



# UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO

## FACULTAD DE ENFERMERÍA

### ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA



## ESTILOS DE VIDA SALUDABLE Y SU RELACIÓN CON EL DESEMPEÑO LABORAL EN LA PANDEMIA COVID-19 DE LAS INTERNAS(OS) DE ENFERMERÍA DE LA REGIÓN PUNO - 2021.

### TESIS

#### PRESENTADA POR:

**Bach. RUTH YANET CHIPANA MENDOZA**

**Bach. LUZ YUREMIA FLORES BUSTAMANTE**

#### PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE:

**LICENCIADA EN ENFERMERÍA**

**PUNO – PERÚ**

**2023**



## DEDICATORIA

A Dios por iluminar mi camino, darme fuerzas para superar los obstáculos, brindarme fortaleza, salud, y haberme permitido llegar hasta este momento tan importante de mi vida profesional cumplir mi objetivo titularme como licenciada.

A mis queridos padres: Sergio y Sonia que son un ejemplo a seguir, por su paciencia, por todos sus esfuerzos para apoyarme, por su cariño, amor, su apoyo incondicional que me motivo a seguir adelante me impulsaron a no rendirme.

A mi hermano mayor Fredy por sus consejos y aliento a lograr este anhelo, a mi hermana Yesica por apoyarme y motivarme día a día, a mi hermanito menor Jhony para ser una fuente de ejemplo en su futuro.

A toda mi familia que confiaron en mí, me apoyaron en cada paso de mi carrera profesional, por sus consejos, motivación y apoyo moral para superarme.

A mis amigas que tuve la suerte de conocer, por su amistad incondicional, su apoyo y su cariño, a mi mejor amiga Yuremia que pasamos momentos inolvidables, por su compañía, su amor y que formo parte importante en mi formación académica.

A una persona especial Alexander que siempre está conmigo apoyándome, dándome fuerzas para seguir, por su comprensión, amor y cada gesto de ánimo.

**NNNPP.**

**Yanet.**



## DEDICATORIA

A dios, por guiarme día a día y por haberme dado fuerza y valor permitiéndome llegar hasta este momento tan importante en mi formación académica.

A mis amados padres Luz marina y Juan que fueron un pilar fundamental en mi formación como profesional, por brindarme su apoyo incondicional en mi desarrollo profesional, por estar ahí presente siempre en cada proceso de mi desarrollo por su comprensión y motivación que me brindaron para lograr mis metas.

A mi hermano Yordy, por su respaldo y cariño y su apoyo incondicional, por su motivación que me brindo para lograr mis metas.

A mis amigas por su apoyo incondicional, con quienes compartí extraordinarias experiencias durante mi formación académica universitaria, a mi apreciada amiga Yanet, por su complicidad, su cariño brindado cada día, por las experiencias compartidas durante este proceso.

**Yuremia.**



## AGRADECIMIENTOS

A Dios, que nos ha dado la fortaleza para perseverar en nuestros estudios y así mismo estar cumpliendo nuestras metas.

A la Universidad Nacional del Altiplano - Puno, donde recibimos nuestra formación y donde pudimos desarrollar y perfeccionar nuestras habilidades académicas y profesionales.

A nuestra facultad de Enfermería y a la plana docente en general por compartimos conocimientos teóricos, prácticos y experiencias laborales durante nuestra formación académica.

A nuestra apreciada asesora, Dra. Frida Lipa Tudela, por su tiempo, comprensión, su acertada orientación y apoyo incondicional que nos brindó durante todo el proceso hasta la culminación de este trabajo de investigación.

A los miembros del jurado calificador: D.Sc. Luz Marina Caballero Apaza, M.Sc. Margot Alejandrina Muñoz Mendoza, M.Sc. Julieta Chique Aguilar, por las orientaciones y sugerencias que nos brindaron para la culminación del presente trabajo de investigación.

A la Dirección regional de salud Puno, por brindarnos facilidades en recabar datos para la ejecución del presente trabajo de investigación.

A las internas de Enfermería, por su participación y colaboración para llevar a cabo esta investigación.

**Yanet y Yuremia**



# ÍNDICE GENERAL

	Pág.
<b>DEDICATORIA</b>	
<b>AGRADECIMIENTOS</b>	
<b>ÍNDICE GENERAL</b>	
<b>ÍNDICE DE TABLAS</b>	
<b>ÍNDICE DE FIGURAS</b>	
<b>ÍNDICE DE ACRÓNIMOS</b>	
<b>RESUMEN .....</b>	<b>11</b>
<b>ABSTRACT.....</b>	<b>12</b>
<b>CAPÍTULO I</b>	
<b>INTRODUCCIÓN</b>	
<b>1.1 PROBLEMA DE LA INVESTIGACIÓN .....</b>	<b>13</b>
<b>1.2 FORMULACIÓN DEL PROBLEMA.....</b>	<b>16</b>
<b>1.3 OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN .....</b>	<b>16</b>
1.3.1 Objetivo general .....	16
1.3.2 Objetivos específicos .....	16
<b>1.4 HIPÓTESIS DE LA INVESTIGACIÓN.....</b>	<b>17</b>
1.4.1 Hipótesis General .....	17
1.4.2 Hipótesis Específicas .....	17
<b>CAPÍTULO II</b>	
<b>REVISIÓN DE LITERATURA</b>	
<b>2.1 MARCO TEÓRICO .....</b>	<b>18</b>
2.1.1 Estilo de vida saludable .....	18
2.1.2 Dimensión estilo de vida saludable .....	18
2.1.3 Desempeño laboral .....	22
2.1.4 Dimensión desempeño laboral.....	22



<b>2.2 MARCO CONCEPTUAL.....</b>	<b>25</b>
<b>2.3 ANTECEDENTES.....</b>	<b>26</b>
2.3.1 A Nivel Internacional .....	26
2.3.2 A Nivel Nacional .....	27
2.3.3 A nivel local .....	31
<b>CAPÍTULO III</b>	
<b>MATERIALES Y MÉTODOS</b>	
<b>3.1 TIPO Y DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN.....</b>	<b>33</b>
3.1.1 Tipo de investigación .....	33
3.1.2 Diseño de la investigación.....	33
<b>3.2 ÁMBITO DE ESTUDIO.....</b>	<b>33</b>
<b>3.3 POBLACIÓN Y MUESTRA.....</b>	<b>34</b>
3.3.1 Población .....	34
3.3.2 Muestra .....	34
<b>3.4 VARIABLE Y SU OPERALIZACIÓN.....</b>	<b>37</b>
<b>3.5 TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS.....</b>	<b>39</b>
3.5.1 Técnica.....	39
3.5.2 Instrumento.....	39
<b>3.6 PROCEDIMIENTO DE RECOLECCIÓN DE DATOS.....</b>	<b>40</b>
<b>3.7 PROCESAMIENTO Y ANÁLISIS DE DATOS.....</b>	<b>42</b>
<b>CAPÍTULO IV</b>	
<b>RESULTADOS Y DISCUSIÓN</b>	
<b>4.1 RESULTADOS .....</b>	<b>44</b>
<b>4.2 DISCUSIÓN.....</b>	<b>50</b>
<b>V. CONCLUSIONES.....</b>	<b>53</b>
<b>VI. RECOMENDACIONES .....</b>	<b>54</b>
<b>VII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....</b>	<b>55</b>



**ANEXOS..... 63**

**Área** : Salud del adulto.

**Tema** : Estilos de vida saludable y desempeño laboral.

**FECHA DE SUSTENTACIÓN:** 12 de enero de 2023



## ÍNDICE DE TABLAS

	<b>Pág.</b>
<b>Tabla 1:</b> Relación de los estilos de vida saludable y desempeño laboral en la pandemia del COVID-19 de las internas(os) de Enfermería de la región Puno - 2021	44
<b>Tabla 2:</b> Nivel de estilos de vida saludable de las internas(os) de Enfermería de las Universidades de la región Puno - 2021 .....	45
<b>Tabla 3:</b> Nivel de desempeño laboral de las internas(os) de Enfermería de las Universidades de la region Puno - 2021. ....	46
<b>Tabla 4:</b> Estilos de vida saludable según dimensión de actividad física de las internas(os) de Enfermería de las Universidades de la región Puno - 2021.	47
<b>Tabla 5:</b> Estilos de vida saludable según dimensión de manejo de estrés en las internas(os) de Enfermería según Universidades de la región Puno - 2021.	48
<b>Tabla 6:</b> Estilos de vida saludable según dimensión de hábitos alimenticios de las internas(os) de Enfermería de las Universidades de la región Puno - 2021.	49



## ÍNDICE DE FIGURAS

	<b>Pág.</b>
<b>Figura 1:</b> Relación de los estilos de vida saludable y desempeño laboral de las internas(os) de Enfermería de la región Puno - 2021. ....	70
<b>Figura 2:</b> Nivel de vida saludable de las internas(os) de Enfermería según Universidades de la región Puno - 2021. ....	70
<b>Figura 3:</b> Nivel de desempeño laboral de las internas(os) de Enfermería según Universidades de la región Puno - 2021. ....	71
<b>Figura 4:</b> Nivel de actividad física de las internas(os) de Enfermería según Universidades de la región Puno - 2021. ....	71
<b>Figura 5:</b> Nivel de manejo de estrés de las internas(os) de Enfermería según Universidades de la región Puno - 2021. ....	72
<b>Figura 6:</b> Nivel de hábitos alimenticios de las internas(os) de Enfermería según Universidades de la región Puno - 2021. ....	72



## ÍNDICE DE ACRÓNIMOS

<b>MINSA</b>	Ministerio de Salud.
<b>OMS</b>	Organización Mundial de la Salud.
<b>COVID</b>	Enfermedad de coronavirus.
<b>EPP</b>	Equipos de protección personal.
<b>HRMÑB</b>	Hospital Regional Manuel Núñez Butrón.
<b>HCMM</b>	Hospital Carlos Monge Medrano Juliaca
<b>SPSS</b>	Statistical Package for Social Sciences.
<b>UNAP</b>	Universidad Nacional del Altiplano Puno.
<b>UNCV</b>	Universidad Néstor Cáceres Velásquez.
<b>UPSC</b>	Universidad Privada San Carlos.
<b>UPEU</b>	Universidad Peruana Unión.



## RESUMEN

La presente investigación tuvo como objetivo relacionar los estilos de vida saludable con el desempeño laboral en el contexto de la pandemia COVID-19 de las internas(os) de Enfermería de la región Puno - 2021. El enfoque de la investigación fue cuantitativo, diseño no experimental, corte transversal, descriptivo, correlacional. La población de estudio fue 491 internas(os) de Enfermería de la región Puno, la muestra fue 282 internas(os), el muestreo fue de método probabilístico, estratificado. La técnica del estudio fue la encuesta, el instrumento fue el cuestionario de estilos de vida saludable y el desempeño laboral. Se utilizó la prueba estadística Coeficiente de correlación Pearson. Los resultados fueron que los estilos de vida saludable en las internas(os) de Enfermería del internado clínico y comunitario, el mayor indicador fue 47.5% poco saludable y el 1.8% evidencian estilos de vida no saludable; respecto al desempeño laboral el mayor indicador fue de 27.0% evidencia que el desempeño laboral es bueno, seguido de 20.6% un desempeño laboral regular y 0.7% un desempeño laboral no aceptable. La conclusión fue que existe una correlación estadísticamente significativa positiva entre los estilos de vida saludable y el desempeño laboral en las internas(os) de Enfermería de la región Puno.

**Palabras Clave:** Covid-19, desempeño laboral, estilo de vida, internas(os) de Enfermería, pandemia.



## ABSTRACT

The objective of this research was to relate healthy lifestyles with work performance in the context of the COVID-19 pandemic among nursing interns in the Puno region - 2021. The research approach was quantitative, non-experimental design, cross-sectional, descriptive, correlational. The study population was 491 nursing interns from the Puno region, the sample was 282 interns, the sampling method was probabilistic, stratified. The study technique was the survey, the instrument was the questionnaire of healthy lifestyles and work performance. The statistical test Pearson correlation coefficient was used. The results were that the healthy lifestyles in the nursing interns of the clinical and community internship, the highest indicator was 47.5% unhealthy and 1.8% evidenced unhealthy lifestyles; regarding work performance, the highest indicator was 27.0% evidencing that the work performance is good, followed by 20.6% a regular work performance and 0.7% an unacceptable work performance. The conclusion was that there is a statistically significant positive correlation between healthy lifestyles and work performance among nursing interns in the Puno region.

**Keywords:** Covid-19, work performance, lifestyle, nursing interns, pandemic.



# CAPÍTULO I

## INTRODUCCIÓN

### 1.1 PROBLEMA DE LA INVESTIGACIÓN

Se entiende que el estilo de vida saludable tiene relación con la salud, en donde están basados en condiciones de vida, lo que debe disminuir la presencia de elementos de peligro en nuestra vivencia diaria, los cuales influyen de manera negativa (1). Según la Organización Mundial de la Salud estimó que el 62.5% de personas adultas están con sobrepeso y obesidad, en donde el 64.1% son hombres y el 60.9% son mujeres (2). En el Perú las personas con sobrepeso se encuentran entre las edades de 15 años a más, debido a que el 35% padece de sobrepeso, así mismo se tiene a un 17.8% de personas con obesidad. En la salud pública el problema de muchas personas es el sobrepeso y la obesidad, esto no solo es en Perú, sino a nivel mundial (3).

Antes que se supiera del primer caso del COVID-19 durante el año 2020, esta pandemia ha impactado en la vida de muchos peruanos. Por un lado, la Organización Mundial Salud declaró un nuevo padecimiento denominado COVID-19, desde allí la salud a nivel internacional fue declarada como emergencia debido a la propagación en distintos países (4).

De acuerdo a la expansión que se dio por todo el mundo, el COVID-19 provocó temor y preocupación en la ciudadanía en general: los adultos mayores, niños, personal de salud, proveedores de alimento y personas con enfermedades de salud (5).

Esta pandemia del COVID-19 generó muchos cambios dentro de la salud de muchas personas en distintos aspectos lo que agravó ciertas dudas sobre el tiempo que durará la pandemia y el futuro que pueda venir (6). En ese sentido los rumores infundados y la mala información provocó a que las personas estén sin un control, así mismo algunos



factores como el estrés, ansiedad, soledad, entre otros ha convertido en una tarea fundamental al sector de salud para poder combatir a nivel mundial.

Los profesionales en salud que participaron de esta acción al principio no fueron remunerados, muchos de ellos fallecieron en salas de emergencia con un total de 94 Enfermeras en el inicio de la pandemia del COVID-19 en el Perú (7). El personal de salud fue quien combatió con esta dura enfermedad, debido a eso se reconoció la importancia de la labor que realizaron los profesionales de salud donde desplegaron grandes trabajos para hacer frente al COVID-19 en todo el país, para lo cual el Consejo de ministros, tuvo que aprobar medidas que puedan mejorar los ingresos económicos de muchas familias, así mismo a al personal de salud mediante una bonificación.

El personal de la salud debe trabajar con el ejemplo de enseñar, pero muchos de ellos no llevan un estilo de vida saludable, como suele observarse adoptan inadecuados hábitos alimentarios: el no desayunar, no consumir la cantidad suficiente de agua, comer demasiado rápido, no llevar una dieta saludable, abusar de alimentos que contienen un alto porcentaje de calorías, consumir bebidas alcohólicas, seguir los falsos mitos alimentarios, la falta de tiempo, el no tener dinero y el estrés laboral en donde modifican sus hábitos alimentarios sanos, recurren constantemente a las comidas rápidas, lo cual muchos consideraron como la primera opción para poderse alimentar. Sin embargo en cada intervención de atención al paciente, se comprometen a inculcarles autocuidado a través de la consejería dirigida al desarrollo de un estilo de vida saludable, que ellos mismos no practican lo suficiente, esto ya es una mala referencia para la salud pública (8).

Actualmente, el desempeño laboral del personal de salud en el trabajo más del 90% han experimentado cambios rápidos y continuos debido al comportamiento agresivo o negligencias, incluso durante la pandemia de COVID-19. Estos cambios en el ambiente



de trabajo significan un deterioro o interrupción del ambiente de trabajo proyectos de desarrollo personal, incertidumbre, miedo a la participación del trabajo, procesos conocidos para la inspección del trabajo, colapso de las reglas de comunicación interna e inestabilidad de las condiciones de trabajo en los hospitales. Así mismo con respecto al esfuerzo de trabajo, también hubo cambios relacionados con la falta dinámica positiva individual y grupal, responsabilidad en el trabajo, pérdida de liderazgo en un equipo. Las implicaciones o consecuencias de estos cambios en la pandemia del COVID-19 fueron variables, sigue siendo difícil de manejar desde la perspectiva del impacto negativo para la salud y el bienestar psicosocial, tanto para pacientes y el propio personal de Salud (9). La comunicación eficaz entre el personal de salud es uno de los pilares fundamentales para afrontar los retos, así como garantizar la calidad y la competitividad de toda institución relacionada a brindar servicios a personas debido a la situación de pandemia, los profesionales de la salud han tenido que adaptarse a la nueva rutina laboral, que implica la utilización de los implementos de bioseguridad, así como mantener el distanciamiento social por temor a contagiarse, enfermarse y fallecer a consecuencia del COVID-19. En este contexto, se ha dificultado una comunicación empática, oportuna y apropiada, lo cual repercute directamente sobre la calidad de atención del paciente (10).

