



UNIVERSIDAD ANDINA
NÉSTOR CÁCERES VELÁZQUEZ
ESCUELA DE POSGRADO
MAESTRÍA EN SALUD
MENCION: SALUD PÚBLICA



**ESTILOS DE VIDA SALUDABLE Y BIENESTAR DEL PERSONAL
DE SALUD EN COVID-19 DEL HOSPITAL ANTONIO
BARRIONUEVO LAMPA - 2021**

TESIS PRESENTADA POR:
VILMA ADELA COAQUIRA ROJAS

PARA OPTAR EL GRADO ACADEMICO DE:
MAESTRO EN SALUD
MENCION: SALUD PÚBLICA

JULIACA – PERU

2024



UNIVERSIDAD ANDINA
NÉSTOR CÁCERES VELÁSQUEZ
ESCUELA DE POSGRADO
MAESTRÍA EN SALUD
MENCIÓN: SALUD PÚBLICA

**ESTILOS DE VIDA SALUDABLE Y BIENESTAR DEL PERSONAL
DE SALUD EN COVID-19 DEL HOSPITAL ANTONIO
BARRIONUEVO LAMPA - 2021**

TESIS PRESENTADA POR:
VILMA ADELA COAQUIRA ROJAS


PARA OPTAR EL GRADO ACADÉMICO DE
MAESTRO EN SALUD
MENCIÓN: SALUD PÚBLICA

APROBADA POR:

PRESIDENTE DEL JURADO : 
Dra. SANDRA ALEJANDRA FERNANDEZ MACEDO

MIEMBRO DEL JURADO : 
Dra. MARÍA CONCEPCIÓN FIGUEROA VILCA

MIEMBRO DEL JURADO : 
Mgtr. PERCY GONZALO PUMA PUMA

ASESOR DE TESIS : 
Dra. GLADYS MARUJA TORRES CONDORI

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN : SALUD PÚBLICA - P42



**UNIVERSIDAD ANDINA
"NÉSTOR CÁCERES VELÁSQUEZ"
ESCUELA DE POSGRADO**



RESOLUCIÓN DIRECTORAL N° 168-2024-D-EPG-UANCV/J

Juliaca, 01 de julio del 2024

VISTOS:

El expediente N° 2024-05975, presentado por el (la) Bachiller **COAQUIRA ROJAS VILMA ADELA**, con número de DNI. **40704852**, asignado (a) con código de matrícula **1920100034**, de la **Maestría en SALUD, Mención: SALUD PÚBLICA**, de la Escuela de Posgrado de la Universidad Andina "Néstor Cáceres Velásquez" de la Sede Central Juliaca.

CONSIDERANDO:

Que, el (a) Bach. **COAQUIRA ROJAS VILMA ADELA**, con número de DNI. **40704852**, asignado (a) con código de matrícula **1920100034**, de la **Maestría en SALUD, Mención: SALUD PÚBLICA**, ha solicitado fecha, hora y modalidad de sustentación de la Tesis titulada: **ESTILOS DE VIDA SALUDABLE Y BIENESTAR DEL PERSONAL DE SALUD EN COVID-19 DEL HOSPITAL ANTONIO BARRIONUEVO LAMPA - 2021** La misma que pertenece a la Línea de Investigación: **SALUD PÚBLICA - P42** y;

Que, el (a) referido (a) Dictamen de Tesis aprobado por los jurados el 16 de abril del 2024. Establece la fecha de sustentación; habiendo para el efecto cumplido los requisitos establecidos en el reglamento para la Obtención del Grado Académico de Magíster/Maestro y Doctor de la Escuela de Posgrado de la UANCV;

Que, en el Artículo 66 del Reglamento General de la Escuela de Posgrado de la UANCV, establece que la sustentación de Tesis de Postgrado es un trabajo de investigación original y crítico, de actualidad y de alto valor científico;

En uso de las atribuciones conferidas a la Dirección en el inciso "J" del artículo 17° del Reglamento General de la Escuela de Posgrado, y el Art. 76 del Estatuto Universitario;

SE RESUELVE:

ARTÍCULO PRIMERO. - DECLARAR EXPEDITO para la Sustentación de la Tesis titulada: **ESTILOS DE VIDA SALUDABLE Y BIENESTAR DEL PERSONAL DE SALUD EN COVID-19 DEL HOSPITAL ANTONIO BARRIONUEVO LAMPA - 2021** Elaborado por el (la) Bachiller **COAQUIRA ROJAS VILMA ADELA**. Integrado por los siguientes docentes:

Presidente del Jurado	:	Dra. SANDRA ALEJANDRA FERNANDEZ MACEDO
Miembro del Jurado	:	Dra. MARIA CONCEPCIÓN FIGUEROA VILCA
Miembro del Jurado	:	Mgr. PERCY GONZALO PUMA PUMA
Asesor de Tesis	:	Dra. GLADYS MARUJA TORRES CONDORI

ARTÍCULO SEGUNDO. - El proceso de la Sustentación de la Tesis en mención, se llevará a cabo:

Fecha	:	Lunes 08 de julio del 2024
Hora	:	09:00 a.m.
Lugar	:	Aula N° 309 EPG - UANCV - JULIACA

A cuya finalización el Jurado registrará los resultados en el Libro de Actas de Sustentación de Tesis de Maestría con el grado **MAESTRO** de los estudiantes que ingresaron después a la aprobación de la ley Universitaria N° 30220.

ARTÍCULO TERCERO. - Elévese la presente Resolución al Rectorado, Vicerrectorado Académico, Vicerrectorado Administrativo y Oficina del Órgano de Inspección y Control para conocimiento.

Regístrese, comuníquese y Archívese.



UNIVERSIDAD ANDINA "NÉSTOR CÁCERES VELÁSQUEZ"
ESCUELA DE POSGRADO

Dr. Leopolda Wenceslao Condori Cari
DIRECTOR (e)

Cc/Archr. EPG (01)
Interesado (01)
Cargo (01)
Jurados (03)
Asesor (01)
Expediente (01)
LWCC/insv



UNIVERSIDAD ANDINA

"NÉSTOR CÁCERES VELÁSQUEZ"

ESCUELA DE POSGRADO



RESOLUCIÓN DIRECTORAL N° 0314-2024-USA-EPG/UANCV

Juliaca, 17 de Abril del 2024

VISTOS:

El expediente N°. 04728, Presentado por el (a) Bach. **VILMA ADELA COAQUIRA ROJAS**, con número de DNI **40704852** y con Código de matrícula N.° **1920100034**, quien solicita cambio del **SEGUNDO** miembro del jurado del Proyecto de Tesis titulado: **ESTILOS DE VIDA SALUDABLE Y BIENESTAR DEL PERSONAL DE SALUD EN COVID-19 DEL HOSPITAL ANTONIO BARRIONUEVO LAMPA - 2021** Líneas de Investigación: **SALUD PÚBLICA - P42**, Para optar el Grado Académico de **MAESTRO** en **SALUD** mención **SALUD PUBLICA** de la Escuela de Posgrado de la Universidad Andina "Néstor Cáceres Velásquez", de la Sede Central Juliaca.

CONSIDERANDO:

Que, mediante expediente No. 04728, el Bach. **VILMA ADELA COAQUIRA ROJAS**, solicita cambio del segundo miembro del jurado de la tesis titulada: **ESTILOS DE VIDA SALUDABLE Y BIENESTAR DEL PERSONAL DE SALUD EN COVID-19 DEL HOSPITAL ANTONIO BARRIONUEVO LAMPA - 2021** Aprobado con Resolución Directoral N.° 1558-2021-USA-EPG/UANCV, de fecha 10 de Diciembre del 2021, en el que se le asignó como segundo miembro a la Dra. Amalia Pérez Abarca, el mismo que se cambia por no tener vínculo laboral con la UANCV.

Que, el referido Dictamen de Tesis fue aprobado por los jurados el 29 de Noviembre del 2021, registrado en el Folio N° 2955 del Libro de Registro de Proyectos de Investigación de Maestría, establece que se encuentra apto para ser desarrollado a lo establecido en el reglamento de Grado de Investigación conducente al Grado Académico de Magister/Maestro y Doctor de la Escuela de Posgrado de la Universidad Andina "Néstor Cáceres Velásquez" de Juliaca;

Que, en el Reglamento General de la escuela de Posgrado de la UANCV, establece que la sustentación de Tesis de Posgrado es un trabajo de investigación original y crítico de actualidad y de alto valor científico.

En uso de las atribuciones conferidas a la Dirección en el inciso "j" del artículo 17 del Reglamento General de la Escuela de Posgrado, y el Art. 76 del Estatuto Universitario;

SE RESUELVE:

PRIMERO.- ACEPTAR EL CAMBIO DEL SEGUNDO MIEMBRO DEL JURADO, para su revisión de la Tesis titulada: **ESTILOS DE VIDA SALUDABLE Y BIENESTAR DEL PERSONAL DE SALUD EN COVID-19 DEL HOSPITAL ANTONIO BARRIONUEVO LAMPA - 2021** presentado por el (a) Bach. **VILMA ADELA COAQUIRA ROJAS**, de la maestría en: **SALUD**, conformado por los siguientes docentes:

Presidente	: Dra. SANDRA ALEJANDRA FERNANDEZ MACEDO
Primer Miembro	: Dra. MARIA CONCEPCIÓN FIGUEROA VILCA
Segundo Miembro	: Mgtr. PERCY GONZALO PUMA PUMA
Asesor	: Dra. GLADYS MARUJA TORRES CONDORI

SEGUNDO- AUTORIZAR el desarrollo de Tesis, de acuerdo al Reglamento de Investigación conducente al Grado Académico de **MAESTRO** de la Escuela de Posgrado de la Universidad Andina Néstor Cáceres Velásquez.

TERCERO.- ELEVAR al Rectorado, Vicerrectorado Académico, Vicerrectorado Administrativo y Oficina del Órgano de Inspección y Control para conocimiento, así como a la Oficina de Economía, para cumplimiento de la presente Resolución.

Regístrese, Comuníquese y Archívese



UNIVERSIDAD ANDINA "NÉSTOR CÁCERES VELÁSQUEZ"

ESCUELA DE POSGRADO

Dr. Leopoldo Wenceslao Condoni Carl
DIRECTOR (e)

Cc./CARCO (01)
ARCHIVO EPG - 2024 (01)
INTERESADO (01)
LWOOB/VRCH



UNIVERSIDAD ANDINA "NÉSTOR CÁCERES VELÁSQUEZ" ESCUELA DE POSGRADO



RESOLUCIÓN DIRECTORAL N°1233-2023-USA-EPG/UANCV

Juliaca, 06 de Diciembre del 2023

VISTOS:

El expediente N° 011630. Presentado por el (a) Bach: **VILMA ADELA COAQUIRA ROJAS**, con número de DNI 40704852 y asignado (a) con código de matrícula N° 1920100034, quien solicita **cambio del Asesor** en el Proyecto de Tesis titulado: **ESTILOS DE VIDA SALUDABLE Y BIENESTAR DEL PERSONAL DE SALUD EN COVID-19 DEL HOSPITAL ANTONIO BARRIONUEVO LAMPA - 2021** Línea de Investigación: **SALUD PUBLICA - P42** Para optar el Grado Académico de **MAESTRO** en **SALUD**, mención en: **SALUD PUBLICA** de la Escuela de Posgrado de la Universidad Andina "Néstor Cáceres Velásquez", Sede Central Juliaca.

CONSIDERANDO:

Que, el (a) Bach: **VILMA ADELA COAQUIRA ROJAS**, quien solicita el cambio del **asesor**, aprobado con Resolución Directoral No. **1558-2021-USA-EPG/UANCV**, de fecha **10 de Dicimebre del 2021**, en el que se le asignó como asesora a la **Dra. Niida Rosas Rojas**, la misma que se cambia por **no tener vínculo con la UANCV**.

Que, el referido Dictamen de Tesis fue aprobado por los jurados el **29 de noviembre del 2021**, registrado en el Folio N° **2955** del Libro de Registro de Proyectos de Investigación de Maestría, establece que se encuentra apto para ser desarrollado a lo establecido en el reglamento de Grado de Investigación conducente al Grado Académico de Magister/Maestro y Doctor de la Escuela de Posgrado de la UANCV;

Que, en el Reglamento General de la escuela de Posgrado de la UANCV, establece que la sustentación de Tesis de Posgrado es un trabajo de investigación original y crítico de actualidad y de alto valor científico.

En uso de las atribuciones conferidas a la Dirección en el inciso "j" del artículo 17 del Reglamento General de la Escuela de Posgrado, y el Art. 76 del Estatuto Universitario;

SE RESUELVE:

PRIMERO. - ACEPTAR EL CAMBIO DEL ASESOR, para su revisión de la Tesis titulada: **ESTILOS DE VIDA SALUDABLE Y BIENESTAR DEL PERSONAL DE SALUD EN COVID-19 DEL HOSPITAL ANTONIO BARRIONUEVO LAMPA - 2021** Presentado por el (a) Bach: **VILMA ADELA COAQUIRA ROJAS**. Conformado por los siguientes docentes:

Presidente	:	Dra. SANDRA ALEJANDRA FERNANDEZ MACEDO
Primer Miembro	:	Dra. MARIA CONCEPCION FIGUEROA VILCA
Segundo Miembro	:	Dra. AMALIA PEREZ ABARCA
Asesor (a)	:	Dra. GLADYS MARUJA TORRES CONDORI

SEGUNDO- AUTORIZAR el desarrollo de Tesis, de acuerdo al Reglamento de Investigación conducente al Grado Académico de **MAESTRO** de la Escuela de Posgrado de la Universidad Andina Néstor Cáceres Velásquez.

TERCERO.- ELEVAR al Rectorado, Vicerrectorado Académico, Vicerrectorado Administrativo y Oficina del Órgano de Inspección y Control para conocimiento, así como a la Oficina de Economía, para cumplimiento de la presente Resolución.

Regístrese, Comuníquese y Archívese



UNIVERSIDAD ANDINA "NÉSTOR CÁCERES VELÁSQUEZ"
ESCUELA DE POSGRADO
Dr. Leopoldo Wenceslao Cárdenal Cusi
DIRECTOR (e)



UNIVERSIDAD ANDINA "NÉSTOR CÁCERES VELÁSQUEZ"
ESCUELA DE POSGRADO
M. PERCY GOZALO PUMA PUMA
SECRETARIO ACADÉMICO

ARCHIVO EPG - 2023 (01)
INTERESADO (01)
LCC(e)JVCH



UNIVERSIDAD ANDINA 'NÉSTOR CÁCERES VELÁSQUEZ' ESCUELA DE POSGRADO



RESOLUCION DIRECTORAL N° 1558 - 2021-USA-EPG/UANCV

10 de diciembre del 2021.

VISTOS:

El expediente N° 026368 de fecha 29 de noviembre del 2021, presentado por el (la) BACHILLER **COAQUIRA ROJAS VILMA ADELA**, con DNI N° **40704852**, código de matrícula **1920100034**, quien solicita resolución de aprobación de proyecto de tesis titulado: **ESTILOS DE VIDA SALUDABLE Y BIENESTAR DEL PERSONAL DE SALUD EN COVID-19 DEL HOSPITAL ANTONIO BARRIONUEVO LAMPA - 2021**. Línea de investigación **SALUD PÚBLICA - P42**, para optar el grado de **MAESTRO** en: **SALUD** mención: **SALUD PÚBLICA** de la Escuela de Posgrado de la Universidad Andina Néstor Cáceres Velásquez Sede Central Juliaca.

CONSIDERANDO:

Que, en el Reglamento General de la Escuela de Posgrado de la UANCV, establece que la sustentación de tesis de Posgrado es un trabajo de investigación original y crítico de actualidad de alto valor científico.

Que, según Resolución N° 0555-2019-UANCV-CU-R, de fecha 08 de noviembre del 2019, se aprueba el Reglamento para la obtención del grado académico de Magister, Maestro, Doctor y Titulación de los Programas de Segunda Especialidad Profesional de la Escuela de Posgrado.

Que, el **Art. 17**, establece que la aprobación del proyecto de investigación de tesis para la obtención de grados académicos de Magister, Maestro, Doctor se inicia con la presentación del proyecto de investigación de tesis según corresponda, en forma individual y conforme a las recomendaciones de la Escuela de Posgrado y estándares de la investigación científica, tecnológica y humanística.

Que en el **Art.60**, señala que la fecha límite para la presentación del borrador de tesis es de 02 años contados desde la emisión de la resolución de aprobación del proyecto de tesis, vencido el plazo máximo el candidato a Magister, Maestro o Doctor deberá presentar un nuevo proyecto de investigación de tesis.

Que el **Art. 21**, establece que el Director de la Escuela de Posgrado y el Director de la Unidad de Investigación de la Escuela de Posgrado, nominarán por sorteo a 03 docentes miembros del comité de investigación.

Que mediante oficio circular N° 875-2021-USA-EPG/UANCV-J, de fecha 26 de Abril del 2021, se nombra al Comité de investigación del proyecto de tesis conformado por los siguientes docentes:

Presidente	:	Dra. SANDRA ALEJANDRA FERNANDEZ MACEDO
Primer miembro	:	Dra. MARÍA CONCEPCIÓN FIGUEROA VILCA
Segundo miembro	:	Dra. AMALIA PÉREZ ABARCA

Que, con registro N° 2955 de fecha 29 de noviembre del 2021, el Comité de Investigación del proyecto de tesis titulado: **ESTILOS DE VIDA SALUDABLE Y BIENESTAR DEL PERSONAL DE SALUD EN COVID-19 DEL HOSPITAL ANTONIO BARRIONUEVO LAMPA - 2021**, presentado por el (la) Bachiller **COAQUIRA ROJAS VILMA ADELA**, cumple con los lineamientos y contenidos establecidos en reglamento de grado de investigación conducentes al grado académico de Magister/Maestro y Doctor de la Escuela de Posgrado de la UANCV.

