



Universidad
Norbert Wiener

Powered by **Arizona State University**

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
PROGRAMA ACADÉMICO DE ENFERMERÍA**

Tesis

Estilos de vida y su relación con el desempeño laboral del personal de
enfermería de un Centro de Salud en Puente Piedra, Lima 2024

Para optar el Título Profesional de
Licenciada en Enfermería

Presentado por:

Autora: Landeo Quispe, Katherine Xiomara Nancy

Asesor: Mg. Mori Castro, Jaime Alberto

Código ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-2570-0401>

Lima – Perú

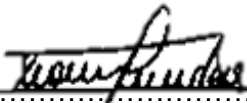
2025

 Universidad Norbert Wiener	DECLARACIÓN JURADA DE AUTORIA Y DE ORIGINALIDAD DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN		
	CÓDIGO: UPNW-GRA-FOR-033	VERSIÓN: 01 REVISIÓN: 01	FECHA: 08/11/2022

Yo, Katherine Xiomara Nancy LAndeo Quispe egresado de la Facultad de **Ciencias de la Salud** y Escuela Académica Profesional de **Enfermería** de la Universidad privada Norbert Wiener declaro que el trabajo de investigación "TÍTULO DE LA TESIS: Estilos de vida y su relación con el desempeño laboral del personal de enfermería de un Centro de Salud en Puente Piedra, Lima 2024 " Asesorado por el docente: MG. Mori Castro Jaime Alberto...DNI 07537045 ORCID <https://orcid.org/0000-0003-2570-0401>. tiene un índice de similitud de (13) (TRECE) % con código Oide: 14912:483949316 verificable en el reporte de originalidad del software Turnitin.

Así mismo:

1. Se ha mencionado todas las fuentes utilizadas, identificando correctamente las citas textuales o paráfrasis provenientes de otras fuentes.
2. No he utilizado ninguna otra fuente distinta de aquella señalada en el trabajo.
3. Se autoriza que el trabajo puede ser revisado en búsqueda de plagios.
4. El porcentaje señalado es el mismo que arrojó al momento de indexar, grabar o hacer el depósito en el turnitin de la universidad y,
5. Asumimos la responsabilidad que corresponda ante cualquier falsedad, ocultamiento u omisión en la información aportada, por lo cual nos sometemos a lo dispuesto en las normas del reglamento vigente de la universidad.



Firma de autor 1

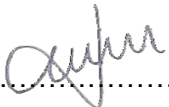
Landeo Quispe, Katherine Xiomara Nancy

DNI: 70448918.....

Firma de autor 2

Nombres y apellidos del Egresado

DNI:



Firma

JAIME ALBERTO MORI CASTRO

DNI: 07537045

Lima, 28 de Enero... de...2025.....

DEDICATORIAS:

A mi mama y mi abuela que han sido mi apoyo a lo largo de la carrera profesional para mí, a mi amada hija que llego en el mejor momento de la vida y la amo un montón, a mis hermanos por todo. Los amo familia.

AGRADECIMIENTO:

Quiero agradecer a mi asesor por su constante apoyo para ayudarme a concretar lo que es mi tesis

JURADO

Presidente: Mg. QUISPE CASANOVA ALEXANDER ABEL

Secretario: Mg. DEL CARPIO FLOREZ SOFIA

Vocal: Mg. BARRIOS CABELLO LUCIMAR JOSEFINA

ÍNDICE

Dedicatorias	iii
Agradecimientos	iv
Jurado	v
Indice de Contenidos	vi
Resúmenes	viii
Abstracts	ix
CAPITULO I. LOS PROBLEMAS	11
1.1. Planteamientos de los problemas	11
1.2. Formulaciones de los problemas	13
1.2.1. Problemas generales	13
1.2.2. Problema específico	13
1.3. Objetivo de las investigaciones	14
1.3.1. Objetivos generales	14
1.3.2. Objetivo específico	14
1.4. Justificaciones de las investigaciones	15
1.4.1. Teóricas	15
1.4.2. Metodológicas	15
1.4.3. Prácticas	15
CAPITULO II. MARCOS TEÓRICOS	17
2.1. Antecedente	17
2.2. Bases Teóricas	20
2.3. Formulaciones en hipótesis	26
2.3.1. Hipótesis generales	26
2.3.2. Hipótesis específicas	26
CAPITULO III. METODOLOGÍAS	28
3.1. Métodos en las investigaciones	28
3.2. Enfoques en las investigaciones	28
3.3. Tipos en investigaciones	28
3.4. Diseños en investigaciones	28
3.5. Poblaciones, muestras muestreos	29
3.6. Variable operacionalización	31
3.7. Técnica e instrumento en recolecciones del dato	33
3.7.1. Técnicas	33

3.7.2. Descripciones del instrumento	33
3.7.3. Validaciones	34
3.7.4. Confiabilidades	35
3.8. Planes en procesamientos y análisis del dato	35
3.9. Aspecto ético	36
CAPITULO IV. PRESENTACIONES Y DISCUSIONES DEL RESULTADO	37
4.1. Resultado	37
4.2. Análisis descriptivos del resultado	37
4.3. Pruebas de hipótesis	47
4.4. Discusiones del resultado	52
CAPÍTULO V: CONCLUSION Y RECOMENDACIÓN	54
5.1. Conclusión	54
5.2. Recomendación	55
REFERENCIA	56
Anexo	64
Matriz de consistencias	65

Resumen

Objetivo: Analizar la relación de los de estilos de vida y su relación con el desempeño laboral del personal de enfermería de un centro de salud en puente piedra, lima 2024. Tipo y nivel de investigación. Metodología. Enfoque: Cuantitativo. Tipo de investigación: Aplicado. Diseño de investigación: No experimental. De corte: Transversal. Nivel de investigación: Descriptivo correlacional. Población: Se han trabajado con 91 personal de enfermería de un centro de salud en Puente Piedra Lima 2024. Resultados. La relación de los estilos de vida con el desempeño laboral del personal de enfermería de centro de salud, hay regular estilos de vida con inadecuados desempeños laborales en 30%. La relación de estilos de vida en su dimensión hábitos alimenticios con el desempeño laboral del personal de enfermería de un centro de salud, hay regular estilos de vida con inadecuado desempeño laboral en 44%. La relación de los estilos de vida en actividad física con desempeño laboral del personal de enfermería, hay regular estilos de vida con inadecuados desempeños laborales 44%. La relación de estilos de vida en reposo y sueño con desempeños laborales del enfermero, hay regular estilos de vida con inadecuado desempeño laboral 46.2%. La relación de estilos de vida en lo interpersonales con desempeño laboral del personal de enfermería, hay regular estilos de vida con inadecuado desempeño laboral 46.2%. La relación de los estilos de vida en responsabilidad en salud con desempeño laboral, hay regular estilos de vida con inadecuado desempeño laboral en 47.7%.

Palabras claves: Estilos de vida, desempeño laboral, personal de enfermería.

Abstract

Objective: To analyze the relationship between lifestyles and their relationship with the job performance of nursing staff at a health post in Puente Piedra, Lima 2024. Type and level of research. Methodology. Approach: Quantitative. Type of research: Applied. Research design: Non-experimental. Cut: Cross-sectional. Research level: Descriptive correlational. Population: We have worked with 91 nursing staff from a health post in Puente Piedra Lima 2024. Results. The relationship of lifestyles with the job performance of nursing staff at a health post, there are regular lifestyles with inadequate job performance in 30%. The relationship of lifestyles in its eating habits dimension with the job performance of nursing staff at a health post, there are regular lifestyles with inadequate job performance in 44%. The relationship of lifestyles in physical activity with job performance of nursing staff, there are regular lifestyles with inadequate job performance 44%. The relationship between rest and sleep lifestyles and nurses' job performance is found to be average lifestyles with inadequate job performance (46.2%). The relationship between interpersonal lifestyles and nursing staff's job performance is average lifestyles with inadequate job performance (46.2%). The relationship between health-related lifestyles and job performance is average lifestyles with inadequate job performance (47.7%).

Keywords: Lifestyles, job performance, nursing staff.

Introducción

El vínculo entre los estilos de vida y el rendimiento laboral del personal de enfermería ha sido objeto de múltiples investigaciones, las cuales demuestran que elementos como la nutrición, el ejercicio físico, el reposo apropiado y la salud mental tienen un impacto considerable en la calidad del trabajo que estos profesionales llevan a cabo. El trabajo se hizo objetivos de Analizar la relación de los de estilos de vida con el desempeño laboral del personal de enfermería de un centro de salud en puente piedra, lima 2024.

Este trabajo se ha segmentado en cinco capítulos, cada uno de los cuales se explica detalladamente para cada uno.

En el primer capítulo, se expone el problema analizado, basado en estudios a nivel internacional, nacional y local. Además, se enfatizan los objetivos generales y específicos, se expone la esencia del problema y se establecen sus límites.

En los siguientes capítulos se examinan los marcos teóricos que sustentan el argumento de la investigación, considerando datos de investigaciones anteriores. Asimismo, se plantean las hipótesis, tanto generales como específicas.

El tercer capítulo expone la metodología, que abarca los instrumentos y el método para recolectar datos, además se detalla el proceso para su procesamiento.

El capítulo cuatro expone los hallazgos, para después analizarlos y compararlos con los hallazgos de los capítulos anteriores.

En el quinto capítulo, se expondrá la conclusión y propuesta que emergió del estudio realizado. Adicionalmente, se incorporan los apéndices pertinentes a este estudio, y se proporciona el cuadro de referencias empleado en la creación de esta disertación.

CAPITULO I. EL PROBLEMA

1.1. Planteamiento del problema

Las personas tienen estilos de vida todo el tiempo, otros orientados a salud y otros no, todo por a hábitos y comportamientos aprendidos. Cuando se establece un estilo de vida saludable y adecuado, las personas disfrutan de una felicidad total. Si es insuficiente, dar lugar al desarrollo de afecciones llamadas enfermedades no transmisibles, que se asocian a malos hábitos como mala alimentación, sedentarismo, alcohol, falta de actividad física, etc. (1).

Es sabido en el mundo que las organizaciones deben monitorear el desempeño del trabajador y dar atención a su comportamiento, que es importante en logro de objetivos organizacionales, que muchas veces es la mitad de vida de una persona, en un profesional. La capacidad se mide para determinar el grado de contribución a la organización (2).

La Organización Mundial de Salud (OMS) dice es enfermedad no transmisibles matan 41 millones al año, 75% de muertes mundiales. Los tipos de enfermedades son enfermedades cardiovasculares, cáncer, respiratorias crónicas (pulmonar obstructiva, asma) y diabetes. Cambiar la situación requiere de los sectores de la sociedad, centrándose en salud en primer nivel, promoviendo la salud se pueden detectar enfermedades y dar tratamiento adecuado (3).

La OMS informa que hay una escasez global de enfermeras debido a la falta de inversión y presupuesto de los gobiernos: el énfasis está en aumentar los salarios de enfermeras, horarios de trabajo flexibles para mejorar las habilidades y modernizar las áreas de trabajo. para reducir los riesgos para la salud de los trabajadores. La profesión esté a la vanguardia de acción y afronte manifestaciones en los diferentes niveles de atención al paciente y a la comunidad (4).

Cuando se habla de desempeño laboral las personas dedican la mayor parte de su tiempo al trabajo y que ello requiere esfuerzo. Los empleados necesitan mantener buena salud

para poder realizar su trabajo eficiente. Un ambiente laboral adecuado afectará a los recursos humanos y, a resultados laborales. Cuando se trata de profesionales de salud, al tener la misma formación y práctica en su trabajo, todos saben que se debe mantener estilo de vida adecuado, hay interés en practicarlo correcto. Muy poco afecta su salud y desempeño profesional (5).

A nivel internacional, un estudio de Columbia concluyó que un estilo de vida normal domina el estilo de vida de los médicos residentes con un 44%, seguido de un buen estilo de vida con un 35% y un mal estilo de vida con un 37% (6).

De igual forma, otro estudio realizado en Argentina concluyó que el 27% de los estudiantes de enfermería tenían un estilo de vida poco saludable, el 67% tenían un estilo de vida normal y el 3% tenían un estilo de vida saludable (7).

Por otro lado, en Ecuador el estudio concluyó que el 51% del personal de enfermería tuvo un nivel de desempeño laboral alto, el 35% tuvo un nivel de desempeño laboral medio y el 12% tuvo un nivel de desempeño laboral bajo (8).

A nivel nacional, la encuesta a empleados de INDECOPI (Instituto Nacional de Defensa de la Competencia y Protección de la Propiedad Intelectual) reveló que su estilo de vida es bueno en 81%, promedio en 17% y excelente 3%. Otro estudio de estilo de vida en Arequipa dice que 67% de estudiantes tienen estilo de vida poco saludable y 33% estilo de vida saludable, indica que su estilo de vida inadecuado genera alto riesgo de infección (9).

Otro estudio en la ciudad de Chachapoyas concluyó que el desempeño del personal de enfermería fue regular en un 57,5%, bueno en un 23,0% y malo en un 19,5% (10).

Últimamente se observó que diversos problemas personales, institucionales y socioculturales conducen a malos hábitos de vida en el personal de enfermería, lo que conlleva deterioro del estado de salud, mal desempeño laboral e incluso cese de actividades de los

pacientes y de la sociedad en general. El estilo de vida es regular, pues luego del análisis descubrimos que el personal en responsabilidad sanitaria trabaja casi siempre, lo que significa que se sabe poco sobre ellos, incluso el estado de salud, además, algunas personas se someterán a exámenes físicos, mientras que otras no acudirán en horario laboral para poder ver a un médico. En nutrición, luego de trabajo, comen a horas impares, no todos pueden desayunar, otros almuerzan en restaurantes cercanos y los refrigerios no son nutritivos. En apoyo mutuo, el ambiente de trabajo es a veces hostil y, en términos de autorrealización, los empleados en su mayoría desconocen los resultados que deben lograr según responsabilidad como empleados.

1.2. Formulación del problema

1.2.1 Problema general

¿Cuál es la relación de los estilos de vida con el desempeño laboral del personal de enfermería de un Centro de salud en puente piedra, lima 2024?

1.2.2 Problemas específicos

- ¿Cuál es la relación de los estilos de vida en su dimensión hábitos alimenticios con el desempeño laboral del personal de enfermería de un Centro de salud en Puente Piedra Lima 2024?
- ¿Cuál es la relación de los estilos de vida en su dimensión actividad física con el desempeño laboral del personal de enfermería de un Centro de salud en Puente Piedra Lima 2024?
- ¿Cuál es la relación de los estilos de vida en su dimensión reposo y sueño con el desempeño laboral del personal de enfermería de un Centro de salud en Puente Piedra Lima 2024?

