



**Universidad  
Norbert Wiener**

**UNIVERSIDAD PRIVADA NORBERT WIENER  
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD  
ESCUELA ACADÉMICO PROFESIONAL DE ENFERMERÍA  
PROGRAMA DE SEGUNDA ESPECIALIDAD DE ENFERMERÍA  
EN SALUD OCUPACIONAL**

**“ESTILO DE VIDA SALUDABLE Y SU RELACIÓN CON EL  
DESEMPEÑO LABORAL DE LOS TRABAJADORES DEL ÁREA  
DE PRODUCCIÓN DE LA EMPRESA BBRAUN MEDICAL PERÚ,  
LIMA - 2022”**

**TRABAJO ACADÉMICO PARA OPTAR EL TÍTULO DE  
ESPECIALISTA EN ENFERMERIA EN SALUD OCUPACIONAL**

**PRESENTADO POR:  
CALVERA GRADOS, RICARDO JOEL**

**ASESOR:  
MG. MORI CASTRO, JAIME ALBERTO**

**LIMA – PERÚ**

**2022**



## **DEDICATORIA**

En primer lugar, agradezco a Dios por ser mi guía en este arduo camino, a mis padres Julio y Rosario por su amor infinito y apóyame permanentemente en el camino de mi superación. A mi esposa y a mis hijas por su gran amor, comprensión y ser mi inspiración para superarme cada día más el motor que me impulsa a la consecución de mis metas

## **AGRADECIMIENTO**

A la Universidad Privada Norbert Wiener por su enorme y valioso apoyo en darme la oportunidad de poder desarrollarme a nivel personal y profesional. A mi asesor Mg. Jaime Mori Castro quien con sus asesoría y orientación permite encaminar la elaboración del presente Proyecto de Investigación que paso a paso lo pude ir desarrollando. A mis maestros quienes siempre fueron mis guías y alentándome en el camino de mi superación.

**ASESOR:**  
**MG. MORI CASTRO, JAIME ALBERTO**

**JURADO**

**PRESIDENTE** : Dra. Gonzales Saldaña Susan Haydee

**SECRETARIO** : Dra. Uturunco Vera Milagros Lisbeth

**VOCAL** : Dr. Arevalo Marcos Rodolfo Amado

# INDICE

Resumen .....	1
Abstract.....	2
1. EL PROBLEMA .....	3
1.1. Planteamiento del problema.....	3
1.2. Formulación del problema .....	6
1.2.1. Problema general.....	6
1.2.2. Problemas específicos .....	6
1.3. Objetivos de la investigación.....	7
1.3.1. Objetivo general .....	7
1.3.2. Objetivos específicos.....	8
1.4. Justificación de la investigación .....	9
1.4.1. Teórica.....	9
1.4.2. Metodológica.....	9
1.4.3. Práctica.....	9
1.5. Delimitaciones de la investigación .....	10
1.5.1. Temporal .....	10
1.5.2. Espacial .....	10
1.5.3. Recursos .....	10
2. MARCO TEÓRICO .....	11
2.1. Antecedentes.....	11
2.2.1. Primera variable: Estilo de vida saludable. ....	17
2.2.2. Segunda variable: Desempeño laboral .....	27
2.3. Formulación de hipótesis .....	32
2.3.1. Hipótesis general.....	32
2.3.2. Hipótesis específicas .....	32
3. METODOLOGÍA.....	35
3.1. Método de la investigación .....	35
3.2. Enfoque de la investigación.....	35
3.3. Tipo de investigación.....	35
3.4. Diseño de la investigación .....	35
3.5. Población, muestra y muestreo .....	36

3.6. Variables y operacionalización .....	36
3.7. Técnicas e instrumentos de recolección de datos .....	39
3.7.1. Técnica .....	39
3.7.2. Descripción de instrumentos .....	39
3.7.3. Validación .....	39
3.7.4. Confiabilidad.....	40
3.8. Plan de procesamiento y análisis de datos .....	41
3.9. Aspectos éticos .....	42
4. ASPECTOS ADMINISTRATIVOS .....	43
5. REFERENCIAS .....	45
6. ANEXOS .....	56
6.1. Matriz de consistencia .....	57
6.3. Instrumentos.....	59
Consentimiento informado .....	63



## Resumen

La presente investigación titulada “Estilo de vida saludable y su relación con el desempeño laboral de los trabajadores del área de producción de la empresa BBraun Medical Perú, Lurín, Lima – 2022” tuvo como objetivo principal analizar la relación que existe entre el estilo de vida saludable y el desempeño laboral de los trabajadores del área de producción de la empresa BBraun Medical Perú, Lurín 2022. El presente estudio es de tipo correlacional porque pretende comprobar la relación entre el estilo de vida saludable y el desempeño laboral. La población de la presente investigación fueron 130 trabajadores del área de producción, la muestra es la misma de la población, es decir se trata de una muestra universal. La técnica utilizada fue la encuesta y como instrumentos, la escala tipo Lickert por ser un instrumento ya elaborado. Respecto a la confiabilidad de la variable estilos de liderazgo tiene como Alfa de Cronbach. 0,85, por lo cual se sostiene que el instrumento es confiable. El resultado de la prueba arrojó 0,92, lo que confirma la hipótesis de confiabilidad general del instrumento.

**Palabras claves:** Estilo de vida saludable, desempeño laboral, trabajadores, área de producción

## **Abstract**

The main objective of this research entitled "Healthy lifestyle and its relationship with the work performance of workers in the production area of the company Bbraun Medical Peru, Lurín, Lima - 2022" was to analyze the relationship between lifestyle health and job performance of workers in the production area of the company BBraun Medical Peru, Lurín 2022. This study is correlational because it aims to verify the relationship between healthy lifestyle and job performance. The population of the present investigation was 130 workers from the production area, the sample is the same as the population, that is, it is a universal sample. The technique used was the survey and as instruments, the Likert-type scale for being an already elaborated instrument. Regarding the reliability of the leadership styles variable, it has Cronbach's Alpha. 0.85, for which it is maintained that the instrument is reliable. The result of the test was 0.92, which confirms the hypothesis of the general reliability of the instrument.

**Keywords:** Healthy lifestyle, job performance, workers, production area

# **1. EL PROBLEMA**

## **1.1. Planteamiento del problema**

Hoy en día, las causas fundamentales de muerte ya no son las enfermedades infecciosas sino las que derivan de estilos de vida y conductas poco saludables que originan el sobrepeso, obesidad y otros males crónicos no transmisibles. A nivel mundial, se describe que, en el año 2016, más de 1900 millones de individuos mayores de 18 años de edad presentaban sobrepeso, así mismo, un aproximado de 650 millones de estos individuos llegaron a la obesidad (1). Cabe señalar, que la obesidad, mundialmente afectó a un 13% de la población mayor de 18 años, siendo para tal caso la prevalencia de obesidad de 11% en varones y de 15% en mujeres (2).

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS) refiere que los malos hábitos alimenticios e inapropiados estilos de vida de las personas, son las causas elementales del aumento de las mismas. Indican, además, que existen más de 300 millones de adultos con obesidad en todo el mundo y la prevalencia de la obesidad en todo el mundo casi se ha duplicado entre 1980 y 2008, si no se toman medidas será una epidemia en el año 2030 (3).

La detección temprana de elementos de riesgo como la presión alta, el nivel elevado de colesterol, y otros componentes esenciales que intervienen en la vida saludable del ser humano (no fumar, nutrición adecuada, ejercicios continuos) sin duda alguna permite optimizar la prevención y la relación costo-beneficio más conveniente en el cuidado de la salud. En ese ámbito, los expertos de la salud actúan como propiciadores de la promoción de la salud; cabe detallar que cualquier profesional del sector salud se encuentra en la capacidad de actuar pertinentemente, en promover y aumentar una mayor concientización del individuo, hacia estilos de vida saludables e impulsándolo para un cambio (4).

A nivel de Latinoamérica, en Ecuador según la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición – ENSANUT, se contempla un aumento enorme de personas perjudicadas con estas enfermedades, reflejándose un incremento del 62,8 % de prevalencia en personas adultas, que según INEC, les conlleva a desarrollar posibles enfermedades crónicas no contagiosas, que tienden muchas veces a afectar tanto el desempeño como el rendimiento laboral, puesto que ello genera una incapacidad que deriva en una deficiencia para efectuar los diversos trabajos, e incluso hasta un alto índice de accidentes laborales (5).

Por otro lado en Colombia, el 30% de las muertes son generadas por la existencia de enfermedades cardiovasculares, el 20% producto del cáncer y el 15% es por otras enfermedades no transmisibles (ENT) considerándose como componentes esenciales de estos males el consumo dañino tanto de alcohol como tabaco, escasa actividad física, malos hábitos alimenticios que conducen a la obesidad, un trastorno corporal que cada año según estadísticas, contempla un mayor incremento en la población colombiana, volviéndose de este modo un gran problema para el país (6).

Las organizaciones se preocupan porque sus trabajadores presenten un desempeño laboral ideal, que permita construir una organización más productiva y provechosa para generar ingresos y brindar de este modo el tiempo primordial para alcanzar las metas anheladas. Es elemental indicar que existen múltiples factores que pueden influir en el desempeño laboral, uno de los más sustanciales es el estilo de vida del trabajador, el cual puede participar y hacer muchas veces que el rendimiento laboral no sea propicio o por el contrario que dicho estilo contribuya de una manera ventajosa el desempeño laboral (7).

Según el Ministerio de Salud (MINSA) considera que las personas deben tener presente, al menos cuatro hábitos saludables en el desarrollo de sus vidas, los cuales son:

una alimentación adecuada, consumo de alcohol limitado, actividad física de modo regular y el consumo de tabaco evitarlo (8).

Mantener una vida saludable es fundamental para cualquier persona, los buenos hábitos generan mejor ánimo y mayor cantidad de energía para usarlo a lo largo del día. Una buena dieta, ejercicio regular y la nulidad de acciones negativas dentro de la rutina permiten vivir más y mejor, lejos de problemas de salud que afectarían el rendimiento laboral. En Perú, de acuerdo al Observatorio de Nutrición y Estudio del Sobrepeso y Obesidad, el 53.8% de la población, posee exceso de grasa corporal (9).

La vida saludable mejora a las personas en todos los aspectos, inclusive en lo laboral, y eso es algo que deben interpretar todos los que están a cargo de grandes grupos de trabajadores ya que exigirles demasiado para que produzcan más a la larga provoca que trabajen menos afectando su desempeño laboral (10).

Las personas que sufren de grandes exigencias en el trabajo padecen de estrés y eso también provoca que rindan menos, por lo que se genera un círculo del que es difícil escaparse. La solución está en dedicar el tiempo a puntos favorables como alimentarse saludablemente y practicar ejercicio de manera regular, de esa manera el organismo se siente mejor y con mayor fuerza, sintiéndose además más preparado para gestionar todo tipo de dificultades o tareas laborales (11).

Las empresas deben lograr de una manera continua que todos sus trabajadores se sientan motivados, para así crear en ellos un impacto positivo que favorezca el desarrollo de sus labores y por ende también en su salud; así mismo, sintiéndose tan comprometidos e involucrados que les permita reducir los errores, lo cual genera en ellos un menor estrés dentro de la empresa, con un óptimo rendimiento y desde luego un clima laboral propicio.

La empresa BBraun Medical Perú, cuenta con un Programa de Estilo de Vida Saludable, el cual está dirigido por el área de Salud Ocupacional, el cual a pesar de las charlas a los trabajadores se ha podido notar el desinterés por parte del trabajador de mejorar sus estilos de vida saludable, se ha observado sobrepeso en los trabajadores poniendo no sólo en riesgo su salud sino también su desempeño laboral, puesto que se sienten más cansados, agitados al realizar sus actividades, personal que no realiza actividad física y no practica las técnicas de relajación enseñadas en el programa, se suma las ausencias laborales en su mayor parte por descansos médicos lo que provoca una baja para la empresa, es por ello el interés de formular la siguiente interrogante:

## **1.2. Formulación del problema**

### **1.2.1. Problema general**

¿Cuál es la relación del estilo de vida saludable con el desempeño laboral de los trabajadores del área de producción de la empresa BBraun Medical Perú, Lurín, Lima – 2022?

### **1.2.2. Problemas específicos**

¿Cuál es la relación del estilo de vida saludable en su dimensión actividad física con el desempeño laboral de los trabajadores del área de producción de la empresa BBraun Medical Perú, Lurín, Lima – 2022?

¿Cuál es la relación del estilo de vida saludable en su dimensión manejo de estrés con el desempeño laboral de los trabajadores del área de producción de la empresa BBraun Medical Perú, Lurín, Lima – 2022?

¿Cuál es la relación del estilo de vida saludable en su dimensión manejo del tiempo libre con el desempeño laboral de los trabajadores del área de producción de la empresa BBraun Medical Perú, Lurín, Lima – 2022?

¿Cuál es la relación del estilo de vida saludable en su dimensión alcohol y otras drogas con el desempeño laboral de los trabajadores del área de producción de la empresa BBraun Medical Perú, Lurín, Lima – 2022?

¿Cuál es la relación del estilo de vida saludable en su dimensión sueños con el desempeño laboral de los trabajadores del área de producción de la empresa BBraun Medical Perú, Lurín, Lima – 2022?

