



UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO

FACULTAD DE ENFERMERÍA

ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA



**ESTILOS DE VIDA RELACIONADO AL RENDIMIENTO
ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE LA FACULTAD DE
ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DEL
ALTIPLANO PUNO, 2023**

TESIS

PRESENTADA POR:

Bach. MELANY ESTHER BALCONA CHURA

Bach. SONIA HUAMANI HUAIHUA

PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE:

LICENCIADA EN ENFERMERÍA

PUNO - PERÚ

2024



Reporte de similitud

NOMBRE DEL TRABAJO

ESTILOS DE VIDA RELACIONADO AL RENDIMIENTO ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE LA FACULTAD DE ENFERMERÍA DE

AUTOR

MELANY ESTHER BALCONA CHURA SONIA HUAMANI HUAHUA

RECuento DE PALABRAS

21226 Words

RECuento DE CARACTERES

116996 Characters

RECuento DE PÁGINAS

107 Pages

TAMAÑO DEL ARCHIVO

2.1MB

FECHA DE ENTREGA

Jul 9, 2024 1:49 PM GMT-5

FECHA DEL INFORME

Jul 9, 2024 1:51 PM GMT-5

● **19% de similitud general**

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

- 18% Base de datos de Internet
- Base de datos de Crossref
- 12% Base de datos de trabajos entregados
- 7% Base de datos de publicaciones
- Base de datos de contenido publicado de Crossref

● **Excluir del Reporte de Similitud**

- Material bibliográfico
- Material citado
- Bloques de texto excluidos manualmente
- Material citado
- Coincidencia baja (menos de 12 palabras)


Mtra. Julieta Chique Aguilar



Dra. Rosenda Azu Tacca
DIRECTORA DE LA UNIDAD DE INVESTIGACION
FE - UNA - PUÑO

Resumen



DEDICATORIA

A mis padres, por su inagotable amor y apoyo que han sido mi sostén incondicional a lo largo de este camino. A Dios por haberme dado la vida y permitirme haber llegado a este momento tan importante de mi formación académica.

A todos aquellos que, directa o indirectamente, contribuyeron con su grano de arena a este proyecto, ¡gracias!

Melany Esther Balcona Chura



DEDICATORIA

A mis seres queridos, cuyo apoyo y comprensión han sido mi motor durante esta travesía intelectual. A cada profesor y figura académica que ha compartido su sabiduría conmigo, sembrando las semillas del aprendizaje. A mis compañeros, cuya amistad ha hecho este trayecto más enriquecedor. A la curiosidad, que siempre me ha impulsado a explorar nuevos horizontes.

Sonia Huamani Huaihua



AGRADECIMIENTOS

Queremos expresar nuestro más sincero agradecimiento a todas aquellas personas que hicieron posible la culminación de esta tesis. En primer lugar, a nuestras familias, por su amor incondicional, comprensión y constante apoyo que nos han brindado a lo largo de esta travesía académica.

A nuestros docentes y supervisores, cuya orientación, sabiduría y paciencia fueron pilares fundamentales en el desarrollo de esta investigación. Sus consejos expertos y su dedicación han enriquecido nuestro camino académico y profesional.

A nuestros compañeros de clase y amigos, por su aliento constante, por escuchar nuestras inquietudes y por estar ahí en cada paso de este recorrido.

A cada paciente que ha sido parte de nuestro aprendizaje, quienes con su valentía y confianza nos han permitido crecer como futuras enfermeras.

Esta tesis es el fruto del esfuerzo conjunto, pero también es el reflejo de la colaboración, el compromiso y la pasión por la enfermería. A todas estas personas, gracias por ser parte de este viaje y por inspirarnos a seguir avanzando en esta noble profesión.

Melany Esther Balcona Chura

Sonia Huamani Huaihua



ÍNDICE GENERAL

	Pág.
DEDICATORIA	
AGRADECIMIENTOS	
ÍNDICE GENERAL	
ÍNDICE DE TABLAS	
ÍNDICE DE FIGURAS	
ÍNDICE DE ANEXOS	
ACRÓNIMOS	
RESUMEN	15
ABSTRACT.....	16
CAPÍTULO I	
INTRODUCCIÓN	
1.1. EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN.....	17
1.1.1. Pregunta general.....	20
1.1.2. Preguntas específicas	20
1.2. OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN.....	21
1.2.1. Objetivo general	21
1.2.2. Objetivos específicos	21
1.3. HIPÓTESIS DE LA INVESTIGACIÓN	22
1.3.1. Hipótesis general	22
1.3.2. Hipótesis específica.....	23
CAPÍTULO II	
REVISIÓN DE LITERATURA	
2.1. MARCO TEÓRICO	24



2.1.1.	Estilos de vida	24
2.1.2.	Fundamentos teóricos de estilo de vida	26
2.1.3.	Dimensiones de estilo de vida según modelo de Nola Pender	26
2.1.4.	Rendimiento académico	34
2.1.5.	Enfoques pedagógicos.....	35
2.2.	MARCO CONCEPTUAL	37
2.3.	ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACIÓN.....	38
2.3.1.	A nivel internacional	38
2.3.2.	A nivel nacional	40
2.3.3.	A nivel local	46
CAPÍTULO III		
MATERIALES Y MÉTODOS		
3.1.	TIPO Y DISEÑO DE INVESTIGACIÓN	48
3.1.1.	Tipo de investigación	48
3.1.2.	Diseño de investigación	48
3.2.	ÁMBITO DE ESTUDIO	49
3.3.	POBLACIÓN Y MUESTRA.....	49
3.3.1.	Población.....	49
3.3.2.	Muestra.....	50
3.4.	VARIABLES Y SU OPERACIONALIZACIÓN.....	52
3.5.	TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS.....	53
3.6.	PROCEDIMIENTO DE RECOLECCIÓN DE DATOS	56
3.7.	PROCESAMIENTO Y ANÁLISIS DE DATOS.....	57
3.8.	PRUEBA DE HIPÓTESIS	58



CAPÍTULO IV

RESULTADOS Y DISCUSION

4.1. RESULTADOS.....	59
4.2. DISCUSIÓN	71
V. CONCLUSIONES	79
VI. RECOMENDACIONES.....	81
VII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	83
ANEXOS.....	89

Área : Salud Pública

Tema : Estilos de vida

FECHA DE SUSTENTACIÓN: 16 de julio del 2024



ÍNDICE DE TABLAS

	Pág.
Tabla 1 Distribución de la muestra estratificada.....	51
Tabla 2 Variable: Estilos de vida.....	52
Tabla 3 Variable: Rendimiento académico.....	53
Tabla 4 Dimensiones del cuestionario de perfil de estilos de vida	54
Tabla 5 Escala valorativa para las dimensiones.....	54
Tabla 6 Estilo de vida y el rendimiento académico en estudiantes de la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional del Altiplano Puno, 2023.....	59
Tabla 7 Prueba de correlación entre el estilo de vida y el rendimiento académico en estudiantes de la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional del Altiplano Puno, 2023.	60
Tabla 8 Nutrición de los estilos de vida y el rendimiento académico en estudiantes de la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional del Altiplano Puno, 2023.....	61
Tabla 9 Prueba de correlación entre nutrición y el rendimiento académico en estudiantes de la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional del Altiplano Puno, 2023.	61
Tabla 10 Ejercicios de los estilos de vida y el rendimiento académico en estudiantes de la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional del Altiplano Puno, 2023.....	62
Tabla 11 Prueba de correlación entre ejercicio y el rendimiento académico en estudiantes de la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional del Altiplano Puno, 2023.	63



Tabla 12	Responsabilidad en salud de los estilos de vida y el rendimiento académico en estudiantes de la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional del Altiplano Puno, 2023.	64
Tabla 13	Prueba de correlación entre responsabilidad en salud y el rendimiento académico en estudiantes de la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional del Altiplano Puno, 2023.	65
Tabla 14	Manejo del estrés de los estilos de vida y el rendimiento académico en estudiantes de la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional del Altiplano Puno, 2023.	66
Tabla 15	Prueba de correlación entre manejo del estrés y el rendimiento académico en estudiantes de la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional del Altiplano Puno, 2023.	66
Tabla 16	Soporte interpersonal de los estilos de vida y el rendimiento académico en estudiantes de la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional del Altiplano Puno, 2023.	67
Tabla 17	Prueba de correlación entre soporte interpersonal y el rendimiento académico en estudiantes de la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional del Altiplano Puno, 2023.	68
Tabla 18	Autoactualización de los estilos de vida y el rendimiento académico en estudiantes de la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional del Altiplano Puno, 2023.	69
Tabla 19	Prueba de correlación entre autoactualización y el rendimiento académico en estudiantes de la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional del Altiplano Puno, 2023.	70
Tabla 20	Prueba de normalidad	96



Tabla 21	Perfil de estilo de vida en la dimensión nutrición en estudiantes de la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional del Altiplano Puno, 2023.	98
Tabla 22	Perfil de estilo de vida en la dimensión ejercicios en estudiantes de la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional del Altiplano Puno, 2023.	98
Tabla 23	Perfil de estilo de vida en la dimensión responsabilidad en estudiantes de la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional del Altiplano Puno, 2023.	99
Tabla 24	Perfil de estilo de vida en la dimensión manejo del estrés en estudiantes de la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional del Altiplano Puno, 2023.	99
Tabla 25	Perfil de estilo de vida en la dimensión soporte interpersonal en estudiantes de la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional del Altiplano Puno, 2023.	100
Tabla 26	Perfil de estilo de vida en la dimensión autoactualización en estudiantes de la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional del Altiplano Puno, 2023.	100



ÍNDICE DE FIGURAS

	Pág.
Figura 1 Diseño de la investigación	48
Figura 2 Nivel de estilo de vida en estudiantes de la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional del Altiplano Puno, 2023.	97
Figura 3 Nivel de rendimiento académico en estudiantes de la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional del Altiplano Puno, 2023.....	97



ÍNDICE DE ANEXOS

	Pág.
ANEXO 1 Matriz de consistencia	89
ANEXO 2 Consentimiento informado	91
ANEXO 3 Instrumento de recolección de datos	92
ANEXO 4 Registro de promedio ponderado	94
ANEXO 5 Constancia de ejecución del proyecto	95
ANEXO 6 Prueba de normalidad	96
ANEXO 7 Figuras de información adicional	97
ANEXO 8 Tablas de información adicional	98
ANEXO 9 Declaración jurada de autenticidad de tesis	101
ANEXO 10 Autorización para el depósito de tesis en el Repositorio Institucional...	103



ACRÓNIMOS

UNAP:	Universidad Nacional del Altiplano Puno.
OMS:	Organización Mundial de la Salud.
(PEPS-I):	Cuestionario de Perfil de Estilo de Vida.
EPE:	Escuela Profesional de Enfermería.
MINSA:	Ministerio de Salud.
OPS:	Organización Panamericana de Salud.



RESUMEN

El objetivo de esta investigación fue determinar la relación entre el estilo de vida y el rendimiento académico en estudiantes de la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional del Altiplano Puno, 2023; el tipo y diseño de investigación fue no experimental, transversal y correlacional. La población estuvo constituida por 427 estudiantes del Semestre académico 2023-I de la Facultad de Enfermería y la muestra por 202 estudiantes que cumplieron criterios de inclusión. La técnica utilizada fue la encuesta, los instrumentos: cuestionario de Perfil de Estilo de Vida (PEPS-I) con una confiabilidad a través de alfa de Cronbach de 0.920 y para el rendimiento académico el registro del récord académico de los estudiantes de enfermería proporcionado por la Coordinación Académica de la Facultad de Enfermería correspondiente al Semestre Académico 2023 – I. Los resultados encontrados fueron: el 64.4% de los estudiantes de enfermería tiene el estilo de vida moderadamente saludable, de los cuales el 55.9% presenta un rendimiento académico bueno, así mismo el 19.8% tiene estilo de vida saludable de los cuales el 14.4% presentan un rendimiento académico excelente. El coeficiente de correlación Rho de Spearman (0,760) indica una relación positiva alta entre el estilo de vida y el rendimiento académico, siendo ($P=0,000 < 0,05$) se rechaza la (H_0) y se acepta la (H_1). Por lo tanto, se concluye que existe relación significativa entre el estilo de vida y el rendimiento académico en estudiantes de la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional del Altiplano Puno, 2023. Es decir, mientras se tenga un estilo de vida saludable, el rendimiento académico será muy bueno.

Palabras clave: Estilos de vida, Estudiantes, Rendimiento académico, Universitarios.



ABSTRACT

The objective of this research was to determine the relationship between lifestyle and academic performance in students of the Faculty of Nursing of the National University of the Altiplano Puno, 2023; The type and design of the research was non-experimental, transversal and correlational. The population was made up of 427 students from the 2023-I academic semester of the Faculty of Nursing and the sample was made up of 202 students who met inclusion criteria. The technique used was the survey, the instruments: Lifestyle Profile questionnaire (PEPS-I) with a reliability through Cronbach's alpha of 0.920 and for academic performance the record of the academic record of the nursing students provided by the Academic Coordination of the Faculty of Nursing corresponding to the 2023 Academic Semester – I. The results found were: 64.4% of nursing students have a moderately healthy lifestyle, of which 55.9% present good academic performance, as well Likewise, 19.8% have a healthy lifestyle, of which 14.4% have excellent academic performance. Spearman's Rho correlation coefficient (0.760) indicates a high positive relationship between lifestyle and academic performance, with ($P=0.000 < 0.05$) rejecting (H_0) and accepting (H_1). Therefore, it is concluded that there is a significant relationship between lifestyle and academic performance in students of the Faculty of Nursing of the National University of the Altiplano Puno, 2023. That is, as long as one has a healthy lifestyle, performance academic will be very good.

Keywords: Lifestyles, Students, Academic performance, University students.



CAPÍTULO I

INTRODUCCIÓN

1.1. EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

La Organización Mundial de la Salud afirma que seguir una dieta equilibrada puede ayudar a evitar enfermedades no transmisibles como la diabetes, las cardiopatías, el cáncer y los accidentes cerebrovasculares, así como la desnutrición en todas sus formas. La actividad física inadecuada y la mala alimentación son dos de los mayores riesgos para la salud mundial (1).

En el contexto global, en las últimas décadas, se ha observado un aumento en los hábitos no saludables de los adolescentes y población adulto joven. Esta tendencia ha llevado a la pérdida de vidas de numerosos individuos debido a un estilo de vida inactivo que provoca obesidad y pautas alimenticias inadecuadas, generando un deterioro en la salud (2). Se sostiene que los adolescentes que llevan un estilo de vida inadecuado caracterizado por ver la televisión y jugar a videojuegos de forma prolongada, consumir alimentos ricos en azúcar, sal y grasas saturadas tienen más probabilidades de ser obesos o tener sobrepeso, realizar una actividad física insuficiente y tener dificultades en situaciones sociales. Estas expresiones pueden verse en el hecho de que más del 50% de la población mayor de 15 años de Chile, México y Estados Unidos tienen sobrepeso, y casi el 80% llevan una vida sedentaria (3).

La formación del personal de salud, en este caso de los estudiantes es probable que influya en la atención de los pacientes, además de determinar la capacidad de los futuros profesionales para desarrollar los conocimientos y generar habilidades necesarias para prestar una atención de alta calidad (4). Un buen rendimiento académico garantiza



la comprensión de los procedimientos y prácticas médicas y la capacidad de tomar decisiones con conocimiento de causa. Estas cualidades se traducen en unos cuidados de enfermería seguros y eficaces a lo largo de su carrera. Además, alcanzar un alto nivel académico puede dar lugar a posibilidades de especialización y desarrollo profesional, lo que puede promover la excelencia y el avance de la enfermería (5).

Según la teoría “Salud expansión de la conciencia” propuesta por Margaret Newman, la salud no es solo la ausencia de enfermedad, sino una experiencia que involucra un crecimiento y desarrollo personal continuo. En este contexto, los estilos de vida de los estudiantes de enfermería pueden influir en su nivel de conciencia y, por ende, en su rendimiento académico (6).

En efecto, la adecuada nutrición del cerebro mantiene la integridad estructural y funcional del tejido nervioso, mejora la capacidad cognitiva y previene el deterioro de la cognición asociado a la edad, pues a través de los aminoácidos se sintetizan los neurotransmisores que tienen gran implicancia con la memoria, razonamiento y aprendizaje; minerales que son necesarios en el proceso de mielinización y vitaminas para efectos neuro protectores y mejoría del rendimiento intelectual (7).

En España en un estudio realizado se encontró que el 51,76% de los estudiantes presentó un estilo de vida moderado, donde el 37,64% fue clasificado como excelente con respecto al rendimiento académico. Así mismo, se identificó una relación estadísticamente significativa entre los estilos de vida y el rendimiento académico (8).

En China, alrededor del 40% de los estudiantes universitarios no alcanzan las recomendaciones de la OMS respecto a la actividad física (al menos 150 min); puesto que las actividades físicas ayudan a los estudiantes a liberar serotonina, disminuir el estrés y la ansiedad, mejorar el autocontrol y la regulación emocional, esto les ayuda a planificar



sus estudios de forma más eficaz; a su vez menos de la mitad de esta población se adhiere al mínimo la recomendación de consumo de frutas y verduras (9). En Estados Unidos, la ausencia de estilos saludables en la alimentación ha ocasionado un incremento de obesidad, donde la prevalencia de sobrepeso entre los universitarios es del 34% (10).

En el contexto nacional, la situación no es diferente, dado que existen diferentes casos de estilos de vida no saludables, una muestra de ello radica en que el 87.1% de los universitarios, en especial los de la ciudad de Huancayo, consumen varias veces por semana, frituras o grasas saturadas en exceso, además de ingerir alimentos con alto contenido de azúcares y harinas dentro de su alimentación diaria (11). En conformidad con lo anterior, los estilos de vida negativos pueden conducir a un deficiente rendimiento académico en los universitarios debido a dificultades para concentrarse y procesar información, mayor estrés y ansiedad, menor capacidad de retención y dificultades para manejar eficientemente las demandas académicas (12).

A nivel local, en la ciudad de Puno el 66.2% de los universitarios de la Facultad de Enfermería que presenta un rendimiento académico bueno alude a un estilo de vida adecuado y el 9.1% de los universitarios con rendimiento académico regular están relacionados con hábitos de estudios inadecuados (13). Asimismo, el 51.9% de los universitarios tienen estilo de vida no saludable y solo el 48.1% saludable (14). Por otro lado, en la Escuela Profesional de Nutrición se evidencio que el 60% presentan sobrepeso, el 36.7% normal y el 3.3% obesidad I. Esto debido a que los universitarios tienden a estar mucho tiempo en clases por diversas asignaturas, esto hace que tengan una inadecuada organización del tiempo que conlleva al consumo inadecuado de alimentos de alto valor calórico dentro y fuera de la universidad (galletas, pasteles, gaseosas, chocolates, hamburguesas, frituras, etc) (15).