En uso de las atribuciones conferidas a la Dirección en el inciso "j" del artículo 17 del Reglamento General de la Escuela de Posgrado y en el artículo 76 del Estatuto Universitario;

SE RESUELVE:

PRIMERO: APROBAR, el Proyecto de investigación de Tesis de maestría y **AUTORIZAR** el desarrollo de la Tesis, titulado: **ESTILOS DE VIDA SALUDABLE Y BIENESTAR DEL PERSONAL DE SALUD EN COVID-19 DEL HOSPITAL ANTONIO BARRIONUEVO LAMPA - 2021**, presentado por el (la) Bachiller **COAQUIRA ROJAS VILMA ADELA**, para obtener el grado académico de **MAESTRO** en: **SALUD** mención: **SALUD PÚBLICA** de la UANCV, asesorado por el (la) **Dra. NILDA ROSAS ROJAS**.

SEGUNDO: ELEVAR al Rectorado, Vicerrectorado Académico, Vicerrectorado Administrativo, Vicerrectorado de Investigación, Oficina del Órgano de Inspección y Control para conocimiento y cumplimiento de la presente resolución.

Regístrese, Comuníquese y Archívese

-CARGO (01)
ARCHIVO EPG-2021(01)
INTERESADO (01)
FCOP/meyn



UNIVERSIDAD ANDINA NÉSTOR CÁCERES VELÁSQUEZ
ESCUELA DE POSGRADO

Mtro. LUIS CHAYÑA AGUILAR
SECRETARIO ACADÉMICO



ESTILOS DE VIDA SALUDABLE Y BIENESTAR DEL PERSONAL DE SALUD EN COVID-19 DEL HOSPITAL ANTONIO BARRIONUEVO LAMPA - 2021

INFORME DE ORIGINALIDAD

26%

INDICE DE SIMILITUD

24%

FUENTES DE INTERNET

7%

PUBLICACIONES

14%

TRABAJOS DEL ESTUDIANTE

FUENTES PRIMARIAS

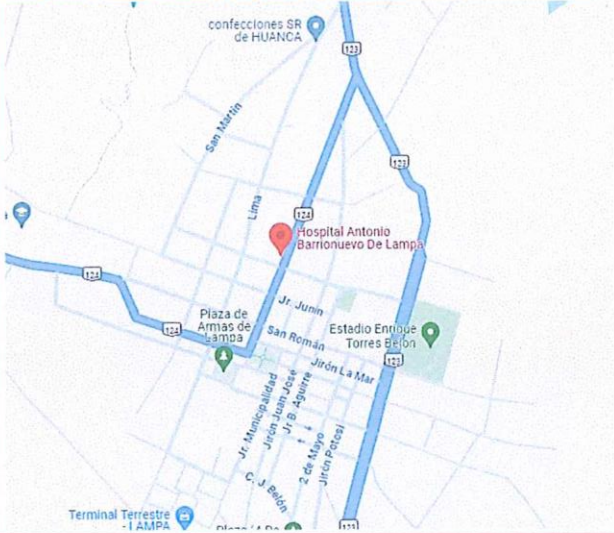
1	Submitted to Universidad Andina Nestor Caceres Velasquez Trabajo del estudiante	7%
2	hdl.handle.net Fuente de Internet	2%
3	repositorio.unap.edu.pe Fuente de Internet	2%
4	repositorio.ucv.edu.pe Fuente de Internet	1%
5	repositorio.uancv.edu.pe Fuente de Internet	1%
6	repositorio.unu.edu.pe Fuente de Internet	1%
7	repositorio.uladech.edu.pe Fuente de Internet	1%
8	repositorio.autonoma.edu.pe Fuente de Internet	1%



Metadatos complementarios - UANCV

TITULO	
ESTILOS DE VIDA SALUDABLE Y BIENESTAR DEL PERSONAL DE SALUD EN COVID-19 DEL HOSPITAL ANTONIO BARRIONUEVO LAMPA - 2021	
Datos de autor	
Nombres y Apellidos	VILMA ADELA COAQUIRA ROJAS
Tipo de documento de identidad	DNI
Número de documento de identidad	40704852
URL de ORCID	https://orcid.org/0009-0005-8410-7175
Datos de asesor	
Nombres y apellidos	GLADYS MARUJA TORRES CONDORI
Tipo de documento de identidad	DNI
Número de documento de identidad	02360070
URL de ORCID	https://orcid.org/0000-0002-5861-0392
Datos del jurado	
Presidente del jurado	
Nombres Y Apellidos	SANDRA ALEJANDRA FERNANDEZ MACEDO
Tipo de documento	DNI
Número de documento de identidad	01309221
URL de ORCID	https://orcid.org/0009-0007-4145-7030
Miembro del jurado 1	
Nombres Y Apellidos	MARIA CONCEPCIÓN FIGUEROA VILCA
Tipo de documento	DNI
Número de documento de identidad	02401506
URL de ORCID	https://orcid.org/0000-0002-4252-5265



Miembro del jurado 2	
Nombres Y Apellidos	PERCY GONZALO PUMA PUMA
Tipo de documento	DNI
Número de documento de identidad	02374215
URL de ORCID	https://orcid.org/0000-0003-0631-795X
Datos de investigación	
Línea de investigación	SALUD PÚBLICA – P42
Grupo de investigación	No aplica.
Agencia de financiamiento	Sin financiamiento.
Ubicación geográfica de la investigación	<p>Dirección: HOSPITAL ANTONIO BARRIONUEVO LAMPA País: Perú Departamento: Puno Provincia: Lampa Distrito: Lampa -15.36382, -70.36652 https://maps.app.goo.gl/j8ttAdrNjtXVaYxy5</p> 
Año o rango de años en que se realizó la investigación	2021 - 2022
URL de disciplinas OCDE	Ciencias médicas, Ciencias de la salud https://concytec-pe.github.io/Peru-CRIS/vocabularios/ocde_ford.html - Librería Ciencias de la salud https://purl.org/pe-repo/ocde/ford#3.00.00 Ciencias de la salud https://purl.org/pe-repo/ocde/ford#3.03.00



UNIVERSIDAD NACIONAL "MESTOR AYOVA VELÁSQUEZ"
 ESCUELA DE POSTGRADO

Dr. Segundo Ortiz Cansaya
 DIRECTOR
 DE INVESTIGACIÓN - EPG



DECLARACIÓN DE AUTENTICIDAD Y RESPONSABILIDAD

Yo VILTA ADELA COAQUINA ROJAS, identificado con DNI Nro. 40704852 en mi condición de egresado de:

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

MAESTRIA EN SALUD

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

" ESTILOS DE VIDA SALUDABLE Y BIENESTAR DEL PERSONAL DE SALUD EN COVID-19 DEL HOSPITAL ANTONIO BARRIDNUEVO LAMPA - 2021 "

Asesorado por: DR. GLADYS MARUJA TORRES CONDORI

Es un tema original.


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


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

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

El incumplimiento de lo declarado da lugar a responsabilidad del declarante, en consecuencia; a través del presente documento asumo frente a terceros, la Universidad Andina Néstor Cáceres Velásquez y/o la Administración Pública toda responsabilidad que pueda derivarse por el trabajo final presentado. Lo señalado incluye responsabilidad pecuniaria incluido el pago de multas u otros por los daños y perjuicios que se ocasionen.

Juliaca 16 de SETIEMBRE del 2024


FIRMA (ASESOR)


FIRMA (obligatoria)



Huella



DEDICATORIA

A mi familia, quienes me dan apoyo moral positivo para la superación profesional de éxito.



AGRADECIMIENTO

A los docentes de la Escuela de Posgrado de la Universidad Andina "Néstor Cáceres Velásquez" por su valiosa enseñanza y permanente orientación en mis estudios de maestría.



ÍNDICE

DEDICATORIA.....	iii
AGRADECIMIENTO.....	iv
ÍNDICE	v
INDICE DE TABLAS	vii
RESUMEN.....	vii
ABSTRACT	viii
INTRODUCCIÓN	ix

CAPITULO I

ASPECTOS GENERALES

1.1 EXPOSICIÓN DE LA SITUACIÓN PROBLEMÁTICA.....	10
1.2 OBJETIVOS.....	15
1.3 JUSTIFICACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN.....	15
1.4 HIPÓTESIS.....	16
1.5 VARIABLES	17
1.6 OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES.....	18

CAPITULO II

MARCO TEORICO

2.1 ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACIÓN.....	19
2.2 MARCO TEÓRICO.....	29
2.3 MARCO CONCEPTUAL.....	37



CAPITULO III

PROCEDIMIENTO METODOLÓGICO DE LA INVESTIGACIÓN

3.1 DISEÑO DE INVESTIGACIÓN..... 39

3.2 MÉTODO O MÉTODOS APLICADOS A LA INVESTIGACIÓN..... 39

3.3 POBLACIÓN Y MUESTRA..... 40

3.4 TÉCNICAS, FUENTES E INSTRUMENTOS DE INVESTIGACIÓN..... 41

3.5 VALIDACIÓN DE CONTRASTE DE HIPÓTESIS 41

3.6 VALIDEZ Y CONFIABILIDAD DEL INSTRUMENTO..... 42

3.7 PLAN DE RECOLECCIÓN Y PROCESAMIENTO DE DATOS 42

CAPITULO IV

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

RESULTADOS..... 44

DISCUSIÓN..... 63

CONCLUSIONES..... **¡Error! Marcador no definido.**

RECOMENDACIONES 68

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS..... 69

ANEXOS..... 78



ÍNDICE DE TABLAS

Tabla N° 1.	Alimentación y nutrición asociados al nivel de bienestar del personal de salud en COVID-19 del Hospital Antonio Barrionuevo Lampa – 2021	Pág. 39
Tabla N° 2.	Actividad física y deporte asociados al nivel de bienestar del personal de salud en COVID-19 del Hospital Antonio Barrionuevo Lampa – 2021	Pág. 41
Tabla N° 3.	Sueño y descanso asociados al nivel de bienestar del personal de salud en COVID-19 del Hospital Antonio Barrionuevo Lampa – 2021	Pág. 43
Tabla N° 4.	Recreación y tiempo libre asociados al nivel de bienestar del personal de salud en COVID-19 del Hospital Antonio Barrionuevo Lampa – 2021	Pág. 45
Tabla N° 5.	Comunicación con el personal de salud asociados al nivel de bienestar del personal de salud en COVID-19 del Hospital Antonio Barrionuevo Lampa – 2021	Pág. 47
Tabla N° 6.	Amabilidad en la prevención de enfermedades asociados al nivel de bienestar del personal de salud en COVID-19 del Hospital Antonio Barrionuevo Lampa – 2021	Pág. 49
Tabla N° 7.	Responsabilidad en su trabajo asociados al nivel de bienestar del personal de salud en COVID-19 del Hospital Antonio Barrionuevo Lampa – 2021	Pág. 51
Tabla N° 8.	Ansiedad o miedo asociados al nivel de bienestar del personal de salud en COVID-19 del Hospital Antonio Barrionuevo Lampa – 2021	Pág. 53
Tabla N° 9.	Nivel de bienestar del personal de salud en COVID-19 del Hospital Antonio Barrionuevo Lampa – 2021	Pág. 55



RESUMEN

Objetivo: Analizar la forma de vida saludable y su relación con el bienestar del personal de salud durante el COVID-19 en el Hospital Antonio Barrionuevo de Lampa - 2021. **Método:** Es de diseño no experimental, con una muestra de 30 profesionales de la salud, los cuales laboran actualmente, se empleó como mecanismos de investigación una ficha de recolección de datos sobre formas de vida saludable y una ficha de recolección de datos sobre nivel de bienestar del personal de salud en COVID 19 **Resultados:** los hábitos de alimentación y nutrición 46.7 son buenos, hábitos en relaciona la actividad física y deporte 43.3% es regular, los hábitos de sueño 50.0% es bueno, hábitos en relación recreación y tiempo libre 60.0% es regular, comunicación con el personal de salud con 33.3% es muy bueno, la amabilidad en la prevención de enfermedades 40.0% es buena, la responsabilidad 36.7% es muy bueno, la ansiedad con 56.7% es leve, todos los indicadores han sido significativos con una $p < 0,05$ el nivel de bienestar del personal de salud en COVID 19 del hospital Antonio Barrionuevo de Lampa, el 53.3% es saludable, el 40.0% es poco saludable y el 6.7% es no saludable., todos los indicadores han sido significativos con una $p < 0,05$.

Conclusión: Existe una relación significativa entre los estilos de vida saludable y el bienestar del personal de salud durante el COVID-19, todos son estadísticamente significativos con un valor de $p < 0,05$, por lo cual la hipótesis planteada está comprobada.

Palabras clave: Estilos de vida, Bienestar, COVID-19, Hábitos, Factor.



ABSTRACT

Objective: Analyze healthy lifestyles and their relationship with the well-being of health personnel during COVID-19 at the Antonio Barrionuevo Hospital in Lampa - 2021. **Methodology:** It has a non-experimental design, with a sample of 30 health professionals, who are currently working, a data collection sheet on healthy lifestyles and a data collection sheet on the level of well-being of health personnel in COVID 19 were used as research instruments. **Results:** habits of food and nutrition 46.7 are good, habits related to physical activity and sport 43.3% are regular, sleeping habits 50.0% are good, habits related to recreation and free time 60.0% are regular, communication with health personnel with 33.3 % is very good, kindness in disease prevention 40.0% is good, responsibility 36.7% is very good, anxiety with 56.7% is mild, all indicators have been significant with a $p < 0.05$, the level of well-being Of the health personnel in COVID 19, 53.3% are healthy, 40.0% are unhealthy and 6.7% are unhealthy. All indicators have been significant with a $p < 0.05$.

Conclusion: There is a significant relationship between healthy lifestyles and the well-being of health personnel during COVID-19 at the Antonio Barrionuevo Hospital in Lampa - 2021, all are statistically significant with a value of $p < 0.05$, therefore which the proposed hypothesis is proven.

Keywords: Lifestyles, Well-being, COVID-19, Habits, Factor.



INTRODUCCIÓN

Un modo de vida saludable abarca una serie de acciones y mentalidades diarias destinadas a preservar el bienestar tanto físico como mental. Esto incluye aspectos como la salud mental, la alimentación, la práctica de ejercicio, la prevención de enfermedades, el desempeño laboral, la conexión con el entorno y la participación en actividades sociales. (1)

Implementar un plan o programa para mejorar la calidad de vida de los profesionales es crucial para garantizar su bienestar óptimo. Es imperativo que el personal de salud cuente con condiciones favorables que promuevan el bienestar físico, emocional y mental. (2)

En ese sentido se podrá analizar los estilos de vida saludable y bienestar del personal de salud en COVID-19 del Hospital Antonio Barrionuevo de Ica con la participación de trabajadores a su vez profesionales de la salud.

Esta investigación consta de cuatro capítulos, Capítulo I, planteamiento del problema, justificación, objetivos, hipótesis y operacionalización de variables. Capítulo II, corresponde al marco teórico, antecedentes, marco conceptual. Capítulo III, metodología de la investigación, método, tipología, diseño y nivel; población y muestra, instrumentos de investigación y diseño de contrastación. Capítulo IV, Resultados, discusión y prueba de hipótesis; y finaliza con conclusión y recomendación.



CAPITULO I

ASPECTOS GENERALES

1.1 EXPOSICIÓN DE LA SITUACIÓN PROBLEMÁTICA

Ubicada en la región sur del Perú, Lampa es una cautivadora ciudad dentro del Departamento de Puno. A menudo conocida como "La Ciudad Rosada" o "Ciudad de las 7 Maravillas", Lampa ostenta el estimado título de ser la capital de la Provincia de Lampa, que forma parte del Departamento más grande de Puno. Compuesta por 10 distritos distintos, incluidos Lampa, Calapuja, Cabanilla, Ocuvi, Nicasio, Paratía, Palca, Pucará, Santa Lucía y Vila Pararí, la provincia de Lampa es una verdadera joya dentro de la región. (3)

El Hospital Antonio Barrionuevo en el distrito de Lampa representa una amenaza potencial para el bienestar de las personas que trabajan en medio de la pandemia de COVID-19, tanto en términos de su salud física como psicológica. Factores como la naturaleza de su trabajo, el horario de trabajo específico que siguen y la organización a la que están afiliados contribuyen a aumentar los riesgos para su bienestar general. (4)

El estilo de vida es la recopilación de características que incluyen el comportamiento individual que involucra patrones de comportamiento consistentes a lo largo del tiempo y prácticas, actividades o hábitos diarios. Entre estos aspectos se pueden mencionar el comportamiento y características nutricionales, los



horarios de vigilia y descanso, el tabaquismo, alcohol y otras sustancias estimulantes, la actividad física y otros elementos relacionados con el entorno donde se ubican los individuos.(5)

Como es comúnmente conocido, las medidas preventivas tomadas por el personal de salud del Hospital Antonio Barrionuevo de Lampa, Puno, frente al COVID-19 representan importantes temas y actividades de salud pública. Tampoco sorprende que el comportamiento del personal de salud determine directamente el estado de la pandemia. Los patrones relacionados con los hábitos de sueño, la alimentación, el control del peso, el uso de drogas y alcohol con moderación, la actividad física, el uso del cinturón de seguridad al conducir un coche o del casco al andar en bicicleta o motocicleta y el respeto a las normas de tráfico generalmente funcionan en favor de no enfermarse o soportar su actual estado de salud. Junto con practicar sexo seguro y protegido, cepillarse los dientes periódicamente, vacunarse y adoptar medidas para la detección temprana de enfermedades. (6)

Por ello, intervenir en las formas de vida puede considerarse una de las mejores acciones para prevenir el contagio por COVID-19 e incluso para mejorar la salud. Así, entre el personal médico del Hospital Antonio Barrionuevo de Lampa es bastante común que aconsejen a sus pacientes el cambio de algunas conductas que pueden ser perjudiciales para su bienestar. (7)

Los profesionales de la salud pertenecientes al Hospital Antonio Barrionuevo del distrito de Lampa de la región Puno entienden por "formas de vida saludable a los hábitos de las personas y conductas, comportamientos y comunidades que contribuyen a la satisfacción de la necesidad para lograr el bienestar. (8)

Durante la pandemia, qué ocurriría cuando es el mismo trabajador de salud del Hospital Antonio Barrionuevo de Lampa presenta estilos de vida inconvenientes, se



supone que, Si se posee un entendimiento completo de la conexión entre la conducta y la salud, así como de la causa de las enfermedades y sus tratamientos, se esperaría que estos sujetos eviten prácticas perjudiciales para la salud. Sin embargo, esto no siempre ocurre, ya que es común encontrar profesionales de la salud que son fumadores, bebedores, llevan un estilo de vida sedentario, o padecen de obesidad, entre otros comportamientos contrarios a la salud. Parece ser que algunos de ellos no encuentran dificultad en aconsejar sobre hábitos saludables, incluso si no los incorporan en su propia vida. (9)

En los últimos días, la cifra de infectados con el COVID 19 en la región Puno se incrementó en 211, haciendo un total de 610 casos confirmados en la actualidad. Asimismo, la DIRESA de Puno, informó que, por cada 10 mil habitantes, cuatro son portadores de esta enfermedad que, hasta la tarde de ayer, cobró la vida de nueve personas. El ente de salud regional, en su Reporte N.º 061, también refiere que un total de 256 personas cumplieron la cuarentena y superaron la enfermedad, por ello recibieron la orden de alta epidemiológica. Se conoció que otros 329 ciudadanos están en proceso de recuperación y vienen recibiendo el tratamiento médico correspondiente; mientras que otros 16 permanecen hospitalizados. Con respecto a los últimos resultados, DIRESA señala que 593 se conocieron mediante pruebas rápidas, y solo 17 con pruebas moleculares debido al desabastecimiento de estas. Los infectados por provincias: En estas semanas cruciales, las redes de Salud detallaron la cantidad de infectados de cada jurisdicción y la lista va de la siguiente manera: San Román (338), Puno (125), Chucuito (29), El Collao (25), Huancané (24), Azángaro (18), Yunguyo (16), Melgar (14), Sandia (11), Lampa (07) y Carabaya (03).



