



UNIVERSIDAD JOSÉ CARLOS MARIÁTEGUI

VICERRECTORADO DE INVESTIGACIÓN

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

CARRERA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA

TESIS

**ESTILOS DE VIDA ASOCIADOS AL NIVEL DE AUTOESTIMA EN
ALUMNOS DE LA CARRERA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA.
UNIVERSIDAD JOSÉ CARLOS MARIÁTEGUI FILIAL ILO 2019**

PRESENTADO POR:

BACH. GOMEZ GUEVARA YOVANA

ASESOR:

MGR. VERA HERRERA MAGALY

PARA OPTAR TÍTULO PROFESIONAL DE:

LICENCIADA EN ENFERMERÍA

MOQUEGUA – PERÚ

2020

ÍNDICE

DEDICATORIA	ii
AGRADECIMIENTO	iii
ÍNDICE DE TABLAS	iii
ÍNDICE DE GRÁFICOS	ivi
RESUMEN.....	1
ABSTRACT	2
INTRODUCCIÓN.....	3
CAPÍTULO I.....	6
EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN.....	6
1.1. DEFINICIÓN DEL PROBLEMA:.....	6
1.2. OBJETIVO DE LA INVESTIGACIÓN.....	6
1.2.1. OBJETIVO GENERAL:.....	6
1.3. OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES.....	6
1.4. HIPÓTESIS DE LA INVESTIGACIÓN	8
CAPÍTULO II.....	9
MARCO TEÓRICO	9
2.1. ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACIÓN	9
2.2. BASE TEÓRICA.....	11
2.4. MARCO CONCEPTUAL.....	23
CAPÍTULO III.....	26
MÉTODO.....	26
3.1. TIPO DE INVESTIGACIÓN	26
3.2. DISEÑO DE INVESTIGACIÓN.....	26
3.3. POBLACIÓN Y MUESTRA.....	26
3.4. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS.....	27
3.5. TÉCNICAS DE PROCESAMIENTO Y ANÁLISIS DE DATOS	31
CAPÍTULO IV	32
PRESENTACIÓN Y ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS	32
4.1. PRESENTACION DE RESULTADOS	32
4.2. CONTRASTACIÓN DE HIPÓTESIS.....	49
4.3. DISCUSIÓN DE RESULTADOS.....	51
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	57
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	59
ANEXOS.....	64

TABLA 1	Alumnos de la Carrera Profesional de Enfermería por caracterización de la Variable. UJCM Filial Ilo 2019.....	33
TABLA 2	Alumnos de la Carrera Profesional de Enfermería por caracterización de la Variable. UJCM Filial Ilo 2019.....	34
TABLA 3	Alumnos de la Carrera Profesional de Enfermería por dimensiones según Autoestima. UJCM Filial Ilo 2019.....	35
TABLA 4	Alumnos de la Carrera Profesional de Enfermería por dimensiones según estilos de vida. UJCM Filial Ilo 2019.....	36
TABLA 5	Población en estudio por nivel de autoestima según estilos de vida. Carrera Profesional de Enfermería, UJCM Filial Ilo 2019.....	37
TABLA 6	Población en estudio de autoestima por dimensión de sí mismo según estilos de vida. Carrera Profesional de Enfermería, UJCM Filial Ilo 2019.....	39
TABLA 7	Población en estudio de autoestima por dimensión de hogar según estilos de vida. Carrera Profesional de Enfermería, UJCM Filial Ilo 2019.....	41
TABLA 8	Población en estudio de autoestima por dimensión de social según estilos de vida. Carrera Profesional de Enfermería, UJCM Filial Ilo 2019.....	43
TABLA 9	Población en estudio de autoestima por dimensión de universidad según estilos de vida. Carrera Profesional de Enfermería, UJCM Filial Ilo 2019.....	45
TABLA 10	Población en estudio por estilos de vida global y nivel de autoestima global. Carrera Profesional de Enfermería, UJCM Filial	

Ilo	
2019.....	47

ÍNDICE DE TABLAS

ÍNDICE DE GRÁFICOS

GRÁFICO 1	Población en estudio por nivel de autoestima según estilos de vida. Carrera Profesional de Enfermería, UJCM Filial Ilo 2019.....	38
GRÁFICO 2	Población en estudio de autoestima por dimensión de sí mismo según estilos de vida. Carrera Profesional de Enfermería, UJCM Filial Ilo 2019.....	40
GRÁFICO 3	Población en estudio de autoestima por dimensión de hogar según estilos de vida. Carrera Profesional de Enfermería, UJCM Filial Ilo 2019.....	42
GRÁFICO 4	Población en estudio de autoestima por dimensión de social según estilos de vida. Carrera Profesional de Enfermería, UJCM Filial Ilo 2019.....	44
GRÁFICO 5	Población en estudio de autoestima por dimensión de universidad según estilos de vida. Carrera Profesional de Enfermería, UJCM Filial Ilo 2019.....	46
GRÁFICO 6	Población en estudio por estilos de vida global y nivel de autoestima global. Carrera Profesional de Enfermería, UJCM Filial Ilo 2019.....	48

RESUMEN

Los estilos de vida son conductas de la vida cotidiana que nos permite mantenernos sanos para que no se presenten complicaciones en la salud, para llevar una vida más sana es importante tener hábitos alimentarios adecuados y una actividad física regular, los mismos que son de importancia para los estilos de vida. Tener un nivel de autoestima alta asegura estar bien con uno mismo, afirma el triunfo competitivo, origina el desarrollo propio y crea una confianza para solucionar dificultades (en las relaciones sociales, trabajo y salud).

El propósito de la presente investigación es determinar los estilos de vida asociados al nivel de autoestima en alumnos de la Carrera Profesional de Enfermería, Universidad José Carlos Mariátegui Filial Ilo 2019.

El estudio es de tipo observacional, transversal y el diseño fue asecuenciado de asociación. La población de estudio está conformada por 92 estudiantes del 1ro al 4to año de la Carrera Profesional de Enfermería. Para la recolección de datos se utilizó la técnica encuesta a través de un cuestionario. Se utilizó dos cuestionarios validados para evaluar el nivel de estilos de vida y el nivel de autoestima.

En los resultados se evidencia que el nivel de estilo de vida que tienen los estudiantes de enfermería tienen estilos de vida moderadamente saludable con 89.13% y con el nivel de autoestima en los estudiantes de enfermería tienen un nivel de autoestima alta con 95.65%.

En este estudio se concluyó que existe una relación significativa entre los estilos de vida saludable están asociados al nivel de autoestima, con un ($P=0.005$).

Palabras clave: Estilos de vida, autoestima y estudiantes de enfermería.

ABSTRACT

Lifestyles are behaviors of daily life that allow us to stay healthy and not complicate ourselves with our health, to lead a healthier life we must have adequate eating habits and regular physical activity are an important part of those lifestyles. Having a high level of self-esteem ensures us to be well with oneself, affirms the competitive triumph, originates our own development and creates us effective to solve difficulties (professional problems, sufferings, etc.).

The purpose of this research is to determine the lifestyles associated with the level of self-esteem in students of the professional school of nursing, José Carlos Mariátegui University Ilo 2019.

The study is observational, transversal and the design was associated with association. The study population is made up of 92 students from the 1st to 4th year of the professional nursing school. For the data collection the survey technique was used through a questionnaire. Two validated questionnaires were used to assess the level of lifestyles and the level of self-esteem.

The results show that the level of lifestyle that nursing students have moderately healthy lifestyles with 89.13% and with the level of self-esteem in nursing students have a high level of self-esteem with 95.65%.

It was concluded that there is a significant relationship between healthy lifestyles associated with the level of self-esteem, with a ($P = 0.005$).

Keywords: Lifestyles, self-esteem, nursing students.

INTRODUCCIÓN

El cuidado de enfermería requiere de un alto valor humanístico el mismo se puede observar en los estilos de vida, los cuales deben ser evaluados desde la etapa de formación los alumnos de enfermería el que va incidir con el nivel de autoestima el mismo que será favorable para la identificación y práctica de los valores éticos profesionales, evidenciado en la calidad en cuidado que se ofrece al paciente.

En los profesionales de enfermería del centro de salud Santa Lucía la reforma, Totonicapán, Guatemala (2017), encontraron que un 80% del personal de enfermería realiza actividad física, siendo este periodo parcial, por la limitación del tiempo, sumado a ello la recarga laboral, ausencia de eventos de recreación y por desinterés. comen tres comidas al día, no realizan actividades nocivas para la salud. A la vez hacen ejercicios con el fin de reducir el estrés a través de ejercicio, oír canciones, métodos de relajación y escribir, duermen entre seis a ocho horas para recobrar fuerzas (1).

En la Universidad de Boyacá, Colombia (2016), se determinó que un 38.5% de los estudiantes mostró estilos de vida saludable. Las conductas frente a la presencia de un estilo de vida no saludable fueron estadísticamente reveladores: están asociadas al realizar ejercicios de movimiento, alimentarse bien por tres veces por semana comer alimentos sanos y no comida chatarra, también se observa que realizan sueños entre seis a ocho horas (2).

En la Universidad Francisco de Paula Santander, Colombia (2015), de la Facultad de Enfermería se determinó que un 41% se encuentran contentos con el estilo de vida que llevan los encuestados referentes a sus hábitos. Los estudiantes llevan costumbres sanas pero no se observa buena rutina en las dimensiones de ejercicio y ocio; también se sienten conformes con sus etilos que llevan ya sean saludable o no saludable (3).

En la Universidad la Católica de Arequipa (2017), en la Facultad de Enfermería observaron el nivel de autoestima en relación con estilos de vida donde obtuvieron los siguientes resultados que el 24.2% de los encuestados si presentan un nivel de autoestima bajo también presentan un estilo de vida bajo,

por otro lado, el 2.1% de los encuestados si presentan un nivel de autoestima alta con autoestima alta poseen un estilo de vida alto (4).

En los profesionales de enfermería de la Micro Red de San Vicente de Cañete (2016), se evaluaron los estilos de vida donde se determinó que el 56,9% tiene un estilo de vida saludable y un 43,1% posee un estilo de vida no saludable, la mayoría de los profesionales de enfermería, tiene un estilo de vida saludable (5).

En la Universidad Peruana Unión-Lima (2016), en la Facultad de Enfermería se determinó que un 41.5% tiene una autoestima medio alto y el 53.6% tiene un estilo de vida saludable. No encontraron correlación entre estilos de vida y edad del encuestado y se confirmó asociación entre los niveles del estilo de vida y los niveles de autoestima (6).

En la Universidad Nacional de San Agustín-Arequipa (2015), se evaluó la relación entre autoestima y estilos de vida de la Facultad de Enfermería en donde el 80% de los estudiantes de estudio demostró un nivel de autoestima alta y su estilo de vida fue Saludable, mientras que el 11.5% de la población que presentó un nivel de autoestima baja y su estilo de vida es no saludable (7).

En la Universidad Nacional de San Agustín-Arequipa (2015), se encontró en cuanto la autoestima que las estudiantes de enfermería la mayor parte tienen un nivel alto de autoestima (71,43%), y sólo un 8,84% tiene nivel bajo, siendo las estudiantes de quinto año las que presentan el mayor porcentaje en el nivel de autoestima alto (74,44%) (8).

En la Carrera de Enfermería de la Universidad Privada Norbert Wiener (2014), se determinó que el 80% presenta un nivel medio su estilo de vida, y en cuanto a su dimensión biológica revela un 73% en el nivel medio; en la dimensión psicológica predomina el nivel medio con un 68% y con respecto a la dimensión social es el medio con el 50% (9).

En la Facultad de Enfermería de la Universidad Católica los Ángeles de Chimbote (2014), se determinó que la mayor parte de los estudiantes tienen autoestima alta (88,9%) contribuyendo a que los alumnos puedan ser mejores profesionales con una buena capacidad resolutiva y proporcionen una buena calidad atención hacia

los pacientes también el buen desarrollo de sus potencialidades, así mismo los estudiantes obtengan una percepción más emotiva de la vida (10).

A nivel local y regional no existe estudios de investigación en relación a las variables de estudio, pero se observa en la práctica que los estudiantes de enfermería no presentan estilos de vida saludables, lo que se refleja en su autoestima.

La presente investigación es conveniente realizarla porque las formaciones de los nuevos profesionales de enfermería requieren de una alta autoestima, para que se encuentren preparados para dar una excelente atención de calidad al paciente, la misma que debe estar asociada a un estilo de vida saludable.

La relevancia social está incluida por el beneficio que producirá el resultado ya que otorgara el conocimiento primario del estilo de vida y nivel de autoestima que tienen los alumnos de la Carrera Profesional de Enfermería para que en base a ello se apliquen estrategias de mejora.

La utilidad metodológica está asociada a la aplicación de instrumentos reconocidos que cuentan con una adecuada confiabilidad y validez para que puedan ser nuevamente aplicadas y observar el proceso de mejoramiento.

El valor teórico está circunscrito de diferente idea producto de la investigación que permitirá determinar los estilos de vida que presentan los estudiantes los mismos que deben tender hacer saludables por el rol estelar que presenta la enfermera en la promoción y prevención de la salud.

El requerimiento factibilidad está cubierto dado que existe disponibilidad de las unidades de estudio tiempo recurso, presupuesto se cuenta con bibliografía adecuada, conocimientos de método y diseño y se ha considerado las provisiones éticas necesarias.

Una de las limitaciones en el desarrollo de la investigación, es la demora del tiempo de la recolección de datos y autorización de la investigación.

CAPÍTULO I

EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1. DEFINICIÓN DEL PROBLEMA:

¿Cuáles son los estilos de vida asociados al nivel de autoestima en alumnos de la Carrera Profesional de Enfermería, Universidad José Carlos Mariátegui Filial Ilo 2019?