- ¿Cuál es la relación de los estilos de vida en su dimensión relaciones interpersonales con el desempeño laboral del personal de enfermería de un Centro de salud en Puente Piedra Lima 2024?
- ¿Cuál es la relación de los estilos de vida en su dimensión responsabilidad en salud con el desempeño laboral del personal de enfermería de un Centro de salud en Puente Piedra Lima 2024?

1.3. Objetivos de la investigación

1.3.1. Objetivo general

Analizar la relación de los de estilos de vida con el desempeño laboral del personal de enfermería de un Centro de salud en puente piedra, lima 2024

Objetivos específicos

- Determinar la relación de los estilos de vida en su dimensión hábitos alimenticios con el desempeño laboral del personal de enfermería de un Centro de salud en Puente Piedra Lima 2024
- Determinar la relación de los estilos de vida en su dimensión actividad física con el desempeño laboral del personal de enfermería de un Centro de salud en Puente Piedra Lima 2024
- Determinar la relación de los estilos de vida en su dimensión reposo y sueño con el desempeño laboral del personal de enfermería de un Centro de salud en Puente Piedra Lima 2024
- Determinar la relación de los estilos de vida en su dimensión relaciones interpersonales

con el desempeño laboral del personal de enfermería de un Centro de salud en Puente Piedra Lima 2024

- Determinar la relación de los estilos de vida en su dimensión responsabilidad en salud con el desempeño laboral del personal de enfermería de Centro de salud en Puente Piedra Lima 2024

1.4. Justificación de la investigación

1.4.1. Teórica

Este estudio proporcionará conocimientos para futuras investigaciones relacionadas con el estilo de vida de desempeño del personal de enfermería y buscará aumentar la conciencia sobre la importancia de diferentes estrategias preventivas en diferentes grupos ocupacionales en los hospitales. Nola Pender es una de las teóricas por su modelo de promoción de la salud, el cual es utilizado por enfermeras del mundo, a través de esta teoría se entiende la relación de salud y bienestar a través del estilo de vida. Este modelo explica que la naturaleza humana se adapta al medio ambiente a través de creencias, experiencias y conocimientos. La eficacia y calidad de la atención y servicio que prestamos a las personas como enfermeras está estrechamente relacionada con el estilo de vida saludable que llevamos, ya que de él depende nuestro óptimo desempeño laboral. Vivir en armonía con cuerpo y mente y disfrutar de una buena salud física y mental nos permitirá realizar nuestras actividades de manera eficaz y beneficiar a los demás.

1.4.2. Metodología

Obtener información para su uso en la aplicación de la herramienta, ya que se ha obtenido el permiso correspondiente, tenemos confianza en que el estudio se completará en el tiempo estipulado. Los resultados de estos estudios revelan las variables que son importantes

para el mantenimiento y provisión de la salud a través de nuestra atención y también pueden servir como punto de partida para otros estudios para realizar estudios correlacionales con otras variables en instituciones públicas y privadas.

1.4.3. Práctica

Los resultados de esta investigación nos permitirán crear modelos de entrenamiento que influyan en el estilo de vida saludable y el desempeño laboral de la población con el fin de optimizar procesos que realizan. Se implementará estrategias, mejoraremos proyectos y planes, mejoraremos el compromiso institucional y brindaremos mejores servicios. Fortalecer programas de selección de personal es una prioridad absoluta, ya que los resultados positivos de estos programas para instituciones e industrias son innegables. Los empleados emocionalmente comprometidos son valiosos aliados para lograr los resultados planificados por la dirección del centro de desinfección en coordinación con el Comité de Seguridad y Salud Ocupacional, ya que realizarán un seguimiento periódico para garantizar la mejora continua del estilo de vida y de empleados. A través de este trabajo es posible comprender los estilos de vida saludables y no saludables de familiares para identificar y mejorar estilos de vida que practican en su vida personal y profesional, pudiendo así prevenir enfermedades crónicas que afectan la salud. Las circunstancias no son favorables para sus buenos resultados laborales.

CAPÍTULO II: MARCO TEORICO

2.1. Antecedentes de la investigación

A nivel internacional

Laje y col., (11), en 2022, en Ecuador, con el objetivo “Analizar las relaciones del estrés laboral con los estilos de vida saludable del personal de Enfermería”. Estudio, cuantitativa, correlacional, no experimental. Muestra de 40 entrevistados. Método, uso como instrumento las encuestas. Resultado, el principal factor del estrés se relaciona con el trabajo 81%, en estilos de vida la falta actividad física, recreación, descanso, higiene, nutrición y el usar sustancias nocivas provocan que el personal de enfermería tenga estilos de vida no saludables. Conclusión, hay relaciones significativas de estrés laboral con estilos de vida

Quintana y col., (12), en el 2022, en México, con el objetivo “Analizar los niveles de calidad de vida laboral del personal de enfermería de instituciones públicas en Hermosillo, Sonora, México”. Estudio, correlacional, cuantitativo, transversal. Muestra de 300 enfermeras. Método, usaron como instrumento las encuestas, y CVT -GOHISALO. Resultados, el promedio de calidad de vida fue medio, la forma de contratación la calidad de vida fue alto en personas con contrato indefinido ($p=0.007$), que no hace otras actividades remuneradas ($p=0.046$), en calidad de vida laboral, según institución que trabaja ($p=0.001$). Conclusiones, el personal de enfermería tiene calidad de vida media en su trabajo, donde se determina estadísticamente significativa por tipo de contrato, realiza o no otras actividades remuneradas y por la institución donde trabaja.

Enríquez y col., (13), en el 2022, en Cuba, con el objetivo “Determinar calidad de vida de profesionales de enfermería que trabajan en varias áreas de salud”. Estudio, correlacional, descriptivo, transversal. Muestra de 47 entrevistados. Método, uso como instrumento las

encuestas. Resultado, la mala calidad de vida de profesional se relaciona con muchas jornadas laborales, hay falta de reconocimiento del salario en turnos de días festivos y de las noches, hay mala relación interpersonal. Conclusiones, la buena calidad de vida hay en satisfacción que provoca poder desempeñar su profesión, donde se vincula con bienestar del profesional de enfermería.

Cerda y col., (14), en el 2023, en Venezuela, con el objetivo “Analizar las relaciones de calidad de vida laboral y el tener compromiso en el trabajo de la enfermera de un hospital público”. Estudio, transversal, correlacional, cuantitativo. Muestra de 44 enfermeras. Método, respondieron un cuestionario de calidad de vida laboral y escalas Utrecht de compromiso en el trabajo. Resultados, hay nivel bueno de compromiso del trabajo 57%, las dedicaciones fueron la dimensión bien valorada, luego el vigor 47% y absorción 32%. La calidad de vida laboral es alta 67%. El bienestar que logro por el trabajo fueron dimensión bien valorada. Conclusiones, el compromiso del trabajo con calidad de vida laboral tiene relación significativa ($\rho= 0,912$; $p\leq 0,001$).

Dos Santos y col., (15), en el 2021, en Brasil, con el objetivo “Determinar Calidad de Vida con estrés en el Trabajo de enfermeras en hospitales públicos”. Estudio, cuantitativo, correlacional, descriptivo, transversal. Muestra de 77 enfermeros. Método, han respondido dos cuestionarios auto-cumplimentados, y cuestionario estructurado con relación en evaluación CVT (TQWL-42). Resultados, la carga de trabajo es 60 horas o más 57%, turnos mañana, tarde y noche 42%, tipo de contrato público 75%, significación de tareas fue positivo 5%, aspectos de servicios de salud fue negativo 12%. El psicológico conductual es medio 14%, en representación gráfica según TQWL-42, en aspecto de la tarea fue satisfactorio 87%. Conclusiones, hay relación de calidades de vida con el estrés en el trabajo del profesional enfermero.

A nivel nacional

Espinoza y col., (16), en el 2023, con el objetivo “Analizar las relaciones de la calidad de vida con el desempeño laboral del personal de salud del Hospital Materno Infantil “Carlos Showing Ferrari, Amarilis Huánuco”. Estudio, cuantitativo, prospectivo, observacional, correlacional. Muestra de 112 entrevistados. Método, la técnica fue las encuestas y los instrumentos fueron: cuestionario de calidad laboral GOHISALO y cuestionario de desempeño. Resultados, el 55% con calidad de vida laboral regular, el 37% calidad de vida laboral alta y 7% calidad de vida laboral baja. En desempeño, el 55% tiene desempeño regular, el 41% desempeño bueno, 6% desempeño deficiente. En calidad de vida laboral y desempeño, el 27% tienen calidad de vida laboral alta y desempeño bueno; el 5% con calidad de vida deficiente y desempeño malo. Hay relación de calidad de vida laboral con desempeño ($p=0.000$), con nivel asociación moderado. Conclusiones, existen relaciones significativas estadísticamente entre ambas variables.

Yáñez (17), en el 2021, con el objetivo “Analizar los estilos de vida con el desempeño laboral del profesional de enfermería Hospital Básico Durán 2021”. Estudio, aplicado, cuantitativo, no experimental, correlacional, descriptivo. Muestra de 80 entrevistados. Método, la técnica usada fueron la encuesta y el instrumento cuestionario PEPS-I de Nola Pender. Resultados, el estilo de vida influye con el desempeño laboral directo en 87%, no tienen una buena alimentación en 70%, hay buen manejo de las emociones 54%. El estilo de vida tiene varios factores vinculados directamente con el desempeño laboral con calidad de vida baja. Conclusión, los estilos de vida con el desempeño laboral se relacionan significativamente en el profesional de enfermería Hospital Básico Durán durante el periodo 2021, siendo el resultado de no tener una buena alimentación es la que se comporta mejor.

Nieto y Wing (18), en el 2022, con el objetivo “Analizar la relación del desempeño

laboral con los estilos de vida de la enfermera de medicina, cirugía y pediatría Hospital Regional Hermilio Valdizán Medrano”. Estudio correlacional, no experimental. Muestra de 54 entrevistados. Metodo, utilizó cuestionario auto aplicable, de 33 items, y dos opciones de respuesta, las cuales son: Si y No. Resultados, hay relación del desempeño laboral con estilos de vida en p valor 0,577; hábitos alimenticios según desempeño laboral es p valor 0,791; reposo y sueño con desempeño laboral p valor 0,293; actividad física con desempeño laboral p valor 0,587; estrés con desempeño laboral p valor 0,418; relaciones interpersonales con desempeño laboral p 0,040; responsabilidad en salud con desempeño laboral p valor 0,394. Conclusiones, hay relaciones de ambas variables como el estrés y el desempeño laboral.

Espichan (19), en el 2022, con el objetivo “Determinar las relaciones de estilos de vida con desempeño laboral de la enfermera hospital III Suarez Angamos Essalud”. Estudio, hipotético, deductivo, cuantitativo, descriptivo, correlacional, transversal. Muestra de 37 enfermeras. Método, utilizó la técnica de la encuesta y el instrumento utilizo escala de Likert; los cuestionarios: Estilos de Vida y Desempeño Laboral. Resultados, encontró media calidad de vida en 54%, con desempeño laboral mediana en 49%. Conclusión, hay relación de estrés con desempeño laboral.

Chipana y Flores (20), en el 2021, con el objetivo “Analizar el estilo de vida con desempeño laboral de internas de Enfermería de Puno – 2021”. Estudio, cuantitativo, correlacional, no experimental, descriptivo. Muestra de 210 internas. Método, técnica fue encuesta, el instrumento el cuestionario estilos de vida saludable con desempeño laboral. Resultados, los estilos de vida fue poco saludable en 47% y 3% estilos de vida no saludable; en desempeño laboral 27% bueno, 21% regular desempeño laboral. Conclusiones hay correlación significativa de estilos de vida y desempeño laboral en internas de enfermería.

2.2. Bases teóricas

2.2.1. Primera variable: Estilos de vida

Son procesos sociales, tradiciones, usos, costumbres, comportamiento de los individuos y grupos sociales que buscan satisfacer sus necesidades de obtener, mantener y sostener vivienda, alimentación, vestido. Es conjunto de actitudes que adopta una persona en la vida diaria y que puede controlar, La OMS y La Organización Panamericana de la Salud (OPS) aboga por el concepto de estilo de vida. El sector salud juega un papel muy importante junto con actores sociales. El sistema de atención primaria de salud es parte del debate amplio, es una estrategia de promoción para promover y prevenir enfermedades en los usuarios, las familias y las comunidades locales a través de la apropiación y la participación (21).

La OMS definió el estilo de vida como un estilo de vida basado en el comportamiento, los hábitos y las interacciones sociales, socioeconómicas y ambientales individuales. El estilo de vida varía según edad, género, entorno laboral, capacidades físicas y condiciones de vida y, no existe estilo de vida óptimo. Es construir una familia saludable, aprenden estilos de vida para proteger su salud con dieta equilibrada, actividad física, cuidar la calidad del sueño, etc. El estilo de vida significa cambiar hábitos alimentarios, aumentar la ingesta de frutas, verduras y pescado, mejorar la actividad física, mejorar la vida sedentaria y cambiar estilos de vida poco saludables, apostando por estilo de vida saludable mejora el físico. Evite estilos de vida poco saludables, como mala alimentación, alcohol, el beneficio de ello en enfermar el cuerpo (22).

2.2.2. Clasificación de estilos de vida

Estilos de Vida Saludable:

Son actitudes, costumbres y comportamientos sociales y tradicionales por individuos y grupos de población en satisfacer necesidades humanas. Los métodos de vida saludable, se

aplican en la práctica, cuidamos nuestro cuerpo y salud. Los estilos de vida saludables son estrategias de promoción y prevención que se implementan como parte de vida cotidiana en entornos de alta complejidad, así como centros educativos, universidades, familias y comunidades locales (23).

Estilos de vida no saludable.

Estas son las actitudes, tradiciones, comportamientos y deficiencias genéticas que las personas heredan de la sociedad. Los trastornos de hábitos de salud provocan complicaciones en el organismo, que conllevan la aparición de enfermedades no infecciosas, como el sobrepeso, la obesidad, la hipertensión, etc. Enfermedad, etc. (24).