¿Cuál es la relación del estilo de vida saludable en su dimensión hábitos alimenticios con el desempeño laboral de los trabajadores del área de producción de la empresa BBraun Medical Perú, Lurín, Lima – 2022?

¿Cuál es la relación del estilo de vida saludable en su dimensión autocuidado con el desempeño laboral de los trabajadores del área de producción de la empresa BBraun Medical Perú, Lurín, Lima – 2022?

### **1.3. Objetivos de la investigación**

#### **1.3.1. Objetivo general**

Analizar la relación del estilo de vida saludable con el desempeño laboral de los trabajadores del área de producción de la empresa BBraun Medical Perú, Lurín, Lima – 2022.

### **1.3.2. Objetivos específicos**

Determinar la relación de la dimensión actividad física del estilo de vida saludable con el desempeño laboral de los trabajadores del área de producción de la empresa BBraun Medical Perú, Lurín, Lima – 2022.

Determinar la relación de la dimensión manejo de estrés del estilo de vida saludable con el desempeño laboral de los trabajadores del área de producción de la empresa BBraun Medical Perú, Lurín, Lima – 2022.

Determinar la relación de la dimensión manejo del tiempo libre del estilo de vida saludable con el desempeño laboral de los trabajadores del área de producción de la empresa BBraun Medical Perú, Lurín, Lima – 2022.

Determinar la relación de la dimensión alcohol y otras drogas del estilo de vida saludable con el desempeño laboral de los trabajadores del área de producción de la empresa BBraun Medical Perú, Lurín, Lima – 2022.

Determinar la relación de la dimensión sueños del estilo de vida con el desempeño laboral de los trabajadores del área de producción de la empresa BBraun Medical Perú, Lurín, Lima – 2022.

Determinar la relación de la dimensión hábitos alimenticios del estilo de vida saludable con el desempeño laboral de los trabajadores del área de producción de la empresa BBraun Medical Perú, Lurín, Lima – 2022.

Determinar la relación de la dimensión autocuidado del estilo de vida con el desempeño laboral de los trabajadores del área de producción de la empresa BBraun Medical Perú, Lurín, Lima – 2022.



## **1.4. Justificación de la investigación**

### **1.4.1. Teórica**

Mantener una vida saludable es fundamental para cualquier individuo, los buenos hábitos generan mejor ánimo y mayor cantidad de energía en general para usar a lo largo del día. Un estilo de vida saludable es esencial, no solo para lograr la salud de los trabajadores, si no para mejorar el rendimiento laboral, el motivo de esta investigación se busca relacionar los factores de riesgos como (sobrepeso, actividad física insuficiente, mala alimentación) que se refleja en el desempeño laboral (ausentismo laboral, constantes permisos, 80% de los trabajadores con IMC mayor a 28).

### **1.4.2. Metodológica**

El presente trabajo se justifica a nivel metodológico desde un diseño correlacional, el cual ayuda a conocer la relación existente de las variables estudiadas, así como con cada una de las dimensiones respectivas. En este trabajo se pretende mejorar el estilo de vida del personal de producción, al promover los estilos de vida saludable, los cuales van a ayudar a prevenir o retardar la aparición de enfermedades crónicas, distinguiendo de este modo factores de riesgo concernientes, como la inactividad física, obesidad, dieta inadecuada que incide en el desempeño laboral del personal.

### **1.4.3. Práctica**

Es imprescindible establecer como proceso prioritario programas de Capacitación y Seguimiento que promuevan el conocimiento y desarrollo de estilos de vida saludable entre los trabajadores, orientada a resolver el problema de desempeño laboral en el área de trabajo, por una inadecuada alimentación, actividad física insuficiente, malos hábitos de sueño. Adicionalmente, se necesita de una actualización continua por medio de las capacitaciones

constantes acorde con las necesidades de prevención, promoción en los trabajadores del área de producción.

## **1.5. Delimitaciones de la investigación**

### **1.5.1. Temporal**

El desarrollo de esta investigación se llevará a cabo entre los meses de enero a marzo del 2022.

### **1.5.2. Espacial**

El trabajo de investigación se aplicará a los trabajadores del área de producción de la empresa BBraun Medical Perú, Lurín-2022.

### **1.5.3. Recursos**

Se hará uso de la revisión de fuentes bibliográficas, revistas científicas, tesis de grado, instrumentos de aplicación. También se hará uso de los recursos tecnológicos. Por último, el investigador asumirá el financiamiento del trabajo de investigación.

## **2. MARCO TEÓRICO**

### **2.1. Antecedentes**

#### **A nivel internacional:**

Ocampo (12) en el 2021 en Colombia, en su estudio realizado se identificaron los hábitos de vida de ciertos trabajadores que laboran en la Compañía Nacional de Metrología, cuyo propósito fue comparar la productividad de las personas con hábitos de vida saludable con las de hábitos de vida no saludable; donde el autor llegó a proponer la existencia de una relación entre los hábitos de vida de un individuo con su productividad. Enfoque mixto, con un corte transversal y una muestra total constituida por 13 sujetos, participantes de una encuesta cerrada, para la debida recolección de datos. En el presente estudio, se halló que los involucrados con valores mayúsculos en productividad tenían hábitos saludables, y los sujetos con valores menores en productividad, tenían hábitos no saludables. No obstante, también se halló participantes con una máxima productividad, pero con hábitos de vida no saludables; de igual forma, participantes con baja productividad y hábitos de vida saludables. Existe correlación entre hábitos de vida saludable y la productividad; en tal sentido, es pertinente ahondar en este tema con un estudio longitudinal, de enfoque mixto, tanto experimental como etnológico; con mayor población y un amplio rigor en la recolección y selección de datos.

García (13) en el 2021 en México, en su investigación desarrollada se aprecia como objetivo identificar las consecuencias que existe entre los hábitos de vida saludable con el desempeño laboral. El presente estudio presenta un estudio tipo descriptivo, transversal y correlacional, con diseño no experimental. En el marco metodológico se llegó a elaborar el instrumento llamado cuestionario tipo Likert ordinal. Con relación a los resultados

proyectados en el estudio, la hipótesis planteada no llegó a ser comprobada, puesto que el coeficiente de correlación fue de -0.03, lo cual delimita una ligera predisposición inversa la cual no es estadísticamente significativa, lo que quiere decir, que la variable del desempeño se conserva en un buen nivel y los hábitos de vida saludable no afectan en dicho desempeño; no obstante, es elemental perfeccionar tales hábitos; pues si están dañando la calidad de vida de las personas, además de sus condiciones laborales, tales como contrato por honorarios, sobre carga de trabajo, entre otros, pueden perjudicar en cualquier instante también su desempeño. El estudio concluye en que la institución debe encauzarse en tener su propia cafetería, donde ofrezcan comida de calidad para contribuir a que sus empleados mantengan una salud adecuada, con hábitos de vida saludable, aunque más adelante, se puede afectar de manera severa la salud de los trabajadores y por ende su productividad.

Obando (14) en el 2019 en Ecuador, desarrolló una investigación, cuyo objetivo principal fue “caracterizar la relación existente entre el sobrepeso y obesidad con el desempeño laboral en los trabajadores de la Sede Distrital de Babahoyo, en Ecuador. A nivel metodológico, el estudio mostró un enfoque cuantitativo, de carácter descriptiva-correlacional. Las particularidades que presentó la población de estudio fueron presencia de obesidad desde el tipo 1 al 3; asimismo, 5 presentaron patologías como hipertensión arterial y diabetes mellitus tipo 2, y de ellos, el 9% presentaron obesidad tipo 3; por ende han tenido que ser reubicados a efectuar actividades que no requieran de mayor esfuerzo físico. Para la recopilación necesaria de los datos se hizo uso de la técnica de la encuesta, así como instrumento esencial el cuestionario, el cual contó con la participación de los trabajadores de la sede mencionada. Según resultado obtenido del estudio, este refleja una buena correlación según criterio de medición de correlación de Pearson (0.60 – 0.80), considerando que estos indicadores inciden de manera directa en el bajo desempeño laboral de los

trabajadores. Se concluye la evidencia de una relación significativa entre el sobrepeso, obesidad y el rendimiento laboral.

Vargas y col., (15) en el 2017 en Colombia, en su investigación realizada presentan como objetivo describir las condiciones de salud y estilos de vida saludables en los colaboradores de la Empresa de Servicios Públicos Tribunas Córcega ESPTRI, de enfoque cuantitativo, modelo descriptivo de corte transversal; donde se tuvo como técnica elemental la aplicación de una encuesta, con una respectiva medición de variables sobre las características socio laborales, condiciones de salud y los hábitos y estilos de vida saludables de los trabajadores de la organización antes mencionada. El instrumento contemplado en el estudio es una herramienta proporcionada por la ARL asesora de la misma empresa que les ayuda a resolver cualquier problema o riesgo que se origina.

Cifuentes (16) en el 2016 en Guatemala, en su investigación plantea como objetivo determinar una posible relación entre el estilo de vida y el rendimiento laboral de trabajadores que ejercen una tarea en el área de publicidad. Fue de tipo descriptiva-correlacional, la población estuvo conformada por 35 personas. Los instrumentos que se utilizaron para medir la primera variable fue un instrumento de 15 de elaboración del autor, para la segunda variable se llegó a considerar la denominada evaluación del desempeño, que fue tomada al grupo de participantes de manera mensual por parte de la organización; siendo además, los indicadores claves del desempeño, una fuente básica de evaluación, compuesta de 9 ítems. El resultado obtenido en el desarrollo del estudio contempla que no existe relación entre el estilo de vida y el rendimiento laboral. En conclusión, no existe una correlación estadísticamente significativa al nivel de 0.05 entre horas de sueño, recreación familiar, empleo de técnicas de relajación, actividades al aire libre, práctica de deportes y el rendimiento laboral.

### **A nivel nacional:**

Rojas (17) en el 2020, desarrolló un estudio de enfoque cuantitativo, descriptivo de corte transversal. Consideró como objetivo general identificar los estilos de vida como parte fundamental de la salud de los trabajadores que laboran en la Empresa Saga Falabella en la ciudad de Trujillo. La muestra representativa de la presente investigación estuvo contemplada por la cantidad de 152 empleados, quienes formaron parte en la aplicación del cuestionario como instrumento elemental para la recopilación de la información sobre determinantes de la salud de la persona adulta del Perú. Como técnicas primordiales se hizo uso de la observación y la entrevista. Los resultados obtenidos frente a los hábitos perniciosos, concluyeron que la mayoría fuma pero no de manera continua; además son consumidores ocasionales de bebidas alcohólicas; en relación a los hábitos saludables, este derivó que la mayoría tiende a dormir de 6 a 8 horas, con respecto a su higiene personal como bañarse, lo realizan de manera diaria, se realizan un examen médico regular, no efectúan ninguna clase de actividad física en sus momentos libres, tampoco lo realizaron en las últimas semanas y finalmente en los hábitos alimenticios, consumen diario carnes de pollo, res, etc. fideos, pan, arroz; sin embargo, dan mayor prioridad a los alimentos no saludables como dulces, gaseosas y frituras ante que las frutas y verduras.

Lauracio (18) en el 2018, desarrolló una investigación cuyo objetivo general fue determinar los estilos de vida y su relación con el desempeño laboral de la enfermera (o), de la Red de Salud Ilo, 2018; en su nivel metodológico, este estudio corresponde a un enfoque cuantitativo descriptivo correlacional; además se llegó a emplear una técnica elemental llamada encuesta, y como instrumento el cuestionario, donde se recopiló la información necesaria de las variables de estudio: Estilos de vida y desempeño laboral. Los resultados alcanzados, revelan que el 85,0% de las enfermeras(os) que formaron parte de la población

de estudio presentan estilos de vida poco saludables, el 61,2% de ellos, mostraron un desempeño laboral bueno; además, al relacionar las dos variables con la prueba estadística Chi cuadrado, se pudo evidenciar que no existe una relación estadística entre las variables de estudio. Se llega a la conclusión que, al examinar por dimensiones del estilo de vida, se halló una relación estadística entre el manejo del tiempo libre del estilo de vida y el desempeño laboral, de la enfermera que labora en la Red de Salud Ilo.

Itusaca (19) en el 2018 realizó un estudio cuyo objetivo principal fue determinar la influencia de los estilos de vida saludable con el estado nutricional de los trabajadores del centro de salud de Maras del distrito de maras, en cusco. La investigación desarrollada presenta un enfoque cuantitativo, de tipo descriptivo correlacional y diseño no experimental. La muestra del estudio estuvo contemplada por el total de los empleados entre asistenciales y administrativos del establecimiento de salud de Maras, cuya cantidad exacta fue de 26. Para la recolección de información elemental se hizo uso de la técnica de la encuesta y como instrumento el cuestionario que estuvo constituido en base a 44 preguntas importante. Los resultados alcanzados demostraron la existencia de un sobrepeso y obesidad en cuanto a la variable nutrición, poco saludable y no saludable según la primera variable que corresponde a estilo de vida, en los servidores asistenciales, esto debido a la falta de un estilo saludable y nutrición apropiada, lo cual ocasiona una serie de inconvenientes en el desempeño laboral dentro de la organización en estudio. Según el objetivo general se concluye que existe una asociación significativa entre el estilo de vida saludable y el estado nutricional de los participantes.