1.2. OBJETIVO DE LA INVESTIGACIÓN

1.2.1. OBJETIVO GENERAL:

Determinar los estilos de vida asociados al nivel de autoestima en alumnos de la Carrera Profesional de Enfermería, Universidad José Carlos Mariátegui Filial Ilo 2019.

1.2.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Evaluar los estilos de vida que presentan los alumnos de la Carrera Profesional de Enfermería, Universidad José Carlos Mariátegui Filial Ilo 2019.
- Determinar el nivel de autoestima que presentan los alumnos de la Carrera Profesional de Enfermería, Universidad José Carlos Mariátegui Filial Ilo 2019.

1.3. OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

VARIABLE INDEPENDIENTE	DIMENSIÓN	INDICADORES	VALOR FINAL	ESCALA
ESTILOS DE VIDA	Nutrición	Saludable 24-18 puntos Moderadamente Saludable 17-12 puntos No Saludable 11-6 puntos	Estilos De Vida Saludable 200-151 puntos Estilos De Vida Moderadamente Saludable: 150-101 puntos Estilos De Vida No Saludable: 100-50 puntos	Ordinal
	Ejercicio y Actividad	Saludable 16-13 puntos Moderadamente Saludable 12-9 puntos No Saludable 8-4 puntos		
	Responsabilidad en Salud	Saludable: 56-43 puntos Moderadamente Saludable: 42-28 puntos No Saludable: 27-14 puntos		
	Manejo del Estrés	Saludable: 20-16 puntos Moderadamente Saludable: 15-11 puntos No Saludable: 10-5 puntos		
	Soporte Interpersonal	Saludable: 32-25 puntos Moderadamente Saludable: 24-16 puntos No Saludable: 15-8 puntos		
	Autoactualización	Saludable: 52-40 puntos Moderadamente Saludable: 39-26 puntos No Saludable: 25-13 puntos		

VARIABLE	DIMENSIÓN	INDICADORES	VALOR FINAL	ESCALA
----------	-----------	-------------	-------------	--------

DEPENDIENTE				
Autoestima	Sí Mismo	Autoestima Alta 24-17 puntos Autoestima Media 16-9 puntos Autoestima Baja 8-1 puntos	Autoestima Alta 50-34 puntos Autoestima Media 33-17 puntos Autoestima Baja 16-0 puntos	Ordinal
	Hogar	Autoestima Alta 12-9 puntos Autoestima Media 8-5 puntos Autoestima Baja 4-1 puntos		
	Social	Autoestima Alta 8-7 puntos Autoestima Media 6-4 puntos Autoestima Baja 3-1 puntos		
	Universidad	Autoestima Alta 6-5 puntos Autoestima Media 4-3 puntos Autoestima Baja 2-1 puntos		

1.4. HIPÓTESIS DE LA INVESTIGACIÓN

Según lo observado en la bibliografía revisada es probable que, los estilos de vida saludable, estén asociados al nivel de autoestima alta, en alumnos de la Carrera Profesional de Enfermería, de la Universidad José Carlos Mariátegui.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1. ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACIÓN

Alvares G. et al; (Ecuador), desarrollaron la siguiente investigación denominada: Estilos de vida saludable en los estudiantes internos de enfermería de la Universidad de Guayaquil 2014–2015, donde concluyen que los alumnos tienen estilos de vida no saludables, con lo que llevaría a presentar enfermedades crónicas no transmisibles para con su salud (11).

Laguado E. et al; (Colombia), investigaron sobre los Estilos de Vida en estudiantes de enfermería en la Universidad Cooperativa de Colombia – 2014, donde concluyen que según las dimensiones de rutinariamente es considerada no saludable trayendo consigo hábitos de riesgo para contraer enfermedades crónicas no transmisibles (12).

Alcazar M. et al; (Colombia), realizaron el trabajo de investigación titulado: Autoestima en estudiantes de enfermería de la ciudad de Cartagena en el segundo periodo del año 2013, donde concluyen que los estudiantes de enfermería presentan un nivel de autoestima muy alto con un 96% en cuanto a sus dimensiones de la autoestima los estudiantes reflejaron un adecuado nivel de autoestima, sin embargo, en la dimensión social se observó un porcentaje de estudiantes con niveles entre baja y muy baja autoestima (13).

Chavez I.(Perú), realizó el trabajo de investigación titulado: Nivel de autoestima de los estudiantes de la Escuela Académico Profesional de Enfermería de la Universidad Norbert Wiener-2017, donde concluye que la autoestima según la dimensión a sí mismo, el 68% presenta autoestima alto,

17% presenta autoestima medio alto y un 15% presentan autoestima medio bajo (14).

Espinoza L. (Lima), realizó el trabajo de investigación titulado: Nivel de autoestima en estudiantes de enfermería técnica en un instituto de educación superior privado del distrito del cercado de Lima-2017, donde concluye que el nivel de autoestima es medio alto con 38.6% en los estudiantes de enfermería, respecto en la dimensión social de la autoestima 47,4% presenta nivel medio alto (15).

Abanto B.(Lima), realizó el trabajo de investigación titulado: Estilos de vida de los estudiantes de enfermería Escuela Profesional de Enfermería Universidad privada San Juan Bautista Chorrillos Junio-2017, donde concluye que los alumnos presentan estilos de vida no saludable con 78% y estilos de vida saludable con 22% (16).

Riquez M. et al; (Lima), realizaron el trabajo de investigación titulado: Conocimientos sobre síndrome metabólico y estilos de vida de los estudiantes de enfermería de dos Instituciones Universitarias de Lima Metropolitana, 2016, donde concluyen que tanto en el nivel de conocimientos sobre el síndrome metabólico y estilos de vida entre los estudiantes de la Universidad Peruana Unión y la Universidad Alas Peruanas no existe diferencia significativa ($p=0.704$) (17).

Mamani G. et al; (Arequipa), desarrollaron el trabajo de investigación titulado: Autoestima y estilos de vida en estudiantes de 1ero, 2do y 3er año. Facultad de Enfermería, Universidad Nacional San Agustín. Arequipa- 2015, donde concluyen que el 59.8% de la población en estudio tienen un nivel de autoestima global alta, en relación a las dimensiones: Sí mismo con 57.7% y universidad con 41.8% tienen autoestima alta. La dimensión hogar con 57.7% y social con 49.7% presentaron autoestima media y en un mínimo porcentaje (2.6%) poseen autoestima baja; con respecto a los estilos de vida el 83.6% presentan estilos de vida global moderadamente saludables (7).

Menacho L., (Arequipa), trabajo la investigación titulada: Relación entre los estilos de vida saludables y el sobrepeso en estudiantes de enfermería de la

Universidad Alas Peruanas Arequipa-2015, donde concluye que los estilos de vida son poco favorables para los estudiantes de enfermería que tienen a su vez Obesidad II. Este resultado indican que existe relación entre ambas variables: Estilos de vida y Sobrepeso de los estudiantes (18).

Pecho M. et al; (Ica), realizaron el trabajo de investigación titulado: Características sociodemográficas y estilos de vida en estudiantes de enfermería Universidad Nacional San Luis Gonzaga. Ica-2014, donde concluyen que no existe relación entre las características sociodemográficas y los estilos de vida de los estudiantes de enfermería, también se comprobó que si uno tiene estilos de vida saludable tendrá menos posibilidad de enfermarse.(chi²=0.70; p:0.05) (19).

Gamarra M. et al; (Trujillo), investigaron el trabajo de investigación titulado: Estilo de vida, autoestima y apoyo social en estudiantes de enfermería, Universidad Cesar Vallejo. Trujillo-2010, donde concluyen si existe relación significativa con el nivel de autoestima ya que los estudiantes presentaron estilos de vida moderadamente 54.4% y un nivel de autoestima medio con 45.59% (20).

2.2. BASE TEÓRICA

2.2.1. AUTOESTIMA

La autoestima de evaluación global se considera autoestima alta o autoestima baja de sí mismo. Es sólo un concepto más amplio de sí mismo, Rosemberg define como “lo que pensamos y sentimos de la persona con información a sí mismo como un ser” (21).

2.2.3. AUTOESTIMA Y BIENESTAR EMOCIONAL

La autoestima es la percepción que tenemos de sí mismo: cómo nos percibimos, nos respetamos y nos queremos en cuanto a capacidades, destrezas, aspecto y sentimientos. Nuestro nivel de autoestima es de suma importancia ya que en ella puede determinar nuestro éxito en la vida como nos relacionamos con los demás, en nuestro trabajo, amigos, familia con en el exterior (22).

2.2.4. TIPOS DE AUTOESTIMA

La autoestima es importante porque para creer en uno mismo es el primer paso. Si uno no cree en uno mismo los demás no lo harán, por eso es importante la autoestima en la valoración de uno mismo es la clave para la salud mental, la autoestima tiene grandiosos efectos en nuestras ideologías, sentimientos, virtudes y retos (23).

a) AUTOESTIMA ALTA Y ESTABLE

En este nivel de autoestima las personas son más asertivas con éxito académico y social, caminan hacia metas realistas se defiende sola, consideran su trabajo de alta calidad (24).

b) AUTOESTIMA ALTA E INESTABLE

Son personas que tienen un nivel de autoestima elevada. Al ser personas muy competitivas puede ser malo para la persona, igualmente tienen alto número de afirmaciones positivas.

La mayoría de la persona con este nivel de autoestima tienden a defender su propio punto de vista. La inestabilidad de la autoestima les lleva a la tensión y le exige controlarla a cualquier precio (25).

c) AUTOESTIMA BAJA Y ESTABLE

En las personas que tienen este nivel de autoestima no cambian no se preocupan por los demás el qué dirán. Las personas se preocupan por no equivocarse.

En la mayoría de las personas tienden a ser pesimistas se conforman con lo que tienen su mentalidad es de conformismo (24).

d) AUTOESTIMA BAJA E INESTABLE

Las personas que presentan este tipo de autoestima son más sensibles a todo tipo de eventos que pueda pasar, se dejan llevar por su entorno mientras todo este bien se deja llevar. Al enfrentarse al éxito son personas felices pero al encontrarse en situaciones difíciles de enfrentar se ponen mal (25).

e) AUTOESTIMA INFLADA

Las personas que poseen este tipo de autoestima presentan dificultades con el entorno, no se sienten bien consigo mismo cuando algo sale mal no aceptan su error y culpan a los demás. Lo que sienten ellos mismos se creen mejor que los demás. La mayoría de estos grupos agreden a los demás, estos individuos se burlan de los demás y acogen una conducta opuesta hacia los demás (25).

2.2.5. FACTORES QUE EXPLICAN UNA BUENA AUTOESTIMA

- ✓ Recordar los triunfos y la posición alcanzada a través del reconocimiento que los éxitos presentan.
- ✓ Acepta los cumplidos y felicitaciones ajenas, siempre y cuando sean significativos para la persona.
- ✓ Los que confían en su capacidad para resolver problemas, tener juicio propio.
- ✓ Persevera a pesar de los obstáculos y fracasos controla el evento adverso se mantiene positivo (24).

2.2.6. ELEMENTOS QUE CONFORMAN LA AUTOESTIMA

Varios autores manifiestan que la autoestima tiene elementos como uno de los autores Voli (1996), refiere que la autoestima está constituida por cinco elementos, como es: la “seguridad”, la “identidad”, la “integración”, la “finalidad”; y, por último, la “competencia”. Estos cinco elementos no actúan por separados tienen a actuar de manera conjunta, influyéndose como positiva y negativa (26).

2.2.7. COMPONENTES DE LA AUTOESTIMA

a) AUTOCONCEPTO: Es importante para la vida tener la propia identidad ayuda a desenvolverte mejor en lo que haces con el trabajo, familia amigos con las persona que te rodean en tu vida, conviene en la salud llevar un autoconcepto positivo ya que ayudara a que se pueda manejar mejor las situaciones difíciles para salvaguardar los obstáculos (27).

b) AUTOCONOCIMIENTO: Es tener habilidad para responder quien soy yo, la noción de quien somos como me conozco en lo personal que es lo que me diferencia de los demás tener un autoconcepto no es fácil de tener en claro este elemento ayuda a definir el nivel de autoestima (28).

c) AUTOCONFIANZA: La autoconfianza es importante para la vida porque ayuda a tener un buen desenvolvimiento en el trabajo y esto es importante para la vida ya que ayudara a manejar mejor la situación en eventos de estrés; además ayuda al trabajador en que crea sus capacidades para lograr sus metas y objetivos (29).

d) AUTOIMAGEN: La autoimagen comprende por el aspecto físico de la persona, es importante para los jóvenes debido a que cruzan un periodo crucial que es el desarrollo de la personalidad, hay situaciones que ponemos las personas por delante de uno mismo cuando uno tiene que estar primero. De lo contrario la persona sufre una serie de conflictos consigo mismo (30).

e) AUTOACEPTACIÓN: Según Albert Ellis, la autoestima implica una autoevaluación que hacemos sobre nosotros mismos a partir de los éxitos o fracasos que tengamos de nuestras metas o ideales, y de las opiniones de sujetos que son importantes para nosotros. Una evaluación errada de nosotros mismos logra causar malestar emocional y llegar a generar algún tipo de trastorno psicológico (31).

2.2.8. DESARROLLO DE LA AUTOESTIMA PROFESIONAL EN ENFERMERÍA

Desde el proceso histórico, los hechos habidos con el progreso de enfermería como carrera y sus consecuencias en la autoestima profesional de las enfermeras, en primera petición como administradoras de la atención, la carrera de enfermería lleva en sus tiempo hechos que ayudan a reflexionar sobre el cuidado humanizado durante su evolución en lo que respecta en la profesión en los asistencial, docente, investigación estos actuaciones llevan repercusiones en el nivel de autoestima profesional de enfermeria con el tiempo que cursa la carrera (32).