Asimismo en la Facultad de Enfermería se pudo observar una escasa diversificación en su alimentación, una parte de los estudiantes consumen alimentos con alto valor en calorías; quienes consumen pasteles con gaseosa, galletas con jugos azucarados, empanadas, hamburguesas y por otro lado algunos estudiantes no consumen ningún tipo de alimento antes de ir a la universidad o a las prácticas clínicas; lo cual representa alto riesgo de adquirir sobrepeso y/o bajos niveles de energía en horarios académicos. Estos factores incluida la carga académica, el estrés, las prácticas clínicas, el apoyo familiar y los recursos económicos disponibles, pueden influir en el rendimiento académico de los estudiantes de Enfermería. Esta evidencia motivó a realizar este estudio con el propósito de identificar y describir la relación entre los estilos de vida con el rendimiento académico en estudiantes de la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional del Altiplano Puno.

1.1.1. Pregunta general

- ¿Existe relación entre los estilos de vida y el rendimiento académico en los estudiantes de la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional del Altiplano Puno, 2023?

1.1.2. Preguntas específicas

- ¿Cuál es la relación entre la dimensión nutrición de los estilos de vida y el rendimiento académico en estudiantes de la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional del Altiplano Puno, 2023?
- ¿Cuál es la relación entre la dimensión ejercicio de los estilos de vida y el rendimiento académico en estudiantes de la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional del Altiplano Puno, 2023?



- ¿Cuál es la relación entre la dimensión responsabilidad en salud de los estilos de vida y el rendimiento académico en estudiantes de la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional del Altiplano Puno, 2023?
- ¿Cuál es la relación entre la dimensión manejo del estrés de los estilos de vida y el rendimiento académico en estudiantes de la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional del Altiplano Puno, 2023?
- ¿Cuál es la relación entre la dimensión soporte interpersonal de los estilos de vida y el rendimiento académico en estudiantes de la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional del Altiplano Puno, 2023?
- ¿Cuál es la relación entre la dimensión autoactualización de los estilos de vida y el rendimiento académico en estudiantes de la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional del Altiplano Puno, 2023?

1.2. OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN

1.2.1. Objetivo general

- Determinar la relación entre el estilo de vida y el rendimiento académico en estudiantes de la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional del Altiplano Puno, 2023.

1.2.2. Objetivos específicos

- Identificar la relación entre la dimensión nutrición de los estilos de vida y el rendimiento académico en estudiantes de la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional del Altiplano Puno, 2023.



- Identificar la relación entre la dimensión ejercicio de los estilos de vida y el rendimiento académico en estudiantes de la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional del Altiplano Puno, 2023.
- Identificar la relación entre la dimensión responsabilidad en salud de los estilos de vida y el rendimiento académico en estudiantes de la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional del Altiplano Puno, 2023.
- Identificar la relación entre la dimensión manejo del estrés de los estilos de vida y el rendimiento académico en estudiantes de la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional del Altiplano Puno, 2023.
- Identificar la relación entre la dimensión soporte interpersonal de los estilos de vida y el rendimiento académico en estudiantes de la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional del Altiplano Puno, 2023.
- Identificar la relación entre la dimensión autoactualización de los estilos de vida y el rendimiento académico en estudiantes de la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional del Altiplano Puno, 2023.

1.3. HIPÓTESIS DE LA INVESTIGACIÓN

1.3.1. Hipótesis general

- Existe relación significativa entre el estilo de vida y el rendimiento académico en estudiantes de la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional del Altiplano Puno, 2023.



1.3.2. Hipótesis específica

- Existe relación significativa entre la dimensión nutrición de los estilos de vida y el rendimiento académico en estudiantes de la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional del Altiplano Puno, 2023.
- Existe relación significativa entre la dimensión ejercicio de los estilos de vida y el rendimiento académico en estudiantes de la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional del Altiplano Puno, 2023.
- Existe relación significativa entre la dimensión responsabilidad en salud de los estilos de vida y el rendimiento académico en estudiantes de la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional del Altiplano Puno, 2023.
- Existe relación significativa entre la dimensión manejo del estrés de los estilos de vida y el rendimiento académico en estudiantes de la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional del Altiplano Puno, 2023.
- Existe relación significativa entre la dimensión soporte interpersonal de los estilos de vida y el rendimiento académico en estudiantes de la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional del Altiplano Puno, 2023.
- Existe relación significativa entre la dimensión autoactualización de los estilos de vida y el rendimiento académico en estudiantes de la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional del Altiplano Puno, 2023.



CAPÍTULO II

REVISIÓN DE LITERATURA

2.1. MARCO TEÓRICO

2.1.1. Estilos de vida

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define un estilo de vida como un modo de vida global basado en la interacción entre las condiciones de vida generales y los patrones de comportamiento únicos influidos por variables socioculturales y rasgos individuales (16).

El estilo de vida de una persona es su conjunto de rutinas diarias y pautas de comportamiento que muestran cierta coherencia a lo largo del tiempo en situaciones generalmente estables. Dependiendo de su naturaleza, estos patrones pueden clasificarse como de riesgo o seguros. Los comportamientos humanos de riesgo incluyen, entre otros, seguir una dieta desequilibrada, no hacer ejercicio y saltarse actividades de ocio. Estos comportamientos pueden repercutir negativamente en la salud y el bienestar (17).

- **Estilo de vida saludable**

Los estilos de vida saludables también se denominan a los comportamientos que reducen las probabilidades de enfermarse mediante el control del estrés, las emociones negativas, el mantenimiento de un horario de sueño regular, una dieta equilibrada, el ejercicio físico, el aprovechamiento del tiempo libre, la atención médica y la abstinencia de drogas, alcohol, cigarrillos y cafeína (18). Implica una variedad de patrones de comportamiento y actitud que reflejan



el impacto en nuestra salud y dan forma a las elecciones que hacemos todos los días en función de nuestro conocimiento, limitaciones y capacidades (19).

- **Estilo de vida moderadamente saludable**

Un estilo de vida moderadamente saludable implica adoptar hábitos y comportamientos que promueven el bienestar físico, mental y emocional sin necesidad de ser extremadamente estricto. Esto incluye una alimentación saludable, la práctica regular de ejercicio físico, dormir adecuadamente, cuidar la salud mental y evitar hábitos nocivos como el consumo excesivo de alcohol. Estos hábitos saludables tienen beneficios en el rendimiento académico, en las relaciones interpersonales y en la calidad de vida en general (20).

- **Estilo de vida no saludable**

Los estilos de vida arriesgados o poco saludables son lo contrario de llevar una vida sana; son pautas de comportamiento que suponen una amenaza para la propia salud física y mental, tienen un impacto perjudicial en la salud general de la persona y ponen en peligro su capacidad de crecer y madurar (21).

Es un conjunto de patrones de comportamiento y elecciones diarias que tienden a perjudicar la salud y el bienestar general de uno, puede involucrar una serie de elementos que contribuyen a un deterioro en la calidad de vida y al aumento del riesgo de problemas de salud (22).



2.1.2. Fundamentos teóricos de estilo de vida

- **Modelo de Determinantes Sociales de la Salud**

Este modelo considera que los factores sociales, económicos, culturales y ambientales influyen en la salud y los estilos de vida de las personas. En el contexto universitario, los determinantes sociales de la salud pueden influir en las elecciones de estilo de vida de los estudiantes, como la alimentación, el ejercicio y el manejo del estrés (23).

- **Modelo de Promoción de la Salud**

Nola Pender es una destacada enfermera y teórica de enfermería conocida por su Modelo de Promoción de la Salud, que proporciona un marco para comprender y promover estilos de vida saludables. El modelo de Pender se basa en varias teorías de enfermería y de promoción de la salud, y se centra en la idea de que los individuos tienen la capacidad de tomar decisiones saludables para mejorar su bienestar. El enfoque de Pender destaca la importancia de la nutrición, ejercicios, responsabilidad en salud, manejo de estrés, soporte interpersonal y autoactualización en la adopción de comportamientos saludables para mejorar el bienestar y la calidad de vida (24).

2.1.3. Dimensiones de estilo de vida según modelo de Nola Pender

2.1.3.1. Nutrición

Una dieta sana implica consumir pescado graso, frutos secos, aguacate, bayas, huevos, verduras de hoja verde, al menos tres veces al día, principalmente en el desayuno, almuerzo y cena. Estos alimentos son ricos en ácidos grasos, omega-3, grasas saludables, antioxidantes y otros



nutrientes que promueven la memoria, la concentración y el aprendizaje. Es importante incluir una variedad de estos alimentos en la dieta para mantener un óptimo funcionamiento cerebral. El agua también es necesaria para que el cuerpo funcione correctamente, ya que hidrata la piel, contribuye a una digestión sana, lubrica las articulaciones y ayuda a controlar la temperatura corporal, entre otras cosas. Por ello, es fundamental beber entre seis y ocho vasos al día (7). La salud de la piel y la formación de nuevas células dependen de las vitaminas A y C, la vitamina D es necesaria para el crecimiento rápido de los huesos (25).

- **Nutrición y rendimiento académico**

Los componentes de la dieta pueden tener implicación en la salud mental y la cognición. El cerebro necesita un aporte continuo de: proteínas, pues a través de los aminoácidos se sintetizan los neurotransmisores; especialmente la serotonina, puesto que los niveles bajos pueden asociarse con la disminución de la memoria, razonamiento y aprendizaje; minerales como el hierro que es necesario en el proceso de mielinización y la prevención de la anemia que causa la desconcentración, disminución del razonamiento, de la memoria y del cálculo; hidratos de carbono como sustrato energético; vitaminas para efectos neuro protectores y mejoría del rendimiento intelectual; las fuentes de grasa también pueden afectar la función intelectual. En efecto, la adecuada nutrición del cerebro mantiene la integridad estructural y funcional del tejido nervioso, mejora la capacidad cognitiva y previene el deterioro de la cognición asociado a la edad (26).



2.1.3.2. Ejercicio

Es cualquier forma de movimiento corporal planeada, estructurada y repetida que involucra la contracción de los músculos y requiere gasto de energía; incluye ejercicios, deportes, juegos y actividades cotidianas como caminar, correr, nadar y bailar. El ejercicio mejora la salud cardiovascular, fortalece los músculos y los huesos, y contribuye al bienestar general tanto fisiológico, psicológico y social (27).

Es fundamental destacar que las prácticas regulares de ejercicios físicos van unido al desarrollo de un hábito saludable que debe arraigarse en la vida diaria. Comenzar un régimen de ejercicio una vez al día o dos veces a la semana implica acciones flexibles, moderadas y exigentes que pueden desarrollarse como parte de una rutina, durante el tiempo libre o de forma planificada (28).

- **Ejercicio y rendimiento académico**

El ejercicio físico aumenta el flujo sanguíneo en los circuitos neuronales, aumenta la oxigenación en los tejidos del cerebro, lo que puede mejorar la función cognitiva y la agilidad mental; e induce la liberación del factor neutrófilo derivado del cerebro (BDNF), implicado en la neurogénesis, la neuroprotección y favorece la sinapsis; esto debido a que al realizar ejercicio el músculo segrega IG-1 que estimula la producción de los BDNF. Conjuntamente se libera endorfinas que reduce el estrés, mejorar el estado de ánimo, la dopamina que aumentar la motivación (29). También se libera la serotonina, un neurotransmisor implicado en el control de emociones por lo tanto ayuda a disminuir la ansiedad (30).



2.1.3.3. Responsabilidad en salud

La Organización Mundial de la Salud destaca la importancia de las iniciativas que apoyan la prevención de riesgos y enfermedades, los estilos de vida saludables y la promoción de la salud entre los adolescentes. Estas iniciativas requieren intervenciones educativas que proporcionen a este grupo de edad los conocimientos y recursos necesarios para tomar decisiones acertadas y asumir un papel proactivo en sus comunidades y en su centro de estudios (7).

Todas las actividades personales realizadas por un individuo para mejorar su calidad de vida y la de su familia eliminando los factores de riesgo asociados a determinadas enfermedades se incluyen en la categoría de gestión sanitaria. Estas iniciativas abarcan la promoción, la prevención y el tratamiento de patologías (31). Por su parte, otros autores sustentan que el autocuidado preserva la vida, la salud y el bienestar, lo que da a los estudiantes la seguridad que necesitan para terminar su educación y dedicarse a sus actividades individuales y grupales habituales. Por lo tanto, es el individuo y nadie más quien tiene la responsabilidad de cambiar los comportamientos peligrosos por otros buenos que promuevan el bienestar (32).

- **Responsabilidad en salud y rendimiento académico**

Esta relación implica adoptar hábitos saludables, como una alimentación equilibrada, ejercicio regular, descanso adecuado y manejo del estrés. Estos hábitos no solo promueven la salud física, sino que también influyen en el bienestar emocional y mental, lo que puede



impactar positivamente en el rendimiento académico. Además, ser responsable en temas de salud implica también ser capaz de gestionar el tiempo de manera efectiva para dedicar tiempo tanto al estudio como al autocuidado. Esta habilidad de priorizar y organizar puede ser beneficiosa para mantener un equilibrio entre las demandas académicas y el cuidado personal. Sumado a ello, puede promover la resiliencia y la capacidad de afrontar los desafíos académicos de manera efectiva. Los estudiantes que se cuidan a sí mismos tienden a tener una mayor capacidad de recuperación frente al estrés y las dificultades, lo que puede ser beneficioso para el rendimiento académico (31).

2.1.3.4. Manejo del estrés

La gestión del estrés se define como “el esfuerzo de un individuo por controlar y disminuir la tensión que surge cuando una situación se considera dura o incontrolable, mediante actividades sencillas o laboriosas para hacer frente a la presión, las emergencias o el estrés”. Dado que la vida estudiantil del universitario está sobrecargada de trabajo en grupo. El estudiante debe manejar las interacciones interpersonales y las demandas sociales. Algunos experimentan indicadores físicos como: temblores musculares, migrañas insomnio, morderse las uñas, fatiga, problemas digestivos y somnolencia; psicológicos que son los problemas de concentración, falta de memoria, depresión, ansiedad, bloqueo mental, desesperación, problemas emocionales y depresión; y entre los comportamentales se presenta el discutir, desgano, absentismo de las clases, incremento o disminución en el consumo de alimentos (33).



- **Manejo de estrés y rendimiento académico**

La gestión del estrés es un factor crucial que puede influir significativamente en el rendimiento académico de los estudiantes universitarios, el impacto del estrés en la función cognitiva puede afectar negativamente la función cognitiva, incluida la memoria, la concentración y la toma de decisiones. Puesto que el estrés puede crear cambios neuroanatómicos en las regiones del córtex pre frontal, afectando la capacidad de afrontar el estrés; y al hipocampo disminuyendo su tamaño, lo que produce la aparición de la ansiedad, miedo y la agresividad. También se segrega la hormona cortisol, su exceso puede interferir con la función cognitiva y afectar el rendimiento académico; puesto que disminuye la sinapsis o incluso las neuronas llegan a morir. Por lo tanto, aprender y aplicar estrategias efectivas de afrontamiento del estrés, como la meditación, la respiración profunda, el ejercicio físico y la organización del tiempo, puede ayudar a reducir los niveles de estrés y mejorar la capacidad de concentración y rendimiento académico. Los estudiantes que practican hábitos de sueño saludables también rendirán mejor académicamente o en clase porque un sueño adecuado restaura las funciones corporales, mentales, fisiológicas y bioquímicas (34).

2.1.3.5. Soporte interpersonal

El soporte interpersonal se refiere al conjunto de reacciones tanto habladas como tácitas, adaptadas a circunstancias particulares, que una persona utiliza para expresar de forma respetuosa y no agresiva sus necesidades, sentimientos, preferencias, opiniones y derechos en un



entorno social, las interacciones entre individuos que implican mostrar afecto y recibir apoyo de amigos, familiares y la comunidad se denominan apoyo interpersonal. Al final, se convierte en un tipo de cuidado más compasivo al apoyar el desarrollo de entornos socialmente positivos y la preservación de vidas sanas. Tiene que ver con el nivel de vida y el refuerzo positivo que uno puede recibir de la comunidad, los medios sociales y las personas de confianza tanto en situaciones cotidianas como de emergencia (35).

- **Soporte interpersonal y rendimiento académico**

La presencia del apoyo interpersonal en el rendimiento académico de los estudiantes universitarios es fundamental. El respaldo emocional de amigos, familiares, mentores y compañeros de clase puede ayudar a los estudiantes a enfrentar el estrés, la ansiedad y otros desafíos emocionales que puedan afectar su desempeño académico. Este apoyo puede aumentar la motivación, el compromiso y los estándares académicos de los estudiantes, así como brindarles recursos adicionales para abordar problemas académicos y personales. En esencia, un adecuado soporte interpersonal puede facilitar la colaboración y el aprendizaje entre los estudiantes. Trabajar en equipo, estudiar juntos y compartir recursos académicos pueden enriquecer la experiencia de aprendizaje y mejorar el rendimiento académico (36).

2.1.3.6. Autoactualización

La autoactualización, un concepto desarrollado por el psicólogo humanista Abraham Maslow, se refiere al proceso de realización personal,



alcanzando el máximo potencial y crecimiento personal. Es un proceso de crecimiento personal continuo que busca el desarrollo integral y el máximo potencial individual. Implica la búsqueda constante de metas y valores personales, el florecimiento de habilidades creativas y el autodescubrimiento (37). Maslow H. destaca que “la autoactualización representa el crecimiento del individuo hacia la satisfacción de sus necesidades más altas”, este crecimiento implica el querer trascender mediante la evolución de los recursos internos de las personas, mediante esto se logra una conexión consigo mismo y se logra una armonía de paz y plenitud entre el ser físico y espiritual (38).

- **Autoactualización y rendimiento académico**

La autoactualización está asociada con una fuerte motivación intrínseca, lo que impulsa a los estudiantes a buscar el conocimiento y la excelencia académica por el placer de aprender y crecer personalmente, en lugar de simplemente por recompensas externas. Los estudiantes auto actualizados tienden a ser más autónomos y autodirigido en su aprendizaje, lo que les permite establecer metas académicas significativas, asumir la responsabilidad de su educación y persistir en la búsqueda del conocimiento. Además, fomenta la creatividad, la originalidad y el pensamiento crítico, habilidades que son fundamentales para el éxito académico, los mismos que tienden a abordar los desafíos académicos con una mente abierta y creativa. Por tanto, la autoactualización está relacionada con la capacidad de afrontar los desafíos académicos de manera efectiva, aprender de las experiencias y crecer personalmente a



través de los obstáculos, lo que puede contribuir a un mejor rendimiento académico a lo largo del tiempo (39).

2.1.4. Rendimiento académico

Cuando se discute el problema de la calidad de la enseñanza superior, el rendimiento académico de los estudiantes universitarios es crucial, ya que sirve de indicador de la realidad educativa de la nación (40).

Figuroa C. Define al rendimiento académico como el proceso de cambios realizados en los estudiantes, mediante de las áreas enseñadas para lograr el conocimiento que los estudiantes desean, manifestado por el aumento y mejora de la personalidad durante la formación (41).

El Reglamento de Evaluación del Aprendizaje de la Universidad Nacional del Altiplano refiere que el rendimiento académico del estudiante se evalúa en la escala vigesimal de 0 a 20 puntos. Asimismo, establece la escala cuantitativa para determinar el logro de las competencias (42).