2.2.3. Dimensiones de estilos de vida

Dimensión 1: Hábitos alimenticios:

Proceso donde la persona adopta patrones y hábitos dietéticos por alimentos saludables y no saludables provenientes de fuentes dietéticas: Satisfactoria: Los nutrientes son las que son agradables al gusto y olfato. Suficiente: Cubrir necesidades energéticas para el funcionamiento y fase de vida. Completo: Tener alimentos con vitaminas, minerales, carbohidratos, proteínas, etc. Depende de edad, el peso y forma del cuerpo. Equilibrada: Aportar energía para funcionar correcto. Armonía: Cuando el nutriente se equilibra es armoniosa. Personalización: Adaptarse a gustos y horarios. Sostenible: Protege la biodiversidad del ecosistema y nutrición respetando el uso de recursos. Asequibles: Deberían estar disponibles para todos los grupos familiares (25).

Dimensión 2: Actividad Física:

La OMS dice que cualquier actividad encaminada a entrenar el cuerpo humano, trabaja todos los músculos esqueléticos, genera consumo de energía, el ejercicio se realiza en cualquier

momento de trabajo o descanso, puede ser ligero o moderado, todo. Promueven la buena salud y se ha demostrado que mejoran la salud y evitan enfermedades potencialmente mortales (26).

Dimensión 3: Reposo y Sueño

El sueño es estado alterado de conciencia que se repite en período de tiempo y restaura la energía y bienestar. El sueño restablece el nivel normal de actividad y restablece el equilibrio del sistema nervioso central, restablece el equilibrio natural en centros neuronales. En el sueño, el cuerpo y la mente se recuperan completo. Los trastornos del sueño abarcan ámbitos de la vida, laboral, social y familiar, cuando se asocia a desequilibrios provocados por falta de sueño, falta de concentración, reacciones agresivas; vivir con ellos dan resultados suficientes siempre que estemos satisfechos de llevar un estilo de vida saludable. Los adultos necesitan dormir de seis a ocho horas. El sueño es un indicador de salud, y la cantidad y la calidad suficientes son componentes esenciales de un estilo de vida saludable, al igual que el ejercicio o la dieta (27).

Estrés: las reacciones del cuerpo nos permiten detectar desviaciones en el cuerpo, actitudes que pueden ocurrir cuando hay un ambiente hostil en el trabajo. El estrés provoca que los trabajadores de la salud coman de forma inadecuada, lo que provoca sobrepeso y obesidad, enfermedades cardíacas, enfermedades gastrointestinales, depresión, enfermedades de la piel, etc., que son muy perjudiciales para el ser humano y muchas veces provocan la muerte (28).

Dimensión 4: Relaciones interpersonales

Una relación social es conexión social entre dos o más personas. La relación entre enfermera y paciente es como la de una persona que confía en el profesional, mantiene el respeto y fomenta los valores y empatía. Peplau, hizo conscientes de importancia de mantener la relación entre enfermera y paciente, basándose en: **Orientación:** siente necesidad y buscando atención profesional, la enfermera ayuda. para determinar sus necesidades. **Identificación:** Los

pacientes se sienten identificados con el personal que brinda atención. **Utilización:** Los pacientes intentan aprovechar al máximo sus relaciones con personal que los atiende (29).

Dimensión 5. Responsabilidad en Salud

Es cuidar la salud, y recibir atención adecuada por profesional de salud. Ley No. 26842 - Ley General de Salud: Derechos y responsabilidades. Capítulo 1. Contamos con personal de atención médica y atención oportuna. Capítulo 2. Las autoridades sanitarias participe responsable. Tercer capítulo. Tenemos medicamentos a mano. Capítulo 4. Se tiene programas de enfermedades infecciosas que ayudan a detectar y mejorar la salud. Capítulo 5 Tenemos todo tipo de alimentos que se pueden comer en olla casera. Capítulo 6. Tenemos sustancias que son tóxicas para nuestra salud y todo el mundo sabe qué es bueno para el organismo y qué es malo para el organismo. Capítulo 7. Disfrutamos de seguridad e higiene en centros sanitarios (30).

Teorías que sostienen la promoción de la salud

Tres teorías de enfermería son necesarias en promoción de salud para llevar estilo de vida que mejore la salud de pacientes de forma individual o grupal. Nola Pender, cuyo trabajo se basa en búsqueda compartida de comportamientos restauradores de la salud basados en las personas, el medio ambiente, el cuidado, la salud y la enfermedad, da un modelo que ayuda a mantener la salud de los empleados en un modelo de atención utilizado para promover la salud en el lugar de trabajo, comprensión y opciones de buen comportamiento relacionado con la salud y recomendaciones para promover un estilo de vida saludable (31).

Virginia Henderson desarrolló los conceptos de salud, cuidado, personas y medio ambiente desde perspectiva holística y propuso catorce necesidades para mantener y alcanzar mejores individuos, grupos y pilares de sociedad a nivel físico y espiritual. Dorothea Oren, su teoría del déficit de autocuidado, en que las personas no cuidan su cuerpo, modelo de tres teorías

unidas por un objetivo: cuidar la integridad y la salud del paciente. Sirven como modelo para ayudar a cada enfermera a mejorar y renovar los hábitos de mantenimiento de salud (32).

2.2.4. Segunda variable: Desempeño laboral

Los hábitos de vida están relacionados con desempeño en atención al paciente, con una atención cálida y de calidad. El desempeño laboral se refiere a la forma o modo en que una persona realiza una actividad en el desempeño de actividades, deberes y funciones en el trabajo. En enfermería, el trabajo se basa en métodos científicos y en conocimientos y habilidades que desarrollan nuestras competencias únicas. En enfermería, enfermería, administración y docencia, todas estas actividades se enfocan en brindar cuidados personales, colectivos y, sobre todo, cualidades humanas. Las labores de enfermería se realizan durante la jornada laboral y pueden ser hospitalarias o extrahospitalarias, visitas domiciliarias o vacunaciones (33).

Aspectos para evaluar el desempeño laboral

Eficacia: Es capacidad de alcanzar las expectativas cuando se logran bien objetivos marcados por la organización. La priorización de actividades es parte de medida en planes de unidades de atención de salud públicas y privadas. **Calidad:** Conformidad con la satisfacción de necesidades del usuario. La atención de calidad implica aplicar plan de atención basado en la ciencia. La calidad de la atención es medida de lo que esperan los usuarios (34).

2.2.5.2 Factores que inciden en el desempeño laboral del profesional de enfermería

Hay factores que inciden negativamente en el desempeño de profesionales de enfermería, como falta de motivación en desempeñar esta función. Hay factores cotidianos: Ingresos financieros de las enfermeras: se considera el factor importante que afecta el bienestar financiero de los trabajadores, trabajan por menos salario, lo que afecta sus responsabilidades, deben realizar estas funciones o tener interés, lo que genera desinterés, desgana y retrasan el

trabajo hasta desistir. Carga y ritmo de trabajo: por falta de personal en los establecimientos de salud, la carga de trabajo suele ser demasiado alta para llevar a cabo las funciones diarias, calidad y eficiencia de atención son deficientes. Los salarios no son suficientes para cubrir los costos, resulta en escasez de personal de enfermería en hospitales (35).

Tareas aburridas o monótonas: el desempeño laboral puede volverse completamente aburrido porque las mismas personas en el mismo campo realizan las mismas tareas una y otra vez. Se debe realizar una rotación de funciones para que el personal de enfermería no se aburra con sus funciones. Alta responsabilidad: Es responsabilidad, que preocupa a los departamentos de salud. Estas sobrecargas de responsabilidad acarrearán problemas graves, como negligencias o incluso riesgo de muerte. Falta de apoyo: Esta es una de las principales causas de estrés en problema de carácter jerárquico, el trabajo en salud debe ser esfuerzo continuo en equipo (36).

Nuestro trabajo involucra vidas humanas, mantener la salud mental del empleado, el trabajo en equipo es fundamental. Acoso en lugar de trabajo: Puede incluir insultos, chismes, abuso físico y psicológico, con graves lesiones por estrés al trabajador, provocando fatiga y acoso. El acoso impide desempeñar funciones, daña su salud mental y la vida. Falta de reconocimiento: Es motivar, reconocer o agradecer a los empleados que hacen buen trabajo. Sin motivación, su desempeño se afecta, dejando al empleado limitado en responsabilidades. Una combinación de cualquiera de los factores: los factores en composición del personal de enfermería afectan el desempeño laboral e impactar necesidades del personal (37).

Dimensiones del desempeño laboral

Comportamiento

Las conductas individuales o grupales del empleado como parte del desempeño laboral, se dividen en cuatro categorías: actitud, personalidad, percepción y aprendizaje.

Actitud: Son formas adoptadas positiva o negativa en la vida, en lo profesional y de comportamientos. El buen esfuerzo laboral se relaciona con actitudes profesionales de buena atención y trato al paciente y con buen ambiente de trabajo con los compañeros. Personalidad: Es complejo de las personas que incluye emociones y comportamientos que crean organización psicológica que responde a una situación. Percepción: capacidad de percibir cambios, eventos, objetos que se nos presentan en cualquier evento a través de nuestros sentidos. Aprendizaje: Es todo lo aprendido, conocimientos que dan experiencias a lo largo de la vida (38).

Motivación

La motivación es un conjunto de actitudes y comportamientos que nos animan a realizar mejor nuestras funciones. Estar motivado es tener progreso y esperanza, donde las personas motivadas y creativas para obtener satisfacción y las personas con mucho esfuerzo laboral (39).

Importancia de la motivación:

Mejorar la autoestima. Potenciar la creatividad. Teoría de Jerarquía de Necesidades: Maslow, daba 5 necesidades. Necesidades fisiológicas: Son orgánicas como sed, hambre y refugio. Requisitos de seguridad: Evita lesiones. Necesidad social: Estima, aceptación y pertenencia. Necesidad de estima: como autoestima. Necesidades de autorrealización: satisfacción. Remuneración. Parte de recursos humanos, ejecutado para compensar su esfuerzo laboral. El presupuesto financiero que fija cada servicio, denominado sueldos, es un monto adecuado para compensar al personal por los servicios prestados en diversas áreas de la salud. Cultura organizacional. Corporativa, empresarial o institucional, incluye los valores, creencias, normas y reglas que rigen el comportamiento organizacional. Adicción al trabajo. La adicción al trabajo es cuando sobrepasas tus funciones de manera anormal que pone en peligro tu salud física y mental, es decir, perjudica el buen desempeño laboral (40).

2.3 Formulación de hipótesis

2.3.1 Hipótesis general

Hi: Existe relación estadísticamente significativa de los estilos de vida con el desempeño laboral del personal de enfermería de un Centro de Salud en Puente Piedra Lima 2024.

Ho: No hay relación significativa de los estilos de vida con el desempeño laboral del personal de enfermería de un Centro de Salud en Puente Piedra Lima 2024.

2.3.2 Hipótesis específica

H1: Existe relación estadísticamente significativa de los estilos de vida en su dimensión hábitos alimenticios con el desempeño laboral del personal de enfermería de un Centro de salud en Puente Piedra Lima 2024

H2: Existe relación estadísticamente significativa de los estilos de vida en su dimensión actividad física con el desempeño laboral del personal de enfermería de un Centro de salud en Puente Piedra Lima 2024

H3: Existe relación estadísticamente significativa de los estilos de vida en su dimensión reposo y sueño con el desempeño laboral del personal de enfermería de un Centro de salud en Puente Piedra Lima 2024

H4: Existe relación estadísticamente significativa de los estilos de vida en su dimensión relaciones interpersonales con el desempeño laboral del personal de enfermería de un Centro de salud en Puente Piedra Lima 2024

H5: Hay relación significativa de estilos de vida en dimensión responsabilidad en salud con el desempeño laboral del personal de enfermería una Centro de salud en Puente Piedra Lima 2024

CAPÍTULO III: METODOLOGIA

3.1. Metodología de la investigación

Este tipo de investigación es deductiva que va en lo específico hacia lo general. Las premisas de tales estudios pueden estar incompletas. El método de investigación hipotético-deductivo donde el investigador interviene en lo racional y con mucho cuidado porque desarrolla hipótesis lo fundamenta y lo prueba. Se basa en un proceso de investigación que refuta las suposiciones. Esto le permite ver sus propiedades en el mundo real. La lógica es para crear series de declaraciones y tener resultados. El enfoque lleva de la teoría general a lo específico. Se dice que la exactitud del resultado y la conclusión va a depender de la validez de premisas usadas como referencia. Una hipótesis es la base del método deductivo y se propone para eliminar la ambigüedad en el proceso de resolución de problemas (41).

3.2. Enfoque de la investigación

La investigación se realiza con un enfoque cuantitativo y se caracteriza por el uso de métodos y técnicas cuantitativos. Es medición, aplicación de cantidades, observación y medición de unidades analíticas, pruebas y procesamiento estadístico. El estudio usa enfoque cuantitativo, ya que, para analizar los resultados, los datos son tomados previamente y analizados por la estadística para compararlos con hipótesis. Los investigadores utilizan instrumentos validados. El propósito es eliminar las dudas del investigador y confirmar la hipótesis propuesta por recopilación de datos y luego realizando un análisis que requiere el uso de pruebas estadísticas. Incluyen la toma de datos basados en mediciones numéricas en análisis estadístico y prueba de hipótesis, así como la prueba de teorías y modelos de comportamiento. Un método para recopilar y analizar información de fuentes utilizando herramientas estadísticas, matemáticas y computacionales para producir resultados (42).

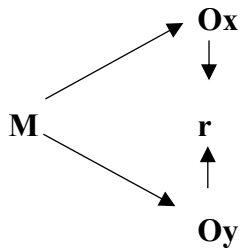
3.3. Tipo de investigación

Se utiliza la investigación porque, a partir de la investigación básica, se formulan preguntas e hipótesis de trabajo para abordar los problemas de la sociedad. La investigación es necesario ya que tiene como fin complementar y ampliar los conocimientos previamente aportados, así como actualizar información relevante y aportar nuevos datos como conocimiento para futuros investigadores. Estos estudios dan base teórica actual para nuevas investigaciones. Recopilar información apoyada en normas y manuales técnicos y ofrecer soluciones a los problemas de la forma más pragmática posible para asegurar el éxito de la intervención. Al intentar analizar el comportamiento de dos y determinar la relación entre ellos mediante la formulación de hipótesis, Hay cierto grado de correlación. Se llevan a cabo en orden de corte y la información se recopila en puntos de estudio específicos. Los investigadores miden dos variables para comprender y estimar la relación estadística entre ellas (43).