El conocimiento de autoestima establecido en el rendimiento, en procesos de autoestima profesional, fue interpuesto por Hallsten (1983) (33).

La profesión de enfermería es una carrera de mucha responsabilidad por que se lleva a cabo vidas que si no se trabaja de manera adecuada traería consecuencias como arriesgar la vida de un paciente, no se brindaría una atención de calidad (34).

2.2.9. AUTOESTIMA EN LOS ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS

La autoestima es útil para la acción formativa. Los profesores invitan a sus alumnos a competencias académicas para superar sus expectativas, pero la mayoría de ellos rechazan esta oportunidad por falta de interés, porque no les gusta la nota que sacaron o sino por que dudan de su capacidad intelectual.

Hay estudiantes que tienen una autoestima baja, que no tienen motivación en mirar su futuro como buenos profesionales. Los alumnos al cruzar por la universidad encuentran muchas emociones que al presentar un nivel de autoestima baja los estudiantes sobre la formación educativa como uno de ellos es la enseñanza y ayuda de los docentes con habilidad y destreza de los docentes dirigen a los estudiantes por un buen camino de formación de buenos profesionales. Una autoestima con nivel bajo tendrá menor desempeño en el trabajo y de rendimiento en la educación y afectar su vida futura (35).

2.2.10. LA AUTOESTIMA PERSONAL Y PROFESIONAL DE ENFERMERÍA

La profesión de enfermería tiene como objeto brindar una buena calidad de atención hacia el paciente al conocer conceptos de ciencia y arte fundada por la teoría conceptual y la indagación reunida con la práctica en los distintos escenarios de la salud y como arte se da con la condición de ayudar a los pacientes a una recuperación realizando la mejor practica del sentido del día (36).

2.2.11. ESTILOS DE VIDA

En los años 80, se realizó estudios donde se dieron a conocer sobre los estilos de vida que logró atención en el ambiente de las ciencias biomédicas,

porque, tras el informe Lalonde, se vio la importancia que tiene, llevar estilos de vida saludables (37).

Otro concepto, la Organización Mundial de la Salud (OMS) contribuye a un concepto más reducido de estilo de vida relacionado con el estado de salud, acordando, durante la XXXI Reunión del Comité Regional para Europa, que es "La costumbre diaria de cumplir ciertas condiciones de vivir en un sentido amplio y la guía individual de conducta por influencia de elementos socioculturales y enfoques personales" (38).

Concepto que la Organización Mundial de la Salud –OMS- dice como "lo que una persona puede sentir en lugares de contexto social cultural en el sistema de valores creencias en los que viven en su unión con sus objetivos, sus ambiciones, sus normas, sus dudas" (39).

Entrar a la universidad, se dan ciertos cambios es sus modos de vida que lleva a tomar decisiones ya sean las adecuadas o las incorrectas en esa etapa que puede afectar su salud, varios autores han expuesto su punto de vista al ingresar a una universidad suponen cambios importantes lo que se convierte en grupo de vulnerable, desde un punto de vista nutricional tener un estilo de vida saludable, tiene relación en disminuir enfermedades no transmisibles (40).

2.2.12. FACTORES QUE DETERMINAN LOS ESTILOS DE VIDA

a) ACTIVIDAD FÍSICA

De acuerdo a la OMS es considerado actividad física a todo movimiento exigido por el cuerpo producido por los músculos al exigir quema de calorías. La actividad física incluye actividades que involucre al cuerpo a realizar movimientos como el juego, en el trabajo, de las actividades de la casa y de dinámismos variadas (41).

b) ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN

Si no comemos nos morimos es una necesidad básica para seguir bien, con lo que respecta el alimento es la necesidad y los nutrientes indispensables para vivir. Alimento y nutrientes poseen diferentes conceptos, que las comidas

lo podemos tocar, comer pero los nutrientes son sustancias que forman parte de los alimentos (42).

Los resultados concuerdan con lo destacado por otros estudios sobre el cambio de hábitos alimentarios de los jóvenes, caracterizados por una alta ingesta de grasas saturadas y proteínas a expensas de una baja ingesta de fibra (43).

c) MANEJO DE ESTRÉS

Según Bruce McEwen (2000): “El estrés es una enfermedad real de una persona que da como respuesta fisiológica y/o conductual. (44).

Otras investigaciones en estudiantes de enfermería se pone de manifiesto que lo más resaltante son situaciones que provocan estrés que es la inexperiencia ante una situación de atención al paciente, la incapacidad e inseguridad de cometer errores con el paciente. Se trata de tres variables relacionadas con la calidad de la formación, especialmente la práctica que parece ser inoportuna o, como mínimo, escaso, de acuerdo con la opinión de los estudiantes de enfermería (45).

2.2.13. TÉCNICAS PARA MANEJO DE ESTRÉS

- Actividad física.
- Comidas saludables no comida chatarra.
- Masaje corporal.
- Manejo de control de impulsos.
- Meditación
- Conciliar el sueño de seis a ocho horas (46).

2.2.14. RESPONSABILIDAD CON LA SALUD

Las personas al contar adecuada salud no toman consideraciones con su cuerpo, por otro lado, las personas que se encuentran con algún otro síntoma dolor de cabeza, mareo, vómitos requieren actuar para respuestas científicas

de qué manera se puede volver a tener esa sensación de bienestar son los profesionales que aplican respuestas científicas para estas situaciones, la necesidad de cuidar la salud a veces hace que nos exponamos a ciertos riesgos como la automedicación (47).

2.2.15. SOPORTE INTERPERSONAL

El mundo de ahora, señalado por las permutaciones apresurados que distingue, ha creado transformaciones en todos los aspectos, en especial a la persona, lo que siente, sus actitudes donde los adolescentes son más perceptivos a las transformaciones y al otro lado lo social y relaciones interpersonales están dañadas, no solo por la disminución sino por un problema de honestidad que afecta a la sociedad en todos sus aspectos (48).

2.2.16. AUTOACTUALIZACIÓN O AUTORREALIZACIÓN

En el transcurso de la vida del ser humano, de acuerdo a sus experiencias vividas se va desarrollando en él ese deseo de ser mejor, de relacionarse de la mejor manera posible en su ambiente. A medida en que va atendiendo sus necesidades va desarrollando sus potencialidades, buscando con ello sentirse pleno satisfaciendo y logrando así su deseo de ser quien realmente quiera ser, buscando ante todo la autorrealización. El psicólogo Abraham Maslow, el cual contribuye a la psicología humanista a través del concepto de autorrealización, que se refiere a lo primordial del crecimiento completado, las personas autorrealizadas son aquellas personas que alcanzan un alto de nivel de desarrollo moral y se preocupan por el bienestar de la humanidad que por el suyo propio. No trabajan a fin de obtener fama ni dinero sino están comprometidas por alguna causa o tarea con la finalidad de sentirse plenos colaborando por el bien común (49).

2.2.17. SUEÑO Y DESCANSO

Para los estudiantes universitarios se ve afectada la necesidad del sueño no es un punto favorable. Los que estudian rememoran las horas de sueño. Se sienten mal, expresan su inconformidad por no completar sus horas de sueño reparador, afecta así sus estados de ánimo les genera sensación de irritabilidad se sienten desorientados empiezan el día cansados sin haber

obtenido un sueño reparador la universidad es una etapa en la que resulta haber cambios como es la satisfacción del sueño. Al disminuir nuestra calidad de sueño se modifica nuestro estado de salud, estado emocional y el rendimiento (50).

2.2.18. HÁBITOS NOCIVOS

Se ha demostrado que tener hábitos nocivos puede traer consecuencias graves como acortar la vida las actividades como el sedentarismo, ver la computadora todo el día beber cervezas, comer comida chatarra en alto contenido de azúcar, sal, grasas (más de dos veces diarios para las mujeres, tres para los hombres) puede ser mortal para la salud (51).

2.2.19. TABACO

Un estudio latinoamericano sobre el tabaquismo en el Perú, demostró que el 9,7% de la población adolescente consume tabaco, siendo la prevalencia en adultos del 13,3%. Según los estudios los gastos que provoca los problemas de salud provocados por el tabaco es aproximadamente de 2.200 millones. Se estima que en el Perú mueren a causa del tabaquismo de 44 personas al día lo que indica que el 12.1% de todas las muertes cada año mueren en el país a causa del tabaquismo (52).

2.2.20. ALCOHOL

En el Perú el consumo del alcohol según investigaciones del Instituto Nacional de Salud Mental “Honorio Delgado-Hideyo Noguchi” (INSM), el consumo de alcohol en los adolescentes de las zonas urbanas del Perú era de 62.2%, mientras que en las zonas rurales se hallaba en 51.3%, una diferencia de 10.9%. Las manifestaciones al año y al mes son muy elevadas en las zonas urbanas, así como el predominio presente de al menos un objetivo propio al consumo excesivo del alcohol, la cual llega a 27.4% en la sierra urbana. El consumo del alcohol se da más en varones que en mujeres según estudios del INSM en donde el 60.9% es consumido por varones a diferencia de las mujeres que consumen alcohol es de 50.2%. Es posible que la mayoría de los hombres de la zona urbana tenga mayor accesibilidad al consumo de bebidas

alcohólicas en las ciudades, así como la elevada presión psicológica y social de su medio ambiente (53).

2.2.21. SEDENTARISMO

La falta de ejercicio es el principal origen de enfermedades como: cardiopatías isquémicas, diabetes, y cáncer. Cada vez, se evidencia más estudios relacionados al ejercicio físico con la eficacia de vida. Varias investigaciones manifiestan su valor para que sea más fácil el conocimiento; para fortificar la capacidad física que suma destrezas motoras y prácticas; para mejorar las defensas, contribuye a la disminución de ocurrencia de padecimientos no transmisibles como la obesidad, diabetes, hipertensión y cáncer.

Según La Organización Mundial de la Salud (OMS) da conocer que, de cada 10 defunciones, 6 son aplicables a enfermedades no transmisibles, considerándose como la enfermedad del siglo XXI.

Según investigaciones del Ministerio de Salud (Minsa) Perú, descubrió que las enfermedades no transmisibles entran en primer puesto como origen de fallecimiento con un 58.5 %. Según la sala situacional alimentaria nutricional, el sobrepeso y obesidad en el Perú es más elevado en adultos y en mujeres de población urbana. Situación alarmante ya que la mayoría de los peruanos viven en la ciudad.

Según expertos de la Dirección de Educación para la Salud del Minsa pide una alimentación sana y ejercicios físicos al menos media hora diaria. Los ejercicios físicos de mucho esfuerzo proporcionan mayor beneficio al cuerpo (54).

3.2.22. MALA ALIMENTACIÓN

Un adolescente necesita por lo menos 35 calorías por cada kilo de peso o en promedio 2 mil calorías por día; también la cantidad de alimentos va disminuyendo con el pasar de los años.

Durante esta etapa se han cumplido todos los aspectos de desarrollo y crecimiento por tanto nuestro organismo solo necesita lo necesario de

nutrientes para tener energías y así poder seguir con sus actividades. A diferencia del proceso de realizar más ejercicios se modifica por una fase de embarazo, lactancia materna o menopausia la alimentación puede ser de otra manera.

Otro punto importante con respecto a la alimentación del adolescente es el tiempo que tiene con el trabajo o el estudio pasa que en la alimentación establecen a su tiempo y así ponen en peligro su nutrición y peso y esto es desfavorable para la salud de los estudiantes (55).

2.2.23. CLASIFICACIÓN DE LOS ESTILOS DE VIDA

a) ESTILOS DE VIDA SALUDABLE

Llevar estilos de vida saludable se refiere a la unión de patrones y conductas diarias de un individuo, que seguidos por el período pueden formar en extensiones de peligro o de seguridad acatando su naturaleza (56).

b) ESTILOS DE VIDA NO SALUDABLES

Se realizó una investigación referente al estilo de vida que llevan los jóvenes universitarios en donde varios autores afirman que no tienen buenas prácticas alimentarias, consumiendo comidas con alto valor calórico. también, no practican ejercicios físicos, aun conociendo que realizar actividad física y una correcta alimentación tiene buenos efectos para la salud. Además, los jóvenes universitarios también toman mucho alcohol, cigarrillo y marihuana (57).

2.3. TEORÍA DE ENFERMERIA NOLA J. PENDER: EL MODELO DE PROMOCIÓN DE LA SALUD

a) MODELO DE PROMOCIÓN DE LA SALUD:

La teoría de Nola Pender continua con cambios y es ampliada en todas sus enseñanzas para explicar la asociación que hay entre los elementos que influye con la vida cotidiana con respecto a la salud del individuo.

El modelo tiene como concepto de enseñanza a las personas s a cuidarse para mantener una vida saludable sin presentar enfermedades no transmisibles.

De este modo propone llevar estilos de vida saludable ayudan a mejorar la salud en todos sus esferas esto es importante porque de esta manera hay menor cantidad de enfermos y ayudar a mejorar la calidad de vida con el tiempo tendrá independencia y se mejorara hacia el futuro (58).

b) CONCEPTOS DE LA TEORÍA:

Salud: Es el concepto más importante para la definición de la salud que cualquier otro enunciado general.

Persona: Es el centro de la teorista cada ser humano está diferenciado por su propio conocimiento percepción y sus múltiples versátiles.

Entorno: No es concreto la explicación, pero se unen los elementos cognitivo-percepción y los elementos que influyen en las conductas promotoras de salud.

