

UNIVERSIDAD PRIVADA ANTONIO GUILLERMO URRELO

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

CARRERA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA



TESIS

**“ESTILOS DE VIDA Y DESEMPEÑO LABORAL EN EL PERSONAL DE
SALUD DE LA ZONA SANITARIA N°1-HUAMBOCANCHA BAJA,
CAJAMARCA- 2022”**

Autoras:

Bach. Becerra Palomino, Odalis

Bach. Llanos Calua, Kathia Anne

Asesora:

Dra. Rivera Castañeda, Patricia Margarita

Cajamarca – Perú

Noviembre - 2022

UNIVERSIDAD PRIVADA ANTONIO GUILLERMO URRELO

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

CARRERA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA



**ESTILOS DE VIDA Y DESEMPEÑO LABORAL EN EL
PERSONAL DE SALUD DE LA ZONA SANITARIA N°1-
HUAMBOCANCHA BAJA, CAJAMARCA 2022**

Tesis presentada en cumplimiento parcial de los requerimientos para optar el título de
Licenciadas en enfermería.

Bachilleres:

Becerra Palomino, Odalis

Llanos Calua, Kathia Anne

Asesora:

Dra. Rivera Castañeda, Patricia Margarita

Cajamarca – Perú

Noviembre - 2022

COPYRIGHT © 2021 by

BECERRA PALOMINO, ODALIS

LLANOS CALUA, KATHIA ANNE

Todos los derechos reservados

UNIVERSIDAD PRIVADA ANTONIO GUILLERMO URRELO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
CARRERA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA

APROBACIÓN DE TESIS PARA OPTAR POR EL TITULO
PROFESIONAL

“ESTILOS DE VIDA Y DESEMPEÑO LABORAL EN EL PERSONAL
DE SALUD DE LA ZONA SANITARIA N°1-HUAMBOCANCHA BAJA,
CAJAMARCA -2022”

.....

Dra. Dolores Evangelina Chávez Cabrera
PRESIDENTE

.....

M.Cs. Lucy Elizabeth Morales Peralta
SECRETARIA

.....

Dra. Patricia Margarita Rivera Castañeda
VOCAL

DECLARACIÓN DE AUTENTICIDAD Y NO PLAGIO

Por el presente documento, las bachilleres de la Facultad de Enfermería: Odalis Becerra Palomino y Kathia Anne Llanos Calua, quienes han elaborado el informe de tesis denominado “ESTILOS DE VIDA Y DESEMPEÑO LABORAL EN EL PERSONAL DE SALUD DE LA ZONA SANITARIA N°1 HUAMBOCANCHA BAJA, CAJAMARCA-2022”, como medio para optar el título profesional de Licenciadas en Enfermería otorgado por la Universidad Privada Antonio Guillermo Urrelo. Por lo que, declaro bajo juramento, que el presente trabajo de tesis ha sido elaborado por las bachilleres y no existe plagio de ninguna naturaleza, en especial copia de otro trabajo presentado por cualquier persona ante cualquier otra Universidad o Institución.

Dejamos expresa constancia que, las citas de otros autores han sido debidamente identificadas en el trabajo, por lo que no hemos asumido como propias las opiniones vertidas por terceros, ya sea de fuentes primarias y secundarias encontrado por medio de escritos o por internet.

Del mismo modo, asumimos la responsabilidad de cualquier error u omisión en el documento y somos conscientes que este compromiso de fidelidad de la tesis tiene connotaciones éticas, pero también de carácter legal.

Cajamarca, octubre de 2022

Bach. Odalis Becerra Palomino

Bach. Kathia Anne Llanos Calua

DEDICATORIA:

A mi madre Luzmila Palomino Mayta por ser el pilar principal de mi vida, por su amor infinito, sus consejos y estar apoyándome para cumplir una de mis metas trazadas.

A mi hijo Yherick Aldairk por ser mi motivo quien me impulsa a ser mejor cada día.
A mi pareja Edwin Ayay compañero de mi vida por su paciencia y comprensión.

A mi abuelita Salome Mayta Malca por cuidarme y darme la vida y brindándome su gran cariño, amor y apoyo incondicional.

A mis tíos Corcino, Adelber Palomino Mayta a quien los quiero como padres por ser ejemplo de seguir adelante y ser una mejor persona por su apoyo incondicional tanto moral y económicamente.

Odalís Becerra Palomino

Dedicado al único ser que me dio la fuerza y sabiduría necesaria para realizar este logro, a DIOS.

A mis padres María Calua y Eugenio Llanos, por acompañarme en cada paso que doy, por todo el apoyo brindado incondicionalmente, por todo su esfuerzo como padres para ayudarme a realizar esta meta.

A mi hijo Diego Alejandro, por su paciencia y comprensión, por ser mi amigo y compañero de vida, el motor más importante en este trayecto y más.

A un Ángel que me acompañó hasta el último día de esta carrera, (Emanuel Santiago).

A mis hermanos, por su apoyo, compañía y atenciones en los momentos más difíciles, Haydeé, Elizabeth y Leonardo.

Kathia Anne Llanos Calua

AGRADECIMIENTO:

A Dios por darme la vida y la salud en el transcurso de mi formación académica, brindándome sabiduría para culminar con éxito mi meta propuesta.

A mi madre Luzmila Palomino Mayta y más familiares en general por su amor, paciencia y haberme apoyado incondicionalmente, en este proceso de mi carrera profesional.

En especial a mi asesora: Dra. Patricia Margarita Rivera Castañeda, lo agradezco por su constante apoyo y motivación durante la elaboración de este trabajo de investigación. De igual forma a todos los docentes de la Universidad Privada Antonio Guillermo Urrelo que día a día dedicaron su tiempo a brindarnos los mejores conocimientos y experiencias.

Al personal que labora en la zona sanitaria N° 1 Huambocancha Baja por su apoyo incondicional que permitieron acceder a recolectar la información de nuestro estudio.

A mi compañera de tesis por el apoyo brindado durante este trayecto de investigación y formación académica.

Odalís Becerra Palomino

Agradezco a Dios por haberme otorgado la vida y la salud, acompañarme a lo largo de mi carrera, por ser la luz en mi camino, por darme la sabiduría y fortaleza para cumplir esta meta.

Al apoyo incondicional de mi familia, quienes han creído en mí siempre, dándome ejemplo de superación, humildad y sacrificio.

A la UPAGU y a mis docentes por sus enseñanzas de día a día, los valores inculcados en toda mi formación académica.

A mi asesora Dra. Patricia Margarita Rivera Castañeda por su total apoyo y motivación para culminar este último paso.

A la Dra. Gladis Delgado, al Lic. José Rodríguez a todo el personal de salud que labora en la Zona Sanitaria N° 1 Huambocancha Baja por su apoyo incondicional.

A mi compañera de tesis por todo el esfuerzo brindado.

Kathia Anne Llanos Calua

RESUMEN:

El presente estudio de investigación tuvo como finalidad determinar la relación entre estilos de vida y desempeño laboral en el personal de salud que laboran en la Zona Sanitaria N°1-Huambocancha Baja, Cajamarca 2022, asimismo, se identificaron las características principales de la población, dimensiones de los estilos de vida y dimensiones del desempeño laboral, en tal sentido, el estudio de investigación presenta un tipo de investigación descriptivo, correlacional y de corte transversal en una muestra conformada por 50 profesionales de salud a quienes se les aplicó el cuestionario de estilos de vida saludables y de desempeño laboral utilizando la técnica de la encuesta, hallándose en los principales resultados que existe correlación entre los estilos de vida saludables y desempeño laboral en el personal de salud de la Zona Sanitaria N°1-Huambocancha Baja, Cajamarca 2022 ($Rho = ,875$) por lo que se acepta la hipótesis alterna la cual menciona que existe relación entre ambas variables, de igual modo se aprecia que de acuerdo con el sexo el 38% refirió ser del sexo masculino y el 62% refirió ser del sexo femenino. los estilos de vida del personal de salud fueron poco saludables mientras que el desempeño laboral fue alto.

Palabras clave: Estilos de vida saludable, desempeño laboral, personal de salud.

ABSTRACT:

The purpose of this research study was to determine the relationship between lifestyles and work performance in health personnel working in the Health Zone No. 1-Huambocancha Baja, Cajamarca 2022, also, the main characteristics of the population, dimensions of lifestyles and dimensions of work performance were identified, in this sense, the research study presents a descriptive type of research, In this sense, the research study presents a descriptive, correlational and cross-sectional type of research in a sample of 50 health professionals to whom the questionnaire of healthy lifestyles and work performance was applied using the survey technique, finding in the main results that there is a correlation between healthy lifestyles and work performance in the health personnel of the Health Zone N°1-Huambocancha Baja, Cajamarca 2022 ($Rho = ,875$), so the alternative hypothesis is accepted, which mentions that there is a relationship between both variables, likewise it can be seen that according to sex, 38% reported being male and 62% reported being female. In the same way, the lifestyles of the health personnel were unhealthy while the work performance was high.

Keywords: Healthy lifestyles, work performance, health personnel.

ÍNDICE

DEDICATORIA:	6
AGRADECIMIENTO:	8
RESUMEN:	10
ABSTRACT:	11
ÍNDICE.....	12
ÍNDICE DE TABLAS.....	16
INTRODUCCIÓN	17
CAPÍTULO I: EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN	19
1.1.Planteamiento del problema:	19
1.2.Formulación del problema.....	25
1.3.Justificación de la investigación	25
1.4.Objetivos de la investigación.....	26
1.4.1.Objetivo General.....	26
1.4.2.Objetivos Específicos	26
CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO.....	27
2.1.Antecedentes de la Investigación:.....	27
2.1.1.Internacional:	27
2.1.2.Nacionales.....	28

2.1.3. Locales	30
2.2.Bases teóricas.....	32
2.2.1.Teorías que sustentan la investigación.....	32
<input type="checkbox"/> Teoría del autocuidado:	38
<input type="checkbox"/> Teoría del déficit de autocuidado:	38
<input type="checkbox"/> Teoría de la promoción de la salud:.....	38
2.2.2.Estilos de vida.....	36
2.2.3.Tipos.....	38
<input type="checkbox"/> Estilo de vida saludable:	38
<input type="checkbox"/> Estilo de vida no saludable:	40
2.2.4.Dimensiones de los estilos de vida	40
<input type="checkbox"/> Dimensión biológica.....	40
<input type="checkbox"/> Dimensión psicológica	43
<input type="checkbox"/> Dimensión social	44
2.2.5.Desempeño laboral	45
2.2.6.Aspectos para la evaluación del desempeño laboral.....	46
2.2.7.Factores que inciden en el desempeño laboral del profesional de salud	47
2.3.Definición de términos básicos:.....	48
2.4.Hipótesis de investigación:	49

2.4.1.Hipótesis Alterna:	49
2.4.2.Hipótesis Nula:	49
2.5.Definición operacional de variables:	49
CAPÍTULO III: MÉTODOLOGIA DE LA INVESTIGACIÓN	52
3.1.Tipo De Investigación.....	52
3.2.Descripción del área de estudio	53
3.3.Población, criterios de inclusión y exclusión	53
3.4.Muestra, unidad de análisis.....	54
3.5.Técnica de recolección de datos	54
3.6.Instrumento	54
3.7.Validez y confiabilidad del instrumento de recolección de datos:	57
3.8.Procedimiento de recolección de datos:.....	57
3.9. Análisis de datos:	57
3.10.Consideraciones éticas:.....	58
CAPÍTULO IV: ANÁLISIS Y DISCUSIÓN DE RESULTADOS	59
4.1. Resultados:.....	59
4.2. Discusión y análisis de resultados:	62
CAPÍTULO V: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	69
5.1. Conclusiones:.....	69

5.2. Recomendaciones:	69
REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS:	70
ANEXOS: ANEXO 1	79
ANEXO 2	82
ANEXO 3	85
ANEXO 4	86
ANEXO 5	87

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1 Estadísticas de fiabilidad del cuestionario de estilo de vida.....	56
Tabla 2 Estadísticas de fiabilidad del cuestionario de desempeño laboral	56
Tabla 3 Tabla de normalidad de las variables de estudio	58
Tabla 4 Caracterización del personal de salud que labora en la Zona Sanitaria N°1- Huambocancha Baja, Cajamarca 2022	59
Tabla 5 Dimensiones de los estilos de vida saludable del personal de salud que labora en la Zona Sanitaria N°1-Huambocancha Baja, Cajamarca 2022.....	60
Tabla 6 Dimensiones del desempeño laboral del personal de salud que labora en la Zona Sanitaria N°1-Huambocancha Baja, Cajamarca 2022	61
Tabla 7 Correlación entre estilos de vida saludable y desempeño laboral en el personal de salud de la Zona Sanitaria N°1-Huambocancha Baja, Cajamarca 2022	62

INTRODUCCIÓN

Los estilos de vida son una forma general de vida basada en la interacción entre las propias condiciones del sujeto, factores socioculturales y características personales que hacen que afronte las experiencias, de cierta forma en cada ámbito de su vida, es decir, personal, familiar, social y laboral.

Dentro del ámbito laboral, los estilos saludables de vida desempeñan un papel crucial, debido a que los hábitos de cada sujeto marcarán y definirán su desempeño laboral para bien o mal de este.