García A. argumenta que la mayoría de investigadores están de acuerdo en tratar el rendimiento académico como resultado luego del aprendizaje generado mediante la relación profesor-alumno (43). Por su parte, Zambrano G. señala el rendimiento académico son las manifestaciones externas de habilidades y características psicológicas, adquiridas a través de un proceso de enseñanza y aprendizaje donde se provocan la capacidad de lograr resultados de aprendizaje significativos durante un período de aprendizaje, representándose a sí mismo y expresado en una nota final (44).



2.1.5. Enfoques pedagógicos

La Educación Universitaria se fundamenta en el enfoque socio-crítico cognitivo y tiene como soporte teórico los fundamentos del constructivismo, la pedagogía conceptual y el humanismo; además, del enfoque interestructurante y de la pedagogía dialogante (45).

- **Enfoque sociocrítico**

Comprende:

- Visión global y dialéctica de los saberes.
- Perspectiva democrática del conocimiento.
- Desarrollo del aprendizaje autónomo.
- Desarrollo del pensamiento crítico reflexivo.
- Énfasis en la metodología interdisciplinaria.
- Análisis reflexivo y propositivo respecto a la problemática económica sociocultural y ambiental.
- Búsqueda de la transformación social.

- **Enfoque cognitivo**

Implica:

- El proceso de aprendizaje y de investigación activa funciones cognitivas a nivel del paradigma de la teoría tricerebral.
- Las capacidades personales de aprendizaje y de resolución de problemas se encuentran fuertemente correlacionadas a sus saberes previos.
- El sujeto construye sus conocimientos sus conocimientos cuando interactúa con el mundo externo, físico y social. Relación Sujeto – Objeto.



- El sujeto es un participante activo cuyas acciones dependen de sus aprendizajes (representaciones mentales elaboradas).

- **Enfoque interestructurante**

Significa:

- Desarrollo constante de las habilidades cognitivas, socio-afectivas y praxiológicas de los alumnos, haciendo énfasis no solamente en el aprendizaje si no en el desarrollo integral de los mismos.
- Logro de mayores niveles de complejidad de pensamiento, afecto y acción, esto quiere decir en que el estudiante alcanza alto sentido de humanidad y capacidad plena para dar respuestas a las necesidades de su entorno social en las exigencias de la sociedad posmoderna.
- Interrelación eficaz del aprendizaje autónomo con el compromiso social para alcanzar experiencias útiles en la sociedad.
- Los conocimientos son recreados y creados a partir del anclaje entre los conocimientos aprendidos en un entorno socio-cultural con los científicos, produciendo en las nuevas redes cognitivas que le permitan desempeñarse como persona, profesional y científico.
- Las estrategias pedagógicas deben tener como principal importancia el papel activo del estudiante y del docente donde este organiza, selecciona los conocimientos y propósitos de aprendizaje.
- La evaluación debe abordar el desarrollo de las tres dimensiones en el estudiante: cognitiva, socio-afectiva y praxiológicas, teniendo en cuenta los contextos concretos de su desenvolvimiento: personales, familiares y sociales, con el fin de que la evaluación no sea solo del profesor, sino también del compañero, en un proceso continuo de retroalimentación.



- **Enfoque dialogante**

Significa:

- Capacidad de enjuiciar racionalmente la realidad, con la conciencia de que siempre hay una posibilidad abierta de enriquecimiento y rectificación de las ideas y valores socialmente aceptadas.
- Participación de la comunidad universitaria en acciones conjuntas y organizadas para la obtención del bien común.
- Consideración de los puntos de vista de todos los estudiantes en la discusión sobre los temas de importancia para la vida institucional y social.
- Aceptación de la diversidad de los seres humanos y de su interés por desarrollar su autonomía, así como la disposición a enriquecer el propio punto de vista a partir de la apertura y comprensión del otro.

2.2. MARCO CONCEPTUAL

- **Estilos de vida:** Hace referencia a una mezcla de elementos físicos, psicológicos y culturales que integran el modo en la que se desenvuelve una persona o un conjunto de ellas (46).
- **El rendimiento académico:** Se refiere al nivel de éxito que un estudiante alcanza en sus estudios, evaluado a través de diversos indicadores como calificaciones, participación en clase, y logro de objetivos educativos (47).
- **Estudiantes:** Son personas de sexo masculino y femenino matriculados (48).
- **Universitarios:** Persona matriculado en cursos oficiales de uno de los tres ciclos universitarios, así como en programas de formación continua y otros cursos que ofrecen las universidades (49).



2.3. ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACIÓN

2.3.1. A nivel internacional

Sáez A. y Sierra V. En Colombia en el año 2023 determinaron la relación entre estilos de vida y rendimiento académico, en estudiantes de la Universidad Uniciencia en Bucaramanga. El estudio empleó una metodología cuantitativa y un enfoque descriptivo-correlacional de corte transversal, centrándose en los estudiantes de 18 a 21 años; la muestra lo constituyeron 160 estudiantes. Se utilizaron como instrumentos la escala de evaluación para el rendimiento académico y el cuestionario Fantástico para evaluar el estilo de vida. Los resultados mostraron que la gran mayoría de los estudiantes tienen un estilo de vida saludable, con relación al rendimiento académico la mayoría de los universitarios presentaron promedios aceptables con puntajes mayores al 60% de la exigencia universitaria; con respecto a las dimensiones nutrición y actividad física no se encontró relación con un rendimiento académico bueno. Conclusiones, de acuerdo a la prueba de correlación de Pearson ($p > 0.005$) refiere que no hay relación significativa entre el rendimiento académico y los estilos de vida, así como con las dimensiones de nutrición y actividad física, no tienen influencia en el rendimiento académico en esta población de universitarios (50).

Lara S. En su estudio en Ecuador en el año 2022, determinó la relación entre los estilos de vida y el rendimiento académico de los estudiantes de 8vo semestre de la Facultad de Cultura Física de la Universidad Central del Ecuador. La metodología fue descriptivo correlacional de corte transversal, el instrumento que se utilizó fue un cuestionario de tipo escala Likert, la muestra estuvo constituida por 30 estudiantes del 8vo semestre. Los datos fueron procesados en



los programas Excel y SPSS. Los resultados del análisis sugieren que hay una relación significativa entre ambas variables, puesto que el 53.33% de los universitarios presentaron un rendimiento académico alto, el 56,66% de los estudiantes presentan estilos de vida saludables; en cuanto a la actividad física el 66.66% de los estudiantes realizan actividad física. En conclusión, se estableció que hay una correlación significativa entre ambas variables, ya que los estudiantes que llevan un estilo de vida adecuado obtienen mejores resultados académicos (51).

Velandia M. Realizó un estudio en Ecuador en el año 2021 con el objetivo de “analizar la influencia de los estilos de vida en el rendimiento de los estudiantes de enfermería de la Universidad Pontificia Universal Católica del Ecuador Sede Esmeraldas”. Este estudio utilizó una metodología cuantitativo, correlacional y transversal. La población estaba formada por 379 estudiantes de enfermería. Utilizó como técnica la encuesta y como instrumento el cuestionario de Estilo de Vida de Walker, Schrist, y Pende, adaptado a los estudiantes de enfermería. Según los resultados, el 63% de los estudiantes lleva un estilo de vida saludable, el 37% lleva un estilo de vida poco saludable y el 50% de los alumnos obtiene buenos resultados académicos. Se evidencio que llevar un estilo de vida saludable favorece que los alumnos aprendan y desarrollen las habilidades intelectuales necesarias para tener éxito académico y obtener altas calificaciones. Esto debido a que en la mayoría de los casos de estudiantes que ejercen un estilo de vida no saludable tienen por consecuente promedios regulares. Por lo tanto, se puede inferir que los estilos de vida son parte fundamental en el desarrollo de la calidad de vida de las personas y los principales determinantes de su salud (52).



Fernández A. y Quiñones I. Realizaron una investigación en el año 2020 con el objetivo de “determinar la relación el estilo de vida y el rendimiento académico en Farmacología de los estudiantes de Estomatología del curso 2018-2019 de la Facultad de Estomatología de la Habana”. La metodología de la investigación fue descriptivo-correlacional; la población estuvo constituida por 170 estudiantes, la muestra fue de 85 estudiantes. Se utilizó como instrumento el cuestionario sobre el estilo de vida conformado por 20 ítems. Los resultados evidencian que el 51,77% de los estudiantes llevan un estilo de vida adecuado, el 42,35% un rendimiento bueno, el 37,64% excelente y el 20,01% regular; debido a que las proporciones de estilos de vida saludables y no saludables son similares, no se encontró una relación significativa entre las dos variables. Sin embargo, se encontró vínculo significativo con los ítems de actividad física (52,94%) y la respuesta emocional (32,94%) con el rendimiento académico. En conclusión, que no existe relación entre los estilos de vida y el rendimiento académico; sin embargo, la práctica de actividad física y un manejo adecuado de la reacción emocional constituyen un factor importante para un rendimiento académico excelente (53).

2.3.2. A nivel nacional

Larre C. y Ramos D. Realizaron un estudio en Lima en el año 2023, con el objetivo de “determinar la relación entre los estilos de vida y el rendimiento académico en los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional del Callao”. La Metodología fue del enfoque cuantitativo, descriptivo, con un diseño no experimental, transversal y correlacional. Se encuestaron a 51 estudiantes de enfermería como muestra de estudio. Se utilizó el instrumento de evaluación: Perfil de Estilo de vida (PEPSI) y para el rendimiento académico el récord



académico de los estudiantes de enfermería. Como resultados el 60.8% estudiantes se encuentran en el nivel regular en el estilo de vida y en el nivel regular con respecto a rendimiento académico. Con respecto a las dimensiones alimentación, actividad física, relaciones interpersonales, salud en responsabilidad, manejo del estrés y autoactualización los estudiantes tienen estilos de vida regulares y regular rendimiento académico. Con base a la evidencia estadística ($P < 0,05$) concluyen que existe relación significativa entre los estilos de vida y rendimiento académico de las estudiantes de enfermería (54).

Huamán L. En su estudio en Huancayo en el año 2023 con el objetivo de “determinar la relación entre los estilos de vida y el rendimiento académico en estudiantes de Enfermería de la Universidad Privada de Huancayo Franklin Roosevelt”. Siendo el tipo de investigación descriptivo correlacional, con un diseño no experimental. En este estudio, se empleó la encuesta como técnica de investigación y como instrumento el cuestionario de estilos de vida de Walker con una confiabilidad alta de (0.94) de Alpha de Cronbach. Como resultados encontró que el 57,7% de los estudiantes llevaba un estilo de vida regular y su rendimiento académico promedio, el 16,3% con un estilo de vida bueno y su rendimiento académico bueno, el 13,0% con un estilo de vida regular y su rendimiento académico bueno y el 2,3% con un estilo de vida malo y su rendimiento académico bajo. Con base a la evidencia estadística ($P < 0,05$) concluye que existe una relación significativa entre el estilo de vida y el rendimiento académico en los estudiantes de enfermería (55).

Apaza A. En su investigación realizado en Lima en el año 2020, tuvo como objetivo “determinar la correlación entre el estrés y el rendimiento académico en estudiantes universitarios”. Para ello, se llevó a cabo un estudio de enfoque



cuantitativo de corte transversal. La muestra incluyó a 241 estudiantes de la Escuela de Enfermería. Utilizaron el inventario SISCO y registros de los promedios ponderados obtenidos de los estudiantes de cada semestre de la UPEU. Donde encontró como resultados una relación estadísticamente significativa y negativa (-0.182) entre el estrés y el rendimiento académico. Esto debido a que hubo una disminución en el rendimiento del (28%) conforme aumentan los niveles de estrés académico al (54%). Así mismo, este estudio revela que este estrés está asociado con un deterioro en el rendimiento académico, proporcional al nivel de estrés que experimenta cada estudiante (56).

Villavicencio, realizó un estudio en Huánuco en el año 2020, con el objetivo de “determinar la relación que existe entre los estilos de vida y el rendimiento académico de los estudiantes de la Facultad de Enfermería, de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán”. El diseño del estudio fue una investigación descriptiva correlacional transversal. La población estaba formada por 252 estudiantes. El instrumento que se utilizó para evaluar el estilo de vida saludable considerado es una adaptación del Inventario de Conductas de Salud en Escolares, diseñado por la Organización Mundial de la Salud. En los resultados se observa que un 95% de los estudiantes manifiestan prácticas de estilos de vida saludables y un 5% no saludable y con respecto al Rendimiento Académico se tiene que el 25% tuvo el nivel bueno y un 70% tuvo el nivel regular. Con respecto a las dimensiones se encontró que: Según Nutrición; un 70% de los estudiantes manifiestan un estilo saludable, debido a que siempre destinan un horario para tomar sus comidas principales (desayuno, almuerzo y comida), donde incluyen frutas y vegetales, además, de cereales, granos y productos lácteos. Sin embargo, un 30% manifiesta estilo no saludable. Según ejercicios; el 86% manifiestan un



estilo saludable, donde la mayor parte de los estudiantes frecuentemente realizan actividad física y/o deportiva durante las horas de la noche al menos media hora al día. Sin embargo, un 14% manifiestan estilo no saludable. Con base a la evidencia estadística ($P < 0,05$) concluyen que existen evidencias estadísticas que los Estilos de Vida que práctica se relacionan significativamente con el Rendimiento Académico de los estudiantes (57).

Chavez Y. En su investigación realizada en Lima en el periodo 2020, tuvo como objetivo “Determinar los estilos de vida saludable en los estudiantes de enfermería del IX y X ciclo de la Universidad Privada San Juan Bautista octubre 2019”. Es un estudio de enfoque cuantitativo, descriptivo, prospectivo y de corte transversal. La población de estudio estuvo conformada por 85 estudiantes de enfermería; la técnica fue la encuesta y como instrumento un cuestionario de estilos de vida PEPS- I de Nola Pender. Los resultados evidencian que el 74% de los estudiantes presentan estilos de vida no saludables y el 26% estilos de vida saludables. Con respecto a las dimensiones: Responsabilidad en salud; un 73% manifiestan estilos de vida no saludables y el 27% estilos de vida saludables. Según Ejercicios; el 78% manifiestan no saludables y el 22% estilos de vida saludables. Según Nutrición; el 89% manifiestan estilos de vida no saludables y 11% estilos de vida saludables. Según Autoactualización; el 76% manifiestan estilos de vida no saludables y 24% estilos de vida saludables. Según Soporte interpersonal; el 85% demuestran estilos de vida no saludables y el 15% estilos de vida saludables. Según Manejo del estrés: el 88% manifiestan estilos de vida no saludables y el 12% estilos de vida saludables. En conclusión, los estudiantes de enfermería del IX y X ciclo de la Universidad Privada San Juan Bautista presentan estilos de vida no saludables (58).



Ramírez L. En el año 2019 realizó un estudio en Tumbes con el objetivo de “medir la relación entre el estilo de vida y el rendimiento académico en los estudiantes del primer ciclo de la Escuela de Nutrición de la Universidad Nacional de Tumbes”. El tipo de estudio fue descriptivo, no experimental, con un enfoque cuantitativo. La muestra lo conformaron 186 estudiantes. Para la recopilación de información se empleó Cuestionario de Opinión sobre estilos de vida y el registro de notas para medir el rendimiento académico. Resultados: Al establecer las correlaciones entre las variables de estilo de vida y rendimiento académico, se obtuvo un valor de correlación (Rho de Spearman = 0.071), lo que indica una correlación positiva débil entre ambas variables. Lo cual significa que las variables son independientes entre sí. Donde la mayor parte de los estudiantes que practican estilo saludable, tienen un rendimiento regular. Así mismo, los estudiantes que tuvieron estilo no saludable evidenciaron un rendimiento entre regular y logrado. Esto permite concluir que no todos los estudiantes, incluso los que llevan un estilo de vida saludable tendrán un buen rendimiento académico durante su estancia en la universidad (59).

Atuncar F. Realizo un estudio en Lima en el año 2019 con el objetivo de “relacionar los estilos de vida y el rendimiento académico de los estudiantes del tercer, cuarto y quinto año de medicina humana de la Universidad Ricardo Palma”. Donde el estudio fue de enfoque cuantitativo, descriptivo, no experimental, correlacional, con una muestra de 189 alumnos. Se empleó como instrumento el cuestionario de estilos de vida en jóvenes universitarios que consta de 68 ítems. Los resultados indican que el 98,4% de los estudiantes tienen estilos de vida saludable y el 73.5% tienen un rendimiento académico bueno. En cuanto a las dimensiones se encontró que la mayoría presenta estilos saludables en la



dimensión nutrición, relaciones interpersonales, manejo de estrés y soporte interpersonal. Sin embargo, se encontraron estilo de vida no saludable en la dimensión ejercicio. Se concluye que existe relación entre los estilos de vida y el rendimiento académico de los universitarios (60).

Quispe Y. Realizó un estudio en Lima en el año 2019, con el objetivo de “Determinar el estilo de vida de los estudiantes de enfermería de la Universidad Ciencias y Humanidades, Los Olivos – 2017”. Metódicamente fue una investigación descriptiva con un enfoque cuantitativo. La técnica utilizada consistió en la aplicación de encuestas, utilizando el Perfil de Estilo de Vida (PEPS-I). La población objeto de estudio estuvo conformada por 497 estudiantes de enfermería. En los resultados el 71% de los estudiantes presentó un estilo de vida saludable, mientras que el 29% manifestó un estilo de vida no saludable. Con respecto a las dimensiones se encontró: según Nutrición; el 59.4% de los estudiantes, llevan una vida nutricional saludable y el 40.6% una vida nutricional no saludable. Según Ejercicios; el 26.3% manifiestan estilo saludable y el 73.7% indican no saludable. Según responsabilidad en salud; un 65.9% manifiestan estilos de vida no saludables y el 34.1% estilos de vida saludables. Según Manejo del estrés; el 62.2% manifiestan estilos de vida no saludables y el 37.8% estilos de vida saludables. Según Relaciones interpersonales; el 81.1% demuestran estilos de vida saludables y el 19% estilos de vida no saludables. En conclusión, la mayor parte de los estudiantes universitarios de la Escuela Profesional de Enfermería practican estilos de vida saludable (61).



2.3.3. A nivel local

Uscamayta P. Realizó un estudio en Puno en el año 2023 con el objetivo de “determinar el perfil de estilo de vida según el modelo de Nola Pender en estudiantes de la Universidad Nacional del Altiplano – Puno”. La metodología de estudio fue de tipo descriptivo con diseño no experimental, de corte transversal; con una población conformada por estudiantes universitarios de 36 escuelas profesionales, el tamaño de muestra fue de 318 universitarios. Para la recolección de datos utilizó la técnica de encuesta cuyo instrumento fue el cuestionario de estilo de vida; según Nola Pender. Resultados: La mayoría de los estudiantes tienen estilos de vida no saludables en cuanto a nutrición y ejercicios. Necesitan mejorar sus hábitos alimenticios, como elegir alimentos más saludables y consumir más frutas diariamente. También deben realizar más ejercicio físico de forma regular y supervisada para mejorar su salud en general. Es importante que tomen medidas para cambiar sus estilos de vida y adoptar hábitos más saludables. En cuanto a la responsabilidad en salud, la gran mayoría manifiesta un estilo no saludable al no asistir regularmente a controles médicos ni buscar segundas opiniones. En cuanto al manejo del estrés, la mayoría también tiene un estilo no saludable al no tomarse tiempo para relajarse todos los días. Sin embargo, en cuanto a las relaciones interpersonales, un porcentaje mayoritario tiene un estilo saludable al demostrar amor y cariño hacia los demás. En conclusión, se estableció que en la mayoría de las dimensiones los universitarios tienen estilos de vida no saludables (14).