Durante la pandemia del COVID-19 se ha observado que las internas(os) de Enfermería de la región Puno, el estilo de vida saludable fue modificado a causa de los cambios que se generaron durante la pandemia COVID-19, por lo que llevó a cambios de estilo de vida no saludable, siendo el internado clínico y comunitario la etapa donde presentan mayor responsabilidad en la atención asistencial y comunitaria, donde las internas (os) de Enfermería por la presión de los horarios de turno, por la cantidad de pacientes, debido a la incidencia de los casos del COVID-19 a diario, la falta de medicamentos, el uso correcto de los equipos de protección personal, permanecer horas



y horas con el respirador N-95 en los servicios y establecimientos de salud en horario de trabajo, oxígeno medicinal y la ausencia de profesional especialistas en el área, por todo ello tienen a descuidar los hábitos alimentarios, la falta de actividad física debido al uso de la mascarilla, el sueño, el no poder beber agua en el lugar de trabajo, el autocuidado y llegan a estresarse por miedo a contagiarse del COVID-19 por lo que afecta a su desempeño laboral en la calidad de atención y sus relaciones interpersonales entre Enfermera – paciente y otros profesionales de salud.

## **1.2 FORMULACIÓN DEL PROBLEMA**

Todo lo mencionado conduce a la siguiente interrogante:

¿Existe relación entre los estilos de vida saludable y el desempeño laboral en el contexto de la pandemia COVID-19 de las internas(os) de Enfermería región Puno - 2021?

## **1.3 OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN**

### **1.3.1 Objetivo general**

Relacionar los estilos de vida saludable con el desempeño laboral en el contexto de la pandemia COVID-19 de las internas(os) de Enfermería región Puno – 2021.

### **1.3.2 Objetivos específicos**

- Identificar los estilos de vida saludable en el contexto de la pandemia de las internas(os) de Enfermería.
- Identificar el desempeño laboral en el contexto de la pandemia de las internas(os) de Enfermería.
- Identificar la actividad física en el contexto de la pandemia de las internas(os) de Enfermería.



- Identificar el manejo de estrés en el contexto de la pandemia de las internas(os) de Enfermería.
- Identificar los hábitos alimenticios en el contexto de la pandemia de las internas(os) de Enfermería.

## **1.4 HIPÓTESIS DE LA INVESTIGACIÓN**

### **1.4.1 Hipótesis General**

Los estilos de vida saludables tienen relación positiva con el desempeño laboral en el contexto de la pandemia COVID-19 de las internas(os) de Enfermería de la región Puno - 2021.

### **1.4.2 Hipótesis Específicas**

- Los estilos de vida son saludables en el contexto de la pandemia COVID-19 de las internas(os) de Enfermería.
- El desempeño laboral es eficiente en el contexto de la pandemia COVID-19 de las internas(os) de Enfermería
- La actividad física es adecuada en el contexto de la pandemia COVID-19 de las internas(os) de Enfermería.
- El manejo de estrés es idóneo en el contexto de la pandemia COVID-19 de las internas(os) de Enfermería.
- Los hábitos alimenticios son adecuados en el contexto de la pandemia COVID-19 de las internas(os) de Enfermería.



## CAPÍTULO II

### REVISIÓN DE LITERATURA

#### 2.1 MARCO TEÓRICO

##### 2.1.1 Estilo de vida saludable

Son rutinas que seguimos a diario para mantenernos sanos y capaces de realizar tareas básicas para tener un estilo de vida saludable. Resaltando principalmente dos componentes: la dieta y el ejercicio (11). La Organización Mundial de la Salud define como un estilo de vida compartido basado en la interacción de las condiciones de la vida ampliamente entendidas y patrones de comportamiento individuales determinados por factores culturales de socialización y características individuales (12).

A continuación, se presenta las dimensiones de un estilo de vida saludable:

##### 2.1.2 Dimensión estilo de vida saludable

- **Actividad física:** Según la Organización Mundial de la Salud, es cualquier movimiento del cuerpo producido por los músculos y los huesos para quemar calorías que conllevan a un gasto energético. Dicha actividad refiere a los movimientos, incluido el tiempo libre para llegar a ciertos lugares y regresar se considera también al trabajo que realiza una persona, la actividad moderada que promueva la salud son: caminar, andar en bicicleta, practicar deportes, participar en actividades recreativas y juegos. Todo ello se puede hacer en cualquier tipo de habilidad que se tenga y que los individuos participantes disfruten de ello. Para ello la Organización Mundial Salud recomienda realizar



actividad física con una frecuencia de 20 a 30 minutos durante el día, para el fortalecimiento muscular durante dos o más días a la semana ya que aportan beneficios para la salud también recomienda limitar el tiempo al sedentarismo (13). Una actividad física se considera si la tasa metabólica aumenta de una persona y por lo tanto, su gasto de energía (14).

También, la actividad física previene la aparición de trastornos de personalidad, estrés laboral o académico, ansiedad social, falta de habilidades sociales, disminución del impacto laboral, social y familiar (15).

Para mejorar la actividad física existen deportes como: natación, atletismo, ciclismo, vóley, fútbol y basquetbol que ayudan a fortalecer el sistema inmunológico, los huesos y músculos, mejora todas las funciones cognitivas, aumenta la capacidad pulmonar por lo que también mejora el sistema respiratorio, el sistema cardiovascular (16).

- **Manejo de Estrés:** Es la situación que una persona tiene múltiples trastornos, que suelen ser causados por una mala adaptación al entorno social, que puede verse agravado por el estrés constante al que el organismo reacciona con una serie de alteraciones psicógenas. Muchos de estos trastornos se pueden manejar según la gravedad o el tipo de estrés que experimente la persona, pero implican algunos cambios en nuestro estilo de vida (17). El estrés es un estado en que una persona se pone frente a las oportunidades, limitación o requisito relacionado con un resultado deseado y ese resultado se percibe como peligroso e importante (18). La OMS refiere que el estrés es un grupo de respuestas que instruye al cuerpo para una acción, a nivel mundial se considera como un sistema de alerta biológico vital de supervivencia. El estrés se genera



en algunos casos por la existencia de algún cambio presente en nuestras vidas (19).

- **Manejo del tiempo libre:** Es cuando permite el desarrollo de la autonomía dando paso a la expresión personal, planifica y organiza adecuadamente el tiempo con un sentido de autoconciencia (20). La Organización Mundial de la Salud considera que el tiempo libre es primordial para un desarrollo humano normal, la base de su equilibrio mental y social. Incluso se ha comprobado que utilizar correctamente el tiempo en el cual se puede prevenir algunas enfermedades, incrementa la creatividad y asegura una calidad de vida superior (21).
- **Consumo de Drogas y alcohol:** Es ingerir sustancias químicas que tienen la capacidad de alterar el funcionamiento del cuerpo y mente. Incluyen medicamentos que son con receta o que se venden libremente, alcohol, tabaco y drogas ilegales (22). Consumir exceso de drogas puede conducir a trastornos cerebrales que afectan el autocontrol, que inicialmente son excitatorios e inhibitorios (23). Después de la ingestión, frotamiento, inyección, de una forma u otra provoca un cambio en el funcionamiento natural del sistema nervioso y es propenso a la adicción, tanto mental como físicamente, dependiendo de la sustancia, frecuencia de consumo y persistencia sobre tiempo (24).
- **Sueño:** Es un periodo de descanso y una necesidad básica del organismo que pueden variar según el punto del ciclo de vida que se considere. El sueño tiende a cambiar ligeramente en la edad adulta, pero nuevamente muestra cambios significativos a medida que envejece (25). La OMS recomienda el



descanso del cuerpo por un mínimo de 6 horas al día. Se ha demostrado que la extensión del sueño se ven afectadas por la dieta de una persona y su nivel de actividad física durante el día. No descansar puede causar problemas estomacales, aumento del apetito y disminución del rendimiento (26)

- **Hábitos alimenticios:** Son conjunto de conductas adquiridas por una individuo en la selección y preparación de alimentos que estén aptos para su consumo (27). La Organización Mundial de la Salud advierte que, aunque no existen alimentos que puedan curar la COVID-19, tener hábitos alimenticios saludables es importante.

Según la OMS cómo llevar una dieta saludable:

- Consume alimentos variados, que no falten frutas y verduras.
  - Reduce tu consumo de sal.
  - Opta por grasas saludables.
  - Limita el consumo de azúcar agregado.
  - Bebe suficiente agua.
  - Limita el consumo de alcohol (28).
- **Autocuidado:** Son actividades realizadas por individuos, familias o comunidades para promover la salud, prevenir enfermedades, controlar enfermedades cuando existen o restaurar enfermedades cuando es necesario (29). El autocuidado es una actividad promovida por la Organización Mundial de la Salud que hace referencia a un enfoque positivo y responsable de la calidad de vida (30).

### 2.1.3 Desempeño laboral

Son las acciones y los comportamientos del empleado los que ayudan a alcanzar las metas establecidas que son consistentes con el éxito de la empresa (31).

El desempeño de un empleado puede definirse como sus acciones en la dirección de un resultado deseado; más específicamente, es su plan único para alcanzar objetivos haciendo uso de habilidades, competencias, necesidades y características (32).

A continuación, se presenta las dimensiones del desempeño laboral:

### 2.1.4 Dimensión desempeño laboral

- **Eficacia:** Son los resultados a la metas y cumplimientos de aquellos objetivos propuestos, para llegar a ser eficaz se tiene que tener en cuenta las tareas y hacerlas mediante un plan que ayuden a llegar a ellos con mayor facilidad y mejores resultados (33).
- **Calidad:** Son aquellas características que cumplen las necesidades de los clientes de manera óptima, también quiere decir que no se debe tener alguna deficiencia, se tiene definido a la calidad como aquel servicio que se ve como una referencia o modelo, son como una diferencia de las expectativas y las percepciones (34).
- **Relaciones interpersonales:** Es la interacción de ideas y conocimientos entre personas lo que permite nuevas formas de ver a la humanidad y su lugar en el mundo. En consecuencia, conceptos como compatibilidad, empatía y aceptación incondicional, tienen participación de las relaciones sociales y



representan interacciones. Una sociedad se establece entre dos o más personas sobre la base de la reciprocidad (35).

- **Iniciativa:** Son cualidades personales que le permiten anticiparse a los demás a través del diálogo, la acción o la toma de decisiones sin necesidad de tales instrucciones. Ser una persona de negocios implica en gran medida tener decisiones e inclinaciones para sugerir mejoras ideas relacionadas con el trabajo. A menudo, estos talentos se pueden identificar porque se ajustan a muchas características comunes (36).
- **Trabajo en equipo:** Se define a los que tienen un fin en común para poder llegar al resultado deseado (37). Trabajo en equipo tiene que ver con técnicas, estrategias y procedimientos, las que son realizadas por un conjunto de personas con el motivo de llegar a los objetivos propuestos (38).
- **Planificación:** Es un proceso que permite organizar y seleccionar acciones que conlleven al cumplimiento de objetivos propuestos, a través de la investigación y la utilización de recursos disponibles (39). Así mismo la planificación es vital para minimizar el riesgo de la incertidumbre, tener una mejor organización y gestión de tiempo (40) .
- **Comportamiento:** Es cuando actúan ante circunstancias de su entorno, esto es una manifestación de procesos decisorios complejos originados en el interior del individuo, quiere decir que es la reacción que tienen los humanos ante su ambiente o las cosas que los rodean (41).

La satisfacción laboral representa una respuesta afectiva o emocional hacia el trabajo como un todo, un juicio evaluativo positivo o negativo que el individuo realiza de su situación de trabajo. Y emerge tanto de procesos emocionales



como cognitivos, a través de los cuales el sujeto evalúa su experiencia en el trabajo (42).

La motivación despierta, inicia, mantiene, fortalece o debilita la intensidad del comportamiento y pone fin al mismo una vez lograda la meta que el sujeto persigue. Así mismo el liderazgo resuelve el problema, del esfuerzo colectivo en una organización por tanto es la llave de la efectividad. Las organizaciones que tienen un liderazgo sólido y consolidado crecen y prosperan con una fuerte moral de sus empleados, que constituyen buenos equipos de trabajo y alinean sus esfuerzos en la dirección deseada (43).

- **Competencia:** Es la aptitud que tienen los seres humanos, mediante su capacidad, habilidad y destrezas que tiene para poder hacer un trabajo y así cumplir con su objetivo en lo laboral, académico o personal (44).

Se refieren a la construcción social de aprendizajes significativos y útiles para el desempeño productivo en una situación real de trabajo, que se obtiene no sólo a través de la instrucción, sino también y en gran medida mediante el aprendizaje por experiencia en situaciones concretas de trabajo así mismo es el conjunto de comportamientos socio-afectivos, habilidades cognoscitivas, psicológicas, sensoriales y motoras que permiten llevar a cabo de manera adecuada un papel, una función, una actividad o tarea.

Se evalúa e identifica los conocimientos como: actitudes, valores y habilidades relacionados entre sí, que permiten desempeños satisfactorios en situaciones reales de trabajo, según estándares utilizados en el área ocupacional (45).



## 2.2 MARCO CONCEPTUAL

- **Pandemia:** Es una enfermedad epidémica que se extiende a muchos países o que ataca a casi todos los individuos de una localidad o región (46).
- **COVID-19:** Es la enfermedad causada por el nuevo coronavirus conocido como SARS-CoV-2. La OMS tuvo noticia por primera vez de la existencia de este nuevo virus el 31 de diciembre de 2019, al ser informada de un grupo de casos de neumonía vírica que se habían declarado en Wuhan (47).
- **Internas(os) de Enfermería:** Se denomina al estudiante matriculado en el IX y X ciclo del Programa de Estudios de Enfermería, que cumple con los requisitos exigidos en los dos artículos precedentes.
- **Equipos de protección personal:** Es uso de manera racional de los implementos de protección de los implicados ante la COVID-19, el uso de los EPP por los empleados de sanidad que atienden a las personas con probables o presuntas infecciones del COVID-19. La OMS no recomienda reutilizar los EPP así mismo no utilizar guantes en algunos lugares que no sean necesario de usar, mucho menos ponerse una mascarilla médica sobre una mascarilla higiénica en lugar de las mascarillas médicas o auto filtrantes (48).
- **Inmunización:** Es el proceso en el que una persona se vuelve inmune o crea anticuerpos resistentes frente una enfermedad. La resolución ministerial N.º 141-2021/MINISTERIAL, menciona que el personal que labora en enfermería y tiene servicios en lugares donde se realiza la inmunización del establecimiento de salud en sus tres niveles de atención, no tienen que ser mandados a atender casos confirmados o sospechosos de



la COVID-19, durante la campaña realizada de inmunización como medida de prevención (49).

## 2.3 ANTECEDENTES

### 2.3.1 A Nivel Internacional

Berón D y Palma F, en su estudio de investigación tuvo como objetivo identificar los factores que influyen en el rendimiento laboral del personal de Enfermería del hospital Malargüe durante julio del 2010 a julio del 2011. La metodología fue descriptiva, la población fue de 43 personas que laboran en la parte de Enfermería, la técnica de estudio fue la encuesta y el instrumento fue el cuestionario. Los resultados fueron que la mayoría de mujeres con un 79.07%, las edades fue el 46.51% entre las edades corresponde entre los 50 años a los 59 años, lo que se evidencio que un gran porcentaje del personal estuvo envejeciendo, el peso más de 75 kg del personal tuvo el 41.86%, la mayoría fueron casados de un 62.79%, la mayoría del personal el 25% tuvieron 2 hijos, el 44.19% tuvieron más de 20 años de labor de Enfermería. La conclusión fue que los factores del rendimiento laboral influyen en los trabajadores de Enfermería (50).

Laguado E y Gómez M, en su estudio de investigación cuyo objetivo fue determinar los estilos de vida sanos en alumnos de Enfermería de la Universidad Cooperativa de Colombia. La metodología fue descriptivo y transversal, la muestra fue de 154 estudiantes, el cual fueron sometidos mediante un cuestionario, en donde los resultados fueron que 132 personas que corresponde al 85.7% son del género femenino estando entre la edad de 21 a más años. La conclusión fue que los estudiantes no presenta un estilo de vida saludable (51).