De este modo se decidió desarrollar la presente investigación, la cual pretende determinar la relación entre estilos de vida y desempeño laboral en el personal de salud de la Zona Sanitaria N°1-Huambocancha Baja, Cajamarca 2022, en consecuencia, el presente estudio de investigación se relata en capítulos de manera detallada para mayor comprensión, fraccionado de la siguiente manera:

Dentro del Capítulo I se muestra el planteamiento del problema, los objetivos tanto general como específicos y la justificación.

Dentro del Capítulo II se muestran los antecedentes importantes dentro de los ámbitos: internacionales, nacionales y locales, la fundamentación teórica y definición de términos básicos, hipótesis y la matriz de operacionalización.

Dentro del Capítulo III se puntualiza lo concerniente al tipo y diseño de la investigación, los instrumentos utilizados, la población, muestra, unidad de análisis y el procedimiento de recolección y análisis de datos, asimismo.

Dentro del Capítulo IV se puntualiza el análisis y discusión de resultados, se muestran los resultados y la discusión de estos teniendo en cuenta los objetivos, antecedentes y fundamentación teórica.

Finalmente, dentro del Capítulo V se muestran las conclusiones y recomendaciones generales para la investigación.

CAPITULO I

1. PROBLEMA DE LA INVESTIGACIÓN.

1.1. Planteamiento del problema:

Los estilos de vida se han considerado durante gran parte de la historia de la humanidad como potenciales elementos de intervención para promover la salud de las personas. (1) Según un estudio realizado por Lorenzo y Díaz definen el estilo de vida como las formas individuales de manifestar el modo y las condiciones de vida en que las personas integran el mundo que les rodea y que incluye hábitos de alimentación, higiene personal, ocio, modos de relaciones sociales y mecanismos de afrontamiento social. Es una forma de vivir, se relaciona estrechamente con la esfera conductual y motivacional del ser humano y, por tanto, alude a la forma personal en que el hombre se realiza como ser social en condiciones concretas y propias. (2)

Por ello es importante trabajar para hacer una adecuada promoción de la salud que involucre un estilo de vida saludable en las personas de todos los grupos etarios, esto debe darse en las etapas más tempranas de la vida, para que se convierta en hábito y este quede como una práctica saludable para toda la vida (3). La Organización Mundial de la Salud (OMS), manifiesta que el sedentarismo es un factor de riesgo importante de mortalidad, sugiere a las personas al menos 150 minutos de actividad motora moderada, 75 minutos de actividad vigorosa, o una combinación de ambos, por cada semana (4)

La organización mundial de la salud (OMS) define que los estilos de vida son una forma general de vida basada en la interacción entre sus propias condiciones, factores socioculturales y características personales. También manifiesta que más del 50% de casos están asociados a enfermedades no transmisibles las cuales afectan a todos los grupos de edad a causa de diferentes factores de riesgo: consumo de tabaco, alcohol, régimen alimentario poco saludable y baja actividad física. Muchas enfermedades serían evitables si la población adquiriera hábitos de vida saludables, como: realizar actividad física, consumir diariamente porciones entre frutas y verduras, reducir al mínimo la ingesta de sal, alcohol y cigarrillos. (5)

Por consiguiente la Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO) y la Organización Mundial de la Salud (OMS), manifiestan que la prevalencia de enfermedades no transmisibles asociadas con dietas no saludables y con estilos o formas de vida inadecuados está creciendo en varios países, con el constante incremento de la población, las dietas que tienen las personas tienden a ser más ricas en grasas, sobre todo grasas saturadas, contienen menor cantidad de fibra y carbohidratos complejos. Diversos estudios indican que los estilos de vida saludables previenen la aparición de enfermedades. (6)

A nivel Latinoamericano, la falta laboral del personal de salud pública se relaciona con estilos de vida inadecuados y ello afecta significativamente las actividades diarias que desempeña el profesional de salud en cuanto al cuidado eficaz del paciente. (7)

En Colombia se realizó una investigación. "Estilos de vida saludable en profesionales de la salud". Se escogieron 606 profesionales de la salud en las principales ciudades de Colombia. El resultado de esta investigación fue que solo el 11,5% de doctores y el 6,73% de enfermeras tenían un estilo de vida sana y que el principal problema está relacionado con la actividad física y deporte, el 40,2% de médicos y el 46,2% de las enfermeras presentaban dificultad para realizar actividad física y deporte. (6)

La Organización Mundial de la Salud, ha coordinado técnicamente con los países latinoamericanos, entre ellos Ecuador, para generar políticas de desarrollo de recursos humanos que promuevan la garantía de adecuadas condiciones de desempeño laboral del personal de la salud, como una condición para alcanzar equidad, calidad, efectividad y eficiencia en la atención a la salud de la población. (13)

A nivel de Ecuador la encuesta de empleo, desempleo y sub-empleo junto con el Instituto Nacional de Estadística y Censos (INEC), estableció en marzo del 2019 un 27,20% de trabajadores no tuvieron un desempeño laboral productivo, ya que la participación global se ubicó en 66,5%; desempleo fue de 4,6%; empleo adecuado fue de 37,9%; el sub-empleo se ubicó en 18,7%; y el empleo no remunerado en 11,0%. (38)

Igualmente en callao Perú se realizó una investigación del desempeño laboral del profesional de enfermería en un hospital de la Seguridad Social el cual obtuvieron un 24,5% insuficiente desempeño, 78,8% tuvieron 6 a más años de servicio, 93,8% tuvieron especialidad, 63,0% perciben sobrecarga de trabajo, 70,2% no reciben

capacitaciones y 37,0% perciben presión laboral de la jefatura de enfermería además de ello se concluyó que la mayoría de los profesionales de enfermería del hospital HNASS tienen desempeño suficiente, sin embargo, es necesario que la gerencia del hospital realice esfuerzos adicionales para lograr un mejor desempeño del personal de enfermería.(40)

Por consiguiente, la Organización Mundial de la Salud (OMS), el Consejo Internacional de Enfermería (CIE) y la Organización Internacional del Trabajo (OIT), manifiestan que el profesional de enfermería debe manejar una serie de conocimientos para el desempeño de la misión que le corresponde dentro de los servicios de salud. (10)

Así mismo, la Organización Mundial de la Salud estima que hay en el mundo un total de 59,2 millones de trabajadores sanitarios de jornada completa remunerados. Se trata de empleados de iniciativas del sector sanitario cuya función principal es mejorar la salud y de trabajadores sanitarios de organizaciones no sanitarias que conforman las enfermeras empleadas en el servicio de salud de una empresa o una escuela. (39)

Por ello, el desempeño laboral es el comportamiento o conducta del trabajador para desarrollar competentemente sus obligaciones inherentes a un puesto de trabajo. Durante años se ha sostenido que el desempeño deficiente se atribuía a la falta de conocimientos teóricos y prácticos, sin embargo, en la actualidad se sostiene que el desempeño del personal de salud depende de diversos aspectos tales como las características de la población atendida, los trabajadores sanitarios, el sistema

sanitario y el entorno que determina las condiciones en las que se desempeña el personal sanitario. (11)

Así mismo, se ha producido cambios que tienen que ver con la falta de motivaciones positivas individuales y grupales, la responsabilidad en el trabajo, la pérdida de liderazgo en los equipos o grupos de trabajo establecidos y, con el poco espacio para la formación y desarrollo personal. (12)

Por último, en Chiclayo se realizó una investigación “Estilos de vida en profesionales de salud de un hospital en Chiclayo, Perú 2017”. en el cual se aplicó el cuestionario adaptado de prácticas y creencias sobre estilos de vida, el cuestionario medía variables sociodemográficas, estado nutricional y prácticas saludables (actividad física, hábitos alimenticios, consumo de tabaco y alcohol); las respuestas fueron clasificadas en saludables y no saludables. De los cuales 44,6 % tenían sobrepeso y obesidad. La categoría de los estilos de vida que predominó fue no saludable con 58,7 %. Las categorías que predominaron fueron: hábitos alimentarios poco saludables con 52,1 %, hábito de fumar (pasivo/activo) con 58,7 %. Se concluye que los estilos de vida son poco saludables en los profesionales de la salud en Chiclayo. (8)

En la Zona Sanitaria N°1-Huambocancha Baja acogedora de las diferentes redes de salud de Cajamarca se puede percibir que el personal de salud atraviesa diferentes cambios en su vida cotidiana afectando su estilo de vida, problema que se viene desarrollando desde el inicio de sus funciones laborales por el mismo hecho que se encuentran bajo tensiones laborales; se observa que al llegar a su lugar de trabajo,

todos colaboran y se preparan un ligero desayuno o algunos de ellos llevan como un pequeño refrigerio para desayunar, y proceden a atender a los pacientes; llegada la hora de almuerzo en ciertas ocasiones se turnan para cocinar, es decir cuando alguien está disponible, de lo contrario nadie cocina y cada uno debe ver el lugar donde almorzar, por otra parte no tienen un horario exacto, si terminan de atender a los pacientes almuerzan, o lo hacen en cuanto cada uno termine su atención, muchas de las veces solo lo hacen para llenar su estómago, se puede decir que no se alimentan adecuadamente; a lo que asumimos que pueden presentar desórdenes en su alimentación, incluyendo deficiente actividad física, problemas de sueño y fatiga.

En cuanto al desempeño laboral que cada profesional de salud realiza en función al usuario se observa un tanto distante la atención directa lo mismo que la educación, promoción y prevención de la salud, aun cuando se llevan a cabo no se logra obtener los resultados esperados por el personal de salud, al parecer el mensaje dado no es claro para la población, por otra parte se puede decir que la sobrecarga laboral se relaciona con los estilos de vida no saludables, la tensión, fatiga, angustia, pueden ser factores que le impide al personal de salud de esta Zona Sanitaria N°1 cumplir adecuadamente con su desempeño laboral y brindar una atención de calidad.

Motivo por el cual surge la inquietud y preocupación de hacer la investigación para poder conocer la situación actual sobre los estilos de vida y desempeño laboral en el personal de salud de la Zona Sanitaria N°1-Huambocancha Baja.

1.2. Formulación del problema

¿Cuál es la relación entre estilos de vida y desempeño laboral en el personal de salud de la Zona Sanitaria N°1-Huambocancha Baja, Cajamarca 2022?

1.3. Justificación de la investigación

De acuerdo con la problemática encontrada anteriormente se realizó la presente investigación, con el fin de demostrar la relación que hay entre estilos de vida y desempeño laboral que realiza el personal de salud que labora en la Zona Sanitaria N°1-Huambocancha Baja, Cajamarca 2022, y determinar si llevan estilos de vida saludable o no saludables en cuanto a sus dimensiones y si estos influyen con el buen o mal desempeño laboral.

Por lo expuesto la presente investigación es viable, pues se dispone de los recursos humanos y materiales para llevarla a cabo, respetándose en todo momento los principios bioéticos de la investigación, en donde daremos a conocer los resultados de dicha investigación a la institución pública con el fin de establecer algunas estrategias de mejora, de manera que contribuyan a llevar estilos de vida saludables y mejorar su desempeño laboral; asimismo esta tesis servirá como antecedentes para futuros trabajos de investigación sobre esta problemática.

1.4.Objetivos de la investigación

1.4.1. Objetivo General

Determinar la relación entre estilos de vida y desempeño laboral en el personal de salud de la Zona Sanitaria N°1-Huambocancha Baja, Cajamarca 2022.

1.4.2. Objetivos Específicos

- Determinar la caracterización del personal de salud que labora en la Zona Sanitaria N°1-Huambocancha Baja, Cajamarca 2022.
- Identificar los estilos de vida de acuerdo con las dimensiones biológica, psicológica, y social en salud en el personal de salud que labora en la Zona Sanitaria N°1-Huambocancha Baja, Cajamarca 2022.
- Evaluar el desempeño laboral según dimensiones eficacia, calidad, relaciones interpersonales, iniciativa, planificación y trabajo en equipo en el personal de salud de la Zona Sanitaria N°1-Huambocancha Baja, Cajamarca 2022.

CAPITULO II

2. MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes de la Investigación:

2.1.1. Internacional.

En Honduras, en el año 2019. “Estilos de Vida de los Profesionales de Salud, Red Descentralizada de Salud de Gracias, Lempira, Honduras, junio a diciembre. 2019”.

Obtuvo como resultados: que son de sexo mujer 82%; casados 42%; promotor de salud un 37%, auxiliar de enfermería 26%, médico 23%; el 100% menciona consumir proteínas de origen animal y vegetal; el 95.2% frutas y verduras, el 92% carbohidratos; el 67.9% alimentos altos en grasa y comidas rápidas y un 56% ingería entre 6 a 8 vasos con agua al día; el 26.2% consumía alcohol y el 3.6% tabaco; el 65% realizaba actividad física; el 86% realizaba actividades de ocio y el 38.6% realizaba sus exámenes de rutina. Concluyendo que la mayoría practicaba una alimentación relativamente balanceada incluyendo los cuatro grupos alimenticios. (14)

Guayaquil, en el año 2019. “Factores que inciden en el desempeño laboral del profesional de enfermería en las áreas de hospitalización del Hospital Materno Infantil Dra. Matilde Hidalgo de Procel del Periodo mayo – agosto 2019.” Determinó que los factores que más afectaron el desempeño laboral fueron las limitaciones de capacitación (52%), la inseguridad de estabilidad laboral (56%), la falta de reconocimientos (40%), sobrecarga laboral experimentada (52%). Entre los factores positivos se citó la adaptación al puesto de trabajo (88%), puntualidad, orientación bajo una política hospitalaria y manuales de procedimientos (70%). Concluye que, la

sobrecarga laboral, las limitaciones de planes motivacionales y de capacitación, influyen de manera negativa en el desempeño laboral de los profesionales enfermeros.