A través de un comunicado, la Dirección Ejecutiva de Epidemiología de la DIRESA Puno dio a conocer su último informe sobre el estado de la pandemia de COVID-19 en las distintas redes de salud de la provincia. Según este informe, en las últimas 24 horas se han producido 10 muertes a consecuencia del virus. No se limita a la identificación de esta falta de coherencia, sino que, por el contrario, se abarcan también las repercusiones que conlleva. En este sentido, Erika Frank ha proporcionado pruebas empíricas que indican que los profesionales de la salud que velan su bienestar y adoptan hábitos saludables tienen más posibilidades de recomendar y promover conductas saludables en sus pacientes. Mientras tanto, estos últimos se centran más en la medicina curativa que preventiva, y es menos probable que sus pacientes los escuchen cuando les aconsejan sobre conductas que no observan. Es por ello por lo que la cuestión de los estilos de vida adquiere aún mayor calidad en relación con los profesionales de la salud, ya que su impacto en la salud pública es bidireccional: afecta no sólo a un grupo específico, sino que también actúa como incentivo para los pacientes que toman sus ejemplos. mientras toma decisiones de salud. (9)

1.2. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.2.1. PROBLEMA GENERAL

P.G.: ¿Cuáles son los estilos de vida saludable y su relación con el bienestar del personal de salud durante el COVID-19 en el Hospital Antonio Barrionuevo de Lampa - 2021?

1.2.2. PROBLEMAS ESPECÍFICOS:

PE1: ¿Cuál es la relación de los factores socioculturales asociados al bienestar con el personal de salud en COVID-19 en el Hospital Antonio Barrionuevo de Lampa?



PE2: ¿Cómo se relaciona las características interpersonales asociados al bienestar del personal de salud durante el COVID-19 en el Hospital Antonio Barrionuevo de Lampa?

PE3: ¿Cuál es el nivel de bienestar del personal de salud durante el COVID-19 en el Hospital Antonio Barrionuevo de Lampa?



1.2 OBJETIVOS

OBJETIVO GENERAL

OG: Determinar los estilos de vida saludable y su relación con el bienestar del personal de salud durante el COVID-19 en el Hospital Antonio Barrionuevo de Lampa 2021.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

OE1: Analizar la relación de los factores socioculturales asociados al bienestar con el personal de salud en COVID-19 en el Hospital Antonio Barrionuevo de Lampa.

OE2: Identificar la relación de las características interpersonales asociados al bienestar del personal de salud durante el COVID-19 en el Hospital Antonio Barrionuevo de Lampa.

OE3: Identificar el nivel de bienestar del personal de salud durante el COVID-19 en el Hospital Antonio Barrionuevo de Lampa.

1.3 JUSTIFICACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN

Como profesionales de salud es un riesgo psicológico y físico, afecta no solo a las enfermeras sino a todos los profesionales de salud que trabaja en el Hospital Antonio Barrionuevo Lampa. La jornada laboral, la posición ocupada y la entidad a la que se pertenece son elementos que pueden aumentar las posibles amenazas para la salud.

Determinar los estilos de vida saludable junto al bienestar del personal de salud, como un sistema de ideas y modales que las personas adoptan o forman individualmente o en sociedad, es la base misma de la salud no sólo en de



bienestar y desarrollo humano sino también de satisfacción de las necesidades básicas. Cubre actividades como hacer ejercicio con regularidad, mantener una dieta buena y nutritiva, utilizar el tiempo libre para actividades de ocio, como socializar con otras personas o jugar, y leer para mejorar la autoestima, entre otras cosas.

Los resultados que se obtuvieron en los profesionales sanitarios del Hospital Antonio Barrionuevo de Lampa tienen toda la experiencia necesaria a la hora de abogar por hábitos más saludables y frenar enfermedades como la COVID-19. Nos resultara también de gran relevancia asumir estrategias frente al bienestar del personal de salud tomando en cuenta el estilo saludable del profesional en salud.

1.4 HIPÓTESIS.

HIPÓTESIS GENERAL.

HG: Existe una relación significativa entre los estilos de vida saludable y el bienestar del personal de salud durante el COVID-19 en el Hospital Antonio Barrionuevo de Lampa - 2021.

HIPÓTESIS ESPECÍFICAS.

HE1: Los factores socioculturales (alimentación y nutrición, actividad física y deporte, sueño y descanso, recreación y tiempo libre) están asociados significativamente con el bienestar con el personal de salud en COVID-19 en el Hospital Antonio Barrionuevo de Lampa.

HE2: Las características interpersonales (extraversión, agradabilidad o amabilidad, responsabilidad, neuroticismo) están asociadas



significativamente con el bienestar del personal de salud durante el COVID-19 en el Hospital Antonio Barrionuevo de Lampa.

HE3: El nivel de bienestar del personal de salud durante el COVID-19 tienen una relación significativamente, en el hospital Antonio Barrionuevo de Lampa.

1.5 VARIABLES

En este estudio tenemos las siguientes variables de investigación:

Variable 1: Estilos de vida saludable

Variable 2: Bienestar del personal de salud en COVID-19

1.6 OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES.

Tabla 1

OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES.

Variable independiente	Dimensión	Indicador	Escala de valor	Tipo de variable
1. Estilos de vida saludable.	1.1 Factor sociocultural	1.1.1 Alimentación y Nutrición.	() Excelente (16-20)ptos. () Muy bueno (11-15)ptos. () Regular (6-10)ptos. () Malo (0-5)ptos.	Nominal
		1.1.2 Actividad física y Deporte.	() Excelente (16-20)ptos. () Muy bueno (11-15)ptos. () Regular (6-10)ptos. () Malo (0-5)ptos.	Nominal
		1.1.3 Sueño y Descanso.	() Excelente (16-20)ptos. () Muy bueno (11-15)ptos. () Regular (6-10)ptos. () Malo (0-5)ptos.	Nominal
		1.1.4 Recreación y Tiempo libre	() Excelente (16-20)ptos. () Muy bueno (11-15)ptos. () Regular (6-10)ptos. () Malo (0-5)ptos.	Nominal
	1.2 Características interpersonales	1.2.1 Extraversión	() Excelente (16-20)ptos. () Muy bueno (11-15)ptos. () Regular (6-10)ptos. () Malo (0-5)ptos.	Nominal
		1.2.2 Agradabilidad o Amabilidad	() Excelente (16-20)ptos. () Muy bueno (11-15)ptos. () Regular (6-10)ptos. () Malo (0-5)ptos.	Nominal
		1.2.3 Responsabilidad	() Excelente (16-20)ptos. () Muy bueno (11-15)ptos. () Regular (6-10)ptos. () Malo (0-5)ptos.	Nominal
		1.2.4 Neuroticismo	() leve. () Moderada. () severa	Nominal

Variable dependiente	Indicadores	Escala de valor	Tipo de variable
Bienestar	2.1 Nivel de bienestar.	() saludable () poco saludable () no saludable	Nominal



CAPITULO II

MARCO TEÓRICO

2.1 ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACIÓN.

A NIVEL INTERNACIONAL

Rivas J.; Callejas R.; Nava D., en su investigación sobre primer semestre de 2020. Así, es crucial llevar a cabo un estudio completo sobre sus impactos y determinar qué medidas podría tomar la sociedad para restablecer su ritmo y una "nueva normalidad". El sistema de salud pública mexicano a la luz de la pandemia, el contexto histórico y los recursos a nivel nacional y regional para proteger la salud de los habitantes de México. Los resultados clave son las estrategias que se implementarán para fortalecer las políticas de salud pública y adaptarlas a las necesidades de la población. (10)

Teruel G.; Perez V., “Estudiando el bienestar durante la pandemia de Covid-19 2020”, una encuesta telefónica, Proporciona un diagnóstico científico sólido de los cambios en el bienestar de los hogares durante la pandemia de COVID-19 es su principal objetivo, ya que es transversal y representativo de la población mexicana. El diseño metodológico y conceptual de este artículo se revela, además de los principales resultados de las primeras cinco rondas. La



"nueva normalidad", pero también busca vincularla con otros aspectos del bienestar, como la salud mental y la seguridad alimentaria. (11)

Márquez J., en su investigación sobre “Promoción de la salud y prevención de enfermedades: revisión documental en el contexto de América Latina, España e Italia 2020”. Resultados: Esta fase concluyó con Los resultados del monitoreo de la información se presentaron a través de cifras, tablas y gráficos, lo que permitió estructurar los hallazgos de la investigación en un documento que luego se transformó en un artículo. La comunidad incorpora hábitos saludables a través de métodos apropiados, mejorando así la calidad de vida. Se argumenta que las elecciones de estilo de vida son una estrategia crucial para promover la salud y el bienestar de la población, ya que optimizan el bienestar físico y emocional de los individuos y son accesibles para todos los grupos de edad. Un buen momento para establecer costumbres saludables en casa, en el trabajo, con la familia y entre amigos. . Adoptar estos hábitos saludables reduce significativamente el riesgo de enfermedades debido a la negligencia, proporciona más oportunidades para llevar una vida sana y, lo más crucial, promueve la difusión de estas prácticas en la comunidad, resultando en una población informada en condiciones óptimas de salud. Interacción con la familia y amigos. La incorporación de estos hábitos reduce significativamente el riesgo de enfermedades derivadas de la negligencia, ofreciendo mayores oportunidades para llevar una vida saludable. Además, es esencial difundir estas prácticas en toda la comunidad, promoviendo una población informada en condiciones óptimas de salud.. (12)



Moreno P., en su investigación sobre “Estilos de vida de los profesionales de salud. Red Descentralizada de salud de gracias, Lempira Honduras, junio a diciembre. 2019”. El propósito es identificar los estilos de vida de los profesionales de la salud que trabajan en la Red de Salud Descentralizada de Lempira (Gracias Descentralizada) desde junio hasta diciembre de 2019. Estructura Metodológica: la Red de Salud Descentralizada de Lempira. Un total de 119 profesionales de la salud fueron incluidos en el estudio, junto con 84 profesionales seleccionados de manera conveniente de acuerdo con los criterios de inclusión. La población desatendida en relación con sus estilos de vida, atención preventiva de la salud y características sociodemográficas. Treinta años, 58% (49); sexo femenino, 82% (69); casados, 42% (35); promotores de salud, 37% (31); auxiliares de enfermería, 26% (22); médicos, 23% (19); 100% (84) indicaron consumir proteínas provenientes de animal y vegetal. El 78 % consumió carbohidratos; el 67.9 % (57) comió alimentos altos en grasa y comida rápida, mientras que el 56 % (40) bebió entre 6 y 8 vasos de agua al día. El 26.2 % (22) consumió alcohol y el 3.6 % (3) tabaco. El 65 % (55) realizó actividad física; el 86 % (72) participó en actividades recreativas. su médico, y el 38.6 % (846) tuvo chequeos de rutina. El consumo de carbohidratos alcanzó el 67.9 %; el 67.9 % consumió alimentos altos en grasas y comida rápida; el 56 % bebió entre 6 y 8 vasos de agua al día. El 26.2 % consumió alcohol y el 3.6 % tabaco. % hizo ejercicio; el 86 % participó en actividades recreativas; el 40.3 % fue al dentista; el 44.5 % consultó a su médico; y el 38.6 % realizó actividad física. El % participó en actividades recreativas; el 40.3 % fue al dentista; el 44.5 % consultó a su médico; y el 38.6 % se sometió a chequeos de rutina.. (13)



Paredes F.; Ruiz I.; Gonzalez N., en su investigación sobre “Hábitos saludables y Estado nutricional en el entorno laboral 2018” Dado el tiempo que se pasa en el trabajo cada día, el ambiente laboral es un escenario favorable para la generación de la salud. Las patologías derivadas de comportamientos inapropiados generan costos exorbitantes para los empleadores. En la ciudad de Asunción, Paraguay, el estudio tuvo como objetivo comparar el estado nutricional, los hábitos alimenticios y el estilo de vida saludable entre dos grupos de empleados: uno con un programa de ambiente Laboral Saludable y otro sin dicho programa. Se sometieron a evaluaciones antropométricas, nutricionales y de comportamiento relacionado con la salud dos entidades separadas; 55 individuos en el Grupo A tenían un entorno laboral saludable, mientras que 66 individuos en el Grupo B no lo tenían. Los ciento veintiún empleados. Las disparidades entre los grupos eran evidentes en aspectos como la ingesta de alimentos, los refrigerios, el consumo de la comida principal, la duración del sueño y la actividad física. No se observaron diferencias en el estado nutricional, la grasa abdominal, la duración de las comidas, la estilo del sueño, el consumo de cigarrillos y el consumo de alcohol. Los hallazgos indican que un ambiente laboral con salud promueve una calidad de vida saludable en el sitio de trabajo. (14)

A NIVEL NACIONAL.

Soto V., en su investigación "Relación entre las estrategias de afrontamiento y el bienestar psicológico del personal médico durante la pandemia de COVID-19 en 2021" Este estudio se llevó a cabo para examinar muchas investigaciones que analizan la relación entre estos factores en el contexto de una pandemia y para determinar la relación entre las estrategias



de afrontamiento y el bienestar psicológico. Se llevó a cabo una búsqueda utilizando ciertos criterios PRISMA. Se revisaron las bases de datos Scopus, Google Scholar, ProQuest, PubMed y APA PsycNet.Scholar, ProQuest, PubMed y APA PsycNet. Se seleccionaron siete artículos para analizar esta relación durante el proceso de búsqueda. la magnitud del bienestar percibido por el individuo. Diferenciándose de tácticas como la evitación activa o el uso religioso, que tienen una influencia negativa en el bienestar psicológico, las estrategias de búsqueda...Las estrategias efectivas para manejar situaciones estresantes causadas por la COVID-19 incluyeron buscar apoyo social y tomar medidas proactivas. La resiliencia, la percepción del riesgo y el miedo a la infección son factores mediadores en la relación entre el bienestar psicológico y el estrés. El bienestar mental incluye la capacidad de sobrevivir, la sensación de peligro y el miedo a la infección . (15)

Manzilla N.; Bravo J., “Conocimientos y Prevencion del covid-19 en 2020, entre los residentes del distrito de Grocio Prado-Chincha que tienen al menos 18 años. Metodología cuantitativa diseñada experimentalmente, utilizando un rango de observaciones descriptivas y transversales. En la primera variable, el conocimiento sobre la prevención del COVID-19, participaron 376 residentes de al menos 18 años de edad; en la segunda variable, se midieron factores sociodemográficos. Los resultados: Después de administrar el cuestionario, se encontró que el 70 % de los residentes encuestados tenía un nivel de conocimiento "ALTO". El 30 % de los encuestados tenía un nivel de conocimiento "BAJO" sobre COVID-19. El 76 % de los participantes de la encuesta se manifestó a favor de que la prevención



del COVID-19 es "buena", el 18% la calificó como "regular" y los restantes como "deficiente", según las informaciones recopiladas.. (16)

Gamarra E. en su investigación sobre “Estilos de vida saludable y estrés laboral en los trabajadores de salud primer nivel atención Micro Red Contumaza Chiclayo 2020” Enfocándose en la conexión entre un estilo de vida saludable y el estrés laboral en especialistas de la salud, el estudio empleó una metodología cuantitativa y un diseño correlacional. primaria de la Red de Contumazá. Un total de 152 trabajadores de la salud conformaron la muestra, de los 250 trabajadores que constituían la población. Respondieron al cuestionario de Arrivillaga y Salazar (2005) sobre elecciones de estilo de vida saludable y estrés laboral, así como al cuestionario de Maslach sobre estrés en el trabajo. Se utilizó la prueba de chi-cuadrado para establecer la hipótesis. Los resultados mostraron la conexión entre el estrés laboral y la actividad física, el autocuidado, los hábitos alimenticios y el consumo de alcohol u otras drogas. Se observó una nueva no correlación entre la gestión del tiempo y la actividad física. (17)