3.4. Diseño de la investigación

Este estudio no fue experimental porque las variables no se cambiaron intencional para observar sus efectos sobre otras variables. Es transversal porque se midió en un momento. La investigación es correlacional, determina el grado de asociación o relación de dos o más variables, categorías o fenómenos en un contexto determinado. Es de diseño transversal no experimental ya que sus variables serán examinadas simultáneamente. Aquí se utilizan correlaciones para caracterizar y diferenciar los sujetos en estudio. Esto está dentro del alcance de la descripción porque para asegurar que cada variable reciba la misma puntuación, se debe establecer la correlación entre ellas y las dimensiones. Este trabajo no es experimental porque el comportamiento de las variables sólo se observa y no se manipula ni analiza. Los datos se recopilan en el tiempo. Su propósito es describir variables y analizar su ocurrencia a lo largo del tiempo. Es esencial recopilar información para complementar el conocimiento existente. El

análisis específica lo metodológico para resultados presentados. El foco es diseño horizontal. Las relaciones de variables se analizaron de forma transversal, ya que las variables involucradas se midieron una vez en el trabajo de campo (44).



Dónde:

M = Muestra.

Ox = Estilos de vida

Oy = Desempeño laboral

R = Relación entre las variables

3.5. Población, muestra y muestreo

3.5.1 Población

Una la población se definida como a colección de casos que comparten un conjunto de características y ocurre en una cierta ubicación. La población estuvo conformada por 105 personal de enfermería de un Centro de salud en Puente Piedra Lima 2024.

3.5.2 Muestra

La muestra fue de 105 personal de enfermería que labora en un Centro de salud en Puente Piedra.

La fórmula para calcular la muestra es:

$$n = \frac{N \times Z^2 \times p \times q}{(N - 1) \alpha^2 + Z^2 \times p \times q}$$

N: 105 personal de enfermería.

Z: 1,96

p: Proporción para obtener un tamaño de muestra más conservador, 0,5

q: 1-p

α : Margen de error esperado = 0,05

Reemplazando:

$$n = \frac{1.96^2 \times 0.05 \times 0.05 \times 105}{0.05^2 \times (105 - 1) + 1.96^2 \times 0.05 \times 0.05}$$

$$n = \frac{191.5998}{2.08476}$$

$$n = 91.9049674$$

Criterios de Inclusión:

- Personal de enfermería que quieren participar en el trabajo y debe firmar el consentimiento informado.
- Personal de enfermería que se esté trabajando durante toda la ejecución de las encuestas.

Criterios de Exclusión:

- Personal de enfermería que no tengan el deseo participar en el trabajo de investigación y no haya firmado el consentimiento informado.
- Personal de enfermería que este de descanso médico, en vacaciones o de licencia en el momento de la ejecución de las encuestas.

3.5.3 Muestreo

Este trabajo de investigación ha cumplido con los muestreos no probabilísticos, donde se han trabajado con 91 personal de enfermería de un Centro de salud en Puente Piedra Lima 2024, seleccionados al azar.

3.1. Variables y operacionalización

Variables de estudio

V1: = Estilos de vida

V2: = Desempeño laboral

3.6. Variables y operacionalización

Variables	Definición Conceptual	Definición Operacional	Dimensiones	Indicadores	Escala de medición	Escala valorativa
Estilos de vida	El estilo de vida es forma de vida basada en hábitos y comportamientos individuales que interactúan con la sociedad, la economía y el medio ambiente. Distinguir entre estilos de vida de individuos, con patrones de comportamiento identificables que afectan la salud (45).	El estilo de vida se evaluó mediante un cuestionario que consta de 17 ítems divididos en seis dimensiones. A partir del puntaje total se desarrolló una escala de calificación para las variables y sus dimensiones.	Hábitos alimenticios	- Valoración de la calidad de la comida. - Respetar los horarios de comida. - Importancia de compartir los horarios de comida con la familia.	Nominal	Buena de 29 a 42 puntos
			Actividad física	- Tiempo de ocio. - Tipo de actividad física. - Días a la semana.		
			Reposo y sueño	- Duerme sus horas exactas. - Número de horas que duerme al día. - Uso de medicamentos para dormir.		
			Relaciones interpersonales	- Con los colegas de trabajo. - Con sus familiares. - Contexto familiar propio.		
			Responsabilidad en salud	- Constante chequeo médico.		
Desempeño laboral	El desempeño laboral se refiere a la forma en que una persona realiza actividad en desempeño de actividades, deberes y funciones en trabajo. La labor de enfermería se realiza en jornada laboral y hospitalarias o extrahospitalarias, visitas domiciliarias o vacunaciones. (46).	La evaluación del desempeño laboral utiliza un cuestionario de desempeño laboral, que contiene 13 preguntas y 5 dimensiones. A partir de la puntuación total se crea una escala de valoración de las variables y sus dimensiones.	Comportamiento	- Planificación. - Distribución de recursos. - Trato al paciente.	Nominal	Adecuado de 8 a 13 punto
			Motivación	- Compromiso en el trabajo. - Participación en el trabajo. - Incentivos.		
			Remuneración	- Satisfacción con el sueldo.		
			Cultura organizacional	- Cumplimiento de las normas. - Clima organizacional.		
			Adicción al trabajo	- Priorización del trabajo. - Escape a los problemas.		

3.7. Técnicas e instrumento de recolección de datos

3.7.1. Técnica

Las técnicas de las encuestas se usan mucho como métodos de investigaciones ya que nos va a permitir la recopilación y el análisis de datos de forma eficiente y oportuna (47). Por tanto, el método utilizado es una encuesta mediante la cual se recogen datos.

3.7.2. Descripción de Instrumento.

Variable Estilos de vida

En el análisis de estilos de vida se utilizará el cuestionario de estilo de vida desarrollado por Nieto y Wing (48) en 2020, que tiene 17 preguntas divididos en 6s dimensiones: hábitos alimentarios, actividad física, descanso y sueño, estrés, relaciones interpersonales y responsabilidad. Se trata de un cuestionario estructurado con respuestas mixtas (dicotómicas y multinomiales). El cuestionario es autoadministrado y tarda 10 horas en completarse. Las calificaciones de esta variable varían de adecuada (9 a 13) a inadecuada (0 a 8).

Variable Desempeño laboral

Para evaluar el desempeño laboral se utilizó el cuestionario de desempeño laboral elaborado por Nieto y Wing (48) en 2020, el cual contiene 13 preguntas divididas en 5 dimensiones: comportamientos, motivaciones, compensaciones, cultura organizacional y adicciones al trabajo. Se trata de un cuestionario estructurado de respuesta dicotómica. El cuestionario es autoadministrado y tarda 10 horas en completarse. Las calificaciones de esta variable varían de adecuada (9 a 17) a inadecuada (0 a 8).

3.7.3. Validación

La herramienta integral fue validada por Nieto y Wing (48) utilizando 3 revisores que fueron descritos como expertos en investigación con gran experiencia profesional y académica en salud. Los expertos consideraron que el instrumento integral era eficaz debido a su pertinencia, coherencia, pertinencia y claridad.

3.7.4. Confiabilidad

Nieto y Wing (48) determinaron la confiabilidad del instrumento integrado mediante el índice α de Cronbach y obtuvieron un valor de 0,87, el cual fue interpretado como un buen instrumento.

3.8. Procesamiento y análisis de datos

El análisis de datos se realizó claramente: El procesamiento de datos comienza con el control de calidad de las encuestas completadas y la revisión del contenido para identificar encuestas con preguntas sin respuesta o faltantes. Luego de completar la muestra, los datos fueron ingresados en una matriz de Excel y luego importados al programa estadístico SPSS versión 27, donde se colocaron etiquetas a las variables y sus categorías. Calcular las puntuaciones y niveles de las variables de estudio, realizar la prueba de Kolmogorov - Smirnov según puntuaciones totales para las variables no siguen distribución normal. Probar hipótesis de investigación y preparar, analizar e interpretar tablas y gráficos.

3.9. Aspectos éticos

Los aspectos éticos son la base de la investigación y deben ser tenidos en cuenta al momento de realizar una investigación, ya que permiten proteger los derechos, la dignidad y el bienestar del sujeto de análisis. Los principios a considerar al realizar una investigación son:

3.9.1. Principio de autonomía

Este principio significa respetar las decisiones de los individuos y su capacidad para cumplir sus deseos y decisiones. Se basa en la idea de que las personas son libres y capaces de fijar sus propios objetivos y seguir la dirección de sus decisiones. Se aplica cuando los participantes obtienen el consentimiento informado y deciden si participan o no en la investigación (49).

3.9.2. Principio de beneficencia

El principio está relacionado con la obligación moral de beneficiar a otros para mejorar las condiciones de vida, las relaciones y las acciones de individuos, grupos, comunidades y organizaciones. Este principio es evidente cuando se buscan los intereses de los participantes de la investigación.

3.9.3. No maleficencia

El principio de no maleficencia incluye el deber de no dañar a otros y es ampliamente utilizado en campos como la medicina, la psicología y la bioética. Este principio orienta a los investigadores a tomar medidas apropiadas que minimicen el daño a la salud física y mental de los participantes del estudio.

3.9.4. Principio de justicia

El principio de justicia hace referencia a la idea de trato igualitario de las personas sin discriminación por edad, género, identidad, raza, etnia, cultura, nivel socioeconómico, religión, etc. Este principio se aplica cuando los participantes de la investigación reciben un trato justo y objetivo.

CAPITULO IV. PRESENTACION Y DISCUSION DE RESULTADOS

4.1. Resultados

4.2. Análisis descriptivo de resultados

Tabla 1.

Actividad sociodemográfica de los encuestados (n=91)

Edad	Frecuencia	Porcentaje
De 20 a 30 años	41	45
De 31 a 40 años	33	36
Más de 41 años	17	19
Sexo		
Femenino	47	51.6
Masculino	44	48.4
Estado civil		
Casada	20	22.0
Conviviente	34	37.4
Soltera	37	40.7
Tiempo de servicio		
De 5 a 10	67	73.6
De 11 a 15	16	17.6
Más de 16	8	8.8

Nota. Procesamiento estadístico usando SPSS 25.0

Tenemos en la tabla 1, los datos obtenidos de las características sociodemográficas de 91 persona de enfermería entrevistadas, teniendo: Edad de 20 a 30 años 45%, de 31 a 40 años 36%, más de 41 años 19%; Sexo Femenino 51.6%, Masculino 48.4%, Estado civil Casada 22%, Conviviente 37.4%, Soltera 40.7%; Tiempo de servicio de 5 a 10 en 73.6%, de 11 a 15 en 17.6%, Más de 16 en 8.8%.

Se analiza el objetivo general de la relación de los estilos de vida con el desempeño laboral del personal de enfermería de un Centro de salud en Puente Piedra Lima 2024

Tabla 2.

Análisis mediante las tablas cruzadas de la relación de los estilos de vida con el desempeño laboral del personal de enfermería de un Centro de salud en Puente Piedra Lima 2024

Estilos de vida	Desempeño laboral				TOTAL	
	Inadecuado		Adecuado		Frecuencia	Porcentaje
	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje		
Mala	17	18.7	14	15.4	31	34.1
Regular	30	30.0	15	16.5	45	49.5
Bueno	10	11.0	5	5.5	15	16.5
TOTAL	57	62.6	34	37.5	91	100.0

Nota. Procesamiento estadístico usando SPSS 25.0

Interpretación

A través de la tabla 2, mostramos la relación de los estilos de vida con el desempeño laboral del personal de enfermería, donde se tiene regular estilos de vida con inadecuado desempeño laboral en 30%.

Se analiza el primer objetivo específico de la relación de los estilos de vida en su dimensión hábitos alimenticios con el desempeño laboral del personal de enfermería de un Centro de salud en Puente Piedra Lima 2024

Tabla 3.

Análisis mediante las tablas cruzadas de la relación de los estilos de vida en su dimensión hábitos alimenticios con el desempeño laboral del personal de enfermería de un Centro de salud en Puente Piedra Lima 2024

Estilos de vida en su dimensión hábitos alimenticios	Desempeño laboral				TOTAL	
	Inadecuado		Adecuado		Frecuencia	Porcentaje
	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje		
Mala	7	7.7	3	3.3	10	11.0
Regular	40	44.0	26	28.6	66	72.5
Bueno	10	11.0	5	5.5	15	16.5
TOTAL	57	62.6	34	37.5	91	100.0

Nota. Procesamiento estadístico usando SPSS 25.0

Interpretación

A través de la tabla 3, mostramos la relación de los estilos de vida en su dimensión hábitos alimenticios con el desempeño laboral del personal de enfermería, donde se tiene regular estilos de vida con inadecuado desempeño laboral en 44%.

Se analiza el segundo objetivo específico de la relación de los estilos de vida en su dimensión actividad física con el desempeño laboral del personal de enfermería de un Centro de salud en Puente Piedra Lima 2024.

Tabla 4.

Análisis mediante las tablas cruzadas de la relación de los estilos de vida en su dimensión actividad física con el desempeño laboral del personal de enfermería de un Centro de salud en Puente Piedra Lima 2024

Estilos de vida en su dimensión actividad física	Desempeño laboral				TOTAL	
	Inadecuado		Adecuado		Frecuencia	Porcentaje
	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje		
Mala	3	3.3	2	2.2	5	5.5
Regular	40	44.0	27	29.7	67	73.6
Bueno	14	15.4	5	5.5	195	20.9
TOTAL	57	62.6	34	37.5	91	100.0

Nota. Procesamiento estadístico usando SPSS 25.0

Interpretación

A través de la tabla 4, mostramos la relación de los estilos de vida en su dimensión hábitos alimenticios con el desempeño laboral del personal de enfermería, donde se tiene regular estilos de vida con inadecuado desempeño laboral en 44%.

Se analiza el tercer objetivo específico de la relación de los estilos de vida en su dimensión reposo y sueño con el desempeño laboral del personal de enfermería de un Centro de salud en Puente Piedra Lima 2024

Tabla 5.

Análisis mediante las tablas cruzadas de la relación de los estilos de vida en su dimensión reposo y sueño con el desempeño laboral del personal de enfermería de un Centro de salud en Puente Piedra Lima 2024

Estilos de vida en su dimensión reposo y sueño	Desempeño laboral				TOTAL	
	Inadecuado		Adecuado		Frecuencia	Porcentaje
	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje		
Mala	8	8.8	9	9.9	17	18.7
Regular	42	46.2	21	23.1	63	69.2
Bueno	7	7.7	4	4.4	11	12.1
TOTAL	57	62.6	34	37.5	91	100.0

Nota. Procesamiento estadístico usando SPSS 25.0

Interpretación

A través de la tabla 5, mostramos la relación de los estilos de vida en su dimensión reposo y sueño con el desempeño laboral del personal de enfermería, donde se tiene regular estilos de vida con inadecuado desempeño laboral en 46.2%.