Collantes (20) en el 2017 elaboró su investigación, cuyo objetivo principal fue determinar la relación existente entre estilos de vida y el desempeño laboral de los empleados que laboran en el Centro de Salud Nuevo Paraíso. El enfoque del estudio pertenece al

cuantitativo, con un tipo de investigación básico, nivel correlacional, diseño no experimental. La población estuvo integrada por 61 trabajadores, siendo para tal caso, 40 mujeres y 21 varones. La muestra respectiva corresponde a la no probabilística; además la técnica que se llegó a usar fue la observación, la entrevista y el grado de correlación de Pearson; los instrumentos empleados fueron: Los test, que fueron aplicados a los participantes. El resultado del estudio afirmó la existencia de una relación directamente proporcional entre las variables de estudio: Estilos de vida y Desempeño laboral, pues se acomoda a un prototipo lineal, por consiguiente, se afirma que el p valor (Sig.) 0.000, es menor que el nivel de significancia, rechazando de este modo la hipótesis nula y por otro lado aceptando la hipótesis de la investigación. El investigador llega a la conclusión que hay relación significativa entre los estilos de vida y el desempeño laboral en los trabajadores del Centro de Salud antes mencionado.

Atoche (21) en el 2017, en su investigación desarrollada presenta como objetivo determinar la relación existente entre el desempeño laboral y el estilo de vida, en las organizaciones de servicio de la ciudad de Piura, el tipo de estudio concerniente es el descriptivo, de enfoque cuantitativo, un diseño propio de investigación que corresponde al no experimental. La población estuvo constituida por 2,235 empresas formales, la muestra representada por 384 trabajadores designados de 235 empresas. El instrumento base fue un cuestionario compuesto de 72 preguntas, 24 de ellas ligadas con la variable desempeño laboral y 48 con el estilo de vida. Se concluye que la variable estilo de vida está relacionada con el desempeño laboral de los colaboradores, siendo esta relación directa. De las tres dimensiones que conforman el desempeño laboral (factores cognitivos, factores de capacidad afectiva, factores de capacidad psicomotora) la que se halla sumamente relacionada con el estilo de vida es el factor de capacidad psicomotora.



## **2.2. Bases teóricas**

### **2.2.1. Primera variable: Estilo de vida saludable.**

El estilo de vida saludable, también llamado favorable, es definido como aquellos procesos que engloban elementos sociales, costumbres, hábitos, actitudes y comportamientos propios de las personas y grupos de una población que suelen conllevar a la satisfacción de las necesidades humanas para el logro del bienestar y la vida (22).

De igual modo Marques, considera que los estilos de vida saludables son las formas de proceder, costumbres y maneras de comportarse que las personas suelen asumir diariamente y que tienden a preservarlo en el tiempo, enfocados así mismo en la salud. Adicionalmente, estos hábitos también son descritos como un equilibrio armonioso entre hábitos como la actividad física, alimentación, sueño y descanso, el hábito de consumir alcohol y tabaco, la tensión del estrés, sexualidad saludable y conducción segura, tanto física como psíquica (23), y también son aquellos elementos esenciales para la salud; por ende, los cambios positivos presentan impacto significativo en los efectos de salud (24).

Por otro lado, Palomares, indica que la Organización Mundial de la Salud, define el estilo de vida saludable como la manera más idónea de reducir situaciones de enfermedad, renovando la condición de salud y posibilitando una ideal calidad de vida para disfrutarla por más tiempo, dado que la salud no significa sólo falta de un mal o una afección, es también un riesgo físico, mental y bienestar social. Por tanto, cuando se admite conductas saludables nos transformamos en modelos positivos para toda la familia, principalmente para una población muy importante que es la niñez (25).

Los estilos de vida saludable se van alcanzando gradualmente por medio de una sucesión de hábitos que se entienden en los diversos contextos donde se desenvuelve el

individuo. Así los estilos de vida saludable son establecidos como un constructo el cual implica una cadena de elementos como: psicológicos, sociales, culturales y económicos que suelen sostener un estado de salud física y mental de manera apropiada. En esta circunstancia tal constructo evidencia la importancia que consentirá al ser humano a concientizarse y poner en práctica conductas saludables en su quehacer habitual (26).

Por su parte, Nola Pender propone el Modelo de promoción de la salud, con el propósito de que las personas se libren de una complicación en su salud y por ende, su ingreso a un hospital; considerando un rol promotor del estilo de vida, entendido como el conjunto de patrones conductuales o hábitos que guardan un vínculo estrecho con la salud, cabe señalar, con todo aquello que proporciona bienestar y desarrollo de la persona humana (27).

Pese a no existir una concepción acorde, gran parte de los autores precisan los estilos de vida saludables como un "conjunto de patrones conductuales que presentan consecuencias para la salud de las personas". Claro que, no todos concuerdan que estos patrones conductuales son escogidos de manera voluntaria o involuntaria por los individuos. En tanto, el ejemplar médico ha sostenido la calidad exclusivamente voluntaria de tal elección (28).

Es primordial tener en consideración, que, cuando no existe una condición perfecta de salud, tampoco existe un estilo de vida idóneo y exclusivo universalmente, ya que elementos vitales como el marco cultural, el contexto del hogar, el escenario laboral, los ingresos económicos, la edad y su bienestar en general, repercuten en la forma de vida y en la calidad de la misma, permitiendo que ciertos estilos de vida se aproximen mucho más a lo saludable; mientras que otros se distancian de tal objetivo. La intención es lograr que las opciones más saludables sean las de mayor y fácil elección, teniendo en consideración la

condición actual de la persona, el escenario donde se desarrolla y la satisfacción de sus necesidades básicas (29).

En tal sentido, no presentar estilos de vida saludables se halla relacionada con el sobrepeso y la obesidad y personas con estos males continuamente tienen más dificultades y problemas de salud, son menos aptos para realizar trabajos y suelen ser menos productivos que las personas que no sufren esta condición; no obstante, es posible influenciar de forma positiva en el absentismo de los colaboradores mediante determinaciones por impulsar escenarios provechosos en el ambiente de trabajo (30).

### **2.2.1.1 Tipos de estilos de vida saludable**

Estilos de Vida Saludable: Estos se conceptúan como aquellos procesos sociales, donde factores importantes como los hábitos, tradiciones de las familias, conductas y comportamientos de las personas, les conduce al alcance de la satisfacción de sus necesidades y por ende a su bienestar mismo; además, se sabe que la tercera parte de los males en el universo pueden llegar a evitarse a través de variaciones en el comportamiento, lo que genera que una persona tienda a enfermarse o se mantenga sana; y, si por algún motivo se enferma, su rol o actitud va ser fundamental en su restablecimiento y en la celeridad a que esto se produzca (31).

Seguidamente, se confecciona una lista de estilos de vida saludable, que al hacerse cargo de manera responsable, estos ayudan en la prevención de un desorden biopsicosocial y espiritual; además de preservar el confort para acrecentar la calidad de vida, satisfacción de necesidades y el propio desarrollo humano (32).

Entre estos elementos fundamentales, se menciona: Seguridad social en salud y control de factores de riesgo como: obesidad, sedentarismo, adicción al tabaco, alcoholismo,

abuso excesivo de medicamentos, condiciones de estrés, y ciertas patologías como hipertensión y diabetes. Uso del tiempo libre y el esparcimiento como actividades como diversión o recreación. Comunicación y participación familiar y social. Libre acceso a una diversidad de programas de bienestar, que engloba niveles de salud, educación, cultura, actividades de esparcimiento, y otros también importantes como la seguridad económica.

En el transcurso de un estilo de vida saludable es sumamente esencial contar con una actitud que impulse un crecimiento humano excelente y reconfortante, que así mismo, contribuya de manera positiva a la salud del individuo y, por lo tanto, a su calidad de vida, las cuales integran: La alimentación saludable, el descanso, recreación, práctica de ejercicios físicos de manera habitual, no fumar, no consumir alcohol (33).

Estilos de Vida No Saludable: Son ciertas actitudes, hábitos o formas de proceder que los seres humanos tienden a adoptar en contra de su salud y de la mejora de su calidad y/o estilo de vida; perjudicando así su estado biológico, psicológico y también social. Entre ellos, se detalla los siguientes: Mala nutrición y alimentación. Trastornos o problemas relacionados al sueño, el no descansar lo suficiente, conlleva a la persona a trastornos nerviosos. Ausencia de ejercicios o actividades físicas que origina una afección muchas veces incurable y de larga duración. Otros que dañan la salud como el consumo indebido de alcohol, fumar y otras sustancias perjudiciales para el organismo (34).

#### **2.2.1.2 Dimensiones de los Estilos de Vida Saludable**

Las dimensiones que comprenden esta variable son las siguientes: Actividad física, Manejo de Estrés, Manejo del tiempo libre. Alcohol y otras drogas, Sueño, Hábitos alimenticios y Autocuidado.

Con respecto a la **dimensión Actividad Física**, es aquella acción que realiza una persona, la cual demanda el aumento del gasto energético producido por el movimiento de los músculos del cuerpo y que forma parte de la vida diaria. Incluye tantas actividades

ocupacionales, como recreativas. Las actividades ocupacionales son las que se despliegan en la rutina diaria, como por ejemplo subir escaleras, realizar tareas en la casa, en el trabajo o trasladarse caminando entre los lugares que frecuenta; mientras que la actividad física recreativa es la que se realiza con fines de distracción o placer, como por ejemplo pasear, montar bicicleta, practicar danzas y actividades deportivas diversas (35).

De este modo, la actividad física proporciona una amplia vitalidad al organismo, el cual ayuda a mantener oxigenado todos los músculos y además mejora la circulación sanguínea de la persona, ello previene y retrasa el envejecimiento; en cambio la presencia de una inactividad física y el sedentarismo son nocivos para la salud, ya que existe una amplia probabilidad de adolecer enfermedades crónicas o incluso provocar muerte prematura (36).

Además, realizar una actividad física por un tiempo mayor a una hora de forma diaria generará un gran beneficio para la salud humana y este debería ser, mayormente, aeróbico. Entonces, conviene añadir mínimo tres veces por semana, actividades vigorosas que permitan un gran refuerzo; particularmente de los músculos y los huesos. Así mismo, se ha relacionado a efectos psicológicos beneficiosos en los jóvenes, porque gracias a ello, permite un control más adecuado para la ansiedad y la depresión (37).

Con respecto a la **dimensión Manejo de Estrés**, el cual vive una persona responde al ámbito en que se hallan y a las habilidades que tenga para hacer frente la presión que existe en el entorno. Todos y en especial individuos, que enfrentan diversas circunstancias que les provocan elevados niveles de preocupación. Es oportuno que aprendan a reconocer sus reacciones de estrés y a relajarse, como también sean capaces de distinguir lo que les ayudaría (38).

Al hablar de estrés, se hace hincapié al conjunto de respuestas frente a una situación estresante, que significa la caracterización y puesta en práctica de los recursos psicológicos y físicos, efectuados para controlar o minimizar la tensión eficazmente (39). De acuerdo a Pender el estrés es considerado una gran amenaza para la salud mental y el bienestar físico del individuo, y un elemento de riesgo para complicaciones de la salud, como, por ejemplo: dolores de cabeza y espalda, cáncer, patologías del corazón y desordenes, recomendando que el estrés de la vida diaria debería ser evaluado como una parte de la valoración de salud exhaustiva. Así mismo, Pender manifiesta que ciertas estrategias esenciales para un apropiado manejo del estrés consisten en: evitar el cambio desmedido, administrar y controlar el tiempo, efectuar actividad física, aumentar la autoestima, elevar la autoeficacia, aumentar el asertividad, determinar metas realistas, construir recursos de afrontamiento y realizar técnicas de relajación, y otras (39).

Con respecto a la **dimensión Manejo del tiempo libre**, son reconocidos con aquellas actividades que se efectúan después de dar cumplimiento ciertas responsabilidades donde se desarrollan algunos aspectos e intereses. Así mismo, el llamado tiempo libre es un factor esencial en el desarrollo positivo de la persona, puesto que eleva mayores probabilidades y oportunidades de integración y participación en la sociedad, práctica deportiva, recreativa y cultural. No obstante, en ciertos casos, esto además ha conllevado a la posibilidad de verse inmiscuido en asuntos criminales y de adicción (40).

La **dimensión Alcohol y otras drogas**, es uno de los elementos de riesgo más considerable para una cardiopatía coronaria, accidente cerebrovascular y vasculopatía periférica. Tal es así, que las afecciones cardiovasculares son las razones fundamentales de muerte a nivel global; siendo de este modo, el consumo de tabaco y la exposición al humo de tabaco ajeno, los que contribuyen al 12% de fallecimiento por cardiopatías. Así mismo,

dicho consumo de tabaco es calificado como la segunda causa de estos males cardiovasculares, después de hipertensión arterial (41).

Es importante mencionar entonces, que el fumar, no desarrollar un ejercicio físico apropiado y no dormir bien, son aspectos que contribuyen al surgimiento de afecciones cardiovasculares y más enfermedades no transmisibles (42).