Enfermería: La carrera de enfermería ha avanzado mucho durante el último período, la importancia en la calidad de atención de la salud por el personal de enfermería es el cimiento para que las personas mantengan su salud personal (58).

c) CONCLUSIÓN EN EL MODELO DE PROMOCIÓN DE LA SALUD DE NOLA PENDER:

El modelo de promoción y salud de Nola Pender se usa para completar el trabajo de enfermería en las pautas de salud de los individuos es importante mirar, descubrir los procesos biopsicosociales, que son las guías a seguir de las personas para obtener conductas destinadas a tener una buena calidad de vida a nivel de la salud (58).

2.4. MARCO CONCEPTUAL

ESTILOS DE VIDA: Es la unión de conductas o actuación diarias con la vida que el alumno de enfermería tiene en conocimiento pudiéndose cambiar en compendios preservadores o de peligro para la salud.

NUTRICIÓN: Incluye que la práctica de conductas relacionados con la alimentación cantidad y calidad.

EJERCICIO Y ACTIVIDAD: Contiene comportamientos convenientes de un estilo de vida dinámico como la experiencia de la actividad física y ejercicios de recreación.

RESPONSABILIDAD EN SALUD: Asociada con el uso correcto y oportuno de las atenciones de salud en la investigación de averiguación y formación aproximación de la salud de auto observación individual y de manejo de elementos de peligro para la salud.

MANEJO DEL ESTRÉS: Son conductas de alivio, diversión, reflexión, respiro y conocimientos de los comienzos de estrés.

SOPORTE INTERPERSONAL: Es la interacción general a las destrezas de interacción y locución de impresiones, para los individuos comprenderse como son los segmentos del conjunto de referencia.

AUTOACTUALIZACIÓN: Es la evaluación de una autoestima conveniente, propósitos vitales objetivas y relevantes, gusto personal.

ESTILOS DE VIDA SALUDABLE: El estudiante tiene guías o conductas sanos en su vida diaria de modo sólido y se forma en naturalezas preventivos de la salud.

ESTILO DE VIDA MODERADAMENTE SALUDABLEMENTE: Cuando las guías o conductas logran ser sanos, pero no muestran firmeza en el período.

ESTILO DE VIDA NO SALUDABLE: Las guías o conductas en la vida de la persona no son saludables pueden causar enfermedades crónicas no transmisibles.

AUTOESTIMA: Es el nivel de satisfacción en la sociedad, amor, respeto, orgullo, que siente de sí mismo.

SÍ MISMO: Es la evaluación de sí mismo en correspondencia con su retrato físico.

HOGAR: Es la evaluación de sí mismo en concordancia con sus relaciones de los integrantes de su linaje.

SOCIAL: Es la evaluación de sí mismo en proporción con sus relaciones sociales que se manifiestan en el comportamiento correspondidas por sí mismo.

UNIVERSIDAD: Es la valoración de sí mismo en su analogía con su servicio en el lugar formativo.

AUTOESTIMA ALTA: Los que tienen este nivel de autoestima alta tienden a sentirse bien con uno mismo, capaz, valioso, considerarse aceptado como individuo.

AUTOESTIMA MEDIA: Los que presentan este nivel de autoestima media oscilan entre los dos momentos anteriores, es decir, considerarse competente e inservible, conveniente y errado como individuo, y declarar estas incoherencias en la guía.

AUTOESTIMA BAJA: En este nivel de autoestima el individuo no se siente con habilidad para la existencia; considerarse errado como individuo y puede desplegar impresiones como la ansiedad, el sufrimiento, la duda, el cansancio, la flojera, la timidez y otras molestias.

CAPÍTULO III

MÉTODO

3.1. TIPO DE INVESTIGACIÓN

El presente trabajo es de tipo observacional porque no se manipula la variable de estudio, relacional, de corte transversal porque no existe seguimiento de la variable de estudio, se mide una sola vez y prospectivo por que se recolectarán la información a partir de la ejecución del proyecto.

3.2. DISEÑO DE INVESTIGACIÓN

Obedece a un diseño asecurado de asociación, porque busca relacionar la variable estilos de vida con el nivel de autoestima en alumnos de la Carrera Profesional de Enfermería, Universidad José Carlos Mariátegui.

3.3. POBLACIÓN Y MUESTRA

POBLACIÓN:

Para presente investigación la población está conformada por todos los estudiantes del 1ro al 4to año de la Carrera Profesional de Enfermería, con un total de 92 estudiantes.

CRITERIOS DE INCLUSIÓN

- ✓ Alumnos de ambos sexos matriculados en el año académico 2019.
- ✓ Alumnos regulares.
- ✓ Alumnos que acepten participar en la investigación, con previo consentimiento informado.

CRITERIOS DE EXCLUSIÓN

- ✓ Paciente con reingreso o recaída.
- ✓ Alumnos que no se encuentren en el momento de la aplicación del instrumento.
- ✓ Alumnos con semestres desaprobados.
- ✓ Alumnos con sesiones de psicología.

3.4. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS

TÉCNICA

En este proyecto de investigación la técnica que se utilizó fue la encuesta, a través de un cuestionario estructurado.

INSTRUMENTOS

VARIABLE INDEPENDIENTE: ESTILO DE VIDA

AUTOR : Walker y colaboradores

TÍTULO DE INVESTIGACIÓN : Programa de Investigaciones en Promoción de la Salud, Northern Illinois University.

LUGAR Y AÑO : 1987- Estados Unidos.

CONFIABILIDAD : coeficiente de fiabilidad alfa de Crombach 0.93.

VALIDEZ : Una versión colombiana, en el Instituto de Medicina del Comportamiento "SALUD PSI", en 1994, donde se evaluó mediante el análisis de temas, el análisis factorial, y las medidas de seguridad, aportando información válida y confiable.

DESCRIPCIÓN DEL INSTRUMENTO:

Este cuestionario consta de 50 ítems, las cuales evalúa 6 dimensiones como son:

DIMENSION	ITEMS
1.Nutrición	1-5-14-19-26-35
2.Actividad y Ejercicio	4-13-22-38
3.Manejo del Estrés	6-11-27-36-40
4.Responsabilidad en Salud	2-7-15-20-28-30-32-33-42-43- 45-46-49-50
5.Soporte Interpersonal	10-18-24-25-31-39-41-47
6.Autoactualizacion	3-8-9-12-16-17-21-23-29-34-37- 44-48

Los ítems se valoran mediante una escala de Likert que va de 1 a 4 puntos: Nunca (N)= 1, A Veces (AV)= 2, Frecuentemente (F)= 3 y Rutinariamente (R)= 4 puntos. El puntaje se obtiene sumando el número de ítems respondidos en forma correcta siendo una puntuación máxima de 200 puntos y como mínimo 50 puntos.

Sus valores finales serán medidos de la siguiente manera:

Estilos de vida saludable	151-200 puntos
Estilos de vida moderadamente saludable	101-150 puntos
Estilo de vida no saludable	50-100 puntos

B. Variable Dependiente nivel de autoestima

AUTOR : Stanley Coopersmith actualizado por Verduzco, Lara, Acevedo y Cortes

TITULO DE INVESTIGACIÓN : Inventario de Autoestima de Coopersmith

LUGAR Y AÑO : 1993-Mexico

CONFIABILIDAD : El coeficiente de confiabilidad encontrado al usar el alfa de Cronbach fue de 0,81.

VALIDEZ : La validez del constructo del instrumento se evaluó estimando el poder de discriminación de los reactivos de las calificaciones altas y bajas por medio de pruebas T. Los resultados mostraron que todos los reactivos (ítems) discriminaron significativamente ($p=.05$) a través del coeficiente de correlación de Pearson (59).

DESCRIPCIÓN DEL INSTRUMENTO

Este cuestionario consta de 25 ítems, las cuales evalúa la Autoestima total y por 4 dimensiones como son:

DIMENSIONES	ITEMS
Sí Mismo	1,3,4,7,10,12,13,15,18,19,24,25
Hogar	6,9,11,16,20,22
Social	5,8,14,21
Universidad	2,17,23

Para obtener la calificación final cada respuesta correcta se puntúa con 1 punto y la incorrecta con 0 puntos. Se consideran correctas: cuando los ítems 1,4, 5, 8, 9, 14 y 19 son marcados como Verdaderos(V) y los ítems 2, 3,6, 7, 10, 11, 12, 13, 15, 16, 17, 18, 20, 21, 22, 23, 24 y 25 son marcados como Falsos (F). El puntaje final se obtiene sumando el número de ítems respondidos correctamente y multiplicando este por dos.

Sus valores finales serán medidos en los siguientes niveles:

Autoestima Alta	34-50 puntos
Autoestima Media	17-33 puntos
Autoestima Baja	0-16 puntos

RECOLECCIÓN DE DATOS

1. Se realizó la coordinación, para la entrega de la carta de presentación de la UJCM, para la autorización de la recolección de datos.
2. Se realizó las coordinaciones correspondientes con, la Carrera Profesional de Enfermería para que otorgue la carta de presentación para la aplicación del instrumento.
3. Luego se llevó a cabo la coordinación de las fechas para la aplicación del instrumento los días del mes de mayo. El horario programado fue de lunes a viernes en turno mañana y tarde de 8:00 a.m. a 13:00 pm y 15:00 p.m. -19:00 p.m. El lugar donde se efectuará la entrevista será en su respectivo salón de clases.
4. En el salón de clases se realizó la presentación con todos los estudiantes presentes que acuden a la Carrera Profesional de Enfermería sobre el propósito del estudio de investigación.
5. Se informa sobre el consentimiento informado a los estudiantes de la Carrera Profesional de Enfermería (**Anexo 01**).

6. Se aplicó la encuesta a cada uno de los estudiantes usando el cuestionario sobre estilos de vida y nivel de autoestima 75 preguntas (**Anexo 03**).
7. Se procede a finalizar la encuesta realizando el saludo de despedida se les agradece por su colaboración.
8. Para la presentación de los resultados se utilizó tablas y/o gráficos estadísticos a fin de realizar el análisis e interpretación

3.5. TÉCNICAS DE PROCESAMIENTO Y ANÁLISIS DE DATOS

Para el procesamiento de análisis de datos, fueron registrados y tabulados usando el paquete estadístico SPSS (statistical package for the social sciences) el cual nos permitió realizar el análisis de datos. Mediante una estadística descriptiva para la elaboración de frecuencias absolutas y relativas, se realizó un análisis inferencial en busca de relación entre las variables estilos de vida y nivel de autoestima en los estudiantes de enfermería.

Para el contraste de hipótesis se trabajó con un nivel de significancia del 5%. La prueba estadística que se utilizó fue el chi-cuadrado de independencia.

CAPÍTULO IV

PRESENTACIÓN Y ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS

Los resultados de la presente investigación se muestran en tablas estadísticas, para permitir el análisis de la información general y tablas de contrastación de hipótesis.

4.1. PRESENTACION DE RESULTADOS

El análisis de los resultados de la investigación, se realizó basándose en los objetivos e hipótesis planteados.

TABLA 1
ALUMNOS DE LA CARRERA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA POR
CARACTERIZACION DE LA VARIABLE. UJCM
FILIAL ILO 2019

EDAD	N°	%
16 - 18 años	33	35,87
19 - 21 años	38	41,30
22 - 24 años	06	6,52
25 a mas	15	16,30
SEXO		
Masculino	04	4,35
Femenino	88	95,65
SEMESTRE		
I Ciclo	30	32,61
III Ciclo	24	26,09
V Ciclo	28	30,43
VII Ciclo	10	10,87
ACTIVIDAD		
Educación exclusiva	77	83,70
Con trabajo	15	16,30
ESTADO CIVIL		
Soltero	87	94,57
Casado	04	4,35
Conviviente	01	1,09
Total	92	100,00

Fuente: Base de datos

En la tabla 1 se observa que el 41.30% de estudiantes presentaron edades entre 19 a 21 años y solo un 6.52% tiene de 22 a 24 años, conformado por su mayoría por estudiantes del sexo femenino con 95.65%.

La población va decreciendo por semestre de estudio; I ciclo 32.61%, III ciclo 26.09%, V ciclo 30.43%, VII ciclo 10.87%; el 83.70% se dedican exclusivamente al estudio y solo el 16.30% estudia y trabaja. Por el otro lado en el estado civil la mayoría 94.57% son solteros.

TABLA 2
ALUMNOS DE LA CARRERA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA POR
CARACTERIZACIÓN DE LA VARIBLE
UJCM FILIAL ILO 2019

SOPORTE ECONOMICO	N°	%
Dependiente de ambos padres	64	69,57
Dependiente de solo Padre y madre	07	7,61
Dependiente de si mismo	12	13,04
Dependiente de padres y de si mismo	09	9,78
INTEGRANTES DE LA FAMILIA		
1 - 3 Integrantes	32	34,78
4 - 6 Integrantes	57	61,96
7 - 9 Integrantes	02	2,17
10 a mas	01	1,09
CONVIVENCIA		
Ambos Padres	55	59,78
Solo con padre o madre	15	16,30
Con familiares	11	11,96
Todas las anteriores	02	2,17
Solo	09	9,78
PROCEDENCIA		
Ilo	64	69,57
Moquegua	06	6,52
Otros	22	23,91
Total	92	100,00

Fuente: Base de datos

En la tabla 2 se observa en relación al soporte económico más de la mitad de estudiantes dependen de sus padres 69.57% a diferencia de los que dependen de solo de padre o madre representados con el 7.61%.

Podemos observamos que el 61.96% en números que integran en la familia son de 4 a 6 integrantes, el 59.78% conviven con ambos padres.

Finalizando los estudiantes que proviene la mayoría son del distrito de Ilo con 69.57%; el 23.91% de otros departamentos y 6.52% de Moquegua.