Apaza R. realizó un estudio en Puno en el año 2017 cuyo objetivo fue “determinar el impacto del estrés en el rendimiento académico en los estudiantes de la Escuela Profesional de Odontología del Primero al Sexto semestre académico de la UNA PUNO”. El tipo de estudio fue descriptivo correlacional transversal, cuya muestra lo constituyeron 109 estudiantes matriculados en el semestre 2017 II. La técnica utilizada fue la encuesta, el instrumento empleado para medir el estrés fue el cuestionario Inventario SISCO y para medir el rendimiento académico fue a través del registro de notas. Los resultados indican que existe impacto del estrés en el rendimiento académico; las manifestaciones más frecuentes fueron somnolencia, trastornos del sueño, dolores cabeza o migrañas. Se concluye que hay un impacto del estrés en el rendimiento académico en los universitarios de la Escuela Profesional de Odontología, esto debido principalmente a la sobrecarga de trabajos y tareas (13).

CAPÍTULO III

MATERIALES Y MÉTODOS

3.1. TIPO Y DISEÑO DE INVESTIGACIÓN

3.1.1. Tipo de investigación

El estudio corresponde a una investigación de tipo correlacional de enfoque cuantitativo que se realizó, en estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional del Altiplano Puno. Siguiendo la perspectiva de Hernández y Mendoza, estas investigaciones buscan establecer vínculos entre conceptos, fenómenos, hechos o variables. Se miden las variables y su relación se evalúa mediante análisis estadísticos (62).

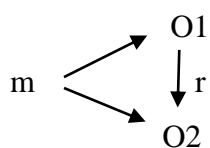
3.1.2. Diseño de investigación

En cuanto al diseño corresponde al diseño no experimental. Según la perspectiva de Hernández y Mendoza, el tipo de investigación se lleva a cabo sin manipular intencionalmente las variables y donde los fenómenos se observan solo en su entorno natural y luego se analizan. Además, la captación de datos mediante instrumentos se lleva a cabo en un momento específico y de forma única (62).

Se explica en el siguiente diagrama:

Figura 1

Diseño de la investigación





Donde:

m = Muestra de estudio:

O1: Observación de la variable 1: Estilos de vida

O2: Observación de la variable 2: Rendimiento académico

r = Relación entre las variables

3.2. ÁMBITO DE ESTUDIO

El presente estudio se llevó a cabo en la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional del Altiplano, situada en el distrito, provincia y región de Puno. La Escuela Profesional de Enfermería fue creada el 18 de diciembre de 1964, con la misión de formar profesionales en programas de grado y posgrado basados en los fundamentos filosóficos de la enfermería y la ciencia tecnológica.

De acuerdo a los reportes de la Comisión Central de Admisión de la Universidad Nacional del Altiplano la lista de los primeros ingresantes a la universidad lo encabezan los colegios estatales con mayor número de ingresantes seguido de los colegios particulares. Los estudiantes provienen de los siguientes departamentos: Puno 83.81%; Cusco 1.95%; Arequipa 1.31%; Lima 0.72%; Moquegua 0.38%, y otros departamentos 11.83%. En cuanto a las provincias son: Puno 33.88%, San Román 18.62%, Azángaro 10.38%, Melgar 7.12%, El Collao 6.61%, Huancané 4.07%, Yunguyo 3.05%, Carabaya 2.85%, Lampa 2.34%, Sandia 2.24%, Moho 1.32%, San Antonio de Putina 0.61% (63).

3.3. POBLACIÓN Y MUESTRA

3.3.1. Población

La población de estudio para la presente investigación estuvo conformada por 427 estudiantes regulares matriculados en el Semestre Académico 2023-I de la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional del Altiplano Puno, 2023.

3.3.2. Muestra

El tamaño representativo de la muestra se calculó utilizando el cálculo probabilístico. A manera que lo conformaron 202 estudiantes de la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional del Altiplano Puno, 2023; los cuales se eligieron con la siguiente formula:

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

Donde:

n: Muestra

N: Población.

Z: Nivel de confianza (1.96)

e: Precisión o el error

p: Probabilidad de éxito (0.5)

q: Probabilidad de fracaso (0.5)

- Cálculo de la muestra

N = 427

Z = 1,96

e = 0,05

p = 0.5

q = 0.5

- Reemplazando: $n = \frac{427 * 1.96^2 * 0.5 * 0.5}{0.05^2 * (427 - 1) + 1.96^2 * 0.5 * 0.5}$

$$n = 202$$

Considerando que se deseó obtener una buena representación muestral de los estudiantes de la Facultad de Enfermería se utilizó un muestreo estratificado para determinar la distribución de la población, por lo que los participantes de cada estrato se eligieron por fijación proporcional; la distribución de estos participantes se expone a continuación: Muestreo proporcional.



Tabla 1

Distribución de la muestra estratificada

Semestre académico 2023-I	Población	Coficiente	Muestra asignación proporcional
Primero	60	14.05%	28
Segundo	93	21.77%	44
Tercero	66	15.45%	31
Cuarto	67	15.69%	32
Quinto	26	6.08%	12
Sexto	48	11.24%	23
Séptimo	16	3.74%	8
Octavo	51	11.94%	24
TOTAL	427	100.0%	202

Fuente: Registro de datos - Coordinación Académica - 2023.

- **Criterios de inclusión**

- Estudiantes matriculados en el Semestre Académico 2023-I.
- Estudiantes que asisten regularmente.
- Estudiantes que cursan del primer al octavo semestre.
- Estudiantes que deseen participar en el estudio.

- **Criterios de exclusión**

- Estudiantes con matrícula irregulares de la Facultad de Enfermería.
- Estudiantes pertenecientes al noveno y décimo semestre.
- Estudiantes que decidieron no involucrarse en la investigación.

3.4. VARIABLES Y SU OPERACIONALIZACIÓN

Tabla 2

Variable: Estilos de vida

Definición conceptual	Definición operacional	Dimensión	Indicador	Ítems	Categoría	Escala valorativa
Estilos de vida Es el conjunto de actitudes y comportamientos que adoptan y desarrollan las personas de forma individual o colectiva para satisfacer sus necesidades como seres humanos y alcanzar su desarrollo personal (24).	El enfoque de Pender destaca la importancia de la nutrición, ejercicios, y responsabilidad en salud, manejo de estrés, soporte interpersonal y autoactualización en la adopción de comportamientos saludables para mejorar el bienestar y la calidad de vida (24).	Nutrición	- Tipo de dieta - Frecuencia de alimento - Calidad de alimento.	1-2-3-4-5-6	Ordinal	Estilo de vida:
		Ejercicio	- Tipo de actividad - Horario de ejercicios - Frecuencia	7-8-9-10-11	Nunca A veces	Saludable [132 – 192]
		Responsabilidad en salud	- Asistencia medica - Preocupación a la salud - Asistencia de programa educativo.	12-13-14- 15-16-17- 18-19-20-21	Frecuentemente Rutinariamente	Moderadamente saludable [101 – 131]
		Manejo del estrés	- Relajación - Fuentes de tensión - Meditación control de estrés	22-23-24- 25-26-27-28		No saludable [48 – 100]
		Soporte interpersonal	- Expresión del problema - Expresión de sentimientos - Pasatiempos	29-30-31- 32-33-34-35		
		Auto actualización	- Autoestima - Optimismo - Crecimiento personal - Satisfacción personal	46-37-38- 39-40-41- 42-43-44- 45-46-47-48		

Fuente: Tomado del Perfil de Estilo de Vida (PEPS-I), creado por Nola Pender – 1996.

Tabla 3

Variable: Rendimiento académico

Definición conceptual	Indicadores	Categoría	Índice
Evaluación del conocimiento adquirido. Un estudiante con buen rendimiento académico es aquél que obtiene calificaciones positivas (42).	Promedio ponderado de la Calificación obtenida en el Semestre académico.	Excelente	17-20
		Bueno	14-16
		Regular	11-13
		Deficiente	0-10

Fuente: Elaboración propia.

3.5. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS

3.5.1. Técnica

Como técnica para este estudio, se empleó la encuesta para obtener información relacionada sobre los estilos de vida de los estudiantes regulares matriculados del primero al octavo semestre de la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional del Altiplano Puno, 2023.

3.5.2. Instrumento

Para la identificación del nivel de rendimiento académico y los estilos de vida se emplearon los siguientes instrumentos:

A) Estilos de vida

Se utilizó el instrumento creado por Nola Pender en 1996; el Cuestionario de Perfil de Estilo de Vida (PEPS-I) integrado por 48 ítems, presenta 4 opciones de respuesta: 1 = Nunca, 2 = A veces, 3 = Frecuentemente y 4 = Rutinariamente.

Tabla 4

Dimensiones del cuestionario de perfil de estilos de vida

No.	Dimensiones	Ítems	Reactivos
1	Nutrición	6	1,5,14,19,26,35
2	Ejercicio	5	4,13,22,30,38
3	Responsabilidad en Salud	10	2,7,15,20,28,32,33,42,43,46,
4	Manejo del Estrés	7	6,11,27,36,40,41,45
5	Soporte Interpersonal	7	10,18,24,25,31,39,47
6	Autoactualización	13	3,8,9,12,16,17,21,23,29,34,37,44,48

Fuente: Cuestionario de Perfil de Estilo de Vida (PEPS-I).

Tabla 5

Escala valorativa para las dimensiones

Dimensiones	Estilo de vida		
	No saludable	Moderadamente saludable	Saludable
Nutrición	6 - 12	13 - 17	18 - 24
Ejercicio	5 - 10	11 - 14	15 - 20
Responsabilidad en salud	10 - 18	19 - 25	26 - 40
Manejo del estrés	7 - 13	14 - 19	20 - 28
Soporte interpersonal	7 - 13	14 - 19	20 - 28
Autoactualización	13 - 30	31 - 41	42 - 52

Fuente: Escala valorativa del perfil (PEPS-I), adaptado de Lima M. (64).

- **Validez**

El instrumento Perfil de Estilo de Vida (PEPS-I), creado por Nola Pender en 1996; fue sometido a la opinión de expertos, cuyo resultado fue positivo para su correspondiente aplicación. Así mismo, fue adaptado y aplicado por Uscamayta P. (14), en una población conformada por estudiantes universitarios. De igual forma, Quispe Y. (61) sometió a la opinión de 5 expertos para aplicar en una población conformada por estudiantes de enfermería. Por otro lado, Lima M. (64), categorizó el perfil de estilo de vida en tres niveles, los mismos que se tomaron en cuenta en este estudio.



- **Confiabilidad**

Dicho instrumento, fue comprobando su fiabilidad, debido a que fue estandarizado en Estados Unidos por Nola Pender (63), en 1996. El resultado del coeficiente alfa de Cronbach que mide la fiabilidad, fue de 0,8; lo que indica un alto nivel de fiabilidad del cuestionario. Así mismo, Uscamayta P. (14) realizó la confiabilidad mediante la prueba de alfa de Cronbach, obteniendo un valor de 0.925, cuyo valor garantiza un instrumento confiable. Por su parte, Lima M. (64), determinó su confiabilidad para aplicar a estudiantes de la Facultad de Enfermería, donde se obtuvo el alfa de Cronbach de 0.92 >0.9, lo cual significa una confiabilidad alta.

B) Rendimiento académico

Se tuvo en consideración el registro de notas de los estudiantes del primero al octavo semestre, correspondientes al semestre académico 2023-I respectivamente obteniendo el promedio ponderado, las mismas que se clasificaron según la siguiente escala establecida en el Reglamento de Evaluación del Aprendizaje de la Universidad Nacional del Altiplano (42).

- **Escala valorativa**

- Excelente : 17-20
- Bueno : 14-16
- Regular : 11-13
- Deficiente : 0-10



3.6. PROCEDIMIENTO DE RECOLECCIÓN DE DATOS

- **Coordinación**

- En primera instancia se solicitó el consentimiento formal del director de la Escuela Profesional de Enfermería y del Decano de la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional del Altiplano, Puno.
- En seguida se solicitó en el Área de Coordinación Académica la relación de estudiantes con sus respectivos promedios ponderados.

- **Ejecución**

- Una vez identificados los salones que se sometieron al estudio, se coordinó con el docente a cargo de los estudiantes con el fin de dar inicio a la ejecución del instrumento de investigación para la obtención de los datos a investigar.
- Se entregó el consentimiento informado para que sea firmado.
- Se explicó a los estudiantes los ítems y el objetivo de la investigación.
- El recojo de la información se llevó a cabo en las aulas de la Facultad de Enfermería, teniendo está una duración de 15 a 20 minutos.
- Una vez finalizado la recolección de datos se agradeció a los estudiantes y docente por la disponibilidad del tiempo brindado.

- **Consideraciones éticas**

Para obtener el consentimiento informado, se presentó el tema del estudio antes de recoger los datos. A continuación, se distribuyeron el formulario de consentimiento y los cuestionarios, junto con una explicación de los requisitos para rellenarlos.



3.7. PROCESAMIENTO Y ANÁLISIS DE DATOS

- **Procesamiento de datos**

Una vez obtenido los cuestionarios, el procesamiento se realizó a través de la siguiente secuencia:

- Clasificación de datos.
- Codificación de los datos.
- Calificación.
- Tabulación estadística.

- **Análisis de datos**

- **Estadística descriptiva:** se realizó el vaciado de datos en el programa Excel para la variable de estudio estilos de vida saludable y rendimiento académico, cuyo resultado se organizó en tablas de frecuencias. Así mismo, se empleó el programa estadístico para las ciencias sociales (SPSS.V.26) para presentar los resultados mediante figuras, lo cual facilitó comprender los resultados.
- **Estadística inferencial:** Para el tratamiento de datos empleamos el coeficiente de correlación de Spearman (Rho de Spearman) como prueba estadística para evaluar la relación entre las variables.



3.8. PRUEBA DE HIPÓTESIS

- **Hipótesis alterna (Ha):** Existe relación significativa entre el estilo de vida y el rendimiento académico en estudiantes de la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional del Altiplano Puno, 2023.
- **Hipótesis nula (Ho):** No existe relación significativa entre el estilo de vida y el rendimiento académico en estudiantes de la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional del Altiplano Puno, 2023.

- **Nivel de significación**
 - $= 0.05$ (prueba bilateral)

- **Regla de decisión**
 - Si el valor $p \geq \alpha$ se acepta H_0 y se rechaza la hipótesis alterna (H_a)
 - Si el valor $p < \alpha$ se acepta la H_a y se rechaza la hipótesis nula (H_0)

CAPÍTULO IV

RESULTADOS Y DISCUSION

4.1. RESULTADOS

4.1.1. Objetivo general

Relación entre el estilo de vida y el rendimiento académico en estudiantes de la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional del Altiplano Puno, 2023.

Tabla 6

Estilo de vida y el rendimiento académico en estudiantes de la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional del Altiplano Puno, 2023.

ESTILOS DE VIDA	RENDIMIENTO ACADÉMICO								Total	
	Deficiente		Regular		Bueno		Excelente		N	%
	N	%	N	%	N	%	N	%		
No saludable	9	4,5	16	7,9	7	3,5	0	0,0	32	15,9
Moderadamente saludable	0	0,0	9	4,5	113	55,9	8	4,0	130	64,4
Saludable	0	0,0	0	0,0	11	5,4	29	14,4	40	19,8
Total	9	4,5	25	12,4	131	64,9	37	18,3	202	100,0

Fuente: Cuestionario del perfil de estilos de vida (PEPS-I) y rendimiento académico.

Se evidencia en la Tabla 6, del total de los estudiantes se logró identificar que el 64.4% tiene el estilo de vida moderadamente saludable, de los cuales el 55.9% presenta un rendimiento académico bueno, así mismo el 19.8% tiene estilo de vida saludable de los cuales el 14.4% presentan un rendimiento académico excelente. En tal sentido se evidencia una relación directa, es decir a mejor perfil del estilo de vida mejor rendimiento académico.

Tabla 7

Prueba de correlación entre el estilo de vida y el rendimiento académico en estudiantes de la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional del Altiplano Puno, 2023.

			Estilos de vida	Rendimiento académico
Rho de Spearman	Estilos de vida	Coefficiente de correlación	1,000	,760**
		Sig. (bilateral)	.	,000
		N	202	202
	Rendimiento académico	Coefficiente de correlación	,760**	1,000
		Sig. (bilateral)	,000	.
		N	202	202

** . La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

Fuente: Cuestionario del perfil de estilos de vida (PEPS-I) y rendimiento académico.

Referente a resultado de correlación Rho de Spearman entre estilos de vida y rendimiento académico. El valor obtenido Rho (0,760) indica una correlación positiva alta entre las dos variables. Así mismo de acuerdo al nivel de significancia $P=0,000 < 0,05$ se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna. Por lo tanto, se afirma que Existe relación significativa entre el estilo de vida y el rendimiento académico en estudiantes de la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional del Altiplano Puno, 2023. Es decir, a mejor estilo de vida, mayor rendimiento académico.

4.1.2. Objetivo específico 1

Relación entre la dimensión nutrición de los estilos de vida y el rendimiento académico en estudiantes de la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional del Altiplano Puno, 2023.

Tabla 8

Nutrición de los estilos de vida y el rendimiento académico en estudiantes de la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional del Altiplano Puno, 2023.

NUTRICIÓN	RENDIMIENTO ACADÉMICO								Total	
	Deficiente		Regular		Bueno		Excelente		N	%
	N	%	N	%	N	%	N	%		
No saludable	9	4,5	2	9,9	9	4,5	1	0,5	39	19,3
Moderadamente saludable	0	0,0	4	2,0	10	50,5	10	5,0	11	57,4
Saludable	0	0,0	1	0,5	20	9,9	26	12,9	47	23,3
Total	9	4,5	5	12,4	13	64,5	37	18,3	20	100,0

Fuente: Cuestionario del perfil de estilos de vida (PEPS-I) y rendimiento académico.

Se observa en la Tabla 8, del total de los estudiantes el 57.4% presentan una nutrición moderadamente saludable, de las cuales el 50.5% evidencian un rendimiento académico bueno; además, el 23.3% presentan nutrición saludable, donde destaca el rendimiento académico excelente con el 12.9%. En tal sentido, se evidencia una relación directa.

Tabla 9

Prueba de correlación entre nutrición y el rendimiento académico en estudiantes de la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional del Altiplano Puno, 2023.

			Nutrición	Rendimiento académico
Rho de Spearman	Nutrición	Coefficiente de correlación	1,000	,678**
		Sig. (bilateral)	.	,000
	Rendimiento académico	N	202	202
		Coefficiente de correlación	,678**	1,000
		Sig. (bilateral)	,000	.
		N	202	202

** . La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

Fuente: Cuestionario del perfil de estilos de vida (PEPS-I) y rendimiento académico.

Referente a resultado de correlación Rho de Spearman entre nutrición saludable y rendimiento académico. El valor obtenido Rho (0,678) indica una correlación positiva alta entre las dos variables. Así mismo de acuerdo al nivel de significancia $P=0,000 < 0,05$ se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna. Por tanto, se concluye que Existe relación significativa entre la dimensión nutrición de los estilos de vida y el rendimiento académico en estudiantes de la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional del Altiplano Puno, 2023. Es decir, a mayor nutrición saludable, mejor rendimiento académico.