La **dimensión Sueño**, es una condición caracterizada en la alteración de la conciencia, que se reproduce de manera habitual en un período establecido, cuyo fin es restablecer la vitalidad y bienestar del ser humano. Esta dimensión restablece los niveles naturales de actividad, así como el equilibrio entre los múltiples componentes del sistema nervioso central (SNC), cabe señalar, repara la estabilidad normal entre grupos neuronales. El dormir es estimado como un acto fundamental para toda persona, la cual necesita desarrollarse en las circunstancias más apropiadas y en el tiempo idóneo y de este modo consienta al organismo un funcionamiento más conveniente. En el transcurso del sueño se logra recomponer de una manera completa el estado físico como psíquico del ser humano. Los trastornos del sueño comprenden la totalidad de los escenarios de vida del individuo, el ámbito laboral, social y familiar; no solamente para aquellos que lo adolecen, sino también para quienes comparten su vida, si se relaciona a condiciones de desequilibrio por ausencia de sueño y atención, actitudes violentas; este puede alcanzar un efecto oportuno, mientras se lleve un ritmo de vida saludable de manera apropiada. Es importante que las personas adultas duerman como mínimo de 6 a 8 horas. El sueño es una señal de salud; una cantidad idónea, así como una calidad apropiada deben ser estimados como factores primordiales de estilo de vida saludable de igual manera que el ejercicio o nutrición (43).

Con respecto a la **dimensión Hábitos Alimenticios**, se dice que se trata de la alimentación diaria de los seres humanos. Una nutrición adecuada es sumamente necesaria

y esencial para alcanzar un estado saludable. Efectivamente, gran parte de las enfermedades hoy en día conservan una relación significativa con el régimen de alimentación, entre ellos: la diabetes, hipertensión, hipocolesterolemia. Una práctica nutricional pertinente se particulariza por mostrar un régimen de manera balanceada, que cuenta con todos los nutrientes importantes como los minerales, vitaminas y proteínas, y un consumo acertado, esquivando de este modo una enorme ingesta de alimentos; además la persona adulta por el trabajo que efectúa, deja de lado algún alimento, regularmente el desayuno, el consumo de comida chatarra, predisponen a una alimentación indebida (44).

Para que una alimentación se considere sana, debe ser idónea, íntegra, armónica y apropiada. Debe contribuir además con nutrientes necesario para el organismo. En caso no sea así, el organismo humano utiliza sus reservas y se genera el adelgazamiento (45).

Alimentarse bien quiere decir comer de manera apropiada a lo largo del día, pues el organismo tiende a gastar energía de forma continua, incluso al momento de dormir, por tal motivo, cada individuo según su edad, sexo, estilo de vida, etc., requiere cotidianamente raciones indispensables de comidas. No obstante, es fundamental asociar a la moderación una distribución, cabe indicar, iniciar el día con un buen desayuno y así sucesivamente en el transcurso del día el consumo de raciones o comidas, que generalmente se recomienda 4 comidas, los cuales van a beneficiar la digestión sin descuidar la vitalidad (46).

Para lograr en la vida hábitos alimentarios apropiados es vital, tener en consideración las siguientes recomendaciones alimentarias: (47).

Carne y Pescado: Es recomendable que este alimento sea consumido de 2 a 3 raciones en la semana de carne de aves, de pescado (blanco, bajo en grasas) y de huevos, cuya ingesta va proporcionar proteínas de calidad al organismo, así como vitaminas y minerales. Frutas: Son alimentos que se destacan por sus beneficios nutricionales, pues ellos aportan agua,



vitaminas, como la vitamina C y los carotenos, así como los azúcares; además proporcionan minerales como el potasio y selenio; y también fibra. Es aconsejable consumir frutas enteras de forma diaria, ya que el aporte de los zumos de las frutas deriva solamente en vitaminas y minerales y carecen de fibra como la fruta entera.

Verduras y hortalizas: Con respecto a estos alimentos son considerados una fuente indispensable de vitaminas, minerales, fibra y antioxidantes, por ello es aconsejable que sean consumidos de forma diaria. El modo beneficioso de utilizar las verduras es consumirlas en crudo, sola o en diversas ensaladas, de esta manera aprovechar sus componentes tanto de vitaminas como minerales. Leche y derivados: Los lácteos, como la leche, yogur, etc. son destacados como una fuente fundamental de proteínas, lactosa, vitaminas diversas como: A, D, B2 y B12; esencialmente, son una fuente formidable de calcio. Se recomienda a la población adulta el consumo de lácteos desnatados, de esta manera les evita alimentos con menor calorías y colesterol. Esta sugerencia está específicamente señalada en condiciones de sobrepeso, obesidad y afecciones cardiovasculares.

Legumbres: El consumo de legumbres como los garbanzos, las habas y las lentejas brindan un gran aporte de hidratos de carbono, fibra, vitaminas, además de minerales. La función importante que genera su consumo conduce a prevenir males como el cáncer de colon y en la disminución de los índices de colesterol. Cereales: Este alimento debe distinguirse como la base esencial de la alimentación del ser humano, cabe señalar el pan, las pastas, el arroz y los cereales; pues estos alimentos proporcionan una fuente de energía por excelencia en la vida de la persona, por tanto, es elemental consumirlo de 2 a 3 veces semanalmente. Azúcares, dulces y bebidas azucaradas: se particularizan por generar un gran aporte en energía y elevar el sabor de los alimentos y bebidas, como el azúcar de mesa y la miel. Estos azúcares deben ser consumidos de manera moderada y a veces ocasional, puesto

que de forma contraria puede conducir a un sobrepeso y caries dental; incluso se sabe que su consumo muchas veces no es necesario.

Aceites y grasas: El consumo de las grasas son indispensables para nuestra salud porque su intervención deriva en la composición de las membranas celulares y de las estructuras nucleares; no obstante, es importante fijar límites ante un consumo excesivo de grasas hallados en las carnes de animales, en los embutidos, pasteles u otros alimentos perjudiciales como las llamadas comidas chatarra. Consumo de agua: El agua es fundamental para el organismo de todo individuo, dado que la totalidad de reacciones químicas presentes en el cuerpo tienen lugar en un espacio acuoso. Así mismo, el consumo apropiado de agua permite la prevención de estreñimiento y la normalización del tránsito intestinal. Se aconseja el consumo diario de 6 a 8 vasos de agua, teniendo en consideración la edad, sexo, actividad física y temperatura ambiente (47).

Y finalmente la **dimensión del Autocuidado**, este proceso hace mención al cuidado personal que todo individuo debe adoptar y asumir para mejorar su calidad de vida. Se tiene en claro que el cuidado personal se halla establecido por diversos elementos que puede tener la persona; sin embargo, también se rodea de elementos externos que no suelen depender de ella. De tal modo, dicho determinante se encuentra asociado a múltiples factores de protección de la salud, así como también factores de riesgo los cuales pueden producir prácticas ventajosas o complejas para la salud. Los trabajadores de la salud son los indicados para promover el autocuidado en las personas, por medio del testimonio de una vida saludable como la educación, una herramienta primordial para que las personas elijan prácticas beneficiosas para salud (48).

### **2.2.2. Segunda variable: Desempeño laboral**

Según Casma, refiere que el desempeño es la facultad de responder a demandas complicadas y poner en funcionamiento tareas variadas de forma apropiada. La cual involucra una mezcla de capacidades, destreza, sabiduría, incentivos, valores éticos, actitudes, entusiasmo y otros elementos sociales y de comportamiento que se desplazan simultáneamente para alcanzar una tarea eficaz. En tanto esto supone un saber que es el conocimiento que se tiene y un saber hacer que es la capacidad de aplicar los conocimientos a múltiples ámbitos. Ante un desempeño adecuado se necesita de competencias fundamentales como un buen discernimiento, experiencia, actitudes personales y sociales (49).

Por otra parte, Oscco, manifiesta que el desempeño laboral trata del entendimiento de las relaciones humanas, emociones, aptitudes, sentimientos; componentes primordiales en la ejecución de metas y objetivos. Un elevado desempeño laboral consigue determinar nexos emocionales tan resistentes y capaces de sacrificar los intereses principales por el bienestar común y es capaz de tolerar la adversidad y persistir hasta lograr los objetivos, implicándose en una mejora continua que cuente con una enorme iniciativa y amplia capacidad de innovación (50).

#### **2.2.2.1 Importancia del desempeño laboral**

Campos, señala que antaño diversas organizaciones solo examinaban las funciones que efectuaba un trabajador, en cambio hoy en día según los investigadores hay 3 comportamientos esenciales que constituyen el desempeño laboral: Desempeño de la tarea: Esta declarado como la ejecución de las funciones que debe efectuar en su puesto de trabajo lo cual ayudará en la producción de un bien o un servicio con el propósito de apoyar a las necesidades de la organización e individuales. Civismo: Está enfocado al marco psicológico

de cada empleado, cabe decir el trato y apoyo que puede proporcionar a sus compañeros de trabajo siempre con tolerancia, sugerencias constructivas y decir cosas positivas del trabajo con el propósito de alcanzar los fines de la organización. Falta de productividad: Está enfocado a factores que perjudican la relación laboral entre empresa – trabajador. Son conductas que dañan el funcionar adecuado de la empresa como los robos, hostilidad existente entre compañeros de trabajo y ausentarse con frecuencia, son maneras de impulsar una baja productividad en un puesto laboral (51).

#### **2.2.2.2 Objetivo del desempeño laboral**

Campos, asevera que el objetivo esencial del desempeño laboral es identificar las carencias que la organización necesita para seguir creciendo. Por tal razón, se detectan necesidades de capacitación y desarrollo para brindar conocimientos a los empleados y puedan desenvolverse de manera pertinente en un puesto de trabajo, desarrollando de este modo, sus capacidades, habilidades y competencias lo más eficiente posible. También proporcionan retroalimentación a los trabajadores acerca de la estructura en que la empresa distingue su desempeño, esto con regularidad sirve como base para la entrega de beneficios (51).

#### **2.2.2.3 Dimensiones del Desempeño Laboral**

Las dimensiones que comprenden esta variable son las siguientes: Eficacia, Calidad, Relaciones interpersonales, Iniciativa, Trabajo en equipo y Planificación.

Con respecto a la **Dimensión Eficacia**, Andrade, define la eficacia como aquella actuación para dar cumplimiento los propósitos previstos. Es la expresión administrativa de la eficiencia, por lo cual también se distingue como eficiencia directiva (52).

La Eficacia es una medida normativa del alcance de los resultados. Puede medirse en razón de los propósitos logrados. También se refiere a la capacidad de una organización de satisfacer una necesidad social a través del suministro de bienes y servicios (53).

Por su parte Murillo, manifiesta que la eficacia es la derivación de examinar en qué grado se logran o no certificar en relación a las metas, los principios de justicia, preeminencia y pertinencia en el colegio; es alcanzar el perfeccionamiento armonioso de los alumnos, más elevado que se podría esperar considerando el contexto cultural, social y económico de los hogares de los alumnos (54).

La siguiente **dimensión Calidad**, según Quispe refiere que la calidad es primordial para toda empresa, ya que se distingue como el sello de garantía que toda organización ofrece a sus clientes. Es el medio para conseguir los resultados trazados, proporcionando satisfacción al consumidor como a los integrantes de la organización en expresiones de rentabilidad e imagen frente a sus competidores (55).

Se asevera que la calidad no solo se orienta al producto, sino también a la mejora continua hasta lograr la excelencia, alcanzar cero defectos y proporcionar una vasta consideración en la implicación de las personas; cabe señalar esta mejora se encuentra enfocada a la satisfacción de la calidad, el costo, la programación, el avance del recurso humano en razón a su capacidad y competencia; además de los nuevos productos, y todas estas actividades orientadas hacia la satisfacción del cliente (56).

Por otra parte, la norma ISO 9000:2000 la define como tareas sumamente organizadas para dirigir y supervisar una organización respecto a la calidad; así mismo necesita estar justificado a través de procesos u operaciones técnicas y administrativas para orientar debidamente tales tareas planificadas y las acciones a favor de una mejor satisfacción por parte del cliente como disminuir los costos de calidad (57).

Frente a la **Dimensión Relaciones Interpersonales**, estas se llegan a establecer a través de un vínculo o interacción constituida al menos por dos personas, parte elemental para su crecimiento y desarrollo como seres humanos. Esto significa que, en todo escenario sociocultural, una persona se relaciona con otras, ayudándoles de este modo a conocer a los seres que le rodean, como a sí mismo (58). Por otra parte, Díaz et al. define a una relación interpersonal como aquella interrelación mutua entre dos o más personas; donde dichos nexos constituyen un tema delicado en una organización que cuenta con colaboradores con enfoques, convicciones, metas, apreciaciones o formación distinta (59).

Seguido tenemos la **Dimensión Iniciativa**, que es determinada como la concepción activa de rendimiento y recoge las opiniones de los participantes que laboran en la organización, teniendo en consideración sus tareas asignadas para el alcance de sus propias metas u otros desafíos que se planteen. Se dice que es la habilidad de cooperar para asociarse con otros y ejercer una función designada (60).

La **Dimensión Trabajo en equipo** es considerado como el efecto más relevante de un equipo, quienes buscan conseguir metas y propósitos de manera conjunta y no individual. Conferir empoderamiento a cada integrante, descartando los inconvenientes que pueden imposibilitarle hacer sus funciones de modo correcto. Esta dimensión se trata de promover organizaciones laborales más manejables y con menos jerarquía; cabe decir, cuando los integrantes se concentran y satisfacen un conjunto de exigencias se genera una estructura que posee un mecanismo estable en las interrelaciones que se van constituyendo en el grupo de trabajo. Esta dimensión contempla la capacidad del participante para juntarse con otros y efectuar un trabajo (61).