(15)

Ecuador, en el año 2021. “Determinar los factores asociados al sobrepeso y obesidad del personal de enfermería y su influencia con el desempeño laboral en el Hospital Delfina Torres de Concha de Esmeraldas 2020 – 2021”. Obtuvo resultados que evidencia que el personal de enfermería en el que predomina el sobrepeso son mujeres, con un 54%, seguido de un 23.6% que presenta Obesidad Grado I. Por otro lado, en los hombres se detalla que el 6.7% presenta sobrepeso y un 3.3% Obesidad Grado I. Así también mediante el cálculo de Chi cuadrado se evidencia una hipótesis nula en relación del sobrepeso y obesidad con el desempeño de funciones de los enfermeros, por lo que se concluye que no existe dependencia de estas dos variables. (16)

California, en el año 2017. “Sobrepeso, Obesidad y Nivel de Desempeño Laboral del Personal de Enfermería de un Hospital de Mexicali, 2017”. Obtuvo que el 50.7% del personal con sobrepeso y obesidad presentó un desempeño medio alto. En conclusión: Se observó en general un 71.4% de sobrepeso más obesidad (5.4%) en hombres y (66%) en mujeres, 50.7% del sobrepeso más obesidad presentó un desempeño medio alto, la cual no presento diferencia significativa. (17)

2.1.2. Nacionales.

Huánuco, en el año 2019, “Desempeño Laboral y los Estilos de vida del profesional de Enfermería en los servicios de cirugía, medicina y pediatría del hospital regional de contingencia Hermilio Valdizán Medrano Huánuco – 2019”. Se obtuvo como

resultados que el 68,9% de los enfermeros tienen adecuados hábitos alimenticios; mientras que el 20,0% de los enfermeros tienen inadecuados hábitos alimenticios. Y el 62,5% de los enfermeros tienen un adecuado desempeño laboral y un adecuado estilo de vida; mientras que el 0% de los enfermeros tienen un inadecuado desempeño laboral y un inadecuado estilo de vida por lo que no existe una relación entre el estilo de vida y el desempeño laboral. (18)

Arequipa, en el año 2021. “Estilos de vida y nivel de estrés laboral en el personal de salud de la Microred de Hunter”. Muestra como resultado que el 78.6% tienen estilos de vida no saludable, el 57.1% tuvieron alto grado de estrés laboral. Dentro del cual el 80.0% presentaron cansancio emocional medio, el 87.1% tienen grado medio de despersonalización y solo el 75.7% presentan bajo grado de realización personal. La relación entre las variables, el 41.4% del personal de salud con estilos de vida no saludable tienen alto nivel de estrés. Concluye que después de aplicar la prueba estadística chi cuadrado χ^2 , no se encontró evidencia estadísticamente significativa para establecer la relación entre el estilo de vida y el nivel de estrés laboral. (19)

Lambayeque, 2021. “Calidad de vida profesional y desempeño laboral en personal de atención primaria en salud de la Red Lambayeque”. Con 75 colaboradores, se identificó que, el 53% consideran que su calidad de vida profesional es regular, el 19% es débil, debido, a la carga laboral que ha incrementado en tiempos de COVID-19 y el 28% considera que es ideal; mientras que el desempeño laboral el 61% considera regular y el 25% tiene deficiencias por la cantidad de responsabilidades, por falta de

capacitación y de personal. Se concluye que existe relación entre la calidad de vida profesional y el desempeño laboral. (20)

Arequipa, 2019, “Estilos de vida y desempeño laboral de los profesionales de Enfermería H.R.H.D.E. Arequipa 2018” Se concluye que la población de estudio tiene a nivel global un estilo de vida regular y un desempeño laboral eficiente en base a la relación entre variables determina que los profesionales de enfermería que tuvieron un estilo de vida adecuado, tuvieron un desempeño laboral eficiente, asimismo el estilo de vida en las dimensiones ejercicio, responsabilidad de la salud, manejo del estrés y soporte interpersonal presentaron relación significativa con el desempeño laboral. (21)

Tacna, en el 2018, “Estilos de vida y su relación con el desempeño laboral de la enfermera (o), de la Red de Salud Ilo-Moquegua 2018”. Los resultados evidenciaron que el 85,0% de los profesionales de Enfermería presentan estilos de vida poco saludables, el 61,2% presentaron un desempeño laboral bueno, al relacionar ambas variables con la prueba estadística Chi cuadrado, se evidenció que no existe relación estadística entre los estilos de vida y el desempeño laboral de la enfermera (o), sin embargo al analizar por dimensiones del estilo de vida, se encontró relación estadística entre el manejo del tiempo libre del estilo de vida y el desempeño laboral, de la enfermera de la Red de Salud Ilo. (22)

2.1.3. Locales.

Cajamarca, 2021. “Determinantes de Salud Enfermedad Y Desempeño laboral en Profesionales de Enfermería Unidad de cuidados Intensivos COVID – Hospital Regional Docente de Cajamarca, 2021” obtuvo como resultados que los profesionales

de enfermería de la UCI COVID están conformado por el sexo femenino con 84,1%, 71,8% son menores de 40 años de edad, 90,7% son solteras, 52,4% tiene hijos y 60,4% son padres de familia; los determinantes de salud enfermedad del profesional de enfermería encontrados fueron medio ambiente, estilos de vida, biología humana y aspectos psicológicos; presentan un alto nivel de desempeño laboral con un 58,7%; concluyendo que existe una relación directa y significativa entre los determinantes de salud enfermedad y desempeño laboral de los profesionales de enfermería. (23)

Cajamarca, en el 2022. “Desempeño laboral y condiciones de trabajo del profesional de enfermería en el servicio de neonatología del Hospital Regional de Cajamarca - 2018”. Muestra que el 62% cree que su jefe no fomenta el compañerismo, el 81% no son capacitados, el 71% no está de acuerdo con los cambios en su lugar de trabajo, el 71% percibe que la ventilación no es adecuada, y el 67% experimenta cambios bruscos de temperatura en su turno. En cuanto a la carga física y mental el 52% menciona que pasa la mayor parte de tiempo en posturas incómodas y un 77% permanece de pie por mucho tiempo, el 65% refiere que no cuenta con las suficientes medidas de bioseguridad, concluyendo que los elementos que están relacionados con el trabajo y su entorno influyen en el desempeño de sus labores diariamente en el hospital. (24)

Cajamarca, en el año 2020. “Inteligencia emocional y desempeño laboral en el personal que labora en un centro de salud de nivel 1-IV de Cajamarca-2020”. Los principales resultados muestran que existe una correlación directa entre inteligencia emocional y desempeño laboral ($Rho = ,815$), igualmente el 58% de los evaluados presentan nivel alto de inteligencia emocional, asimismo, el 57% de los evaluados

presentan nivel alto de desempeño laboral. Finalmente, el nivel predominante en la inteligencia emocional fue el alto y el nivel predominante en el desempeño laboral fue bueno. (25)

2.2. Bases teóricas.

2.2.1. Teorías que sustentan la investigación:

– Teoría del autocuidado.

La Enfermera teórica Dorothea Elizabeth Orem, manifiesta el concepto de autocuidado como contribución continua constante de un individuo a la propia existencia. “el autocuidado es una actividad aprendida por los individuos, orientada hacia un objetivo. Es una conducta que existe en situaciones concretas de la vida, dirigida por las personas sobre sí mismas, hacia los demás o hacia el entorno, para regular los factores que afectan a su propio desarrollo y funcionamiento en beneficio de su vida, salud o bienestar”. (26)

Además, define tres requisitos de autocuidado, a saber, comprender los objetivos o resultados que desea lograr con el autocuidado. (26)

- a.** Requisitos de autocuidado universal: son comunes a todos los individuos e incluyen la conservación del aire, agua, eliminación, actividad y descanso, soledad e interacción social, prevención de riesgos e interacción de la actividad humana. (26)
- b.** Requisitos de autocuidado del desarrollo: promover las condiciones necesarias para la vida y la maduración, prevenir la aparición de condiciones adversas o mitigar los efectos de dichas situaciones, en los distintos momentos del proceso evolutivo o del desarrollo del ser humano: niñez, adolescencia, adulto y vejez. (26)

- c. Requisitos de autocuidado de desviación de la salud, que surgen o están vinculados a los estados de salud. (26)

Por ende, consideramos que el auto cuidado se refiere a que toda persona que realiza actividades de ocio, lleva una alimentación saludable, es capaz de descubrir su propia identidad y forma de vivir, mantiene una buena autoestima, ama su vida y cuida su cuerpo saludablemente, de manera que toda su buena salud y energía influya en sus labores diarias y así tener un desempeño laboral diferente y de calidad a diferencia de los demás que no practican el autocuidado.

– **La Teoría del déficit de autocuidado**

Describe y explica las causas que pueden provocar dicho déficit, los individuos sometidos a limitaciones a causa de su salud o relaciones con ella no pueden asumir el auto cuidado o el cuidado dependiente. Determina cuándo y por qué se necesita de la intervención de la enfermera. (26)

En cuanto a esta teoría, para Orem la enfermería debería enfocarse en ayudar al individuo a llevar a cabo acciones de autocuidado, para mantener una buena salud y llevar una vida plena, sobresalir de las enfermedades, afrontar las consecuencias y luchar hasta obtener su recuperación.

– **Teoría de la promoción de la salud**

Nola Pender, enfermera, autora del Modelo de Promoción de la Salud (MPS), manifestó que la conducta está motivada por el deseo de obtener el bienestar y el potencial humano. Se interesó en la creación de un modelo enfermero que diera

respuestas a la forma cómo las personas aceptan decisiones acerca del cuidado de su propia salud. (27)

El modelo de promoción de la salud pretende aclarar la naturaleza multifacética de las personas en su interacción con el entorno cuando intentan conseguir el estado deseado de salud; enfatiza el nexo entre características individuales y experiencias, conocimientos, creencias y aspectos situacionales vinculados con los comportamientos o conductas de salud que se pretenden obtener. (27)

Nola Pender nace en Lansing, Michigan el 16 de agosto de 1941, su primer acercamiento con la enfermería fue a los 7 años, al observar el cuidado enfermero que le ofrecían a su tía hospitalizada. En 1964 completa su título en la Universidad del Estado de Michigan, Evanston, Illinois. Su trabajo de doctorado fue encaminado a los cambios evolutivos advertidos en los procesos de codificación de la memoria inmediata de los niños, de ahí surgió un fuerte interés por ampliar su aprendizaje en el campo de la optimización de la salud humana, que daría origen posteriormente al Modelo de Promoción de la Salud (MPS). (27)

El Modelo Promoción de Salud explica de forma extensa los aspectos relevantes que intervienen en la modificación de la conducta de los seres humanos, sus actitudes y motivaciones hacia el accionar que promoverá la salud. Está inspirado en dos sustentos teóricos: la teoría de aprendizaje social de Albert Bandura y el modelo de valoración de expectativas de la motivación humana de Feather. (27)

El primero, manifiesta el interés de los procesos cognitivos en el cambio de conducta e integra aspectos del aprendizaje cognitivo y conductual, a continuación, reconoce

que los factores psicológicos influyen en los comportamientos de las personas. Menciona cuatro requisitos para que éstas aprendan y conformen su comportamiento: atención (estar expectante ante lo que sucede), retención (recordar lo que uno ha observado), reproducción (habilidad de reproducir la conducta) y motivación (una buena razón para querer adoptar esa conducta). (27)

El segundo, aclara que la conducta es racional, considera que el componente motivacional clave para conseguir un logro es la intencionalidad. Conforme con esto, cuando hay una intención clara, concreta y definida por conseguir una meta, aumenta la probabilidad de lograr el objetivo. La intencionalidad, entendida como el compromiso personal con la acción, constituye un componente motivacional decisivo, que se representa en el análisis de los comportamientos voluntarios dirigidos al logro de metas planeadas. (27)

El modelo explica cómo las características y experiencias personales, así como los conocimientos y afectos específicos de la conducta llevan al individuo a participar o no en comportamientos de salud. (27)

Visto que, la promoción de la salud es una actividad clave en los diferentes ámbitos en que participan los profesionales de enfermería, esta consideración fundamenta la relevancia de observar los trabajos que se han realizado en torno a dicho modelo a fin de identificar los intereses que orientan su uso y los hallazgos de las investigaciones, sobre todo en la misma población de enfermería. (27)

La promoción de la salud de Nola pender nos permite conocer comportamientos humanos relacionados con la salud y a su vez se relaciona con los estilos de vida

saludables que debe llevar cada individuo en su vida cotidiana con el fin de mantenerse tanto físicamente como psicológicamente saludables, es decir esta teoría promueve realizar el cuidado de la salud propia como personal de salud, mejorar las conductas saludables y aplicarlas diariamente, asimismo, mantener un entorno saludable lo que permitirá al individuo cumplir satisfactoriamente con sus funciones laborales de manera que pueda brindar una atención de calidad e intervenir mediante la promoción de la salud en beneficio al usuario familia y comunidad.