4.1.3. Objetivo específico 2

Relación entre la dimensión ejercicio de los estilos de vida y el rendimiento académico en estudiantes de la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional del Altiplano Puno, 2023.

Tabla 10

Ejercicios de los estilos de vida y el rendimiento académico en estudiantes de la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional del Altiplano Puno, 2023.

EJERCICIO	RENDIMIENTO ACADÉMICO								Total	
	Deficiente		Regular		Bueno		Excelente		N	%
	N	%	N	%	N	%	N	%		
No saludable	3	1,5	9	4,5	16	7,9	2	1,5	30	14,9
Moderadamente saludable	4	2,0	12	5,9	90	44,6	12	5,9	118	58,4
Saludable	2	1,0	4	2,0	25	12,4	23	11,4	54	26,7
Total	9	4,5	25	12,4	131	64,9	37	18,3	202	100,0

Fuente: Cuestionario del perfil de estilos de vida (PEPS-I) y rendimiento académico.

En la Tabla 10, se observa que el 58.4% de los estudiantes presentan ejercicios moderadamente saludables de los cuales el 44.6% evidencian un rendimiento académico bueno, Así mismo, el 26.7% presentan ejercicio saludable de los cuales el 12.4% evidencian un rendimiento académico bueno. Por tanto, se evidencia una relación positiva entre las variables.

Tabla 11

Prueba de correlación entre ejercicio y el rendimiento académico en estudiantes de la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional del Altiplano Puno, 2023.

			Ejercicio	Rendimiento académico
Rho de Spearman	Ejercicio	Coefficiente de correlación	1,000	,350**
		Sig. (bilateral)	.	,000
		N	202	202
	Rendimiento académico	Coefficiente de correlación	,350**	1,000
		Sig. (bilateral)	,000	.
		N	202	202

** . La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

Fuente: Cuestionario del perfil de estilos de vida (PEPS-I) y rendimiento académico.

Referente al resultado de correlación Rho de Spearman entre ejercicio y rendimiento académico. El valor obtenido Rho (0,350) indica una correlación positiva moderada entre las dos variables. Así mismo de acuerdo al nivel de significancia $P=0,000 < 0,05$ se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna. Por tanto, se concluye que existe relación significativa entre la dimensión ejercicio de los estilos de vida y el rendimiento académico en estudiantes de la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional del Altiplano Puno, 2023. Es decir, que un ejercicio moderadamente saludable conlleva a un rendimiento académico bueno.

4.1.4. Objetivo específico 3

Relación entre la dimensión responsabilidad en salud de los estilos de vida y el rendimiento académico en estudiantes de la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional del Altiplano Puno, 2023.

Tabla 12

Responsabilidad en salud de los estilos de vida y el rendimiento académico en estudiantes de la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional del Altiplano Puno, 2023.

RESPONSABILIDAD EN SALUD	RENDIMIENTO ACADÉMICO								Total	
	Deficiente		Regular		Bueno		Excelente		N	%
	N	%	N	%	N	%	N	%		
No saludable	8	4,0	9	4,5	35	17,3	11	5,4	63	31,2
Moderadamente saludable	1	0,5	14	6,9	85	42,1	18	8,9	118	58,4
Saludable	0	0,0	2	1,0	11	5,4	8	4,0	21	10,4
Total	9	4,5	25	12,4	131	64,9	37	18,3	202	100,0

Fuente: Cuestionario del perfil de estilos de vida (PEPS-I) y rendimiento académico.

En la Tabla 12, se observa que el 58.4% de los estudiantes presentan responsabilidad en salud moderadamente saludable, de las cuales el 42.1% evidencian un rendimiento académico bueno. Así mismo, el 31.2% presentan responsabilidad en salud no saludable, quienes evidencian un rendimiento académico entre regular y deficiente. En tal sentido, se evidencia una relación directa. Es decir, una responsabilidad en salud no saludable conlleva a un rendimiento académico deficiente.

Tabla 13

Prueba de correlación entre responsabilidad en salud y el rendimiento académico en estudiantes de la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional del Altiplano Puno, 2023.

			Responsabilidad en salud	Rendimiento académico
Rho de Spearman	Responsabilidad en salud	Coefficiente de correlación	1,000	,178*
		Sig. (bilateral)	.	,011
		N	202	202
	Rendimiento académico	Coefficiente de correlación	,178*	1,000
		Sig. (bilateral)	,011	.
		N	202	202

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

Fuente: Cuestionario del perfil de estilos de vida (PEPS-I) y rendimiento académico.

Referente a resultado de correlación Rho de Spearman entre responsabilidad en salud y rendimiento académico. El valor obtenido Rho (0,178) indica una correlación positiva baja entre las dos variables. Así mismo de acuerdo al nivel de significancia $P=0,011 < 0,05$ se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna, significando que los estudiantes con moderado responsabilidad en salud presentan rendimiento académico bueno, además, los estudiantes con responsabilidad en salud no saludable evidencian rendimiento académico bueno. Esto indica que el rendimiento académico es muy independiente de la responsabilidad en salud.

4.1.5. Objetivo específico 4

Relación entre la dimensión manejo del estrés de los estilos de vida y el rendimiento académico en estudiantes de la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional del Altiplano Puno, 2023.

Tabla 14

Manejo del estrés de los estilos de vida y el rendimiento académico en estudiantes de la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional del Altiplano Puno, 2023.

MANEJO DEL ESTRÉS	RENDIMIENTO ACADÉMICO								Total	
	Deficiente		Regular		Bueno		Excelente		N	%
	N	%	N	%	N	%	N	%		
No saludable	8	4,0	11	5,4	31	15,3	5	2,5	55	27,2
Moderadamente saludable	1	0,5	11	5,4	84	41,6	12	5,9	108	53,5
Saludable	0	0,0	3	1,5	16	7,9	20	9,9	39	19,3
Total	9	4,5	25	12,4	131	64,9	37	18,3	202	100,0

Fuente: Cuestionario del perfil de estilos de vida (PEPS-I) y rendimiento académico.

En la Tabla 14, se observa que el 53.5% de los estudiantes presentan un manejo de estrés moderadamente saludable, de las cuales el 41.6% evidencian un rendimiento académico bueno. Así mismo, el 27.2% presentan manejo de estrés no saludable quienes evidencian rendimiento académico entre regular y deficiente. En tal sentido, se evidencia una relación directa. Es decir, un manejo de estrés no saludable conlleva a un rendimiento académico deficiente.

Tabla 15

Prueba de correlación entre manejo del estrés y el rendimiento académico en estudiantes de la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional del Altiplano Puno, 2023.

			Manejo del estrés	Rendimiento académico
Rho de Spearman	Manejo del estrés	Coficiente de correlación	1,000	,391**
		Sig. (bilateral)	.	,000
	Rendimiento académico	N	202	202
		Coficiente de correlación	,391**	1,000
		Sig. (bilateral)	,000	.
		N	202	202

** . La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

Fuente: Cuestionario del perfil de estilos de vida (PEPS-I) y rendimiento académico.

Referente a resultado de correlación Rho de Spearman entre manejo de estrés no saludable y rendimiento académico. El valor obtenido Rho (0,391) indica una correlación positiva moderada entre las dos variables. Así mismo de acuerdo al nivel de significancia $P=0,000 < 0,05$ se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna, significando que las estudiantes con un manejo de estrés moderadamente saludable evidencian rendimiento académico en nivel bueno. Sin embargo, cuando el manejo de estrés no es saludable se evidencia un rendimiento académico bueno con tendencia a regular.

4.1.6. Objetivo específico 5

Relación entre la dimensión soporte interpersonal de los estilos de vida y el rendimiento académico en estudiantes de la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional del Altiplano Puno, 2023.

Tabla 16

Soporte interpersonal de los estilos de vida y el rendimiento académico en estudiantes de la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional del Altiplano Puno, 2023.

SOPORTE INTERPERSONAL	RENDIMIENTO ACADÉMICO								Total	
	Deficiente		Regular		Bueno		Excelente		N	%
	N	%	N	%	N	%	N	%		
No saludable	4	2,0	14	6,9	34	16,8	3	1,5	55	27,2
Moderadamente saludable	4	2,0	10	5,0	85	42,1	12	5,9	111	55,0
Saludable	1	0,5	1	0,5	12	5,9	22	10,9	36	17,8
Total	9	4,5	25	12,4	131	64,9	37	18,3	202	100,0

Fuente: Cuestionario del perfil de estilos de vida (PEPS-I) y rendimiento académico.

En la Tabla 16, se observa que el 55.0% de los estudiantes presentan soporte interpersonal moderadamente saludable, de los cuales el 42.1% evidencian rendimiento académico bueno. Así mismo, el 27.2% presentan soporte

interpersonal no saludable, quienes evidencian rendimiento académico entre regular y deficiente. Por lo tanto, se evidencia una relación directa. Es decir, un soporte interpersonal no saludable conlleva a un rendimiento académico deficiente.

Tabla 17

Prueba de correlación entre soporte interpersonal y el rendimiento académico en estudiantes de la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional del Altiplano Puno, 2023.

			Soporte interpersonal	Rendimiento académico
Rho de Spearman	Soporte interpersonal	Coefficiente de correlación	1,000	,434**
		Sig. (bilateral)	.	,000
	Rendimiento académico	N	202	202
		Coefficiente de correlación	,434**	1,000
		Sig. (bilateral)	,000	.
		N	202	202

** . La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

Fuente: Cuestionario del perfil de estilos de vida (PEPS-I) y rendimiento académico.

Referente a resultado de correlación Rho de Spearman entre soporte interpersonal no saludable y rendimiento académico. El valor obtenido Rho (0,434) indica una correlación positiva moderada entre las dos variables. Así mismo de acuerdo al nivel de significancia $P=0,000 < 0,05$ se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna, lo cual afirma que Existe relación significativa entre la dimensión soporte interpersonal no saludable de los estilos de vida y el rendimiento académico en estudiantes de la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional del Altiplano Puno, 2023.



4.1.7. Objetivo específico 6

Relación entre la dimensión autoactualización de los estilos de vida y el rendimiento académico en estudiantes de la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional del Altiplano Puno, 2023.

Tabla 18

Autoactualización de los estilos de vida y el rendimiento académico en estudiantes de la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional del Altiplano Puno, 2023.

AUTOACTUALIZACIÓN	RENDIMIENTO ACADÉMICO								Total	
	Deficiente		Regular		Bueno		Excelente		N	%
	N	%	N	%	N	%	N	%		
No saludable	5	2,5	10	5,0	32	15,8	2	1,0	49	24,3
Moderadamente saludable	3	1,5	7	3,5	44	21,8	21	10,4	75	37,1
Saludable	1	0,5	8	4,0	55	27,2	14	6,9	78	38,6
Total	9	4,5	25	12,4	131	64,9	37	18,3	202	100,0

Fuente: Cuestionario del perfil de estilos de vida (PEPS-I) y rendimiento académico.

En la Tabla 18, se observa que el 38.6% de los estudiantes presentan actualización saludable, de los cuales el 27.2% evidencian rendimiento académico bueno. Así mismo, el 24.3% presentan actualización no saludable quienes evidencian un rendimiento académico entre regular y deficiente.



Tabla 19

Prueba de correlación entre autoactualización y el rendimiento académico en estudiantes de la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional del Altiplano Puno, 2023.

			Autoactualización	Rendimiento académico
Rho de Spearman	Autoactualización	Coefficiente de correlación	1,000	,180*
		Sig. (bilateral)	.	,011
		N	202	202
	Rendimiento académico	Coefficiente de correlación	,180*	1,000
		Sig. (bilateral)	,011	.
		N	202	202

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

Fuente: Cuestionario del perfil de estilos de vida (PEPS-I) y rendimiento académico.

Referente a resultado de correlación Rho de Spearman entre autoactualización no saludable y rendimiento académico. El valor obtenido Rho (0,180) indica una correlación positiva baja entre las dos variables. Así mismo de acuerdo al nivel de significancia $P=0,011 < 0,05$ se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna. Lo cual afirma que existe relación significativa entre la dimensión autoactualización de los estilos de vida y el rendimiento académico en estudiantes de la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional del Altiplano Puno, 2023.



4.2. DISCUSIÓN

Los resultados obtenidos muestran que existe relación significativa entre el estilo de vida y el rendimiento académico en estudiantes de la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional del Altiplano Puno, 2023. De acuerdo al análisis de coeficiente de Rho (0,760) indica una correlación positiva alta entre las variables, con un ($P=0,000 < 0,05$). Se afirma la hipótesis planteada denotando que a mejor Estilo de vida mejor será el rendimiento académico.

De manera general los resultados que obtuvimos en este estudio, se asemejan con Lara S. (51) en su estudio sobre los estilos de vida y el rendimiento académico donde concluye que existe una correlación significativa entre ambas variables, ya que los estudiantes que llevan un estilo de vida adecuado obtienen mejores resultados académicos. De igual manera, Velandia M. (52) en su estudio evidenció que llevar un estilo de vida saludable favorece que los alumnos aprendan y desarrollen las habilidades intelectuales necesarias para tener éxito académico. Así mismo, Larre C. y Ramos D. (54); Huamán L. (55), Villavicencio, et al. (57), Atuncar F. (60) determinaron que los estilos de vida que practican los estudiantes se relacionan significativamente con el rendimiento académico. Estas investigaciones con hallazgos similares permiten resaltar la gran influencia que tienen los estilos de vida en el rendimiento académico; y que puede ser factor determinante en el ámbito de la educación.

En línea contraria, estos resultados difieren con Sáez A. y Sierra V. (50) quienes demostraron que no hay relación significativa entre el rendimiento académico y los estilos de vida, por lo que se deduce que estas dos variables no tienen influencia en el rendimiento académico. De la misma forma Fernández A. y Quiñones I. (53) no encontraron una relación significativa entre las dos variables, debido a que las



proporciones de estilos de vida saludables y no saludables son similares. Por otro lado, Apaza A. (56) al determinar la correlación entre el estrés y el rendimiento académico en estudiantes universitarios, encontró relación débil y negativa, esto debido a que hubo una disminución en el rendimiento conforme aumentan los niveles de estrés académico. Asimismo, Ramírez L. (59) al evaluar la relación entre el estilo de vida y el rendimiento académico en los estudiantes del primer ciclo de la Escuela de Nutrición de la Universidad Nacional de Tumbes, encontró una correlación positiva débil entre ambas variables, esto debido a que la mayor parte de los estudiantes que practican estilo saludable, tienen un rendimiento regular, y los estudiantes que tuvieron estilo no saludable evidenciaron un rendimiento entre regular y logrado, lo cual permite inferir que no todos los estudiantes, incluso los que llevan un estilo de vida saludable tendrán un buen rendimiento académico durante su etapa universitaria.

En cuanto al estilo de vida que practican los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional del Altiplano Puno, desde el modelo de Pender, basado en varias teorías de enfermería y de promoción de la salud, se centra en la idea de que los individuos tienen la capacidad de tomar decisiones saludables para mejorar su bienestar (13). Además, diversas investigaciones respaldan la relación entre los estilos de vida y el rendimiento académico en estudiantes universitarios, destacando la importancia de adoptar hábitos saludables para promover el bienestar general y el éxito académico (14). La integración de estilos de vida saludables en la rutina diaria de los estudiantes puede ser fundamental para optimizar su rendimiento académico y su bienestar en la universidad. Es crucial que los estudiantes conozcan los beneficios de adoptar estilos de vida saludable en su vida diaria, pues podrán promover su bienestar general y su éxito académico (23). Por lo tanto, adoptar conscientemente un estilo de vida saludable diario, que busque fomentar un estado de bienestar holístico promoviendo la salud física, mental



y emocional; incorporando hábitos de sueño adecuados, una alimentación balanceada, realizar ejercicio regular, manejar del estrés mediante la meditación u otras actividades de relajación, puede mejorar el rendimiento académico, el bienestar general y el éxito académico de los universitarios.

Acerca de la dimensión nutrición de los estilos de vida y rendimiento académico de los estudiantes se encontró una relación positiva alta y significativa. Destacando que la mayoría de las estudiantes con nutrición moderadamente saludable y rendimiento académico bueno, prefieren alimentos naturales y saludables, pero a veces no consumen una dieta equilibrada con todos los grupos de nutrientes necesarios. Resultados similares fueron obtenidos por Villavicencio, (57); Larre C. y Ramos D. (54); Atuncar F. (60) estos estudios han encontrado que una alimentación saludable y equilibrada puede tener un impacto positivo en el rendimiento académico de los universitarios. Esto podría atribuirse a que las muestras de estos estudios tienen similares características al de la presente investigación, además que estos estudios son del contexto. La literatura refiere que un aporte continuo de: proteínas estimula la síntesis de neurotransmisores como la serotonina, pues sus niveles bajos se relacionan con la disminución del razonamiento, aprendizaje y la memoria; hidratos de carbono para el suministro energético; alimentos ricos en ácidos grasos omega-3, antioxidantes, vitaminas y minerales ya que mejorar la concentración, la memoria, la cognición; el rendimiento en general, pues por efecto mantiene la integridad estructural y funcional del tejido nervioso. Además, una dieta adecuada puede tener beneficios a largo plazo en la salud cerebral y en la prevención de enfermedades neurodegenerativas. Sin embargo, difiere con Sáez A. y Sierra V. (50); quien concluye que la nutrición no influye en el rendimiento académico, así como Chavez Y. (58) quien encontró que una mala alimentación, alta en grasas saturadas, azúcares y alimentos procesados, puede estar asociada con un menor rendimiento académico y



dificultades en el aprendizaje. Esto probablemente se debe a la aplicación de diferentes instrumentos; al diferente contexto social y cultural ya que uno se realizó en Colombia y el otro en Lima, este último se realizó en contexto pandemia época donde se dificultó el acceso a alimentos saludables. También puede deberse a que gran parte de los estudiantes provienen de las provincias de Puno, pues al no estar cerca de sus familias no se alimentan adecuadamente.