Monterrosa A, et al. en el año 2020 en su estudio de investigación tuvo como objetivo determinar la presencia de síntomas de estrés laboral, ansiedad y miedo al COVID-19 en médicos generales. La metodología fue descriptivo y transversal, la población fue de 331 médicos, la técnica de estudio fue la encuesta y el instrumento un cuestionario. Los resultados fueron que un tercio de médicos presentaron estrés leve, con un 37.1% presento miedo a la COVID-19. La conclusión fue que se pueden evidenciar 7 participantes de cada 10 tuvieron estrés o ansiedad (52).

León P, et al. en el año 2021 en su trabajo de investigación tuvo como objetivo identificar la relación que existe entre el estilo de vida y el estrés laboral en el personal de Enfermería, en tiempos de COVID-19. La metodología fue cuantitativa, diseño no experimental, de tipo descriptivo correlacional y transversal, la muestra fue de 66 Enfermeras, la técnica de estudio fue la encuesta y el instrumento el cuestionario. Los resultados fueron que la prevalencia más alta se encontraba entre quienes llevaban un estilo de vida saludable y experimentaban una cantidad moderada de estrés en el trabajo con un 33.33%; mientras que la prevalencia más alta se encontraba entre quienes llevaban un estilo de vida poco saludable y experimentaban una cantidad alta de estrés en el trabajo 39.39%. La conclusión fue que existe una relación inversa entre estilo de vida y estrés laboral (53).

### **2.3.2 A Nivel Nacional**

Travezaño S, en el año 2020 en su trabajo de investigación tuvo como objetivo determinar la calidad de vida laboral y desempeño laboral del personal de Enfermería del centro médico Municipal de Jesús María-cuarto trimestre 2020.



La metodología fue de tipo básico, cuantitativo, diseño no experimental y de corte transversal, la población fue de 35 Enfermeros entre licenciados y técnicos, la técnica de estudio fue la encuesta y el instrumento fue el cuestionario. Los resultados fueron que el personal que predomina en la Enfermería es de 68.6% (24) femenino y 31.4% (11) masculino, el 28.6 % (10) tuvieron de 28 a 30 años de edad, con estado civil de soltera(o) de 60% (21) personas, el ingreso mensual del personal de Enfermería fue de 1,000 a 2,000 soles de 57.1% (20) personas, el tiempo de servicio fue de 1 a 5 años 62.9% (22) personas, el nivel académico del personal de fue de 54.3% (19) licenciado en Enfermería. La conclusión fue que hay evidencia de la existencia de la relación con un nivel de significancia alta entre ambas variables de investigación (54).

León P, en el año 2020 en su trabajo de investigación tuvo como objetivo determinar la relación que existe entre el estilo de vida y el estrés laboral en el personal de Enfermería que labora en el servicio de centro quirúrgico del Hospital de Alta Complejidad Virgen de la Puerta, en tiempos del COVID-19. La metodología fue descriptivo correlacional y de corte transversal, la población fue conformada por 66 participantes, la técnica de estudio fue la encuesta y como instrumento fue un cuestionario. Los resultados fueron que se determinó el punto de mayor frecuencia estadístico entre las dos variables independientes estilo de vida y estrés laboral se encuentra entre los niveles promedio de estilo de vida no saludable y estrés laboral, con una frecuencia del 39.4%, seguido del nivel de estilo de vida saludable. El estrés en el trabajo fue responsable de una media del 33.3 % de la varianza, un estilo de vida saludable de una media del 51.5 % y el estrés relacionado con el trabajo de una media del 72.7 %. La conclusión fue que



existe relación inversa, considerable y significativa entre el estilo de vida y el estrés (55).

Hurtado E y Maldonado R, en el año 2021 en su trabajo de investigación tuvo como objetivo determinar los estilos de vida en los internos de Enfermería de la Universidad de Ciencias y Humanidades. Los Olivos, Lima-2020. La metodología fue de enfoque cuantitativo, diseño metodológico, descriptivo-transversal, como población consideró 60 internos, la técnica de estudio que utilizó fue la encuesta y el instrumento fue el cuestionario de estilo de vida PEPS-I. Los resultados fueron los estilos de vida, el 58.3% presentó estilos de vida no saludables y el restante 41.7% estilos de vida saludables. En cuanto a los estilos de vida, en su dimensión actividad física, predominaron aquellos con estilos de vida no saludables con 66.7%, en salud con responsabilidad aquellos con estilos de vida no saludables con 58.3%, en crecimiento espiritual el estilo de vida no saludable con 55%, en relaciones interpersonales aquellos con estilos de vida no saludable con 56.7%, en manejo de estrés aquellos con estilos de vida no saludable con 61.7%, finalmente, en nutrición saludable aquellos con estilo de vida no saludable con 56.7%. Las conclusiones fueron que predominaron aquellos con estilo de vida no saludable, seguido de los estilos de vida saludables. En cuanto a las dimensiones, en todas predominó los que presentan estilos de vida no saludables (56).

Bruno L y Pusari E, en el año 2021 en su trabajo de investigación tuvo como objetivo determinar la influencia entre las relaciones interpersonales y el desempeño laboral de los Enfermeros asistentes del Hospital Nacional Guillermo Almenara Irigoyen EsSalud 2019. La metodología fue de diseño no experimental, transversal, prospectivo, cuantitativo, la población fue conformada por 98



Enfermeros de manera no probabilística, la técnica de estudio que utilizó fue la encuesta y como instrumento fue un cuestionario. Los resultados fueron que, en cuanto a las relaciones interpersonales el 41.8% (33) respondieron con puntaje medio; el 35.4% (28) con puntuación baja; y 22.8% (18) respondieron con puntaje alto; mientras que en cuanto al desempeño laboral el 40.5% (32) respondió con una puntuación media; el 35.4% (28) con puntuación baja y 24.1% (13) con un alto. La conclusión fue que indicaron que las conexiones personales pueden afectar el éxito profesional (57).

Espichán M, en el año 2022 en su estudio de investigación tuvo como objetivo analizar la relación de los estilos de vida con el desempeño laboral del personal de Enfermería en la central de esterilización del hospital III Suarez Angamos Essalud. La metodología fue de enfoque cuantitativo, hipotético deductivo, con alcance descriptivo-correlacional y tipo transversal no experimental, la muestra fue de 30 Enfermeros, la técnica de estudio fue el cuestionario Lifestyle Profile (PEPS-I) de Nola Pender, así como el cuestionario de desempeño laboral de los profesionales de Enfermería de Mantilla y Córdova. La conclusión fue que la población tiene un estilo de vida adecuado y un desempeño laboral adecuado, basado en la relación de la variable independiente estilos de vida en, cuyas dimensiones son los hábitos alimenticios, la actividad física, el manejo del estrés, el manejo del tiempo libre, el alcohol y las drogas, el sueño y el autocuidado. Y la variable dependiente es el desempeño laboral (58).

Reza M y Vargas B, en el año 2022 en su estudio de investigación tuvo como objetivo determinar la relación entre el estilo de vida y el desempeño laboral durante la emergencia sanitaria Covid-19 en el personal de salud del Centro de Salud Pucacruz, Paucará - Huancavelica - 2021. La metodología fue correlacional,



transversal no experimental, la población fue compuesta por 42 miembros del personal sanitario, la técnica de estudio fue la encuesta, los instrumentos fueron: el cuestionario de estilo de vida y la escala de rendimiento laboral. Los resultados fueron que utilizando prueba paramétrica del coeficiente de Pearson obtuvimos un valor  $P= 0.413$ . Del 100% de la población estudiada, el 73.8% tuvo un estilo de vida saludable y el 26.2% un estilo de vida no saludable. El 92.9% tiene un rendimiento laboral pobre y sólo el 7.1% un rendimiento laboral regular. Uniendo las dos variables, el 69.0% tuvo un estilo de vida saludable y un rendimiento laboral bajo, un 23.8% tuvo un estilo de vida poco saludable y un bajo rendimiento laboral. La conclusión fue que no existe relación entre el estilo de vida y el rendimiento laboral durante la emergencia sanitaria COVID-19 en el personal de salud (9).

### **2.3.3 A nivel local**

Ramos Y, en el año 2021 en su trabajo de investigación tuvo como objetivo determinar los estilos de vida de los Internos de Enfermería en el Hospital Regional Manuel Núñez Butrón de Puno, 2020. La metodología fue descriptiva, transversal y cuantitativa, la población fue conformada por 46 internos así mismo sirvieron como tamaño de muestra, la técnica que utilizó fue la encuesta y como instrumento el cuestionario. Los resultados fueron que el 47.8% presentan estilos de vida moderadamente saludable, el 45.7% adopta un estilo de vida saludable y el 6.5% presenta un estilo de vida poco saludable. La conclusión fue los estilos de vida son moderadamente saludable en los internos de Enfermería (59).

Ala J y Miranda E, en el año 2021 en su estudio de investigación cuyo objetivo fue determinar la relación entre el nivel de estrés y el desempeño laboral



en tiempos de pandemia (COVID-19) en el personal de farmacia - Redes San Román- Juliaca – Puno, Mayo – junio. 2021. La metodología fue cualitativo, no experimental, descriptivo, transversal y no probabilístico, la población fue conformada por 60 trabajadores, la técnica que utilizo fue la encuesta y como instrumento el cuestionario. Los resultados fueron el estrés del personal 43.10% (25) tuvieron estrés varias veces al mes, el desempeño laboral 41.4% tuvieron un desenvolvimiento en el trabajo bueno, el agotamiento emocional fue el 29.31% (17) tuvieron una o varias veces al año se sintieron agotados. La conclusión fue que el nivel de significancia es de 0.676, donde el estrés no se relaciona significativamente con el desempeño laboral en el contexto de la pandemia de COVID-19 (60).

Fuentes J, en el año 2021 en su estudio de investigación cuyo objetivo fue determinar la relación entre el nivel de estrés y el desempeño laboral en el contexto de la pandemia global COVID-19 en Cirujanos Dentistas en consulta privada de la ciudad de Puno – 2020. La metodología de la investigación fue cuantitativo, prospectivo, transversal, no experimental, la población fue de totalizó 1 796 cirujanos dentistas, y 317 fueron seleccionados aleatoriamente como muestra de estudio, la técnica de estudio fue la encuesta y como instrumento el cuestionario. Los resultados fueron que de 151 cirujanos dentistas mujeres: el 32.8 % experimenta niveles altos de estrés, el 14.8 % presenta niveles medios de estrés y el 28.4 % tiene un desempeño deficiente en el trabajo. Mientras que en los cirujanos dentistas varones el 37.2% presenta un nivel alto de estrés y con un 31.2% tiene un desempeño laboral insuficiente La conclusión fue existe relación entre el estrés y el desempeño laboral en el contexto de la pandemia del COVID-19 (61).



## CAPÍTULO III

### MATERIALES Y MÉTODOS

#### 3.1 TIPO Y DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN.

##### 3.1.1 Tipo de investigación

Esta investigación es de tipo descriptivo-correlacional según la definición de Hernández, Fernández & Baptista. Descriptivo porque permite detallar a las variables, y correlacional porque permitió conocer el grado de relación de los estilos de vida y el desempeño laboral en el contexto de la pandemia del COVID-19 de las internas(os) de Enfermería de la región Puno (62).

##### 3.1.2 Diseño de la investigación

El énfasis está en un diseño transversal no experimental basado en los conceptos de Hernández, Fernández y Baptista. Los diseños no experimentales son aquellos en los que las variables que se estudian no se alteran de ninguna manera, y los diseños transversales son aquellos en los que la recolección de datos ocurre simultáneamente en múltiples lugares (62).

#### 3.2 ÁMBITO DE ESTUDIO.

En la región Puno cuentan con universidades públicas (Universidad Nacional del Altiplano) y privadas (Universidad Néstor Cáceres Velásquez, Universidad Peruana Unión, Universidad Privada San Carlos) que poseen la facultad de Enfermería donde en los dos últimos semestres noveno y décimo realizan el internado clínico y comunitario.



La Dirección regional de salud cuenta con 12 unidades ejecutoras de las cuales los internos e internas de Enfermería del internado clínico y comunitario adjudicaron en las siguientes redes: red de Salud Azángaro, red de Salud Collao, red de Salud Huancané, red de Salud Lampa, red de Salud Puno, red de Salud Carabaya, red de Salud Yunguyo, red de Salud San Román y Hospital Regional Manuel Núñez Butrón.

En cada unidad ejecutora cuentan con establecimientos con categoría puesto de salud I-1, I-2, I-3 y I-4 donde realizan el internado comunitario, así mismo también se encuentra el II-2 del hospital de Puno y Juliaca donde realizan el internado clínico.

### **3.3 POBLACIÓN Y MUESTRA.**

#### **3.3.1 Población**

Está conformado por 491 internas(os) de Enfermería del internado clínico y comunitario de las universidades públicas y privadas de la región Puno que cuentan con la facultad de Enfermería.

#### **3.3.2 Muestra**

El muestreo empleado fue de tipo probabilístico, para ello se aplicó el muestreo aleatorio simple estratificado, en tal razón la muestra fue de 282 internas(os) de Enfermería.

$$n = \frac{Z_{(\alpha/2)}^2 Npq}{(N - 1)e^2 + Z_{(\alpha/2)}^2 pq}$$

**Donde:**



**n:** Tamaño de muestra

**Z:** Valor Z importante, determinado mediante el uso de tablas de áreas para curvas normales. El nivel de confianza del 99% es un término similar.

**N:** Tamaño de población

**e:** Nivel de precisión absoluta o margen de error al 5%.

$$n = \frac{(2.575)^2 491 (0.5)(0.5)}{(491 - 1)0.05^2 + 2.575^2 (0.5)(0.5)} = 282.3469 \cong 282$$

$$ksh = \frac{n}{N} = 0.5743$$

$$n_1 = ksh \times N_1 = 0.5743 \times 234 = 134.3862 \cong 134$$

$$n_2 = ksh \times N_2 = 0.5743 \times 120 = 68.9160 \cong 69$$

$$n_3 = ksh \times N_3 = 0.5743 \times 40 = 22.9720 \cong 23$$

$$n_4 = ksh \times N_4 = 0.5743 \times 97 = 55.7071 \cong 56$$

La muestra fue de 282 las internas(os) de Enfermería, se procedió el muestreo por estratos por universidades.

- $n_1$ : Universidad Andina Néstor Cáceres Velásquez.
- $n_2$ : Universidad Nacional del Altiplano.
- $n_3$ : Universidad Peruana Unión.
- $n_4$ : Universidad Privada San Carlos.



282 las internas(os) del internado clínico y comunitario de Enfermería por Universidades públicas y privadas que cuentan con la Facultad de Enfermería de la región Puno.

UNIVERSIDAD	INTERNAS	MUESTRA
Universidad Andina Néstor Cáceres Velásquez	234	134
Universidad Nacional del Altiplano	120	69
Universidad Peruana Unión	40	23
Universidad Privada San Carlos	97	56
TOTAL	491	282

**Fuente:** Datos estadísticos del internado clínico y comunitario según DIRESA Puno, 2021

#### **Criterios de Inclusión**

- Las internas(os) de Enfermería de las Universidades públicas y privadas que cuenten con la facultad de Enfermería de la región de Puno.
- Que estén matriculadas en el semestre académico periodo 2021.
- Que sean de ambos géneros: femenino y masculino.
- Que realicen internado comunitario según adjudicación de la Dirección Regional de Salud Puno.
- Que realicen internado clínico según adjudicación de la Dirección Regional de Salud Puno.
- Que acepten y firmen el consentimiento informado.

#### **Criterios de exclusión**

- Las internas(os) de Enfermería de las Universidades que no pertenecen a la región Puno.
- Que no estén matriculadas en el semestre académico periodo 2021 I-II.



- Que no hayan adjudicado el internado comunitario según la Dirección Regional de Salud Puno.
- Que no hayan adjudicado el internado clínico según la Dirección Regional de Salud Puno.
- Que no acepten y firmen el consentimiento informado.