2.2.2. Estilos de vida.

El estilo de vida indica la forma individual de manifestarse, con el modo y las condiciones de vida en que las personas integran el mundo que les rodea y que incluye hábitos de alimentación, higiene personal, ocio, modos de relaciones sociales, sexualidad, vida relacional y de familia y mecanismos de afrontamiento social. Es una forma de vivir, se relaciona estrechamente con la esfera conductual y motivacional del ser humano y, por tanto, alude a la forma personal en que el hombre se realiza como ser social en condiciones concretas y particulares. (2)

Ramírez, et al, señalan que los comportamientos de estilos de vida saludables consistentemente se han asociado con una reducción de la mortalidad por todas las causas, aumento de la vida útil y el bienestar. Comportamientos poco saludables (dieta de mala calidad, falta de ejercicio físico, consumo de tabaco y alcohol) son principales contribuyentes a la carga mundial de morbilidad. (5)

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS) define los estilos de vida saludables como una forma general de vida basada en la interacción entre las

condiciones de vida en un sentido amplio y los patrones individuales de conducta, determinados por factores socioculturales y características personales. (29)

Lorenzo Berajona, José; Salvador Arriaga, Edgar; Rodríguez Bejarano, Sebastián; Aguilar Claros, (2016). Señalan lo siguiente “Para llevar una vida saludable deben evitarse todo tipo de excesos; es tan malo comer mucho como comer muy poco, en este sentido deben escogerse los alimentos más nutritivos, en especial cereales, frutas, verduras, y beber abundante agua (dos litros de agua o más al día), para mantener un peso corporal adecuado. (5)

Específicamente los estilos de vida saludables incluyen conductas de salud, patrones de conducta, creencias, conocimientos, hábitos y acciones de las personas para mantener, restablecer o mejorar su salud. Son producto de dimensiones personales, ambientales y sociales, que emergen no sólo del presente, sino también de la historia personal del sujeto. (30)

Se refieren a formas cotidianas de vivir de cada persona, satisfaciendo adecuadamente las propias necesidades y optimizando su calidad de vida. Incluyen entre otros la instauración y el aumento o disminución de comportamientos relacionados con la condición y actividad física, los hábitos alimenticios, el consumo de alcohol, tabaco y otras drogas, la recreación y el manejo del tiempo libre, el autocuidado y el sueño. (30)

Al respecto, Erika Frank ha aportado evidencias empíricas que demuestran que los médicos que cuidan su salud y practican estilos de vida saludables, tienen mayor probabilidad de recomendar y de inducir en sus pacientes hábitos igualmente saludables y de tener mayor éxito en el seguimiento de sus recomendaciones, lo

contrario a aquellos de hábitos no saludables, que tienden a practicar una medicina curativa en lugar de preventiva y que probablemente son poco escuchados por sus pacientes cuando les recomiendan comportamientos que evidentemente, ellos tampoco practican. (6)

Por ende, el tema de los estilos de vida tiene mayor importancia cuando se trata de profesionales de la salud, pues el impacto sobre la salud pública es doble: además de impactar a un grupo en particular, los estilos de vida de dicho grupo recaen en las acciones de salud de sus pacientes, al convertirse en modelos de vida para ellos. (6)

2.2.3. Tipos.

- Estilo de vida saludable:

El estilo de vida se define como los procesos sociales, las tradiciones, los hábitos, conductas y comportamientos de los individuos y grupos de población que conllevan a la satisfacción de las necesidades humanas para alcanzar el bienestar y la vida. Además, son determinados de la presencia de factores de riesgo y/o de factores protectores para el bienestar, por lo cual deben ser vistos como un proceso dinámico que no solo se compone de acciones o comportamientos individuales, sino también de acciones de naturaleza social. (31)

En esta forma podemos elaborar un listado de estilos de vida o comportamientos saludables o factores protectores de la calidad de vida como prefiero llamarlos, que al asumirlos responsablemente ayudan a prevenir desajustes biopsicosociales - espirituales y mantener el bienestar para generar calidad de vida, satisfacción de

necesidades y desarrollo humano. Algunos de estos factores protectores o estilos de vida favorable son. (32)

- Mantener la autoestima, el sentido de pertenencia y la identidad.
- Mantener la autodecisión, la autogestión y el deseo de aprender.
- Brindar afecto y mantener la integración social y familiar.
- Tener satisfacción con la vida.
- Promover la convivencia, solidaridad, tolerancia y negociación. Capacidad de autocuidado.
- Seguridad social en salud y control de factores de riesgo como: obesidad, vida sedentaria, tabaquismo, alcoholismo, abuso de medicamentos, estrés, y algunas patologías como hipertensión y diabetes.
- Ocupación del tiempo libre y disfrute de la recreación.
- Comunicación y participación a nivel familiar y social.
- Seguridad económica. (32)

Para llevar un estilo de vida saludable es necesario tener un comportamiento que promueve un desarrollo humano óptimo y gratificante, que contribuye positivamente a la salud de la persona y, por lo tanto, a su calidad de vida. Se pueden adoptar diferentes tipos de conductas para proteger, promover y mantener la salud; a estas conductas se les denominan Conductas Preventivas. Incluyen: (La alimentación saludable, el descanso, recreación, practicar ejercicio o una actividad física regular, no fumar, no ingerir alcohol). (32)

- Estilo de vida no saludable:

Son los comportamientos hábitos o conductas que adoptan las personas en contra de su salud y en contra del mejoramiento de su calidad de vida y estilo de vida.

Deteriorando su aspecto biológico, psicológico y social. Entre estos tenemos. (33)

- Nutrición y alimentación insuficiente, lo cual lleva a un deterioro físico mental.
- Estado higiénico inadecuado, lo cual perjudica la salud y las relaciones interpersonales.
- Alteraciones del sueño, el no descansar las horas debidas, predispone a la persona a alteraciones nerviosas
- Falta de actividad física lo cual ocasiona una enfermedad crónica de largo plazo.
- Consumo excesivo de cigarrillos y alcohol que dañan la salud de la persona.
- Relaciones interpersonales inadecuadas, no favorecen el desarrollo personal. (33)

2.2.4. Dimensiones de los estilos de vida

- Dimensión biológica

Consiste en las siguientes necesidades básicas como la alimentación, actividad física y sueño.

Alimentación Saludable: La conducta de alimentación es compleja y deriva de una serie de acciones que influyen desde la compra de los alimentos, su preparación y consumo. acciones que están determinadas por varios factores del propio individuo y de su entorno, los cuales se encuentran influenciados por su ambiente sociocultural, así es característico que debido a las diferentes actividades que una persona realiza, se

omita alguna comida, generalmente suele ser el desayuno, el mismo que se reemplaza por el consumo de comida chatarra como hamburguesas, dulces, gaseosas, etc. Las que predisponen a una alimentación no saludable. (34)

La Organización Mundial de la Salud sugiere una dieta que contenga un 12% de proteínas entre origen animal y vegetal, un 30 a 35% de grasas no sobrepasando el 10% en saturados y hasta un 15 a 18% de mono insaturados. Los hidratos de carbono fundamentalmente complejos deben aportar más del 50% del total de energía y por debajo del 8 al 10% de azúcares refinados. (34)

Así mismo indica consumir tres comidas durante el día, moderar la cantidad de sal y evitar el alcohol, un buen patrón alimenticio, se refleja en una dieta equilibrada o balanceada que contenga todos los nutrientes predominando carbohidratos, lípidos, vitaminas, minerales y proteínas, por ser esenciales para nuestro organismo un patrón alimentario regular se caracteriza por que en la dieta prevalece más los carbohidratos, vitaminas y minerales; y un patrón alimenticio malo es cuando en la dieta impera los carbohidratos y lípidos.(34)

Proteínas. Las proteínas deben aportar entre el 12 a 15% de la energía total de la dieta. La calidad de proteínas depende del contenido de aminoácidos esenciales. Un alimento es considerado de alto valor biológico cuando contiene todos los aminoácidos esenciales, como la leche, el huevo. También son buenas fuentes de proteínas las carnes, pescados y en general las proteínas de origen animal. (34)

Carbohidratos: Los carbohidratos deben aportar entre el 50 a 60% de la energía total de la dieta. Los carbohidratos se dividen en simples y complejos: (34)

- **Carbohidratos Simples:** Son de rápida absorción por ello dan energía rápida, se encuentran en: miel, mermeladas, golosinas, galletas, dulces, tortas, postres, hortalizas y frutas. (34)
- **Carbohidratos Complejos.** Son de absorción lenta y se encuentran en: Cereales, legumbres, harinas, pan, pastas, tubérculos, papa, arroz, etc. (34)

Vitaminas: principalmente se encuentra en frutas y verduras. Son necesarias para proteger la salud y prevenir enfermedades cardiovasculares y cáncer. Además, contienen fibras, que favorece la digestión, baja el colesterol y el azúcar en la sangre. Su consumo debe ser de forma diaria: 3 frutas de diferente variedad (desayuno, almuerzo, cena, 1 en cada horario), 2 platos de postre de verduras crudas o cocidas (almuerzo, cena). (34)

Minerales: Se encuentran sobre todo en frutas, verduras, carnes, menestras. La falta de minerales puede ocasionar calambres, alteraciones del ritmo cardiaco, irritabilidad nerviosa, lesiones en la piel, etc. (34)

Una dieta equilibrada debe contener todos los grupos de alimentos y las cantidades suficientes de nutrientes para que el organismo pueda realizar todas sus funciones (reguladoras, plásticas y energéticas). El consumo de ellos no debe ser excesivo ni deficiente, pues esto conduce a desequilibrios como puede ser niveles altos de colesterol, hipertensión, diabetes, anemia, problemas cardiovasculares, así como trastornos nutricionales como la obesidad. (34)

Actividad física: es todo movimiento del cuerpo que hace trabajar a los músculos y requiere más energía que al estar en reposo. Está comprobado que las personas que

realizan 30 minutos diarios de ejercicio físico de intensidad moderada durante todas las semanas proporcionan beneficios de salud importante; tienen menos riesgo de infarto y de enfermedades circulatorias. El ejercicio combate la hipertensión arterial, evita la obesidad y mantiene en buena forma todo el organismo. (34)

Sueño: son esenciales para la salud y básicos para la calidad de vida, sin sueño y descanso la capacidad de concentración, de enjuiciamiento y de participar en las actividades cotidianas disminuye, al tiempo que aumenta la irritabilidad (43). Las personas deben descansar un promedio de siete horas diarias. (34)

– Dimensión psicológica

La dimensión psicológica abarca las emociones y el intelecto del individuo.

Estado emocional: La auto confianza, la estabilidad emocional, la fortaleza, la afectividad positiva y la autoestima pueden condicionar los niveles de bienestar en cualquier etapa del ciclo vital. Las emociones se encuentran presentes a lo largo de nuestra vida, nos sentimos a gusto con un amigo o un ser querido, nos enfadamos cuando las cosas no nos salen bien y nos alegramos cuando tenemos éxito en lo que nos hemos propuesto. (34)

Manejo del estrés: existe una necesidad de dar y recibir afecto, compartir emociones, eliminar tensiones ya sean tristes o de estrés, tener confianza en sí mismo, encontrar un lugar en el mundo, o sea ubicarte y tomar decisiones por tu parte para llevar una vida plena de buenos caminos para ti y otros. (34)

Manejo del Tiempo Libre: Está conformado por las actividades y prácticas libremente elegidas según las preferencias de cada persona; un tiempo caracterizado por la libre

elección y realización de actividades que satisfagan necesidades propias; y un tiempo cuya finalidad sea el descanso, la diversión, la recreación y desarrollo del sujeto. (34)

– Dimensión social

Es el conjunto de relaciones sociales que se da en un espacio. La vida humana está influenciada por relaciones sociales que pueden favorecer o entorpecer la calidad de vida de las personas en las distintas áreas de su desarrollo. La habilidad de relacionarse socialmente aumenta la probabilidad de un desarrollo integral armónico y saludable, que está conformado por actividades y prácticas libremente elegidas, según la preferencia de cada individuo. (34)

Consumo de alcohol: Es un hábito, que forma parte de los estilos de vida, son numerosos los problemas de salud relacionados con el consumo de licor, existe una relación entre el consumo de alcohol y la gravedad de numerosas enfermedades, mayores niveles de consumo de alcohol corresponden tasas de mortalidad y morbilidad más elevadas. (34)

Consumo de tabaco: El hábito de fumar cigarrillos a menudo lleva al uso de otras drogas más fuertes y se asocia con determinados problemas de salud, como cánceres de pulmón, boca, vejiga y garganta, enfermedades cardíacas y pulmonares. (34)

Salud con responsabilidad: La responsabilidad de autocuidado es la clave del éxito en el estilo de vida, implica reconocer que el individuo, y solo él, controla su vida; es el único que puede tomar decisiones sobre su estilo de vida y de él depende si fomenta o no su propia salud. (34)

2.2.5. Desempeño laboral

Los hábitos de los estilos de vida conocidos están íntimamente relacionados con el desempeño laboral de toda profesión u ocupación dando lugar a un mejor producto y con calidad, a continuación, nos dice que: (15)

El desempeño laboral menciona a la forma en que se realiza la medición de la eficiencia de las actividades en el campo laboral a diario, de manera que permita identificar la eficiencia, la calidad y la productividad con la que se desarrolla una jornada de trabajo a través del cumplimiento de normas establecidas, procedimientos y protocolos que dirigen el accionar de los profesionales en los diferentes puestos de trabajo en que se desempeñan. (15)