El resultado concerniente a la dimensión ejercicio y rendimiento académico de los estudiantes se encontró una relación positiva moderada. Resaltando que la mayoría de los estudiantes con ejercicios moderadamente saludable y rendimiento académico bueno, frecuentemente hacen ejercicio moderados, como relajar los músculos y realizar actividades recreativas como caminar, nadar o jugar fútbol y a veces participan en programas de ejercicio físico. Estos resultados son similares a Villavicencio (57); Lara S. (51) Fernández A. y Quiñones I. (53); Larre C. y Ramos D. (54) quienes encontraron que los estudiantes que participan en actividades físicas regulares tienden a tener mejores resultados académicos, mayor capacidad de concentración y mejor habilidad para resolver problemas. Esto puede deberse a que la población tuvo las mismas características, pues en dichos estudios los estudiantes son del área de salud. La evidencia científica sugiere que el ejercicio físico no solo beneficia a los músculos, huesos y al sistema cardiovascular, sino que también puede mejorar la función cognitiva debido a que el ejercicio físico hace que el músculo libere IGF-1, que estimula la producción del factor derivado del cerebro (BDNF) involucrado en la neuroprotección, neurogénesis y favorece la sinapsis, añadido a esto se liberan las hormonas serotonina, dopamina y endorfinas que controlan las emociones, disminuyen la ansiedad, aumenta la motivación y reducen el estrés respectivamente. Contrario a estos resultados, Sáez A. y Sierra V. (50) y Atuncar F. (60) refieren que la actividad física no tiene ninguna influencia en el rendimiento



académico de los estudiantes; así como también Uscamayta P. (14) quien encontró que la mayoría de los estudiantes con estilo no saludable, nunca participan en programas o actividades de ejercicio físico bajo supervisión y tampoco controlan su pulso durante la realización de la actividad física. Sumado a ello, Chavez Y. (58); Quispe Y. (61) encontraron que la mayor parte de los estudiantes universitarios con altos niveles de ejercicio no saludable, no dan relevancia a que un supervisor controle el ejercicio físico realizado, y tomarse el pulso no es tan necesario para sus actividades cotidianas; probablemente porque le atribuyen un gasto económico o no tengan una adecuada planificación de sus horarios. Esto puede atribuirse a la diferencia en los instrumentos usados para la evaluación, además de factores como el nivel socioeconómico que en esta presente investigación no se vio, pues gran parte de la población prefiere realizar ejercicio en los gimnasios ya que cuentan con un supervisor durante el ejercicio físico.

En relación a la dimensión responsabilidad en salud de los estilos de vida y rendimiento académico de los estudiantes se encontró una relación positiva baja. Resaltando que la mayoría de los estudiantes con responsabilidad en salud moderadamente saludable y rendimiento académico bueno, frecuentemente asisten a programas educativos sobre el medio ambiente y se realizan chequeos físicos de manera regular. Sin embargo, no suelen buscar segundas opiniones médicas si no están de acuerdo con el consejo del médico. Esto respalda la idea de que la responsabilidad en salud, que implica adoptar hábitos saludables y cuidar el bienestar general, puede tener un impacto positivo en el rendimiento académico de los estudiantes. Este resultado coincide con Larre C. y Ramos D (54); quien concluye que la responsabilidad en salud influye en el rendimiento académico. Esto puede deberse a que usó el mismo instrumento y la población tuvo las mismas características que la presente investigación. Sin embargo, se difiere con Ramírez L. (59) en el que destaca que gran porcentaje de los estudiantes tienen



un rendimiento regular, como también Uscamayta P. (14) quien encontró que la mayoría de las estudiantes con estilo no saludable, solo algunas veces asisten al control médico por lo menos una vez al año o busca otra opción cuando no está de acuerdo con lo suyo para ver cambios físicos y/o señales de peligro. Esto podría atribuirse a que utilizaron diferentes instrumentos; y a otros factores como el acceso al Seguro Integral de Salud y factores económicos pues tanto para una atención médica en diferentes servicios y/o una educación en salud, se requiere realizar un pago en el Sistema privado de Salud.

En cuanto a la dimensión manejo del estrés de los estilos de vida y rendimiento académico de los estudiantes se encontró una relación positiva moderada. Resaltando que la mayoría de los estudiantes con manejo de estrés moderadamente saludable y rendimiento académico bueno, suelen dedicar de 15 a 20 minutos diarios a relajarse o meditar, y también relajan sus músculos antes de dormir. A pesar de esto, no suelen buscar ayuda profesional para cuidar de su salud. Este resultado coincide con Larre C. y Ramos D. (54); Apaza A. (56) Atuncar F. (60); Apaza R. (13) cuyos resultados demuestran que existe gran impacto del estrés en el rendimiento académico. Esta similitud puede atribuirse a que la población pertenece al mismo contexto social y cultural; además de las mismas características en la población. Este resultado comprende según marco referencial que el estudiante a causa del escaso manejo del estrés originado por la sobrecarga académica, las prácticas clínicas, las interacciones interpersonales y sociales; el estudiante experimenta estrés, produciéndose cambios neuroanatómicos en la región del córtex pre frontal encargada de controlar el estrés, así mismo disminuye el tamaño del hipocampo manifestándose la ansiedad, miedo y la agresividad. Del mismo modo también se segrega el cortisol, su exceso puede interferir en la función cognitiva, pues disminuye la sinapsis y si el estrés se presenta de manera prolongada las neuronas llegan a morir; de esta forma es como el rendimiento académico es afectado. Resultados que difiere con



Chavez Y. (58); Quispe Y. (61) y Uscamayta P. (14) quienes encontraron que la mayoría de los estudiantes no toman el tiempo necesario para relajarse y reducir el estrés, lo que resulta en niveles altos de estrés no saludable. Los mismos que han demostrado que el estrés afecta negativamente al rendimiento académico, especialmente en concentración y memoria. Esta diferencia puede deberse a que estas investigaciones fueron en contexto pandemia y post pandemia por el Covid-19, tiempo en donde los niveles de estrés se incrementaron durante el periodo de confinamiento.

Frente a la dimensión soporte interpersonal de los estilos de vida y rendimiento académico de los estudiantes se encontró una relación positiva moderada. Resaltando que la mayoría de los estudiantes con soporte interpersonal moderadamente saludable y rendimiento académico bueno, suelen demostrar interés y cariño hacia otros, especialmente hacia sus seres queridos. Aunque a veces prefieren no pasar tiempo con amigos cercanos, aún valoran la expresión de afecto de las personas cercanas a ellos. Resultados que coincide con Atuncar F. (60); Uscamayta P. (14); Quispe Y. (61) quienes mostraron que la colaboración y el apoyo entre compañeros estaban relacionados con un mejor desempeño académico y una mayor retención estudiantil. Esto se puede atribuir a que la población pertenece al mismo contexto social y cultural, además de que la población comparte las mismas características. Estos estudios han demostrado consistentemente que el soporte interpersonal positivo y sólido proveniente de la familia, amigos y docentes está asociado con un mejor rendimiento académico, una mayor satisfacción con la experiencia educativa y una mayor retención estudiantil en entornos universitarios.

Referente dimensión autoactualización de los estilos de vida y rendimiento académico de los estudiantes se encontró una relación positiva baja. Resaltando que la mayoría de los estudiantes con autoactualización saludable y rendimiento académico



bueno, suelen valorar sus logros, disfrutar de los desafíos diarios y ser optimistas en la vida. Por otro lado, aquellos que no son conscientes de sus capacidades pueden tener una actitud menos entusiasta y optimista. Coincidiendo con Larre C. y Ramos D. (54) quienes encontraron estilos de vida regulares en cuanto a la autoactualización de los estudiantes. Esta semejanza puede deberse a que usaron el mismo instrumento y la población en estudio tuvo las mismas características que la presente investigación. Los hallazgos sostienen que la autoactualización puede ser un poderoso motor de motivación para los estudiantes universitarios al fomentar la búsqueda de significado, la autonomía, la creatividad, la persistencia, el bienestar emocional y la satisfacción personal en su proceso de aprendizaje. Sin embargo, se difiere con Chavez Y. (58) quien reportó que la mayoría de los estudiantes evidenciaron estilos de vida no saludables. Esta diferencia puede deberse a que la muestra es diferente a este estudio, pues su muestra fue excluida en esta investigación.



V. CONCLUSIONES

- PRIMERA:** Existe relación significativa ($p=0,000$) entre el estilo de vida y rendimiento académico en estudiantes de la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional del Altiplano Puno, 2023. Siendo el valor Rho (0,760) indica una relación positiva alta entre ambas variables. Esto sugiere que mientras se tenga un estilo de vida saludable, el rendimiento académico será muy bueno.
- SEGUNDA:** Existe relación significativa ($p=0,000$) entre la dimensión nutrición de los estilos de vida y el rendimiento académico en estudiantes de la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional del Altiplano Puno, 2023. Siendo el valor Rho (0,678) indica una relación positiva alta entre ambas variables. Esto sugiere que una dieta saludable y equilibrada puede influir de manera positiva en el desempeño académico de los estudiantes.
- TERCERA:** Existe relación significativa ($p=0,000$) entre la dimensión ejercicio de los estilos de vida y el rendimiento académico en estudiantes de la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional del Altiplano Puno, 2023. Siendo el valor Rho (0,350) indica una relación positiva moderada entre ambas variables. Esto sugiere que el ejercicio regular puede tener un impacto positivo en el rendimiento académico de los estudiantes.
- CUARTA:** Existe relación significativa ($p=0,011$) entre la dimensión responsabilidad en salud de los estilos de vida y el rendimiento académico en estudiantes de la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional del Altiplano Puno, 2023. Siendo el valor Rho (0,178) indica una relación positiva baja entre ambas variables. Esto sugiere que los estudiantes que asisten a



programas educativos sobre el medio ambiente y están atentos a los cambios en su cuerpo tienen un mejor rendimiento académico.

QUINTA: Existe relación significativa ($p=0,000$) entre la dimensión manejo de estrés de los estilos de vida y el rendimiento académico en estudiantes de la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional del Altiplano Puno, 2023. Siendo el valor Rho (0,391) indica una relación positiva moderada entre ambas variables. Esto sugiere que las estudiantes que dedicaban tiempo diariamente a técnicas de relajación y meditación, lo que podría estar contribuyendo a su capacidad para gestionar el estrés y mejorar su rendimiento académico.

SEXTA: Existe relación significativa ($p=0,000$) entre la dimensión soporte interpersonal de los estilos de vida y el rendimiento académico en estudiantes de la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional del Altiplano Puno, 2023. Siendo el valor Rho (0,434) indica una relación positiva moderada entre ambas variables. Esto sugiere que la forma en que los estudiantes expresan interés, amor y calor hacia los demás puede influir en su desempeño académico.

SEPTIMA: Existe relación significativa ($p=0,011$) entre la dimensión autoactualización de los estilos de vida y el rendimiento académico en estudiantes de la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional del Altiplano Puno, 2023. Siendo el valor Rho (0,180) indica una relación positiva baja entre ambas variables. Esto sugiere que aquellos estudiantes con una autoactualización saludable tienden a tener un mejor desempeño académico.



VI. RECOMENDACIONES

A LAS AUTORIDADES DE LA FACULTAD DE ENFERMERÍA

- Implementar programas de orientación, sensibilización y desarrollar campañas educativas para promover la adopción de estilos de vida saludables entre los estudiantes, con el propósito de contribuir a mejorar la salud y el bienestar general de los estudiantes universitarios.
- Fomentar la importancia de una dieta sana que incluya consumir alimentos nutritivos como frutas, verduras, granos integrales, proteínas de calidad, grasas saludables y moderar el consumo de azúcares y cafeína. Todo esto proporcionará los nutrientes necesarios para el cerebro y el cuerpo, lo cual mejorará la concentración, la memoria y la energía necesaria para el estudio.

A LA DIRECCIÓN DE ESTUDIOS DE LA FACULTAD

- Implementar programas de ejercicios, integrados en la rutina académica, para fomentar un estilo de vida más saludable, ofreciendo información detallada sobre la relación entre una dieta equilibrada para mejorar el rendimiento académico. Esto debido a que la mayoría de los estudiantes solo a veces participan en programas o actividades de ejercicio físico bajo supervisión.
- Se recomienda que la oficina de responsabilidad social de la Universidad Nacional del Altiplano Puno elabore y distribuya folletos informativos que enfatizen el valor de consumir dos o tres porciones diarias de frutas, verduras y proteínas, así como la importancia de leer las etiquetas de los alimentos para determinar los nutrientes que contienen.



A LOS DOCENTES DE LA FACULTAD DE ENFERMERÍA

- Transmitir a los alumnos el valor de llevar un estilo de vida sano, lo que incluye practicar deportes, salir al aire libre, comer de forma equilibrada a las horas adecuadas y dormir lo necesario los días de descanso.
- Se recomienda que el departamento psicopedagógico de la Universidad Nacional del Altiplano Puno promover interacciones interpersonales positivas entre los estudiantes y sus amigos cercanos y comunicar cualquier preocupación o problema personal que puedan tener.



VII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Organización Mundial de la Salud. 28 de abril del 2023. 2023. La salud de los adolescentes y los adultos jóvenes. Available from: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/adolescents-health-risks-and-solutions>
2. OMS. Alimentación sana. Organización Mundial de la Salud. 2018.
3. Sánchez M, Alejandro S, Bastidas C. Evaluación del estado nutricional de adolescentes en una Unidad Educativa de Ecuador. Revista Ciencia UNEMI. 2017;10(25).
4. Oliveira J. Academic performance, adaptation and mental health of nursing students: A cross-sectional study. Nurse Educ Pract. 2021;55.
5. Lara R. Fortalecimiento de los Hábitos de Estudio. Tesis Sucre: Corporación Universitaria del Caribe - CECAR, Facultad de Humanidades y Educación. 2016.
6. Segura I, Barrera L. Un llamado a Enfermería para responder al cuidado de la salud de las personas en situación de enfermedad crónica por su impacto en su calidad de vida. Salud Uninorte. 2016;32(2):228–43.
7. Organización Mundial de la Salud. Alimentación sana. 2018.
8. Tena AG, Clavero AE. Relación entre los hábitos saludables y el rendimiento académico en los estudiantes de la Universidad Jaume. Nutrición Clínica y Dietética Hospitalaria. Nutrición Clínica y Dietética Hospitalaria. 2020;41(2):99–106.
9. Liang W, Ping Y. Un programa de intervención de estilo de vida basado en la web para estudiantes universitarios chinos: protocolo de estudio y características iniciales de un ensayo aleatorizado controlado con placebo. BMC Salud Pública. 2019.
10. Molano N, Vélez R. Actividad física y su relación con la carga académica de estudiantes universitarios. Hacia la Promoción de la Salud. Hacia la Promoción de la Salud. 2019;24(1).



11. Zevallos C. ¿Qué alimentos deben consumir los universitarios para cortar malos hábitos alimenticios? 2023.
12. Gustems J. Estrés, estrategias de afrontamiento y rendimiento académico en estudiantes de formación docente. *Revista Europea de Formación del Profesorado*. 2019.
13. Apaza Luque, R. Impacto del estrés en el rendimiento académico en los estudiantes de la Escuela Profesional de Odontología del primero al sexto semestre académico de la UNA-Puno, 2017-II; 2018.
14. Uscamayta P. Perfil de estilo de vida según el modelo de Nola Pender en los estudiantes de la Universidad Nacional del Altiplano - Puno, 2020. Universidad Nacional del Altiplano. 2023.
15. Ramos J. Estrés académico en relación al estado nutricional de los estudiantes de la Escuela Profesional de Nutrición Humana UNA-Puno 2019. Universidad Nacional del Altiplano. 2020.
16. OMS. Vida saludable, bienestar y objetivos de desarrollo sostenible. 2018.
17. Prat A. El estilo de vida como determinante de la salud. En Rodés J PJAT. Libro de salud del hospital clínico de Barcelona y la fundación BBVA. Editorial Nerea S.A. Barcelona; 2007. 65–69 p.
18. Paez ML. Universidades saludables: Los Jóvenes y la Salud. *Archivos de Medicina*. 2012;12(2):208.
19. Marti A, Calvo C, Martínez A. Consumo de alimentos ultra procesados y obesidad: una revisión sistemática. Universidad de Navarra, Departamento de Ciencias de la Alimentación y Fisiología. 2021.
20. Enrique J. Estilos de Vida Saludable. *undefined-undefined*. 2012;52(6).
21. Rosas P. Promoción de la Salud y estilos de vida Saludables en Jóvenes universitarios. Universidad Austral de Chile. 2011.



22. Babatunde SO, Olanipekun WD, Latee SA. Work Life Balance and the Performance of Academic Staff at the Selected Tertiary Institutions in Kwara State, Nigeria. *Journal of Southwest Jiaotong University*. 2020;55(6).
23. Acero M, Caro I, Henao L, Ruiz L, Sánchez G. Determinantes Sociales de la Salud: postura oficial y perspectivas críticas. *Revista Facultad Nacional de Salud Pública*. 2013;31:103–10.
24. Pender N, Murdaugh C, Parsons M. Promoción de la salud en la práctica de enfermería. *Rev Nursing*. 2019;36(2):76–81.
25. Aguirre CM, Castillo DC, Leroy C. Desafíos Emergentes en la Nutrición del Adolescente. *Revista pediatría*. 2010.
26. Organización mundial de la salud. Alimentación sana datos y cifras adultos, lactantes y niños pequeños. 2022.
27. Adamas Uribe EA. Actividad física. *Revista de Investigación e Innovación en Ciencias de la Salud*. 2019;1(2):38–51.
28. Asscat. La importancia del ejercicio físico en la salud. Online. 2019;
29. Lema LF, Salazar IC. Comportamiento y salud de los jóvenes universitarios: satisfacción con el estilo de vida. 2008.
30. Organización Mundial de la salud. Actividad Física. 2020.
31. Albulescu I, Labar A, Manea AD. The Mediating Role of Anxiety between Parenting Styles and Academic Performance among Primary School Students in the Context of Sustainable Education. *Sustainability*. 2023;15(2).
32. Carrillo HO, Amaya MC. Estilos de vida saludables de las enfermeras (os) docentes de la Escuela de Enfermería de la Universidad Pedagógica y Tecnológica de Colombia. *Biblioteca Las Casas*. 2006;2(2).
33. Calpa Pastas, A. M., Santacruz Bolaños, G. A., Álvarez Bravo M. PROMOTION OF HEALTHY LIFESTYLES: STRATEGIES AND SCENARIOS. *Hacia La Promoción de La Salud*. 2019;24(2):139–155.
34. OMS. La organización del trabajo y el estrés. 2017.



35. Alanya S. Habilidades Sociales y actitud emprendedora en estudiantes del quinto de secundaria de una institución educativa del distrito del Callao. Lima-Perú.; 2012.
36. Couto E, Gonzales C. Estilo de vida de los estudiantes de enfermería. Dialnet. 2017.
37. González R, Llapur R. Estilos de vida, hipertensión arterial y obesidad en adolescentes en Cuba. Estudios Públicos. Cuba; 2015.
38. Olson A. Psychology Today en español. La teoría de la auto actualización. Available from: <https://www.psychologytoday.com/es/blog/lateoria-de-auto-actualizacion>
39. Morales M, Chavez J. Planeación y proyección de metas: su importancia en la adaptación a la vida universitaria. Revista electrónica sobre educación media y superior. 2020.
40. Garbanzo G. Factores asociados al rendimiento académico en estudiantes universitarios, una reflexión desde la calidad de la educación superior pública. Universidad de Costa Rica. 2018.
41. Figueroa C. Sistemas de Evaluación Académica. MINEDU. El Salvador; 2004.
42. Vicerrectorado Académico. Reglamento de Evaluación del Aprendizaje. Universidad Nacional del Altiplano, Dirección Universitaria Académica. Puno; 2018.
43. Garcia A. Estilos de aprendizaje y rendimiento académico. Redine. 2018.
44. Zambrano G. Inteligencia Emocional y el Rendimiento Académico en Historia y Geografía y Economía, en alumnos del 2º Grado de Secundaria, de una Institución Educativa de Ventanilla. 2019.
45. Resolución Rectoral 3510-2019-R-UNA. Modelo Educativo Universitario de la Universidad Nacional del Altiplano - Puno. Educare EIRL.
46. Castro P, Bellido D, Pertega S. Elaboración y validación de un nuevo cuestionario de hábitos alimentarios. Endocrinol Nutr. 2010;57(4):130–139.