Finalmente, la **Dimensión Planificación** se le identifica como aquel proceso a través de la cual se determina la dirección de las organizaciones. Se establecen propósitos a futuro

y se describen trayectorias para el alcance de dichos fines. Además, la planificación ayuda en el equilibrio adaptativo de la empresa frente a su contexto, tratando de alegar de manera eficiente a las demandas ambientales desde un flujo continuo de información. Adicionalmente, la planificación es un elemento básico del proceso de gestión, entendiendo por gestión a la conducción de la puesta en marcha y desenvolvimiento de un sistema, sea este una organización o parte de ella y los procesos que éste implica. En ese sentido, el plan permite encaminar la toma de decisiones, por cuanto contiene una cadena de decisiones programadas a efectuar en el futuro. Por último, el plan tiene en cuenta metas e indicadores que se convierten en referencias o estándar para el control de dicha gestión (62).

### **2.2.3. Rol de la enfermera sobre el tema**

Involucrarse en el estilo de vida de una persona se transforma en uno de los procedimientos más eficaces para la prevención de la enfermedad y la promoción de la salud, donde cada vez con mayor frecuencia la enfermera (o) sugiere a sus pacientes el cambio de ciertas formas de proceder que pueden poner en peligro o dañar su salud. En tanto, se entiende por estilo de vida saludable al hábito, conductas y conductas de las personas que le conduce a la satisfacción de sus necesidades humanas para lograr el bienestar en su vida diaria (63).

El rol de la Enfermera(o), es participar en la prestación de los servicios de salud integral, cabe decir, en los procesos de promoción, prevención, recuperación y rehabilitación de la salud, a través del cuidado de la persona, la familia y la comunidad, teniendo en cuenta el contexto social, cultural, económico, ambiental y político en el que se desarrolla, con la finalidad de elevar la calidad de vida y alcanzar el bienestar de la población en su conjunto; entonces el profesional de la salud por medio de un conjunto de acciones encaminadas

buscará la solución necesaria de los diferentes inconvenientes de naturaleza biopsicosocial del individuo, la familia y la comunidad (64).

Las enfermeras (os) como profesionales deben proporcionar a la persona un cuidado idóneo frente a los males que se les presenta, ya sea a causa de su desempeño laboral, en la medida que es esta se distingue como una profesión de proyección social; por ende se dice que, en los últimos años esta profesión ha alcanzado logros desarrollando niveles académicos, espacios laborales, la ley de enfermería y su reglamento, tendencias de enfermería que sin duda son positivas y de alto impacto para la profesión y para las personas que necesitan de su atención, es decir la población que recibe los servicios de salud en momentos que más lo necesitan (65).

## **2.3. Formulación de hipótesis**

### **2.3.1. Hipótesis general**

H0: No existe relación significativa entre el estilo de vida saludable y el desempeño laboral de los trabajadores en el área de producción de la empresa BBraun Medical Perú.

H1: Existe relación significativa entre el estilo de vida saludable y el desempeño laboral de los trabajadores en el área de producción de la empresa BBraun Medical Perú.

### **2.3.2. Hipótesis específicas**

Hi1: Existe relación significativa entre la dimensión actividad física del estilo de vida saludable con el desempeño laboral de los trabajadores del área de producción de la empresa BBraun Medical Perú, Lurín, Lima – 2022.



H01: No existe relación significativa entre la dimensión actividad física del estilo de vida saludable con el desempeño laboral de los trabajadores del área de producción de la empresa BBraun Medical Perú, Lurín, Lima – 2022.

Hi2: Existe relación significativa entre la dimensión manejo del estrés del estilo de vida saludable con el desempeño laboral de los trabajadores del área de producción de la empresa BBraun Medical Perú, Lurín, Lima – 2022.

H02: No existe relación significativa entre la dimensión manejo del estrés del estilo de vida saludable con el desempeño laboral de los trabajadores del área de producción de la empresa BBraun Medical Perú, Lurín, Lima – 2022.

Hi3: Existe relación significativa entre la dimensión manejo del tiempo libre del estilo de vida saludable con el desempeño laboral de los trabajadores del área de producción de la empresa BBraun Medical Perú, Lurín, Lima – 2022.

H03: No existe relación significativa entre la dimensión manejo del tiempo libre del estilo de vida saludable con el desempeño laboral de los trabajadores del área de producción de la empresa BBraun Medical Perú, Lurín, Lima – 2022.

Hi4: Existe relación significativa entre la dimensión alcohol y otras drogas del estilo de vida saludable con el desempeño laboral de los trabajadores del área de producción de la empresa BBraun Medical Perú, Lurín, Lima – 2022.

H04: No existe relación significativa entre la dimensión alcohol y otras drogas del estilo de vida saludable con el desempeño laboral de los trabajadores del área de producción de la empresa BBraun Medical Perú, Lurín, Lima – 2022.

Hi5: Existe relación significativa entre la dimensión sueño del estilo de vida saludable con el desempeño laboral de los trabajadores del área de producción de la empresa BBraun Medical Perú, Lurín, Lima – 2022.

H05: No existe relación significativa entre la dimensión sueño del estilo de vida saludable con el desempeño laboral de los trabajadores del área de producción de la empresa BBraun Medical Perú, Lurín, Lima – 2022.

Hi6: Existe relación significativa entre la dimensión hábitos alimenticios del estilo de vida saludable con el desempeño laboral de los trabajadores del área de producción de la empresa BBraun Medical Perú, Lurín, Lima – 2022.

H06: No existe relación significativa entre la dimensión hábitos alimenticios del estilo de vida saludable con el desempeño laboral de los trabajadores del área de producción de la empresa BBraun Medical Perú, Lurín, Lima – 2022.

Hi7: Existe relación significativa entre la dimensión autocuidado del estilo de vida saludable con el desempeño laboral de los trabajadores del área de producción de la empresa BBraun Medical Perú, Lurín, Lima – 2022.

H07: No existe relación significativa entre la dimensión autocuidado del estilo de vida saludable con el desempeño laboral de los trabajadores del área de producción de la empresa BBraun Medical Perú, Lurín, Lima – 2022.

### **3. METODOLOGÍA**

#### **3.1. Método de la investigación**

Se hará uso del método deductivo, que consiste en extraer la conclusión en base a una premisa o a una serie de preposiciones que se asumen como verdaderas. El llamado método deductivo tiene en consideración que la conclusión se encuentra implícita al interior de las premisas, significando esto que las conclusiones son un efecto esencial de dichas premisas. Además, el método deductivo logra inferir algo observado desde una ley general (66).

#### **3.2. Enfoque de la investigación**

Es de enfoque cuantitativo, porque se describirá y analizará las dos variables de estudio, que afirmarán o negarán las hipótesis. Por otro, responderán a los objetivos de la investigación. El denominado enfoque cuantitativo considera que el conocimiento debe ser objetivo, y que este se desenvuelve desde un proceso deductivo en el que, por medio de la medicación numérica y el estudio estadístico inferencial, se prueban hipótesis anticipadamente formuladas (67).

#### **3.3. Tipo de investigación**

El estudio es de tipo de investigación aplicada por que sus hallazgos permitirán comprender los fenómenos estudiados y brindar recomendaciones o soluciones a las problemáticas planteadas.

#### **3.4. Diseño de la investigación**

Correlacional, porque evaluará el nivel de correlación entre las dos variables, por último, de corte transversal, porque se analizará a la población en un período de tiempo específico.

### **3.5. Población, muestra y muestreo**

#### **Población:**

Según Gómez, la población es el conjunto de todas las personas u objetos investigados, se lo llama población o universo (69).

La población estará conformada por 130 trabajadores del área de producción.

#### **Muestra y muestreo:**

Se aplicará Muestreo No Probabilístico Intencional por Conveniencia, es donde la población es seleccionada cuando cumplen con los siguientes criterios de selección:

#### **Criterios de selección**

**Criterios de inclusión:** Trabajadores de ambos sexos del área de producción (soplado, embazado, esterilizado y acondicionado). Trabajadores que tengan más de 6 meses laborando en la empresa. Trabajadores que deseen participar voluntariamente en el trabajo de investigación.

**Criterios de exclusión:** Trabajadores que tengan menos de 6 meses laborando en la empresa. Trabajadores que no laboren en el área de producción. Trabajadores que no deseen participar voluntariamente en el trabajo de investigación.

### **3.6. Variables y operacionalización**

**Primera variable:** Estilos de vida saludable

**Segunda variable:** Desempeño Laboral

**Definición conceptual de la primera variable:** Estilos de vida saludable

El estilo de vida saludable, es definido como aquellos procesos que engloban elementos sociales, costumbres, hábitos, actitudes y comportamientos propios de las personas y grupos de una población que suelen conllevar a la satisfacción de las necesidades humanas para el logro del bienestar y la vida.

**Definición operacional de la primera variable:** Estilos de vida saludable

Procesos que abarcan elementos sociales, costumbres, hábitos, actitudes y comportamientos propios de las personas.

**Definición conceptual de la segunda variable:** Desempeño Laboral

Es la facultad de responder a demandas complicadas y poner en funcionamiento tareas variadas de forma apropiada. La cual involucra una mezcla de capacidades, destreza, sabiduría, incentivos, valores éticos, actitudes, entusiasmo y otros elementos sociales y de comportamiento que se desplazan simultáneamente para alcanzar una tarea eficaz.

**Definición operacional de la segunda variable:** Desempeño Laboral

Combinación de capacidades, prácticas, conocimientos, incentivos, valores éticos, actitudes, emociones y otros elementos sociales para alcanzar una acción eficaz.

**Tabla 1.** Variables y operacionalización

<b>Variable</b>	<b>Definición Operacional</b>	<b>Dimensiones</b>	<b>Indicadores</b>	<b>Escala de medición</b>	<b>Escala valorativa (Niveles o rangos)</b>
<b>Estilos de vida</b>	Procesos que abarcan elementos sociales, costumbres, hábitos, actitudes y comportamientos propios de las personas.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Actividad física</li> <li>• Manejo de estrés</li> <li>• Manejo del tiempo libre</li> <li>• Alcohol y otras drogas</li> <li>• Sueño</li> <li>• Hábitos alimenticios</li> <li>• Autocuidado</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Frecuencia y tipo de actividad física.</li> <li>• Prácticas para manejo del estrés.</li> <li>• Acciones que realiza durante el tiempo libre.</li> <li>• Frecuencia de consumo de alcohol, tabaco y otras drogas.</li> <li>• Horas de sueño.</li> <li>• Cantidad y frecuencia del consumo de frutas, verduras y agua.</li> <li>• Controles preventivos, uso de bloqueador, control de peso.</li> </ul>	<p>Nunca (0)                      Algunas veces (1)                      Casi siempre (2)                      Siempre (3)</p>	<p>Estilo de vida no saludable (0 a 30 puntos)                      Estilo de vida poco saludable (31 a 60 puntos)                      Estilo de vida saludable (61 a 90 puntos)</p>
<b>Desempeño laboral</b>	Combinación de capacidades, prácticas, conocimientos, incentivos, valores éticos, actitudes, emociones y otros elementos sociales para alcanzar una acción eficaz.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Eficacia</li> <li>• Calidad</li> <li>• Relaciones interpersonales</li> <li>• Iniciativa</li> <li>• Trabajo en equipo</li> <li>• Planificación</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cumplimiento de actividades y objetivos.</li> <li>• Frecuencia de errores, practica de valores</li> <li>• Comunicación y cortesía con sus colegas.</li> <li>• Sugiere cambios para mejorar el servicio.</li> <li>• Se identifica y coopera con los compañeros.</li> <li>• Organiza y evalúa sus avances.</li> </ul>	<p>Nunca (0)                      Algunas veces (1)                      Casi siempre (2)                      Siempre (3)</p>	<p>Desempeño laboral no aceptable (0 a 20 puntos)                      Desempeño laboral regular (23 a 44 puntos)                      Desempeño laboral bueno (44 a 66 puntos)</p>

### **3.7. Técnicas e instrumentos de recolección de datos**

#### **3.7.1. Técnica**

La técnica que se usará para este estudio será la Encuesta, por su modalidad y el tiempo de aplicación. Se realizará en un tiempo aproximado de 15-20 minutos.