### **3.4 VARIABLE Y SU OPERALIZACIÓN**

**Variable dependiente:** Desempeño laboral

**Variable independiente:** Estilos de vida saludable

OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES			
VARIABLES	DIMENSIÓN	INDICADOR	TÉCNICA
<b>Variable Independiente:</b> Estilos de vida.	Actividad física	Frecuencia y tipo de actividad física	Encuesta
	Manejo de Estrés	Manejo de estrés	
	Manejo del tiempo libre	Acciones que realiza durante el tiempo libre	
	Consumo de Drogas y alcohol	Frecuencia de consumo de Alcohol, Tabaco, Drogas y otras sustancias.	
	Sueño	Horas de sueño	
	Hábitos alimenticios	Cantidad y frecuencia consumo de frutas, verduras, agua.	
	Autocuidado	Controles preventivos, uso de bloqueador, control de peso	
	Eficacia	Cumplimiento de actividades y de objetivos	
	Calidad	Frecuencia de errores, práctica de valores	
	Relaciones interpersonales	Comunicación y cortesía con sus colegas y clientes.	
	Iniciativa	Sugiere cambios para mejorar el servicio	
	Trabajo en equipo	Se identifica y coopera con los compañeros	
	Planificación	Organiza y evalúa sus avances	
<b>Variable Dependiente:</b> Desempeño laboral.	Comportamiento	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Personalidad</li> <li>• Satisfacción laboral</li> <li>• Involucramiento en el trabajo</li> <li>• Compromiso organizacional</li> <li>• Apoyo organizacional</li> <li>• Motivación</li> <li>• Liderazgo</li> </ul>	Bueno (45-66)  Regular (23-44)
	Competencia	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Competencia Intelectual</li> <li>• Competencia Organizacional</li> <li>• Competencia Tecnológica</li> <li>• Competencia Interpersonal</li> </ul>	No aceptable (0-22)



## 3.5 TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS.

### 3.5.1 Técnica

En la presente investigación como técnica se aplicó la encuesta, con el propósito de medir las variables.

### 3.5.2 Instrumento

En este estudio se aplicó como instrumento el cuestionario de estilos de vida saludable que contiene 7 dimensiones y el cuestionario de desempeño laboral contiene 8 dimensiones.

#### **Para la variable estilo de vida**

En la variable “estilos de vida saludables”, se utilizó el cuestionario que fue elaborado y validado por Lauracio G. (63), el cual fue validado por expertos en el área, donde el Alfa de Cronbach resultó un  $\alpha = 0.982$  de la prueba piloto, que indica un nivel de confiabilidad alta.

Cuenta con 25 preguntas en el cuestionario mencionado, utilizando la escala de Likert (siempre = 1, casi siempre = 2, a veces = 3 y nunca = 4) y se califica de la siguiente manera:

Estilo de vida no saludable: 0 – 30 puntos

Estilos de vida poco saludable: 31 – 60 puntos

Estilos de vida saludable: 61 – 90 puntos



### **Para la variable desempeño laboral**

En la variable “desempeño laboral”, se utilizó el cuestionario que fue elaborado por Damián Ochoa (64), el cual fue validado por expertos en el área, el Alfa de Cronbach resulto un  $\alpha = 0.985$  de la prueba piloto, este nos indica un nivel de confiabilidad alta. Para ello se utiliza el cuestionario que consta de 1- 66 preguntas que corresponde a la escala de Likert (siempre: 1, casi siempre: 2, algunas veces: 3 y nunca: 4), se califica de la siguiente manera:

Desempeño laboral no aceptable: 0 – 22 puntos

Desempeño laboral regular: 23 – 44 puntos

Desempeño laboral bueno: 45 – 66 puntos

## **3.6 PROCEDIMIENTO DE RECOLECCIÓN DE DATOS**

### **Coordinación**

- A partir del acta de aprobación del proyecto de tesis se continuo con el trámite solicitando a la Decana de la Facultad de Enfermería la carta de presentación para ejecutar la investigación.
- Se envió una solicitud al director de la Dirección Regional de Salud Puno, para facilidades en la aplicación de la encuesta en las internas(os) que realizan internado clínico y comunitario.
- Se coordinó con el área de jefatura de los hospitales para acceder a los roles de las internas(os) que rotan en los diferentes servicios.



- Se contactó de manera personal con cada una de las internas(os) del internado clínico y comunitario para programar la fecha, lugar y la hora de la aplicación del instrumento en su horario: lunes a sábado desde 7:00 am-19:00 pm de los hospitales Manuel Núñez Butrón Puno, Carlos Monje Medrano Juliaca y centros de salud.

### **Ejecución**

- Se coordinó con la jefatura del departamento de Enfermería del Hospital Regional Manuel Núñez Butrón, Hospital Carlos Monge Medrano y jefes de las micro redes pertenecientes a la red Puno, para aplicar el instrumento.
- Para las internas(os) del internado clínico se dirigió a cada servicio de rotación: Emergencia, cirugía especialidades, cirugía general, unidad de cuidados intensivos, sala de operaciones, medicina, neonatología, alojamiento conjunto, pediatría y gineco-obstetricia.
- Así mismo para las internas(os) del internado comunitario se dirigió a los siguientes distritos y provincias: Acora, Antauta, Arapa, Asillo, Atuncolla, Ayapata, Ayaviri, Cabana, Cabanilla, Conima, Cabanillas, Capachica, Caracoto, Chucuito, Coata, Ilave, Juliaca, Macusani, Mañazo, Moho, Muñani, Ollachea, Orurillo, Paratia, Phara, Pichacani, Patambuco, Potoni, Pucara, Putina, San Anton, San Gaban, San Miguel, Santa Lucia, Santa Rosa, Vilquechico, Usicayos donde se encuentran los establecimientos de salud (ANEXO F).
- Se aplicó el instrumento a cada uno de las internas(os) culminando su turno para evitar retraso de sus actividades.
- Previa presentación de las encuestadoras, se dio a conocer la importancia de su participación; una breve información acerca del tema de estudio e



instrumento y antes de responder el cuestionario se le pidió su consentimiento informado para que pueda participar. Acto que se repitió en cada uno de las internas(os).

- Se entregó el consentimiento informado indicando que será anónimo y confidencial.
- Seguidamente se entregó y se orientó al participante para el llenado correcto del cuestionario y de todos los ítems que corresponda, estas deben ser respondidos con absoluta sinceridad, con el fin de obtener respuestas verídicas.
- La aplicación de la encuesta fue en los horarios de lunes a sábado desde 07:00 am - 19:00 pm y duro en un lapso de 10 min aproximadamente para cada participante, siempre cumpliendo con los protocolos de bioseguridad para evitar el contagio del COVID-19.
- Después de culminar con el llenado del cuestionario se procedió a recoger y verificar que todas las respuestas estén completas.
- Para finalizar se entregó un lapicero y una barra de chocolate como muestra de agradecimiento por su participación, colaboración y disposición prestada.

### **3.7 PROCESAMIENTO Y ANÁLISIS DE DATOS.**

Las actividades que se realizó en esta etapa son:

- Se revisó las respuestas y se verificó que estén completas.
- Se organizó y codificó la información obtenida de los cuestionarios.
- Se trasladó la información al formato digital Excel.
- Se procesó toda la información con la ayuda del software estadístico SPSS-



- Se utilizó la técnica estadística de Pearson
- Se elaboró tablas y gráficos considerando cada uno de los objetivos.
- Luego, los datos fueron interpretados, analizados y discutidos.
- Al final, se analizaron los resultados y se formularon las conclusiones y sugerencias.

## TRATAMIENTO ESTADÍSTICO

### Prueba de Hipótesis.

Ho: Los estilos de vida saludable existe relación positiva con el desempeño laboral en el contexto de la pandemia COVID-19 de las internas(os) de Enfermería de la región Puno - 2021.

Ha: No existe relación los estilos de vida saludable y el desempeño laboral en el contexto de la pandemia COVID-19 de las internas(os) de Enfermería de la región Puno - 2021.

#### 1. Nivel de significancia

Si  $X_c^2 < X_t^2$  = se rechaza la Ho y se acepta la Ha, caso contrario se acepta la Ho.

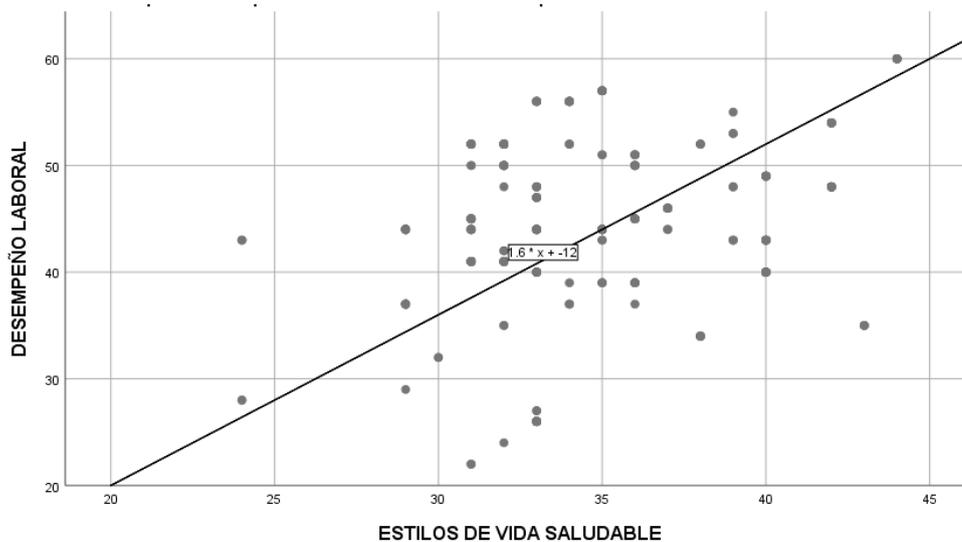
El valor de  $p > 0.05$ , existe relación entre las dos variables.

## CAPÍTULO IV

### RESULTADOS Y DISCUSIÓN

#### 4.1 RESULTADOS

**Tabla 1:** Relación de los estilos de vida saludable y desempeño laboral en la pandemia del COVID-19 de las internas(os) de Enfermería de la región Puno - 2021



Fuente: Cuestionario de estilos de vida saludable aplicado a las internas(os) de Enfermería clínico y comunitario

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

Se observa que existe una correlación entre los estilos de vida saludable y el desempeño laboral en el contexto del COVID-19 en las internas(os) de Enfermería clínico y comunitario de las universidades de la región Puno, lo que indica una relación lineal positiva baja entre las dos variables, ya que el coeficiente de relación es 0.274 por tal motivo se acepta la hipótesis de investigación: los estilos de vida saludable tienen relación positiva con el desempeño laboral en el contexto de la pandemia COVID-19 de las internas(os) de Enfermería de la región Puno.



**Tabla 2:** Nivel de estilos de vida saludable de las internas(os) de Enfermería de las Universidades de la región Puno - 2021.

	Estilos de vida saludable							
	Saludable		Poco saludable		No saludable		Total	
	N	%	N	%	N	%	N	%
<b>UANCV</b>	0	0.0	134	<b>47.5</b>	0	0.0	134	47.5
<b>UNAP</b>	0	0.0	64	22.7	5	<b>1.8</b>	69	24.5
<b>UPSC</b>	0	0.0	56	19.9	0	0.0	56	19.9
<b>UPEU</b>	0	0.0	23	8.2	0	0.0	23	8.2
<b>Total</b>	0	0	277	98	5	1.8	282	100

Fuente: Cuestionario de estilos de vida saludable aplicado a las internas(os) de Enfermería clínico y comunitario.

En la tabla, se evidencia que los estilos de vida poco saludable alcanzan un 47.5% perteneciente a la Universidad Andina Néstor Cáceres Velásquez; mientras que en los estilos de vida Saludable se presenta un 0% en las 4 Universidades y no saludable un 1.8% que corresponde a la Universidad Nacional del Altiplano Puno.



**Tabla 3:** Nivel de desempeño laboral de las internas(os) de Enfermería de las Universidades de la region Puno - 2021.

	Desempeño laboral							
	Bueno		Regular		No aceptable		Total	
	N	%	N	%	N	%	N	%
<b>UANCV</b>	76	<b>27</b>	58	<b>20.6</b>	0	0.0	134	47.5
<b>UNAP</b>	28	9.9	39	13.8	2	<b>0.7</b>	69	24.5
<b>UPSC</b>	28	9.9	28	9.9	0	0.0	56	19.9
<b>UPEU</b>	8	2.8	15	5.3	0	0.0	23	8.2
<b>Total</b>	140	49.6	140	49.6	2	0.7	282	100

Fuente: Cuestionario de desempeño laboral aplicado a las internas(os) de Enfermería clinico y comunitario.

En la Tabla, se observa que un buen desempeño laboral indica un 27% en la Universidad Andina Néstor Cáceres Velásquez; mientras que en la Universidad Peruana Unión solo alcanza el 2.8%. En los niveles regular y no aceptable evidencian con un 20.6% y 0.7% corresponde a la Universidades Nacional del Altiplano Puno.



**Tabla 4:** Estilos de vida saludable según dimensión de actividad física de las internas(os) de Enfermería de las Universidades de la región Puno - 2021.

	Actividad física							
	Saludable		Poco saludable		No saludable		Total	
	N	%	N	%	N	%	N	%
<b>UANCV</b>	7	2.5	37	<b>13.1</b>	90	<b>31.9</b>	134	47.5
<b>UNAP</b>	9	<b>3.2</b>	13	4.6	47	16.7	69	24.5
<b>UPSC</b>	4	1.4	20	7.1	32	11.3	56	19.9
<b>UPEU</b>	2	0.7	6	2.1	15	5.3	23	8.2
<b>Total</b>	22	7.8	76	27	184	65.2	282	100

Fuente: Cuestionario de estilos de vida saludable aplicado a las internas(os) de Enfermería clínico y comunitario.

En la Tabla, se evidencia con respecto a los estilos de vida saludable según la dimensión actividad física, el 31.9% presenta una actividad física no saludable y 13.1 % muestra una actividad física poco saludable ambas pertenecientes a la Universidad Andina Néstor Cáceres Velásquez. En relación con la actividad física saludable se encuentra la Universidad Nacional del Altiplano Puno con un 3.2%.

**Tabla 5:** Estilos de vida saludable según dimensión de manejo de estrés en las internas(os) de Enfermería según Universidades de la región Puno - 2021.

	Manejo de estrés							
	Saludable		Poco saludable		No saludable		Total	
	N	%	N	%	N	%	N	%
<b>UANCV</b>	8	<b>2.8</b>	38	<b>13.5</b>	88	<b>31.2</b>	134	47.5
<b>UNAP</b>	7	2.5	17	6	45	16	69	24.5
<b>UPSC</b>	8	<b>2.8</b>	16	5.7	32	11.3	56	19.9
<b>UPEU</b>	2	0.7	7	2.5	14	5	23	8.2
<b>Total</b>	25	8.9	78	27.7	179	63.5	282	100

Fuente: Cuestionario de estilos de vida saludable aplicado a las internas(os) de Enfermería clínico y comunitario.

En la Tabla, se evidencia respecto a la dimensión manejo de estrés que el 31.2% corresponde al manejo de estrés no saludable y 13.50% muestra un manejo poco saludable del estrés ambas pertenecientes a la Universidad Andina Néstor Cáceres Velásquez. En cambio, el manejo saludable del estrés se evidencia con un 2.8% para la Universidad Andina Néstor Cáceres Velásquez y la Universidad Privada San Carlos; mientras que un 0.7% indica un manejo saludable de estrés que corresponde a la Universidad Peruana Unión en comparación con las demás Universidades.



**Tabla 6:** Estilos de vida saludable según dimensión de hábitos alimenticios de las internas(os) de Enfermería de las Universidades de la región Puno - 2021.

	<b>Hábitos alimenticios</b>							
	<b>Saludable</b>		<b>Poco saludable</b>		<b>No saludable</b>		<b>Total</b>	
	<b>N</b>	<b>%</b>	<b>N</b>	<b>%</b>	<b>N</b>	<b>%</b>	<b>N</b>	<b>%</b>
<b>UANCV</b>	0	0	130	<b>46.1</b>	4	1.4	134	47.5
<b>UNAP</b>	0	0	62	22.0	7	<b>2.5</b>	69	24.5
<b>UPSC</b>	0	0	56	19.9	0	0	56	19.9
<b>UPEU</b>	0	0	23	8.2	0	0	23	8.2
<b>Total</b>	0	0	271	96.1	11	3.9	282	100

Fuente: cuestionario de estilos de vida saludable aplicado a las internas(os) de Enfermería clínico y comunitario.

En la tabla, se observa con respecto a la dimensión hábitos alimenticios de los estilos de vida saludable, el 46.1% corresponde a los hábitos alimenticios poco saludable pertenece a la Universidad Andina Néstor Cáceres Velásquez; mientras que los hábitos alimenticios no saludables con un 2.5% corresponde a la Universidad Nacional del Altiplano Puno. En cambio, los hábitos alimenticios saludable no son significativos.