Según Robbins (2004) citado por Chunque Chingay (2021) El desempeño laboral se conoce como la motivación que nace de los seres para satisfacer la necesidad de logro, poder y afiliación dentro de una organización. (28) Asimismo, Pérez (2009) define que el desempeño laboral es el conjunto de acciones realizados por los colaboradores de una organización, las cuales tienen como finalidad obtener los objetivos organizacionales. (28), por consiguiente, Sora et al (2021) mencionan que, el ambiente laboral debe ofrecer seguridad a los trabajadores, por el contrario, la inseguridad puede producir una disminución del rendimiento laboral. (35)

Según Casas (2017), el desempeño profesional “es la capacidad de una persona para desarrollar acciones, deberes y obligaciones propias de las funciones profesionales que establece su puesto de trabajo”. (15)

2.2.6. Aspectos para la evaluación del desempeño laboral

a. Eficacia

Eficacia se refiere alcanzar y lograr los resultados en relación con las metas y cumplimiento de los objetivos establecidos con la menor cantidad de recursos. (22)

b. Calidad

Calidad en la atención médica consiste en la aplicación de la ciencia y la tecnología médica incluido los conocimientos actuales en una forma de maximizar sus beneficios para la salud sin aumentar en forma proporcional sus riesgos para el individuo y población. (22)

c. Relaciones Interpersonales

Nos referimos al vínculo entre dos o más individuos que mantengan la confianza, el respeto mutuo, la cortesía, lealtad, fraternidad y la solidaridad con sus colegas, incluido el respeto a los principios éticos. (22)

d. Iniciativa

La iniciativa es un conjunto de comportamientos que caracterizan a las personas auto iniciadoras, proactivas y persistentes a la hora de superar las dificultades que obstaculizan el logro de sus objetivos, el auto inicio implica la decisión de hacer algo, sin recibir ningún tipo de orden o de instrucción explícita. (22)

e. Planificación

Es el proceso donde uno toma decisiones propias, para alcanzar un objetivo deseado, tomando como referencia los factores intrínsecos y extrínsecos y la posición actual que pueden intervenir en el plan establecido. (9)

f. Trabajo En Equipo

El trabajo en equipo da muchas ventajas produciendo resultados de mayor calidad, aumentando la productividad, y favoreciendo la comunicación y el compromiso de los profesionales. La interdependencia y la cooperación contribuyen a la efectividad del equipo. (22)

2.2.7. Factores que inciden en el desempeño laboral del profesional de salud

En el desarrollo de una actividad se pueden involucrar algunos factores que generan una influencia negativa en el desempeño laboral afectando el rendimiento habitual de los profesionales de enfermería, entre los que se identifican la motivación que tienen para el desarrollo de sus funciones habituales, el clima laboral en el que se desempeñan, la comunicación que existe entre los demás colaboradores y los pacientes, los horarios rotativos, se pueden presentar factores relacionados al ambiente, el desarrollo profesional y la falta de herramientas que limitan el desarrollo de actividades. (15)

Según Cárdenas (2017) citado por Alvarado y Pinduisaca (2019) menciona los siguientes factores que se presentan de manera cotidiana afectando el desempeño laboral del profesional: (15)

- El ingreso económico de los profesionales de enfermería.
- El volumen y ritmo de trabajo.

- Elevado nivel de responsabilidad.
- Utilización inadecuada de las posiciones.
- Condiciones ambientales del lugar de trabajo. (15).

2.3. Definición de términos básicos:

2.3.1. Estilos de vida

Conjunto de comportamientos que se manifiesta en el modo y condiciones de vida en que las personas integran el mundo que los rodea dependiendo de sus conocimientos, necesidades y posibilidades económicas. (36)

2.3.2. Estilos de vida saludables

Según la OMS es una forma general de vida basada en la interacción entre las condiciones de vida en un sentido amplio y los patrones individuales de conducta determinados por factores socioculturales y características personales. (29)

2.3.3. Sedentarismo

Es la falta de ejercicio, se considera uno de los mayores factores de riesgo en el desarrollo de la enfermedad cardiaca e incluso se ha establecido una relación directa entre el estilo de vida sedentario y la mortalidad cardiovascular. (37)

2.3.4. Actividad física

Es el movimiento del cuerpo que consume la energía que se obtiene a través de los alimentos. Caminar, subir las escaleras, jugar futbol, básquet, nadar y bailar. (37)

2.3.5. Tiempo libre

Cualidad de identificar al ocio con una condición del individuo que está separado de

l tiempo. (22)

2.3.6. Sueño

Es el período de descanso que se alterna con la vigilia. Es recomendable descansar un promedio de 7 horas diarias. (34)

2.3.7. Desempeño laboral

Comportamiento o conducta del trabajador dentro de la organización para desarrollar competentemente sus deberes u obligaciones inherentes a un puesto de trabajo. (10)

2.4. Hipótesis de investigación:

2.4.1. Hipótesis Alterna:

H1: Existe relación entre estilos de vida y desempeño laboral en el personal de salud de la Zona Sanitaria N°1-Huambocancha Baja, Cajamarca 2022.

2.4.2. Hipótesis Nula:

H0: No existe relación entre estilos de vida y desempeño laboral en el personal de salud de la Zona Sanitaria N°1-Huambocancha Baja, Cajamarca 2022.

2.5. Definición operacional de variables.

Operacionalización de la variable.

Variable	Definición conceptual	Dimensiones	Indicador	Ítems	Instrumento
Independiente: Estilos de vida	Es un patrón de comportamientos relacionado con la salud que se llevan a cabo de un modo relativamente estable. (41)	Datos sociodemográficos	Sexo		El cuestionario elaborado por Gladys Nancy Lauracio Apaza (2018).
			Edad		
			Estado civil		
		Dimensión biológica	<ul style="list-style-type: none"> ▪ No saludable (De 0 a 6 puntos) 	1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14,15,16.	
		Dimensión psicológica	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Poco saludable (De 7 a 12 puntos) 	17,18,19,20,21,22.	
		Dimensión social	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Saludable (De 13 a 18 puntos) 	23,24,25,26,27,28,29,30,31.	

Dependiente: Desempeño laboral	Es el comportamiento o conducta real del trabajador dentro de la organización para desarrollar competentemente sus deberes u obligaciones inherentes a un puesto de trabajo según reglas establecidas. (10)	Eficacia	<ul style="list-style-type: none"> • Bajo (De 0 a 10 puntos) • Medio (De 11 a 15 puntos) • Alto (De 16 a 20 puntos) 	1,2,3,4.	El cuestionario elaborado por Gladys Nancy Lauracio Apaza (2018).
		Calidad		5,6,7,8.	
		Relaciones interpersonales		9,10,11.	
		Iniciativa		12,13,14,15.	
		Trabajo en Equipo		16,17,18.	
		Planificación		19,20,21.	

CAPITULO III

3. METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN.

3.1. Tipo De Investigación

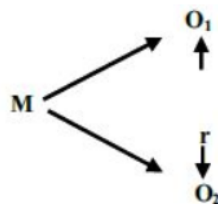
Es descriptivo: Porque estaba dirigido a determinar “cómo es” o “como estaba” la situación actual de los estilos de vida y desempeño laboral en el personal de salud de la Zona Sanitaria N°1-Huambocancha Baja, Cajamarca 2022 en un determinado tiempo y espacio.

De corte Transversal: Porque los datos fueron recolectados en un momento dado haciendo un corte en el tiempo y por única vez.

Es Correlacional: permitió conocer la relación o grado de asociación que exista entre dos o más conceptos, categorías o variables en un contexto en particular. En este estudio se correlacionará las variables de estilos de vida y desempeño laboral en el personal de salud.

Según Oseda, (2008), el tipo de estudio de la presente investigación es básico, el diseño es descriptivo – correlacional.

Donde:



M = Muestra

O₁ = Observación de la variable

1: Estilos de vida

O₂ = Observación de la variable

2: Desempeño laboral

r= correlación entre dichas variables

3.2. Descripción del área de estudio

La presente investigación se realizó en la “Zona Sanitaria N°1-Huambocancha Baja”

categoría I- 3, ubicado en el km 3.5 carretera Bambamarca de la ciudad de Cajamarca.

La Zona Sanitaria N°1- Huambocancha Baja, está formada por los siguientes puestos de Salud.

- C.S Huambocancha Baja
- P.S Huambocancha alta
- P.S Porcón Bajo
- P.S Porcón Alto
- P.S Porcón la Esperanza
- P.S Puruay Alto
- P.S Granja Porcón
- P.S Tual
- P.S Chilimpampa
- P. S Chanta Alta
- P.S Yanacancha Grande
- P.S Yanacancha Baja.

3.3. Población, criterios de inclusión y exclusión

3.3.1. Población

La población estuvo constituida por 50 profesionales de salud que laboran en la Zona Sanitaria N°1-Huambocancha Baja, Cajamarca 2022.

3.3.2. Criterios de inclusión

- Profesional de salud que aceptan participar de la investigación.
- Profesional de salud que labora dentro de la Zona Sanitaria N°1-Huambocancha Baja.

3.3.3. Criterios de exclusión

- Profesional de salud que se niegan participar de la investigación.
- Profesional de salud que no labora en la Zona Sanitaria N°1-Huambocancha Baja.

3.4. Muestra, unidad de análisis

3.4.1. Muestra

Por ser la población pequeña se trabajó con una muestra censal es decir con el 100% de la población, equivalente a 50 profesionales de salud.

3.4.2. Unidad de análisis

Estuvo conformado por cada uno de los profesionales de salud que laboran en la Zona Sanitaria N°1-Huambocancha Baja.

3.5. Técnica de recolección de datos

En el presente estudio para la recolección de datos se utilizó como técnica la encuesta la cual se aplicó a cada uno de los profesionales de salud.

3.6. Instrumento

Para la recolección de datos se utilizó como técnica la encuesta y como instrumento el cuestionario de estilos de vida saludables, elaborado por Lauracio Apaza Gladys Nancy (2018), el cual fue tomado de Lita Palomares Estrada (2014).

El cuestionario de estilos de vida está formado por un total de 31 preguntas, y está dividido por 3 dimensiones: Dimensión biológica (16 preguntas), Dimensión psicológica (6 preguntas) y Dimensión social (9 preguntas). (22)

Todas las escalas de respuestas corresponden a una escala Likert (Nunca: 0, Algunas Veces: 1, Frecuentemente: 2 y Siempre: 3).

El cuestionario sobre desempeño laboral elaborado por Lauracio Apaza Gladys Nancy (2018). Consta de un total de 21 preguntas, y está dividido por 6 dimensiones: eficacia (4 preguntas), calidad (4 preguntas), relaciones interpersonales (3 preguntas), iniciativa (4 preguntas), planificación (3 preguntas) y trabajo en equipo (3 preguntas). (22)

Todas las escalas de respuestas corresponden a una escala Likert (Nunca: 0, Algunas Veces: 1, Frecuentemente: 2 y Siempre: 3).

3.7. Validez y confiabilidad del instrumento de recolección de datos.

Validez: Los instrumentos se validaron mediante la revisión por 3 expertos a quien se le considera para cada instrumento. En el caso de la variable Estilos de Vida Saludables el cuestionario ha sido obtenido de Gladys Nancy Lauracio Apaza (2018), quien lo tomó de Lita Plomares Estrada, lo modificó para su investigación y lo hizo validar por una Licenciada en nutrición del Hospital Ilo, un médico de miembro del equipo implementador de guías prácticas clínicas de la Estrategia Sanitaria Daños no transmisibles de la GERESA Moquegua y la responsable de la Unidad de Promoción de Salud de la Red de Salud Ilo. (22)

Para la variable de Desempeño Laboral se utilizó el cuestionario elaborado por Lauracio Apaza Gladys Nancy (2018), quien hizo validar dicho cuestionario por la jefatura de la oficina de salud individual y colectiva de la Red de Salud Ilo, la Responsable de la unidad de calidad de la Red de Salud Ilo y Gerente del ACLAS Pampa Inalámbrica periodo 2017, las dos últimas a la vez son docentes de Universidad Privada José Carlos Mariátegui en Ilo. (22)

Confiabilidad: Se determinará la confiabilidad mediante el Alfa de Cronbach para conocer si es aceptable el instrumento, en el estadístico SPSS 26.

Para el presente estudio de investigación se identificó la siguiente confiabilidad de los instrumentos de estudio:

Tabla 1 Estadísticas de fiabilidad del cuestionario de estilo de vida

Estadísticas de fiabilidad del cuestionario de estilo de vida	
Alfa de Cronbach	N° de elementos
,826	31

Tabla 2 Estadísticas de fiabilidad del cuestionario de desempeño laboral

Estadísticas de fiabilidad del cuestionario de desempeño laboral	
Alfa de Cronbach	N° de elementos
,811	21

3.8. Procedimiento de recolección de datos:

Para realizar esta investigación, se envió una carta donde se solicitó el permiso correspondiente al jefe de la Zona Sanitaria Huambocancha Baja de la ciudad de Cajamarca con la finalidad de obtener el permiso para la aplicación del estudio.

Una vez obtenido el permiso para utilizar el instrumento, se coordinó con el responsable de Recursos Humanos para determinar la fecha y hora de su aplicación.

Antes de entregar el instrumento a cada participante se brindó un consentimiento informado, el cual establece el propósito de la investigación, y otorga el permiso correspondiente para participar en la investigación al momento de la firma; luego se entregó los instrumentos.

3.9. Análisis de datos:

Para analizar los datos de este estudio se utilizó dos programas, el primero es Microsoft Excel, y los resultados se tabularon mediante la creación de una matriz de base de datos.