47. Losada OHC. Estado del arte del rendimiento académico en la educación media. *Revista Historia de la Educación Colombiana*. 2014;17(17):197–220.
48. Vara K. Estilo de vida segun características sociodemograficas en estudiantes de enfermeria en una universidad publica. 2020.
49. RAE. *Diccionario de la lengua española*. Edición del Tricentenario. 2019.
50. Sáez A, Sierra V, Ariza A. Estilos de vida y rendimiento académico en estudiantes de la Universidad Uniciencia de Bucaramanga, Colombia. 2023;10(1):1–19.
51. Lara S. Relación entre los estilos de vida y el rendimiento académico en estudiantes universitarios. *MENTOR Revista De investigación Educativa Y Deportiva*. 2022;1(2):166–176.
52. Velandia M. Influencia de los estilos de vida en el rendimiento académico de los estudiantes de Enfermería. *Historia e Investigación*. 2021;7(1):17–31.
53. Fernández A, Quiñones I. Estilo de vida y rendimiento académico en Farmacología de los estudiantes de Estomatología. *Revista Habanera de Ciencias Médicas*. 2020;19(3):1–12.
54. Larrea C, Ramos D, Quispe Y. Estilos de vida y rendimiento académico de los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional del Callao-2022. 2023.
55. Huamán L, Marcañaupa V. Estilos de vida y rendimiento académico en estudiantes de enfermería de la Universidad Privada de Huancayo Franklin Roosevelt–2023. 2023.
56. Apaza A. Estrés y rendimiento académico en estudiantes universitarios. [Tesis de Licenciatura]: Universidad Peruana Unión; 2020.
57. Villavicencio M, Deza I, Dávila R. Estilos de vida y el rendimiento académico de los estudiantes de una Facultad de Enfermería en Perú. *Revista Conrado*. 2020;16(74):112–9.
58. Chávez Y. Estilos de vida saludable en los estudiantes de enfermería del IX y X ciclo de la Universidad Privada San Juan Bautista octubre 2019. 2020;



59. Ramirez L. Estilos de vida y rendimiento académico en los alumnos de la Escuela de Nutrición de la Universidad Nacional de Tumbes. [Tesis de Maestría]. Universidad Cesar Vallejo; 2019.
60. Atuncar F. Estilos de vida y rendimiento académico en estudiantes de medicina de una universidad privada de Lima. [Tesis de Maestría]. Universidad Nacional Mayor de San Marcos; 2019.
61. Quispe Y. Estilo de vida en los estudiantes de Enfermería de la Universidad de Ciencias y Humanidades. [Tesis de Licenciatura]. Universidad Ciencias y Humanidades; 2019.
62. Hernández-Sampieri, Mendoza C. Metodología de la Investigación: Las Rutas Cuantitativas, Cualitativas y Mixtas. Vol. 6, McGRAW-HILL Interamericana Editores, S.A. de C. V. Mexico; 2018.
63. CCA. Comisión central de admisión de la Universidad Nacional del Altiplano. 2022.
64. Lima M. Estilos de vida saludables en estudiantes de 4to y 5to de secundaria de la institución educativa Túpac Amaru de Coasa enero-abril, 2020. Universidad Privada San Carlos. 2021.

ANEXOS

ANEXO 1. Matriz de consistencia

PROBLEMA	OBJETIVO	HIPÓTESIS	VARIABLE	DIMENSIONES	METODOLOGÍA
<p>PROBLEMA GENERAL</p> <p>PG: • ¿Existe relación entre los estilos de vida y el rendimiento académico en los estudiantes de la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional del Altiplano Puno, 2023?</p>	<p>OBJETIVO GENERAL</p> <p>OG: Determinar la relación entre el estilo de vida y el rendimiento académico en estudiantes de la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional del Altiplano Puno, 2023.</p>	<p>HIPÓTESIS GENERAL</p> <p>HG: Existe relación significativa entre el estilo de vida y el rendimiento académico en estudiantes de la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional del Altiplano Puno, 2023.</p>	<p>Variable 1</p> <p>Estilos de vida</p>	<p>Nutrición</p> <p>Ejercicio</p> <p>Responsabilidad en salud</p> <p>Manejo del estrés</p> <p>SopORTE interpersonal</p> <p>Auto actualización</p>	<p>TIPO Y DISEÑO</p> <p>Correlacional</p> <p>No experimental</p> <p>TÉCNICA</p> <p>- La encuesta</p> <p>INSTRUMENTO</p> <p>- (Cuestionario de perfil de estilo de vida (PEPS-I)</p> <p>- Registro de notas</p>
<p>PROBLEMAS ESPECÍFICOS</p> <p>PE1: ¿Cuál es la relación entre la dimensión nutrición de los estilos de vida y el rendimiento académico en estudiantes de la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional del Altiplano Puno, 2023?</p> <p>PE2: ¿Cuál es la relación entre la dimensión ejercicio de los estilos de vida y el rendimiento académico en estudiantes de la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional del Altiplano Puno, 2023?</p>	<p>OBJETIVO ESPECÍFICO</p> <p>OE1: Identificar la relación entre la dimensión nutrición de los estilos de vida y el rendimiento académico en estudiantes de la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional del Altiplano Puno, 2023.</p> <p>OE2: Identificar la relación entre la dimensión ejercicio de los estilos de vida y el rendimiento académico en estudiantes de la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional del Altiplano Puno, 2023.</p>	<p>HIPÓTESIS ESPECÍFICAS</p> <p>HE1: Existe relación significativa entre la dimensión nutrición de los estilos de vida y el rendimiento académico en estudiantes de la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional del Altiplano Puno, 2023.</p> <p>HE2: Existe relación significativa entre la dimensión ejercicio de los estilos de vida y el rendimiento académico en estudiantes de la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional del Altiplano Puno, 2023.</p>	<p>Variable 2</p> <p>Rendimiento académico</p>	<p>Excelente</p> <p>Bueno</p> <p>Regular</p> <p>Deficiente</p>	<p>POBLACIÓN</p> <p>Lo constituyeron 427 estudiantes del semestre académico 2023-I de la Universidad Nacional del Altiplano Puno, 2023.</p> <p>MUESTRA</p> <p>Lo constituyeron 202 estudiantes de la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional del Altiplano Puno, 2023.</p>

<p>PE3: ¿Cuál es la relación entre la dimensión de responsabilidad en salud de los estilos de vida y el rendimiento académico en estudiantes de la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional del Altiplano Puno, 2023?</p>	<p>OE3: Identificar la relación entre la dimensión de responsabilidad en salud de los estilos de vida y el rendimiento académico en estudiantes de la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional del Altiplano Puno, 2023.</p>	<p>HE3: Existe relación significativa entre la dimensión de responsabilidad en salud de los estilos de vida y el rendimiento académico en estudiantes de la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional del Altiplano Puno, 2023.</p>	<p>MUESTREO -Estratificado</p>
<p>PE4: ¿Cuál es la relación entre la dimensión de manejo del estrés de los estilos de vida y el rendimiento académico en estudiantes de la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional del Altiplano Puno, 2023?</p>	<p>OE4: Identificar la relación entre la dimensión de manejo del estrés de los estilos de vida y el rendimiento académico en estudiantes de la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional del Altiplano Puno, 2023.</p>	<p>HE4: Existe relación significativa entre la dimensión de manejo del estrés de los estilos de vida y el rendimiento académico en estudiantes de la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional del Altiplano Puno, 2023.</p>	
<p>PE5: ¿Cuál es la relación entre la dimensión de soporte interpersonal de los estilos de vida y el rendimiento académico en estudiantes de la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional del Altiplano Puno, 2023?</p>	<p>OE5: Identificar la relación entre la dimensión de soporte interpersonal de los estilos de vida y el rendimiento académico en estudiantes de la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional del Altiplano Puno, 2023.</p>	<p>HE5: Existe relación significativa entre la dimensión de soporte interpersonal de los estilos de vida y el rendimiento académico en estudiantes de la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional del Altiplano Puno, 2023.</p>	
<p>PE6: ¿Cuál es la relación entre la dimensión de autoactualización de los estilos de vida y el rendimiento académico en estudiantes de la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional del Altiplano Puno, 2023?</p>	<p>OE6: Identificar la relación entre la dimensión de autoactualización de los estilos de vida y el rendimiento académico en estudiantes de la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional del Altiplano Puno, 2023.</p>	<p>HE6: Existe relación significativa entre la dimensión de autoactualización de los estilos de vida y el rendimiento académico en estudiantes de la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional del Altiplano Puno, 2023.</p>	



ANEXO 2. Consentimiento informado

CONSENTIMIENTO INFORMADO

TITULO: “ESTILOS DE VIDA RELACIONADO AL RENDIMIENTO ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE LA FACULTAD DE ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO PUNO, 2023”.

La presente investigación es conducida por las egresadas Melany Esther Balcona Chura y Sonia Huamani Huaihua de la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional del Altiplano Puno, el objetivo de este estudio es Relacionar los estilos de vida y el rendimiento académico en estudiantes de la Facultad de Enfermería de la universidad Nacional del Altiplano Puno 2023-I. El estudio será realizado en estudiantes del 1er al 4to semestre académico, bajo los criterios de exclusión e inclusión.

Cabe informar que el cuestionario consta de 48 ítems, cuya duración será aproximadamente 15 minutos; en caso de tener alguna duda sobre el estudio, puede hacer preguntas concernientes al estudio; asimismo ponemos de conocimiento que la información brindada será estrictamente confidencial.

Yo.....identificado(a) con DNI N°..... Luego de haber sido informado de los aspectos referentes al presente estudio, acepto participar voluntariamente en esta investigación, respondiendo el cuestionario con la mayor sinceridad posible, proporcionando información fidedigna y confiable.

Puno, de.....del 2023.



ANEXO 3. Instrumento de recolección de datos

Cuestionario de perfil de estilo de vida (PEPS I)

Instrucciones:

- En este cuestionario se pregunta sobre el modo en que vives en relación a tus hábitos personales actuales.
- No hay respuesta correcta o incorrecta, solo es tu forma de vivir. Favor de no dejar preguntas sin responder.
- Marca con una X el número que corresponda a la respuesta que refleje mejor tu forma de vivir.

1	Tomas algún alimento al levantarte por las mañanas.	1	2	3	4
2	Relatas al médico cualquier síntoma extraño relacionado con tu salud.	1	2	3	4
3	Te quieres a ti misma (o).	1	2	3	4
4	Realizas ejercicios para relajar tus músculos al menos 3 veces al día o porsemana.	1	2	3	4
5	Seleccionas comidas que no contienen ingredientes artificiales o químicos para conservarlos (sustancias que te eleven tu presión arterial).	1	2	3	4
6	Tomas tiempo cada día para el relajamiento.	1	2	3	4
7	Conoces el nivel de colesterol en tu sangre (miligramos en sangre).	1	2	3	4
8	Eres entusiasta y optimista con referencia a tu vida.	1	2	3	4
9	Creces que estas creciendo y cambiando personalmente en direcciones positivas.	1	2	3	4
10	Discutes con personas cercanas tus preocupaciones y problemas personales.	1	2	3	4
11	Eres consciente de las fuentes que producen tensión (comúnmente nervios) en tu vida.	1	2	3	4
12	Te sientes feliz y contento(a).	1	2	3	4
13	Realizas ejercicio vigoroso por 20 o 30 minutos al menos tres veces a la semana.	1	2	3	4
14	Comes tres comidas al día.	1	2	3	4
15	Lees revistas o folletos sobre cómo cuidar tu salud.	1	2	3	4
16	Eres consciente de tus capacidades y debilidades personales.	1	2	3	4
17	Trabajas en apoyo de metas a largo plazo en tu vida.	1	2	3	4
18	Elogias fácilmente a otras personas por sus éxitos.	1	2	3	4
19	Lees las etiquetas de las comidas empaquetadas para identificar nutrientes (artificiales y/o naturales, colesterol, sodio o sal, conservadores).	1	2	3	4
20	Le preguntas a otro médico o buscas otra opción cuando no estas de acuerdo con lo que el tuyo te recomienda para cuidar tu salud.	1	2	3	4
21	Miras hacia el futuro.	1	2	3	4
22	Participas en programas o actividades de ejercicio físico bajo supervisión.	1	2	3	4
23	Eres consciente de lo que te importa en la vida.	1	2	3	4
24	Te gusta expresar y que te expresen cariño personas cercanas a ti.	1	2	3	4



25	Mantienes relaciones interpersonales que te dan satisfacción.	1	2	3	4
26	Incluyes en tu dieta alimentos que contienen fibra (ejemplo: granos enteros, frutas crudas, verduras crudas)	1	2	3	4
27	Pasas de 15 a 20 minutos diariamente en relajamiento o meditación.	1	2	3	4
28	Discutes con profesionales calificados tus inquietudes respecto al cuidado de tu salud.	1	2	3	4
29	Respetas tus propios éxitos.	1	2	3	4
30	Checas tu pulso durante el ejercicio físico.	1	2	3	4
31	Pasas tiempo con amigos cercanos.	1	2	3	4
32	Haces medir tu presión arterial y sabes el resultado.	1	2	3	4
33	Asistes a programas educativos sobre el mejoramiento del medio ambiente en que vives.	1	2	3	4
34	Ves cada día como interesante y desafiante.	1	2	3	4
35	Planeas o escoges comidas que incluyan los cuatro grupos básicos de nutrientes cada día (proteínas, carbohidratos, grasas, vitaminas).	1	2	3	4
36	Relajas conscientemente tus músculos antes de dormir.	1	2	3	4
37	Encuentras agradable y satisfecho el ambiente de tu vida.	1	2	3	4
38	Realizas actividades físicas de recreo como caminar, nadar, jugar fútbol, ciclismo.	1	2	3	4
39	Expresas fácilmente interés, amor y calor humano hacia otros.	1	2	3	4
40	Te concentras en pensamientos agradables a la hora de dormir.	1	2	3	4
41	Pides información a los profesionales para cuidar de tu salud.	1	2	3	4
42	Encuentras maneras positivas para expresar tus sentimientos.	1	2	3	4
43	Observas al menos cada mes tu cuerpo para ver cambios físicos o señales de peligro.	1	2	3	4
44	Eres realista en las metas que te propones.	1	2	3	4
45	Usas métodos específicos para controlar la tensión (nervios).	1	2	3	4
46	Asistes a programas educativos sobre el cuidado de la salud personal.	1	2	3	4
47	Te gusta mostrar y que te muestren afecto con palmadas, abrazos y caricias, por personas que te importan (papás, familiares, profesores y amigos).	1	2	3	4
48	Creer que tu vida tiene un propósito.	1	2	3	4



ANEXO 4. Registro de promedio ponderado

FORMATO PARA EL REGISTRO DE PROMEDIO PONDERADO

Ciclo:			
N°	Código de matrícula del estudiante	(Calificación cuantitativa) Promedio Ponderado Final	Apreciación cualitativa
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			
16			
17			
18			
19			
20			
21			
22			
23			
24			
25			

Fuente: Cuadro de Méritos emitido según: Reglamento aprobado por Resolución Rectoral. Semestre Académico – 2023-I.

ANEXO 5. Constancia de ejecución del proyecto

 **Universidad Nacional del Altiplano - Puno**
FACULTAD DE ENFERMERIA
Dirección de la Escuela Profesional de Enfermería 

MEMORANDO N°062-2023-D-EPE-UNA

A : Srta. MELANY ESTHER BALCONA CHURA
Srta. SONIA HUAMANI HUAIHUA
Estudiantes de la E.P. Enfermería

ASUNTO : AUTORIZACIÓN PARA EJECUCIÓN DE INVESTIGACIÓN
Referencia: Carta N°090-2023-D-FE-UNA-PUNO

FECHA : Puno, 28 de agosto de 2023

Cumplo con comunicarle que, en el marco de apoyo a la investigación en la Escuela Profesional de Enfermería; en atención a la Solicitud; se le otorga la **AUTORIZACIÓN** para la ejecución de la investigación titulada: *“Estilos de vida relacionado al rendimiento académico en estudiantes de la Facultad Enfermería de la Universidad Nacional del Altiplano Puno 2023”*. Para cuyo efecto se servirá coordinar con la coordinadora Académica T.S. Aurelia Aguilar Velásquez.

Atentamente,

C.c.:
-Archivo - 2023
AREVlejic



Dra. Ángela Rosario Cáceres Villanueva
DIRECTORA ESCUELA PROFESIONAL
FACULTAD DE ENFERMERÍA



ANEXO 6. Prueba de normalidad

Tabla 20

Prueba de normalidad

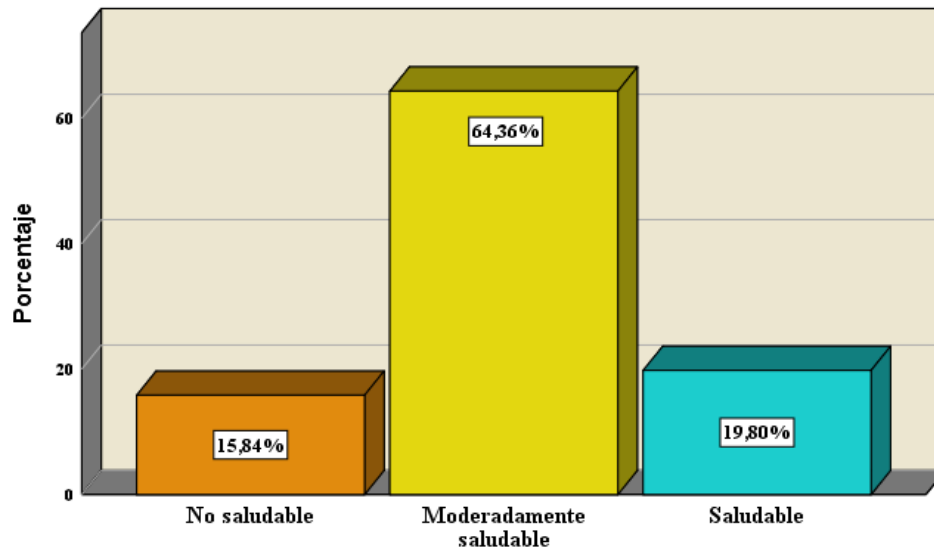
Pruebas de normalidad						
	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Estadístico	gl	Sig.	Estadístico	gl	Sig.
Estilos de vida	,328	202	,000	,762	202	,000
Rendimiento académico	,349	202	,000	,770	202	,000

a. Corrección de significación de Lilliefors

ANEXO 7. Figuras de información adicional

Figura 2

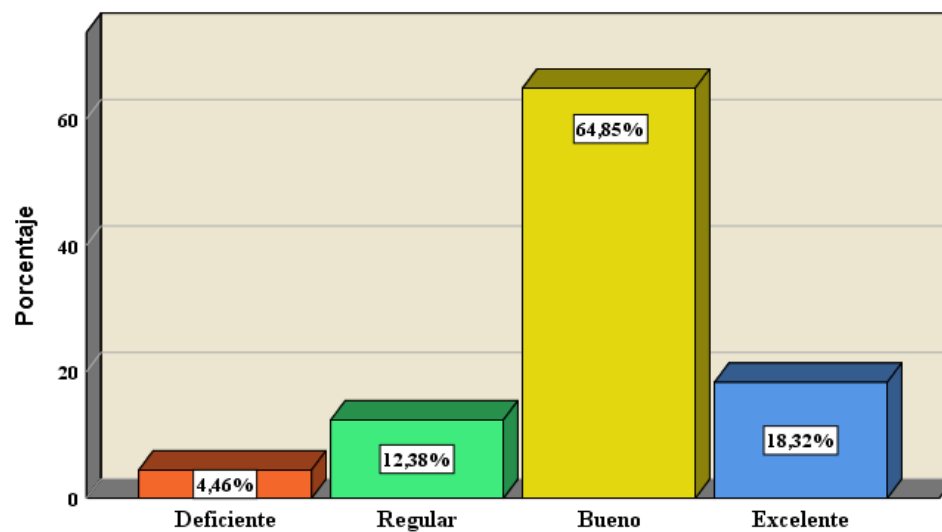
Nivel de estilo de vida en estudiantes de la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional del Altiplano Puno, 2023.