Se analiza el cuarto objetivo específico de la relación de los estilos de vida en su dimensión relaciones interpersonales con el desempeño laboral del personal de enfermería de un Centro de salud en Puente Piedra Lima 2024

Tabla 6.

Análisis mediante las tablas cruzadas de la relación de los estilos de vida en su dimensión relaciones interpersonales con el desempeño laboral del personal de enfermería de un Centro de salud en Puente Piedra Lima 2024

Estilos de vida en su dimensión relaciones interpersonales	Desempeño laboral				TOTAL	
	Inadecuado		Adecuado		Frecuencia	Porcentaje
	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje		
Mala	7	7.7	7	7.7	14	15.4
Regular	42	46.2	21	23.1	63	69.2
Bueno	8	8.8	6	6.6	14	15.4
TOTAL	57	62.6	34	37.5	91	100.0

Nota. Procesamiento estadístico usando SPSS 25.0

Interpretación

A través de la tabla 6, mostramos la relación de los estilos de vida en su dimensión relaciones interpersonales con el desempeño laboral del personal de enfermería, donde se tiene regular estilos de vida con inadecuado desempeño laboral en 46.2%.

Se analiza el quinto objetivo específico de la relación de los estilos de vida en su dimensión responsabilidad en salud con el desempeño laboral del personal de enfermería de un Centro de salud en Puente Piedra Lima 2024

Tabla 7.

Análisis mediante las tablas cruzadas de la relación de los estilos de vida en su dimensión responsabilidad en salud con el desempeño laboral del personal de enfermería de un Centro de salud en Puente Piedra Lima 2024

Estilos de vida en su dimensión responsabilidad en salud	Desempeño laboral				TOTAL	
	Inadecuado		Adecuado		Frecuencia	Porcentaje
	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje		
Mala	11	12.1	8	8.8	19	20.9
Regular	37	40.7	20	22.0	57	62.6
Bueno	9	9.9	6	6.6	15	16.5
TOTAL	57	62.6	34	37.5	91	100.0

Nota. Procesamiento estadístico usando SPSS 25.0

Interpretación

A través de la tabla 7, mostramos la relación de los estilos de vida en su dimensión responsabilidad en salud con el desempeño laboral del personal de enfermería, donde se tiene regular estilos de vida con inadecuado desempeño laboral en 47.7%.

4.3. Prueba de hipótesis

Hipótesis general

Hi: Existe relación estadísticamente significativa de los estilos de vida con el desempeño laboral del personal de enfermería de un Centro de Salud en Puente Piedra Lima 2024.

Ho: No hay relación significativa de los estilos de vida con el desempeño laboral del personal de enfermería de un Centro de Salud en Puente Piedra Lima 2024.

Grado de relación entre las variables

Tenemos mostrados los valores en la tabla 8, los coeficientes de correlación de Spearman, con el grado de relación de los estilos de vida con el desempeño laboral del personal de enfermería de un Centro de Salud en Puente Piedra Lima mediante $\rho = 0,189$, que nos indica la existencia de las relaciones de dos variables positivas y que son buenas.

Nivel de significancia

Nivel de significancia (α) es de 0,002, teniendo una confiabilidad del 98%.

Estadísticos de pruebas

Analizando la prueba de hipótesis, mostramos el coeficiente de correlación Rho de Spearman, que, de acuerdo a la prueba de normalidad, se puede rechazar las hipótesis nulas (Ho) ello según los valores p .

Regla de decisión

Significancia: Valor p del coeficiente de correlación $< \alpha$ Se rechaza la Ho.

Significancia: Valor p del coeficiente de correlación $\geq \alpha$ No se rechaza la H_0 .

Lectura del error:

Tabla 8.

Tabla que analiza de los estilos de vida con el desempeño laboral del personal de enfermería de un Centro de Salud en Puente Piedra Lima 2024.

		Correlaciones		
			Estilos de vida	Desempeño laboral
Rho de		Coeficiente de correlación	1,000	0,189
	Estilos de vida	Sig. (bilateral)	.	0,002
		N	91	91
Spearman		Coeficiente de correlación	0,189	1,000
	Desempeño laboral	Sig. (bilateral)	0,002	.
		N	91	91

*. La correlación es significativa en el nivel 0,05 (bilateral).

Nota. Procesamiento estadístico usando SPSS 25.0

Decisión estadística

Se tiene el valor p signif. = 0,002, de acuerdo a la tabla 8, con unos valores menores según la significancia teórica (0.05), nivel de confiabilidad de 95%, entonces aceptamos la relación significativa de la variable de investigación. Se debe rechazar la hipótesis nula (H_0) y se tienen que aceptar la hipótesis que se han planteado (Hipótesis alternativa), hay relación positiva de de los estilos de vida con el desempeño laboral del personal de enfermería de un Centro de Salud en Puente Piedra Lima 2024.

Hipótesis Específicas

H1: Existe relación estadísticamente significativa de los estilos de vida en su dimensión hábitos alimenticios con el desempeño laboral del personal de enfermería de un Centro de salud en Puente Piedra Lima 2024.

Grado de relación entre las variables

Tenemos mostrados los valores en la tabla 9, los coeficientes de correlación de Spearman, con el grado de relación de los estilos de vida en su dimensión hábitos alimenticios con el desempeño laboral del personal de enfermería de un Centro de Salud en Puente Piedra Lima mediante $\rho = 0,187$, que nos indica la existencia de las relaciones de dos variables positivas y que son buenas

Nivel de significancia

Nivel de significancia (α) es de 0,030, teniendo una confiabilidad del 97%.

Estadísticos de pruebas

Analizando la prueba de hipótesis, mostramos el coeficiente de correlación Rho de Spearman, que, de acuerdo a la prueba de normalidad, se puede rechazar las hipótesis nulas (H_0) ello según los valores p .

Regla de decisión

Significancia: Valor p del coeficiente de correlación $< \alpha$ Se rechaza la H_0 .

Significancia: Valor p del coeficiente de correlación $\geq \alpha$ No se rechaza la H_0 .

Lectura del error:

Tabla 9.

Tabla que analiza de los estilos de vida en su dimensión hábitos alimenticios con el desempeño laboral del personal de enfermería de un Centro de Salud en Puente Piedra Lima 2024.

Correlaciones				
		Estilos de vida en su dimensión hábitos alimenticios		Desempeño laboral
Rho de Spearman	Estilos de vida en su dimensión hábitos alimenticios	Coefficiente de correlación Sig. (bilateral)	1,000 .	0,187 0,030
		N	91	91
Desempeño laboral		Coefficiente de correlación Sig. (bilateral)	0,187 0,030	1,000 .
		N	91	91

*. La correlación es significativa en el nivel 0,05 (bilateral).

Nota. Procesamiento estadístico usando SPSS 25.0

Decisión estadística

Se tiene el valor p signif. = 0,030, de acuerdo a la tabla 9, con unos valores menores según la significancia teórica (0.05), nivel de confiabilidad de 95%, entonces aceptamos la relación significativa de la variable de investigación. Se debe rechazar la hipótesis nula (H_0) y se tienen que aceptar la hipótesis que se han planteado (Hipótesis alternativa), hay relación positiva de de los estilos de vida en su dimensión hábitos alimenticios con el desempeño laboral del personal de enfermería de un Centro de Salud en Puente Piedra Lima 2024.

H2: Existe relación estadísticamente significativa de los estilos de vida en su dimensión actividad física con el desempeño laboral del personal de enfermería de un Centro de salud en Puente Piedra Lima 2024.

Grado de relación entre las variables

Tenemos mostrados los valores en la tabla 10, los coeficientes de correlación de Spearman, con el grado de relación de los estilos de vida en su dimensión actividad física con el desempeño laboral del personal de enfermería de un Centro de Salud en Puente Piedra Lima mediante $\rho = 0,168$, que nos indica la existencia de las relaciones de dos variables positivas y que son buenas.

Nivel de significancia

Nivel de significancia (α) es de 0,031, teniendo una confiabilidad del 97%.

Estadísticos de pruebas

Analizando la prueba de hipótesis, mostramos el coeficiente de correlación Rho de Spearman, que, de acuerdo a la prueba de normalidad, se puede rechazar las hipótesis nulas (H_0) ello según los valores p .

Regla de decisión

Significancia: Valor p del coeficiente de correlación $< \alpha$ Se rechaza la H_0 .

Significancia: Valor p del coeficiente de correlación $\geq \alpha$ No se rechaza la H_0 .

Lectura del error:

Tabla 10.

Tabla que analiza de los estilos de vida en su dimensión actividad física con el desempeño laboral del personal de enfermería de un Centro de Salud en Puente Piedra Lima 2024.

Correlaciones				
		Estilos de vida en su dimensión actividad física		
		Desempeño laboral		
Rho de Spearman	Estilos de vida en su dimensión actividad física	Coeficiente de correlación	1,000	0,168
		Sig. (bilateral)	.	0,031
		N	91	91
Spearman	Desempeño laboral	Coeficiente de correlación	0,168	1,000
		Sig. (bilateral)	0,031	.
		N	91	91

*. La correlación es significativa en el nivel 0,05 (bilateral).

Nota. Procesamiento estadístico usando SPSS 25.0

Decisión estadística

Se tiene el valor p signif. = 0,031, de acuerdo a la tabla 10, con unos valores menores según la significancia teórica (0.05), nivel de confiabilidad de 95%, entonces aceptamos la relación significativa de la variable de investigación. Se debe rechazar la hipótesis nula (H_0) y se tienen que aceptar la hipótesis que se han planteado (Hipótesis alternativa), hay relación positiva de de los estilos de vida en su dimensión actividad física con el desempeño laboral del personal de enfermería de un centro de Salud en Puente Piedra Lima 2024.

H3: Existe relación estadísticamente significativa de los estilos de vida en su dimensión reposo y sueño con el desempeño laboral del personal de enfermería de un Centro de salud en Puente Piedra Lima 2024.

Grado de relación entre las variables

Tenemos mostrados los valores en la tabla 11, los coeficientes de correlación de Spearman, con el grado de relación de los estilos de vida en su dimensión reposo y sueño con el desempeño laboral del personal de enfermería de un Centro de Salud en Puente Piedra Lima mediante $\rho = 0,171$, que nos indica la existencia de las relaciones de dos variables positivas y que son buenas.

Nivel de significancia

Nivel de significancia (α) es de 0,027, teniendo una confiabilidad del 98%.

Estadísticos de pruebas

Analizando la prueba de hipótesis, mostramos el coeficiente de correlación Rho de Spearman, que, de acuerdo a la prueba de normalidad, se puede rechazar las hipótesis nulas (H_0) ello según los valores p .

Regla de decisión

Significancia: Valor p del coeficiente de correlación $< \alpha$ Se rechaza la H_0 .

Significancia: Valor p del coeficiente de correlación $\geq \alpha$ No se rechaza la H_0 .

Lectura del error:

Tabla 11.

Tabla que analiza de los estilos de vida en su dimensión reposo y sueño con el desempeño laboral del personal de enfermería de un Centro de Salud en Puente Piedra Lima 2024.

Correlaciones				
		Estilos de vida en su dimensión reposo y sueño		
				Desempeño laboral
Rho de Spearman	Estilos de vida en su dimensión reposo y sueño	Coeficiente de correlación	1,000	0,171
		Sig. (bilateral)	.	0,027
		N	91	91
Spearman	Desempeño laboral	Coeficiente de correlación	0,171	1,000
		Sig. (bilateral)	0,027	.
		N	91	91

*. La correlación es significativa en el nivel 0,05 (bilateral).

Nota. Procesamiento estadístico usando SPSS 25.0

Decisión estadística

Se tiene el valor p signif. = 0,027, de acuerdo a la tabla 11, con unos valores menores según la significancia teórica (0.05), nivel de confiabilidad de 95%, entonces aceptamos la relación significativa de la variable de investigación. Se debe rechazar la hipótesis nula (H_0) y se tienen que aceptar la hipótesis que se han planteado (Hipótesis alternativa), hay relación positiva de de los estilos de vida en su dimensión reposo y sueño con el desempeño laboral del personal de enfermería de un Centro de Salud en Puente Piedra Lima 2024.

H4: Existe relación estadísticamente significativa de los estilos de vida en su dimensión relaciones interpersonales con el desempeño laboral del personal de enfermería de un Centro de salud en Puente Piedra Lima 2024.

Grado de relación entre las variables

Tenemos mostrados los valores en la tabla 12, los coeficientes de correlación de Spearman, con el grado de relación de los estilos de vida en su dimensión relaciones interpersonales con el desempeño laboral del personal de enfermería de un Centro de Salud en Puente Piedra Lima mediante $\rho = 0,141$, que nos indica la existencia de las relaciones de dos variables positivas y que son buenas.

Nivel de significancia

Nivel de significancia (α) es de 0,030, teniendo una confiabilidad del 97%.

Estadísticos de pruebas

Analizando la prueba de hipótesis, mostramos el coeficiente de correlación Rho de Spearman, que, de acuerdo a la prueba de normalidad, se puede rechazar las hipótesis nulas (H_0) ello según los valores p .

Regla de decisión

Significancia: Valor p del coeficiente de correlación $< \alpha$ Se rechaza la H_0 .

Significancia: Valor p del coeficiente de correlación $\geq \alpha$ No se rechaza la H_0 .

Lectura del error:

Tabla 12.

Tabla que analiza de los estilos de vida en su dimensión relaciones interpersonales con el desempeño laboral del personal de enfermería de un Centro de Salud en Puente Piedra Lima 2024.

Correlaciones				
		Estilos de vida en su dimensión relaciones interpersonales		
		Desempeño laboral		
Rho de Spearman	Estilos de vida en su dimensión relaciones interpersonales	Coefficiente de correlación Sig. (bilateral)	1,000 .	0,141 0,030
		N	91	91
Desempeño laboral		Coefficiente de correlación Sig. (bilateral)	0,141 0,030	1,000 .
		N	91	91

*. La correlación es significativa en el nivel 0,05 (bilateral).

Nota. Procesamiento estadístico usando SPSS 25.0

Decisión estadística

Se tiene el valor p signif. = 0,030, de acuerdo a la tabla 12, con unos valores menores según la significancia teórica (0.05), nivel de confiabilidad de 95%, entonces aceptamos la relación significativa de la variable de investigación. Se debe rechazar la hipótesis nula (H_0) y se tienen que aceptar la hipótesis que se han planteado (Hipótesis alternativa), hay relación positiva de de los estilos de vida en su dimensión relaciones interpersonales con el desempeño laboral del personal de enfermería de un Centro de Salud en Puente Piedra Lima 2024.