Finalmente, se utilizó el Paquete Estadístico SPSS – v26 para obtener resultados a través de estadísticas descriptivas y tablas de confiabilidad, tablas de normalidad y tablas de correlación.

Se realizó la tabla de normalidad de las variables de estudio, para determinar a través del p valor el coeficiente de correlación que se utilizará (Ver Tabla3).

Tabla 3 Tabla de normalidad de las variables de estudio

Tabla de normalidad de las variables de estudio

	Kolmogorov - Smirnov ^a		
	Estadístico	Gl	Sig.
Estilos de vida	,324	50	,000
Desempeño laboral	,436	50	,000

a. Corrección de significación de Lilliefors

El “p” valor hallado al realizar las tablas de normalidad, fue menor a 0.05, por ello se utilizará el **coeficiente de correlación de Spearman**.

3.10. Consideraciones éticas:

Se consideraron los siguientes principios y estándares éticos de acuerdo con los principios establecidos en el Código de ética y Deontología del Colegio de Enfermeros del Perú (42):

1. Beneficencia y no maleficencia: la investigación se realizó para hacer un buen uso de los resultados obtenidos.
2. El principio de buena fe, dejará claro que no hay promesas que no puedan ser implementadas.
3. Y finalmente respeto a los derechos y el principio de derechos, sobre el respeto a la dignidad de las personas a través del uso anónimo de estos instrumentos.

CAPITULO IV

4. ANÁLISIS Y DISCUSIÓN DE RESULTADOS.

4.1.Resultados:

Tabla 4. Caracterización del personal de salud que labora en la Zona Sanitaria N°1- Huambocancha Baja, Cajamarca 2022.

Caracterización		N°	%
Sexo	Femenino	31	62%
	Masculino	19	38%
	Total	50	100%
Edad	19 a 29 años	12	24%
	30 a 39 años	20	40%
	40 a 49 años	7	14%
	50 a 60 años	11	22%
	Total	50	100%
Estado civil	Soltero	12	24%
	Casado	24	48%
	Divorciado	12	24%
	Separado	2	4%
	Total	50	100%
Especialidad	Médico	10	20%
	Enfermera	18	36%
	Obstetra	12	24%
	Otros	10	20%
	Total	50	100%

Fuente: Cuestionario de caracterización del personal de salud.

Se muestra en la siguiente tabla, la caracterización del personal de salud que labora en la Zona Sanitaria N°1-Huambocancha Baja, Cajamarca 2022, en donde se indica que de acuerdo con el sexo el 38% refirió ser del sexo masculino y el 62% son de sexo femenino, mientras que referente a la edad el 24% pertenece al grupo de edad de 19 a 29 años, el 40% pertenece al grupo de edad de 30 a 39 años, el 14% están entre 40 a 49 años y el 22% pertenece al grupo de edad de 50 a 60 años, de acuerdo al estado civil se muestra que el 24% refirió ser solteros, el 48% son casados, el 24% están divorciados y el 4% refirió ser separados, finalmente con respecto a la especialidad se muestra que el 20% son médicos, el 36% son Licenciados en enfermería, el 24% son obstetras y el 20% refirió ser de otra profesión (Ver Tabla 4).

Tabla 5. Dimensiones de estilos de vida del personal de salud que labora en la Zona Sanitaria N°1-Huambocancha Baja, Cajamarca 2022.

Dimensiones de los Estilos de vida								
Dimensiones	Saludables		Poco Saludables		No Saludables		Total	
	N°	%	N°	%	N°	%	N°	%
Biológica	18	36%	20	40%	12	24%	50	100%
Psicológica	12	24%	21	42%	17	34%	50	100%
Social	12	24%	25	50%	13	26%	50	100%

Fuente: Cuestionario de Estilos de Vida elaborado por Lauracio Apaza Gladys Nancy (2018)

De la población en estudio en la dimensión biológica el 36% de los evaluados presentan estilos de vida saludable, el 40% estilos de vida poco saludables y el 24% estilos de vida no saludable; dimensión psicológica el 24% presenta estilos de vida saludables, el 42% presenta estilos de vida poco saludables y el 34% estilos de vida no saludables; finalmente en la dimensión social el 24% presenta estilos de vida

saludables, el 50% presenta estilos de vida poco saludables y el 26% presenta estilos de vida no saludables (Ver Tabla 5).

Tabla 6. Dimensiones de desempeño laboral del personal de salud que labora en la Zona Sanitaria N°1-Huambocancha Baja, Cajamarca 2022.

Dimensiones de Desempeño laboral									
Dimensiones	Alto		Medio		Bajo		Total		
	N°	%	N°	%	N°	%	N°	%	
Eficacia	20	40%	19	38%	11	22%	50	100%	
Calidad	19	38%	18	36%	13	26%	50	100%	
Relaciones Interpersonales	20	40%	18	36%	12	24%	50	100%	
Iniciativa	25	50%	10	20%	15	30%	50	100%	
Planificación	22	44%	12	24%	16	32%	50	100%	
Trabajo en Equipo	19	38%	16	32%	15	30%	50	100%	

Fuente: Cuestionario de Desempeño Laboral elaborado por Lauracio Apaza Gladys Nancy (2018)

De la población en estudio en la dimensión eficacia el 40 % de los evaluados presenta nivel alto, el 38% presenta nivel medio y el 22% presenta nivel bajo; la dimensión calidad, el 38% presenta nivel alto, el 36% nivel medio y el 26% presenta nivel bajo; en la dimensión relaciones interpersonales el 40% presenta nivel alto, el 36% nivel medio y el 24% presenta nivel bajo; la dimensión iniciativa, el 50% presenta nivel alto, el 20% presenta nivel medio y el 30% presenta nivel bajo; con respecto a la dimensión planificación el 44% presenta nivel alto, el 24% presenta nivel medio y el 32% presenta nivel bajo, finalmente la dimensión trabajo en equipo el 38% presenta nivel alto, el 32% presenta nivel medio y el 30% de los evaluados presenta nivel bajo de desempeño laboral. (Ver Tabla 6).

Tabla 7. Correlación entre estilos de vida y desempeño laboral en el personal de salud de la Zona Sanitaria N°1-Huambocancha Baja, Cajamarca 2022.

Correlación entre estilos de vida y desempeño laboral		Desempeño laboral
Rho de Spearman	Estilos de vida	Coeficiente de correlación ,875
		Sig. (bilateral) ,045
		N 50

Se muestra que existe correlación entre ambas variables ($Rho = ,875$), asimismo, estadísticamente de acuerdo con el p valor, se observa que la correlación es significativa $p = ,045$ ($p < 0.05$) entre ambas variables, por lo que se comprueba que existe relación entre estilos de vida y desempeño laboral, rechazando la hipótesis nula e indicando que el personal de salud presenta estilos de vida poco saludables y posee un nivel de desempeño laboral alto.

4.2. Discusión y análisis de resultados:

En nuestra investigación sobre la caracterización del personal de salud que laboran en la Zona Sanitaria N°1-Huambocancha Baja, Cajamarca 2022, se obtuvo que más de la mitad del personal de salud son mujeres con un 62 % y 38% son varones; con respecto a la edad, el 40 % de trabajadores tienen entre 30 a 39 años; considerando su estado civil, el 48% son casados.

Por ello inferimos que más de la mitad del personal de Salud son de sexo femenino esto quiere decir que los profesionales que siguen esta carrera son más mujeres, si bien

es cierto los varones también aman la carrera profesional de salud, sin embargo el rol que desempeña la mujer es de cuidar, proteger, ayudar con más amor y empatía a su paciente, casi la mitad de la población tienen entre 30 a 39 años y cerca de la mitad de la población son casados, esto alude que sus responsabilidades son mayores ya que tienen que fraccionar su tiempo en cuanto al trabajo y familia.

Estos datos coinciden en un cierto porcentaje tanto en sexo y estado civil con la investigación realizada por Moreno P, (2019) quien obtuvo que el 82% son de sexo femenino y el 42% son casados. (14).

Asimismo, a pesar de tener una diferencia de un 22.1% con respecto al sexo, coincide con la investigación de Chávez R. (2021), donde menciona que el 84,1% son de sexo femenino; 71,8% son menores de 40 años. (23), en comparación a nuestra investigación que indica que el 40% tienen entre 30 a 39 años.

Con respecto a las dimensiones de estilos de vida se evidencia que en la dimensión biológica casi la mitad presentan estilos de vida poco saludable (40%), un 36% de la población presenta estilos de vida saludables y casi la cuarta parte presenta estilos de vida no saludables con un 24%; en cuanto a la dimensión psicológica, menos de la mitad tienen estilos de vida poco saludables con 42%, más de la cuarta parte con 34% presentan estilos de vida no saludables y solo el 24% presentan estilos de vida saludables; finalmente en la dimensión social, la mitad de la población presenta estilos de vida poco saludables, el 26% tienen estilos de vida no saludables y aproximadamente la cuarta parte presenta estilos de vida saludables, predominando el Estilo de Vida Poco Saludable.

Considerando los resultados inferimos que más de la mitad del personal de salud presenta deficiencias en su alimentación, realizan escasa actividad física y no descansan adecuadamente en las horas correspondientes, son muy pocos los que sí tienen estilos de vida saludables; lo mismo que ocurre en cuanto a la dimensión social que la cuarta parte llevan estilos de vida no saludables, no hay un debido autocuidado por parte de cada uno, aunque la mitad de la población presenta estilos de vida poco saludables, sin embargo, el porcentaje de los que llevan estilos de vida saludables no supera la cuarta parte de la población y en cuanto a la dimensión psicológica, esta presenta mayores deficiencias en ambos niveles poco y no saludables a lo que asumimos que no están realizando buen manejo de estrés y tiempo libre, siendo esta una situación preocupante ya que es perjudicial para la salud y va en contra de la vida que nosotros mismos profesamos.

Según la OMS a nivel Latinoamericano, la falta laboral del personal de salud pública se relaciona con estilos de vida inadecuados y ello afecta significativamente las actividades diarias que desempeña el profesional de salud en cuanto al cuidado eficaz del paciente. (7)

Coincide con el estudio que realizó Diaz. E, Failoc Virgilio, (2017): se obtuvo que los estilos de vida son poco saludables en los profesionales de la salud en Chiclayo. (8)

En parte coincide también con el estudio de Vásquez, W. (2021); identificó que, el 53% consideran que su calidad de vida profesional es regular, el 19% es débil, debido, a la carga laboral que ha incrementado en tiempos de COVID-19 y el 28% considera que es ideal. (20) y con la investigación de Almaza, (2018) donde se obtuvo que la población de estudio tiene a nivel global un estilo de vida regular. (21)

De cierta manera coincide con los resultados de la investigación de Lauracio G, (2018), los cuales evidenciaron que el 85,0% de los profesionales de Enfermería presentan estilos de vida poco saludables. (22)

Igualmente concuerda con la Teoría del Déficit de Autocuidado, que describe y explica las causas que pueden provocar dicho déficit, los individuos sometidos a limitaciones a causa de su salud o relaciones con ella no pueden asumir el auto cuidado. (26)

Nuestros resultados son preocupantes en comparación al estudio de Nieto M y Wing, (2019) quien obtuvo como resultados que el 68,9% de los enfermeros tienen adecuados hábitos alimenticios. (18), mientras que en nuestra investigación los resultados arrojan estilos de vida poco saludables.

En cuanto a los resultados obtenidos de las dimensiones de Desempeño laboral muestran que con respecto a la dimensión eficacia casi la mitad de los evaluados presentan un nivel alto con un 40%, el 38% presenta nivel medio y menos de la cuarta parte presentan nivel bajo; en la dimensión calidad el 38% presentan nivel alto, más de la cuarta parte presentan nivel medio y solo un 26% del personal presentan un nivel bajo; en relaciones interpersonales menos de la mitad tienen nivel alto (40%), nivel medio solo el 36% y nivel bajo el 24%; en iniciativa la mitad de la población tienen nivel alto, el 30% presenta nivel bajo y aproximadamente la cuarta parte presenta nivel medio; en la dimensión planificación, cerca de la mitad presenta nivel alto (44%), el 32% nivel bajo, el 24% presenta nivel medio; por último en la dimensión trabajo en equipo el 38% presenta nivel alto, el 32% presenta nivel medio y el 30% de los evaluados presenta nivel bajo de desempeño laboral, resaltando el nivel alto.

Referente a los datos obtenidos en nuestra investigación evidenciamos que hay más deficiencias en los niveles poco y no saludables datos que son preocupantes para nosotras, ya que los porcentajes abarcan a más de la mitad de la población como en la dimensión planificación que presenta a más de la cuarta parte en el nivel bajo afectando en cierta manera su rol en el desempeño laboral, acumulando en si el trabajo por falta de horas programadas para desarrollar cada actividad, limitando la calidad de atención que debería brindarse al usuario, provocando insatisfacción en ellos, por otra parte está las deficiencias encontradas al realizar el trabajo en equipo que incluye a más de la cuarta parte de la población, lo que nos indica que no están aptos para interactuar en equipo y muchos de ellos no son capaces de tomar la iniciativa para empezar a realizar una actividad, sus relaciones interpersonales son escasas, la calidad en la atención es algo deficiente, no brindan suficiente calidez y calidad al usuario, a lo que inferimos que tienen sobrecarga laboral, por lo mismo no culminaron sus labores diarias eficazmente.