#### **3.7.2. Descripción de instrumentos**

El instrumento para **Estilo de vida saludable** está dirigida a trabajadores operarios de ambos sexos. Está conformado por un total de 30 preguntas con una escala de Likert. Como ficha técnica, se tiene a la investigadora Lita Palomares Estrada en su tesis del 2014, en la que dividió la variable en 7 dimensiones y cuyas puntuaciones fueron: Nunca (0), Algunas veces (1), casi siempre (2), siempre (3). A su vez, obtuvo los siguientes rangos: estilo de vida no saludable (0-30 puntos), estilo de vida poco saludable (31-60 puntos) y estilo de vida saludable (61-90 puntos) (18)

El instrumento para el **Desempeño laboral** fue elaborado por Núñez, ello evalúa el desempeño laboral. El instrumento tiene 22 preguntas y utiliza la escala de Likert formada por cuatro alternativas (nunca, algunas veces, casi siempre y siempre), dicho cuestionario se encuentra dividido en 6 dimensiones y obtuvo los siguientes rangos: desempeño laboral no aceptable (0-20 puntos), desempeño laboral regular (23-44 puntos) y desempeño laboral bueno (44-66 punto) (18)

#### **3.7.3. Validación**

La validez es el grado donde los instrumentos miden las variables que se quiere medir. Aquí, la validez del instrumento se realizó en la tesis de Lita Palomares Estrada en su tesis del 2001, el instrumento está completamente valido y confiable dado a su visión

multidimensional, mediante juicio de expertos, el cual se sometió al instrumento a tres expertos, donde se evaluaron los datos. Se analizaron al instrumento por tres conceptos: relevancias, pertinencias y claridades. Para la segunda variable adaptado de Núñez, el instrumento si cumple con las tres condiciones, donde los expertos firmaron unos certificados de validez donde se indican que existen que “Hay Suficiencia”. La validación de las pruebas pilotos fueron mediante tres expertos del tema, se verificaron los estados de los instrumentos, la validez interna fue para cada instrumento de 0,91 para la segunda variable fue 0.90 (18)

### 3.7.4. Confiabilidad

En la investigación que se va a realizar se utilizó como instrumento el cuestionario de **Estilo de vida saludables** y **desempeño Laboral**; el cual se sometieron de manera imparcial a las pruebas de confiabilidad por el Coeficiente de Alfa de Crombach, para obtener valores respecto a las varianzas de las preguntas y puntajes acumulados de las varianzas, con la siguiente formula: (18)

$$\alpha = \left[ \frac{K}{K-1} \right] \left[ 1 - \frac{\sum_{i=1}^K S_i^2}{S_t^2} \right]$$

Dónde:

$\sum_{i=1}^K S_i^2$ : Es la suma de varianzas de cada ítem

$S_t^2$ : Es la varianza total de filas (puntaje total de operarios)

$K$ : Es el número de ítems o preguntas.



Las herramientas fueron preparadas por los autores e instituciones reconocidas y validados a través de juicio de expertos, adjuntando en los anexos las respectivas fichas técnicas en el trabajo original.

Para comprobar la seguridad y la confianza se efectuó un piloto a 20 operarios de producción de la empresa Braun medical Perú teniendo como resultado para **Estilo de vida saludable** un valor Alfa de Crombach de 0.859, brindando seguridad y haciendo que el instrumento sea confiable (18)

El segundo instrumento fue el instrumento **desempeño Laboral**, se obtuvo un Alfa de Crombach de 0.923, también nos indica que es confiable.

### **3.8. Plan de procesamiento y análisis de datos**

#### **Autorización y coordinación previa para la recolección de datos**

Se solicitará el permiso a recursos humanos para poder realizar la encuesta a los trabajadores de producción, una vez aprobado el permiso, se coordinará con el jefe del área de producción los horarios factibles para poder llevar a cabo las encuestas.

#### **Aplicación del instrumento de recolección de datos**

Se realizará en el mes de febrero y marzo del año 2022, se realizarán en los días que haya menos producción, las encuestas se realizarán a cada trabajador operario, se les tendrán que explicar los objetivos del estudio, el cual firmaran los consentimientos informados para tener que participar en el estudio, se tendrán entre 15 a 20 minutos, luego se revisaran las encuesta para verificar el contenido y para su análisis.

### **Plan de análisis**

Terminada la obtención de la base de datos luego de la aplicación del instrumento se analizarán los datos mediante el programa de SPSS.25.0, posteriormente se realizarán las figuras y las tablas en el programa Microsoft Office Word 2014 y Microsoft Office Excel 2014. Se procederán con los análisis estadísticos correspondientes a través de los porcentajes y las frecuencias en tablas, usando figuras de barras, cuyos elementos nos ayudarán para ver las descripciones de las variables de estudio.

### **3.9. Aspectos éticos**

#### **Principio de autonomía**

La participación de los trabajadores será voluntaria y anónima.

#### **Principio de beneficencia**

Los resultados serán para realizar retroalimentación y mejorar los procesos.

#### **Principio de no maleficencia**

Los datos no serán expuestos y sólo se hará uso para la investigación.

#### **Principio de justicia**

La investigación está libre de discriminación.

## 4. ASPECTOS ADMINISTRATIVOS

### 4.1 Cronograma de actividades

Actividades Año 2022	Enero				Febrero				Marzo				Abril				Mayo			
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
1.Redacción del proyecto de investigación.																				
2.Presentación y adaptación del proyecto de investigación																				
3. Elaboración y adaptación de los instrumentos de investigación.																				
4.14. Recolección tratamiento y análisis de la información																				
5. Presentación del Informe																				
6. Sustentación de la tesis																				

## 4.2 Presupuesto

<b>POTENCIALES HUMANOS</b>	<b>REC. HUMANOS</b>		
	Asesorías	4	250
<b>RECURSOS MATERIALES</b>	<b>MATERIAL BIBLIOGRÁFICO</b>		
	Textos	2	120
	Internet		200
	Otros		200
	<b>MATERIAL DE IMPRESIÓN</b>		
	Impresión y copia	130	200
	USB	1	70
	Impresora	1	500
	<b>MATERIAL DE ESCRITORIO</b>		
	Papel bond A4 80 gramos	4	40
	Lápiceros	130	130
<b>SERVICIOS</b>	<b>SERVICIOS</b>		
	Comunicaciones		50
	<b>Total, costo</b>		<b>1960.00</b>
<b>RECURSOS FINANCIEROS</b>	<b>El proyecto será autofinanciado</b>		

## 5. REFERENCIAS

- 1) Bryce A., Alegría E., San Martín M. Obesidad y riesgo de enfermedad cardiovascular. 2017. An Fac med.
- 2) Chávez J. Prevalencia de sobrepeso y obesidad en el Perú. Rev Peru Ginecol Obstet. 2017, Perú.
- 3) Organización Mundial de Salud. Alimentación Sana, 2018. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>
- 4) Pérez E., Sandoval M., Schneider S. Epidemiología del sobrepeso y la obesidad en niños y adolescentes. Revista de Posgrado de la Vía Cátedra de Medicina. 2008; N° 179.
- 5) Becoña E., Vasquez F. Promoción de los estilos de vida saludables. ALAPSA 2004;(5): 15-25.
- 6) Encuesta Nacional de Salud y Nutrición México. Autor: Secretaría de Salud, Instituto Nacional de Salud Pública 2018 (INSP), Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI), México 2019.
- 7) Instituto Nacional de Estadística y Censos. – 2 ed. –. San José, C. R. : INEC. 2017
- 8) González M., Llapur M., Díaz M., Illa L., Yee D., Pérez L. Estilos de vida, hipertensión arterial y obesidad en adolescentes. Revista Cubana de Pediatría, 2015. 273-284.
- 9) Ministerio de Salud. Actividad física y estilos de vida saludables ayudan a prevenir[Internet]. [citado 27 de noviembre de 2019].

<https://www.gob.pe/institucion/minsa/noticias/52480-actividad-fisica-y-estilos-de-vida-saludables-ayudan-a-prevenir-mas-de-10-tipos-de-cancer>

- 10) El Comercio (16 de junio del 2018). Ley de alimentación saludable: ¿por qué lleva 5 años sin ser implementada? <https://elcomercio.pe/peru/ley-alimentacion-saludable-ley-lleva-5-anos-implementada-noticia-520185-noticia/>
- 11) OIT. Estrés en el trabajo: Un reto colectivo. Servicio de Administración del Trabajo, Inspección del Trabajo y Seguridad y Salud en el Trabajo. Ginebra: OIT, 2016. 62 p.
- 12) Ocampo J. Productividad en trabajadores de hábitos saludables y hábitos no saludables de Compañía Nacional de Metrología para enero-febrero de 2021, un estudio exploratorio. Especialización en Gerencia de la Seguridad y Salud en el Trabajo. Universidad ECCSI. Bogotá, 2021. <https://repositorio.ecci.edu.co/bitstream/handle/001/1487/Trabajo%20de%20grado.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- 13) García N. Hábitos de vida saludable y su impacto en el desempeño laboral en una institución educativa. [Tesis Universidad Autónoma de Querétaro]. Santiago de Querétaro, 2021. <http://ri-ng.uaq.mx/bitstream/123456789/2851/1/CAMAN-281728-0421-421-Nayeli%20García%20Castillo%20%20-A.pdf>
- 14) Obando M., Pérez J. Relación del sobrepeso y obesidad con el desempeño laboral. Sede Distrital 12D01, Babahoyo. FACSALUD-UNEMI, 3(5), 31-42., 2019. <http://ojs.unemi.edu.ec/index.php/facsalud-unemi/article/view/1032/932>
- 15) Vargas E. Condiciones de salud y estilos de vida saludables en los colaboradores de la empresa de servicios públicos tribunas Córcega ESPTRI, en el primer semestre de 2017. [Tesis Universidad Libre Seccional Pereira], Pereira, 2017.

<https://repository.unilibre.edu.co/bitstream/handle/10901/16119/CONDICIONES%20DE%20SALUD%20Y%20ESTILOS%20DE%20VIDA.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

- 16) Cifuentes L. Relación entre el estilo de vida y el rendimiento laboral en un grupo de trabajadores del área administrativa de una organización dedicada a la publicidad. [Tesis Universidad Rafael Landívar], Guatemala de la Asunción, 2016.  
<http://recursosbiblio.url.edu.gt/tesiseortiz/2016/05/43/Cifuentes-Luisa.pdf>
- 17) Rojas K. Estilos de vida como determinantes de la salud de los trabajadores de la empresa Saga Falabella - Trujillo, 2019. [Tesis Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote], Trujillo, 2020.  
[http://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/123456789/15905/ESTILOS\\_VIDA\\_ROJAS\\_SATALAYA\\_KATHERINE\\_DEL\\_ROCIO.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/123456789/15905/ESTILOS_VIDA_ROJAS_SATALAYA_KATHERINE_DEL_ROCIO.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- 18) Lauracio G. Estilos de vida y su relación con el desempeño laboral de la enfermera (o) de la Red de Salud Ilo, 2018. [Tesis Universidad Nacional Jorge Basadre Grohmann – Tacna], Tacna, 2018.  
[http://repositorio.unjbg.edu.pe/bitstream/handle/UNJBG/3432/103\\_2018\\_lauracio\\_apaza\\_gn\\_facn\\_enfermeria.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://repositorio.unjbg.edu.pe/bitstream/handle/UNJBG/3432/103_2018_lauracio_apaza_gn_facn_enfermeria.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- 19) Itusaca G. Estilos de vida saludables y su Relación con el estado nutricional de los trabajadores del Centro de Salud de Maras, del distrito de Maras, provincia de Urubamba Cusco, 2018. [Tesis Universidad Cesar Vallejo], Perú, 2018.  
[https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/34442/ITUSACA\\_QG.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/34442/ITUSACA_QG.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

- 20) Collantes L. Estilos de vida y su relación con el desempeño laboral en los trabajadores del Centro de Salud Nuevo Paraíso Pucallpa – 2015. [Tesis Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión], 2017.  
<http://repositorio.unjfsc.edu.pe/bitstream/handle/UNJFSC/3165/TESIS%20%20ESPECIALIDAD%20-%20LILIANA%20COLLANTES%20NORABUENA.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- 21) Atoche C. Desempeño laboral y estilo de vida. Caso: Empresas de servicio, ciudad de Piura-Perú, año 2015. Vol. 1 Núm. 1 (2017): Conference Proceedings UTMACH, 2017.  
<https://investigacion.utmachala.edu.ec/proceedings/index.php/utmach/article/view/126/106>
- 22) Neyra G. Estilos de vida de los oficiales alumnos de la Escuela superior de guerra del ejército. TESIS DE ENFERMERIA. Lima: Universidad Nacional De San Marcos, Lima - Perú; 2015. Report No.:  
[http://ateneo.unmsm.edu.pe/ateneo/bitstream/123456789/3075/1/Neyra\\_Salvador\\_Giuliana\\_Gloria\\_2013.pdf](http://ateneo.unmsm.edu.pe/ateneo/bitstream/123456789/3075/1/Neyra_Salvador_Giuliana_Gloria_2013.pdf).
- 23) Marques A. Atividades Física e Saúde. A importancia da promoção de estilos de vida ativos e saudáveis. Portugal: Chiado Editora. 2012.  
[https://www.researchgate.net/publication/274510958\\_Atividade\\_e\\_saude\\_A\\_importancia\\_da\\_promocao\\_de\\_estilos\\_de\\_vida\\_ativos\\_e\\_saudaveis](https://www.researchgate.net/publication/274510958_Atividade_e_saude_A_importancia_da_promocao_de_estilos_de_vida_ativos_e_saudaveis)
- 24) Rayner, M., et. al. (2017). An introduction to Population-level prevention of non-communicable diseases. Oxford: Oxford University Press