H5: Existe relación estadísticamente significativa de los estilos de vida en su dimensión responsabilidad en salud con el desempeño laboral del personal de enfermería de un Centro de salud en Puente Piedra Lima 2024.

Grado de relación entre las variables

Tenemos mostrados los valores en la tabla 13, los coeficientes de correlación de Spearman, con el grado de relación de los estilos de vida en su dimensión responsabilidad en salud con el desempeño laboral del personal de enfermería de un Centro de Salud en Puente Piedra Lima mediante $\rho = 0,190$, que nos indica la existencia de las relaciones de dos variables positivas y que son buenas.

Nivel de significancia

Nivel de significancia (α) es de 0,004, teniendo una confiabilidad del 96%.

Estadísticos de pruebas

Analizando la prueba de hipótesis, mostramos el coeficiente de correlación Rho de Spearman, que, de acuerdo a la prueba de normalidad, se puede rechazar las hipótesis nulas (H_0) ello según los valores p .

Regla de decisión

Significancia: Valor p del coeficiente de correlación $< \alpha$ Se rechaza la H_0 .

Significancia: Valor p del coeficiente de correlación $\geq \alpha$ No se rechaza la H_0 .

Lectura del error:

Tabla 13.

Tabla que analiza de los estilos de vida en su dimensión responsabilidad en salud con el desempeño laboral del personal de enfermería de un Centro de Salud en Puente Piedra Lima 2024.

		Correlaciones		
			Estilos de vida en su dimensión responsabilidad en salud	Desempeño laboral
Rho de Spearman	Estilos de vida en su dimensión responsabilidad en salud	Coefficiente de correlación	1,000	0,190
		Sig. (bilateral)	.	0,004
		N	91	91
	Desempeño laboral	Coefficiente de correlación	0,190	1,000
		Sig. (bilateral)	0,004	.
		N	91	91

*. La correlación es significativa en el nivel 0,05 (bilateral).

Nota. Procesamiento estadístico usando SPSS 25.0

Decisión estadística

Se tiene el valor p signif. = 0,004, de acuerdo a la tabla 13, con unos valores menores según la significancia teórica (0.05), nivel de confiabilidad de 95%, entonces aceptamos la relación significativa de la variable de investigación. Se debe rechazar la hipótesis nula (H_0) y se tienen que aceptar la hipótesis que se han planteado (Hipótesis alternativa), hay relación positiva de de los estilos de vida en su dimensión responsabilidad en salud con el desempeño laboral del personal de enfermería de un Centro de Salud en Puente Piedra Lima 2024.

4.4. Discusión de resultados

Vamos a comparar los resultados hallados en este trabajo con otras investigaciones según los antecedentes encontrados. En características sociodemográficas, encontramos Edad de 20 a 30 años 45%, de 31 a 40 años 36%, más de 41 años 19%; Sexo Femenino 51.6%, Masculino 48.4%, Estado civil Casada 22%, Conviviente 37.4%, Soltera 40.7%; Tiempo de servicio de 5 a 10 en 73.6%, de 11 a 15 en 17.6%, Más de 16 en 8.8%.

En el análisis de la relación de los estilos de vida con el desempeño laboral del personal de enfermería de un Centro de salud en Puente Piedra Lima 2024, hay regular estilos de vida con inadecuado desempeño laboral en 30%. Para Laje y col., (11) en 2022, en Ecuador, dice que el principal factor del estrés se relaciona con el trabajo 81%, en estilos de vida la falta actividad física, recreación, descanso, higiene, nutrición y usar sustancias nocivas hacen las enfermeras tenga estilos de vida no saludables. Según Yáñez (17), en el 2021, el estilo de vida influye con el desempeño laboral directo en 87%, no tienen una buena alimentación en 70%, hay buen manejo de las emociones 54%.

En el análisis de la relación de los estilos de vida en su dimensión hábitos alimenticios con el desempeño laboral del personal de enfermería de un Centro de salud en Puente Piedra Lima 2024, hay regular estilos de vida con inadecuado desempeño laboral en 44%. Para Quintana y col., (12) en el 2022, en México, el promedio de calidad de vida fue medio, la forma de contratación la calidad de vida fue alto en personas con contrato indefinido ($p=0.007$), que no hace otras actividades remuneradas ($p=0.046$), en calidad de vida laboral, según institución que trabaja ($p=0.001$). Según Nieto y Wing (18) en el 2022, hay relación del desempeño laboral con estilos de vida en p valor 0,577; hábitos alimenticios según desempeño laboral es p valor 0,791; reposo y sueño con desempeño laboral p valor 0,293; actividad física con desempeño laboral p valor 0,587; estrés con el desempeño laboral p valor 0,418; relaciones interpersonales

con desempeño laboral p valor 0,040; responsabilidad en salud con desempeño laboral p valor 0,394.

En el análisis de la relación de los estilos de vida en su dimensión actividad física con el desempeño laboral del personal de enfermería de Centro de salud en Puente Piedra Lima 2024, hay regular estilos de vida con inadecuado desempeño laboral en 44%. Para Enríquez y col., (13), en el 2022, en Cuba, indica que la mala calidad de vida de profesional se relaciona con muchas jornadas laborales, hay falta de reconocimiento del salario en turnos de días festivos y de las noches, hay mala relación interpersonal. La buena calidad de vida hay en satisfacción que provoca poder desempeñar su profesión, donde se vincula con bienestares del profesional de enfermería. Según Espichan (19) en el 2022, encontró media calidad de vida en 54%, con desempeño laboral mediana en 49%.

En el análisis de la relación de los estilos de vida en su dimensión reposo y sueño con el desempeño laboral del personal de enfermería de un centro de salud en Puente Piedra Lima 2024, hay regular estilos de vida con inadecuado desempeño laboral en 46.2%. Para Cerda y col., (14), en el 2023, en Venezuela, hay nivel bueno de compromiso del trabajo 57%, las dedicaciones fueron la dimensión bien valorada, luego el vigor 47% y absorción 32%. La calidad de vida laboral es alta 67%. El bienestar que logro por el trabajo fueron dimensión bien valorada. El compromiso del trabajo con calidad de vida laboral tiene relación significativa ($\rho = 0,912$; $p \leq 0,001$). Según Chipana y Flores (20) en el 2021, los estilos de vida fue poco saludable en 47% y 3% estilos de vida no saludable; en desempeño laboral 27% bueno, el 21% regular desempeño laboral. Hay correlación estadísticamente significativa de estilos de vida y desempeño laboral en las internas de enfermería.

En el análisis de la relación de los estilos de vida en su dimensión relaciones interpersonales con el desempeño laboral del personal de enfermería de un Centro de salud en

Puente Piedra Lima 2024, hay regular estilos de vida con inadecuado desempeño laboral en 46.2%. Para Dos Santos y col., (15) en el 2021, en Brasil, la carga de trabajo es 60 horas o más 57%, turnos mañana, tarde y noche 42%, tipo de contrato público 75%, significación de tareas fue positivo 5%, aspectos de servicios de salud fue negativo 12%. El psicológico conductual es medio 14%, en representación gráfica según TQWL-42, en aspecto de la tarea fue satisfactorio 87%.

En el análisis de la relación de los estilos de vida en su dimensión responsabilidad en salud con el desempeño laboral del personal de enfermería de un Centro de salud en Puente Piedra Lima 2024, hay regular estilos de vida con inadecuado desempeño laboral en 47.7%. Para Espinoza y col., (16) en el 2023, el 55% con calidad de vida laboral regular, el 37% calidad de vida laboral alta y 7% calidad de vida laboral baja. En desempeño, el 55% tiene desempeño regular, el 41% desempeño bueno, 6% desempeño deficiente. En calidad de vida laboral y desempeño, el 27% tienen calidad de vida laboral alta y desempeño bueno; el 5% con calidad de vida deficiente y desempeño malo.

CAPITULO V. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1. Conclusiones

- La relación de los estilos de vida con el desempeño laboral del personal de enfermería de un Centro de salud en Puente Piedra Lima 2024, hay regular estilos de vida con inadecuado desempeño laboral en 30%.
- La relación de los estilos de vida en su dimensión hábitos alimenticios con el desempeño laboral del personal de enfermería de un Centro de salud en Puente Piedra Lima 2024, hay regular estilos de vida con inadecuado desempeño laboral en 44%.
- La relación de los estilos de vida en su dimensión actividad física con el desempeño laboral del personal de enfermería de un Centro de salud en Puente Piedra Lima 2024, hay regular estilos de vida con inadecuado desempeño laboral en 44%.
- La relación de los estilos de vida en su dimensión reposo y sueño con el desempeño laboral del personal de enfermería de un Centro de salud en Puente Piedra Lima 2024, hay regular estilos de vida con inadecuado desempeño laboral en 46.2%.
- La relación de los estilos de vida en su dimensión relaciones interpersonales con el desempeño laboral del personal de enfermería de un Centro de salud en Puente Piedra Lima 2024, hay regular estilos de vida con inadecuado desempeño laboral en 46.2%.
- La relación de los estilos de vida en su dimensión responsabilidad en salud con el desempeño laboral del personal de enfermería de un Centro de salud en Puente Piedra Lima 2024, hay regular estilos de vida con inadecuado desempeño laboral en 47.7%.

5.2. Recomendaciones

- Se sugieren que las organizaciones profesionales de atención médica aborden los hábitos de vida saludables y tengan en cuenta la evidencia de una relación significativa entre el estilo de vida y los resultados de los cuidadores. Esto puede incluir estrategias para equilibrar su plan de alimentación, fomentar la actividad física y mejorar la calidad del sueño.
- Se sugieren a las organizaciones profesionales de atención médica que se centren en aspectos del estilo de vida no relacionados con el desempeño del trabajo de los cuidadores, como el estrés, las relaciones y las responsabilidades de salud. Estos problemas pueden ser el foco de medidas especiales para mejorar el desempeño laboral.
- Se sugieren a las organizaciones profesionales de atención médica que implementen estrategias de manejo del estrés para los cuidadores, ya que el estrés puede tener un impacto significativo en la salud y el bienestar, y las técnicas de manejo del estrés pueden ayudarlos a trabajar mejor.
- Se sugieren que las instituciones de salud especializadas establezcan mecanismos de seguimiento y evaluación para valorar el impacto de las medidas de promoción de estilos de vida saludables y su relación con el trabajo. Esto le permitirá ajustar su estrategia según sea necesario y garantizar un manejo eficaz de esta situación.

6. REFERENCIAS

1. Bret J., Matthuws C., Hartley L., Whitaker H. Using Biodata to Predict Turnover, Organizational Commitment, and Job Performance in Healthcare, EE.UU, 2009. [citado el 14 de julio de 2024] Vol. 17 pag, 189-202. Disponible en: <https://dx.doi.org/10.1111/j.1468-2389.2009.00462.x>
2. Angelucci L., Cañoto Y., Hernández M. Influencia del estilo de vida, sexo, edad, y el IMC, sobre la salud física y psicológica en jóvenes universitarios, vol. 3 pág. 546, 531-536: Caracas. Revista Médica; 2017. [Internet]. [citado el 22 de junio de 2024]. Disponible en: <https://www.scielo.org.co/pdf/apl/v35n3/1794-4724-apl-35-03-00531.pdf>
3. Carrasco S., Flores R., Barrera J. Perfil sociodemográfico y estilos de vida saludable en trabajadores de una empresa de agua potable y alcantarillado de México. pág. 344,359. México: Revista Recimundo; c 2019. [Internet]. [citado el 12 de agosto de 2024]. Disponible en: [file:///C:/Users/ADVANCE/Downloads/DialnetPerfilSociodemograficoYEstilosDeVidaSaludableEnTra-7402301%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/ADVANCE/Downloads/DialnetPerfilSociodemograficoYEstilosDeVidaSaludableEnTra-7402301%20(1).pdf).
4. Chipana R., Flores L. Estilos de Vida Saludable y su relación con el Desempeño Laboral en pandemia Covid-19 de las internas de la Región Puno. Perú, 2023. [Tesis para optar el título profesional de Licenciada en enfermería]. Perú: Universidad Nacional del Altiplano; 2023. Disponible en: https://repositorio.unap.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14082/19544/Chipana_Ruth_Flores_Luz.pdf?sequence=1&isAllowed=y
5. Diaz G., Carrión V. Estilos de Vida en profesionales de Salud de un Hospital en

- Chiclayo. Revista Habanera de Ciencias Medicas. [Internet]. 2017; Vol.19, Nro. 5. [citado el 27 de agosto de 2024]. Disponible en: <https://revhabanera.sld.cu/index.php/rhab/article/view/2876>
6. Campos P., Gutiérrez H., Matzumura J. Rotación y Desempeño Laboral de los profesionales de Enfermería en un instituto especializado. Rev Cuid. 2019, Vol. 10 no. 2. [citado el 22 de agosto de 2024]. Disponible en: <https://doi.org/10.15649/cuidarte.v10i2.626>.
 7. Manco R. Estilos de Vida y estrés laboral en el personal de enfermería del Centro de Salud San José, Villa el Salvador, Perú, 2022. [Tesis para optar el título profesional de licenciada en enfermería]. Perú: Universidad Norbet Wiener; 2022: Disponible en: https://repositorio.uwiener.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13053/7444/T061_73177941_T.pdf?sequence=1
 8. Bautista M. Estilo de vida del profesional de enfermería en el servicio de centro quirúrgico del Hospital III Emergencias Grau, Perú, 2017. [Trabajo de Investigación para optar el título de especialista en Centro Quirúrgico]. Perú: Universidad Nacional Mayor de San Marcos; 2017. Disponible en: https://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12672/7057/Bautista_lm.pdf?sequence=3&isAllowed=y
 9. Chumpitaz J. Evaluacion del desempeño laboral según características demográficas de enfermería del servicio de Ginecología Obstetricia del Hospital de Ventanilla. Perú, 2017. [Tesis para optar el grado académico de Maestria en Gestion Publica]. Perú: Universidad Cesar Vallajo; 2017. Disponible en: https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/14272/Chumpitaz_IJL.pdf?sequence=1&isAllowed=y

10. Quintana A., Tarqui C. Desempeño laboral del profesional de enfermería en un hospital de seguridad social del Callao-Perú 2019. [Artículo de investigación]. [citado el 17 de julio de 2024] 2023 Vol.20, 1 123-132. Disponible en: <https://www.redalyc.org/journal/2738/273862538013/html/>
11. Laje I., Tigrero M., Mite J., Álvarez J. Relación del estrés laboral con estilo de vida saludable en el personal de enfermería. RECIMUNDO, 6(4), 505-515. [https://doi.org/10.26820/recimundo/6.\(4\).octubre.2022.505-515](https://doi.org/10.26820/recimundo/6.(4).octubre.2022.505-515)
12. Quintana M., Paravic T., Saenz K. Calidad de vida en el trabajo del personal de enfermería de instituciones públicas de salud. 2022. En internet <https://www.scielo.br/j/rlae/a/jy3WRJCM7mHJ6hQjsDRgbjD/?format=pdf&lang=es> accedido el 12 de agosto del 2024
13. Henríquez C., Cerda B., Vargas P. Calidad de vida de los profesionales de enfermería. Rev Cubana Med Gen Integr [Internet]. 2022 Sep [citado 2024 Sep 24]; 38(3): . Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-21252022000300018&lng=es. Epub 01-Sep-2022.
14. Cerda M., Fernández A., Barja J., Ramos J., González M. Calidad de vida laboral y compromiso con el trabajo en el personal de enfermería. Rev. cuban. med. mil. [Internet]. 2023 Mar [citado 2024 Sep 24]; 52(1): . Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0138-65572023000100024&lng=es. Epub 01-Mar-2023.
15. Dos Santos E., Vieira da Silva E., de Albuquerque J., Nogueira W., Nogueira L. Calidad de vida en el trabajo de enfermeros de instituciones hospitalarias de la red pública. Enferm. glob. [Internet]. 2021 [citado 2024 Sep 24]; 20(63): 461-501.