Nuestros resultados sobre desempeño laboral alto coinciden con Quintana Tarqui C, (2020), quien realizó una investigación del desempeño laboral del profesional de enfermería en un hospital de la Seguridad Social, donde se obtuvo que la mayoría de los profesionales de enfermería del hospital HNASS tienen desempeño suficiente. (40)

Igualmente, en cuanto a la dimensión planificación coincide con el estudio de Travesano (2020) que menciona que la dimensión planificación es el proceso donde uno toma decisiones propias, para alcanzar un objetivo deseado, tomando como referencia los factores intrínsecos y extrínsecos y la posición actual que pueden

intervenir en el plan establecido lo que guarda relación con lo analizado en esta tesis.

(9)

De acuerdo a los porcentajes obtenidos coincide en cierta parte, con el estudio de Nieto Alva M, Wing Malpartida Y, (2019), quien obtuvo como resultados que el 68,9% de los enfermeros tienen adecuados hábitos alimenticios; mientras que el 20,0% de los enfermeros tienen inadecuados hábitos alimenticios. Y el 62,5% de los enfermeros tienen un adecuado desempeño laboral. (18)

De igual manera coinciden con la investigación de Almaza, J. (2018), donde menciona que la población de estudio tiene a nivel global un estilo de vida regular y un desempeño laboral eficiente en base a la relación entre variables (21)

Con respecto al nivel alto de desempeño laboral coincide en parte con el estudio de Lauracio G, (2018). Donde los resultados evidenciaron que el 61,2% presentaron un desempeño laboral bueno. (22)

De alguna manera nuestros datos de desempeño laboral alto coinciden con el estudio realizado por Chávez R, (2021) quien obtuvo como resultados que los profesionales de enfermería de la UCI COVID presentan un alto nivel de desempeño laboral con un 58,7%. (23). Y también coinciden con la investigación de Chunque Chingay, S (2020), donde sus principales resultados muestran que el 57% de los evaluados presentan nivel alto de desempeño laboral. Finalmente, el nivel predominante en la inteligencia emocional fue el alto y el nivel predominante en el desempeño laboral fue bueno. (25)

En nuestra investigación se muestra que existe correlación entre ambas variables ($Rho = ,875$), asimismo, estadísticamente de acuerdo con el p valor, se observa que la correlación es significativa $p = ,045$ ($p < 0.05$) entre ambas variables, por lo que se comprueba que existe relación entre estilos de vida y desempeño laboral, rechazando la hipótesis nula e indicando que el personal de salud presenta estilos de vida poco saludables y posee un nivel de desempeño laboral alto.

Esto se muestra que de acuerdo con el estilo de vida que presente el profesional de salud, ya sea basado en la nutrición, ejercicio físico y actividades de ocio, manejo del estrés, beneficiará al desarrollo de su vida, cuanto más saludable sea el estilo de vida del profesional de salud mayor será su desempeño laboral, lo que les va a permitir brindar una atención de calidad y calidez al usuario.

De acuerdo con nuestros resultados, lo asociamos con el estudio de Almaza, J. (2018) que concluye en base a la relación entre variables determina que los profesionales de enfermería que tuvieron un estilo de vida adecuado tuvieron un desempeño laboral eficiente, asimismo el estilo de vida en las dimensiones ejercicio, responsabilidad de la salud, manejo del estrés y soporte interpersonal presentaron relación significativa con el desempeño laboral. (21)

Debido a que no se ha encontrado más estudios que contengan correlación con nuestra investigación, inferimos que se debe mejorar los estilos de vida y el desempeño laboral en el personal de salud, sugerimos que debe realizarse más estudios en cuanto a estilos de vida saludables y desempeño laboral en el personal de salud.

CAPÍTULO V

5. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1. Conclusiones:

-Se concluye que existe correlación entre estilos de vida saludables y desempeño laboral en el personal de salud de la Zona Sanitaria N°1-Huambocancha Baja, Cajamarca 2022 ($Rho = ,875$) por lo que se acepta la hipótesis alterna la cual menciona que existe relación entre ambas variables.

5.2. Recomendaciones:

1. Al jefe de la Zona Sanitaria N°1 Huambocancha Baja, implementar estrategias en donde se considere brindar charlas a cargo de los profesionales en enfermería sobre estilos de vida saludables, sus beneficios e importancia en la vida del ser humano.
2. Implementar talleres de manera coordinada con el personal de salud del área de psicología de la Zona Sanitaria en los cuales se pueda brindar capacitaciones sobre cómo mejorar el manejo de estrés y tiempo libre.
3. A los futuros investigadores de Ciencias de la Salud realizar investigaciones con las variables de estudio desarrolladas, en los diferentes Centros de Salud que pertenecen a la Zona Sanitaria N°1 Huambocancha Baja, para poder beneficiar y mejorar la calidad de vida del personal de salud de Cajamarca.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Zaman R, Hankir A, Jemni M. Lifestyle factors and mental health. *Psychiatr Danub.* 2019; 31 (3): 217-20. Disponible en: https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?pid=S0034-98872020000801189&script=sci_arttext_plus&tlng=es
2. Díaz L, Días H. Estilos y calidad de vida, su vínculo con la depresión en el siglo 21. *Scielo.* 2019 marzo - Abril; 23(2). Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1561-31942019000200170
3. Naudeau S, Cunningham W, Lundberg M, McGinnis L. Programs and policies that promote positive youth development and prevent risky behaviors: An international perspective Sophie. *New Direction for Child and Adolescent Development* [Internet]. 2008 [citado 11 de mayo de 2021];122(1):75-87. Disponible en: https://repositorio.uch.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12872/602/Hurtado_E_Maldonado_R_enfermeria_tesis_2021.pdf?sequence=1&isAllowed=y
4. Organización Mundial de la Salud. Recomendaciones Mundiales sobre Actividad Física para la Salud [Internet]. Ginebra - Suiza; 2010. p. 58. Disponible en: https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/44441/9789243599977_spa.pdf
5. Junchaya Vilma. Universidad Roosevelt, Perú. ESTILO DE VIDA SALUDABLE EN TIEMPOS DE PANDEMIA. Disponible en: <https://doi.org/10.21134/22553568.2015.9.u>

6. Sanabria Ferrand PA, Gonzales Q. LA. Estilos de vida saludables en profesionales de la salud colombianos, estudio exploratorio. Revista Médica. 2017 Julio; 15(2): p. 217. Disponible en: <https://www.redalyc.org/pdf/910/91015208.pdf>
7. Organización mundial de la salud. Día mundial de la salud. Envejecimiento y salud: Carpeta para organizadores de actos y eventos. Ginebra: Weekly Epidemiological Record = Relevé épidémiologique hebdomadaire. 2012; 161 -162
8. Diaz. E, Failoc Virgilio. (2017). Revista Habanera de Ciencias Médicas. Estilos de vida en profesionales de salud de un hospital en Chiclayo, Perú 2017. Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1729-519X2020000600012
9. Travesano S. calidad de vida laboral y desempeño laboral del personal de enfermería del centro médico municipal de Jesús María-cuarto trimestre 2020. Tesis. Ica. Servicio de publicaciones, Universidad Autónoma De Ica_ Ica 2020 <http://repositorio.autonomadeica.edu.pe/bitstream/autonomadeica/1000/1/Samantha%20Bright%20Traveza%C3%B1o%20Aguilar.pdf>
10. Bautista Rodríguez LM, Johanna Jimenez S, Johanna Meza J. Desempeño laboral de los enfermeros (a) egresados de la Universidad Francisco de Paula de Santander. Rev Cien y Cuid 2012; 9(2):64-70.
11. Chen L, Evans D, Evans T, Sadana R, Stilwell B, Travis P, et al. Colaboremos por la salud. Informe sobre la salud mundial – OMS; 200
12. Castillo Arroyo R. Clima Y Desempeño Laboral en Tiempos del Covid-19, en dos Centros Médicos I-3 Essalud. Red Asistencial Huaraz, 2020. Tesis. Trujillo. Servicio de publicaciones científicas, Universidad Cesar Vallejo;2020.

13. Echeverría, K., Romero, H., Sellan, G. y Mendez, E, Estilos de Vida del Profesional Enfermero y su relación en la calidad de atención. *Salud y Bienestar Colectivo*. 2020; 4(1): 44-58.
14. Moreno, P. Estilos de Vida de los Profesionales de Salud, Red Descentralizada de Salud de Gracias, Lempira, Honduras, Junio A Diciembre. 2019. (tesis postgrado). Honduras. Universidad Nacional Autónoma de Nicaragua. Centro de Investigaciones y Estudios de la Salud, Escuela de Salud Pública. 2019. (Citado el 25 de enero del 2022). Disponible en: <https://repositorio.unan.edu.ni/12515/1/t1106.pdf>
15. Alvarado C, Pinduisaca E. Factores que inciden en el desempeño laboral del profesional de enfermería en las áreas de hospitalización del Hospital Materno Infantil Dra. Matilde Hidalgo de Procel del Periodo mayo – agosto 2019. (tesis pregrado). Guayaquil – Ecuador. Universidad de Guayaquil. Facultad de Ciencias Médicas, Carrera de Enfermería. 2019. (Citado el 26 de enero del 2022). Disponible en: <http://repositorio.ug.edu.ec/bitstream/redug/47012/1/TESIS-1400-ALVARADO-PINDUISACA.pdf>
16. Guevara Santacruz SM. Factores asociados al sobrepeso y obesidad del personal de enfermería y su influencia con el desempeño laboral en el hospital del sur Esmeraldas-Ecuador. 2021. [Tesis de pregrado en Internet].; 2021 [citado 31 enero 2022]. Disponible en: <http://repositorio.utn.edu.ec/handle/123456789/11814>
17. Alcántara Estrada K. Sobrepeso, Obesidad y Nivel de Desempeño Laboral del Personal de Enfermería de un Hospital de Mexicali. 2017. (tesis postgrado). Mexicali. Universidad Autónoma de Baja California, Facultad de Enfermería,

- México. 2017. [citado 31 enero 2022]. Disponible en:
<https://repositorioinstitucional.uabc.mx/bitstream/20.500.12930/3094/1/ENF009143.pdf>
18. Nieto Alva M, Wing Malpartida Y. Desempeño Laboral y los Estilos de vida del profesional de Enfermería en los servicios de cirugía, medicina y pediatría del hospital regional de contingencia Hermilio Valdizán Medrano Huánuco – 2019. Tesis. Huánuco. Servicio de publicaciones científicas, Universidad Nacional Hermilio Valdizán. Huánuco ;2020
19. Sivana M, Suero J. Estilos De Vida Y Nivel De Estrés Laboral En El Personal De Salud De La Microred De Hunter, Arequipa – 2020. Tesis. Arequipa. Universidad Nacional De San Agustín De Arequipa, Facultad De Enfermería, Escuela Profesional De Enfermería. 2021. (Citado el 24 de enero del 2022). Disponible en:
http://repositorio.unsa.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12773/12876/ENSihuml_suitjp.pdf?sequence=1&isAllowed=y
20. Vásquez, W. Calidad de vida profesional y desempeño laboral en personal de atención primaria en salud de la Red Lambayeque 2021. (tesis postgrado). Chiclayo. Universidad César Vallejo, Escuela de Postgrado. 2021. (Citado el 27 de enero del 2022). Disponible en:
https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/72151/Vasquez_FW_A-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y
21. Almaza, J. Estilos de vida y desempeño laboral de los profesionales de Enfermería H.R.H.D.E. Arequipa 2018. (tesis postgrado). Arequipa. Universidad Nacional de San

- Agustín de Arequipa. Unidad de Posgrado, Facultad de Enfermería. 2019. (Citado el 27 de enero del 2022). Disponible en: <http://repositorio.unsa.edu.pe/handle/20.500.12773/12827>
22. Lauracio G. Estilos de vida y su relación con el desempeño laboral de la enfermera (o), de la Red de Salud Ilo, 2018. (tesis). Tacna. Universidad Nacional Jorge Basadre Grohmann-Tacna, Facultad de Ciencias de la Salud. 2018. (Citado el 27 de enero del 2022). Disponible en:
http://repositorio.unjbg.edu.pe/bitstream/handle/UNJBG/3432/103_2018_lauracio_apaza_g_n_facs_enfermeria.pdf?sequence=1&isAllowed=y
23. Chávez R. Determinantes De Salud Enfermedad Y Desempeño laboral En Profesionales De Enfermería Unidad De cuidados Intensivos COVID – Hospital Regional Docente de Cajamarca, 2021. Tesis. Cajamarca.Univesidad Nacional de Cajamarca, Escuela de Posgrado. 2021.[citado 02 de enero 2023]. Disponible en: <https://repositorio.unc.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14074/5115/Tesis%20M%C3%B3nica%20Monz%C3%B3n.pdf?sequence=1>
24. Caruajulca J, Chávez L. Factores Motivacionales Y Desempeño Laboral del Profesional de Enfermería que Labora en el Centro Quirúrgico del Hospital Regional Docente de Cajamarca, Perú. 2022.Tesis. Cajamarca. Universidad Privada Antonio Guillermo Urrelo, Facultad ciencias de la salud.2022. [citado 02 enero 2023]. Disponible en:
<http://repositorio.upagu.edu.pe/bitstream/handle/UPAGU/2444/INFORME%20FINAL%20JHULISSA%20%20CARUAJULCA%20Y%20LILIANA%20CH%20VEZ.%20%282%29.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