## 4.2 DISCUSIÓN

En la presente investigación se encontró que el nivel de relación entre las variables estilos de vida saludable y desempeño laboral de las internas(os) de Enfermería de la región Puno - 2021, en el contexto del COVID-19 existe una relación positiva entre las mismas, lo cual significa que son hallazgos totalmente opuestos a los presentados por Reza y Vargas en el año 2022, en su investigación fue dirigida en profesionales de salud, en la que se afirma que no existe relación entre ambas variables. Por ende promover, mantener y mejorar los estilos de vida saludable en los trabajadores, conlleva al aumento de la productividad, competitividad, el trabajo en equipo en el desempeño laboral (65), donde los riesgos físicos, psicosociales para la salud hayan sido minimizados, las políticas y las instalaciones favorezcan la adopción de estilos de vida saludables (66). Por otro lado, nuestros resultados son similares presentados por Espichán en el 2022 donde se indica que hay relación entre las variables desempeño laboral y los estilos de vida que fue realizado en profesionales de Enfermería. Por ello uno de los efectos de los estilos de vida dentro del trabajo, es el aumento de la productividad y la disminución de ausentismo laboral, por padecimientos relacionados al sedentarismo o bien por lesiones correlacionadas (67).

Respecto a los estilos de vida saludable, en el estudio de Ramos se verifica que los participantes son internos de Enfermería que demuestran estilos de vida saludable moderada, lo que significa que son parámetros similares a los encontrados en el presente estudio. Asimismo, en términos parciales se relaciona con lo mencionado por la OMS respecto a los estilos de vida saludable que implica llevar una forma de vida compartida con patrones de conducta correctas (12). Por otro lado, discrepa con las investigaciones presentadas por Hurtado que fue en internos de Enfermería y mientras que León realizó en profesionales de Enfermería donde ambos estudios demuestran que los estilos de vida



no saludables son predominantes. Así mismo Laguado y Gómez ha realizado en estudiantes de Enfermería donde la muestra estudiada no respeta un sistema de vida dirigida a un estilo de vida saludable. Según la revisión de la literatura los estilos de vida saludable son hábitos y prácticas que se adoptan por los individuos en su vida cotidiana para conseguir un confort personal y conservar un óptimo estado de salud. También puede definirse como el desarrollo de habilidades y actitudes que adoptan las personas para que tomen decisiones pertinentes frente a su salud, su crecimiento, su proyecto de vida que aporten a su bienestar individual y colectivo (65).

En relación con la dimensión manejo de estrés, Monterrosa et al. que realizo en médicos generales demuestra que el 70% de los participantes de su estudio padecen de estrés y ansiedad que es similar a los resultados de la presente investigación, así mismo Fuentes que realizo en Cirujanos dentistas, Ala y Miranda en personal de farmacia ambos estudios también coinciden ya que presentan un alto nivel de estrés en ambos sexos. Por ello el estrés en el trabajo no es nada nuevo, cada vez más extendida e incluye a todo tipo de trabajadores, junto con sus familias. Sin embargo, el estrés laboral se ha considerado durante mucho tiempo un problema y sin duda alguna también los trabajadores de los países en desarrollo se ven afectados (68). Durante la pandemia de COVID-19 el Enfermero viene experimentando presión, miedo, agotamiento, aislamiento y trauma emocional continuo (69). Por tal motivo el personal de la salud sienten una sensación de pérdida de control, preocupación por la salud propia y familiar, malestar por los cambios de trabajo y aislamiento por trabajar en estas condiciones, preocupación por la posible propagación del virus, ya que es una enfermedad altamente contagiosa cuando se trata de personas que la padecen en el trabajo, puede resaltar la sensación de peligro (70).

Con respecto al desempeño laboral, en nuestro estudio encontramos que existe un buen desempeño laboral este resultado coincide con la investigación de Ala y Miranda



que realizo en personal del área de farmacia que muestra un buen desempeño laboral de los participantes de la muestra seleccionada. Cabe mencionar que Chiavenato señala que el desempeño laboral depende de cada trabajador y del entorno en el cual se desenvuelve en relación con sus capacidades y habilidades (71), mientras que Balseiro et al. nos indica que este concepto hace referencia a las habilidades, actitudes, aptitudes y destrezas que procede el trabajador calificado para llevarlo a la practica en beneficio de la empresa (72). Sin embargo, difiere con la investigación de Fuentes quien demostró que los cirujanos dentistas presentan un desempeño laboral insuficiente Por ello, el desempeño laboral debe evaluarse ya que es importante obtener información para tomar decisiones; para desarrollar un plan que permita corregir las brechas o falencias, tomando en cuenta sus fortalezas y debilidades (71). Además, Bruno y Pusari en su investigación fue realizada en Enfermeras asistentes, mientras que Travezaño llevo a cabo su investigación en el personal de Enfermería donde ambos estudios muestran un nivel medio del desempeño laboral de tal forma conlleva a los profesionales de Enfermería inestabilidad laboral, irritabilidad e inadecuado desempeño de laboral.



## V. CONCLUSIONES

Las conclusiones del presente estudio fueron:

**PRIMERA:** Hay una relación directa y positiva baja entre los estilos de vida saludable y el desempeño laboral en el contexto de la pandemia COVID-19 de las internas(os) de Enfermería del internado clínico y comunitario de las Universidades de la región Puno.

**SEGUNDA:** Existe fuerte predominio de los estilos de vida poco saludables en las internas(os) de Enfermería de todas las Universidades.

**TERCERA:** Con relación al desempeño laboral de las internas(os) de Enfermería del internado clínico y comunitario los participantes presentan niveles de desempeño bueno y regular.

**CUARTO:** En cuanto a la actividad física de las internas(os) de Enfermería del internado clínico y comunitario, corresponde al indicador no saludable para todas las universidades que participaron en el estudio.

**QUINTO:** Existe un alto porcentaje en el manejo de estrés no saludable en las internas(os) de Enfermería del internado clínico y comunitario.



## VI. RECOMENDACIONES

- Se recomienda al área de capacitación de los hospitales Hospital Regional Manuel Núñez Butron y Hospital Carlos Monge Medrano evaluar, gestionar y coordinar capacitaciones que promuevan adecuados estilos de vida saludables así mejorará la calidad de vida de las internas y para el logro de un buen desempeño laboral.
- A la Dirección regional de Salud Puno promover conjuntamente con las 12 unidades ejecutoras fomentar estilos de vida saludable para el beneficio de las internas de Enfermería así su desempeño laboral será adecuado y de calidad.
- Al área de capacitación de la red de Puno encargados de las internas del internado comunitario promover talleres que fomenten hábitos saludables en actividad física, manejo de estrés, manejo de tiempo libre, consumo de drogas, alcohol, sueño, hábitos alimenticios y autocuidado.
- A las Universidades de la región Puno se sugiere implementar intervenciones educativas dos veces al mes creando un programa para mejorar los estilos de vida saludable y fortalecer habilidades, trabajo en equipo, eficiencia y calidad en el desempeño laboral de las internas de Enfermería.
- A las internas(os) de Enfermería de Puno adoptar hábitos saludables como ejercicio regular y alimentación nutritiva para salvaguardar su salud y bienestar mientras cumplen sus turnos tanto en el internado clínico y comunitario. Así mismo se recomienda a las internas promocionar hábitos alimenticios saludables con efecto multiplicador para que la sociedad se beneficie.
- A los investigadores continuar con la línea de investigación de estilos de vida saludable a fin de disponer fundamentos teóricos; Ya que no se encontraron estudios anteriores en relación a las dos variables “estilos de vida saludable y desempeño laboral” para así generar nuevos conocimientos.



## VII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Styles M, Vazquez L, Nápoles N. Estilos saludables de vida y su relevancia en la salud del individuo. Rev Hum Med [Internet]. 2005;(1). Available from: [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1727-81202005000200006&lng=es](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1727-81202005000200006&lng=es)
2. Oficina Regional para las Américas de la Organización Mundial de la Salud. Prevención de la Obesidad [Internet]. 2020 [cited 2022 Jun 22]. Available from: <https://www.paho.org/es/temas/prevencion-obesidad>
3. INEI. Instituto Nacional de Estadística e Informática [Internet]. 2015 [cited 2022 Jun 22]. Available from: <https://m.inei.gob.pe/prensa/noticias/el-355-de-la-poblacion-peruana-de-15-y-mas-anos-de-edad-padece-de-sobrepeso-9161/>
4. Mental health and psychosocial considerations during the COVID-19 outbreak [Internet]. 2020 [cited 2022 Jun 22]. Available from: <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/331490/WHO-2019-nCoV-MentalHealth-2020.1-eng.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
5. World Health Organization. Mental health and COVID-19. [Internet]. 2020 [cited 2022 Jun 22]. Available from: <https://www.who.int/europe/home?v=welcome>
6. EEUU: Mayo Clinic. Equipo editorial. COVID-19 y tu salud mental. [Internet]. 2020 [cited 2022 Jun 22]. Available from: <https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/coronavirus/in-depth/mental-health-covid-19/art-20482731>
7. Colegio de Enfermeros del Perú. Enfermería y COVID-19 en el Perú [Internet]. Lima; 2021. p. 53. Available from: [www.cep.org.pe](http://www.cep.org.pe)
8. Silva Davila M. Estilos de vida saludable y su relacion con el estado nutricional de licenciados de enfermería del Hospital Regional de Pucallpa, 2020 [Internet]. Universidad Alas Peruanas; 2021. Available from: [https://repositorio.uap.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12990/9901/Tesis\\_estilos\\_vida\\_saludable\\_relación\\_estado\\_nutricional\\_Hospital\\_Regional\\_Pucallpa.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.uap.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12990/9901/Tesis_estilos_vida_saludable_relación_estado_nutricional_Hospital_Regional_Pucallpa.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
9. Reza Zuñiga M, Vargas Cazo B. Estilos de vida y el desempeño laboral durante la emergencia sanitaria por COVID-19 en el personal de salud del núcleo de Pucará-Huancavelica - 2021 [Internet]. Universidad Nacional de Huancavelica; 2022. Available from: <http://repositorio.unh.edu.pe/handle/UNH/2755>



10. Foronda J, Castillo E, Reyes C, Salas R, Ayala C. Comunicación interna y desempeño laboral en profesionales sanitarios peruanos durante la pandemia COVID-19. *Medisur* [Internet]. 2022;19(4):624–32. Available from: [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1727-897X2021000400624&lng=es](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1727-897X2021000400624&lng=es).
11. Asefa. Estilo de vida saludable [Internet]. 2021 [cited 2022 Jun 22]. Available from: <https://www.asefasalud.es/servicios/bienestar-y-salud/estilo-de-vida-saludable>
12. Universidad y Salud. Salud [Internet]. Scielo. 2022 [cited 2022 Jun 22]. Available from: [http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci\\_serial&pid=0124-7107&lng=es](http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_serial&pid=0124-7107&lng=es)
13. Organización Mundial de la Salud. Actividad física [Internet]. 2020 [cited 2022 Jun 22]. Available from: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
14. Sánchez Bañuelos F. La actividad física orientada hacia la salud. Biblioteca Nueva; 1996.
15. Ramírez W, Vinaccia S, Ramón Suárez G. El impacto de la actividad física y el deporte sobre la salud, la cognición, la socialización y el rendimiento académico: una revisión teórica. *Rev Estud Soc*. 2004;(18):69.
16. Rodríguez P. Deportes que te ayudarán a mejorar tu actividad física [Internet]. 2021 [cited 2022 Nov 24]. Available from: <https://soymaratonista.com/8-deportes-que-te-ayudaran-a-mejorar-tu-actividad-fisica/>
17. Ávila J. El estrés un problema de salud del mundo actual. *Revista científica Con-Ciencia* [Internet]. 2014;2:117–8. Available from: [http://www.scielo.org.bo/pdf/rcfb/v2n1/v2n1\\_a13.pdf](http://www.scielo.org.bo/pdf/rcfb/v2n1/v2n1_a13.pdf)
18. Robbins S. Comportamiento Organizacional: Concepto, controversias y aplicaciones. In: 2013 [Internet]. 15th ed. Mexico: Organizacional Behavior; [cited 2022 Jun 22]. Available from: [https://www.academia.edu/36832545/Comportamiento\\_Organizacional\\_15edi\\_Robbins](https://www.academia.edu/36832545/Comportamiento_Organizacional_15edi_Robbins)
19. Torrades S. Estrés y burn out. *Offarm Farm y Soc*. 2007;26(10):104–7.
20. El tiempo libre y su orientación [Internet]. 2020 [cited 2022 Jun 22]. Available from: <https://acaya.es/tiempo-libre-orientacion/>
21. Hidalgo M. OCIO ES SALUD. *Revista Fusion* [Internet]. 2011 [cited 2022 Jun 22]; Available from: <http://www.revistafusion.com/2001/junio/temac93.htm>



22. MedlinePlus. Información de salud [Internet]. 2021 [cited 2022 Jun 22]. Available from: <https://medlineplus.gov/spanish/druguseandaddiction.html>
23. Kaiser. Consumo de alcohol y drogas [Internet]. 2018 [cited 2022 Jun 22]. Available from: <https://espanol.kaiserpermanente.org/es/health-wellness/health-encyclopedia/he.consumo-de-alcohol-y-drogas.alcpb>
24. Cicode. Programa de Prevención de las Drogodependencias [Internet]. 2022 [cited 2022 Jun 22]. Available from: <http://cicode.ugr.es/drogodependencia/pages/legislacion/drogas>
25. Miró E, Iáñez A, Cano-lozano C. Patrones de sueño y salud. *Int J Clin Heal Psychol* [Internet]. 2002;2(2):301–26. Available from: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=33720206>
26. Constant B. OMS recomienda dormir al menos 6 horas diarias [Internet]. 2022 [cited 2022 Jun 22]. Available from: <https://www.ultimahora.com/oms-recomienda-dormir-al-menos-6-horas-diarias-n786516.html>
27. Ventura A. Estado nutricional, hábitos alimentarios y sedentarismo en aborígenes de la etnia tobas de la provincia del Chaco, en el año 2010 [Internet]. Universidad de la Cuenca del Plata; 2016. Available from: [https://www.researchgate.net/publication/303677020\\_Habitos\\_Alimentarios\\_Tesis](https://www.researchgate.net/publication/303677020_Habitos_Alimentarios_Tesis)
28. Hernández A. hábitos alimenticios que debes seguir durante la pandemia según la OMS [Internet]. *El Diario NY*. 2021 [cited 2022 Jun 22]. Available from: <https://eldiariony.com/2021/01/26/5-habitos-alimenticios-que-debes-seguir-durante-la-pandemia-y-siempre-segun-la-oms/>
29. Morales GF, Carola Pérez JE, Alejandra Menares MN. Procesos emocionales de cuidado y riesgo en profesionales que trabajan con el sufrimiento humano. *Rev Psicol* [Internet]. 2003;12(1):10–1. Available from: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=26400101>
30. El autocuidado y sus beneficios para la salud pública [Internet]. Bayer Cono Sur. 2022 [cited 2022 Jun 22]. Available from: <https://www.conosur.bayer.com/es/el-autocuidado-y-sus-beneficios-para-la-salud-publica>
31. Bautista Cuello R, Cienfuegos Fructus R, Aquilar Panduro JD. El desempeño laboral desde una perspectiva teórica. *Rev Investig Valor Agreg* [Internet]. 2020;7(1):113–4. Available from: [https://revistas.upeu.edu.pe/index.php/ri\\_va/article/view/1417](https://revistas.upeu.edu.pe/index.php/ri_va/article/view/1417)
32. Quintero N, Africano N, Faría E. Clima Organizacional Y Desempeño Laboral Del Personal Empresa Vigilantes Asociados Costa Oriental Del Lago. *Revista*



- NEGOTIUM [Internet]. 2008;9(3):33–51. Available from: <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/2573481>.
33. Lam Díaz RM, Hernández Ramírez P. Los términos: Eficiencia, eficacia y efectividad ¿son sinónimos en el área de la salud? *Rev Cuba Hematol Inmunol y Hemoter* [Internet]. 2008;24(2):3–4. Available from: <https://www.bing.com/search?q=Lam+D%2C+Hernández+R.+Los+términos%3A+eficiencia%2C+eficacia+y+efectividad.+Rev+Cubana+Hematol+Inmunol+Hemoter.+2008%3B&cvid=e933bbbe414d4c9d87237820ad854d08&aqs=edge..69i57j69i59.395j0j9&FORM=ANAB01&PC=U531>
34. Juran J. *Manual de calidad*. McGraw Hill; 2001.
35. Sarabia G. *Multiculturalidad: Su análisis y perspectivas a la luz de sus actores, clima y cultura organizacional prevalecientes en un mundo globalizado* [Internet]. 2013 [cited 2022 Jun 22]. 46 p. Available from: [https://www.academia.edu/37723677/Multiculturalidad\\_Su\\_análisis\\_y\\_perspectivas\\_a\\_la\\_luz\\_de\\_sus\\_actores\\_clima\\_y\\_cultura\\_organizacional\\_prevalecientes\\_en\\_un\\_mundo\\_globalizado](https://www.academia.edu/37723677/Multiculturalidad_Su_análisis_y_perspectivas_a_la_luz_de_sus_actores_clima_y_cultura_organizacional_prevalecientes_en_un_mundo_globalizado)
36. Forner Navarro P. *Habilidad social* [Internet]. 2010 [cited 2022 Jun 22]. Available from: <https://habilidadesocial.com/como-tener-iniciativa/>
37. Som P. Determinants of Good Governance for Public Management in Cambodia. *J Serv Sci Manag*. 2020;13(01):168–77.
38. Morales Cepero K. El trabajo en equipo. *Bol Inf Dent (Madr)*. 1973;33(258):19–20.
39. Coautoria - colectivo. *El arte de planificar. Planificación didáctica educativa desde la cooperación genuina*. [Internet]. 1st ed. Vol. 26. Nicaragua; 2019. 8 p. Available from: <https://abacoenred.com/wp-content/uploads/2019/10/LIBRO-El-arte-de-planificar>.
40. Carrasco Ureña P. *Planificación y organización* [Internet]. 1st ed. España: EDITORIAL ELEARNING S. L.; 2018 [cited 2022 Nov 24]. 7 p. Available from: <https://books.google.com.pe/books?id=em12DwAAQBAJ&printsec=frontcover&dq=planificacion+en+el+trabajo&hl=es-419&sa=X&ved=2ahUKEwj-n7-KiMj7AhXjK7kGHe0ADFAQ6AF6BAgOEAI#v=onepage&q&f=false>
41. *Comportamiento* [Internet]. 2022 [cited 2022 Jun 22]. Available from: <https://www.significados.com/comportamiento/>
42. Pujol-Cols L. Satisfacción laboral: una revisión de la literatura acerca de sus principales determinantes. *Estud Gerenciales* [Internet]. 2018;34(146):5. Available