Silva M, en su investigación sobre "Estilos de Vida Saludables y Su Conexión con el Estado Nutricional de las Enfermeras del Hospital Regional de Pucallpa, 2020" tiene El objetivo es averiguar cómo las elecciones de estilo de vida saludable de las enfermeras del Hospital Regional de Pucallpa afectan su estado nutricional en 2020. al estudiar se utilizó una metodología no experimental descriptiva, correlacional, prospectiva y transversal. Se llevó a cabo en el Hospital Regional de Pucallpa e incluyó a 106 enfermeras calificadas como participantes. La metodología involucró un instrumento y una herramienta

de cuantificación sobre la calidad de vida. También se utilizó una hoja de recolección de datos para calcular el IMC. Estos son los resultados obtenidos: Del total de titulares de licencias de enfermería, el 68.9 % (74) son mujeres; el 59.4 % (63) tienen al menos 41 años; el 18.9 % (20) trabaja en atención de emergencia; el 52.8 % (56) no ha completado estudios de posgrado; y el 49.1 % (52) están casados. En relación con la calidad de vida, la mayoría (46.2%) tiene hábitos menos saludables; en cuanto al estado nutricional, el 48.1% (51) de ellos tiene sobrepeso. Se decidió que existe una correlación entre el estado nutricional y la calidad de vida, dado que el 46.2 % de los individuos presenta un estilo de vida subóptimo, lo que impacta directamente su estado nutricional, como lo demuestra el hecho de que la mayoría de los individuos en un estado nutricional subóptimo presentan obesidad con predisposición a la diabetes. Diabetes tipo I. Veinticinco personas tienen obesidad y veinticuatro personas tienen diabetes tipo I. (18)

Chávez Y. su investigación sobre "Estilos de vida saludables entre los estudiantes de enfermería de los ciclos IX y X de la Universidad Privada San Juan Bautista, octubre de 2019" El objetivo es evaluar los estilos de vida saludables entre los estudiantes de enfermería de noveno y décimo año en la Universidad Privada San Bautista en Juan Bautista en octubre de 2019. Cómo se hace: Este estudio tiene un diseño cuantitativo, descriptivo, prospectivo y transversal. El estudio utilizó una técnica de entrevista y el cuestionario de estilo de vida PEPS-I de Nola Pender, e incluyó a 85 estudiantes de enfermería de los ciclos IX y X. De los jóvenes de 29 años, el 85% son mujeres, el 86% son solteros, el 82% no tienen hijos, el 79% son de la costa y el 76% estudian de manera independiente. La mayoría de los estudiantes (74%) llevan estilos de



vida poco saludables, mientras que un porcentaje menor (26%) lleva estilos de vida saludables. En términos de dimensiones, los estilos de vida poco saludables se distribuyen de la siguiente manera: responsabilidad en la salud (73%), actividad física (78%), nutrición (89%), autorrealización (76%), apoyo interpersonal (85%) y manejo del estrés (88%). Reflexiones finales: La hipótesis propuesta se apoya en el hecho de que los estudiantes de enfermería de los Ciclos IX y X tenían estilos de vida poco saludables. (19)

A NIVEL REGIONAL Y LOCAL.

Medina L., en su investigación sobre Estilos de vida en los estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Andina Néstor Cáceres Velásquez, Campus Puno, de octubre a diciembre de 2018. los estilos de vida de los estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Andina Néstor Cáceres Velásquez Sede Puno entre octubre y diciembre de 2018. Métodos y Recursos: Este estudio transversal, descriptivo y analítico se llevó a cabo con una muestra de 165 estudiantes de la UANCV. Resultados: calidad de vida de los educandos en la Sede de Puno de la UANCV en el campo de las ciencias de la salud: el consumo de proteínas vegetales o animales en la universidad. El 49.70% consume productos alimenticios preferidos, como galletas, chocolates y dulces. Los encuestados utilizan sustancias que generan gas; el 53.94 % practica la actividad física de dos a tres repeticiones por semana, el 30.91 % hace ejercicio menos de 10 minutos al día, el 44.85 % usa drogas y tabaco ocasionalmente, y el 12 % consume bebidas alcohólicas. El % consume bebidas alcohólicas. El 43.64 por ciento de



la población solo consume bebidas alcohólicas durante los fines de semana.
(20)

Mamani Y., en su investigación sobre "Estilo de vida de los adolescentes en instituciones educativas secundarias del distrito de Lampa, Puno - 2017." El objetivo de este estudio de El propósito de esta investigación fue identificar los estilos de vida de los adolescentes matriculados en las instituciones educativas secundarias del distrito de Lampa en 2017. Este es un estudio descriptivo con un diseño transversal que incluyó a 265 adolescentes de ambos sexos de estas instituciones., quienes fueron seleccionados utilizando un muestreo probabilístico manipulado. Utilizando el cuestionario "FANTASTIC", que evalúa las calidades de vida de los adolescentes y contiene 30 ítems, se aplicó la técnica de encuesta para coleccionar datos. Según los resultados, se encontró que el 45.2% de los adolescentes tiene un estilo de vida deficiente, mientras que el 38.9% tiene un estilo de vida adecuado. Dentro de la esfera social, el 40.1% de los adolescentes encuestados tenía una baja calidad de vida, y el 16.5% se encuentra en una zona peligrosa. Según la escala FANTASTIC, se ha concluido que la calidad de vida poco saludable caracteriza a la mayoría de los estudiantes en las instituciones educativas del distrito de Lampa, siendo el ámbito social el área más afectada. (21)

Ramos G., su tesis titulada El resultado de "Estilo de vida y su impacto en el estado nutricional de los jóvenes estudiantes en la IE Técnico Industrial San Miguel Achaya 2017" y su impacto en el estado nutricional de los jóvenes educandos en la IE Técnico Industrial San Miguel Achaya 2017. La mayoría de los estudiantes parecía tener calidad de vida saludables, y sólo el 40% reportó hábitos poco saludables. En términos de nutrición, manifestaron que el 4% de



los alumnos estaban muy delgados, mientras que el 11% tenía riesgo de delgadez y el 65% tenía un peso normal. Además, el 17% tenía riesgo de tener sobrepeso y se encontró que un estudiante tenía sobrepeso. Por edades, cinco estudiantes tenían baja estatura severa. Se concluyó que los factores del estilo de vida no parecen influir significativa en el estado nutricional de los alumnos. (22)

Rodríguez M., su tesis titulada “Estilos de vida saludables en correlación con el consumo alimentario y nivel socio-económico de madres beneficiarias de los programas de complementaciones alimentarias Puno 2017”; Según los resultados, se evidenció que el 82% de las mujeres pertenecían a un nivel socio-económico bajo, mientras que el 14% tenía un nivel medio bajo y el 4% se encontraba en un nivel medio; sin embargo, ninguna de las mujeres participantes resultó ser parte del nivel alto o medio alto. (23)

Maquera E.; Harrison E.; Quilla R., su tesis titulada "La efectividad de los programas de estilo de vida saludable para jóvenes en la mejora de la calidad de vida de los estudiantes adventistas de cuarto año en el Colegio Túpac Amaru en Juliaca en 2018." "Mejorando la calidad de vida de los estudiantes adventistas de cuarto año en la Escuela Túpac Amaru de Juliaca en 2018."; Luego de la implementación del programa mencionado, el 80% de los educandos se encontraban sanos, lo que equivale a 24 estudiantes. El 53,3% de ellos se encuentran sanos, para un total de 16 estudiantes, y ninguno tiene un estilo de vida pocos saludables. El 46,7% altamente saludables, siendo 14 estudiantes. Estos resultados indican la efectividad de esta intervención para optimizar los estilos de vida entre los adolescentes, lo que sugiere que se deberían realizar programas similares en el ámbito



educativo. Esto se debe a que grandes investigadores y científicos han descubierto que llevar una vida saludable puede ayudar a alargar la vida. (24)

2.2. MARCO TEÓRICO QUE SUSTENTE EL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN.

1. ESTILOS DE VIDA SALUDABLE

De acuerdo con los conocimientos y las posibilidades económicas de una sociedad, país, comunidad, familia e individuo, las personas siguen formas de vida que se adaptan a sus necesidades. (25)

Duncan Penderson caracteriza la calidad de vida como expresiones de aspectos colectivos y sociales, modeladas y determinadas por el entorno social, cultural y económico.(26)

El estilo de vida es descrito por la OMS como un conjunto de acciones y comportamientos reconocibles y estables en un sujeto o sociedad. Estos patrones de comportamiento se desarrollan como resultados de la interacción entre atributos personales, conexiones sociales y condiciones tales como factores económicos y ambientales que prevalecen en sus entornos de vida. Además, algunos de estas formas de vida tienen ciertas formas y modales específicos que pueden actuar como prevención o como factores de riesgos para la salud de una persona. (27)

El estilo de vida ha sido objeto de discusión en el campo de la investigación, abarcando disciplinas como el psicoanálisis, la antropología, la sociología, la medicina y la psicología de la salud. En términos generales, el estilo de vida de una persona se define como la forma única en que un individuo o grupo lleva a cabo su existencia. (28)



La salud de los individuos. Aunque el modelo médico promueve la elección voluntaria de estos estilos., los enfoques psicosociales reconocen cierta involuntariedad en la elección, ya que admiten las influencias de variables psicosocial en las adquisiciones y mantenimientos de estos estilos. (29)

Debemos tener en cuenta que no existe un estado de salud perfecto para hablar de una calidad de vida "óptimo y único" para todos, el cual depende de la interacción de factor como la cultura, las condiciones de vida, los ingresos, el trabajo, la edad, la capacidad física y la salud. estado. Estos factores determinan un modo de vida y su calidad, por lo que algunos estilos de vida se acercan a ser considerados "saludables" mientras que otros se alejan de este propósito. (30)

Otro factor que se puede analizar es el estilo de vida. En este sentido, se piensa que la calidad de vida es una forma o manera de vivir que mantiene a raya la contaminación, controla el estrés y erradica cosas que son perjudiciales para la salud en todos los sentidos de la vida. Una calidad de vida bueno y saludable debe consistir en una alimentación equilibrada, tranquilidad, actividades físicas, actividades de ocio y un trabajo moderado para ganarse la vida, pero no excesivo, que acabe provocando enfermedades. También es importante mantener la salud para evitar enfermedades aumentando las medidas de autocuidado contra los aspectos perjudiciales. (31)

Otro determinante importante de la salud son las calidad de vida con salud, que forman parte de las intervenciones en la etapa de la salud según lo postula la Carta de Ottawa para la etapa de la Salud. (32)



1.1. FACTOR SOCIOCULTURAL

Los factores socioculturales en el personal de salud se ha vuelto una parte importante, ya que el COVID 19 ha sido un impedimento para realizar ciertas actividades como reuniones entre colegas o un intercambio de culturas y religiones que identifica a cada personal de salud, de esta manera tener que intercambiar diferentes costumbres.

(33)

1.1.1. Alimentación y nutrición

Vivir saludablemente es una actividad natural que involucra que el cuerpo de un organismo adquiera, asimile y utilice nutrientes para transformarlos en energía que impulsará el correcto funcionamiento de órganos y tejidos, así como fomentará el mantenimiento general de la vida y el crecimiento. Se considera un aporte nutricional equilibrado. Una dieta equilibrada se define como aquella que aporta los nutrientes en las cantidades requeridas por un cuerpo en forma.

(34)

Las calorías deben provenir de los carbohidratos entre un 50 y un 55%, las grasas entre un 30 y un 35% y las proteínas entre un 10 y un 15%. El género, la edad y otros aspectos también son factores que determinan el funcionamiento de las vitaminas y minerales en el ser humano. (35)

Según la OMS, hay que mantener una dieta saludable y hacer ejercicio. Además, el equilibrio entre peso y talla es importante ya que puede aumentar la probabilidad de padecer enfermedades no transmisibles. (36)



El Ministerio de Salud recomienda prácticas alimentarias eficientes: Consumir productos lácteos como queso, leche y yogur desnatado tres veces al día. Consuma dos porciones de verduras y tres tipos de frutas al día. Asegúrese de consumir frijoles al menos dos veces por semana. Sin embargo, si se hierve o fríe carne, pollo o pescado, no exceda más de dos porciones por día. Consuma alimentos integrales a diario como pan, arroz y cereales, etc. (37)

1.1.2. Actividad física y deporte

Romero sugiere que el ejercicio físico es un conjunto de actividades motoras que se realizan como parte de las actividades diarias ya sea en casa o al aire libre. Además, se describe como una actividad física dinámica en la que intervienen muchos grupos de músculos del cuerpo. El ejercicio regular o la actividad física le ayudarían a mejorar su salud porque la frecuencia del ejercicio fortalecerá los músculos y los huesos, presión arterial, respiratoria y la motilidad intestinal. La prevención de enfermedades como la diabetes, la obesidad, las enfermedades cardiovasculares y la osteoporosis es un beneficio adicional. (38)

1.1.3. Sueño

Representa un estado de alteración de la conciencia que ocurre de manera repetitiva en intervalos regulares, con el propósito de restablecer la energía y el bienestar del individuo. La función del sueño es restablecer un cierto orden y estabilidad en el SNC, lo que debería dar como resultado el restablecimiento de nivel normal de actividad y el trabajo proporcionado de las diferentes partes. En este



sentido, el sueño se convierte en una de las necesidades vitales de la vida humana que debe satisfacerse en condiciones ideales y en cantidad adecuada para cumplir su función reparadora al facilitar el correcto funcionamiento del organismo. (39)

1.1.4. Recreación

La definición de la Real Academia Española establece que la recreación implica la acción y el resultado de recrear, con el propósito de proporcionar diversión como alivio del trabajo. De acuerdo con esta definición, el acto de recrearse necesariamente involucra la búsqueda de entretenimiento. (40)

La recreación se percibe como una actitud positiva que adopta el individuo hacia la vida, manifestándose a través de la participación en actividades temporales que acceden trascender los límites de la conciencia. Con este compromiso, se apoyará la consecución de un equilibrio biológico y social que redunde en salud y en un buen nivel de vida. La actividad recreativa puede extenderse a muchos campos, incluyendo una variedad de actividades, como videojuegos, música, pasatiempos, danza, literatura y cine. Dichas actividades son seleccionadas de manera voluntaria según las preferencias individuales. (41)

1.2. CARACTERÍSTICAS INTERPERSONALES

1.2.1. Extraversión

Modificar hábitos o posturas distingue la relación de estilos de vida en cada profesional de la salud, de índole de cada personal es muy importante la convivencia con el colega para un mejor desarrollo en el



trabajo sino por lo contrario el trabajador de salud se siente aislado o se encuentra en pequeños grupos, como tal no podrá ejercer una labor favorable.

La extraversión describe a individuos sociables, extrovertidos y que encuentran placer en las interacciones sociales. En contraste, la introversión se caracteriza por personas más reflexivas, tímidas y que prefieren pasar tiempo en soledad o en grupos pequeños. (42)

1.2.2. Agradabilidad o Amabilidad

La amabilidad es una parte importante porque un personal de la salud ser amable enseña a dar buenas impresiones de los trabajadores en el hospital ya que, demuestra empatía, humildad, paciencia, generosidad y respeto, destacando especialmente el control emocional. Según Seligman, la amabilidad nos lleva a responder ante las adversidades con un instinto de cuidado y protección en lugar de sucumbir al impulso básico de luchar o huir. (43)

1.2.3. Responsabilidad

La responsabilidad ha sido un problema en el personal de salud afectando así el bienestar de cada trabajador siendo difícil el traslado a su centro de labor de cada personal que labora en el hospital.

La responsabilidad de garantizar la salud y la seguridad en el trabajo no recae exclusivamente ni en los empleados ni en los empleadores. Es tarea del empleador liderar el proyecto y asignar los recursos necesarios. (44)



1.2.4. Neuroticismo

La inestabilidad emocional o neuroticismo es un componente psicológico relativamente constante que forma parte de la personalidad. Aquellos que obtienen una puntuación alta en este rasgo experimentan inestabilidades e inseguridades emocional, niveles elevados de ansiedad, una persistente sensación de preocupaciones y tensiones, junto con una propensión a las culpabilidades, a menudo vinculada a manifestaciones psicósomáticas. Hans Eysenck acuñó el término "neuroticismo". Las personas afectadas parecen interpretar los acontecimientos negativos de una manera que refuerza sus preocupaciones e ideas pesimistas de forma estrecha de miras. En realidad, este rasgo es dimensional; De hecho, todas las personas lo presentan hasta cierto punto, pero sólo aquellos que se desvían significativamente de la norma mostrarán irregularidades en su comportamiento, lo que podría conducir a un trastorno más grave. (45)

2. BIENESTAR DEL PERSONAL DE SALUD

Según la OMS, la salud se entiende como el bienestar mental, físico y social, y las ausencias de dolencias o enfermedades. En otras palabras, la plenitud de la salud se manifiesta en tres dimensiones: la física o biológica, la mental o psicológica, y la social o relacional.

La salud física, como el primer nivel, se refiere a la evaluación del estado de nuestro cuerpo, la presencia de enfermedades físicas y cualquier malestar físico, como dolores de espalda o resfriados. A lo largo de la historia, la



preocupación por el bienestar físico ha ido ganando importancia, reflejada en el creciente énfasis en el cuidado o protección del cuerpo.

El segundo nivel, la salud social, destaca la importancia de mantener buenas amistades y relaciones familiares. En comparación con el pasado, donde algunas personas podían descuidar su vida social y amistades después de casarse, hoy en día se reconoce cada vez más la relevancia de mantener conexiones sociales significativas.