25. Chunque Chingay, S. Inteligencia emocional y desempeño laboral en el personal que labora en un centro de salud de nivel 1-IV de Cajamarca-2020. (tesis pregrado). Cajamarca. Universidad Privada Antonio Guillermo Urrelo, 2020. [citado 31 enero 2022]. Disponible en: <http://repositorio.upagu.edu.pe/handle/UPAGU/1722>
26. Naranjo Y, Concepción Rodríguez M. La teoría Déficit de autocuidado: Dorothea Elizabeth Orem. Scielo. 2017 septiembre – diciembre; 19 (3). Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1608-89212017000300009
27. Aristizabal G, Blanco Sánchez A, Ortiguín R. El modelo de promoción de la salud de Nola Pender. Una reflexión en torno a su comprensión. México. 2011. Disponible en: http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1665-70632011000400003
28. Chunque Chingay, S. Inteligencia emocional y desempeño laboral en el personal que labora en un centro de salud de nivel 1-IV de Cajamarca-2020. (tesis pregrado). Cajamarca. Universidad Privada Antonio Guillermo Urrelo, 2020. [citado 31 enero 2022]. Disponible en: <http://repositorio.upagu.edu.pe/handle/UPAGU/1722>
29. Cerón C. Editorial. Colombia.2012.Disponible en: http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0124-71072012000200001#:~:text=La%20Organizaci%C3%B3n%20Mundial%20de%20Ola,factores%20socioculturales%20y%20caracter%C3%ADsticas%20personales%22.
30. Arrivillaga M, Salazar I, Correa D. Creencias sobre la salud y su relación con las prácticas de riesgo o de protección en jóvenes universitarios. Revista Médica.2003; 34(4): p.195.Disponible en: <https://www.redalyc.org/pdf/283/28334403.pdf>

31. Estilos de vida. [en línea][consultado el 05-febrero2022]. Disponible en:
<https://saludpublica1.files.wordpress.com/2012/08/estilos-de-vida-2012.pdf>
32. Maya Luz Helena [internet]. Costa Rica. Funlibre; c2001. Estilos de Vida Saludables: Componente de la Calidad de Vida; [citado 05 febrero 2022]. [5 pantallas]. Disponible en: <http://www.funlibre.org/documentos/lemaya1.htm>
33. Coronel J. ESTILOS DE VIDA EN LOS COMERCIANTES DE LA ASOCIACIÓN DEL MERCADO LAY KAKOTA, PUNO-2018.Tesis. Puno.servicio de publicaciones científicas, Universidad Nacional Del Altiplano De Puno. Puno; 2020.
34. Vásquez P. Estilos de vida y síndrome de Burnout en el personal del Hospital II – 2 Tarapoto 2017. Tesis. Tarapoto. servicio de publicaciones, Universidad Nacional De San Martín – Tarapoto.Tarapoto;2019.
35. Pashanasi B, Gárate J, Palomino G. Desempeño laboral en instituciones de educación superior: una revisión Latinoamericana de literatura. Revista de Investigación en Comunicación y Desarrollo.2021;12(3), 163-174. Disponible en: <http://www.scielo.org.pe/pdf/comunica/v12n3/2219-7168-comunica-12-03-163.pdf>
36. Orellana I. Guía De Estilos De Vida Saludables En El Ámbito Laboral. Honduras. 2016. Disponible en:
<https://www.paho.org/hon/dmdocuments/Guia%20Estilos%20de%20Vida%20Saludable%20en%20el%20ambito%20laboral.pdf>
37. Aguilar A. [Internet]. Ecuador. 2012.Guía educativa sobre “Estilos de Vida Saludable”; [citado el 10 de febrero 2022]. Disponible en:

<http://repositorio.utn.edu.ec/bitstream/123456789/2081/3/06%20ENF%20509%20GUIA%20EDUCATIVA.pdf>

38. Instituto Nacional de Estadística y Censos (INEC). Buenas cifras, mejores vidas. [internet].; 2019[citado el 10 de abril del 2022]. Disponible en: https://www.ecuadorencifras.gob.ec/documentos/webinec/EMPLEO/2019/Marzo/Boletin_mar2019.pdf
39. Organización Mundial de la Salud (OMS). Informe sobre la salud en el mundo [Internet]. 2006 [citado el 10 de abril del 2022]. Disponible en: http://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/43434/9243563173_spa.pdf;jsessionid=22C74F6E57FCDDF3C8CA397689BFD1EC?sequence=1
40. Quintana Tarqui C. Desempeño laboral del profesional de enfermería en un hospital de la Seguridad Social del Callao – Perú. Arch Med (Manizales) 2020; 20(1):123-2, Disponible en: <https://revistasum.umanizales.edu.co/ojs/index.php/archivosmedicina/article/view/3372/5400>
41. Estilos de vida y Promoción de la Salud: material didáctico. Tema 2. Estilos De Vida Saludables [Internet]. [citado el 27 de abril del 2022]. Disponible en:<http://grupo.us.es/estudiohbsc/images/pdf/formacion/tema2.pdf>
42. Yanes M. estilos de vida y desempeño laboral en los profesionales de enfermería del hospital Básico Duran. Piura 2021. Tesis. Piura. Servicios de publicaciones, Universidad Cesar Vallejo_ Piura. Piura; 2021. https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/77917/Yanez_BMC-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y

43. Material complementario. Enfermería comunitaria. Necesidad de Descanso y Sueño. [Internet]. Citado el 05 de junio del 2022. Disponible en: <https://mira.ired.unam.mx/enfermeria/wp-content/uploads/2013/05/necesidades.pdf>

ANEXOS

ANEXO 1

Cuestionario Sobre Estilos De Vida

Datos Sociodemográficos:

Sexo: Masculino Femenino Edad: -----

Estado civil: Soltero(a) Casado(a) Divorciado(a) Separado(a)

Especialidad: Médico Enfermero(a) obstetra Otros -----

- Marca con una “X” la casilla que mejor refleje su idea.
- Te pedimos contestar con toda la verdad.
- Tienes 4 alternativas S (Siempre), CS (Casi Siempre), AV (Algunas Veces), N (Nunca).

Hábitos Alimenticios	N	AV	CS	S
¿Toma desayuno todos los días?				
¿Bebe entre 6 a 8 vasos de agua al día?				
¿Consume gaseosa?				
¿Consume dulces, helados, pasteles y chocolates?				
¿Consume pescado al menos 2 veces por semana?				
¿Incluye 1 refrigerio al día aparte de las 3 comidas?				
¿Consume 2 o 3 frutas?				
¿Mantiene horarios fijos para tu alimentación?				
¿Te tomas el tiempo necesario para comer y masticar bien tus alimentos?				

Actividad Física				
¿Práctica algún deporte (futbol, basquetbol, vóley, etc.) por un tiempo mínimo de 30 minutos?				
¿Caminas, trotas o bailas por un tiempo mínimo de 30 minutos?				
¿Mantiene tu peso corporal estable?				
Sueño				
¿Duerme al menos 7 horas diarias?				
¿Te trasnochas?				
¿Te es difícil conciliar el sueño?				
¿Tomas pastillas para dormir?				
Manejo de estrés				
Practicas ejercicios que le ayudan a estar tranquilo (yoga, meditación, relajación autodirigida)				
Ud. plantea alternativas de solución frente a la tensión o preocupación				
Manejo del tiempo libre				
¿Práctica actividades físicas de recreación (juegos, deportes, caminatas, bicicleta, natación, baile)?				
¿Incluye momentos de descanso en tu rutina diaria?				
¿Realiza las siguientes actividades: va al cine, paseo, escucha música y manualidades?				
¿Compartes con familia, amigos en salidas de paseo?				

Alcohol y otras drogas				
¿Fuma cigarrillo o tabaco?				
¿Consume licor o alguna otra droga cuando se enfrenta a situaciones de angustia o problemas en su vida?				
¿Consume más de 3 tazas de café al día?				
Autocuidado				
¿Se realiza un cheque médico por lo menos una vez al año?				
¿Usa su equipo de protección personal (guantes, batas, botas, mascarillas protectoras de rayos, etc.) relacionadas con su trabajo?				
¿Te bañas diariamente antes y después de ir al Centro de Salud?				
¿Va al odontólogo por lo menos una vez al año?				
¿Alguna vez has enfermado por falta de higiene en tu lugar de trabajo?				
¿Te lavas las manos antes y después de estar en contacto con el paciente, antes y después de consumir tus alimentos?				

ANEXO 2

Cuestionario Sobre Desempeño Laboral

Datos Sociodemográficos:

Sexo: Masculino Femenino Edad: -----

Estado civil: Soltero(a) Casado(a) Divorciado(a) Separado(a)

Especialidad: Médico Enfermero(a) Obstetra Otros -----

- Marca con una “X” dentro de los cuadrados de las respuestas que hayas elegido es decir la mejor respuesta que describa tu comportamiento.
- Le pedimos contestar con mucha sinceridad.
- No piense demasiado en responder y hágalo de acuerdo a lo que generalmente suele hacer.
- Tiene 4 alternativas S (Siempre), CS (Casi Siempre), AV (Algunas Veces), N (Nunca).

EFICACIA	N	AV	CS	S
¿Termina su tarea adecuadamente?				
¿Cumple con el trabajo que se le encomienda?				
¿Realiza bien su trabajo?				
¿Lucha por superar las metas que quiere la institución?				
CALIDAD				
¿Brinda una atención de calidad al usuario?				

¿Necesita de asesoría y supervisión usualmente?				
¿Su trabajo destaca entre sus compañeros?				
¿Muestra respeto, empatía y cortesía al usuario?				
RELACIONES INTERPERSONALES				
¿Mantiene buenas relaciones interpersonales con los compañeros de trabajo?				
¿Trabaja en equipo?				
¿Evita los conflictos dentro del equipo?				
INICIATIVA				
¿Plantea opiniones con el fin de mejorar ciertos procedimientos?				
¿Muestra actitud positiva ante cualquier cambio?				
¿Es optimista ante las dificultades?				
¿Tiene gran capacidad para generar liderazgo y solucionar problemas?				
TRABAJO EN EQUIPO				
¿Muestra aptitudes para trabajar en equipo?				
¿Se identifica fácilmente con las metas del grupo?				

¿Colabora con sus colegas, en lo que sea necesario, aunque no esté dentro de sus funciones?				
PLANIFICACIÓN				
¿Planifica sus actividades?				
¿Hace uso de indicadores?				
¿Se preocupa por alcanzar los objetivos?				

ANEXO 3

CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA PARTICIPANTES DE INVESTIGACIÓN

Declaro que he sido informado e invitado a participar en una investigación conducida por las investigadoras Becerra Palomino Odalis, Llanos Calua, Kathia Anne denominada “ **Estilos de Vida Saludables y Desempeño Laboral en el Personal de Salud de la Zona Sanitaria N°1-Huambocancha Baja, Cajamarca 2022**”, este es un proyecto de investigación descriptivo correlacional, entiendo que el estudio busca determinar la relación entre los estilos de vida saludables y desempeño laboral en el personal de salud de la Zona Sanitaria N°1-Huambocancha Baja, Cajamarca 2022.

Si usted accede a participar en este estudio, se le pedirá responder preguntas de un cuestionario el cual se le tomará aproximadamente de 15 a 20 minutos de su tiempo.

La participación en este estudio es estrictamente voluntaria, la información registrada será confidencial y no será usada para ningún otro propósito fuera de este estudio sin mi conocimiento. Asimismo, sé qué puedo hacer preguntas sobre el proyecto en cualquier momento y que puedo negar la participación o retirarme del mismo cuando así lo decida, sin que esto acarree perjuicio alguno para mi persona. Acepto voluntariamente participar en este estudio y he recibido una copia del presente documento.

Fecha:

.....

Firma del participante

ANEXO 4



Cajamarca – Perú
Jr. José Sabogal N° 913
Cajamarca – Perú
Telf.: (076) 365819
www.upagu.edu.pe

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

Cajamarca, 17 de agosto del 2022

OFICIO N° 026-2022-D-FCS-UPAGU

Dra. Gladys Delgado Chávez

JEFE DEL CENTRO DE SALUD HUAMBOCANCHA

Asunto: Presentación tesis UPAGU

De mi mayor consideración:

Me dirijo a usted para saludarlo muy cordialmente y al mismo tiempo permítame presentar a las **Bachilleres en Enfermería Odalis Becerra Palomino y Llanos Calua, Kathia Anne**, graduadas en la Universidad Privada Antonio Guillermo Urrelo –UPAGU- de Cajamarca, quienes va a realizar su Proyecto de Investigación denominado "ESTILOS DE VIDA Y DESEMPEÑO LABORAL EN EL PERSONAL DE SALUD DE LA ZONA SANITARIA N°1-HUAMBOCANCHA BAJA, CAJAMARCA 2022", por lo que es necesario obtener información de la Institución que Ud. tan dignamente dirige para poder cumplir con su trabajo de tesis; dicha investigación será conducida por la Dra. Patricia Margarita Rivera Castañeda

Le expreso mi agradecimiento anticipado por su amable atención y por su apoyo a la mejor formación de nuestros profesionales cajamarquinos.

Hago propicia la ocasión para reiterarle las muestras de mi especial consideración y cordial deferencia.

Atentamente,



UNIVERSIDAD PRIVADA ANTONIO GUILLERMO URRELO
Facultad de Ciencias de la Salud

Dr. Christian Fernando Tantaleán Odar
DECANO (e)

ANEXO 5

EVIDENCIAS DE LA APLICACIÓN DEL INSTRUMENTO