- from: <http://www.scielo.org.co/pdf/eg/v34n146/0123-5923-eg-34-146-00003>.
43. Chirinos Araque Y del V, Ramirez Garcia AG, Godínez López R, Barbera Alvarado N, Rojas Nieves DC. Tendencia en la investigación universitaria una visión desde latinoamérica. 2020;18(3):248–53.
  44. Enciclopedia. Competencia [Internet]. 2022 [cited 2022 Jun 22]. Available from: <https://concepto.de/competencia/>
  45. Escobar Valencia M. Las competencias laborales: ¿La estrategia laboral para la competitividad de las organizaciones? *estud.gerenc* [Internet]. 2005;21(96). Available from: [http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0123-59232005000300002&lng=en&nrm=iso&tlng=es](http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0123-59232005000300002&lng=en&nrm=iso&tlng=es)
  46. Real Academia Española. Pandemia [Internet]. 2022 [cited 2023 Jan 4]. Available from: <https://dle.rae.es/pandemia>
  47. Organización Mundial de la Salud. Información básica sobre la COVID-19 [Internet]. 2021 [cited 2023 Jan 4]. Available from: <https://www.who.int/es/emergencias/diseases/novel-coronavirus-2019/question-and-answers-hub/q-a-detail/coronavirus-disease-covid-19>
  48. Organización Mundial de la Salud. Uso racional del equipo de protección personal frente a la COVID-19 y aspectos que considerar en situaciones de escasez graves. 2020;2–37. Available from: [https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/331810/WHO-2019-nCoV-IPC\\_PPE\\_use-2020.3-spa.pdf](https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/331810/WHO-2019-nCoV-IPC_PPE_use-2020.3-spa.pdf)
  49. Gobierno del Perú. Resolución Ministerial N° 141-2021-PCM [Internet]. 2021 [cited 2022 Jun 22]. Available from: <https://www.gob.pe/institucion/pcm/normas-legales/2015622-141-2021-pcm>
  50. Berón D, Palma F. Factores que influyen en el rendimiento laboral del personal de enfermería [Internet]. Universidad Nacional de Cuyo; 2011. Available from: <https://bdigital.uncu.edu.ar/5918>
  51. Laguado Jaimes E, Gómez Días MP. Estilos de vida saludable en estudiantes de enfermería en la Universidad Cooperativa de Colombia. 2014;19(1):68–93. Available from: <https://doaj.org/article/e3d3a04e0d85463ea17c549975016e3b#:~:text=Objetivo%3A%20Determinar%20los%20estilos%20de%20vida%20saludable%20en,%20relaciones%20interpersonales%20y%20espiritual%20en%20estudiantes%20de%20Enfermería.>



52. Monterrosa-Castro A, Dávila-Ruiz R, Mejía-Mantilla A, Contreras-Saldarriaga J, Mercado-Lara M, Florez-Monterrosa C. Estrés laboral, ansiedad y miedo al COVID-19 en médicos generales colombianos. 2020 [cited 2022 Jun 22];23(2). Available from: <https://repository.unab.edu.co/handle/20.500.12749/9899?locale-attribute=en>
53. Leon Reyna PL, Lora Loza MG, Vega Rodriguez J. Relacion entre estilos de vida y estrés laboral en el personal de enfermería en tiempos de COVID-19. Rev Cubana Enferm [Internet]. 2021;37:1. Available from: <http://www.revenfermeria.sld.cu/index.php/enf/article/view/4043>
54. Travezaño Aguilar SB. “Calidad de vida laboral y desempeño laboral del personal de enfermería del Centro Médico Municipal de Jesús María - cuarto trimestre 2020” [Internet]. Universidad Autónoma de Ica; 2020. Available from: <http://repositorio.autonomadeica.edu.pe/handle/autonomadeica/1000>
55. Leon Reyna PL. Estilo de vida y estrés laboral en el personal de enfermería en tiempos del COVID-19. Hospital III-E, Es Salud - La Libertad [Internet]. Universidad César Vallejo; 2020. Available from: [https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/48285/Leon\\_RPL-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/48285/Leon_RPL-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
56. Hurtado de Mendoza Delgado E, Maldonado Yucra RM. Estilos de vida en los internos de enfermería de la Universidad de Ciencias y Humanidades. Los Olivos, Lima-2020 [Internet]. Universidad de Ciencias Humanidades; 2021. Available from: [http://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/123456789/21483/AUTOESTIMACION\\_MOTIVACION\\_MUSAC\\_TARICUARIMA\\_REYNA.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/123456789/21483/AUTOESTIMACION_MOTIVACION_MUSAC_TARICUARIMA_REYNA.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
57. Bruno Espinoza LK, Pusari Sulvestre E. Relaciones Interpersonales Y Desempeño Laboral De Los Enfermeros Asistenciales Del Hospital Nacional Guillermo Almenara Irigoyen Essalud, Lima; 2019 [Internet]. Universidad Nacional del Callao; 2021. Available from: [http://repositorio.unac.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12952/5630/TESIS\\_MAESTRO-PUSARI\\_SILVESTRE-FCS-2021.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://repositorio.unac.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12952/5630/TESIS_MAESTRO-PUSARI_SILVESTRE-FCS-2021.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
58. Espichán Beretta MR. Estilos de vida y su relacion con el desempeño laboral del personal de enfermeria de la central de esterilización del Hospitalizacion III Suarez Angamos Essalud Lima 2021 [Internet]. Universidad Nibert Wiener; 2022. Available from: <http://www.scielo.br/pdf/ean/v13n2/v13n2a08.pdf>. 2009 abr-jun; 13(2).



59. Ramos Galindo Y. Estilos de vida de los internos de enfermería en el hospital regional Manuel Nuñez Butron Puno 2020 Universidad privada san carlos [Internet]. Universidad Privada San Carlos; 2020. Available from: <http://repositorio.upsc.edu.pe/handle/UPSC/4585>
60. Ala Flores JW, Miranda Yareta E. Nivel de estrés en el desempeño laboral en tiempos de pandemia (covid-19) en el personal de farmacia - Redess San Roman - Juliaca – Puno, mayo – junio. 2021 [Internet]. Universidad Maria Auxiliadora; 2021. Available from: <https://repositorio.uma.edu.pe/handle/20.500.12970/586>
61. Fuentes Torres JA. Relación del nivel de estrés con el desempeño laboral en el contexto de la pandemia global covid-19 en cirujanos dentistas en consulta privada de la ciudad de puno – 2020 [Internet]. Universidad Nacional del Altiplano; 2021. Available from: <https://n9.cl/5193>
62. Hernández S. Metodología de la investigación. México: McGraw Hill.; 2010.
63. Lauracio Apaza GN. Estilos de vida y su relación con el desempeño laboral de la enfermera(o) de la Red de Salud Ilo-2018 [Internet]. 2019 [cited 2022 Jun 22]. Available from: <https://core.ac.uk/display/224681217>
64. Damian JM, Ochoa ME. Los factores psicológicos de la salud ocupacional y desempeño laboral del personal de los restaurantes de pizzas en Miraflores , en el contexto del covid-19. Univ Nac Mayor San Marcos [Internet]. 2021;51. Available from: <https://cybertesis.unmsm.edu.pe/handle/20.500.12672/16728>
65. Universidad Marina. Programa de Hábitos y estilos de vida y trabajo saludable. 2018;1–35. Available from: <http://www.umariana.edu.co/images/Gestion-Talento-Humano/estilos-vida-saludable.pdf>
66. Valls V. Fomento de una vida saludable en el entorno laboral [Internet]. Fundació Factor Humà. 2010. 1–9 p. Available from: [https://factorhuma.org/attachments\\_secure/article/8256/vida\\_saludable\\_cast](https://factorhuma.org/attachments_secure/article/8256/vida_saludable_cast)
67. The Food Tech. Promueven estilos de vida saludable en el ámbito laboral [Internet]. 2022 [cited 2022 Dec 6]. p. 1–5. Available from: <https://thefoodtech.com/historico/promueven-estilos-de-vida-saludable-en-el-ambito-laboral/>
68. Oficina Internacional de Trabajo. SOLVE: Integrando la promoción de la salud a las políticas de SST en el lugar de trabajo [Internet]. Segunda Ed. Segunda edicion. Suiza; 2012. 1–348 p. Available from: [http://www.ilo.org/wcmsp5/groups/public/---ed\\_protect/---protrav/---](http://www.ilo.org/wcmsp5/groups/public/---ed_protect/---protrav/---)



- safework/documents/instructionalmaterial/wcms\_203378.pdf
69. Aldazabal Y. Estrés durante la pandemia en enfermeros que laboral primera línea en un hospital Covid-19 en Lima. Rev Investig Cient Agora [Internet]. 2020;19(02):107–13. Available from: <https://www.revistaagora.com/index.php/cieUMA/article/view/125>
  70. Mero Quijije EM, Salas Tomalá YG, Acuña Cedeño LM, Bernal Gutiérrez GV. Estrés laboral en el personal de salud en tiempos de COVID-19. Recimundo [Internet]. 2021;5(3):368–77. Available from: <https://recimundo.com/index.php/es/article/view/1284>
  71. Chiavenato I. La administración de Recursos Humanos [Internet]. 9na edicio. Administración de Recursos Humanos. Mexico: The McGraw-Hill; 2009. 95–110 p. Available from: [https://www.sijufor.org/uploads/1/2/0/5/120589378/administracion\\_de\\_recursos\\_humanos\\_-\\_chiavenato.pdf](https://www.sijufor.org/uploads/1/2/0/5/120589378/administracion_de_recursos_humanos_-_chiavenato.pdf)
  72. Balseiro Almario C, Zarate Grajales R, Matus Miranda R, Balan Gleaves C, Sacristan Ruíz F, Garcia Cardona M, et al. Enfermería Universitaria Investigación inserción laboral, desarrollo profesional y desempeño institucional de las (os) egresadas (os) del Plan Único de Especialización en Enfermería de la eneo-unam: una experiencia de doce años. Enferm Univ [Internet]. 2012;9(1):16–26. Available from: [http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1665-70632012000100003](http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1665-70632012000100003)
  73. Palomares Estrada L. Estilos de vida saludables y su relación con el estado nutricional en profesionales de la salud [Internet]. Universidad Peruana de Cienciad Aplicadas; 2015. Available from: <http://hdl.handle.net/10757/566985>



## ANEXOS

## ANEXO A

### MATRIZ DE CONSISTENCIA

PROBLEMA		OBJETIVOS	HIPÓTESIS	OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES		
PROBLEMA GENERAL:	OBJETIVO GENERAL:	OBJETIVO GENERAL:	HIPÓTESIS GENERAL:	VARIABLES	DIMENSION	MÉTODO
<p>¿Existe relación positiva entre los estilos de vida saludable y el desempeño laboral en el contexto de la pandemia COVID-19 de las internas(os) de enfermería de la región Puno - 2021?</p> <p><b>PROBLEMA ESPECÍFICO:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>¿Cómo es los estilos de vida saludables en el contexto de la pandemia COVID-19 de las internas(os) de Enfermería?</li> <li>¿Cómo es el desempeño laboral en el contexto de la pandemia COVID-19 de las internas(os) de Enfermería?</li> <li>¿Cómo es la actividad física en el contexto de la pandemia COVID-19 de las internas(os) de enfermería?</li> <li>¿Cómo es el manejo de estrés en el contexto de la pandemia COVID-19 de las internas(os) de enfermería?</li> <li>¿Cómo son los hábitos alimenticios en el contexto de la pandemia COVID-19 de las internas(os) de enfermería?</li> </ul>	<p>Relacionar los estilos de vida saludable y el desempeño laboral en el contexto de la pandemia COVID-19 de las internas(os) de enfermería de la región Puno - 2021.</p> <p><b>OBJETIVOS ESPECÍFICOS:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Identificar los estilos de vida saludable en el contexto de la pandemia COVID-19 de las internas(os) de Enfermería.</li> <li>Identificar el desempeño laboral en el contexto de la pandemia COVID-19 de las internas(os) de Enfermería.</li> <li>Identificar la actividad física en el contexto de la pandemia COVID-19 de las internas(os) de Enfermería.</li> <li>Identificar el manejo de estrés en el contexto de la pandemia COVID-19 de las internas(os) de Enfermería.</li> <li>Identificar los hábitos alimenticios en el contexto de la pandemia COVID-19 de las internas(os) de Enfermería.</li> </ul>	<p>El estilo de vida saludable tiene relación positiva con el desempeño laboral en el contexto de la pandemia COVID-19 de las internas(os) de enfermería de la región Puno - 2021.</p> <p><b>HIPÓTESIS ESPECÍFICAS:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Los estilos de vida son saludables en el contexto de la pandemia COVID-19 de las internas(os) de Enfermería.</li> <li>El desempeño laboral es eficiente en el contexto de la pandemia COVID-19 de las internas(os) de Enfermería.</li> <li>La actividad física es adecuada en el contexto de la pandemia COVID-19 de las internas(os) de Enfermería.</li> <li>El manejo de estrés es idóneo en el contexto de la pandemia COVID-19 de las internas(os) de Enfermería.</li> <li>Los hábitos alimenticios son adecuados en el contexto de la pandemia COVID-19 de las internas(os) de Enfermería.</li> </ul>	<p><b>Variable Independiente:</b> Estilos de vida.</p> <p><b>Variable Dependiente:</b> Desempeño laboral.</p>	<p>Actividad física</p> <p>Manejo de Estrés</p> <p>Manejo del tiempo libre</p> <p>Consumo de Drogas y alcohol</p> <p>Sueño</p> <p>Hábitos alimenticios</p> <p>Autocuidado</p> <p>Eficacia</p> <p>Calidad</p> <p>Relaciones interpersonales</p> <p>Iniciativa</p> <p>Trabajo en equipo</p> <p>Planificación</p> <p>Comportamiento</p> <p>Competencia</p>	<p><b>Diseño metodológico:</b> Diseño no experimental, transaccional y correlacional.</p> <p><b>Prueba estadística:</b> Coeficiente de correlación de Pearson.</p> <p><b>Población:</b> La población es 491 internas(os) de Enfermería de la región Puno - 2021.</p> <p><b>Muestra:</b> Para la muestra se realizó el método probabilístico de técnica de muestreo estratificado en tal razón la muestra será de 282 internas(os) de la región Puno, 2021.</p> <p><b>Técnicas e instrumento de recojo de datos.</b></p> <p><b>Técnica:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Encuesta</li> </ul> <p><b>Instrumento:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Cuestionario.</li> </ul>	



## ANEXO B



### UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO FACULTAD DE ENFERMERÍA



#### CONSENTIMIENTO INFORMADO

“ESTILOS DE VIDA SALUDABLE Y SU RELACIÓN CON EL DESEMPEÑO LABORAL EN LA PANDEMIA DE LAS INTERNAS(OS) DE ENFERMERÍA DE LA REGIÓN PUNO - 2021”.

La presente investigación es realizada por las Bachilleres en Enfermería:

- Luz Yuremia Flores Bustamante
- Ruth Yanet Chipana Mendoza.

Sr.(a) o Srta.:

Buen día, nos encontramos realizando un estudio de investigación mencionado en la parte superior, el cual tiene como objetivo relacionar los estilos de vida saludable con el desempeño laboral en la pandemia de las internas de enfermería de la región Puno, 2021-II.