TABLA 3

**ALUMNOS DE LA CARRERA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA POR
DIMENSIONES SEGÚN AUTOESTIMA. UNIVERSIDAD JOSÉ CARLOS
MARIÁTEGUI FILIAL ILO 2019**

DIMENSIONES	N°	%
Sí mismo		
Autoestima Alta	74	80.4
Autoestima Media	18	19.6
Autoestima Baja	-	0.00
Hogar		
Autoestima Alta	43	46,74
Autoestima Media	49	53,26
Autoestima Baja	-	0.00
Social		
Autoestima Alta	16	17,39
Autoestima Media	76	82,61
Autoestima Baja	-	0.00
Universidad		
Autoestima Alta	60	65,22
Autoestima Media	32	34,78
Autoestima Baja	-	0.00
Total	92	100,00

Fuente: Base de datos

En la tabla 3 observamos que las dimensiones que tienen mayor porcentaje de nivel de Autoestima Alta son: la dimensión Sí mismo con 80.43% y la dimensión Universidad con 65.22%, y con un nivel de Autoestima Media la dimensión social con 82.61% y hogar con 53.26%.

TABLA 4

**ALUMNOS DE LA CARRERA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA POR
DIMENSIONES SEGÚN ESTILOS DE VIDA. UNIVERSIDAD JOSÉ CARLOS
MARIÁTEGUI FILIAL ILO 2019**

DIMENSION	N°	%
Nutrición		
Saludable	20	21,74
Moderadamente Saludable	63	68,48
No saludable	09	9,78
Ejercicio y Actividad		
Saludable	03	3,26
Moderadamente saludable	31	33,70
No saludable	57	61,96
Responsabilidad		
Saludable	01	1,09
Moderadamente saludable	33	35,87
No saludable	58	63,04
Manejo de estrés		
Saludable	08	8,70
Moderadamente saludable	59	64,13
No saludable	25	27,17
Soporte Interpersonal		
Saludable	-	0,00
Moderadamente Saludable	05	5,43
No Saludable	87	94,57
Auto actualización		
Saludable	46	50,00
Moderadamente Saludable	45	48,91
No Saludable	01	1,09
Total	92	100,00

Fuente: Base de datos

En la tabla 4 observamos que los mayores porcentajes se encuentra con el estilo de vida Moderadamente Saludable, en las dimensiones: nutrición con un 68.48%, manejo de estrés 64.13% y auto actualización 50.00% con estilo de vida saludable; sin embargo, las dimensiones Soporte interpersonal, Responsabilidad en salud y Ejercicio y actividad poseen estilos de vida No Saludable con un alarmante 94.57%, 63.04% y 61.96% respectivamente.

TABLA 5

POBLACIÓN EN ESTUDIO POR NIVEL DE AUTOESTIMA SEGÚN ESTILOS DE VIDA. CARRERA PROFESIONAL DE ENFERMERIA, UNIVERSIDAD JOSÉ CARLOS MARIÁTEGUI FILIAL ILO 2019

Estilos V. Autoestima	Saludable		Moderadamente Saludable		No Saludable		Total	
	N	%	N	%	N	%	N	%
Autoestima Alta	03	100.00%	80	97.56%	05	71.43%	88	95.65%
Autoestima Media	_	0.00%	02	2.44%	02	28.57%	04	4.35%
Autoestima Baja	_	0.00%	_	0.00%	_	0.00%	_	0.00%
Total	3	100.0%	82	100.0%	7	100.0%	92	100.0%

Fuente: Base de datos

Chi2=10,731

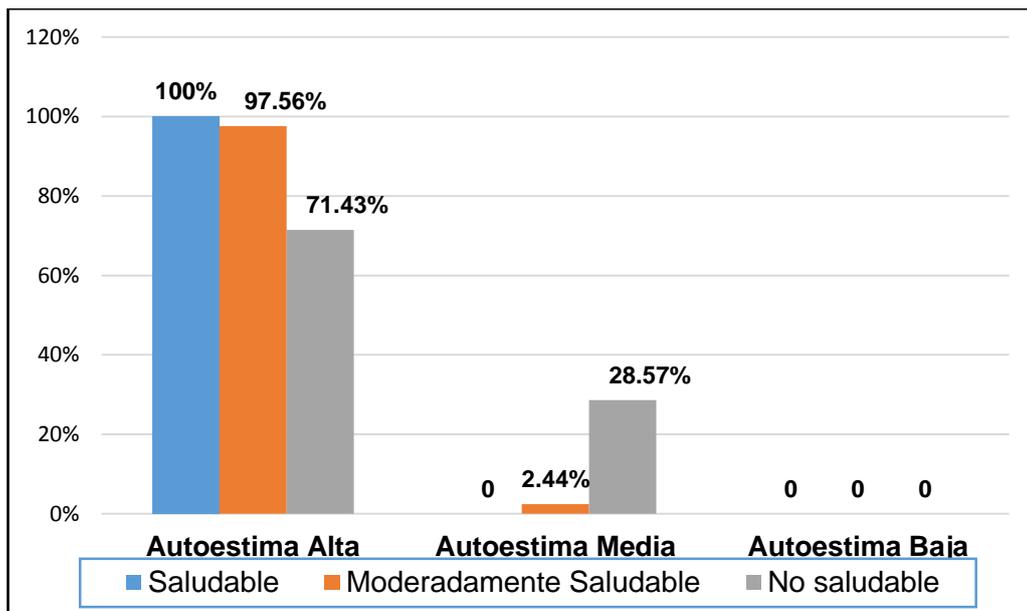
p=0,005

En relación al estilo de vida y autoestima de los estudiantes de Carrera Profesional de Enfermería de la Universidad José Carlos Mariátegui se observa, que en el nivel de estilo de vida saludable todos (100%), presentan un nivel de autoestima alta; en el nivel de vida moderadamente saludable la mayoría (97,56%) presenta una autoestima alta; sin embargo, en el nivel de vida no saludable, el 71,43% presenta una autoestima alta y más de la cuarta parte (28,57%), una autoestima media.

Al aplicar la prueba estadística de Chi cuadrado de Pearson se obtiene un P valor de 0,005, presentando una relación estadísticamente significativa con estilos de vida y autoestima de los estudiantes de la Carrera Profesional de Enfermería.

GRÁFICO 1

POBLACIÓN EN ESTUDIO POR NIVEL DE AUTOESTIMA SEGÚN ESTILOS DE VIDA. CARRERA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA, UNIVERSIDAD JOSÉ CARLOS MARIÁTEGUI FILIAL ILO 2019



Fuente: Tabla 5

TABLA 6

**POBLACION EN ESTUDIO DE AUTOESTIMA POR DIMENSIÓN DE SI MISMO
SEGÚN ESTILOS DE VIDA. CARRERA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA,
UNIVERSIDAD JOSÉ CARLOS MARIÁTEGUI FILIAL ILO 2019**

Estilos de V. Sí mismo	Saludable		Moderadamente Saludable		No Saludable		Total	
	N°	%	N°	%	N°	%	N°	%
Autoestima Alta	02	66.67%	70	85.37%	02	28.57%	74	80.43%
Autoestima Media	01	33.33%	12	14.63%	05	71.43%	18	19.57%
Autoestima Baja	–	0.00%	–	0.00%	–	0.00%	–	0.00%
Total	3	100.00%	82	100.00%	7	100.00%	92	100.00%

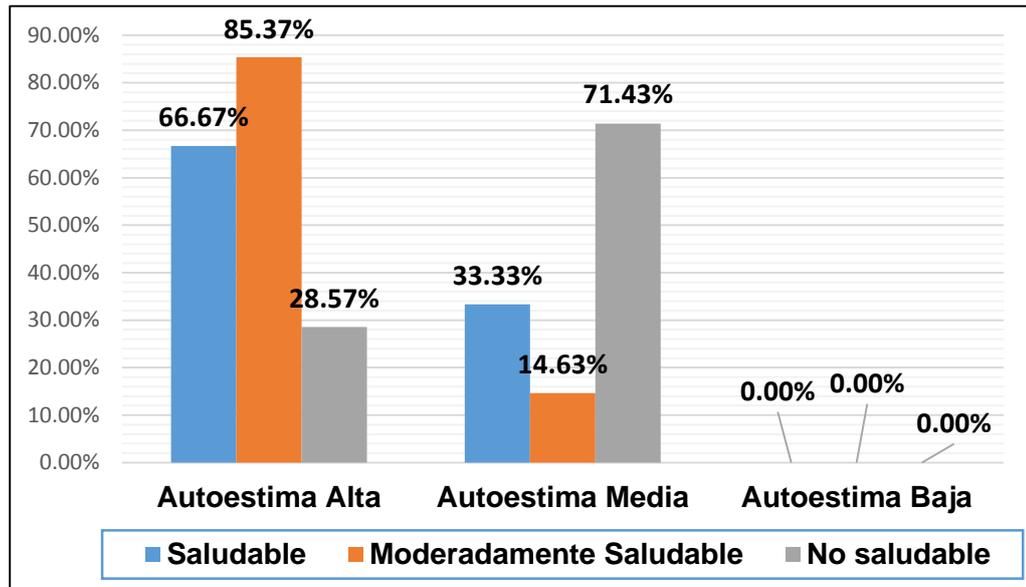
Fuente: Base de datos Chi2=13.593 p=0.001

En la tabla 6 se observa en relación al estilo de vida y autoestima en la dimensión sí mismo los estudiantes de la Carrera Profesional de Enfermería de la Universidad José Carlos Mariátegui se observa, que en el nivel de estilo de vida moderadamente saludable la mayoría 85.37% presenta una autoestima alta, estilos de vida saludable con 66.67% tiene autoestima alta y en estilos de vida no saludable con 71.43% tiene autoestima media.

Al aplicar la prueba estadística de Chi cuadrado de Pearson se obtiene un P valor de 0,001, presentando una relación estadísticamente significativa con estilos de vida y autoestima por dimensión de sí mismo de los estudiantes de la Carrera Profesional de Enfermería.

GRÁFICO 2

**POBLACIÓN EN ESTUDIO DE AUTOESTIMA POR DIMENSIÓN DE SI MISMO
SEGÚN ESTILOS DE VIDA. CARRERA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA,
UNIVERSIDAD JOSÉ CARLOS MARIÁTEGUI FILIAL ILO 2019**



Fuente: Tabla 6

TABLA 7

**POBLACIÓN EN ESTUDIO DE AUTOESTIMA POR DIMENSIÓN DE HOGAR
SEGÚN ESTILOS DE VIDA. CARRERA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA,
UNIVERSIDAD JOSÉ CARLOS MARIÁTEGUI FILIAL ILO 2019.**

Estilos de V. Hogar	Saludable		Moderadamente Saludable		No Saludable		Total	
	N	%	N	%	N	%	N	%
Autoestima Alta	02	66.67%	40	48.78%	01	14.29%	43	46.74%
Autoestima Media	01	33.33%	42	51.22%	06	85.71%	49	53.26%
Autoestima Baja	_	0.000%	_	0.00%	_	0.00%	_	0.00%
Total	3	100.0%	82	100.0%	7	100.00%	92	100.00%

Fuente: Base de datos

Chi2=3.577

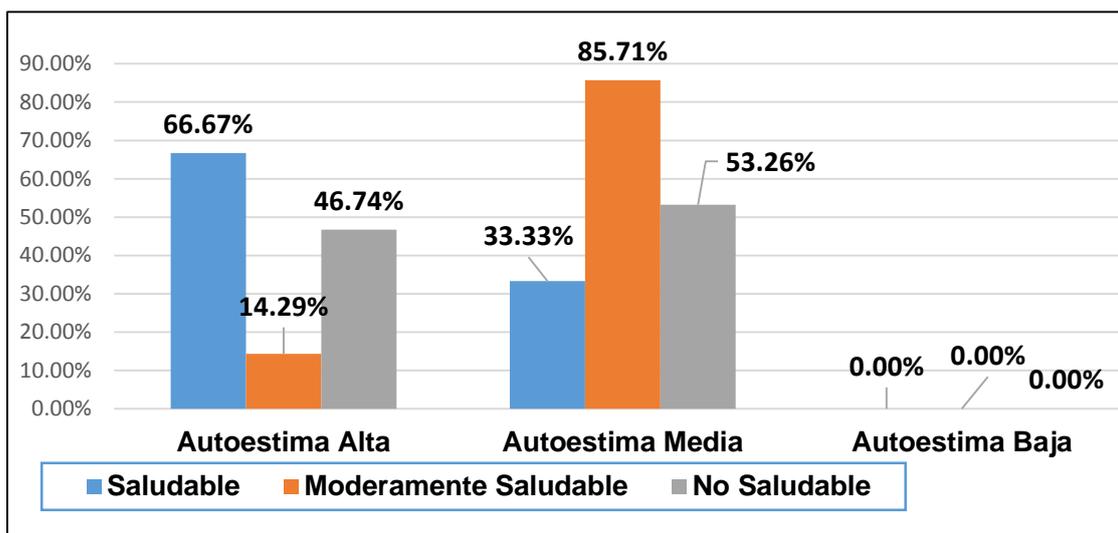
p= 0.167

En la tabla 7 observamos en relación al estilo de vida y autoestima en la dimensión Hogar los estudiantes de la Carrera Profesional de Enfermería de la Universidad José Carlos Mariátegui se observa, que en el nivel de estilos de vida moderadamente saludable la mayoría 51.22% presenta nivel de autoestima media, en estilos de vida no saludable con 85.71% tiene un nivel de autoestima media y en estilos de vida saludable con 66.67% tiene un nivel de autoestima alta.

Al aplicar la prueba estadística de Chi cuadrado de Pearson se obtiene un P valor de 0,167, por lo que no existe relación con estilos de vida y autoestima por dimensión hogar de los estudiantes de Escuela Profesional de Enfermería.