Finalmente, la salud mental, como tercer nivel, se centra en el bienestar psicológico. No se trata solo de no tener problemas mentales, sino de sentirse bien consigo mismo y ser consciente de los pensamientos y emociones que contribuyen o no a nuestro bienestar.(46)

La adopción de la calidad de vida saludable por parte del personal de salud ha demostrado reducir el bienestar de cada individuo durante el confinamiento. Este periodo resaltó la calidad de la familia en el logro y mantenimiento de la salud de sus familiares, así como la relevancia de los conocimientos y actitudes, y el papel que cada persona puede desempeñar en beneficio propio y de los demás. La confianza depositada en las autoridades sanitarias en relación con las medidas para prevenir la COVID 19 sugiere la posibilidad de utilizar esta credibilidad en programas y campañas destinados a disminuir hábitos perjudiciales, contribuyendo así a optimizar la salud y el bienestar. (47)

Saludable: Estar en estado de salud implica algo más que no estar enfermo; significa que su sistema está funcionando sin problemas, que usted se siente bien y puede desempeñarse con normalidad. (48)

Poco saludable: Contribuye al desarrollo de diversa enfermedad, entre las que se envuelven la obesidad y el estrés, sustancias tóxicas (drogas, alcohol), la falta de actividades físicas, el tabaquismo, las situaciones de prisa, la exposición a contaminantes, entre otras. (49)

No saludable: Se cree que la principal causa de las enfermedades crónicas es un estilo de vida inactivo. Es posible que no tener el hábito de realizar suficiente actividad física aumente las posibilidades de volverse obeso. Algunas enfermedades cardíacas incluyen enfermedades coronarias y accidentes cerebrovasculares. (50)

2.2 MARCO CONCEPTUAL.

Estilos de vida saludable

La vida es el conjunto de proceso social, tradición, costumbre, modales y comportamientos de un individuo o de un grupo poblacional que facilitan la satisfacción y el bienestar humanos. (51)

Bienestar

La felicidad, tal como la define la OMS, es "la percepción de la vida individual en su conjunto en términos de cómo está a la altura del estándar que ha creado y su satisfacción con la vida". Es un enfoque que toma en consideración todos los aspectos del bienestar de un individuo. (52)

COVID 19

Se origina a partir de la nueva cepa de coronavirus SARS-CoV-2. La OMS tuvo conocimiento de este virus por primera vez el 31 de diciembre de 2019, cuando anunció una serie de casos de "neumonía viral" descubiertos en Wuhan, China. (53)



Personal de salud

El personal de salud abarca a todos aquellos individuos que participan en iniciativas destinadas a mejorar la salud. Su labor va más allá de brindar atención directa a pacientes con COVID 19. el cuidado de la salud de la población mediante actividad de educación prevención y promoción. (54)

Hábitos

Los hábitos son acciones que practicamos de manera repetida hasta que se integran en nuestras rutinas diarias. Con el tiempo, estos comportamientos se vuelven automáticos.(55)

Factor

Nos referimos a factores como aquellos elementos que tienen las capacidades de influir en una situación, siendo responsables de la evolución o cambio de los acontecimientos. (56)



CAPITULO III

PROCEDIMIENTO METODOLÓGICO DE LA INVESTIGACIÓN

3.1 DISEÑO DE INVESTIGACIÓN

El análisis del estudio es cuantitativo y apropiado para un diseño de investigación no experimental, ya que las variables no han sido manipuladas. diciendo que únicamente se hace una observación de los eventos en su contexto natural y luego se recolecta los datos.

Se emplea un método descriptivo simple de corte transversal, lo que facilita mostrar las informaciones tales como se hallan en un espacio y tiempo específicos.

En términos del enfoque cuantitativo, El propósito de la recolección de datos fue evaluar hipótesis utilizando análisis estadístico y mediciones cuantitativas. Esta esfera fue implementada con el propósito de establecer reglas de comportamiento y corroborar ideas.(57)

3.2 MÉTODOS APLICADOS A LA INVESTIGACIÓN

Se aplicó un enfoque de investigación cuantitativa basado en el método hipotético deductivo. Se optó por emplear un método de encuesta estructurada, dentro de los cuales se incluyen los siguientes:

1. Autorización de la dirección de la Red de Salud Lampa.



2. Permiso de cada servicio de salud
3. Se informó que es trabajo de investigación el cual será confidencial
4. Se presentó resultados

3.3 POBLACIÓN Y MUESTRA

POBLACIÓN:

Estuvo constituida por todos los profesionales de salud del Hospital Antonio Barrionuevo de lampa.

MUESTRA:

En la muestra se obtuvo que tomar en cuenta a todos los profesionales en salud que trabajan en el Hospital Antonio Barrionuevo de lampa.

Se trabajó con los profesionales de salud participante siendo un promedio de 30 profesionales, Siendo muestreo aleatorio simple.

Criterios de inclusión:

Trabajadores de la salud de ambos sexos del Hospital Antonio Barrionuevo de lampa.

Personal de salud que accedan participar libremente en este trabajo de estudio.

trabajadores de salud que autoricen formar parte de este estudio para la mejora de la estrategia sanitaria.

Criterios de exclusión:

Trabajadores de salud indispuestos por algún motivo personal.

Ficha de datos incompletos.

Profesionales de salud que no asisten.



3.4 TÉCNICAS, FUENTES E INSTRUMENTOS DE INVESTIGACIÓN

VARIABLE INDEPENDIENTE: ESTILOS DE VIDA SALUDABLE

Técnica: Entrevista

Instrumento: Guía de entrevista

Ficha técnica

Designación: Ficha de entrevista.

Ejecución: Individual

Duración: 35 minutos

Población de aplicabilidad: A los profesionales de salud.

Autor: Marta Leyton

(Ver anexo 1)

VARIABLE DEPENDIENTE: BIENESTAR

Técnica: Entrevista.

Instrumento: Cuestionario de NIVEL DE BIENESTAR.

AUTOR: Adaptado para que pase por validación de juicio de expertos.

(Ver anexo 2)

3.5 VALIDACIÓN DE CONTRASTE DE HIPÓTESIS

Los datos recopilados fueron procesados, ordenados e interpretados mediante la prueba estadística Chi-Cuadrado y sus pruebas relacionadas. Se considerará que el nivel de significancia $p < 0,05$ indica un resultado determinado.

Formula del chi cuadrado:

$$\chi^2 = \sum \frac{(o_i - e_i)^2}{e_i}$$



Donde:

χ^2 : Chi cuadrado

o_i : frecuencia observado

e_i : frecuencia esperado

3.6 VALIDEZ Y CONFIABILIDAD DEL INSTRUMENTO

VALIDEZ

Fue validado las herramientas mediante la revisión realizada por expertos, quienes realizaron observaciones pertinentes y confirmaron la validez y confiabilidad.

CONFIABILIDAD

Se evaluó través de la participación de los profesionales de salud que laboran en el Hospital Antonio Barrionuevo. Se seleccionaron aquellos que cumplan con los criterios de inclusión para ser parte del estudio.

3.7 PLAN DE RECOPIACION Y PROCESAMIENTO DE DATOS

Para obtener los datos, se llevaron a cabo los trámites administrativos mediante una solicitud dirigida al jefe del Hospital Antonio Barrionuevo de Lampa. Subsiguientemente, se coordinó con el personal encargado y responsable del servicio. La recopilación de datos se efectuó después de obtener la firma del consentimiento informado y tuvo una duración de aproximadamente un mes.

En cuanto al procesamiento de datos, se ejecutó la transcripción completa de la información recolectada, la cual fue codificada, cuantificada y procesada utilizando el programa SPSS versión 25.

Para analizar y discutir los datos, se realizó una comparación entre los resultados obtenidos y el contexto del estudio y el marco teórico revisado.



Procesamiento de datos

Para verificar los datos se empleó el software SPSS versión 25 y se formuló una matriz para el procesamiento estadístico. Posteriormente, la exportación de los datos a un programa estadístico facilitó la formación de tablas, obteniendo así los resultados definitivos. Utilizando un nivel de confianza del 95% y $p < 0,05$ como significativo, se realizó y analizó el estudio.

Los resultados se mostraron en tablas. Este tipo de análisis se enfoca en expresar los resultados obtenidos del estudio y compararlos con los del contexto para cumplir con los objetivos planteados.



CAPITULO IV

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

4.1. RESULTADOS

Después de aplicar el instrumento a la muestra del estudio, se conllevó la organización, tabulación y procesamiento de los datos mediante herramientas estadísticas. A continuación, se presentará las tablas correspondientes, de la siguiente manera:



Tabla N° 01: Alimentación y nutrición asociados al nivel de bienestar del personal de salud en COVID-19 del Hospital Antonio Barrionuevo Lampa – 2021

Alimentación y nutrición	Nivel de bienestar del personal de salud							
	Saludable		Poco saludable		No saludable		Total	
	N°	%	N°	%	N°	%	N°	%
Excelente	1	3.3%	0	0.0%	0	0.0%	1	3.3%
Muy bueno	1	3.3%	0	0.0%	0	0.0%	1	3.3%
Bueno	10	33.3%	4	13.3%	0	0.0%	14	46.7%
Regular	4	13.3%	8	26.7%	1	3.3%	13	43.3%
Malo	0	0.0%	0	0.0%	1	3.3%	1	3.3%
Total	16	53.3%	12	40.0%	2	6.7%	30	100.0%

Fuente: Instrumentos de recolección de datos y base de datos SPSS

$$X^2_{cal} = 20,769$$

$$P = 0.008$$

ES SIGNIFICATIVA

$$X^2_{tab} = 15,51$$

$$GI = 8$$



De acuerdo con el primer objetivo específico: Determinar la relación de los factores socioculturales asociados al bienestar con el personal de salud en COVID 19 en el Hospital Antonio Barrionuevo de Lampa.

Tabla 01, la variable: alimentación y nutrición, hallamos un; 46.7% es bueno, 43.3% es regular, 3.3% es excelente, 3.3% es muy bueno, 3.3% es malo.

Del nivel de bienestar del personal de salud, saludable 33.3% es bueno, del estado de bienestar del trabajador de salud, poco saludable 26.7% es regular, del mismo grupo no saludable 3.3% es malo.

Las pruebas estadísticas se realizaron con un margen de error del 5%, a una altura de significancia de $p < 0,05$, y un $X^2_{cal} = 20,769$, que es mayor que $X^2_{tab} = 15,51$ con $Gl = 8$, con un umbral de significancia de $P = 0,008$. Por lo tanto, la asociación entre los hábitos alimenticios y el nivel de nutrición del personal de COVID-19 en el Hospital Antonio Barrionuevo de Lampa 2021 es significativa.

Los patrones de vida se han modificado y las dietas de los sujetos han cambiado a consecuencia del COVID-19. Una buena nutrición desempeña un papel crucial en la protección contra las amenazas relacionadas con la dieta, incluido la obesidad o el sobrepeso, y otras enfermedades no transmisibles.



Tabla N° 02: Actividad física y deporte asociados al nivel de bienestar del personal de salud en COVID-19 del Hospital Antonio Barrionuevo Lampa – 2021

Actividad física y deporte	Nivel de bienestar del personal de salud							
	Saludable		Poco saludable		No saludable		Total	
	N°	%	N°	%	N°	%	N°	%
Excelente	2	6.7%	1	3.3%	0	0.0%	3	10.0%
Muy bueno	5	16.7%	0	0.0%	0	0.0%	5	16.7%
Bueno	4	13.3%	1	3.3%	0	0.0%	5	16.7%
Regular	5	16.7%	8	26.7%	0	0.0%	13	43.3%
Malo	0	0.0%	2	6.7%	2	6.7%	4	13.3%
Total	16	53.3%	12	40.0%	2	6.7%	30	100.0%

Fuente: Instrumentos de recolección de datos y base de datos SPSS

$X^2_{cal} = 22,622$

P = 0.004

ES SIGNIFICATIVA

$X^2_{tab} = 15,51$

GI = 8



Tabla n° 02 la variable: actividad física y deporte asociados al estado de bienestar del personal de salud en COVID-19 del Hospital Antonio Barrionuevo de Lampa - 2021 donde; 43.3% es regular, 16.7% es bueno, 16.7% muy bueno, 13.3% es malo y 10.0% es excelente.

De los profesionales de la salud, el 26.7% presenta un nivel de bienestar poco saludable, mientras que el 16.7% tiene un nivel de bienestar regular. Además, dentro de este mismo grupo, el 6.7% muestra un nivel de bienestar no saludable y el 16.7% tiene un nivel de bienestar muy bueno.

Se ejecutó con un error del 5%, con un nivel de significación de $p < 0,05$, con $X^2_{cal} = 22,622$ mayor que $X^2_{tab} = 15,51$, $Gf = 8$, con un umbral de significación de $P = 0,004$, por lo tanto, es significativa los hábitos en relación a la actividad física y deporte en tiempos de COVID 19 en el Hospital Antonio Barrionuevo de lampa - 2021.

La salud del sistema inmunológico se beneficia de las actividades físicas y el deporte, por lo que es fundamental mantenerse activo para mejorar la eliminación de patógenos y reducir la incidencia de diversas enfermedades.

Es de suma importancia los hábitos en relación a la actividad física y deporte en tiempos de COVID-19 en los trabajadores de salud, la práctica de algún deporte estimula el mejor comportamiento en los trabajadores de salud y promover el bienestar en el estilo de vida saludable.



Tabla N° 03: Sueño y descanso asociados al nivel de bienestar del personal de salud en COVID-19 del Hospital Antonio Barrionuevo Lampa – 2021

Sueño y descanso	Nivel de bienestar del personal de salud							
	Saludable		Poco saludable		No saludable		Total	
	N°	%	N°	%	N°	%	N°	%
Excelente	1	3.3%	0	0.0%	0	0.0%	1	3.3%
Muy bueno	1	3.3%	0	0.0%	0	0.0%	1	3.3%
Bueno	11	36.7%	4	13.3%	0	0.0%	15	50.0%
Regular	2	6.7%	8	26.7%	1	3.3%	11	36.7%
Malo	1	3.3%	0	0.0%	1	3.3%	2	6.7%
Total	16	53.3%	12	40.0%	2	6.7%	30	100.0%

Fuente: Instrumentos de recolección de datos y base de datos SPSS

$$X^2_{cal} = 16,570$$

$$P = 0.035$$

ES SIGNIFICATIVA

$$X^2_{tab} = 15,51$$

$$GI = 8$$



Tabla n° 03 la variable: sueño y descanso asociado al nivel de bienestar del personal de salud en COVID-19 del Hospital Antonio Barrionuevo de Lampa 2021 donde observamos que 50.0% es bueno, 36.7% es regular, 6.7% es malo, 3.3% es muy bueno y 3.3% es excelente.

De los profesionales de enfermería del nivel de bienestar del personal de salud, 36.7% saludable es bueno, 26.7% poco saludable es regular, de la misma tabla 3.3% no saludable es malo.

Se ejecutó con un error del 5%, con un nivel de significación de $p < 0,05$, con $X^2_{cal} = 16.570$ mayor que $X^2_{tab} = 15,51$, $Gf = 8$, con un umbral de significación de $P = 0,035$, por lo tanto, es significativa los hábitos en relación al sueño(dormir) y descanso en tiempos de COVID 19 en el Hospital Antonio Barrionuevo de lampa 2021.

El sueño es más que solo descanso, también cumple las funciones fisiológicas básicas del organismo ya que actúa como elemento reconstituyente. Para el personal de salud mantener un sueño y descanso adecuado no solo mantendrá un nivel de bienestar saludable también mejorará su desempeño laboral en estos tiempos de COVID 19.

Tabla N° 04: Recreación y tiempo libre asociados al nivel de bienestar del personal de salud en COVID-19 del Hospital Antonio Barrionuevo Lampa – 2021

Recreación y tiempo libre	Nivel de bienestar del personal de salud							
	Saludable		Poco saludable		No saludable		Total	
	N°	%	N°	%	N°	%	N°	%
Muy bueno	3	10.0%	0	0.0%	0	0.0%	3	10.0%
Bueno	8	26.7%	1	3.3%	0	0.0%	9	30.0%
Regular	5	16.7%	11	36.7%	2	6.7%	18	60.0%
Total	16	53.3%	12	40.0%	2	6.7%	30	100.0%

Fuente: Instrumentos de recolección de datos y base de datos SPSS

$$X^2_{cal} = 11,979$$

$$P = 0.018$$

ES SIGNIFICATIVA

$$X^2_{tab} = 9.491$$

$$GI = 4$$



Tabla n° 04, la variable: recreación y tiempo libre asociados al nivel de bienestar del personal de salud en COVID-19 del Hospital Antonio Barrionuevo de lampa - 2021, 60.0% es regular, 30.0% es bueno, 10.0% muy bueno.

En el personal de enfermería el nivel de bienestar del personal de salud con 26.7% saludable es bueno, también en favor del personal de salud 36.7% poco saludable es regular y de la misma tabla con 6.7% no saludable es regular.

Se encontro con un error del 5%, con un nivel de significación de $p < 0,05$, con $X^2_{cal} = 11,979$ mayor que $X^2_{tab} = 9,491$, $Gl = 4$, con un umbral de significación de $P = 0,018$, por lo tanto, es significativa los hábitos en relación a recreación y ocio asociados al bienestar del personal de salud en COVID 19 en el Hospital Antonio Barrionuevo de lampa 2021.

En el Hospital Antonio Barrionuevo de Lampa, el bienestar del personal de salud se puede mejorar mediante la gestión eficaz del tiempo, la participación en programas de ejercicio, la lectura, la participación en actividad recreativa como juegos de mesa y los usos de tecnologías, otros.



Tabla N° 05: Comunicación con el personal de salud asociados al nivel de bienestar del personal de salud en COVID-19 del Hospital Antonio Barrionuevo Lampa – 2021

Comunicación con el personal de salud en tiempos de COVID 19	Nivel de bienestar del personal de salud							
	Saludable		Poco saludable		No saludable		Total	
	N°	%	N°	%	N°	%	N°	%
Excelente	3	10%	5	16.7%	2	6.7%	10	33.3%
Muy bueno	9	30.0%	1	3.3%	0	0.0%	10	33.3%
Bueno	4	13.3%	4	13.3%	0	0.0%	8	26.7%
Regular	0	0.0%	2	6.7%	2	6.7%	4	6.7%
Total	16	53.3%	12	40.0%	2	6.7%	30	100.0%

Fuente: Instrumentos de recolección de datos y base de datos SPSS

$\chi^2_{cal} = 13,125$

$P = 0.041$

ES SIGNIFICATIVA

$\chi^2_{tab} = 12,591$

$GI = 6$



Del objetivo planteado en esta investigación es identificar la relación de las características interpersonales con el bienestar del personal de salud durante el COVID 19 en el Hospital Antonio Barrionuevo de Lampa.