A continuación, proveo información para que pueda tomar decisión de participar o no, en el mismo:

- Su participación es totalmente voluntaria.
- El cuestionario es anónimo y de estricta confidencialidad.
- No habrá ninguna consecuencia desfavorable.

Luego de haber conocido y comprendido en su totalidad la información sobre dicha investigación, doy mi consentimiento libre e informado para participar en el estudio y para que dicha información sea utilizada para los fines planteados en el estudio.

Puno.....de..... 2022

\_\_\_\_\_

Firma

DNI:



## INSTRUMENTO DE RECOLECCION DE DATOS

### ANEXO C



UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO  
FACULTAD DE ENFERMERÍA



#### CUESTIONARIO:

“ESTILOS DE VIDA SALUDABLE Y SU RELACIÓN CON EL DESEMPEÑO LABORAL EN LA PANDEMIA DE LAS INTERNAS(OS) DE ENFERMERÍA DE LA REGIÓN PUNO - 2021”.

#### INTRODUCCIÓN

Estimada interna(o) de Enfermería de la región Puno, reciba un cordial saludo, a continuación, se le presenta el siguiente cuestionario del proyecto de investigación cuyo título se menciona en la parte superior, cuyos datos serán exclusivamente para fines de investigación, es anónimo y confidencial.

#### DATOS GENERALES:

**1. Estado civil**

a) Soltero(a)            b) Conviviente            c) Casado            d) Divorciado

**2. Sexo**

a) masculino b) femenino

**3. Edad:**

**4. Universidad:**

**5. Internado:**

a) Clínico            b) comunitario

A continuación, encontrará una lista de interrogantes, usted debe responder con sinceridad y marcar con una (X) en el espacio que usted considere apropiado.

N <sup>a</sup>	ACTIVIDAD FÍSICA	N	AV	CS	S
1	Practica algún deporte (Natación, futbol, basquetbol, vóley, ciclismo) por 20 a 30 minutos al menos 5 veces a la semana				
2	Camina, trotas, bailas o haces aeróbicos por 20 a 30 minutos al menos 5 veces a la semana.				
	<b>MANEJO DE ESTRÉS</b>	<b>N</b>	<b>AV</b>	<b>CS</b>	<b>S</b>
3	Practicas ejercicios que le ayudan a estar tranquilo (yoga, meditación, relajación autodirigida)				
4	Ud. plantea alternativas de solución frente a la tensión o preocupación				
	<b>MANEJO DE TIEMPO LIBRE</b>	<b>N</b>	<b>AV</b>	<b>CS</b>	<b>S</b>
5	Incluye momentos de descanso en su rutina diaria.				
6	Compartes con su familia y/o amigos el tiempo libre.				



7	En tu tiempo libre: lee, va al cine, pasea, escucha música, realiza manualidades				
8	¿Ves televisión 3 o más horas al día?				
	<b>CONSUME ALCOHOL Y OTRAS DROGAS</b>	<b>N</b>	<b>AV</b>	<b>CS</b>	<b>S</b>
9	¿Fumas cigarro o tabaco?				
10	¿Consumes licor o alguna otra droga?				
11	¿Consumes más de 3 tazas de café al día?				
	<b>SUEÑO</b>				
12	¿Duermes al menos 7 horas diarias?				
13	¿Tomas pastillas para dormir?				
	<b>HÁBITOS ALIMENTICIOS</b>	<b>N</b>	<b>AV</b>	<b>CS</b>	<b>S</b>
14	¿Consumes entre 6 y 8 vasos de agua al día?				
15	¿Añades sal a las comidas en la mesa?				
16	¿Consumes más de 1 vaso de gaseosa a la semana?				
17	¿Consumes dulces, helados y/o pasteles más de 2 veces a la semana?				
18	¿Comes 3 a 5 porciones verduras crudas o cocidas diariamente?				
19	¿Comes frutos secos (maní, nueces almendras, entre otros)?				
20	¿Consumes 2 a 4 frutas diariamente?				
21	¿Comes frente al televisor, computadora o leyendo?				
	<b>AUTOCUIDADO</b>	<b>N</b>	<b>AV</b>	<b>CS</b>	<b>S</b>
22	Vas al odontólogo por lo menos una vez al año				
23	Vas al médico y te realizas exámenes de colesterol, triglicéridos y glicemia por lo menos una vez al año.				
24	Cuando te expones al sol, usas protector solar.				
25	Te preocupas por mantener tu peso ideal.				

Fuente: Cuestionario validado por Palomares L (73), adaptado por Lauracio G (63)

### DESEMPEÑO LABORAL

Nº	EFICACIA	N	AV	CS	S
1	Termina su trabajo oportunamente				
2	Cumple con las tareas que se le encomienda				
3	Realiza un volumen adecuado de trabajo				
4	Se esfuerza por superar los objetivos deseados por la institución				
	<b>CALIDAD</b>	<b>N</b>	<b>AV</b>	<b>CS</b>	<b>S</b>
5	Comete errores en el trabajo				
6	Hace uso racional de los recursos				
7	Requiere de asesoría y supervisión frecuente				
8	Su trabajo resalta entre sus colegas.				
9	Se muestra respetuoso y amable en el trato				
	<b>RELACIONES INTERPERSONALES</b>	<b>N</b>	<b>AV</b>	<b>CS</b>	<b>S</b>
10	Se muestra cortés con los clientes y con sus compañeros				
11	Brinda una adecuada orientación a los clientes				



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

N <sup>a</sup>	COMPORTAMIENTO	N	AV	CS	S
23	Mí compromiso con mis labores se mantuvo siempre, teniendo en cuenta mi estado de ánimo producto del covid19				
24	En el contexto covid19, me siento satisfecho con el cargo que ocupó dentro de la institución				
25	Me siento identificado con la imagen que proyecta la institución con la previsión respecto al covid19				
26	En estos tiempos difíciles mi colaboración con la organización es alto				
27	Me siento comprometido con el progreso de la institución en estos tiempos de crisis				



28	Mis superiores dicen que mi rendimiento es elevado desde el inicio del covid19				
29	Mis superiores del trabajo me reconocen positivamente por mi esfuerzo sobrellevando la situación				
30	Mi liderazgo inspira a mis compañeros a sobrellevar la situación				
31	Siento la motivación necesaria para realizar mis funciones en mi centro labora				
	<b>COMPETENCIA</b>	<b>N</b>	<b>AV</b>	<b>CS</b>	<b>S</b>
32	Me he adaptado a los nuevos protocolos de atención desde la emergencia sanitaria				
33	Cumplo todas las reglas que establecen mis superiores				
34	Cumplo con las medidas sanitarias referidas por mis superiores				
35	Me comunico con mis compañeros de trabajo sin ningún temor.				
36	Interactúo correctamente con mis compañeros de trabajos a pesar de las medidas Sanitaria				
37	Los clientes a los que me dirijo se encuentran satisfechos con mi atención				
38	Cumplo constantemente con las metas establecidas por mis superiores				
39	Estoy comprometido para tener un gran rendimiento labora				

Fuente: Cuestionario por Damián J y Ochoa M (64)

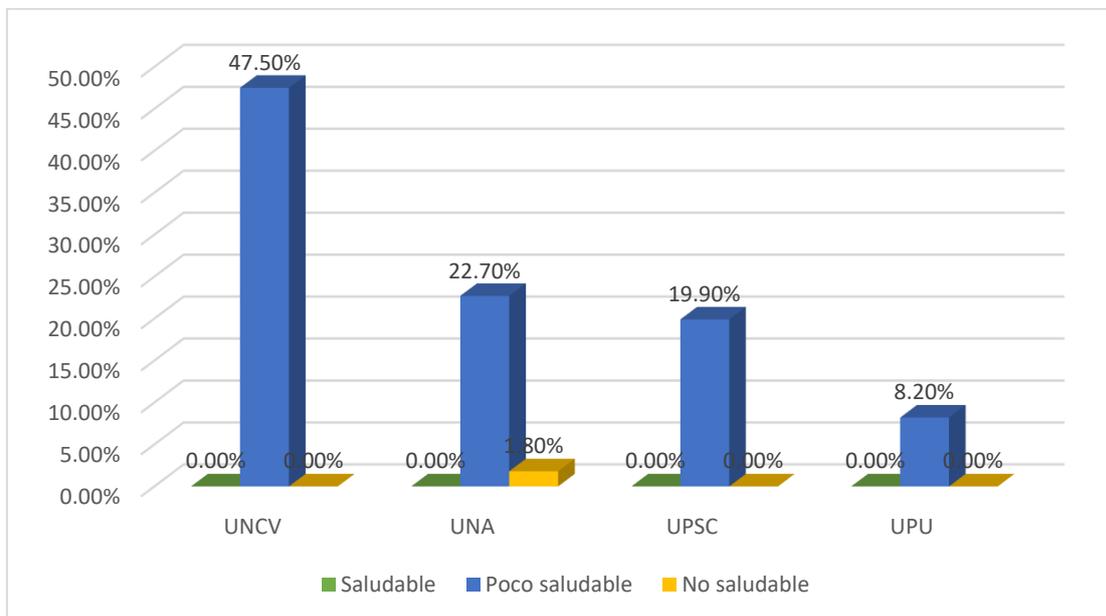
## ANEXO D

### FIGURAS

		ESTILOS DE VIDA SALUDABLE	DESEMPEÑO LABORAL
ESTILOS DE VIDA SALUDABLE	Correlación de Pearson	1	,274**
	Sig. (bilateral)		,000
	N	282	282
DESEMPEÑO LABORAL	Correlación de Pearson	,274**	1
	Sig. (bilateral)	,000	
	N	282	282

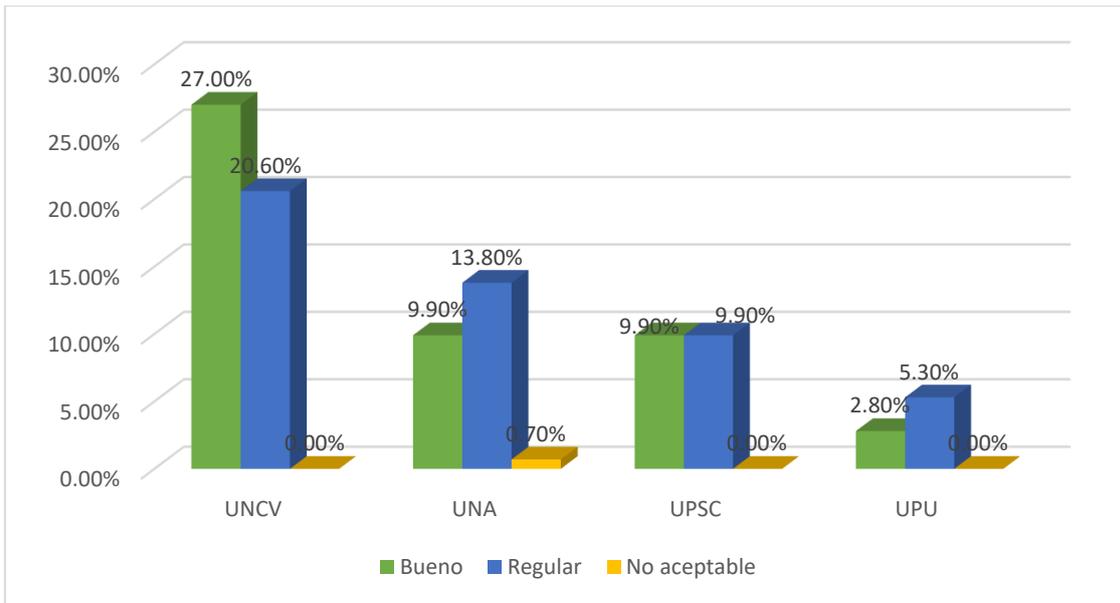
**Figura 1:** Relación de los estilos de vida saludable y desempeño laboral de las internas(os) de Enfermería de la región Puno - 2021.

Fuente: Elaboración propia.



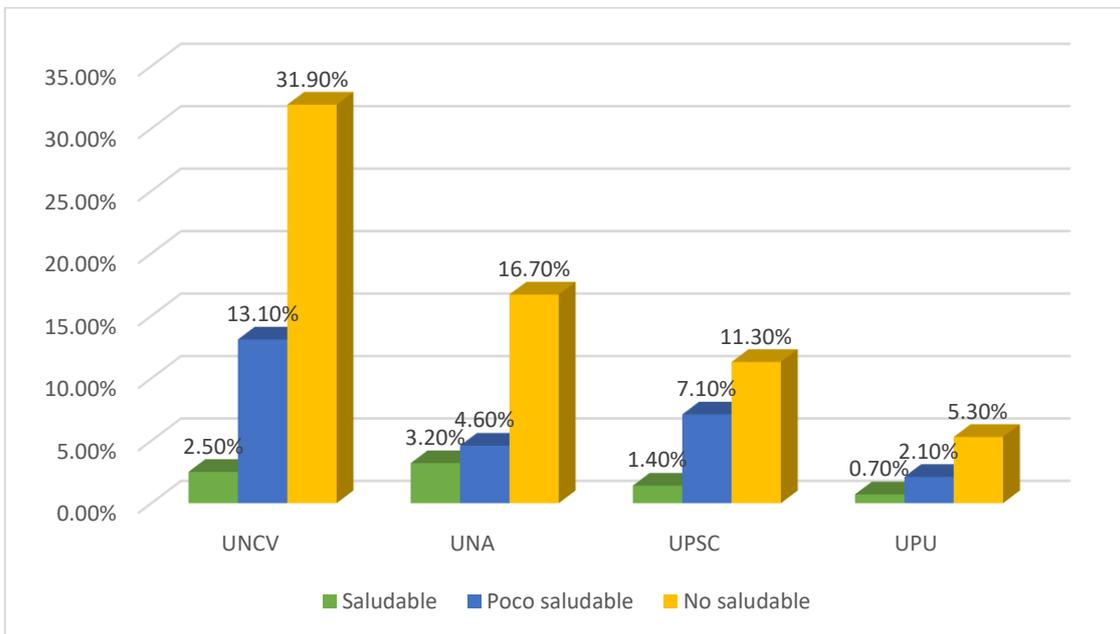
**Figura 2:** Nivel de vida saludable de las internas(os) de Enfermería según Universidades de la región Puno - 2021.

Fuente: Elaboración propia.



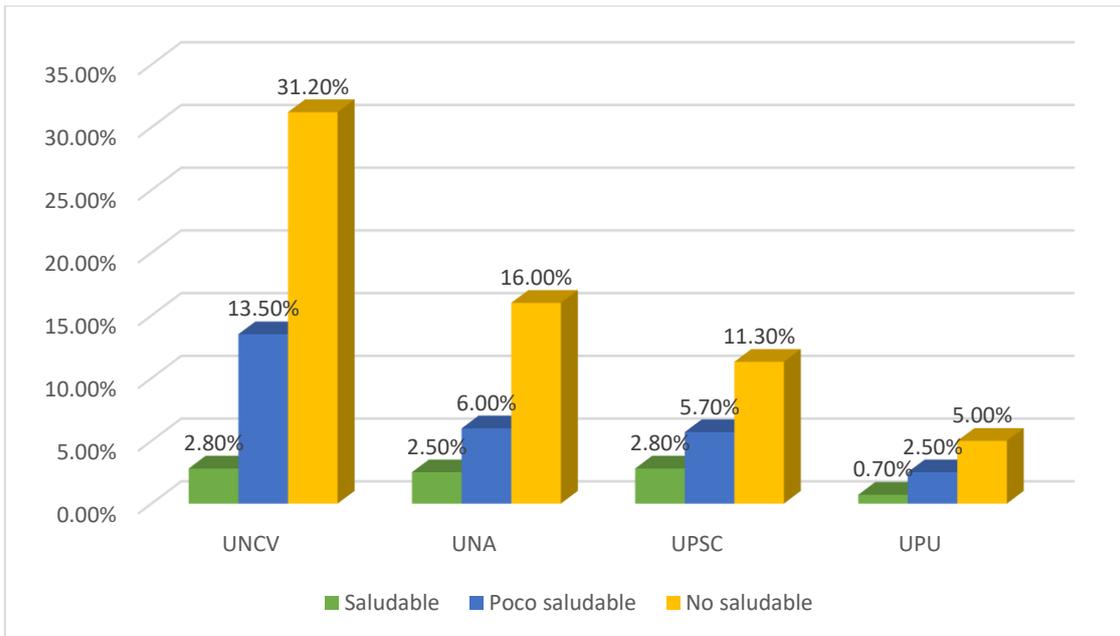
**Figura 3:** Nivel de desempeño laboral de las internas(os) de Enfermería según Universidades de la región Puno - 2021.

Fuente: Elaboración propia.