GRÁFICO 3

POBLACIÓN EN ESTUDIO DE AUTOESTIMA POR DIMENSIÓN DE HOGAR SEGÚN ESTILOS DE VIDA. CARRERA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA, UNIVERSIDAD JOSÉ CARLOS MARIÁTEGUI FILIAL ILO 2019



Fuente: Tabla 8

TABLA 8

**POBLACIÓN EN ESTUDIO DE AUTOESTIMA POR DIMENSIÓN DE SOCIAL
SEGÚN ESTILOS DE VIDA. CARRERA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA,
UNIVERSIDAD JOSÉ CARLOS MARIÁTEGUI FILIAL ILO 2019**

Social \ Estilos de V.	Saludable		Moderadamente Saludable		No Saludable		Total	
	N	%	N	%	N	%	N	%
Autoestima Alta	–	0.00%	13	15.85%	03	42.86%	16	17.39%
Autoestima Media	03	100.00%	69	84.15%	04	57.14%	76	82.61%
Autoestima Baja	–	0.00%	–	0.00%	–	0.00%	–	0.00%
Total	3	100.00%	82	100.00%	7	100.00%	92	100.00%

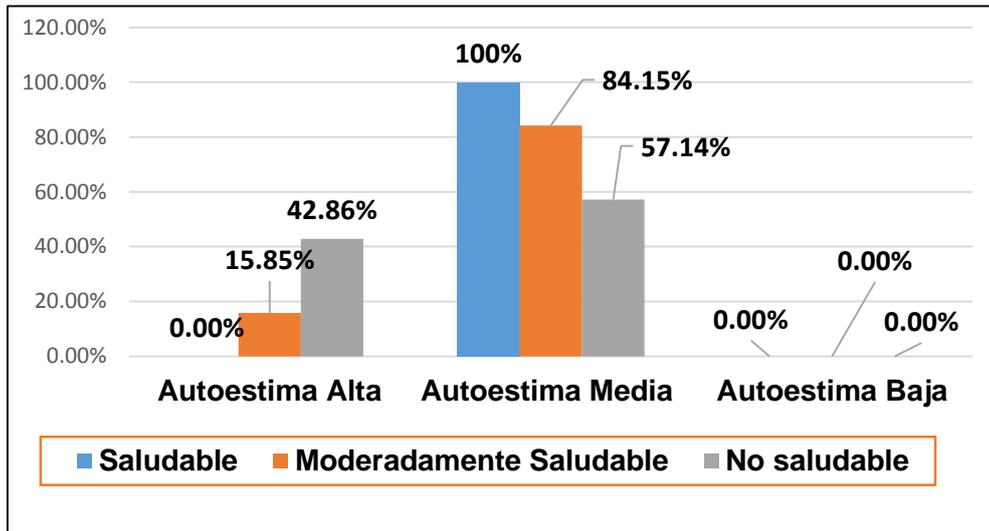
Fuente: Base de datos **Chi2= 3.926** **p= 0.140**

En la tabla 8 se observa en relación al estilo de vida y autoestima en la dimensión social los estudiantes de la Carrera Profesional de Enfermería de la Universidad José Carlos Mariátegui se observa, que en el nivel de estilos de vida moderadamente saludable la mayoría 84.15% presenta nivel de autoestima media, en estilos de vida saludable el total 100% tiene nivel de autoestima media y en estilo de vida no saludable con 57.14% tiene un nivel de autoestima media.

Al aplicar la prueba estadística de Chi cuadrado de Pearson se obtiene un P valor de 0,140, por lo que no existe relación con estilos de vida y autoestima por dimensión social de los estudiantes de Carrera Profesional de Enfermería.

GRÁFICO 4

**POBLACIÓN EN ESTUDIO DE AUTOESTIMA POR DIMENSIÓN DE SOCIAL
SEGÚN ESTILOS DE VIDA. CARRERA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA,
UNIVERSIDAD JOSÉ CARLOS MARIÁTEGUI FILIAL ILO 2019**



Fuente: Tabla 8

TABLA 9

POBLACIÓN EN ESTUDIO DE AUTOESTIMA POR DIMENSION DE UNIVERSIDAD SEGÚN ESTILOS DE VIDA. CARRERA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA, UNIVERSIDAD JOSÉ CARLOS MARIÁTEGUI FILIAL ILO 2019

Estilos de V. Universidad	Saludable		Moderadamente Saludable		No Saludable		Total	
	N	%	N	%	N	%	N	%
Autoestima Alta	03	100.00%	57	69.51%	–	0.00%	60	65.22%
Autoestima Media	–	0.00%	25	30.49%	07	7.61%	32	34.78%
Autoestima Baja	–	0.00%	–	0.00%	–	0.00%	–	0.00%
Total	3	100.00%	82	100.00%	7	100.00%	92	100.00%

Fuente: Base de datos

Chi2= 15.392

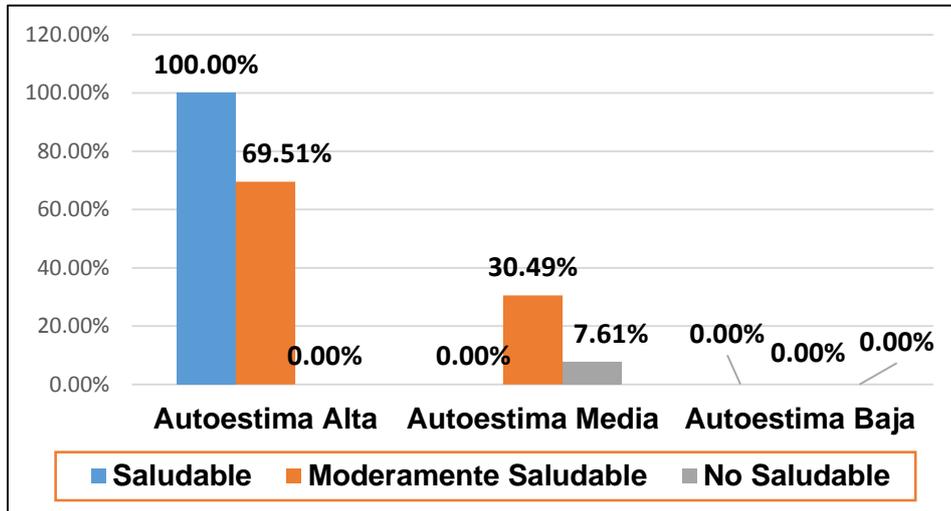
p=0.000

En la tabla 9 se observa en relación al estilo de vida y autoestima en la dimensión universidad los estudiantes de la Carrera Profesional de Enfermería de la universidad José Carlos Mariátegui se observa, que en el nivel de vida moderadamente saludable la mayoría 69.51% presenta nivel de autoestima alta, en estilos de vida no saludable con 7.61% tienen un nivel de autoestima media y en estilos de vida saludable con 100% tiene un nivel de autoestima alta.

Al aplicar la prueba estadística de Chi cuadrado de Pearson se obtiene un P valor de 0,000, presentando una relación estadísticamente significativa con estilos de vida y autoestima por dimensión universidad de los estudiantes de Carrera Profesional de enfermería.

GRÁFICO 5

POBLACIÓN EN ESTUDIO DE AUTOESTIMA POR DIMENSIÓN DE UNIVERSIDAD SEGÚN ESTILOS DE VIDA. CARRERA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA, UNIVERSIDAD JOSÉ CARLOS MARIATEGUI FILIAL ILO 2019



Fuente: Tabla 9

TABLA 10

POBLACIÓN EN ESTUDIO POR ESTILOS DE VIDA GLOBAL Y NIVEL DE AUTOESTIMA GLOBAL. CARRERA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA, UNIVERSIDAD JOSÉ CARLOS MARIÁTEGUI FILIAL ILO 2019

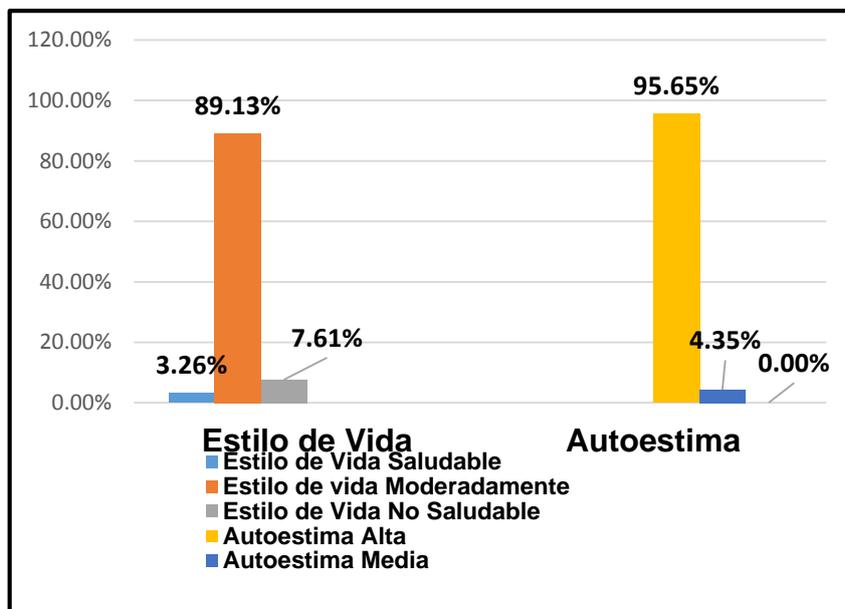
Estilos de Vida	N	%
Saludable	03	3.26
Moderadamente Saludable	82	89.13
No Saludable	07	7.61
Autoestima	N°	%
Autoestima Alta	88	95.65
Autoestima Media	04	4.35
Autoestima Baja	-	0.00
Total	92	100.00

Fuente: Base de datos

En la tabla 10 se observa en relación al estilo de vida global presentan 89.13% moderadamente saludable, 3.26% estilos de vida saludable y 7.61% estilos de vida no saludable, con respecto a la autoestima global observamos que la mayoría presenta 95.65% de autoestima alta, 4.35% presenta una autoestima media.

GRÁFICO 6

POBLACIÓN EN ESTUDIO POR ESTILOS DE VIDA GLOBAL Y NIVEL DE AUTOESTIMA GLOBAL. CARRERA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA, UNIVERSIDAD JOSÉ CARLOS MARIÁTEGUI FILIAL ILO 2019



Fuente: Tabla 10

4.2. CONTRASTACIÓN DE HIPÓTESIS

• HIPÓTESIS PROPUESTA

H₀: No existe diferencia entre estilos de vida saludable y el nivel de autoestima.

H₁: Existe diferencia entre estilos de vida saludable y el nivel de autoestima.

Para la contrastación de hipótesis en la tabla 5 se compara al estilo de vida saludable y el nivel de autoestima, enunciando las siguientes hipótesis estadísticas.

El nivel de significancia para el presente estudio fue el 5% según la prueba estadística que se utilizó para evaluar el estilo de vida saludable y nivel de autoestima fue chi cuadrado, obteniendo un valor $P=0.005$, presentando una relación estadísticamente significativa entre estilos de vida saludable y el nivel de autoestima.

• HIPÓTESIS PROPUESTA

H₀: No existe diferencia entre la dimensión sí mismo y estilos de vida saludable.

H₁: Existe diferencia entre la dimensión sí mismo y estilos de vida saludable.

Para la contrastación de hipótesis en la tabla 6 se compara, la dimensión sí mismo con estilos de vida saludable, enunciando las siguientes hipótesis estadística.

El nivel de significancia para el presente estudio fue el 5% según la prueba estadística que se usó para evaluar la dimensión sí mismo y el estilo de vida saludable fue la del chi cuadrado, obteniendo un valor $P=0.001$, siendo el resultado estadísticamente significativo.

• HIPÓTESIS PROPUESTA

H₀: No existe diferencia entre la dimensión hogar y estilos de vida saludable.

H₁: Existe diferencia entre la dimensión hogar y estilos de vida saludable.

Para la contrastación de hipótesis en la tabla 7 se compara, la dimensión hogar con estilos de vida saludable, enunciando las siguientes hipótesis estadística.

El nivel de significancia para el presente estudio fue el 5% según la prueba estadística que se usó para evaluar la dimensión hogar y el estilo de vida saludable fue la del chi cuadrado, obteniendo un valor $P=0.167$, por lo que no existe relación.

- **HIPÓTESIS PROPUESTA**

H₀: No existe diferencia entre la dimensión social y estilos de vida saludable.

H₁: Existe diferencia entre la dimensión social y estilos de vida saludable.

Para la contrastación de hipótesis en la tabla 8 se compara, la dimensión social con estilos de vida saludable, enunciando las siguientes hipótesis estadística.

El nivel de significancia para el presente estudio fue el 5% según la prueba estadística que se usó para evaluar la dimensión social y el estilo de vida saludable fue la del chi cuadrado, obteniendo un valor $P=0.140$, por lo que no existe relación.

- **HIPÓTESIS PROPUESTA**

H₀: No existe diferencia entre la dimensión universidad y estilos de vida saludable.

H₁: Existe diferencia entre la dimensión universidad y estilos de vida saludable.

Para la contrastación de hipótesis en la tabla 9 se compara, la dimensión universidad con estilos de vida saludable, enunciando la siguiente hipótesis estadística.

El nivel de significancia para el presente estudio fue el 5% según la prueba estadística que se usó para evaluar la dimensión universidad y el estilo de vida saludable fue la del chi cuadrado, obteniendo un valor $P=0.000$ siendo el resultado estadísticamente significativo.