Tabla n° 05, la variable: comunicación con el personal de salud asociados al estados de bienestar del personal de salud en COVID-19 del Hospital Antonio Barrionuevo lampa - 2021 observamos que; 33.3% es excelente, 33.3% es muy bueno, 26.7% es bueno, 6.7% regular.

De los profesionales de enfermería el nivel de bienestar del personal de salud, 30.0% saludable es bueno, el nivel de bienestar del personal de salud 16.7% poco saludable, del mismo cuadro estadístico el 6.7% no saludable.

Se encontró con un error del 5%, con un nivel de significación de $p < 0,05$, con $X^2_{cal} = 13,125$ mayor que $X^2_{tab} = 12,591$ para $Gl = 6$, con un umbral de significación de $P = 0,041$, por lo tanto, es significativa la comunicación con los trabajadores de salud en tiempos de COVID 19 en el Hospital Antonio Barrionuevo de lampa 2021.

Se ha demostrado que una buena comunicación Ayuda a establecer confianza, mejorar la productividad y evitar conflictos innecesarios. Por lo tanto, mantener una adecuada comunicación mejorara los niveles de bienestar de los trabajadores de salud en COVID 19 del Hospital Antonio Barrionuevo de Lampa.



Tabla N° 06: Amabilidad en la prevención de enfermedades asociados al nivel de bienestar del personal de salud en COVID-19 del Hospital Antonio Barrionuevo Lampa – 2021

Amabilidad en la prevención de enfermedades en tiempos de COVID 19	Nivel de bienestar del personal de salud							
	Saludable		Poco saludable		No saludable		Total	
	N°	%	N°	%	N°	%	N°	%
Excelente	1	3.3%	0	0.0%	0	0.0%	1	3.3%
Muy bueno	7	23.3%	1	3.3%	1	3.3%	8	26.7%
Bueno	7	23.3%	5	16.7%	5	16.7%	12	40.0%
Regular	1	3.3%	6	20.0%	6	20.0%	9	30.0%
Total	16	53.3%	12	40.0%	2	6.7%	30	100.0%

Fuente: Instrumentos de recolección de datos y base de datos SPSS

$$X^2_{cal} = 13,411$$

$$P = 0.037$$

ES SIGNIFICATIVA

$$X^2_{tab} = 12,591$$

$$GI = 6$$



Al analizar la tabla n° 06, observamos la variable: amabilidad en la prevención de enfermedades asociados al nivel de bienestar del personal de salud en COVID 19 del Hospital Antonio Barrionuevo de Ica 2021 donde se observa; 40.0% es bueno, 30.0% es regular, 26.7% muy bueno, 3.3% es excelente.

El veintisiete por ciento de los profesionales de enfermería evalúan el nivel de bienestar del personal de salud como normal, el veinte por ciento como no relacionado con la salud, y el veintitrés por ciento lo califica como muy excelente.

Se encontró con un error del 5%, con un nivel de significación de $p < 0,05$, con $X^2_{cal} = 13,411$ mayor que $X^2_{tab} = 12,591$, $Gl = 6$, con un umbral de significativo de $P = 0,037$, por lo tanto, es significativa la amabilidad en la prevención de enfermedades en tiempos de COVID 19 en el Hospital Antonio Barrionuevo de Ica 2021.

Los simples actos de bondad no solo mejoran la vida de quienes nos rodean, sino que también nos ayudan a mejorar la nuestra. Por lo tanto, se demuestra que la amabilidad es muy importante en los centros de salud para poder brindar confort a los pacientes como también a los mismos profesionales de la salud.



Tabla N° 07: Responsabilidad en su trabajo asociados al nivel de bienestar del personal de salud en COVID-19 del Hospital Antonio Barrionuevo Lampa – 2021

Responsabilidad en su trabajo en los tiempos por el COVID 19	Nivel de bienestar del personal de salud							
	Saludable		Poco saludable		No saludable		Total	
	N°	%	N°	%	N°	%	N°	%
Excelente	3	10.0%	0	0.0%	1	3.3%	1	13.3%
Muy bueno	9	30.0%	2	6.7%	0	0.0%	11	36.7%
Bueno	3	10.0%	7	23.3%	0	0.0%	10	33.3%
Regular	1	3.3%	3	10.0%	1	3.3%	5	16.7%
Total	16	53.3%	12	40.0%	2	6.7%	30	100.0%

Fuente: Instrumentos de recolección de datos y base de datos SPSS

$$X^2_{cal} = 14,497$$

$$P = 0.025$$

ES SIGNIFICATIVA

$$X^2_{tab} = 12,591$$

$$GI = 6$$



Al analizar la tabla n° 07, observamos la variable: responsabilidad en su trabajo asociados al nivel de bienestar del personal de salud en COVID-19 del hospital Antonio Barrionuevo de Iquitos - 2021 observamos que; 36.7% es muy bueno, 33.3% bueno, 16.7% es regular y 13.3% es excelente.

De los trabajadores de salud en el nivel de bienestar del personal de salud el 30.0% saludable es muy bueno, de los trabajadores de salud en el nivel de bienestar del personal de salud el 23.3% es bueno y de la misma tabla estadística el 3.3% no saludable es regular.

Estadísticamente se trabajó con un error del 5%, con un nivel de significativo de $p < 0,05$, con $X^2_{tab} = 14,497$ mayor que $X^2_{cal} = 12,591$, $Gl = 6$, con un umbral de significación de $P = 0,025$, por lo tanto, es significativa la responsabilidad en su trabajo en los tiempos de COVID-19 en el Hospital Antonio Barrionuevo de Iquitos - 2021.

Es deber de los proveedores de atención médica brindar ayuda y apoyo a las personas cuyas vidas están amenazadas, ya que su responsabilidad es proteger la vida con suma importancia. En un entorno hospitalario, dicha atención también debe abordar el bienestar y la dignidad del paciente. Desde esta perspectiva, queda claro que el personal ha tenido un buen desempeño en el desempeño de sus responsabilidades con un 26,7%.



Tabla N° 08: Ansiedad o miedo asociados al nivel de bienestar del personal de salud en COVID-19 del Hospital Antonio Barrionuevo Lampa – 2021

Ansiedad o su miedo en tiempos de COVID 19	Nivel de bienestar del personal de salud							
	Saludable		Poco saludable		No saludable		Total	
	N°	%	N°	%	N°	%	N°	%
Leve	7	23.3%	0	0.0%	0	0.0%	7	23.3%
Moderada	6	20.0%	10	33.3%	1	3.3%	17	56.7%
Severa	3	10.0%	2	6.7%	1	3.3%	6	20.0%
Total	16	53.3%	12	40.0%	2	6.7%	30	100.0%

Fuente: Instrumentos de recolección de datos y base de datos SPSS

$X^2_{cal} = 9,663$

P = 0.043

ES SIGNIFICATIVA

$X^2_{tab} = 9,491$

GI = 4



Analizando la tabla n° 08, observamos la variable: ansiedad o miedo asociado al nivel de bienestar del personal de salud en COVID-19 del hospital Antonio Barrionuevo de lampa 2021 se observa que; 56.7% es moderada, leve con 23.3% y severo, 20.0%.

De los trabajadores de la salud en el nivel de bienestar del personal de salud es; 23.3% saludable es leve, de los trabajadores de enfermería en el bienestar del personal de salud es 33.3% poco saludable es moderada, y de la misma tabla estadística 3.3% no saludable siendo severo.

Estadísticamente se realizó con un error del 5%, con un nivel de significativo de $p < 0,05$, con $X^2_{tab} = 9,663$ mayor que $X^2_{tab} = 9,491$, $Gl = 4$, con un umbral de significativo de $P = 0,043$, por lo tanto, es significativa la ansiedad o su miedo en temporada de COVID 19 en el Hospital Antonio Barrionuevo de lampa 2021.

En el transcurso de la pandemia del COVID 19 el personal de salud ha sufrido momentos de ansiedad hasta miedo por enfrentar a una nueva enfermedad así pudiendo dañar su aspecto psicológico.



Tabla N° 9: Nivel de bienestar del personal de salud en COVID-19 del Hospital Antonio Barrionuevo Lampa – 2021

Resultado	N°	%
Saludable	16	53.3
Poco saludable	12	40.0
No saludable	2	6.7
Total	30	100.0%

Fuente: Instrumentos de recolección de datos y base de datos SPSS



En el tercer objetivo de identificar el nivel de bienestar de los trabajadores de salud durante el COVID 19 en el hospital Antonio Barrionuevo de Lampa.

Analizamos la tabla n° 10 observamos el nivel de bienestar de los trabajadores de salud en COVID 19 del hospital Antonio Barrionuevo de lampa donde observamos que el 53.3% es saludable, el 40.0% es poco saludable y el 6.7% es no saludable.

En el hospital Antonio Barrionuevo de lampa están comprometidos a cumplir con sus obligaciones como personal de salud cuidando así su alimentación, considerando importante la actividad física, cumpliendo su horario de descanso con su relación de recreación.

Teniendo una buena comunicación entre compañeros de trabajo respetándose y tratándose con amabilidad por tal motivo disminuyendo la ansiedad que provoco el COVID 19 pudiendo así, cumplir con responsabilidades en cada servicio.



DISCUSIÓN

calidad de vida saludable y bienestar de los trabajadores de salud en COVID 19 del hospital Antonio Barrionuevo de Lampa 2021 son; los hábitos de alimentación y nutrición 46.7 son buenos, hábitos en relaciona la actividad física y deporte 43.3% es regular, los hábitos de sueño 50.0% es bueno, hábitos en relacion recreación y tiempo libre 60.0% es regular, comunicación con el personal de salud con 33.3% es muy bueno, la amabilidad en la prevención de enfermedades 40.0% es buena, la responsabilidad 36.7% es muy bueno, la ansiedad con 56.7% es leve, todos los indicadores han sido significativos con una $p < 0,05$ el nivel de bienestar de los trabajadores de salud en COVID 19 del hospital Antonio Barrionuevo de Lampa, el 53.3% es saludable, el 40.0% es poco saludable y el 6.7% es no saludable.

Según la tesis Rivas J.; Callejas R.; Nava D., en su investigación sobre "La aparición del nuevo coronavirus SARS-CoV-2, causante de la pandemia mundial de COVID19 2020", El objetivo de la investigación es proporcionar un análisis de los desafíos que confronta el sistema de salud pública mexicano como resultado de la pandemia, las condiciones históricas y los recursos disponibles para defender la salud pública en México, tanto a nivel nacional como regional. Los resultados principales se refieren a las estrategias que se implementarán para mejorar las políticas de salud pública y adaptarlas a las necesidades de los habitantes. (10) en esta investigación nuestro resultado demuestra los hábitos de alimentación junto a la actividad física son regulares.

La investigación sobre Teruel G.; Perez V., "Estudiando el bienestar durante la pandemia de Covid-19 2020", Un diagnóstico científico exhaustivo de los cambios en el bienestar de los hogares durante la pandemia de COVID-19 sería proporcionado por una encuesta telefónica transfronteriza que represente a la



población mexicana. Los primeros cinco itinerarios muestran los principales resultados del diseño metodológico y conceptual de este artículo. No solo ilustra la grave crisis laboral provocada por las políticas de distanciamiento social y el cambio hacia la "nueva normalidad", sino que también examina cómo se relaciona con otros aspectos del bienestar, como la salud mental y la seguridad alimentaria. (11) considerando el resultado los hábitos de sueño 50.0%, recreación y tiempo libre 60.0% son regulares demostrando que tienen un sueño a gusto.

Manzilla N.; Bravo J., "Conocimientos y Prevención del covid-19 en los Habitantes de 18 años a más, del distrito de Grocio Prado - Chincha 2020" Resultados: Se estableció que el 70 % de los residentes encuestados tenía un nivel de conocimiento "ALTO" en la aplicación del cuestionario. Los residentes encuestados tenían un nivel de conocimiento "ALTO" después de aplicar el cuestionario. Como resultado, el 30 % de los residentes encuestados tenía un nivel de conocimiento "BAJO" sobre COVID-19. Durante la COVID - prevención, el 76 % de los encuestados dice que era "buena", el 18% indicó que era "promedio" y el restante afirmó que era "pobre", según la información recopilada. Como resultado, el 30 % de los residentes encuestados tenía un nivel de conocimiento "BAJO" sobre COVID-19. El 76 % de los encuestados calificó la prevención del COVID-19 como "buena", el 18 % la consideró "promedio" y el resto la calificó como "pobre". (16) mostraron una buena comunicación, junto a la amabilidad en la prevención de enfermedades siendo también responsables.

Chavez Y. su investigación sobre Estilo de vida entre los educandos de enfermería de noveno y décimo ciclo en la Universidad Privada de San Juan Bautista en octubre de 2019. Los resultados muestran que: el 82% no tiene hijos, el 79% es de la costa y el 76% estudia allí exclusivamente. En general, el 74% de los educandos



tienen estilos de vida poco saludables y el 26% tienen estilos de vida saludables; según las dimensiones, la calidad de vida poco saludables se presentan en el 73% de las responsabilidades relacionadas con la salud, el 78% de la actividad física, el 89% de la nutrición, el 76% de la actualización automática, el 85% del apoyo interpersonal y el 89% de la gestión del estrés. presentan estilos de vida no saludables, aceptando la hipótesis planteada. (19) los resultados demuestran que su ansiedad es considerablemente leve comparado la calidad de vida no saludable.

Medina L., en su investigación sobre "Factores correlacionados con el estilo de vida de los estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Andina Néstor Cáceres Velásquez, Campus Puno, de octubre a diciembre de 2018 Los resultados: Los siguientes factores están relacionados con las elecciones de estilo de vida de los estudiantes de ciencias en el campus de la UANCV en Puno en términos de salud: Al igual que con los dulces, chocolates y galletas, hay una tendencia hacia el consumo de alcohol en la universidad. El treinta y uno por ciento utiliza gas, mientras que el cincuenta y nueve por ciento utiliza diésel. hace ejercicio dos o tres veces a la semana, el treinta y nueve por ciento hace ejercicio durante menos de diez minutos al día, y el cuarenta y uno por ciento usa cigarrillos y otras sustancias. El 44.5 por ciento usa ocasionalmente productos de tabaco y otras sustancias, el 43.6 por ciento consume bebidas alcohólicas semanalmente, y el 3.5 por ciento nunca consume alcohol. (20) los resultados manifiestas que al comparar con el nivel de bienestar de la calidad de vida son saludables debido a la responsabilidad de los profesionales de salud.



CONCLUSIONES

PRIMERA: Se determinó que los estilos de vida saludable y el bienestar del personal de salud durante el COVID-19 en el Hospital Antonio Barrionuevo de Lampa en 2021. En particular, se destaca que los factores socioculturales y las características interpersonales muestran una significancia estadística con un margen de error inferior al 0.05%. confirmando todas las hipótesis planteadas, lo que indica que cada una de las tablas es significativa.

SEGUNDA: Se analizó que los factores socioculturales presentan una relación estadísticamente significativa con el bienestar del personal de salud durante la COVID-19 en el Hospital Antonio Barrionuevo de Lampa. En cuanto a los hábitos de alimentación y nutrición, se observa un 46.7% es de buenos hábitos. En relación con la actividad física y deporte, se registra un 43.3% de hábitos regulares, Respecto a los hábitos de sueño, se aprecia un 50.0% de buenos hábitos, En lo que respecta a los hábitos recreativos, se identifica un 60.0% de hábitos regulares. Todos los indicadores han demostrado significancia con un valor de $p < 0.05$ lo que genera que los profesionales de salud se encuentren comprometidos a cumplir sus funciones de forma eficiente debido al factor sociocultural regular.

TERCERA: Se identificó que las características interpersonales mantienen una asociación estadísticamente significativa con el bienestar del personal de salud durante la pandemia de COVID 19 en el Hospital Antonio Barrionuevo de Lampa. En cuanto a la comunicación con el personal de salud, se evidencia un 33.3% es muy bueno, La amabilidad en la prevención de enfermedades muestra un 40.0% siendo bueno, La



responsabilidad representa un 36.7% de efectividad. En relación con la ansiedad, se observa un 56.7% siendo leve. Todos los indicadores del estudio han demostrado significancia con un valor de $p < 0.05$ por lo tanto las características interpersonales cumplen sus labores los profesionales de salud tienen un mejor desempeño en sus puestos de trabajo.

CUARTA: Se identificó que según la evaluación de los estilos de vida saludable y el bienestar del personal de salud en el contexto de la COVID 19 en el Hospital Antonio Barrionuevo de Lampa, se constata que el 53.3% presenta un estilo de vida saludable, el 40.0% tiene hábitos poco saludables, y el 6.7% exhibe un estilo de vida no saludables, por lo tanto, los trabajadores de salud están comprometidos a la atención de los pacientes con entusiasmo y con un mejor desempeño de cada servicio de salud.



RECOMENDACIONES

PRIMERA: Al Director del Hospital Antonio Barrionuevo de Lampa a promover prácticas de estilos de vida saludable a través de eventos de salud pública, sensibilización social dirigidos a los pacientes del Hospital y a toda la comunidad de Lampa en post COVID 19

SEGUNDA: A los Profesionales de salud del Hospital Antonio Barrionuevo de Lampa, promover la actividad física, la buena alimentación y la intervención deportiva a través de torneos de mini fútbol, voleibol que promuevan la salud física, mental y la pausa activa a través de coordinación de promoción de la salud en los profesionales de salud como también en la población en la era post-COVID-19.