Fuente: Porcentaje de nivel de estilos de vida de los estudiantes de enfermería.

Figura 3

Nivel de rendimiento académico en estudiantes de la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional del Altiplano Puno, 2023.



Fuente: Porcentaje de nivel de rendimiento académico de los estudiantes de enfermería.

ANEXO 8. Tablas de información adicional

Tabla 21

Perfil de estilo de vida en la dimensión nutrición en estudiantes de la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional del Altiplano Puno, 2023.

Consolidado de ítems	Nunca		A veces		Frecuentemente		Rutinariamente		TOTAL	
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
Tomas algún alimento al levantarte por las mañanas.	51	25.2	124	61.4	8	4.0	19	9.4	202	100
Seleccionas comidas que no contienen ingredientes artificiales o químicos para conservarlos (sustancias que te eleven tu presión arterial).	48	23.8	54	26.7	100	49.5	0	0.0	202	100
Comes tres comidas al día.	0	0.0	140	69.3	55	27.2	7	3.5	202	100
Lees las etiquetas de las comidas empaquetadas para identificar nutrientes (artificiales y/o naturales, colesterol, sodio o sal, conservadores).	106	52.5	26	12.9	70	34.7	0	0.0	202	100
Incluyes en tu dieta alimentos que contienen fibra (ejemplo: granos enteros, frutas crudas, verduras crudas)	14	6.9	30	14.9	137	67.8	21	10.4	202	100
Planeas o escoges comidas que incluyan los cuatro grupos básicos de nutrientes cada día (proteínas, carbohidratos, grasas, vitaminas).	0	0.0	108	53.5	78	38.6	16	7.9	202	100

Fuente: Cuestionario del perfil de estilos de vida (PEPS-I) y rendimiento académico.

Tabla 22

Perfil de estilo de vida en la dimensión ejercicios en estudiantes de la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional del Altiplano Puno, 2023.

Consolidado de ítems	Nunca		A veces		frecuentemente		Rutinariamente		TOTAL	
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
Realizas ejercicios para relajar tus músculos al menos 3 veces al día o por semana.	12	5.9	12	5.9	146	72.3	32	15.8	202	100
Realizas ejercicio vigoroso por 20 o 30 minutos al menos tres veces a la semana.	31	15.3	59	29.2	96	47.9	16	7.9	202	100
Participas en programas o actividades de ejercicio físico bajo supervisión.	58	28.7	42	20.8	86	42.6	16	7.9	202	100
Checas tu pulso durante el ejercicio físico.	46	22.8	42	20.8	114	56.4	0	0.0	202	100
Realizas actividades físicas de recreo como caminar, nadar, jugar fútbol, ciclismo.	0	0.0	38	18.8	118	58.4	46	22.8	202	100

Tabla 23

Perfil de estilo de vida en la dimensión responsabilidad en estudiantes de la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional del Altiplano Puno, 2023.

Consolidado de ítems	Nunca		A veces		Frecuentemente		Rutinariamente		TOTAL	
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
Relatas al médico cualquier síntoma extraño relacionado con tu salud.	43	21.3	94	46.5	65	32.2	0	0.0	202	100
Conoces el nivel de colesterol en tu sangre (miligramos en sangre).	51	25.2	68	33.7	17	8.4	66	32.7	202	100
Lees revistas o folletos sobre cómo cuidar tu salud.	39	19.3	82	40.6	65	32.2	16	7.9	202	100
Le preguntas a otro médico o buscas otra opción cuando no estás de acuerdo con lo que el tuyo te recomienda para cuidar tu salud.	113	55.9	76	37.6	0	0.0	13	6.4	202	100
Discutes con profesionales calificados tus inquietudes respecto al cuidado de tu salud.	103	51.0	6	3.0	63	31.2	30	14.9	202	100
Haces medir tu presión arterial y sabes el resultado.	52	25.7	105	52.0	16	7.9	29	14.4	202	100
Asistes a programas educativos sobre el mejoramiento del medio ambiente en que vives.	37	18.3	42	20.8	107	53.0	16	7.9	202	100
Encuentras maneras positivas para expresar tus sentimientos.	67	33.2	47	23.3	32	15.8	56	27.7	202	100
Observas al menos cada mes tu cuerpo para ver cambios físicos o señas de peligro.	73	36.1	33	16.3	78	38.6	18	8.9	202	100
Asistes a programas educativos sobre el cuidado de la salud personal.	38	18.8	68	33.7	81	40.1	15	7.4	202	100

Tabla 24

Perfil de estilo de vida en la dimensión manejo del estrés en estudiantes de la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional del Altiplano Puno, 2023

Consolidado de ítems	Nunca		A veces		Frecuentemente		Rutinariamente		TOTAL	
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
Tomas tiempo cada día para el relajamiento.	76	37.6	5	2.5	95	47.0	26	12.9	202	100
Eres consciente de las fuentes que producen tensión (comúnmente nervios) en tu vida.	89	44.1	49	24.3	27	13.4	37	18.3	202	100
Pasas de 15 a 20 minutos diariamente en relajamiento o meditación.	14	6.9	67	33.2	109	54.0	12	5.9	202	100
Relajas conscientemente tus músculos antes de dormir.	63	31.2	11	5.4	111	55.0	17	8.4	202	100
Te concentras en pensamientos agradables a la hora de dormir.	70	34.7	34	16.8	62	30.7	36	17.8	202	100
Pides información a los profesionales para cuidar de tu salud.	106	52.5	31	15.3	30	14.9	35	17.3	202	100
Usas métodos específicos para controlar la tensión (nervios).	49	24.3	62	30.7	53	26.2	38	18.8	202	100

Tabla 25

Perfil de estilo de vida en la dimensión soporte interpersonal en estudiantes de la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional del Altiplano Puno, 2023

Consolidado de los ítems	Nunca		A veces		Frecuentemente		Rutinariamente		TOTAL	
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
Discutes con personas cercanas tus preocupaciones y problemas personales.	124	61.4	22	10.9	47	23.3	9	4.5	202	100
Elogias fácilmente a otras personas por sus éxitos.	76	37.6	51	25.2	56	27.7	19	9.4	202	100
Te gusta expresar y que te expresen cariño personas cercanas a ti.	40	19.8	103	51.0	46	22.8	13	6.4	202	100
Mantienes relaciones interpersonales que te dan satisfacción.	118	58.4	12	5.9	56	27.7	16	7.9	202	100
Pasas tiempo con amigos cercanos.	104	51.5	19	9.4	63	31.2	16	7.9	202	100
Expresas fácilmente interés, amor y calor humano hacia otros.	85	42.1	16	7.9	82	40.6	19	9.4	202	100
Te gusta mostrar y que te muestren afecto con palmadas, abrazos y caricias, por personas que te importan (papás, familiares, profesores y amigos).	40	19.8	78	38.6	67	33.2	17	8.4	202	100

Tabla 26

Perfil de estilo de vida en la dimensión autoactualización en estudiantes de la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional del Altiplano Puno, 2023

Consolidado de ítems	Nunca		A veces		Frecuentemente		Rutinariamente		TOTAL	
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
Te quieres a ti misma (o).	80	39.6	19	9.4	83	41.1	20	9.9	202	100
Eres entusiasta y optimista con referencia a tu vida.	44	21.8	65	32.2	73	36.1	20	9.9	202	100
Creer que estas creciendo y cambiando personalmente en direcciones positivas.	37	18.3	46	22.8	96	47.5	23	11.4	202	100
Te sientes feliz y contento(a).	72	35.6	1	0.5	91	45.0	38	18.8	202	100
Eres consciente de tus capacidades y debilidades personales.	79	39.1	16	7.9	54	26.7	53	26.2	202	100
Trabajas en apoyo de metas a largo plazo en tu vida.	75	37.1	17	8.4	82	40.6	28	13.9	202	100
Miras hacia el futuro.	73	36.1	48	23.8	51	25.2	30	14.9	202	100
Eres consciente de lo que te importa en la vida.	52	25.7	31	15.3	84	41.6	35	17.3	202	100
Respetas tus propios éxitos.	21	10.4	81	40.1	96	47.5	4	2.0	202	100
Ves cada día como interesante y desafiante.	75	37.1	22	10.9	101	50.0	4	2.0	202	100
Encuentras agradable y satisfecho el ambiente de tu vida.	77	38.1	5	2.5	61	30.2	59	29.2	202	100
Eres realista en las metas que te propones.	58	28.7	40	19.8	88	43.6	16	7.9	202	100
Creer que tu vida tiene un propósito.	3	1.5	4	2.0	51	25.2	144	71.3	202	100



ANEXO 9. Declaración jurada de autenticidad de tesis



Universidad Nacional
del Altiplano Puno



Vicerrectorado
de Investigación



Repositorio
Institucional

DECLARACIÓN JURADA DE AUTENTICIDAD DE TESIS

Por el presente documento, Yo MELANY ESTHER BALCONA CHURA,
identificado con DNI 70058346 en mi condición de egresado de:

Escuela Profesional, Programa de Segunda Especialidad, Programa de Maestría o Doctorado

ENFERMERÍA

informo que he elaborado el/la Tesis o Trabajo de Investigación denominada:

" ESTILOS DE VIDA RELACIONADO AL RENDIMIENTO ACADÉMICO
EN ESTUDIANTES DE LA FACULTAD DE ENFERMERÍA DE LA
UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO PUNO, 2023 "

Es un tema original.

Declaro que el presente trabajo de tesis es elaborado por mi persona y **no existe plagio/copia** de ninguna naturaleza, en especial de otro documento de investigación (tesis, revista, texto, congreso, o similar) presentado por persona natural o jurídica alguna ante instituciones académicas, profesionales, de investigación o similares, en el país o en el extranjero.

Dejo constancia que las citas de otros autores han sido debidamente identificadas en el trabajo de investigación, por lo que no asumiré como tuyas las opiniones vertidas por terceros, ya sea de fuentes encontradas en medios escritos, digitales o Internet.

Asimismo, ratifico que soy plenamente consciente de todo el contenido de la tesis y asumo la responsabilidad de cualquier error u omisión en el documento, así como de las connotaciones éticas y legales involucradas.

En caso de incumplimiento de esta declaración, me someto a las disposiciones legales vigentes y a las sanciones correspondientes de igual forma me someto a las sanciones establecidas en las Directivas y otras normas internas, así como las que me alcancen del Código Civil y Normas Legales conexas por el incumplimiento del presente compromiso

Puno 09 de JULIO del 2024

FIRMA (obligatoria)



Huella



DECLARACIÓN JURADA DE AUTENTICIDAD DE TESIS

Por el presente documento, Yo SONIA HUAMANI HUAHUA
identificado con DNI 72 77 22 77 en mi condición de egresado de:

Escuela Profesional, Programa de Segunda Especialidad, Programa de Maestría o Doctorado
ENFERMERÍA

informo que he elaborado el/la Tesis o Trabajo de Investigación denominada:
" ESTILOS DE VIDA RELACIONADO AL RENDIMIENTO ACADÉMICO
EN ESTUDIANTES DE LA FACULTAD DE ENFERMERÍA DE LA
UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO PUNO, 2023 "

Es un tema original.


Declaro que el presente trabajo de tesis es elaborado por mi persona y **no existe plagio/copia** de ninguna naturaleza, en especial de otro documento de investigación (tesis, revista, texto, congreso, o similar) presentado por persona natural o jurídica alguna ante instituciones académicas, profesionales, de investigación o similares, en el país o en el extranjero.

Dejo constancia que las citas de otros autores han sido debidamente identificadas en el trabajo de investigación, por lo que **no asumiré** como tuyas las opiniones vertidas por terceros, ya sea de fuentes encontradas en medios escritos, digitales o Internet.

Asimismo, ratifico que soy plenamente consciente de todo el contenido de la tesis y asumo la responsabilidad de cualquier error u omisión en el documento, así como de las connotaciones éticas y legales involucradas.

En caso de incumplimiento de esta declaración, me someto a las disposiciones legales vigentes y a las sanciones correspondientes de igual forma me someto a las sanciones establecidas en las Directivas y otras normas internas, así como las que me alcancen del Código Civil y Normas Legales conexas por el incumplimiento del presente compromiso

Puno 09 de JULIO del 2024


FIRMA (obligatoria)



Huella



ANEXO 10. Autorización para el depósito de tesis en el Repositorio Institucional



Universidad Nacional
del Altiplano Puno



Vicerrectorado
de Investigación



Repositorio
Institucional

AUTORIZACIÓN PARA EL DEPÓSITO DE TESIS O TRABAJO DE INVESTIGACIÓN EN EL REPOSITORIO INSTITUCIONAL

Por el presente documento, Yo MELANY ESTHER BALCONA CHURA,
identificado con DNI 70058346 en mi condición de egresado de:

Escuela Profesional, Programa de Segunda Especialidad, Programa de Maestría o Doctorado

ENFERMERÍA

informo que he elaborado el/la Tesis o Trabajo de Investigación denominada:

“ ESTILOS DE VIDA RELACIONADO AL RENDIMIENTO ACADÉMICO
EN ESTUDIANTES DE LA FACULTAD DE ENFERMERÍA DE LA
UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO PUNO, 2023 ”

para la obtención de Grado, Título Profesional o Segunda Especialidad.

Por medio del presente documento, afirmo y garantizo ser el legítimo, único y exclusivo titular de todos los derechos de propiedad intelectual sobre los documentos arriba mencionados, las obras, los contenidos, los productos y/o las creaciones en general (en adelante, los “Contenidos”) que serán incluidos en el repositorio institucional de la Universidad Nacional del Altiplano de Puno.

También, doy seguridad de que los contenidos entregados se encuentran libres de toda contraseña, restricción o medida tecnológica de protección, con la finalidad de permitir que se puedan leer, descargar, reproducir, distribuir, imprimir, buscar y enlazar los textos completos, sin limitación alguna.

Autorizo a la Universidad Nacional del Altiplano de Puno a publicar los Contenidos en el Repositorio Institucional y, en consecuencia, en el Repositorio Nacional Digital de Ciencia, Tecnología e Innovación de Acceso Abierto, sobre la base de lo establecido en la Ley N° 30035, sus normas reglamentarias, modificatorias, sustitutorias y conexas, y de acuerdo con las políticas de acceso abierto que la Universidad aplique en relación con sus Repositorios Institucionales. Autorizo expresamente toda consulta y uso de los Contenidos, por parte de cualquier persona, por el tiempo de duración de los derechos patrimoniales de autor y derechos conexos, a título gratuito y a nivel mundial.

En consecuencia, la Universidad tendrá la posibilidad de divulgar y difundir los Contenidos, de manera total o parcial, sin limitación alguna y sin derecho a pago de contraprestación, remuneración ni regalía alguna a favor mío; en los medios, canales y plataformas que la Universidad y/o el Estado de la República del Perú determinen, a nivel mundial, sin restricción geográfica alguna y de manera indefinida, pudiendo crear y/o extraer los metadatos sobre los Contenidos, e incluir los Contenidos en los índices y buscadores que estimen necesarios para promover su difusión.

Autorizo que los Contenidos sean puestos a disposición del público a través de la siguiente licencia:

Creative Commons Reconocimiento-NoComercial-CompartirIgual 4.0 Internacional. Para ver una copia de esta licencia, visita: <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>

En señal de conformidad, suscribo el presente documento.

Puno 09 de JULIO del 2024

FIRMA (obligatoria)



Huella



AUTORIZACIÓN PARA EL DEPÓSITO DE TESIS O TRABAJO DE INVESTIGACIÓN EN EL REPOSITORIO INSTITUCIONAL

Por el presente documento, Yo SONIA HUAMANI HUATHUA,
identificado con DNI 72772277 en mi condición de egresado de:

Escuela Profesional, Programa de Segunda Especialidad, Programa de Maestría o Doctorado

ENFERMERÍA

informo que he elaborado el/la Tesis o Trabajo de Investigación denominada:

“ ESTILOS DE VIDA RELACIONADO AL RENDIMIENTO ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE LA FACULTAD DE ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO PUNO, 2023 ”

para la obtención de Grado, Título Profesional o Segunda Especialidad.

Por medio del presente documento, afirmo y garantizo ser el legítimo, único y exclusivo titular de todos los derechos de propiedad intelectual sobre los documentos arriba mencionados, las obras, los contenidos, los productos y/o las creaciones en general (en adelante, los “Contenidos”) que serán incluidos en el repositorio institucional de la Universidad Nacional del Altiplano de Puno.

También, doy seguridad de que los contenidos entregados se encuentran libres de toda contraseña, restricción o medida tecnológica de protección, con la finalidad de permitir que se puedan leer, descargar, reproducir, distribuir, imprimir, buscar y enlazar los textos completos, sin limitación alguna.

Autorizo a la Universidad Nacional del Altiplano de Puno a publicar los Contenidos en el Repositorio Institucional y, en consecuencia, en el Repositorio Nacional Digital de Ciencia, Tecnología e Innovación de Acceso Abierto, sobre la base de lo establecido en la Ley N° 30035, sus normas reglamentarias, modificatorias, sustitutorias y conexas, y de acuerdo con las políticas de acceso abierto que la Universidad aplique en relación con sus Repositorios Institucionales. Autorizo expresamente toda consulta y uso de los Contenidos, por parte de cualquier persona, por el tiempo de duración de los derechos patrimoniales de autor y derechos conexos, a título gratuito y a nivel mundial.

En consecuencia, la Universidad tendrá la posibilidad de divulgar y difundir los Contenidos, de manera total o parcial, sin limitación alguna y sin derecho a pago de contraprestación, remuneración ni regalía alguna a favor mío; en los medios, canales y plataformas que la Universidad y/o el Estado de la República del Perú determinen, a nivel mundial, sin restricción geográfica alguna y de manera indefinida, pudiendo crear y/o extraer los metadatos sobre los Contenidos, e incluir los Contenidos en los índices y buscadores que estimen necesarios para promover su difusión.

Autorizo que los Contenidos sean puestos a disposición del público a través de la siguiente licencia:

Creative Commons Reconocimiento-NoComercial-CompartirIgual 4.0 Internacional. Para ver una copia de esta licencia, visita: <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>

En señal de conformidad, suscribo el presente documento.

Puno 09 de JULIO del 2024

FIRMA (obligatoria)



Huella