- Disponible en: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1695-61412021000300015&lng=es. Epub 02-Ago-2021.
<https://dx.doi.org/10.6018/eglobal.456911>.
16. Espinoza E., Quiroz M., Rivera F., Galarza C., Fierro E., Bernal R. Calidad de vida laboral y desempeño del personal en un Hospital Materno Infantil del Perú. *Vive Rev. Salud* [Internet]. 2023 Abr [citado 2024 Jul 24] ; 6(16): 129-141. Disponible en: http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2664-32432023000100129&lng=es. Epub 14-Feb-2023.
<https://doi.org/10.33996/revistavive.v6i16.212>.
17. Yáñez M. Estilo de vida y el desempeño laboral de los profesionales de enfermería del Hospital Básico Duran 2021. En internet <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/77917> accedido el 24 de agosto del 2024
18. Nieto M., Wing Y. Desempeño laboral y los estilos de vida del profesional de enfermería en los servicios de cirugía, medicina y pediatría del Hospital Regional de contingencia Hermilio Valdizán Medrano Huánuco. En internet <https://repositorio.unheval.edu.pe/handle/20.500.13080/6006> accedido el 21 de agosto del 2024
19. Espichan M. Estilos de vida y su relación con el desempeño laboral del personal de enfermería de la central de esterilización del hospital III Suarez Angamos Essalud Lima 2021. En internet <https://repositorio.uwiener.edu.pe/handle/20.500.13053/6113> accedido el 27 de agosto del 2024
20. Chipana R., Flores L. Estilos de vida saludable y su relación con el desempeño laboral

- en la pandemia COVID-19 de las internas de enfermería de la región Puno - 2021 En internet <http://repositorio.unap.edu.pe/handle/20.500.14082/19544> accedido el 24 de agosto del 2024
21. Quintana D, Tarqui C. Desempeño laboral del personal de enfermería en un Hospital del Callao. Archivos de Medicina. [internet]. 2020; Vol. 20 Nro 1. [citado el 12 de agosto de 2024]. Disponible en: <https://www.redalyc.org/journal/2738/273862538013/273862538013.pdf>
 22. Echevarría K., Romero H., Sellan G., Méndez E. Estilos de vida del profesional Enfermero y su relación en la calidad de atención. Salud y Bienestar colectivo. 2020; 4(1): 44-58. Disponible en: https://sga.unemi.edu.ec/media/evidenciasiv/2021/03/17/articulo_2021317115359.pdf
 23. Laje G. Relación del estrés laboral con estilo de vida saludable en el personal de enfermería, Ecuador 2022. [Artículo científico previo a la obtención de grado de Magister en Enfermería con mención en enfermería de cuidados críticos] . Universidad Regional Autónoma De Los Andes Ambato Ecuador 2022. Disponible en: <https://dspace.uniandes.edu.ec/bitstream/123456789/15565/1/UA-MEC-EAC-010-2022.pdf>
 24. Echevarría K. Estilos de vida saludable del profesional de enfermería y su influencia en el contexto laboral del Hospital General León Becerra Camacho, Ecuador, 2019. [Trabajo de titulación de grado previo a la obtención de título en magister en salud pública]. Ecuador: Universidad estatal de Milagro; 2019. Disponible en: https://repositorio.unemi.edu.ec/bitstream/123456789/4613/3/KATHIUSCA%20ECHEVERRIA%20CAICEDO%20%28TESIS%29_compressed.pdf

25. Pinos E. Estilos de vida del personal de enfermería del Hospital José Carrasco Arteaga Cuenca, Ecuador, 2020. [Tesis para obtener el título de Licenciado en Enfermería]. Ecuador: Universidad Católica De Cuenca; 2020: Disponible en: <https://dspace.ucacue.edu.ec/bitstream/ucacue/10852/1/PINOS%20GUAMAN%20ERIKA%20VALERIA.pdf>
26. Escobar C. Calidad de vida y desempeño laboral en el personal de enfermería del Hospital San Vicente de Paul Ibarra, Ecuador 2021. [Tesis para obtener el título de Magíster en Salud Pública]. Ecuador. Universidad técnica del Norte; 2021. Disponible en: <http://repositorio.utn.edu.ec/bitstream/123456789/11479/2/PG%20866%20TRABAJO%20DE%20GRADO.pdf>
27. Rodríguez A., Romero A. Relación del estrés laboral con estilos de vida saludable en Ecuador. Universidad Autónoma de los Andes Ecuador. 2023. [Tesis para obtener grado académico de Magister en Enfermería]. Disponible en: <https://dspace.uniandes.edu.ec/bitstream/123456789/15565/1/UA-MEC-EAC-010-2022.pdf>
28. Nieto M., Wing Y. Desempeño laboral y los estilos de vida del profesional de enfermería en los servicios de cirugía, medicina y pediatría en el Hospital Regional de contingencia Hermilio Valdizán Medrano, Huánuco, 2019. [Tesis para optar el título de Licenciado en Enfermería]. Huánuco: Universidad Nacional Hermilio Valdizán; 2020. Disponible en: <https://repositorio.unheval.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13080/6006/TEN01164N56.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
29. Espichan M. Estilos de vida y su relación con el desempeño laboral del personal de

- enfermería de la central de esterilización del Hospital III Suarez Angamos ESSALUD Lima, 2022. [Trabajo académico para portar el título de especialista de gestión en central de esterilización]. Lima. Universidad Norbert Wiener; 2022. Disponible en: <https://repositorio.uwiener.edu.pe/handle/20.500.13053/6113>
30. Camones K., Cruz L. Estilos de vida y desempeño laboral de los profesionales de enfermería de la unidad de cuidados intensivos del Hospital Regional de Huacho, 2022. [Tesis para optar el título profesional de licenciado en enfermería]. Huacho: Universidad Autónoma de Ica; 2022. Disponible en: <http://www.repositorio.autonmadeica.edu.pe/handle/autonmadeica/2158>
31. Becerra O., Llano. K. Estilos de vida y desempeño laboral en el personal de salud de la zona sanitaria N°1 – Huambocancha baja, Cajamarca, 2022. [Tesis para optar el título de licenciados en enfermería]. Cajamarca: Universidad privada Antonio Guillermo Urrelo de Cajamarca; 2022. Disponible en: <http://repositorio.upagu.edu.pe/handle/UPAGU/2863>
32. Reza M., Vargas B. Estilos de vida y el desempeño laboral durante la emergencia sanitaria por covid-19 en el personal de salud del núcleo de Pucacruz, Paucara-Huancavelica, 2021. [Tesis para optar el título profesional de licenciado en enfermería]. Universidad Nacional de Huancavelica; 2021. Disponible en: <https://apirepositorio.unh.edu.pe/server/api/core/bitstreams/76525fca-1bf6-4ec6-8009-e2a6f739e72f/content>
33. Villar M. Factores determinantes de la salud: Importancia de la prevención. FDS. 2011. Vol. 28(4). 237-241. Disponible en: <http://www.scielo.org.pe/pdf/amp/v28n4/a11.pdf>

34. García J., Merino B., Silva J. Promoción de la salud glosario. Organ Mundial de la salud. Ginebra. 1998; 1-36. [Citado el 29 de agosto de 2024]. Disponible en: https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/67246/WHO_HPR_HEP_98.1_spa.pdf;jsessionid=B8AF3CD1CD9C83F8765A5A8E079184B1?sequence=1
35. Ministerio de Salud (MINSA). Minsa fomenta estilos de vida saludable en la familia. Perú; setiembre 2016. [Internet]. [Citado el 2 de setiembre de 2024]. Disponible en: <https://www.gob.pe/institucion/minsa/noticias/14784-minsa-fomenta-estilos-de-vida-saludable-en-la-familia>
36. Ministerio de salud. Módulos educativos de promoción de la convivencia saludable, dirigida al personal de salud. Perú [Internet]. Pag. 38. [Citado el 22 de agosto de 2024]. Disponible en: <http://bvs.minisa.gob.pe/local/MINSA/2469.pdf>
37. Morales A., Lastre G., Pardo A. Estilos de vida relacionada con factores de riesgo cardiovasculares. vol 37; Venezuela, 2018 [Internet]. [Citado el 29 de julio de 2024]. Disponible en: https://www.revistaavft.com/images/revistas/2018/avft_2_2018/11_estilos_de_vida_relacionados.pdf
38. Cerón C. Universidad y salud. scielo.ISSN. 2012. Vol. 14, 2. Disponible en: https://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0124-71072012000200001&lng=en
39. Arellano E. Características de los estilos de vida. 2019. [Internet]. [Citado el 7 de setiembre de 2024]. Disponible en: <https://es.scribd.com/doc/12770553/ESTILOS-DE-VIDA-SEGUN-ROLANDO-ARELLANO>
40. Ministerio de salud. Alimentación y nutrición por etapas de vida. Constituye un Perú

- saludable. Perú, [citado el 4 de agosto de 2024]. Disponible en:
<https://docplayer.es/4090509-Alimentacion-y-nutricion-construyamos-un-peru-saludable.html>
41. Álvarez A. Metodología de la investigación cuantitativa y cualitativa Guía didáctica. 2011. Disponible en <https://www.uv.mx/rmipe/files/2017/02>.
 42. Hernández Fernández, tipo de estudios, en el 2003. Pag. 19, Sexta Edición. Disponible en <https://www.esup.edu.pe/wp>
 43. Hernández R., Fernández C., Baptista P. Metodología de la Investigación. MCGRAW-HILL [Internet]. 1997 [citado el 12 de agosto de 2024]. Disponible en:
<https://www.uv.mx/personal/cbustamante/files/2011/06/>
 44. López P., Fachelli S. Metodología de la Investigación Social Cuantitativa. UAB [Internet]. 2019 [citado el 12 de agosto de 2024]. Disponible en:
https://ddd.uab.cat/pub/caplli/2016/163567/metinvsoccua_a2016_cap2-3.pdf
 45. Durán S., Sánchez H., Valladares M., López A., Valdés B., Herrera Z. Actividad física y perfil de estilos de vida promotores de la salud en adultos mayores. Rev. Méd. Chile: 2017[Internet]. Volumen 12, pag.145 [citado el 20 de julio de 2024]; En internet:
<http://dx.doi.org/10.4067/s0034-98872017001201535>
 46. Mejías F., Castro F. Manejo del estrés en profesionales sanitarios, Ediciones (Grupo Paradigma), Valencia, 2018. [Internet]. [citado el 18 de setiembre de 2024]. Disponible en: http://portalcecova.es/Docs/manejo_del_estres_en_profesionales_sanitarios.pdf
 47. Hernández W, Hinojos E. Relaciones interpersonales entre enfermeros para su bienestar, Universidad Autónoma de Chihuahua. Rev. Iberoam. Educ. investi. Enferm.

- México, 2019 [Internet]. Rev. Iberoam. Educ. investi. Enferm. 2019; 9(4):40-7. [citado 2021 Ene 31]. Disponible en:
<https://www.enfermeria21.com/revistas/aladefe/articulo/316/relaciones-interpersonales-entre-enfermeros-para-su-bienestar/>
48. Lauracio G. Estilos de vida y su relación con el desempeño laboral en enfermeras de la Red en Salud Ilo. 2018. [Tesis para optar en título de segunda Especialidad]. Tacna: Universidad nacional Jorge Basadre Grohmann, 2018. Disponible en:
http://repositorio.unjbg.edu.pe/bitstream/handle/UNJBG/3432/103_2018_lauracio_apaza_gn_facsc_enfermeria.pdf?sequence=1&isAllowed=y
49. Casas J., Labrador R., Donado J. La encuesta como técnica de investigación. Elaboración de cuestionarios y tratamiento estadístico de los datos (I). Aten Primaria [Internet]. 2003 [citado el 3 de agosto de 2024];31(8):527–38. Disponible en:
<https://www.elsevier.es/es-revista-atencion-primaria-27-articulo-la-encuesta-como-tecnica-investigacion--13047738>
50. Reglamento del comité Institucional de ética para la investigación UPNW-EES-REG-004. Dos de agosto del 2022. Universidad Norbert Wiener [Internet]. Edu.pe. [cited 2023 Oct 26]; Disponible en:
<https://intranet.uwiener.edu.pe/univwiener/portales/centroinvestigacion/documentacion/2022/UPNW-EES-REG-004%20Comite%20Institucional%20de%20Etica%20en%20Investigacion.pdf>