TERCERA: A las Licenciadas y Licenciados de las diferentes áreas del Hospital Antonio Barrionuevo de Lampa como también el área de coordinación de daños no transmisibles así poder gestionar presupuesto para promover campañas de salud pública sobre comunicación efectiva con participación del personal de salud dirigido a pacientes del Hospital y población Lampeña en post COVID-19, gestionar presupuesto para la realización campañas publicitarias sobre la importancia del sueño y descanso necesario en prevención del estrés en post COVID-19.

CUARTA: A los Profesionales de salud y Recursos Humanos del Hospital Antonio Barrionuevo de Lampa se sugiere que se trabaje en equipo para que, entre ellos haya colaboración en todo servicio mejorando así el bienestar de los profesionales en salud.



REFERENCIAS

1. Diaz E., Failoc V., Diaz "Estilos de vida en profesionales de salud de un hospital en Chiclayo, Perú 2017". Revista Habanera de Ciencias Médicas. octubre de 2020 [citado 27 de octubre de 2023];19(5). Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S1729-519X2020000600012&lng=es&nrm=iso&tlng=es
2. Tamayo M., El proceso de la investigación científica. [citado 27 de octubre de 2023]. Disponible en: https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/227860/El_proceso__de_la_investigaci_n_cient_fica_Mario_Tamayo.pdf
3. Organización de educación, ciencia de la cultura [citado 27 de octubre de 2023]. Disponible en: <http://repositorio.cultura.gob.pe/bitstream/CULTURA/77/1/relacion%20de%20monumentos%20historicos.pdf>
4. Quiroga I., Estilos de vida y condiciones d salud de los enfermeros [citado 27 de octubre de 2023]. Disponible en: http://bibliotecadigital.uda.edu.ar/objetos_digitales/149/tesis-3781-estilos.pdf
5. Ochoa M., La salud de los enfermeros. [citado 27 de octubre de 2021]. Disponible en: <http://scielo.sld.cu/pdf/rcsp/v29n1/spu14103.pdf>
6. Villarreal S. Prevalencia de la obesidad, patologías crónicas no transmisibles asociadas y su relación con el estrés, hábitos alimentarios y actividad física en



- los trabajadores del Hospital de la Anexión. *Revistas de Ciencias Administrativas y Financieras de la Seguridad Social*. enero de 2003.
7. Fernández J., Bautista I. Hernández L., Valoración nutricional de trabajadores sanitarios [citado 27 de octubre de 2021]. Disponible en:
<http://scielo.isciii.es/pdf/nh/v19n5/original7.pdf>
 8. Vives A. Estilo de vida saludable: Aspectos clave y problemas de salud 2007. [citado 27 de octubre de 2021]. Disponible en:
<https://psicologiacientifica.com/estilo-de-vida-saludable/>
 9. Anguita C., Rodríguez V. Valoración de los estilos de vida del personal de enfermería expuesto a turnicidad en el centro hospitalario de Jaén Alto Rendimiento. 2012 [citado 27 de octubre de 2021]. Disponible en:
<https://altorendimiento.com/valoracion-de-los-estilos-de-vida-del-personal-de-enfermeria-expuesto-a-turnicidad-en-el-centro-hospitalario-de-jaen/>
 10. Rivas J. Callejas R. COVID-19: Desafíos y estrategias para el sistema de salud mexicano [citado 6 de agosto de 2024]. Disponible en:
<https://ru.iiec.unam.mx/5070/1/1-195-Rivas-Callejas-Nava.pdf>
 11. Teruel G, Pérez H, Encuesta Nacional sobre los Efectos del COVID-19 en el Bienestar de los Hogares Mexicanos [citado 6 de agosto de 2024]. Disponible en: <https://zenodo.org/record/3950528>
 12. Rojas M. Estilos de vida saludable en la promoción de la salud y prevención de enfermedades: revisión documental en el contexto de Latinoamérica, España e Italia [citado 6 de agosto de 2024]. Disponible en:



<https://repositorio.unicordoba.edu.co/entities/publication/e5f5c77d-07f7-44b6-acf9-d0afd8801579>

13. Moreno P. Estilos de vida de los profesionales de salud. Red descentralizada de salud de Gracias, Lempira, Honduras, Junio a Diciembre. 2019 [citado 6 de agosto de 2024]. Disponible en:

<https://repositorio.unan.edu.ni/12515/1/t1106.pdf>

14. Paredes F. Hábitos saludables y estado nutricional en el entorno laboral [citado 6 de agosto de 2024]. Disponible en:

<http://www.scielo.cl/pdf/rchnut/v45n2/0716-1549-rchnut-45-02-0119.pdf>

15. Soto V. Relación entre estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico en personal médico durante la pandemia covid-19 [citado 6 de agosto de 2024]. Disponible en:

https://repositorio.ulima.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12724/13248/Soto_Terrones_Valeria_Alessandra.pdf?sequence=1&isAllowed=y

16. Gamarra E. Estilos de vida saludable y estrés laboral en los trabajadores de salud primer nivel atención Micro Red Contumaza. [citado 6 de agosto de 2024]. Disponible en:

https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/51664/Gamarra_SE-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y

17. Silva M. Estilos de vida saludable y su relación con el estado nutricional de licenciados en enfermería del Hospital Regional De Pucallpa, 2020 [citado 6 de agosto de 2024]. Disponible en:

https://repositorio.uap.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12990/9901/Tesis_estil



os_vida%20saludable_relaci%C3%B3n_estado%20nutricional_Hospital%20Regional%20Pucallpa.pdf?sequence=1

18. Chavez Y. Estilos de vida saludable en los estudiantes de enfermería del ix y x ciclo de la Universidad Privada San Juan Bautista Octubre 2019 [citado 6 de agosto de 2024]. Disponible en:
<https://repositorio.upsjb.edu.pe/backend/api/core/bitstreams/04ea413c-3c46-4dfa-9ea0-dbee23813a6d/content>
19. Medina L. Determinantes relacionados con los Estilos de vida en Estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Andina Néstor Cáceres Velásquez Filial Puno, octubre a diciembre del 2018 [citado 6 de agosto de 2024]. Disponible en:
https://alicia.concytec.gob.pe/vufind/Record/UANT_28c1a4e859d7ec64d5df6ff2dba95f9
20. Mamani Y. Estilos de vida en adolescentes de las instituciones educativas secundarias del distrito de Lampa, Puno - 2017 [citado 6 de agosto de 2024]. Disponible en:
http://repositorio.unap.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14082/16694/Mamani_Ccari_Yaqueline_Milagros.pdf?sequence=1&isAllowed=y
21. Maya L. Los estilos de vida saludables: componente de la calidad de vida [citado 27 de octubre de 2023]. Disponible en:
https://www.insp.mx/resources/images/stories/Centros/nucleo/docs/estilos_saludables.pdf



22. Cuevas R, Elena M. Estilos de Vida Saludable en Relación Al Consumo Alimentario y Nivel Socioeconomico de Madres Beneficiarias del Programa de Complementación Alimentaria de la Ciudad de Puno - 2015. 24 de septiembre de 2020 [citado 27 de octubre de 2023]; Disponible en: <http://repositorioslatinoamericanos.uchile.cl/handle/2250/3274228>
23. Maquera E. Quilla R. Eficacia del programa adolescencia saludable para mejorar los estilos de vida en estudiantes de 4to. años de secundaria 2015. [citado 27 de octubre de 2023]. Disponible en: https://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12840/182/Erick_Tesis_bachiller_2015.pdf?sequence=1&isAllowed=y
24. Editora política la Habana. Estilo de vida. Disponible en: <https://www.buenastareas.com/ensayos/Estilo-De-Vida/1004105.html>
25. Guerrero L. Salazar A. Estilo de vida y salud [citado 27 de octubre de 2023]. Disponible en: <https://www.redalyc.org/pdf/356/35616720002.pdf>
26. en: https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/746/9275115877_vol_I_EN.pdf?sequence=7&isAllowed=y
27. Pastor Y., García I. Una revisión sobre las variables de estilos de vida saludables. Revista de PSICOLOGÍA DE LA SALUD.
28. Arrellano R. Estilos de vida del consumidor 2017. [citado 27 de octubre de 2023]. Disponible en: https://issuu.com/exportares/docs/estilos_de_vida_de_los_consumidores



29. Nando J. Valoración de los estilos de vida del personal de enfermería expuesto a turnicidad en el centro hospitalario de Jaén 2012 [citado 27 de octubre de 2023]. Disponible en: <https://altorendimiento.com/valoracion-de-los-estilos-de-vida-del-personal-de-enfermeria-expuesto-a-turnicidad-en-el-centro-hospitalario-de-jaen//>
30. Vives A. Estilo de vida saludable: Aspectos clave y problemas de salud [Internet]. 2007 [citado 27 de octubre de 2023]. Disponible en: <https://psicologiacientifica.com/estilo-de-vida-saludable/>
31. Carta-Ottawa Promoción de la salud. [citado 27 de octubre de 2023]. Disponible en: <https://isg.org.ar/wp-content/uploads/2011/08/Carta-Ottawa.pdf>
32. Rocha M, Ruiz M, Padilla N, Raygoza N. Correlación entre factores socioculturales y capacidades de autocuidado en adulto maduro hipertenso en un área rural de México. Acta universitaria. agosto de 2017;27(4):52-8..
33. Uriarte Y. Vargas A. Estilos de vida de los estudiantes de ciencias de la salud de la universidad norbert wiener. [citado 27 de octubre de 2023]. Disponible en: <https://repositorio.uwiener.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13053/2390/TITULO%20-%20URIARTE%20-%20VARGAS.pdf?sequence=1>
34. Ministerio de la Salud. Macronutrientes: carbohidratos, grasas y proteínas [Internet]. [citado 27 de octubre de 2023]. Disponible en: <https://www.fao.org/3/W0073S/w0073s0d.htm>
35. Organización Mundial de la Salud. Actividad física para la salud. [citado 27 de octubre de 2023]. Disponible en: <https://www.paho.org/es/noticias/9-5-2012-recomendaciones-mundiales-sobre-actividad-fisica-para-salud>



36. Ministerio de Salud. abc-alimentacion-saludable.pdf [Internet]. [citado 27 de octubre de 2023]. Disponible en: <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/PP/SNA/abc-alimentacion-saludable.pdf>
37. Ayuso D. ACTIVIDADES DE LA VIDA DIARIA. Anales de Psicología / Annals of Psychology. 2007;23(2):264-71.
38. Sanabria F. González L. Estilos de vida saludable en profesionales de la salud colombianos. Estudio exploratorio. Revista Med. 2007;15(2):207-17..
39. Ramirez N. Estilos de vida saludable los profesionales. [citado 27 de octubre de 2023]. Disponible en: http://repositorio.autonoma deica.edu.pe/bitstream/autonoma deica/25/1/NADE_ZHDA%20TARCILA%20DE%20LA%20CRUZ%20RAMIREZ%20-%20ESTILOS%20DE%20VIDA%20SALUDABLE%20LOS%20PROFESIONAL ES.pdf
40. [Internet]. [citado 27 de octubre de 2023]. Disponible en: https://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/20.500.12672/12925/1/Ortega_Sanchez_Judith_Mariela_2013.pdf
41. Asociación de psicología y mente. Diferencia entre introversión y extraversión. [citado 27 de octubre de 2023]. Disponible en: <https://www.diferenciador.com/introversion-y-extraversion/>
42. Serrano I. La fuerza de la amabilidad. [citado 7 de agosto de 2023]. Disponible en: <https://www.elmundo.es/vida-sana/mente/2017/08/24/59803d09e5fdea48268b45aa.html>



43. Delgado A. Responsabilidades en seguridad y salud en el trabajo: un trabajo conjunto de organizaciones y empleados 2021 [citado 27 de octubre de 2023]. Disponible en: <https://hse.software/2021/12/20/responsabilidades-en-seguridad-y-salud-en-el-trabajo-un-trabajo-conjunto-de-organizaciones-y-empleados/>
44. Moreno B. Colom R. Neuroticismo. En: Wikipedia, la enciclopedia libre [Internet]. 2023 [citado 27 de octubre de 2023]. Disponible en: <https://es.wikipedia.org/w/index.php?title=Neuroticismo&oldid=148694256>
45. Ruiz R. Los tres niveles de la salud: biológico, psicológico y social [Internet]. 2021 [citado 13 de noviembre de 2023]. Disponible en: <https://ifeelonline.com/tres-niveles-salud/>
46. Hernández C, Suárez N. Salud y bienestar en el tiempo de la pandemia del COVID-19. Horizonte Sanitario. 2021;20(3):395-406.
47. Cris C. La salud estar sano o estar enfermo. [citado 13 de noviembre de 2023]. Disponible en: https://criscancer.org/wp-content/uploads/2018/03/unidad_1_CC.pdf
48. Ministerio de salud. Atención Primaria 2021 [citado 13 de noviembre de 2023]. Estilos de Vida. Disponible en: <https://www.comunidad.madrid/hospital/atencionprimaria/ciudadanos/estilos-vida>
49. Academia Nacional de Medicina. Riesgos de una vida sedentaria [citado 13 de noviembre de 2023]. Disponible en: <https://medlineplus.gov/spanish/healthrisksofaninactivelifestyle.html>



50. Ministerio de salud. Estilo de vida saludable: Aspectos clave y problemas de salud 2007 [citado 27 de octubre de 2023]. Disponible en: <https://psicologiacentifica.com/estilo-de-vida-saludable/>
51. Centro de Bienestar. Diferencia entre salud y bienestar | Auna [Internet]. [citado 27 de octubre de 2023]. Disponible en: <https://auna.pe/cua-es-la-diferencia-entre-salud-y-bienestar/>
52. SYNLAB Perú Pruebas COVID-19 [Internet]. SYNLAB Perú. [citado 27 de octubre de 2023]. Disponible en: <https://www.synlab.pe/coronavirus-covid-19/>
53. Pérez R. Los desafíos del personal de salud ante el coronavirus [Internet]. Gente Saludable. 2020 [citado 13 de noviembre de 2023]. Disponible en: <https://blogs.iadb.org/salud/es/desafios-personal-salud-coronavirus/>
54. Ministerio de Salud. los hábitos. [citado 13 de noviembre de 2023]. Disponible en: https://www.minam.gob.pe/proyecolegios/Curso/curso-virtual/Modulos/modulo2/1Inicial/m2_inicial/qu_son_los_hbitos.html
55. Bembibre C. Definición de Factores [Internet]. [citado 13 de noviembre de 2023]. Disponible en: <https://www.definicionabc.com/general/factores.php>
56. Muguirra A. Diseño de investigación. Elementos y características [Internet]. QuestionPro. 2018 [citado 13 de noviembre de 2023]. Disponible en: <https://www.questionpro.com/blog/es/disenio-de-investigacion/6ggg0>
57. Introducción a la Investigación: guía interactiva [Internet]. [citado 13 de noviembre de 2023]. Disponible en: <https://www.uv.mx/apps/bdh/investigacion/unidad1/investigacion-tipos.html>



ANEXOS



ANEXO N° 01

(Autor: Leyton M.)

FICHA DE RECOLECCIÓN DE DATOS

CUESTIONARIO ESTILOS DE VIDA SALUDABLE

INSTRUCCIONES

La presente encuesta, tiene por finalidad recoger información para un trabajo de investigación denominado: "ESTILOS DE VIDA SALUDABLE Y BIENESTAR DEL PERSONAL DE SALUD EN COVID 19 DEL HOSPITAL ANTONIO BARRIONUEVO LAMPA 2021"; encontraras a continuación un conjunto de preguntas, las mismas que tendrán diferentes alternativas, debiendo elegir de acuerdo a tu opinión, marcando con un aspa (x) o un círculo en la respuesta, ésta encuesta es anónima, se le agradece su participación.

Datos generales:

Género: M () F ()

Área/Unidad:

A. FACTOR SOCIOCULTURAL

1. ¿Cómo considera Ud., sus hábitos de alimentación y nutrición en tiempos de Covid-19?

- a) Excelente ()
- b) Muy bueno ()
- c) Bueno ()
- d) Regular ()
- e) Malo ()

2. ¿Cómo considera Ud., sus hábitos en relación a la actividad física y deporte en tiempos de Covid-19?

- a) Excelente ()
- b) Muy bueno ()
- c) Bueno ()
- d) Regular ()
- e) Malo ()

3. ¿Cómo considera Ud., sus hábitos en relación al sueño (dormir) y descanso en tiempos de Covid-19?

- a) Excelente ()
- b) Muy bueno ()
- c) Bueno ()
- d) Regular ()
- e) Malo ()

4. ¿Cómo considera Ud., sus hábitos en relación a recreación y ocio (descanso) en tiempos de Covid-19?



- a) Excelente ()
- b) Muy bueno ()
- c) Bueno ()
- d) Regular ()
- e) Malo ()

B. CARACTERISTICAS INTERPERSONALES

5. ¿Cómo calificaría Ud., su comunicación con el personal de salud en tiempos de Covid-19?

- a) Excelente ()
- b) Muy bueno ()
- c) Bueno ()
- d) Regular ()
- e) Malo ()

6. ¿Cómo calificaría Ud., su amabilidad en la prevención de enfermedades en tiempos de Covid-19?

- a) Excelente ()
- b) Muy bueno ()
- c) Bueno ()
- d) Regular ()
- e) Malo ()

7. ¿Cómo calificaría Ud., su responsabilidad en su trabajo en los tiempos por el Covid-19?

- a) Excelente ()
- b) Muy bueno ()
- c) Bueno ()
- d) Regular ()
- e) Malo ()

8. ¿Cómo calificaría Ud., su ansiedad o su miedo en tiempos de Covid-19?

- a) leve ()
- b) moderada ()
- c) severa ()

Gracias



Anexo N° 02

FICHA DE RECOLECCIÓN DE DATOS

NIVEL DE BIENESTAR DEL PERSONAL DE SALUD EN COVID 19

(AUTOR: Naited I.)