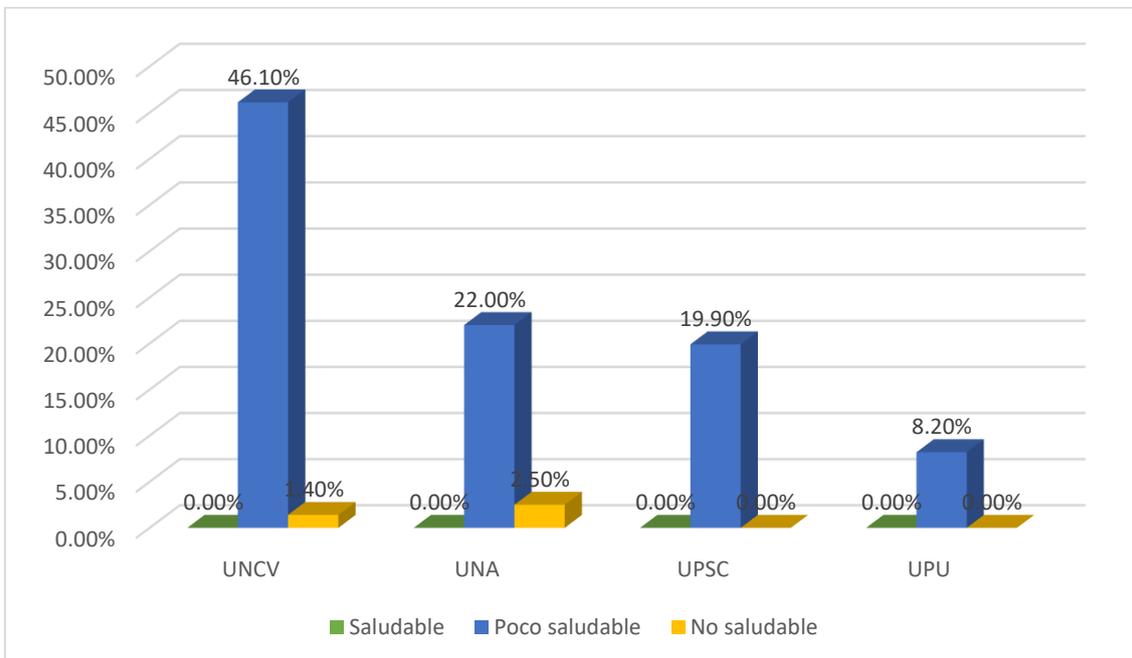
**Figura 4:** Nivel de actividad física de las internas(os) de Enfermería según Universidades de la región Puno - 2021.

Fuente: Elaboración propia.



**Figura 5:** Nivel de manejo de estrés de las internas(os) de Enfermería según Universidades de la región Puno - 2021.

Fuente: Elaboración propia.



**Figura 6:** Nivel de hábitos alimenticios de las internas(os) de Enfermería según Universidades de la región Puno - 2021.

Fuente: Elaboración propia.



## ANEXO E

### SOLICITUD PRESENTADA A DIRESA PARA OBTENCION DE DATOS ESTADÍSTICOS DE LA POBLACIÓN DE LAS INTERNAS(OS) DE ENFERMERÍA.

"Año Del Fortalecimiento De La Soberanía Nacional"

**SOLICITA:** Datos estadísticos de la  
población de Internas de Enfermería  
periodo 2021-II.

**SEÑOR DIRECTOR DE LA DIRECCIÓN REGIONAL DE LA SALUD PUNO.**  
Dr. Juan Carlos Mendoza

Yo Frida Lipa Tudela, docente de la  
Facultad de Enfermería, identificado con  
DNI N° 46971934, con domicilio en el  
pasaje Onda Azul N°110 de la ciudad de  
Puno, con celular N°995515169. Ante  
Ud. Con el debido respeto me presento y  
expongo.

Que, siendo asesora y directora del trabajo de investigación titulado: "Estilos de vida saludable y su relación con el desempeño laboral en la pandemia COVID-19 de las Internas de Enfermería de la región Puno, 2022", cuyos autores: Luz Yuremia Flores Bustamante con DNI 70392789, Ruth Yanet Chipana Mendoza con DNI 71689836, las mencionadas señoritas son egresadas de la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional del Altiplano Puno, por intermedio del presente solicito a su digno despacho brindar las facilidades al área correspondiente proporcionar datos estadísticos sobre la población de Internas de Enfermería del área clínico y comunitario periodo 2021-II que se encuentran en toda la región Puno. Agradecer anticipadamente por la atención brindada.

**FOR LO EXPUESTO.**

*Ruego a Ud. Señor Director de la DIRESA acceder a mi solicitud por ser de justicia legal.*

Puno, 15 de marzo de 2022.

Universidad  
Nacional  
del Altiplano  
  
Presente Firmado por LPA  
TUDELA Frida Lipa 46971934  
Firma  
Fecha: 14.03.2022 14:52:02 -05:00

**Dra. Frida Lipa Tudela**  
Docente FE.





## ANEXO F

### OFICIO REMITIDA CON DATOS ESTADÍSTICOS DE INTERNAS(OS) DE ENFERMERÍA.



Gobierno  
Regional Puno

Dirección  
Regional de  
Salud Puno

OFICINA EJECUTIVA DE RECURSOS  
HUMANOS  
OFICINA DESARROLLO Y CAPACITACIÓN



"AÑO DEL FORTALECIMIENTO DE LA SOBERANÍA NACIONAL"

Puno, 08 de Abril del 2022.

**OFICIO N° 1056-2022- GR-PUNO/GRDS/DIRESA-PUNODG/OERRIII/**

Sra.

Dra. Frida LIPA TUDELA

DOCENTE DE LA FACULTA DE ENFERMERÍA

UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO

Presente .-

**ASUNTO:** DATOS ESTADÍSTICOS INTERNADO 2021  
**REF.:** SOLICITUD S/N

Tengo el agrado de dirigirme a Usted para saludarla muy cordialmente, y de acuerdo al documento de la referencia se solicita hacer legar a esta dirección los resultados del trabajo de investigación "estilos de vida saludable y su relación con el desempeño laboral en la pandemia COVID-19 de las internas de enfermería de la región Puno, 2022", por tal motivo se adjunta al presente la Información solicitada.

Sin otro particular hago propicia la ocasión para expresarle las consideraciones de mi estima personal.

Atentamente,

  
  
Med. Juan Carlos Mendoza Velazquez  
DIRECCIÓN REGIONAL DE SALUD PUNO  
DIRECTOR REGIONAL  
CVR 30960



	Universidad Andina Néstor Cáceres Velásquez	Universidad Nacional del Altiplano	Universidad Peruana Unión	Universidad Privada San Carlos	Total general
HOSPITAL REGIONAL MANUEL NÚÑEZ BUTRON	MANUEL NÚÑEZ BUTRON	49	18		68
Total HOSPITAL REGIONAL MANUEL NÚÑEZ BUTRON	49	18		1	68
SALUD AZANGARO	ARAPA	4	1		5
	ASILLO	18	4		22
	CARLOS CORNEJO ROSELLO	5			5
	CENTRO DE SALUD ALIANZA	2	1		3
	CHUPA	1			2
	J.D. CHOQUEHUANCA	1			1
	MUNANI	3			3
	PROGRESO	1			3
	SAN ANTON	35	7		16
	Total SALUD AZANGARO	35	7		1
SALUD COLLAO	ILAVE	2	2		5
Total SALUD COLLAO	2	2		1	5
SALUD HUANCANE	CONIMA	5	1	6	17
	HOSPITAL LUCIO ALDABAL P.	5			3
	MOHO	2			6
	PUTINA	2	1		3
	VILQUECHICO	14	3	6	17
Total SALUD HUANCANE	8	3	6	4	15
SALUD LAMPA	ANTONIO BARRIONUEVO (LAM)	6			1
	CABANILLA	1			6
	PARATIA	15			1
	SANTA LUCIA	2	4		22
Total SALUD LAMPA	2				41
SALUD MACUSANI	AYAPATA	2			1
	HOSPITAL SAN MARTIN DE POR	1	1		1
	OLLACHEA	1			1
	SAN GABAN	5	1		6
Total SALUD MACUSANI	1				1
SALUD MELGAR	ANTAUTA	1			2
	CENTRO DE SALUD MENTAL COMUNITARIO ALLIN KAWSAY - AYAVIRI	1			2
	CONO NORTE	1			1
	ORURILLO	1			1
	PATAMBUCCO				2
	PHARA				2
	POTONI				2
	PUCARA	16	1	30	11
	SAN JUAN DE DIOS (AYAVIRI)	1			2
	SANTA ROSA	1	1	30	24
USICAYOS	20				
Total SALUD MELGAR					75

	Universidad Andina Néstor Cáceres Velásquez	Universidad Nacional del Altiplano	Universidad Peruana Unión	Universidad Privada San Carlos	Total general	
SALUD PUNO	4 DE NOVIEMBRE	4	4		8	
	ACORA	6	4		10	
	ATUNCOLLA	6	2		8	
	CAFACHICA	2	2		4	
	CHUCUITO		4		4	
	COATA		4		4	
	JOSE ANTONIO ENCINAS	7	3		10	
	LARAQUERI	1			1	
	MANAZO		1		7	
	METROPOLITANO PUNO		7		7	
	SIMON BOLIVAR	1	6		7	
	VALLECITO		5		5	
	Total SALUD PUNO	27	42		1	69
	SALUD SAN ROMAN	C.S. CLAS PUSI	2			2
CABANA			2		2	
CABANILLAS		1			1	
CAMINACA		1			1	
CARACOTO		47	35		82	
CARLOS MONJE MEDRANO		3	1		4	
CONO SUR		1	1		2	
GUADALUPE		2	2		4	
JORGE CHAVEZ			1		2	
REVOLUCION		2			4	
SAMAN		2	2		4	
SANTA ADRIANA		1	1		2	
SANTA CATALINA		3	1		4	
TARACO	65	46		7		
Total SALUD SAN ROMAN	2			14	113	
SALUD YUNGUYO	2			14	16	
Total SALUD YUNGUYO	2	120	40	97	491	
Total general	234					



ANEXO G

CARTA DE PRESENTACIÓN EMITIDA POR DECANA DE LA FACULTAD DE  
ENFERMERÍA.



"AÑO DEL FORTALECIMIENTO DE LA SOBERANÍA NACIONAL"

Puno C.U., 27 de julio de 2022

**OFICIO N° 482-2022-D-FE-UNA-PUNO**

Señor  
M.C. Juan Carlos Mendoza Volásquez  
DIRECTOR GENERAL  
DIRECCIÓN REGIONAL DE SALUD - PUNO  
Ciudad.-



**ASUNTO:** PRESENTA Y SOLICITA BRINDAR FACILIDADES A EGRESADAS DE LA FACULTAD DE ENFERMERÍA

Tengo el agrado de dirigirme a usted, para expresarle un cordial saludo, al mismo tiempo presento a la Srtas. RUTH YANET CHIPANA MENDOZA y LUZ YUREMIA FLORES BUSTAMANTE, egresadas de la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional del Altiplano de Puno, con el fin de solicitar a su digna representación se sirva autorizar y brindar las facilidades del caso a las egresadas citadas, para la ejecución del Proyecto de Investigación de Tesis, bajo la dirección de la Docente: Dra. Frida Lipa Tudela, conforme se detalla:

RESPONSABLE	TITULO DEL PROYECTO DE TESIS
RUTH YANET CHIPANA MENDOZA LUZ YUREMIA FLORES BUSTAMANTE	"Estilos de vida saludable y su relación con el desempeño laboral en la pandemia COVID-19 de las Internas de Enfermería de la Región Puno, 2021 I-II".

Para tal efecto, me permito remitir el CONVENIO MARCO DE COOPERACIÓN DOCENTE ASISTENCIAL ENTRE EL MINISTERIO DE SALUD, EL GOBIERNO REGIONAL DE PUNO Y LA UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO DE PUNO.

Agradeciendo su amable atención, renuevo a usted mi mayor consideración personal.

Atentamente,

Dra. Rosa Pilco Vargas  
DECANA  
FACULTAD DE ENFERMERÍA

C.c. Archivo.  
RPV/cite.



ANEXO H

**OFICIO EMITIDA POR DIRESA PARA 12 UNIDADES EJECUTORAS, ASUNTO  
BRINDAR FACILIDADES PARA LA APLICACIÓN DE ENCUESTAS.**

 **PERÚ** **Gobierno Regional Puno** **Dirección Regional de Salud Puno** **Oficina Ejecutiva de Recursos Humanos**  
**Oficina de Capacitación y Desarrollo**

"Año del Fortalecimiento de la Democracia"

Puno, 04 de Agosto del 2022

**OFICIO N° 2160 - 2022- GR-PUNO-DIRESA-DG-OERH-U**

Señores  
12 UNIDADES EJECUTORAS

Presente.-

**ASUNTO : Facilidades para aplicación de encuesta.**  
**REFERENCIA : OFICIO N° 482- 2022- D-FE-UNA-PUNO**

**TRAMITE DOCUMENTADO**  
**11 AGO 2022**  
**Control de Recepción**

Es grato dirigirme a usted, para comunicar que visto el documento de referencia sobre Proyecto de tesis "Estilos de vida saludable y su relación con el desempeño laboral en la pandemia COVID-2019 de las internas de Enfermería de la Región Puno, 2021-I-II"; Toda vez que sea en benéfico de la población. Se comunica a su representada brindar facilidades para la aplicación de encuestas y lograr su objetivo en amparo al convenio de cooperación Docente Asistencial entre el Ministerio de Salud, Gobierno Regional de Puno y Universidad Nacional del Altiplano.

Sin otro particular quedo de usted.

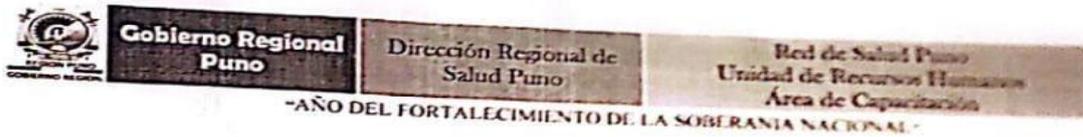
Atentamente,

  
  
**DR. PUNO**  
**DIRECCIÓN REGIONAL DE SALUD PUNO**  
**OFICINA EJECUTIVA DE RECURSOS HUMANOS**  
**OFICINA DE CAPACITACIÓN Y DESARROLLO**  
**CAR. 2308**



## ANEXO I

### OFICIO DIRIGIDA A LAS 7 MICROREDES PERTENECIENTES A LA RED PUNO.



Puno, 6 de setiembre del 2022

**OFICIO MULTIPLE N° 07 -2022-D.-RED-DE-SALUD-PUNO J.U.RR.HH/ACAP.**

Señor:

C.D. Carlos Alberto GALLEGOS GALLEGOS  
JEFE DE LA MICRO RED SIMON BOLIVAR  
M.C. Juan Andres ORTEGA FLORES  
JEFE DE LA MICRO RED METROPOLITANO  
M.C. Selmira QUISPE PAUCAR  
JEFE DE LA MICRO RED JOSE ANTONIO ENCINAS  
M.C. Rosemarie YUJRA FLORES  
JEFE DE LA MICRO RED LARAQUERI  
M.C. Moises HUALLATA MAMANI  
JEFE DE LA MICRO RED CAPACHICA  
M.C. Nadia Nataly NUÑEZ ESTRADA  
JEFE DE LA MICRO RED ACORA  
C.D. Milena Ekaterine GONZALES DE LA RIVA  
JEFE DE LA MICRO RED MAÑAZO

PRESENTE. -

**ASUNTO** : Presentación de Tesistas  
**REFERENCIA** : Solicitud de las Interesadas Hoja de Ruta N° 5817

Tengo a bien dirigirme a usted para presentar a las Srtas. RUTH YANET CHIPANA MENDOZA y LUZ YUREMIA FLORES BUSTAMANTE egresadas de la Facultad de Enfermería, de la "Universidad Nacional del Altiplano Puno". solicitan recabar datos para la ejecución de su Proyecto de Tesis titulado:

**"ESTILOS DE VIDA SALUDABLE Y SU RELACION CON EL DESEMPEÑO LABORAL EN LA PANDEMIA COVID-19 DE LAS INTERNAS DE LA REGION PUNO, 2021-II"**

Para ello deberá brindarle las facilidades. Teniendo en cuenta si se presentará algún inconveniente en la salud de la tesista o de los pacientes a quienes se sometan en este estudio de investigación será RESPONSABILIDAD EXCLUSIVA de las tesistas, para lo cual deberá presentar una carta de compromiso al EE.SS.

Sin otro particular aprovecho la oportunidad para expresarle las consideraciones más distinguidas.

Atentamente,

  
V.C. J. Yuli Cano Zirena  
DIRECTOR EJECUTIVO  
RED DE SALUD PUNO  
D. N. 57597