Anexo 1: Matriz de consistencia

Formulación del problema	Objetivos	Hipótesis	Variables	Diseño metodológico
<p>Problema general ¿Cuál es la relación de los estilos de vida con el desempeño laboral del personal de enfermería de un Centro de salud en Puente Piedra Lima 2024?</p> <p>Problemas Específicos</p> <ul style="list-style-type: none"> •¿Cuál es la relación de los estilos de vida en su dimensión hábitos alimenticios con el desempeño laboral del personal de enfermería de un centro de salud en Puente Piedra Lima 2024? •¿Cuál es la relación de los estilos de vida en su dimensión actividad física con el desempeño laboral del personal de enfermería de un centro de salud en Puente Piedra Lima 2024? •¿Cuál es la relación de los estilos de vida en su dimensión reposo y sueño con el desempeño laboral del personal de enfermería de un centro de salud en Puente Piedra Lima 2024? •¿Cuál es la relación de los estilos de vida en su dimensión relaciones interpersonales con el desempeño laboral del personal de enfermería de un centro de salud en Puente Piedra Lima 2024? •¿Cuál es la relación de los estilos de vida en su dimensión responsabilidad en salud con el desempeño laboral del personal de enfermería de un Centro de salud en Puente Piedra Lima 2024? 	<p>Objetivo general Analizar la relación de los estilos de vida con el desempeño laboral del personal de enfermería de un Centro de salud en Puente Piedra Lima 2024.</p> <p>Objetivo Especifico</p> <ul style="list-style-type: none"> •Determinar la relación de los estilos de vida en su dimensión hábitos alimenticios con el desempeño laboral del personal de enfermería de un Centro de salud en Puente Piedra Lima 2024 •Determinar la relación de los estilos de vida en su dimensión actividad física con el desempeño laboral del personal de enfermería de un Centro de salud en Puente Piedra Lima 2024 •Determinar la relación de los estilos de vida en su dimensión reposo y sueño con el desempeño laboral del personal de enfermería de un centro de salud en Puente Piedra Lima 2024 •Determinar la relación de los estilos de vida en su dimensión relaciones interpersonales con el desempeño laboral del personal de enfermería de un centro de salud en Puente Piedra Lima 2024 •Determinar la relación de los estilos de vida en su dimensión responsabilidad en salud con el desempeño laboral del personal de enfermería de un Centro de salud en Puente Piedra Lima 2024 	<p>Hipótesis General</p> <p>Hi: Existe relación estadísticamente significativa de los estilos de vida con el desempeño laboral del personal de enfermería de un Centro de Salud en Puente Piedra Lima 2024.</p> <p>Ho: No hay relación significativa de los estilos de vida con el desempeño laboral del personal de enfermería de un centro de Salud en Puente Piedra Lima 2024.</p> <p>Hipótesis Especifica</p> <p>H1: Existe relación estadísticamente significativa de los estilos de vida en su dimensión hábitos alimenticios con el desempeño laboral del personal de enfermería de un centro de salud en Puente Piedra Lima 2024</p> <p>H2: Existe relación estadísticamente significativa de los estilos de vida en su dimensión actividad física con el desempeño laboral del personal de enfermería de un centro de salud en Puente Piedra Lima 2024</p> <p>H3: Existe relación estadísticamente significativa de los estilos de vida en su dimensión reposo y sueño con el desempeño laboral del personal de enfermería de un centro de salud en Puente Piedra Lima 2024</p> <p>H4: Existe relación estadísticamente significativa de los estilos de vida en su dimensión relaciones interpersonales con el desempeño laboral del personal de enfermería de un centro de salud en Puente Piedra Lima 2024</p> <p>H5: Existe relación estadísticamente significativa de los estilos de vida en su dimensión responsabilidad en salud con el desempeño laboral del personal de enfermería de un Centro de salud en Puente Piedra Lima 2024</p>	<p>V1: = Estilos de vida V2: = Desempeño laboral</p>	<p>Tipo de investigación Aplicada</p> <p>Método, enfoque, diseño, corte y nivel de la investigación</p> <p>Hipotético-deductivo, cuantitativo, no experimental, corte transversal y diseño correlacional.</p> <p>Población y muestra</p> <p>La población de la investigación estuvo conformada por 105 personal de enfermería de un centro de salud en Puente Piedra Lima 2024. Este trabajo de investigación ha cumplido con los muestreos no probabilísticos, donde se han trabajado con 91 personal de enfermería de un centro de salud en Puente Piedra Lima 2024, seleccionados al azar.</p>

Anexo 2: Instrumentos

GUÍA DE ENTREVISTA SOCIODEMOGRÁFICA DE LA MUESTRA EN ESTUDIO

Instrucciones

A continuación, se le presenta una lista de preguntas, léalas detenidamente y luego responda marcando con una X, responda con la mayor veracidad su participación en ella es individual, voluntaria y confidencial. Agradecemos su colaboración

I. Características sociodemográficas

Edad: ____ Sexo: Femenino () Masculino ()

Estado civil: Casada () Conviviente () Soltera () Otro ()

Tiempo de servicio: 5-10 () 11-15 () 16 a más ()

CUESTIONARIO SOBRE ESTILO DE VIDA

N	HABITOS ALIMENTICIOS	Nunca	A veces	Siempre
1	¿Usted considera que su alimentación diaria es equilibrada?			
2	¿Respeta diariamente los horarios de comida?			

3	¿Cree que es importante dedicarle tiempo a compartir las comidas en familia?			
4	¿Respetas diariamente los horarios de comida?			
5	Escojo una dieta baja en grasas, grasas saturadas, y en colesterol			
6	Limito el uso de azúcares y alimentos que contienen azúcar (dulces).			
7	Como de 2 a 3 porciones de leche, yogurt, o queso cada día.			
8	Como solamente de 2 a 3 porciones de carne, aves, pescado, frijoles, huevos todos los días			
9	Leo las etiquetas de octógonos para identificar el contenido de grasas y sodio en los alimentos empaquetados.			
10	Tomo desayuno todos los días			
	ACTIVIDAD FISICA			
11	¿Usted realiza actividad física en los ratos de ocio?			
12	¿Qué tipo de actividad física realiza?			

13	¿Considera que la actividad que realiza, permite mantener un estilo de vida saludable?			
14	Sigo un programa de ejercicios planificados.			
15	Hago ejercicios vigorosos por 20 o más minutos, por lo menos tres veces a la semana (tales y como caminar rápidamente, andar en bicicleta, baile aeróbico).			
16	Tomo parte en actividades físicas livianas a moderadas (tales como caminar continuamente de 30 a 40 minutos, 5 o más veces a la semana			
	REPOSO Y SUEÑO			
17	¿Usted duerme sus horas exactas durante la semana?			
18	¿Usted utiliza algún medicamento para conciliar el sueño?			
19	¿Usted presenta estrés después de sus jornadas de trabajo?			
20	Duermo lo suficiente			
21	Me concentro en pensamientos agradables a la hora de acostarme			

22	Practico relajación o meditación por 15-20 minutos diariamente			
23	Mantengo un balance para prevenir el cansancio			
	RELACIONES INTERPERSONALES			
24	¿Cómo es su relación con sus colegas de trabajo?			
25	¿Cómo es su relación con sus familiares?			
26	¿Salgo con mi familia en mis días de descanso?			
27	Busco apoyo de un grupo de personas que se preocupan por mí			
28	Reconozco y felicito de otras personas por sus éxitos.			
29	Mantengo relaciones significativas y enriquecedoras			
30	Paso tiempo con amigos íntimos			
31	Ser empático, demostrando preocupación, amor y cariño a otros			
32	Me gusta expresar y que me expresen cariño las personas que me importan			
33	Busco orientación o consejo cuando es necesario			

34	Me pongo de acuerdo con otros por medio del diálogo y compromiso			
35	Ser empático, demostrando preocupación, amor y cariño a otros			
	RESPONSABILIDAD EN SALUD			
36	¿Está en constante chequeo médico para ver si tiene algún cambio o señas de peligro en su cuerpo?			
37	Informo a un doctor o a otros profesionales de la salud cualquier señal inusual o síntoma extraño.			
38	Reviso información relevante acerca del mantenimiento y mejoramiento de la salud.			
39	Busco una segunda opinión, cuando pongo en duda las recomendaciones de mi proveedor de servicios de salud			
40	Pido información de los profesionales de la salud sobre como tomar buen cuidado de mí misma.			
41	Realizo periódicamente chequeos sobre mi salud.			
42	Asiste a programas educacionales. Busca orientación o consejo cuando es necesario			

I. Desempeño laboral

A. Comportamiento

1. ¿Le es fácil planificar las actividades de su área?

a. Si

b. No

2. ¿Aprovecha los recursos materiales con criterio

a. Si

b. No

3. ¿Cómo es su trato a los pacientes en cada procedimiento que realiza?

a. Mecanizado

b. Humanizado

4. ¿Sabe asignar tareas con instrucciones claras y precisas, evaluando continuamente avances y logros?

a. Si

b. No

5. ¿Sabe usar la información con fines discretos y constructivos con respecto a la Institución y

a los compañeros?

a. Si

b. No

B. Motivación

6. ¿Te comprometes totalmente en tu trabajo?

a. Si

b. No

7. ¿Se promueve la participación del en equipo en tu servicio?

a. Si

b. No

8. ¿Son frecuentes las felicitaciones en tu trabajo (ha recibido usted incentivos y/o reconocimiento)?

a. No

b. Si

C. Remuneraciones

9. ¿Esta contento con la remuneración?

a. No

b. Si

D. Cultura organizacionales

10. ¿Cumple con la norma general y específica de las Instituciones?

a. No

b. Si

11. ¿Tiene satisfacción en el clima organizacionales del trabajo?

a. No

b. Si

E. Adicciones a sus trabajos

12. ¿Cree si los trabajos son importantes que las reuniones de amigos y de la familia?

a. No

b. Si

13. ¿Cree si los trabajos son salidas al problema personal o familiar?

a. No

b. Si

Anexo 6: Formato de consentimientos informados

CONSENTIMIENTOS INFORMADOS PARA SER PARTE EN PROYECTOS DE INVESTIGACIONES

Invitamos a ser parte del estudio a investigar en el campo de la salud. Previo a determinar su participación, es imperativo familiarizarse y comprender cada una de las siguientes secciones.

Títulos de proyectos: “estilos de vida y su relación con el desempeño laboral del personal de enfermería de un centro de salud en puente piedra, lima 2024”

Nombre del investigador principal:
LANDEO QUISPE Katherine Xiomara Nancy

Propósito del estudio: Analizar relación de los estilos de vida con desempeños laborales de personal enfermero de un centro de salud en Puente Piedra Lima 2024

Desventajas y peligros: Ningún individuo será requerido para responder al cuestionario.
Costo asociado con la adquisición: Durante el estudio, no se realizará ningún desembolso económico.

Confidencialidades: La información suministrada será resguardada, siendo únicamente accesible para los investigadores. Además de esta información de carácter confidencial, su identificación no será requerida cuando los resultados sean divulgados.

Declaración: Su retiro del estudio puede ocurrir en cualquier instante, sin incurrir en sanciones o en las pérdidas del beneficio al derecho del entrevistado.

Consulta subsiguiente: En caso de que surjan interrogantes adicionales en el transcurso de este estudio o en relación con la investigación en sí, pueden contactarse con LANDEO QUISPE Katherine Xiomara Nancy.

Involucramiento voluntario:
La implicación en esta investigación es de forma voluntaria y podrá cesar su participación en cada momento.

DECLARACIONES DE CONSENTIMIENTOS

Estoy declarando y comprendido y leído, con oportunidad y tiempo para plantear interrogantes que fueron respondidas de manera satisfactoria, no he experimentado coacción ni he sido afectado de manera indebida para continuar su participación en la investigación, y al final aceptar ser parte de manera voluntaria del trabajo.

Nombre y apellido de los participantes	Firmas
Número del DNI:	
Numero de teléfono	
Correos electrónicos	
Nombres y apellidos de los investigadores	Firmas
Número del DNI:	
Numero de teléfono	
Nombres y apellido del encuestador	Firmas
Número del DNI:	
Numero de teléfono	
Dato de los testigos para el caso del participante iletrado	Firmas o huellas digitales
Nombres y apellidos:	
DNI:	
Teléfonos:	

Lima, 2024

***Certifico que recibí copias de los consentimientos informados.**

.....
Firma del participante

¡GRACIAS POR SU PARTICIPACION!

Anexo 8: Informe del asesor de turnitin



PERÚ

Ministerio
de Salud

Viceministerio de
Prestaciones y
Aseguramiento en Salud

Dirección de Redes
Integradas de Salud
Lima Norte

"Decenio de la igualdad de Oportunidades para Mujeres y Hombres"
"Año de la recuperación y consolidación de la economía peruana"

MEMORANDUM CIRCULAR N° 035-2025 – OGGG-DIRIS LN

A : Landeo Quispe, Katherine Xiomara Nancy
Bachiller de Enfermería

ASUNTO : Constancia de encuestas en el puesto de salud

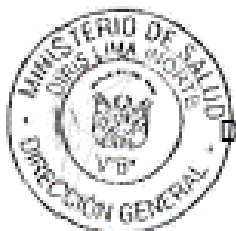
FECHA : 05 ABR. 2025

Por la presente me dirijo ante a usted a fin de saludarlo cordinalmente y a la vez poner en conocimiento que yo, Ivette Nathalie Correia Aguiar Medico con CMP N° 091243, declaro que la señorita LANDEO QUISPE KATHERINE XIOMARA NANCY - Bachiller en enfermería de la Universidad Privada Norbert Wiener realizó bajo mi supervisión el trabajo de investigación titulado "Estilos de vida y su relación con el desempeño laboral del personal de enfermería de una Posta de Salud en Puente Piedra Lima 2024" durante los días asignados del mes noviembre del 2024, brindo la siguiente constancia al interesado para fines de titulación.

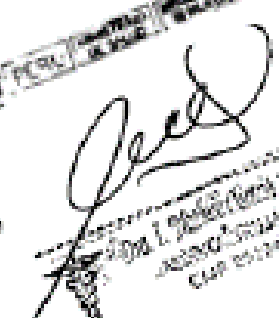
Sin otro particular me despido de usted.

Puente Piedra, abril del 2025.

Atte.



DMPP/HMM/INCA


Ivette Nathalie Correia Aguiar
CMP 091243

● 13% de similitud general

Principales fuentes encontradas en las siguientes bases de datos:

- 7% Base de datos de Internet
- Base de datos de Crossref
- 12% Base de datos de trabajos entregados
- 3% Base de datos de publicaciones
- Base de datos de contenido publicado de Crossref

FUENTES PRINCIPALES

Las fuentes con el mayor número de coincidencias dentro de la entrega. Las fuentes superpuestas no se mostrarán.

1	repositorio.uwiener.edu.pe Internet	4%
2	uwiener on 2024-07-18 Submitted works	2%
3	uwiener on 2023-02-21 Submitted works	2%
4	uwiener on 2023-10-09 Submitted works	2%
5	uwiener on 2023-11-16 Submitted works	1%
6	uwiener on 2025-07-14 Submitted works	1%