Ficha :

Servicio:

N°	LISTA DE CHEQUEOS	Siempre	A veces	Nunca
	ALIMENTACIÓN			
01	Desayunas antes de salir de tu casa			
02	Consumes frutas y verduras			
03	Comes triste o aburrido			
04	Comes en el horario de trabajo			
05	Consumes agua sola			
	ACTIVIDAD E INACTIVIDAD FISICA			
06	Realizas algún tipo de ejercicio físico			
07	Realizas algún deporte con tu familia			
08	Permaneces mucho tiempo en la televisión			
09	Realizas ejercicios más de 30 minutos			
	SUEÑO Y DESCANSO			
10	Duermes más de 8 horas diarias			
11	Duermes bien y te levantas descansado			
12	Duermes durante el día después del trabajo			



	RECREACIÓN			
13	Sales a caminar , nadar, montar bicicleta			
14	Compartes tu tiempo libre con tu familia			
15	Te tomas tiempo libre para leer			
16	Realizas caminatas más de 30 min diarios			
	CARCATERISTICAS INTERPERSONAL			
17	Eres amable con tus colegas			
18	Eres responsable con tu trabajo			
19	Te llevas bien con la gente que te rodea			
20	Tienes algún miedo o estrés en tu trabajo			

Leyenda:

Siempre: 2 puntos

A veces: 1 punto

Nunca : 0 puntos

Nivel de conductas sobre bioseguridad:

- a. Saludable : De 20 a 40 puntos
- b. Poco saludable : De 10 a 19 puntos
- c. No saludable : Menor a 10 puntos



ANEXO N° 03.

CONSENTIMIENTO INFORMADO

El propósito de este protocolo es informarle sobre el proyecto de investigación y solicitarle su consentimiento. De aceptar, el investigador se quedará con una copia firmada de este documento, mientras usted poseerá otra copia también firmada. La presente investigación se titula “ESTILOS DE VIDA SALUDABLE Y BIENESTAR DEL PERSONAL DE SALUD EN COVID - 19 DEL HOSPITAL ANTONIO BARRIONUEVO, LAMPA - 2021”. Este proyecto es dirigido por VILMA COAQUIRA ROJAS de la Escuela de Posgrado de la Universidad Andina Néstor Cáceres Velázquez – Juliaca Para ello, se le solicita participar en esta encuesta que le tomará 20 minutos de su tiempo. Su participación en la investigación es completamente voluntaria y usted puede decidir interrumpirla en cualquier momento, sin que ello le genere ningún perjuicio. Asimismo, participar en esta encuesta no le generará ningún perjuicio académico. Si tuviera alguna consulta sobre la investigación, puede formularla cuando lo estime conveniente. Su identidad será tratada de manera anónima, es decir, el investigador no conocerá la identidad de quién completó la encuesta. Si está de acuerdo con los puntos anteriores, complete sus datos a continuación:

Yo, _____, doy mi consentimiento para participar en el estudio y autorizo que mi información se utilice en este. Asimismo, estoy de acuerdo que mi identidad sea tratada de manera (marcar una de las siguientes opciones). Confidencial, es decir, que en la tesis no se hará ninguna referencia expresa de mi nombre y la tesista utilizará un código de identificación o pseudónimo. Finalmente, entiendo que recibiré una copia de este protocolo de consentimiento informado.

Nombre: _____

Fecha: _____

_____ Correo electrónico: _____

_____ Firma del participante: _____

_____ Firma del investigador (o encargado de recoger información): _____

ANEXO N° 4

VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO JUICIO DE EXPERTOS

Los pacientes colaboradores firmantes, enfermeras especialistas en la labor, personal de salud, certificamos que realizamos la revisión de la ficha de recolección de datos del trabajo de investigación titulado "Estilos de vida saludable asociados al bienestar del personal de salud en covid 19 del Hospital Antonio Barrionuevo de Lampa 2021.". Consideramos que el instrumento es válido para su uso previsto.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN	PUNTAJE
El instrumento recoge información que permite dar respuesta al problema de investigación.	1
El instrumento propuesto corresponde a los objetivos propuestos en el estudio.	1
La estructura del instrumento es el adecuado.	1
Los ítems del instrumento responden a la operacionalización de la variable	1
La secuencia presentada facilita el desarrollo del instrumento.	1
Los ítems son claros y entendibles	1
El número de ítems es adecuado para su aplicación	1
Se debe eliminar algunos ítems	1
TOTAL	8

Se ha considerado como resultado un total de:

- De acuerdo = 1(Si)
- En desacuerdo = 0 (No)


Rina M. Pacori Lopez
LIC. ENFERMERÍA
CEP 50331

VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO JUICIO DE EXPERTOS

Los pacientes colaboradores firmantes, enfermeras especialistas en la labor, personal de salud, certificamos que realizamos la revisión de la ficha de recolección de datos del trabajo de investigación titulado "Estilos de vida saludable asociados al bienestar del personal de salud en covid 19 del Hospital Antonio Barrionuevo de Lampa 2021.". Consideramos que el instrumento es válido para su uso previsto.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN	PUNTAJE
El instrumento recoge información que permite dar respuesta al problema de investigación.	1
El instrumento propuesto corresponde a los objetivos propuestos en el estudio.	1
La estructura del instrumento es el adecuado.	1
Los ítems del instrumento responden a la operacionalización de la variable	1
La secuencia presentada facilita el desarrollo del instrumento.	1
Los ítems son claros y entendibles	1
El número de ítems es adecuado para su aplicación	1
Se debe eliminar algunos ítems	1
TOTAL	8

Se ha considerado como resultado un total de:

- De acuerdo = 1(Si)
- En desacuerdo = 0 (No)

Amparo Cuzco Llamqui
L.P. 2020
O.N.I. 29641324
DE ACUERDO



MATRIZ DE CONSISTENCIA

TITULO: ESTILOS DE VIDA SALUDABLE Y BIENESTAR DEL PERSONAL DE SALUD EN COVID-19 DEL HOSPITAL ANTONIO BARRIONUEVO LAMPA 2021.

Formulación del problema	Objetivos	Hipótesis	Variable independiente	Dimensiones	Indicadores	Escala de valor	Tipo de variable
General: ¿Cuáles son los estilos de vida saludable y su relación con el bienestar del personal de salud durante el covid 19 en el Hospital Antonio Barrionuevo de Lampa 2021? Específicos: ¿Cuál es la relación de los factores socioculturales con	General: Determinar los estilos de vida saludable y su relación con el bienestar del personal de salud durante el covid 19 en el Hospital Antonio Barrionuevo de Lampa 2021. Específicos. •Analizar la relación de los factores socioculturales con el bienestar con el personal de salud en	General: Existe una relación significativa entre los estilos de vida saludable y el bienestar del personal de salud durante el covid 19 en el Hospital Antonio Barrionuevo de Lampa 2021. Específicas Los factores socioculturales tienen relación significativamente	1. Estilos de vida saludable.	1.1Factor sociocultural	1.1.1 Alimentación y nutrición.	() Excelente () Muy bueno () Regular () Malo	Nominal
					1.1.2 Actividad física y deporte.	() Excelente () Muy bueno () Regular () Malo	Nominal
					1.1.3 Sueño y descanso.	() Excelente () Muy bueno () Regular () Malo	Nominal



<p>el bienestar con el personal de salud en covid 19 en el Hospital Antonio Barrionuevo de Lampa?</p> <p>¿Cómo se relaciona las características interpersonales con el bienestar del personal de salud durante el covid 19 en el Hospital Antonio Barrionuevo de Lampa?</p> <p>¿Cuál es el nivel de bienestar de personal de salud</p>	<p>covid 19 en el Hospital Antonio Barrionuevo de Lampa.</p> <p>•Identificar la relación de las características interpersonales con el bienestar del personal de salud durante el covid 19 en el Hospital Antonio Barrionuevo de Lampa.</p> <p>•Identificar el nivel de bienestar del personal de salud durante el covid 19 en el hospital Antonio Barrionuevo de Lampa.</p>	<p>con el bienestar con el personal de salud en covid 19 en el Hospital Antonio Barrionuevo de Lampa.</p> <p>• Las características interpersonales tienen una relación significativa con el bienestar del personal de salud durante el covid 19 en el Hospital Antonio Barrionuevo de Lampa.</p> <p>El nivel de bienestar del personal de salud</p>		<p>1.2Características interpersonales</p>	<p>1.14 Recreación y tiempo libre</p> <p>1.2.5 Extraversión</p> <p>1.2.6 agradabilidad o amabilidad</p> <p>1.2.7 responsabilidad</p> <p>1.2.8 neuroticismo</p>	<p>() Excelente () Muy bueno () Regular () Malo</p> <p>() Excelente () Muy bueno () Regular () Malo</p> <p>() Excelente () Muy bueno () Regular () Malo</p> <p>() Excelente () Muy bueno () Regular () Malo</p>	<p>Nominal</p> <p>Nominal</p> <p>Nominal</p> <p>Nominal</p>
--	--	---	--	---	--	---	---



durante el covid 19 en el hospital Antonio Barrionuevo de Lampa?		durante el covid 19 tienen una relación significativamente, en el hospital Antonio Barrionuevo de Lampa.				() Malo	
--	--	--	--	--	--	----------	--

Variable dependiente	Indicadores	Escala de valor	Tipo de variable
Bienestar	2.1 nivel del bienestar.	() saludable () poco saludable () no saludable	Nominal



BASE DE DATOS

datos vilma coaquira.sav [ConjuntoDatos1] - IBM SPSS Statistics Editor de datos

Archivo Editar Ver Datos Transformar Analizar Gráficos Utilidades Ampliaciones Ventana Ayuda

	Nombre	Tipo	Anchura	Decimales	Etiqueta	Valores	Perdidos	Columnas	Alineación	Medida	Rol
1	id	Numérico	8	0		Ninguno	Ninguno	8	Derecha	Escala	Entrada
2	P1	Numérico	8	0	Como consider...	{1, excelent...	Ninguno	8	Derecha	Nominal	Entrada
3	P2	Numérico	8	0	Como consider...	{1, excelent...	Ninguno	8	Derecha	Nominal	Entrada
4	P3	Numérico	8	0	Como consider...	{1, excelent...	Ninguno	8	Derecha	Nominal	Entrada
5	P4	Numérico	8	0	Como consider...	{1, excelent...	Ninguno	8	Derecha	Nominal	Entrada
6	P5	Numérico	8	0	Como calificari...	{1, excelent...	Ninguno	8	Derecha	Nominal	Entrada
7	P6	Numérico	8	0	Como calificari...	{1, excelent...	Ninguno	8	Derecha	Nominal	Entrada
8	P7	Numérico	8	0	Como calificari...	{1, excelent...	Ninguno	8	Derecha	Nominal	Entrada
9	P8	Numérico	8	0	Como calificari...	{1, excelent...	Ninguno	8	Derecha	Nominal	Entrada
10	DG	Numérico	8	0	SEXO	{1, masculin...	Ninguno	8	Derecha	Escala	Entrada
11	V2	Numérico	8	0	NIVEL DE BIE...	{1, SALUDA...	Ninguno	8	Derecha	Nominal	Entrada
12											
13											
14											
15											
16											
17											
18											
19											
20											
21											
22											
23											
24											
25											

Vista de datos Vista de variables

IBM SPSS Statistics Processor está listo Unicode:ON



datos vilma coaquira.sav [ConjuntoDatos1] - IBM SPSS Statistics Editor de datos

	Nombre	Tipo	Anchura	Decimales	Etiqueta	Valores	Perdidos	Columnas	Alineación	Medida	Rol
1	id	Numérico	8	0		Ninguno	Ninguno	8	Derecha	Escala	Entrada
2	P1	Numérico	8	0	Como consider...	{1, excelent...	Ninguno	8	Derecha	Nominal	Entrada
3	P2	Numérico	8	0	Como consider...	{1, excelent...	Ninguno	8	Derecha	Nominal	Entrada
4	P3	Numérico	8	0	Como consider...	{1, excelent...	Ninguno	8	Derecha	Nominal	Entrada
5	P4	Numérico	8	0	Como consider...	{1, excelent...	Ninguno	8	Derecha	Nominal	Entrada
6	P5	Numérico	8	0	Como calificari...	{1, excelent...	Ninguno	8	Derecha	Nominal	Entrada
7	P6	Numérico	8	0	Como calificari...	{1, excelent...	Ninguno	8	Derecha	Nominal	Entrada
8	P7	Numérico	8	0	Como calificari...	{1, excelent...	Ninguno	8	Derecha	Nominal	Entrada
9	P8	Numérico	8	0	Como calificari...	{1, excelent...	Ninguno	8	Derecha	Nominal	Entrada
10	DG	Numérico	8	0	SEXO	{1, masculin...	Ninguno	8	Derecha	Escala	Entrada
11	V2	Numérico	8	0	NIVEL DE BIE...	{1, SALUDA...	Ninguno	8	Derecha	Nominal	Entrada



ANEXO 1
FORMULARIO DE AUTORIZACIÓN

AUTORIZACIÓN PARA LA INCORPORACIÓN DE LOS
TRABAJOS DE INVESTIGACIÓN
EN EL REPOSITORIO INSTITUCIONAL UANCV

Formato digital

Fecha de entrega: 16-09-2024

1. Datos del autor (es):

Nombres y Apellidos: VILMA ADELA COAQUIRA ROJAS

Dirección: Jr. SUCRE N° 544

DNI/Carné de Extranjería/Pasaporte N°: 40704852

Teléfono: 950888116 email: coaquirarojsvirma@gmail.com

Nombres y Apellidos: _____

Dirección: _____

DNI/Carné de Extranjería/Pasaporte N°: _____

Teléfono: _____ email: _____

Facultad y/o Escuela de Posgrado: MAESTRIA EN SALUD

Escuela Profesional o Mención: SALUD PUBLICA

Título o Grado Académico a optar: MAESTRO EN SALUD

Asesor: Dra. GLADYS MARUJA TORRES CONDORI

Esta obra se encuentra dentro de las siguientes denominaciones:

Trabajo de Investigación Tesis Trabajo de Suficiencia Profesional Trabajo Académico

Título: ESTILOS DE VIDA SALUDABLE Y BIENESTAR DEL PERSONAL DE SALUD EN COVID-19 DEL HOSPITAL ANTONIO BARRIONUEVO LAMPA - 2021

Palabras claves, (3 a 5 términos): ESTILOS DE VIDA, BIENESTAR, HABITOS, FACTOR

¿Esta obra se desarrolló en la UANCV ^{1,2}?

2

¹ Indicar si su producción intelectual ha empleado recursos tales como, instalaciones, laboratorios, insumos, equipos, bases de datos, asesoría técnica por parte del personal de la UANCV, financiamiento, entré otros relacionados.

² Si su producción intelectual se desarrolló en la UANCV totalmente o parcialmente, deberá autorizar el depósito en el Repositorio de manera obligatoria.



2. Referencia de tesis:

Bachiller Titulo 2da Especialidad Maestría Doctorado

3. Licencias:

a) Licencia estándar:

Bajo los siguientes términos, autorizo el depósito de mi tesis en el Repositorio Digital de la UANCV.

Con la autorización de depósito de mi producción Intelectual, otorgo a la Universidad Andina “Néstor Cáceres Velásquez” una licencia no exclusiva para reproducir, distribuir, comunicar al público, transformar (únicamente mediante su traducción a otros idiomas) y poner a disposición del público mi producción intelectual (incluido el resumen), en formato físico o digital, en cualquier medio, conocido o por conocerse, a través de los diversos servicios por la Universidad, creados o por crearse, tales como el Repositorio Digital de tesis UANCV, colección de producción intelectual, entre otros, en el Perú y en el extranjero por el tiempo y veces que considere necesarias, y libres de remuneraciones.

En virtud de dicha licencia, la Universidad Andina “Néstor Cáceres Velásquez” podrá reproducir mi producción intelectual en cualquier tipo de soporte y en más de un ejemplar, sin modificar su contenido, solo con propósitos de seguridad, respaldo y preservación.

Declaro que la producción intelectual es una creación de mi autoría y exclusiva titularidad, coautoría con titularidad compartida, y me encuentro facultado a conceder la presente licencia y, asimismo, garantizo que dicha producción intelectual no infringe derechos de autor de terceras personas.

La Universidad Andina “Néstor Cáceres Velásquez” consignará el nombre del y/o los autor(es) de la producción intelectual, y no le hará ninguna modificación más que la permitida en la licencia.

Autorizo su publicación (marque con una X)

- Sí, autorizo que se deposite inmediatamente.
- Sí, autorizo que se deposite a partir de la fecha (d/m/a): _____
- No autorizo.

b) Licencia CREATIVE COMMONS 4.0 INTERNACIONAL:

Si usted concede una licencia CREATIVE COMMONS sobre su producción intelectual, mantiene la titularidad de los derechos de autor de esta y, a la vez, permite que otras personas puedan reproducirla, comunicarla al público y distribuir ejemplares de esta, bajo las condiciones siguientes:

¿Quiere permitir usos comerciales de su producción intelectual?

Sí: significa que usted permite la reproducción, distribución y comunicación pública de la producción intelectual incluso con fines comerciales.

No: significa que usted permite la reproducción, y comunicación pública de la producción intelectual, pero sin fines comerciales.

- Sí autorizo
- No autorizo



Jurisdicción de su Licencia

Todas las licencias CREATIVE COMMONS son de ámbito mundial, sin embargo, usted puede elegir entre la opción “internacional” o una adaptada a su jurisdicción, como para el caso peruano.

La opción “internacional” emplea el lenguaje y la terminología de los tratados internacionales; en cambio, la adaptada a su jurisdicción, recoge las particularidades de la legislación peruana.

En consecuencia, **la opción “internacional” goza de una mayor eficacia a nivel mundial, gracias a que tiene jurisdicción neutral.** Mientras que la opción adaptada a la jurisdicción del Perú goza de una mayor eficacia ante los tribunales peruanos.

Internacional

Nacional

Línea de investigación: SALUD PUBLICA - P42

Firma de Autor



huella digital

16-09-2024

Fecha