4.3. DISCUSIÓN DE RESULTADOS

En la tabla 3 observamos que las dimensiones que tienen mayor porcentaje de nivel de autoestima alta son: la dimensión sí mismo con 80.43% y la dimensión universidad con 65.22% y con un nivel de autoestima medio la dimensión social con 82.61% y hogar con 53.26%.

Dichos resultados es probable que estén representados, dado que los alumnos están en pleno desarrollo de sus facultades intelectuales, por lo que el desempeño que ellos consideren que están realizado en el ámbito de la autoestima, en la dimensión de universidad, refleja bien el trabajo que ellos realizan y de la forma como perciben que los demás los observan, ahora también similar significancia tiene la dimensión de la autoestima y el concepto que tienen de sí mismo, reflejando en ambos casos elevados porcentajes de autoestima alta. En las dimensiones de autoestima social y hogar los mayores porcentajes se reflejaron en el nivel medio, dado que estas dimensiones tienen una connotación diferente que incluye al resto de la sociedad.

En la autoestima en la dimensión de la evaluación de sí mismo, es la que está en relación con su retrato físico; en la dimensión hogar, es la valoración de sí mismo en correspondencia con sus interacciones de los miembros de su familia, en la dimensión social, es la valoración de sí mismo en relación con sus interacciones sociales que muestran en los modos tomadas hacia sí mismo y para la dimensión universidad es la evaluación de sí mismo en relación con su práctica en el lugar universitario.

Encontramos similares resultados con los autores, Mamani G. y Menéndez M., donde desarrollaron el trabajo de investigación: Autoestima y estilos de vida en estudiantes de 1ro, 2do y 3er año. Facultad de enfermería, Universidad Nacional San Agustín. Arequipa- 2015, donde concluyen que el 59.8% de la población en estudio tienen un nivel de autoestima global alta, en relación a las dimensiones: sí mismo con 57.7% y universidad con 41.8% tienen autoestima alta. La dimensión hogar con 57.7% y social con 49.7% presentaron autoestima media (7).

En la tabla 4 observamos que, en relación a los estilos de vida, los mayores porcentajes se encuentran en el nivel moderadamente saludable, en las dimensiones: nutrición con un 68.48%, manejo de estrés 64.13% y auto actualización 48.91%; sin embargo, las dimensiones Soporte interpersonal, Responsabilidad en salud, ejercicio y actividad poseen estilos de vida no Saludable con un alarmante 94.57%, 63.04% y 61.96% respectivamente.

Es probable que dichas observaciones puedan deberse a que los alumnos están en pleno desarrollo de conductas que acogen y despliegan de perfil propio para indemnizar sus insuficiencias como personas y lograr su progreso propio, por lo que el desempeño que ellos consideren que viven realizado en el ámbito del estilo de vida saludable, en la dimensión de nutrición, refleja bien el comportamiento relacionados a la alimentación que ellos realizan y de la forma como perciben que los demás los observan, también similar significancia tiene la dimensión del estilos de vida y el concepto que tienen del manejo del estrés, ahora también la significancia tiene la dimensión Auto actualización donde se percibe en ellos satisfacción personal reflejando en los casos elevados porcentajes de estilos de vida saludable. En las dimensiones de estilos de vida de ejercicio y actividad, responsabilidad en salud y soporte interpersonal los mayores porcentajes se reflejaron en el nivel de Estilos de vida no saludable, dado que estas dimensiones tienen una connotación diferente que incluye al resto de la sociedad.

En el estilo de vida en la dimensión de la evaluación nutrición incluye en los hábitos de conductas congruentes con la nutrición aumento y eficacia de la misma, en la dimensión de ejercicio y actividad, incluye actuaciones oportunos de un estilo de vida activo como la destreza de ejercicio físico y actividades de relajación, en la dimensión responsabilidad, en salud está conexas con la utilización educada y pertinente de los servicios de salud la búsqueda de investigación y instrucción acerca de la salud de auto observación personal y de control de factores de riesgo de salud en la dimensión del manejo del estrés, incluye comportamientos de alivio, recreación, reflexión, respiro y culturas de las fuentes de estrés, en la dimensión soporte interpersonal, refiere a la interacción social a las

habilidades de interacción y expresión de sentimientos, tanto como personas íntimas como con las piezas de los grupos de referencia y para la auto actualización se refiere a una autoestima conveniente, intenciones vitales realistas y relevantes, gusto personal.

Al comparar con otros investigadores, encontramos diferentes resultados con Abanto B., donde desarrollo el trabajo de investigación titulado: Estilos de vida de los estudiantes de enfermería Escuela Profesional de Enfermería Universidad privada San Juan Bautista Chorrillos Junio-2017, donde concluye respecto a las dimensiones que se encontró en los estilos de vida son no saludables en respecto a responsabilidad en salud 87%, actividad física 72%, nutrición 71%, auto actualización 78%, soporte interpersonal 81% y manejo del estrés 86% (16).

En la tabla 5 observamos que en relación al estilo de vida y autoestima de los estudiantes de la Carrera Profesional de Enfermería de la universidad José Carlos Mariátegui se tiene, que en el nivel de estilo de vida saludable el 100%, presentan un nivel de autoestima alta; en el nivel de estilo de vida moderadamente saludable el 97,56% presenta una autoestima alta; sin embargo, en el nivel de estilo de vida no saludable, el 71,43% presenta una autoestima alta y más de la cuarta parte 28,57%, una autoestima media.

Probablemente la autoestima al ser una variable dependiente, ha condicionado el estilo de vida que cada estudiante ha adoptado, en el desarrollo y formación de la personalidad, alumnos con buen nivel de autoestima, busca conseguir estilos de vida que vayan acorde a sus concepciones propias y particulares. La misma que aumenta en importancia al desarrollarse en futuros profesionales de enfermería, quienes tiene como objetivo principal educar en promoción y prevención, sabiendo que ellos son los primeros en poder ofrecer ejemplos de estilos de vida favorables para el cuidado de la salud.

En el estilo de vida es el conjunto de conductas o guías diarias de vida que el estudiante de enfermería pone en experiencia pudiéndose cambiar en compendios protectores o de peligro para la salud, Sin embargo, la

autoestima es el nivel de satisfacción en la sociedad, amor, respeto, orgullo, que siente de sí mismo.

Se encontró similitud con el estudio realizado por Mamani G. y Menéndez M., el cual fue titulado: Autoestima y estilos de vida en estudiantes de 1ro, 2do y 3er año. Facultad de enfermería, Universidad Nacional San Agustín. Arequipa- 2015, donde concluyen que el 59.8% de la población en estudio tienen un nivel de autoestima global alta, con respecto a los estilos de vida el 83.6% presentan estilos de vida global moderadamente saludables. La autoestima muestra una relación significativa con los estilos de vida (7).

En la tabla 6 se observa en relación al estilo de vida y autoestima en la dimensión sí mismo a los estudiantes de la Carrera Profesional de Enfermería de la Universidad José Carlos Mariátegui se observa, que en el nivel de estilos de vida moderadamente saludable la mayoría 85.37% presenta nivel de autoestima alta.

En la autoestima de la evaluación de la dimensión de sí mismo consiste que la persona ejecuta y con asiduidad conserva de sí, en correlación con su retrato corpóreo y modos particulares, razón su cabida, producción, calidad y decoro, lleva implícito un juicio personal expresado en la actitud hacia sí mismo.

Se asemeja a este estudio la investigación realizada por Chávez I., realizó el trabajo de investigación: Nivel de autoestima de los estudiantes de la escuela académico profesional de enfermería de la universidad Norbert Wiener Lima- 2017, donde concluye que la autoestima según la dimensión a sí mismo, el 68% (79 estudiantes) presenta autoestima alta, 17% (20 estudiantes) presenta autoestima medio alto y un 15% (17 alumnos) presentan autoestima medio bajo, según la dimensión en lo social, se observa que el 70% presenta autoestima alto y el 30% presenta autoestima medio alto y la dimensión en el hogar, se observa que el 16% presenta autoestima alto, el 61% presenta autoestima medio alto y el 26% presenta autoestima medio bajo (14).

En la tabla 7 se observa en relación al estilo de vida y autoestima en la dimensión Hogar en los estudiantes de la Carrera Profesional de Enfermería

de la Universidad José Carlos Mariátegui se observa, que en el nivel de estilos de vida moderadamente saludable la mayoría 51.22% presenta nivel de autoestima media.

Encontramos similar resultado con el autor, Chávez I., realizó el trabajo de investigación: Nivel de autoestima de los estudiantes de la escuela académico profesional de enfermería de la universidad Norbert Wiener lima-2017, donde concluye que la autoestima según en la dimensión en el hogar se observa una disminución en el nivel de autoestima con la categoría medio alto como la que presenta la mayor proporción con un 61% (14).

En la tabla 8 se observa en relación al estilo de vida y autoestima en la dimensión social de los estudiantes de la Carrera Profesional de Enfermería de la Universidad José Carlos Mariátegui se observa, que en el nivel de estilos de vida moderadamente saludable la mayoría 84.15% presenta nivel de autoestima media.

Similares resultados podemos hallar en el estudio realizado por Espinoza L., el cual fue titulado: Nivel de autoestima en estudiantes de enfermería técnica en un instituto de educación superior privado del distrito del cercado de Lima-2017, donde llego a la conclusión con respecto en la dimensión social de la autoestima 47,4% presenta nivel medio alto en los estudiantes de la carrera de enfermería (15).

En la tabla 9 se observa en relación al estilo de vida y autoestima en la dimensión universidad de los estudiantes de la Carrera Profesional de Enfermería de la Universidad José Carlos Mariátegui donde llego a la conclusión que en el nivel de estilos de vida moderadamente saludable la mayoría 69.51% presenta nivel de autoestima alta.

En la autoestima es necesaria para la acción formativa. en la dimensión de la evaluación de universidad es la valoración que la persona hace y con repetición sostiene sobre sí mismo, en relación con su ocupación en el ámbito escolar teniendo en cuenta su contenido, rendimiento, escala y decoro, lo cual nuevamente implica una cordura propia manifestado en la actitud hacia sí mismo.

Los resultados encontrados en la dimensión universidad probablemente se pueden atribuir a que los estudiantes de enfermería encuentran satisfactorio en el proceso de formación profesional dado que el 69.51% presente una autoestima alta lo que favorecería el desempeño del futuro profesional.

Encontramos similares resultados con los autores, Alcazar M., Rivera P. y Tovar M. realizaron el trabajo de investigación: Autoestima en estudiantes de enfermería de la ciudad de Cartagena en el segundo periodo del año 2013, En cuanto a la dimensión universitaria, la cual es definida como la evaluación que el individuo hace y con frecuencia sostiene sobre sí mismo, en relación con su desempeño en el ámbito universitario teniendo en cuenta su capacidad, productividad e importancia, se encontró que el 98.7% de estudiantes presentaron niveles de autoestima alto (13).

Probablemente la autoestima en la dimensión universitaria con un nivel alto de autoestima cada estudiante adoptado, en el desarrollo y formación, aprecian se sienten bien y lucen bien, son efectivas, productivas y manifiestan bien a los demás hace que ellos mismos se sienten bien consigo mismo y con su entorno.

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

CONCLUSIONES

- Los estilos de vida saludable están asociados al nivel de autoestima, con un P valor de 0,005, en los alumnos de la Carrera Profesional de Enfermería, de la Universidad José Carlos Mariátegui.
- Los estilos de vida saludable están asociados significativamente a las dimensiones de autoestima de sí mismo ($P=0,001$) y universidad ($p=0,000$), en los alumnos de la Carrera Profesional de Enfermería, de la Universidad José Carlos Mariátegui.
- Los estilos de vida que presentan los alumnos de la Carrera Profesional de Enfermería, Universidad José Carlos Mariátegui son estilos de vida moderadamente saludable con un 89.13%.
- El nivel de autoestima que presentan los alumnos de la Carrera Profesional de Enfermería, Universidad José Carlos Mariátegui tienen un nivel de autoestima alta con un 95.65%.