- 25) Palomares L. Estilos de vida saludables y su relación con el estado nutricional en profesionales de la salud. Trabajo de grado de maestría, Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas, Lima, Perú, 2014.  
[https://repositorioacademico.upc.edu.pe/bitstream/handle/10757/566985/TesisdeMaestría\\_LitaPalomares.pdf?sequence=2&isAllowed=y](https://repositorioacademico.upc.edu.pe/bitstream/handle/10757/566985/TesisdeMaestría_LitaPalomares.pdf?sequence=2&isAllowed=y)
- 26) Grimaldo. Estilo de vida saludable en estudiantes de posgrado de ciencias de la salud. Psicología y Salud. 2012.  
<https://psicologiaysalud.uv.mx/index.php/psicysalud/article/view/559/958>
- 27) Julcamoro B. Estilos de vida según la teoría de Nola Pender en los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional Federico Villarreal 2018. [Tesis de pregrado] Lima: Universidad Federico Villarreal; 2019.  
[http://repositorio.unfv.edu.pe/bitstream/handle/UNFV/2829/UNFV\\_Julcamoro\\_Acevedo\\_Betsy\\_Marlin\\_Titulo\\_Profesional\\_2019.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://repositorio.unfv.edu.pe/bitstream/handle/UNFV/2829/UNFV_Julcamoro_Acevedo_Betsy_Marlin_Titulo_Profesional_2019.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- 28) Arellano R. La perspectiva de los Estilos de Vida en el Perú. Lima: Editorial Consumidores y mercados S.A.; 2000. 50p.  
[https://www.academia.edu/19691165/12770553\\_ESTILOS\\_DE\\_VIDA\\_SEGUN\\_ROLANDO\\_ARELLANO](https://www.academia.edu/19691165/12770553_ESTILOS_DE_VIDA_SEGUN_ROLANDO_ARELLANO)
- 29) Anguita C. y Rodríguez V. Valoración de los estilos de vida del personal de enfermería expuesto a turnicidad en el Centro Hospitalario de Jaén. [tesis]. Jaén: Hospital Virgen de la Salud de Toledo; 2011. 27 p. <http://altorendimiento.com/valoracion-de-losestilos-de-vida-del-personal-de-enfermeria-expuesto-a-turnicidad-en-el-centrohospitalario-de-jaen/>

- 30) Grimani A., Aboagye E. & Kwak L. The effectiveness of workplace nutrition and physical activity interventions in improving productivity, work performance and workability: a systematic review. BMC Public Health, 19(676), 2019; 1-12  
<https://bmcpublihealth.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12889-019-8033-1>
- 31) Vives A. Estilo de Vida Saludable. Puntos de vista para una opción actual y necesaria. Revista Psicología Científica.com [Internet]. 2007, Nov. [citado el 26 setiembre 2016]; 17(5). <http://www.psicologiacientifica.com/estilo-de-vida-saludable/>
- 32) Estilos de Vida Saludables: Componente de la Calidad de Vida [Internet]. Costa Rica [citado 01 octubre 2016]. <http://www.funlibre.org/documentos/lemaya1.htm>
- 33) Consumoteca [Internet]. España: Estilo de Vida [citado 11 octubre 2016]. <https://www.consumoteca.com/bienestar-y-salud/estilo-de-vida/>
- 34) Ministerio de Salud. Directiva sanitaria N° 73-MINSA/DGPS-V.01. Promoción de la actividad física en el personal de los establecimientos de salud [Internet]. Lima: Organización Mundial de la Salud [citado 25 setiembre 2016]. <http://www.minsa.gob.pe/portada/Especiales/2011/actividadfisica/>
- 35) Bayes M. Factores asociados al estilo de vida sedentario en empleados administrativos de la Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga. [Tesis]. Ayacucho: Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga; 2015
- 36) Servicio Andaluz de Salud. España: Consejería de Salud. Junta De Andalucía; 2017. Guía para disminuir el sedentarismo. <http://www.infocop.es/pdf/GuiaSedentarismo17.pdf>

- 37) Organización Mundial de la Salud. Ginebra: OMS. La actividad física en los jóvenes, 2018. [http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet\\_young\\_people/es/](http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_young_people/es/)
- 38) Loving N. Manejo del estrés. 2015. [https://www.hsolc.org/sites/default/files/documentsforms/public/spanish/Stress%20Control%20\(S\).pdf](https://www.hsolc.org/sites/default/files/documentsforms/public/spanish/Stress%20Control%20(S).pdf).
- 39) Pazos R. Validación de un instrumento que facilite el proceso de atención de enfermería en el marco de la Teoría de Pender. 2014. <http://hdl.handle.net/2183/15680>
- 40) Mera D. Estilos de vida y su relación en el estado nutricional en estudiantes de la Institución Educativa Marcial Acharan y Smith – Trujillo, 2019. [Tesis de titulación] [https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/36207/mera\\_vd.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/36207/mera_vd.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- 41) Ureta M. Estilos de vida y practices de ocio en estudiantes de la Licenciatura en Educación Física, Recreación y Deporte del IUACJ. Rev Univ Ed Fis y Dep. 2015: 49-58. <https://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:OYtQOGvZox8J:https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/5826373.pdf+&cd=1&hl=es&ct=clnk&gl=pe&client=opera>
- 42) Coral R. y Vargas L. Estilos de vida y riesgos en la salud de profesores universitarios: un estudio descriptivo. Rev. U.D.C.A Actividad y Divulgación Científica. 2014; 17(1): 35-43
- 43) Ortega J. Práctica de Estilo de Vida saludable en el profesional de enfermería del Servicio de Emergencia del Hospital Carlos Lanfranco La Hoz de Puente Piedra [tesis en Internet] Lima: Universidad Nacional Mayor de San Marcos; 2013.

[https://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12672/12925/Ortega\\_Sanchez\\_Judith\\_Mariela\\_2013.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12672/12925/Ortega_Sanchez_Judith_Mariela_2013.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

- 44) Alpasa [Internet]. Lima; 2012. La Promoción de Estilos de Vida Saludables. <http://www.alapsa.org/detalle/05/5.HTM>.
- 45) Palencia Y. Alimentación y salud claves para una buena alimentación. España: Editorial med\_naturista; 2004. 75 p. <https://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:bXJKIeRs1H0J:https://docplayer.es/11883236-Alimentacion-y-salud-claves-para-una-buena-alimentacion.html+&cd=2&hl=es&ct=clnk&gl=pe&client=opera> X
- 46) Quiroga I. Estilos de vida y condiciones de salud de los enfermeros. [Tesis en Internet]. Mendoza: Universidad del Aconcagua; 2009. [http://bibliotecadigital.uda.edu.ar/objetos\\_digitales/149/tesis-3781-estilos.pdf](http://bibliotecadigital.uda.edu.ar/objetos_digitales/149/tesis-3781-estilos.pdf)
- 47) Sanabria P., González L. y Urrego D. Estilo de Vida Saludable en profesionales de salud colombianos. Estudio Exploratorio. Revista MED [internet]. 2007: 15(2). <http://www.redalyc.org/pdf/910/91015208.pdf>
- 48) Ardle W., Katch F., Katch V. Fundamentos de la fisiología del ejercicio. Cuarta Edición. España. 702 páginas. <https://academia.utp.edu.co/basicasyaplicadas/files/2020/02/FUNDAMENTOS-DE-FISIOLOGIA-DO-EXERCÍCIO.pdf>
- 49) Casma C. Relación de la gestión de capital humano por competencias en el desempeño laboral de la empresa Ferrosistemas. Universidad Nacional de Educación Enrique Guzmán y Valle. Perú, 2015.

<https://repositorio.une.edu.pe/bitstream/handle/UNE/963/TM%20CE-A%20C32%202015.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

- 50) Oscco, H. Gestión del talento humano y su relación con el desempeño laboral del personal de la Municipalidad Distrital Pacucha-Andahuaylas 2014. Apurímac.
- 51) Campos, E. Relación entre el clima laboral y el desempeño de los trabajadores de la empresa distribuidora de servicios. 2017.
- 52) Andrade S. Diccionario de economía. Editorial Andrade, 2015.
- 53) Chiavenato I. Introducción a la Teoría General de la Administración, (7ª ed.). México: McGraw-Hill Interamericana. 2004.  
[https://frrq.cvg.utn.edu.ar/pluginfile.php/15525/mod\\_resource/content/0/Chiavenato%20Idalberto.%20Introducción%20a%20la%20teoría%20general%20de%20la%20Administración.pdf](https://frrq.cvg.utn.edu.ar/pluginfile.php/15525/mod_resource/content/0/Chiavenato%20Idalberto.%20Introducción%20a%20la%20teoría%20general%20de%20la%20Administración.pdf)
- 54) Murillo F. Estudios sobre Eficacia Escolar en Iberoamérica. 15 buenas investigaciones. Bogotá, Colombia: Convenio Andrés Bello, 2005.  
<http://disde.minedu.gob.pe/bitstream/handle/20.500.12799/284/155.%20Investigación%20Iberoamericana%20sobre%20eficacia%20escolar.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- 55) Quispe Y. Calidad de servicio y satisfacción al usuario en el servicio de traumatología del Hospital Nacional Hugo Pesce Pecetto - Andahuaylas. Andahuaylas, Perú. 2015.  
<https://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:l8Jq0Z3zhH0J:https://1library.co/document/zp0enx7q-calidad-servicio-satisfaccion-servicio-traumatologia-hospital-nacional-andahuaylas.html+&cd=5&hl=es&ct=clnk&gl=pe&client=opera>

- 56) Deulofeu J. Excelencia en la calidad: costes de la calidad y la no calidad. Revista de Contabilidad y Dirección Vol. 19, pp. 71-89, 2014.  
[https://accid.org/wp-content/uploads/2020/08/Excelencia\\_en\\_la\\_calidad-1.pdf](https://accid.org/wp-content/uploads/2020/08/Excelencia_en_la_calidad-1.pdf)
- 57) ISO 9000:2005(es) Sistemas de gestión de la calidad — Fundamentos y vocabulario.  
<https://www.iso.org/obp/ui/#iso:std:iso:9000:ed-3:v1:es>
- 58) Moreno S. y Pérez E. Relaciones interpersonales en el clima laboral de la universidad tecnológica del Chocó Diego. Revista CES Derecho, 2018, pp. 13–33.
- 59) Díaz D., Hernández E., Isla R., Delgado N., Luis D. y Rosales C. Factores relevantes para aumentar la precisión, la viabilidad y el éxito de los sistemas de evaluación del desempeño laboral. Papeles Del Psicólogo, 35(2), 2014: pp. 115–121.  
<http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=77831095004>
- 60) Sanín A. y Salanova M. Satisfacción laboral: el camino entre el crecimiento psicológico y el desempeño laboral en empresas colombianas industriales y de servicios. *Universitas Psychologica*, 13(1), 2014: pp. 1-22.  
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=64730432009>
- 61) Indacochea B., Porraspita D. y Indacochea B. El desempeño laboral: un problema social de la ciencia. *Revista de La Construcción*, IX(2), 2018: pp. 45-62.  
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6596591>
- 62) Campos F. Aplicación de un sistema de planificación estratégica y control de gestión en una organización sin fines de lucro: Caso ONG psicólogos voluntarios. [Tesis, Universidad de Chile], Santiago, 2014.  
<https://repositorio.uchile.cl/bitstream/handle/2250/117539/Tesis%2023082014%20Fabián%20Campos.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

- 63) Fernández M. Nutrición Hospitalaria. 2015.  
[http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0212-16112004000500007](http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112004000500007).
- 64) Ley de Trabajo de la Enfermera(o). Ley N° 27669. (15-02-2002)
- 65) Leiva M. Cuidados que realiza el personal de enfermería a niños con diagnóstico de quemaduras. Tesis para optar el grado de licenciatura en enfermería. Universidad Mariano Gálvez. Facultad de Enfermería 2006.
- 66) Pérez J. y Merino M. Definición de método deductivo. 2021.  
<https://definicion.de/metodo-deductivo/>
- 67) Hernández R., Fernández C. y Baptista P. Metodología de la investigación (6ª ed.). México: McGraw Hill Education. 2014. <http://observatorio.epacartagena.gov.co/wp-content/uploads/2017/08/metodologia-de-la-investigacion-sexta-edicion.compressed.pdf>
- 68) Gabriel J. Cómo se genera una investigación científica que luego sea motivo de publicación. J. Selva Andina Res. Soc. vol.8 no.2 La Paz 2017.  
[http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2072-92942017000200008](http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2072-92942017000200008)
- 69) Gómez, S. Metodología de la investigación. México, D.F.: Red Tercer Milenio. 2012.  
[http://www.aliat.org.mx/BibliotecasDigitales/Axiologicas/Metodologia\\_de\\_la\\_investigacion.pdf](http://www.aliat.org.mx/BibliotecasDigitales/Axiologicas/Metodologia_de_la_investigacion.pdf)