RECOMENDACIONES

1. Se sugiere la participación de los docentes y del rector de la universidad José Carlos Mariátegui en la implementación y/o fortalecimiento del fomento de la autoestima, en el proceso de enseñanza –aprendizaje asimismo para que puedan contribuir a la detección oportuna de problemas de autoestima en los estudiantes de la carrera de enfermería que perjudicarían la salud mental, además de su formación profesional.
2. Crear habilidades para el desarrollo de estilos de vida saludables en la carrera de enfermería, prevaleciendo así la importancia del ejercicio y salud; a través de competencias atléticas, danzas, caminatas.
3. Se sugiere la elaboración de exámenes médicos, consejería nutricional y psicológica en los alumnos de la facultad de enfermería, como deber para la inscripción en cada semestre.
4. Adquirir como base la presente investigación para la ejecución de otros estudios en busca de materiales, que permitan optimizar la autoestima y los estilos de vida; de esta forma ayudar en la satisfacción de los estudiantes.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Chun Rojas SL. Practicas de estilo de vida saludable en el personal de enfermería, Distrito de Salud Santa Lucia la Reforma, Totonicapan, Guatemala. Tesis Licenciatura. Quetzaltenango: Universidad Rafael Landiviar; 2017.
2. Suescún Carrero SH, Sandoval Cuellar C, Hernández Piratoba , Araque Sepúlveda ID, Fagua Pacavita LH, Bernal Orduz F, et al. Estilos de vida en Estudiantes de una Universidad de Boyaca, Colombia. Rev. Fac. Med. 2017 Vol. 65 No. 2: 227-31. 2016 junio-agosto; 65(2:227-31).
3. Velandia Galvis ML, Arenas Parra JC, Ortega Ortega N. Estilos de vida en los estudiantes de Enfermeria. Tesis licenciatura. Colombia: Universidad Francisco de Paula Santander; 2015.
4. Cardeña Valverde ME. Autoestima en relacion con Estilos de vida en las estudiantes de Enfermeria de una Universidad privada Arequipa 2016. Tesis Doctoral. Arequipa: Universidad Catolica de Santa Maria; 2017.
5. Espinoza Cardenas LdR. Estilos de vida del profesional de Enfermeria pertenecientes a la Micro Red de San Vicente Cañete - 2016. Tesis en licenciatura. Lima: Universidad de San Martin de Porres; 2016.
6. Silva Fhon JR, Ayala Caire M, Mendonca Junior JAV, Partezani Rodriguez RA. Estilo de vida asociado a Autoestima y Variables demograficos en estudiantes de enfermeria. Tesis en licenciatura. Lima: Universidad Peruana Union; 2016.
7. Mamani Bautista GV, Menendez Ramos MA. Autoestima y Estilos de vida en Estudinales de 1ro, 2do Y 3er Año. Facultad de enfermeria,UNSA. Arequipa-2015. Tesis. Arequipa: Universidad Nacional San Agustin; 2015.
8. Sanchez Guerra KG, Santos Arias LM. "Autoestima y Autocuidado en estudiantes de 4to y 5to Año. Facultad de Enfermeria de la UNSA. Arequipa 2015". Tesis Licenciatura. Arequipa: Universidad Nacional de San Agustin de Arequipa; 2015.
9. Hajar Tamayo M, Tippe Huaylinos AG. Eestilos de vida de los estudiates de Enfermeria del 3er y 4to ciclo de la Universidad Norbert Wiener. Tesis Licenciatura. Lima: Universidad Privada Norbert Wiener; 2014.
10. Ñique Tapia FR. Nivel de Autoestima de los Estudiantes de la escuela de Enfermeria de la ULADECH Catolica,2014. Tesis. Chimbote: Universidad Catolica los Angeles de Chimbote; 2014.
11. Alavares Gutama GM, Andaluz Vanegaz JP. Estilos de Vida Saludable en los Estudiantes Internos de Enfermeria de la Universidad de Guayaquil 2014 – 2015. Tesis licenciatura. Guayaquil: Universidad de Guayaquil; 2014-2015.

12. Laguado Jaimes E, Gomez Diaz MP. Estilo de Vida Saludable en Estudiantes de Enfermería en la Universidad Cooperativa de Colombia. Laguado Jaimes E, Gómez Díaz MP. Estilos de vida saludable en estudiantes de Enfermería en la Universidad. 2014 mayo; 19(1).
13. Alcazar Puello MP, Rivera Hernandez P, Tovar Iglesias MJ. Autoestima en estudiantes de enfermería de la ciudad de Cartagena en el segundo periodo del año 2013. título de enfermero. Cartagena: universidad de Cartagena; 2014.
14. Chavez Alegria IP. Nivel de autoestima de los estudiantes de la escuela académico profesional de enfermería de la universidad Norbert Wiener. tesis. Lima: Universidad privada Nobert Wiener; 2017.
15. Espinoza Neyra LFF. Nivel de autoestima en estudiantes de la carrera de enfermería técnica en un instituto de educación superior privado del distrito del cercado de Lima. tesis. Lima: Universidad Inca Garcilazo de la Vega; 2017.
16. Abanto Goñe M. Estilos de vida de los estudiantes de enfermería escuela profesional de enfermería Universidad privada San Juan Bautista Chorrillos Junio-2017. Tesis. Chorrillos: Universidad privada San Juan Bautista Chorrillos; 2017.
17. Riquez de la Cruz MB, Perez Huaman R. Conocimientos sobre Síndrome Metabólico y Estilos de Vida de los Estudiantes de Enfermería de dos Instituciones Universitarias de Lima Metropolitana, 2016. Tesis de Pregrado. Lima: Universidad Peruana Union; 2017.
18. Menacho Chuquiwayta LE. Relacion entre los Estilos de Vida Saludables y el Sobrepeso en Estudiantes de Enfermería de la Universidad Alas Peruanas 2015. Tesis licenciatura. Arequipa: Universidad Alas Peruanas; 2017.
19. Pecho Tataje MC, Uribe Quiroz CP, Loza Felix V. Características Sociodemográficas y Estilos de Vida en Estudiantes de Enfermería Universidad Nacional San Luis Gonzaga de Ica 2014. Rev. enferm. vanguard. 2017; 5(2): 37- 45. 2017 Enero-Junio; 2(9).
20. Gamarra Sanchez ME, Rivera Tejada HS, Alcalde Giova ME, Cabellos Vargas D. Estilos de Vida, Autoestima y Apoyo Social en estudiantes de Enfermería. Tesis Licenciatura. Trujillo: Universidad Cesar Vallejo; 2010.
21. <http://psicopedia.org>. [Online].; 2013-2015 [cited 2018 Agosto 5. Available from: <http://psicopedia.org/1723/medir-la-autoestima-con-la-escala-de-rosenberg/>.
22. Nuñez MJ. enterapiapsicologia. [Online].; 2014 [cited 2019 diciembre 15. Available from: <https://www.isep.es/tesina/la-autoestima-relacion-con-el-bienestar-y-su-tratamiento/>.
23. Victoria MS. representación de la autoestima y la personalidad en protagonistas de anuncios audiovisuales de automoviles. tesis. Buenos Aires: Univesidad abierta

- interamericana, comunicacion; 2013.
24. Garcia Allen J. Psicología y mente. [Online].; 2019 [cited 2019 diciembre 15. Available from: <https://psicologiaymente.com/psicologia/4-tipos-de-autoestima>.
 25. psicologiaymente.com. psicologiaymente.com. [Online].; 2018 [cited 2018 Agosto 5. Available from: <https://psicologiaymente.com/psicologia/4-tipos-de-autoestima>.
 26. repositorio.ual.es. repositorio.ual.es. [Online].; 2013 [cited 2018 Agosto 5. Available from: <http://repositorio.ual.es/bitstream/handle/10835/2298/Trabajo.pdf?sequence=1>.
 27. Garcia AR. La educación emocional, el autocuidado, la autoestima y su importancia en la infancia. In psicología Ccdl, editor.. Madrid: EDETANIA; 2013. p. 241.
 28. Suanes MN. Autoconocimiento y Autoestima. Revista digital para profesionales de la enseñanza. 2009 Noviembre; v(5).
 29. Quijibir MER. "Autoconfianza y su correlacion en la adaptacion del trabajador en la realizacion de nuevas tareas". tesis. Guatemala: Universidad Rafael Landivar, Psicología; 2012.
 30. Fuentes LEC. "Autoimagen e inteligencia Emocional (Estudio realizado con adolescentes entre 15 a 19 años de edad del instituto Dr. Werner Ovalle, de la cabecera departamental de Quetzaltenango)". tesis. Quetzaltenango: Universidad Rafael Landivar, psicología; 2016.
 31. Aplicadas UPdC. Guia la autoaceptacion. [Online]. [cited 2020 agosto 07. Available from: <https://www.upc.edu.pe/servicios/orientacion-psicopedagogica/documentos/guia-la-autoaceptacion.pdf>.
 32. Torres A A, Sanhueza A O. Desarrollo de la Autoestima profesional en Enfermería. Investigación y Educación en Enfermería. 2006 septiembre; vol. XXIV(2).
 33. Albertsen K, Rugulies R, Garde A, Burr H. El efecto del entorno de trabajo y la autoestima basada en el rendimiento en los síntomas del estrés cognitivo entre los trabajadores del conocimiento de Dinamarca. Scand J Public Health. 2010 Febrero; III(38).
 34. Obrador Daviu P. ¿En los profesionales de Enfermería, que relación tiene la Autoestima Profesional con el Burnout laboral? Tesis licenciatura. Palma de Mallorca: Universidad de las Islas Baleares, Enfermería y Fisioterapia; 2015-2016.
 35. La autoestima en el ámbito escolar. [Online].; 2013 [cited 2019 diciembre 16. Available from: <https://autoestimaambitoeducativo.wordpress.com/2013/04/11/la-autoestima-y-el-estudiante-universitario/>.
 36. Aranda Moreno L, Baca Pupuche R, Larios Ayala R. Formación de la Identidad Profesional en las estudiantes de la Facultad de Enfermería de una Universidad en

- Lambayaque (Peru). Revista Iberoamericana de Educacion e Investigacion en Enfermeria 2012. 2012 AGOSTO; 2(33-39).
37. Marc L. "New perspectives on the health of canadians". A working document. Ottawa: Ministerio de Salud Publica de Canada; 1974.
 38. I K. life-styies and health. Social Science & Medicine. 1986; 2(117-24).
 39. Organizacion Mundial de la Salud. <http://www.uniminuto.edu>. [Online].; 2016 [cited 2018 Agosto 10. Available from: http://www.uniminuto.edu/web/bienestaruvd/vida-saludable/-/asset_publisher/HBJfz6IGSN46/content/calidad-y-habitos-de-vida.
 40. Seanz Durand S, Gonzales Martinez F, Diaz Cardenaz S. Habitos y Trastornos alimenticios asociados a factores Socio-Demograficos, Fisicos y Conductuales en Universitarios de Cartagena, Colombia. Rev Clin Med Farm. 2011 Octubre; 4(70).
 41. OMS. Estrategia mundial sobre regimen alimentario, actividad fisica y salud. [Online].; 2019 [cited 2019 diciembre 16. Available from: <https://www.who.int/dietphysicalactivity/pa/es/>.
 42. Ortiz Monteada MR. Alimentacion y Nutricion. In Ortiz Monteada MR. Alimentacion y Nutricion. Colombia; 2010. p. 42.
 43. Iglesias M T, Escudero E. Evaluacion Nutricional en estudiantes de Enfermeria. Nutricion clinica y Dietetica Hospitalaria. 2010 Marzo; 3(21-26).
 44. Florencia Daneri M. Biologia del Comportamiento - Estres. tesis licenciatura. Buenos Aires: Universidad de Buenos Aires; 2012.
 45. Moya Nicolas M, Larrosa Sanchez S, Lopez Mariz C, Lopez Rodriguez I, Morales Ruiz L, Simon Gomez A. Percepción del estrés en los estudiantes de Enfermería ante sus prácticas clínicas. Revista electronica trimestral de Enfermeria. 2013 Julio; 1(31).
 46. F DFJ, Gomez C. Estilos de Vida Saludable. Tesis licenciatura. Lima: Universidad Nacional Autonoma de Mexico, Medicina Familiar; 2011.
 47. GonzalesPerez U. La Salud, la Enfermedad, la Responsabilidad y la Calidad de la Vida. Revista Cubana de Salud Publica. 2010 Julio-Setiembre; 36(3).
 48. Campos C L. Los estilos de vida y los valores interpersonales segun la Personalidad en Jovenes del departamento de Huanuco. Revista IIPS. 2009 Octubre-Diciembre; 12(2).
 49. Alejandro López X, Osorio Arias L, Iduarte García. B. Autorrealizacion en un grupo de mujeres estudiantes de la Licenciatura en Psicologia de las estudiantes de la Licenciatura en Psicologia. Tabasco: Universidad Popular de la Chontalpa; 2017. Report No.: 978-9962-5571-3-5.

50. Martínez N PÁ. Reflexión sobre el sueño y las implicaciones para la Psicología. [Online].; 2009 [cited 2018 agosto 11. Available from: http://www.sanmartin.edu.co/academicos_new/psicologia/revista/reflexion_sueno.pdf.
51. Manuel Vasquez R. Los habitos mas nocivos para la Salud. *revistacabal.coop*. 2018 Agosto.
52. OPS-MINSA. MINSA.gob.pe. [Online].; 2016 [cited 2018 Agosto 12. Available from: <http://www.minsa.gob.pe/index.asp?op=51¬a=18489>.
53. Ministerio de Salud. Situacion de Salud de los Adolescentes y jovenes en el Peru 2017. 1st ed. OPS/OMS. DFGRCPC, editor. Lima: Ministerio de Salud; 2017.
54. Ministerio de Salud. MINSA.gob. [Online].; 2015 [cited 2018 AGOSTO 12. Available from: <http://www.minsa.gob.pe/?op=51¬a=16091>.
55. rpp.pe. La Alimentacion del Adulto Joven. RPP Noticias. 2011 Julio: p. 1-2.
56. Sanchez Ojeda MA, Luna Bertos E. Habitros de vida Saludable en la poblacion Universitaria. *Nutricion Hospitalaria*. 2015 Mayo; 5(31).
57. Sanchez Ojeda MA, Bertos EdL. Hábitos de vida saludable en la población Universitaria. *Nutr Hosp*. 2015;31(5):1910-1919. 2015 Mayo; 5(31).
58. Meiriño JL, Vasquez Mendez M, Simonetti C, Palacio M M. Teorias de Enfermeria. [Online].; 2012 [cited 2018 Agosto 11. Available from: <http://teoriasdeenfermeriauns.blogspot>.
59. Lara Cantuta MA, Verduzco Ma A, Acevedo M, Cortes J. Validez y confiabilidad del inventario de autoestima de Cooper Smith para adultos en poblacion mexicana. *revista Latinoamericana de psicologia*. 1993; 25(2).
60. Branden N. Los seis Pilares de la Autoestima. In Nathaniel , editor. *Los seis pilares de la Autoestima*. Barcelona-España: Paidos; 1995. p. 21-22.
61. dcne.ugto.mx. dcne.ugto.mx. [Online].; 2006 [cited 2018 agosto 05. Available from: <http://www.liderazgoymercadeo.com>.
62. Garcia AR. La educacion emocional, el autoconcepto, la autoestima y su importancia en la infancia. In Ana , editor.. Madrid: EDETANIA; 2018. p. 241.