## **6. ANEXOS**



## 6.1. Matriz de consistencia

Formulación del problema	Objetivos	Hipótesis	Variables	Diseño metodológico
<p><b>Problema General</b></p> <p>¿Cuál es la relación del estilo de vida saludable con el desempeño laboral de los trabajadores del área de producción de la empresa Bbraun Medical Perú, Lurín, Lima – 2022?</p> <p><b>Problemas Específicos</b></p> <p>¿Cuál es la relación del estilo de vida saludable en su dimensión actividad física con el desempeño laboral de los trabajadores del área de producción de la empresa BBraun Medical Perú, Lurín, Lima – 2022?</p> <p>¿Cuál es la relación del estilo de vida saludable en su dimensión manejo de estrés con el desempeño laboral de los trabajadores del área de producción de la empresa BBraun Medical Perú, Lurín, Lima – 2022?</p> <p>¿Cuál es la relación del estilo de vida saludable en su dimensión manejo del tiempo libre con el desempeño laboral de los trabajadores del área de producción de la empresa BBraun Medical Perú, Lurín, Lima – 2022?</p> <p>¿Cuál es la relación del estilo de vida saludable en su dimensión alcohol y otras drogas con el desempeño laboral de los trabajadores del área de producción de la empresa BBraun Medical Perú, Lurín, Lima – 2022?</p> <p>¿Cuál es la relación del estilo de vida saludable en su dimensión sueño con el desempeño laboral de los trabajadores del área de producción de la empresa BBraun Medical Perú, Lurín, Lima – 2022?</p>	<p><b>Objetivo General</b></p> <p>Analizar la relación del estilo de vida saludable con el desempeño laboral de los trabajadores del área de producción de la empresa Bbraun Medical Perú, Lurín, Lima – 2022</p> <p><b>Objetivos Específicos</b></p> <p>Determinar la relación de la dimensión actividad física del estilo de vida saludable con el desempeño laboral de los trabajadores del área de producción de la empresa BBraun Medical Perú, Lurín, Lima – 2022.</p> <p>Determinar la relación de la dimensión manejo de estrés del estilo de vida saludable con el desempeño laboral de los trabajadores del área de producción de la empresa BBraun Medical Perú, Lurín, Lima – 2022.</p> <p>Determinar la relación de la dimensión manejo del tiempo libre del estilo de vida saludable con el desempeño laboral de los trabajadores del área de producción de la empresa BBraun Medical Perú, Lurín, Lima – 2022.</p> <p>Determinar la relación de la dimensión alcohol y otras drogas del estilo de vida saludable con el desempeño laboral de los trabajadores del área de producción de la empresa BBraun Medical Perú, Lurín, Lima – 2022.</p> <p>Determinar la relación de la dimensión sueño del estilo de vida con el desempeño laboral de los trabajadores del área de producción de la empresa BBraun Medical Perú, Lurín, Lima – 2022.</p>	<p><b>Hipótesis General</b></p> <p>Existe relación significativa entre el estilo de vida saludable y el desempeño laboral de los trabajadores en el área de producción de la empresa BBraun Medical Perú.</p> <p><b>Hipótesis Específicas</b></p> <p>Existe relación significativa entre la dimensión actividad física del estilo de vida saludable con el desempeño laboral de los trabajadores del área de producción de la empresa BBraun Medical Perú, Lurín, Lima – 2022.</p> <p>Existe relación significativa entre la dimensión manejo del estrés del estilo de vida saludable con el desempeño laboral de los trabajadores del área de producción de la empresa BBraun Medical Perú, Lurín, Lima – 2022.</p> <p>Existe relación significativa entre la dimensión manejo del tiempo libre del estilo de vida saludable con el desempeño laboral de los trabajadores del área de producción de la empresa BBraun Medical Perú, Lurín, Lima – 2022.</p> <p>Existe relación significativa entre la dimensión alcohol y otras drogas del estilo de vida saludable con el desempeño laboral de los trabajadores del área de producción de la empresa BBraun Medical Perú, Lurín, Lima – 2022.</p> <p>Existe relación significativa entre la dimensión sueño del estilo de vida saludable con el desempeño laboral de los trabajadores del área de producción de la empresa BBraun Medical Perú, Lurín, Lima – 2022.</p>	<p>Estilo de vida Saludable</p> <p>Desempeño Laboral</p>	<p><b>Tipo de investigación</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Aplicada</li> <li>• Enfoque cuantitativo</li> </ul> <p><b>Método y diseño de la investigación</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Correlacional</li> <li>• Corte transversal</li> </ul>

<p>¿Cuál es la relación del estilo de vida saludable en su dimensión hábitos alimenticios con el desempeño laboral de los trabajadores del área de producción de la empresa BBraun Medical Perú, Lurín, Lima – 2022?</p> <p>¿Cuál es la relación del estilo de vida saludable en su dimensión autocuidado con el desempeño laboral de los trabajadores del área de producción de la empresa BBraun Medical Perú, Lurín, Lima – 2022?</p>	<p>Determinar la relación de la dimensión hábitos alimenticios del estilo de vida saludable con el desempeño laboral de los trabajadores del área de producción de la empresa BBraun Medical Perú, Lurín, Lima – 2022.</p> <p>Determinar la relación de la dimensión autocuidado del estilo de vida con el desempeño laboral de los trabajadores del área de producción de la empresa BBraun Medical Perú, Lurín, Lima – 2022.</p>	<p>Existe relación significativa entre la dimensión hábitos alimenticios del estilo de vida saludable con el desempeño laboral de los trabajadores del área de producción de la empresa BBraun Medical Perú, Lurín, Lima – 2022.</p> <p>Existe relación significativa entre la dimensión autocuidado del estilo de vida saludable con el desempeño laboral de los trabajadores del área de producción de la empresa BBraun Medical Perú, Lurín, Lima – 2022.</p>		
--	--	--	--	--

### 6.3. Instrumentos

#### CUESTIONARIO SOBRE ESTILOS DE VIDA

Evaluado (Código) \_\_\_\_\_ Empresa \_\_\_\_\_

Área: \_\_\_\_\_ Sexo: M ( ) F ( ) Edad ( )

Estado Civil: Soltero ( ) Casado ( ) Divorciado ( ) Viudo ( )

Tiempo de ejercicio Laboral \_\_\_\_\_

#### **FINALIDAD**

Caracterizar los estilos de vida del personal operario de producción de BBraun Medical Perú.

#### **INSTRUCCIONES**

Marca con una "X" la casilla que mejor describa tu comportamiento. Tienes 4 alternativas: S (Siempre), CS (Casi Siempre), AV (Algunas Veces), N (Nunca).

<b>ACTIVIDAD FÍSICA</b>	<b>N</b>	<b>AV</b>	<b>CS</b>	<b>S</b>
Practica algún deporte (Natación, futbol, Basquetbol, vóley, ciclismo) por 20 a 30 minutos al menos 5 veces a la semana.				
Camina, trota, baila o hace aeróbicos por 20 a 30 minutos al menos 5 veces a la semana.				
<b>MANEJO DE ESTRÉS</b>				
Practica ejercicios que le ayudan a estar tranquilo (yoga, meditación, relajación auto dirigida).				
Ud. plantea alternativas de solución frente a la tensión o preocupación				
<b>MANEJO DEL TIEMPO LIBRE</b>				
Incluye momentos de descanso en su rutina diaria.				
Comparte con su familia y/o amigos el tiempo libre				
En tu tiempo libre: lee, va al cine, pasea, escucha música, realiza manualidades				
¿Ve televisión 3 o más horas al día?				
<b>ALCOHOL Y OTRAS DROGAS</b>				
¿Fumas cigarrillo o tabaco?				
¿Consumes licor o alguna otra droga?				
¿Consumes más de 3 tazas de café al día?				
<b>SUEÑO</b>				
¿Duermes al menos 7 horas diarias?				
¿Trasnochas?				
¿Toma pastillas para dormir?				
<b>HÁBITOS ALIMENTICIOS</b>				
¿Consumes entre 6 y 8 vasos de agua al día?				
¿Añades sal a las comidas en la mesa?				
¿Consumes más de 1 vaso de gaseosa a la semana?				
¿Consumes dulces, helados y/o pasteles más de 2 veces a la semana?				
¿Comes 3 a 5 porciones verduras crudas o cocidas diariamente?				
¿Comes frutos secos (maní, nueces almendras, entre otros)?				
¿Comes pescado al menos 2 veces a la semana?				
¿Consumes 2 a 4 frutas diariamente?				
¿Comes frente al televisor, computadora o leyendo?				
¿Consumes comidas rápidas (pizza, hamburguesa, broster) o embutidos (jamonada, mortadela, salchicha, tocino)?				
<b>AUTOCAUIDADO</b>				
¿Vas al odontólogo por lo menos una vez al año?				
¿Vas al médico te realizas exámenes de colesterol, triglicéridos y glicemia por lo menos una vez al año?				
¿Cuándo te expones al sol, usas protector solar?				
¿Te automedicas y/o acudes al farmaceuta en casos de dolores musculares, de cabeza o estados gripales?				
¿Cómo conductor o pasajero usas cinturón de seguridad?				
¿Te preocupas por mantener tu peso ideal?				

*¡Gracias por tu colaboración!*

## CUESTIONARIO SOBRE DESEMPEÑO LABORAL

Evaluated (Code) \_\_\_\_\_ Company/Area \_\_\_\_\_

Area: \_\_\_\_\_ Sex: M ( ) F ( ) Age ( )

Civil Status: Single ( ) Married ( ) Divorced ( ) Widowed ( )

Time of Labor Exercise \_\_\_\_\_

### FINALIDAD

Characterize the labor performance of the operating personnel of production of Braun medical Peru.

### INSTRUCCIONES

Mark with an "X" the box that best describes your behavior. You have 4 alternatives: S (Always), CS (Almost Always), AV (Sometimes), N (Never).

<b>EFICACIA</b>	<b>N</b>	<b>AV</b>	<b>CS</b>	<b>S</b>
Termina su trabajo oportunamente				
Cumple con las tareas que se le encomienda				
Realiza un volumen adecuado de trabajo				
Se esfuerza por superar los objetivos deseados por la institución				
<b>CALIDAD</b>				
Comete errores en el trabajo				
Hace uso racional de los recursos				
Requiere de asesoría y supervisión frecuente				
Su trabajo resalta entre sus colegas.				
Se muestra respetuoso y amable en el trato				
<b>RELACIONES INTERPERSONALES</b>				
Se muestra cortés con los clientes y con sus compañeros				
Brinda una adecuada orientación a los clientes				
Evita los conflictos dentro del equipo				
<b>INICIATIVA</b>				
Muestra nuevas ideas para mejorar los procesos				
Se muestra asequible al cambio				
Se anticipa a las dificultades				
Tiene gran capacidad para resolver problemas				
<b>TRABAJO EN EQUIPO</b>				
Muestra aptitud para integrarse al equipo				
Se identifica fácilmente con los objetivos del equipo				
Coopera con sus compañeros en lo que sea necesario, aunque no esté dentro de sus funciones				
<b>PLANIFICACIÓN</b>				
Organiza sus actividades				
Hace uso de indicadores				
Se preocupa por alcanzar las metas				

*¡Gracias por tu colaboración!*

## Consentimiento informado

### CONSENTIMIENTO INFORMADO EN UN ESTUDIO DE INVESTIGACIÓN

Instituciones : Universidad Privada Norbert Wiener  
Investigadores : CALVERA GRADOS, RICARDO JOEL  
Título : “Estilo de vida saludable y desempeño laboral de los trabajadores del área de producción de la empresa BBraun Medical Perú, Lurín – 2022”

**Propósito del Estudio:** Estamos invitando a usted a participar en un estudio llamado: “ESTILO DE VIDA SALUDABLE Y DESEMPEÑO LABORAL DE LOS TRABAJADORES DEL ÁREA DE PRODUCCIÓN DE LA EMPRESA BBRAUN MEDICAL PERÚ, LURÍN – 2022”. Este es un estudio desarrollado por investigadores de la Universidad Privada Norbert Wiener, **CALVERA GRADOS, RICARDO JOEL**. El propósito de este estudio es: Analizar la relación del estilo de vida saludable con el desempeño laboral de los trabajadores del área de producción de la empresa BBraun Medical Perú, Lurín, Lima – 2022. Su ejecución permitirá que otras personas puedan seguir investigando y realizando más estudios.

#### Procedimientos:

Si Usted decide participar en este estudio se le realizará lo siguiente:

- Leer detenidamente todo el documento y participar voluntariamente
- Responder todas las preguntas formuladas en la encuesta
- Firmar el consentimiento informado

La entrevista/encuesta puede demorar unos 20 a 30 minutos y los resultados de la/la encuesta se le entregaran a Usted en forma individual o almacenaran respetando la confidencialidad y el anonimato.

**Riesgos:** Ninguno, solo se le pedirá responder el cuestionario.

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

**Beneficios:** Usted se beneficiará con 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.

#### Costos e incentivos

Usted no deberá pagar nada por la participación. Igualmente, no recibirá ningún incentivo económico ni medicamentos a cambio de su participación.

#### Confidencialidad:

Nosotros guardaremos la información con códigos y no con nombres. Si los resultados de este estudio son publicados, no se mostrará ninguna información que permita la identificación de Usted. Sus archivos no serán mostrados a ninguna persona ajena al estudio.

#### Derechos del participante:

Si usted se siente incómodo durante el llenado del cuestionario, podrá retirarse de éste en cualquier momento, o no participar en una parte del estudio sin perjuicio alguno. Si tiene alguna inquietud y/o molestia, no dude en preguntar al personal del estudio. Puede comunicarse con CALVERA GRADOS, RICARDO JOEL y/o al Comité que validó el presente estudio, Dra. Yenny M. Bellido Fuentes, presidenta del Comité de Ética de la Universidad Norbert Wiener, para la investigación de la Universidad Norbert Wiener, telf. 7065555 anexo 3285. [comité.etica@uwiener.edu.pe](mailto:comité.etica@uwiener.edu.pe)

#### CONSENTIMIENTO

Acepto voluntariamente participar en este estudio, comprendo que cosas pueden pasar si participo en el proyecto, también entiendo que puedo decidir no participar, aunque yo haya aceptado y que puedo retirarme del estudio en cualquier momento. Recibiré una copia firmada de este consentimiento.

\_\_\_\_\_  
Participante

Nombres:

DNI:

\_\_\_\_\_  
Investigador

Nombre:

DNI: