

**UNIVERSIDAD NACIONAL DE CAJAMARCA**  
**FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD**  
**ESCUELA ACADÉMICO PROFESIONAL DE ENFERMERÍA**  
**SEDE JAÉN**



**AUTOESTIMA Y ESTILOS DE VIDA EN ESTUDIANTES DE**  
**ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE CAJAMARCA**  
**FILIAL JAÉN, 2021**

**TESIS PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE**  
**LICENCIADA EN ENFERMERÍA**

**AUTORA:**

**Anghi Nataly Guevara Lozano**

**ASESOR:**

**Emiliano Vera Lara**

**JAÉN, PERÚ**

**2022**

COPYRIGHT © 2021  
ANGHI NATALY GUEVARA LOZANO  
Todos los derechos reservados

Guevara A. 2021. Autoestima y estilos de vida en estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional de Cajamarca Filial Jaén, 2021, Anghi Nataly Guevara Lozano 2021/. 74 páginas.

Asesor: Emiliano Vera Lara

Disertación académica para optar el Título Profesional de Licenciada en Enfermería - UNC 2021.

AUTOESTIMA Y ESTILOS DE VIDA EN ESTUDIANTES DE  
ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE  
CAJAMARCA FILIAL JAÉN, 2021

AUTORA: Anghi Nataly Guevara Lozano

ASESOR: Emiliano Vera Lara

Tesis evaluada y aprobada por los siguientes miembros:

JURADO EVALUADOR



---

Presidenta:

M.Cs. Insolina Raquel Díaz Rivadeneira



---

Secretaria:

M.Cs. Doris Elizabeth Bringas Abanto



---

Vocal

Lic. Enf. Marleny Emperatriz Miranda Castro

Jaén 2021, Perú

Dedico este trabajo:

A Dios, por ser mi inspirador y darme la fuerza necesaria, para alcanzar uno de los más preciados anhelos.

A mis padres y hermanos, por su amor, trabajo, sacrificio, apoyo moral y emocional en todos estos años, gracias a ustedes he logrado llegar hasta aquí y convertirme en lo que soy, el orgullo y el privilegio de ser parte de esta maravillosa familia.

A todas las personas que me han apoyado y han hecho que el trabajo se realice con éxito, en especial a aquellos que me abrieron las puertas y compartieron sus conocimientos.

Agradezco a Dios por su bendición durante mi trayecto de vida, por guiarme a lo largo de mi existencia, por ser el apoyo y fortaleza en aquellos momentos de dificultad y debilidad.

Gracias a mi familia por ser el principal promotor de mis sueños, por confiar y creer en mis expectativas, por los consejos, valores y principios que me han inculcado.

Agradezco a los docentes de la Escuela Académico Profesional de Enfermería de la Universidad Nacional de Cajamarca Filial Jaén, por haber compartido sus conocimientos a lo largo de mi formación profesional.

Mi agradecimiento de manera especial, al Dr. Emiliano Vera Lara, asesor de mi trabajo de investigación, quien me ha guiado con sus conocimientos, paciencia y su rectitud, en esta difícil tarea.

A los estudiantes de enfermería por su valiosa colaboración en esta investigación.

## Tabla de Contenido

Lista de tablas .....	ix
Lista de anexos.....	x
RESUMEN .....	xi
ABSTRACT.....	xii
INTRODUCCIÓN .....	1
CAPÍTULO I .....	2
PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN .....	2
1.1. Planteamiento del problema .....	2
1.2. Objetivos.....	4
1.2.1. Objetivo general.....	4
1.2.2. Objetivos específicos .....	4
1.3. Justificación .....	4
CAPÍTULO II.....	6
MARCO TEÓRICO.....	6
2.1. Antecedentes del estudio .....	6
Internacional.....	6
Nacional .....	6
2.2. Bases teóricas - conceptuales.....	8
2.2.1. Autoestima .....	8
2.2.2. Estilos de vida .....	13
2.2.3. Teorías relacionadas a las variables .....	20
2.3 Hipótesis de la investigación .....	21
2.4. Operacionalización de la variable.....	21
CAPÍTULO III.....	23
DISEÑO METODOLÓGICO.....	23
3.1. Tipo y diseño de estudio .....	23
3.2. Población de estudio .....	23
3.3. Criterio de inclusión y exclusión .....	23
3.4. Unidad de análisis.....	24

3.5. Marco muestral .....	24
3.6. Muestra .....	24
3.7. Técnicas e instrumentos de recolección de datos .....	25
3.9. Validez y confiabilidad de los instrumentos.....	26
3.10. Procesamiento y análisis de la información .....	26
3.11. Criterios éticos de la investigación.....	27
CAPÍTULO IV.....	28
RESULTADOS Y DISCUSIÓN .....	28
4.1. RESULTADOS .....	28
4.2. DISCUSIÓN .....	37
CONCLUSIONES .....	40
RECOMENDACIONES.....	41
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	42
ANEXOS .....	49



## Lista de tablas

Tabla 1.	Características del nivel de autoestima en los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional de Cajamarca Filial Jaén, 2021.	28
Tabla 2.	Niveles de autoestima según dimensiones en los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional de Cajamarca Filial Jaén, 2021.	29
Tabla 3.	Nivel de autoestima en los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional de Cajamarca Filial Jaén, 2021.	30
Tabla 4.	Características de los estilos de vida en los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional de Cajamarca Filial Jaén, 2021	31
Tabla 5.	Dimensiones de la variable estilos de vida en los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional de Cajamarca Filial Jaén, 2021.	34
Tabla 6.	Tipos de estilos de vida en los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional de Cajamarca Filial Jaén, 2021.	34
Tabla 7.	Relación entre la autoestima y los estilos de vida en los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional de Cajamarca Filial Jaén, 2021.	35
Tabla 8.	Correlación de variables según Pearson.	36
Tabla 9.	Prueba de hipótesis.	36

## Lista de anexos

Anexo 1: Matriz de consistencia.....	51
Anexo 2: Cuestionario Inventario de Coopersmith.....	52
Anexo 3: Cuestionario PEPS 1 .....	54
Anexo 4: Autorización de aplicación de cuestionario .....	56
Anexo 5: Prueba de fiabilidad.....	57
Anexo 6: Características sociodemográficas de la población de estudio.....	58
Anexo 7: Datos complementarios .....	59
Anexo 8: Consentimiento informado.....	60
Anexo 9: Formulario de autorización del repositorio digital institucional.....	61

## RESUMEN

Título: Autoestima y estilos de vida en estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional de Cajamarca Filial Jaén, 2021

Autora: Anghi Nataly Guevara Lozano<sup>1</sup>

Asesor: Emiliano Vera Lara<sup>2</sup>

La autoestima y los estilos de vida son dos variables importantes en la vida de cada uno de los seres humanos, en ese contexto es importante considerarlos como referente fundamental en el desarrollo del ciclo vital. **Objetivo:** Determinar la relación entre la autoestima y los estilos de vida en los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional de Cajamarca filial Jaén. **Metodología:** Estudio descriptivo, correlacional de corte transversal. La población estuvo conformada por 105 estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional de Cajamarca – Filial Jaén, del tercer, cuarto y quinto año, y una muestra estratificada de 83 participantes. Se aplico dos cuestionarios: el de Autoestima de Coopersmith de 25 reactivos y el de Estilo de vida saludable (PEPS-I) de Pender de 48 reactivos. **Resultados:** El nivel de autoestima de los estudiantes de enfermería es de predominio medio (67,5%) en sus dimensiones: sí mismo, hogar y social, seguido de un nivel bajo (16,9%), y un nivel de autoestima alto (15,6%); la mayoría de participantes del estudio (83,1%), tienen un estilo de vida saludable en las seis dimensiones (nutrición, actividad física, responsabilidad en salud, soporte interpersonal, manejo de estrés y autoactualización), mientras que el 16,9% tiene un estilo de vida no saludable. **Conclusión:** A la prueba de  $X^2$  de Pearson, existe una relación significativa entre el nivel de autoestima y los estilos de vida de los estudiantes de enfermería ( $p < 0.005$ ).

Palabras clave: Autoestima, estilos de vida, estudiantes de enfermería.

---

<sup>1</sup> Aspirante a Licenciada en Enfermería [Bach. Enf. Anghi Nataly Guevara Lozano, UNC]

<sup>2</sup> Emiliano Vera Lara. [Doctor en Gestión Pública y Gobernabilidad. Profesor Principal de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Nacional de Cajamarca, Perú].

## ABSTRACT

Title: Self-esteem and lifestyles in nursing students of the National University of Cajamarca Jaén Branch, 2021

Author: Anghi Nataly Guevara Lozano<sup>1</sup>

Advisor: Emiliano Vera Lara<sup>2</sup>

Self-esteem and lifestyles are two important variables in the life of each human being, in this context it is important to consider them as a fundamental reference in the development of the life cycle. Objective: To determine the relationship between self-esteem and lifestyles in nursing students of the Universidad Nacional de Cajamarca, Jaén branch. Methodology: Descriptive, correlational cross-sectional study. The population consisted of 105 nursing students from the National University of Cajamarca - Jaén Branch of the third, fourth and fifth years, and a stratified sample of 83 participants. Two questionnaires were applied: the Coopersmith Self-Esteem questionnaire with 25 items and the Pender Healthy Lifestyle (FIFO-I) questionnaire with 48 items. Results: The level of self-esteem of nursing students is of medium predominance (67.5%) in its dimensions: self, home and social, followed by a low level (16.9%), and a high level of self-esteem (15.6%); The majority of study participants (83.1%) have a healthy lifestyle in all six dimensions (nutrition, physical activity, responsibility for health, interpersonal support, stress management and self-actualization), while 16.9% has an unhealthy lifestyle. Conclusion: In Pearson's X<sup>2</sup> test, there is a significant relationship between the level of self-esteem and the lifestyles of nursing students ( $p < 0.005$ ).

Keywords: Self-esteem, lifestyles, nursing students

---

<sup>1</sup> Aspiring Nursing Degree [Bach. Enf. Anghi Nataly Guevara Lozano, UNC]

<sup>2</sup> Emiliano Vera Lara. [Doctor in Public Management and Governance. Principal Professor of the Faculty of Health Sciences of the National University of Cajamarca, Peru].

## INTRODUCCIÓN

Un estilo de vida saludable se constituye en un componente fundamental en el óptimo desarrollo del individuo, tanto físico como psicosocial; por el contrario, el sedentarismo, la obesidad, malnutrición y consumo de sustancias nocivas, se asocian a estilos de vida desfavorable, que han motivado que la promoción de un estilo de vida activo y saludable se constituya como uno de los retos de la sociedad actual<sup>1</sup>.

Actualmente los jóvenes son uno de los colectivos más vulnerables a cambios de comportamiento y hábitos, los estilos de vida adquiridos en esta etapa se prolongan generalmente hasta la adultez, en la que es más difícil su modificación; sin embargo, si estos son perjudiciales para la salud, se debe evitar la aparición de conductas insanas; abordando la alimentación, la actividad y el ejercicio físico, los hábitos sexuales y el consumo de tóxicos, mediante la educación para la salud<sup>2</sup>.

La autoestima que desarrollan las personas en su vida diaria, ya sean constructivas o destructivas influyen en la formación de su propio autoconcepto; es la responsable de muchos éxitos y fracasos entre ellos los académicos, de allí la importancia de conocerlo en los estudiantes universitarios<sup>3</sup>.

El estudio tuvo como objetivo, determinar la relación entre la autoestima y los estilos de vida en los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional de Cajamarca filial Jaén. La investigación tiene un aporte importante, en relación a las variables estudiadas, considerando que son proclive a un estado de salud favorable o desfavorable, en la población estudiantil, los resultados servirán de referencia para otras investigaciones.

El estudio está organizado según se describe en: Introducción, El Capítulo I: corresponde al problema de investigación, que contienen la definición y planteamiento del problema, pregunta de investigación, los objetivos y la justificación. El Capítulo II: comprende el marco teórico, e incorpora, los antecedentes de la investigación, la base teórica, la hipótesis de investigación y las variables. El Capítulo III: incorpora el marco metodológico, y describe el tipo y diseño de estudio, la población y muestra; técnicas e instrumentos de recolección de datos, el procesamiento y análisis de los datos y los criterios éticos. El Capítulo IV: presenta los resultados y discusión, finalmente, se presentan las conclusiones y recomendaciones.

# CAPÍTULO I

## PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

### 1.1. Planteamiento del problema

En la sociedad actual, el valor máspreciado es nuestra salud física y mental, esto se ve reflejado en la preocupación por evitar el declive físico y psíquico. Una manera efectiva de conseguirlo es a través del desarrollo de un estilo de vida saludable, generando disminución de estrés y emociones negativas, desarrollando un buen régimen alimenticio y de actividad física<sup>4</sup>; constituyéndose la autoestima como un factor de efecto positivo y significativo sobre el estilo de vida<sup>5</sup>.

Es necesario precisar que la conducta obedece a múltiples factores que interactúan de manera dinámica y diferencialmente según la situación: los valores, creencias, expectativas, conocimientos, actitudes hacia sí mismo y los demás, la familia y sociedad<sup>6</sup>. Una de las variables socioafectivas que interviene en la conducta del individuo es la autoestima, la cual imprime una visión particular de sí mismo y del mundo<sup>7</sup>.

La salud de las personas se vincula a su estilo de vida, ya que este, procura el bienestar del ser humano, sin embargo, cuando se convierten en poco saludables se asocian a factores de riesgo que contribuyen a la presencia de las enfermedades, entre ellas las no transmisibles<sup>5</sup>.

Según la Organización Mundial de la Salud, las enfermedades cardiovasculares representan la mayoría de las muertes por enfermedades no transmisibles, seguido de cáncer, enfermedades respiratorias y diabetes; por otro lado, el consumo de tabaco, inactividad física, uso nocivo del alcohol y las dietas malsanas son las que aumentan el riesgo de morir por una de estas enfermedades<sup>8</sup>.

Uno de los mayores determinantes de salud es el estilo de vida, que ha mostrado déficits y desequilibrios en la salud de las personas durante las últimas décadas, el cual está mejor evidenciado en estudiantes universitarios<sup>9</sup>. Así lo demuestra Gómez et al.<sup>10</sup>, quien encontró en México que jóvenes universitarios tenían estados de mala nutrición, sobrepeso y obesidad, y el consumo de alimento dependía de su estado de ánimo; su

actividad física era moderada y mostraban una elevada prevalencia de consumo de alcohol y riesgo cardiovascular.

El inicio del periodo universitario suele coincidir con el final de la adolescencia y el paso a la edad adulta, etapa que puede llevar a los universitarios a tomar diferentes decisiones, que podrían influir tanto en su autoestima como en sus estilos de vida, convirtiendo a este grupo poblacional en vulnerable<sup>11</sup>.

Estudios como el de Gamarra et al.<sup>5</sup> reportó que los estudiantes de enfermería de una Universidad de Arequipa tienen un nivel de autoestima medio, destacando que no ocultan sus sentimientos, tienen la capacidad para reconocer sus propios logros en la vida, tienen la habilidad de perdonar a los demás y admitir sus errores; y en relación a sus estilos de vida, tuvieron un nivel medio, encontrando que las dimensiones “responsabilidad en salud y nutrición” no están fortalecidas y son desfavorables para su salud.

Que los estudiantes presenten una autoestima alta es un predictor de bienestar general<sup>12</sup>, lo que le permite mayores probabilidades para triunfar en la vida familiar, social y universitaria<sup>13</sup>, del mismo modo, la autoestima es considerada un factor protector para conductas dañinas para la salud<sup>14</sup>. Los estudiantes que presentan estilos de vida saludables adoptan conductas que ayudan a mantener la calidad de vida y el desarrollo humano, a diferencia de los estudiantes que presentan estilos de vida no saludables, teniendo conductas en contra de su salud como el sedentarismo, malos hábitos alimentarios, exposición al estrés, consumo excesivo de cigarrillos y alcohol, hábitos perjudiciales que favorecen la aparición de enfermedades y tienen malas relaciones interpersonales<sup>11</sup>.

En los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional de Cajamarca Filial Jaén se ha podido observar diversos problemas de autoestima, así como cambios bruscos en su estilo de vida, por lo que considerando que ellos son los promotores de la salud en la población con quienes interactúan durante su práctica académica; hay necesidad de fortalecer su confianza mediante la autoevaluación y en forma conjunta mejorar su estilo de vida a través de comportamientos saludables y de esta manera constituirse en referentes para la población que demanda servicios de salud.

Formulando la siguiente interrogante: ¿Cuál es la relación entre la autoestima y los estilos de vida en los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional de Cajamarca filial Jaén, 2021?

## **1.2. Objetivos**

### **1.2.1. Objetivo general**

Determinar la relación entre la autoestima y los estilos de vida en los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional de Cajamarca filial Jaén.

### **1.2.2. Objetivos específicos**

- Identificar el nivel de autoestima en los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional de Cajamarca filial Jaén.
- Identificar los estilos de vida en los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional de Cajamarca filial Jaén.

## **1.3. Justificación**

Este estudio tiene su justificación, que durante los últimos años esta población, viene evidenciando cambios negativos, asociados al cambio brusco de la vida moderna, que causa desequilibrio en la salud y la calidad de vida, evidenciados en: la descomposición familiar, la inestabilidad afectiva y emocional, agresividad y violencia, entre otros; además de que muchos provienen de la zona rural lo que genera cambios e impacto en sus conductas, que muchas veces conduce a problemas psicológicos extremos.

Por otro lado, el inicio de la vida universitaria coincide con el final de la adolescencia y el paso a la edad adulta, etapa que puede llevar a tomar diferentes decisiones, que influyen tanto en su autoestima como en sus estilos de vida, convirtiendo a este grupo poblacional en vulnerable; llegando a tener dificultades con el manejo del estrés, asociados a la intensidad y acumulación de las tareas académicas, la metodología de los profesores, la poca aproximación inicial con sus compañeros y la escasez de tiempo, que generan estados de ánimo desfavorables.

Esta situación se evidencia en la escasa confianza y autorrealización personal, dificultades para expresarse en público, buscan más agradar a los demás que preocuparse por ellos mismos, además de los problemas familiares y los cambios en su alimentación



que varía sustancialmente en relación al horario de clases, llegando al extremo de que muchas veces no toman el desayuno, realizan poca actividad física y casi nunca se realizan evaluaciones médicas de naturaleza preventiva.

En ese sentido, la autoestima es un factor preponderante para la superación personal, aceptación de sí mismo, la capacidad de liderazgo y mejora del trabajo en equipo, que caracteriza al profesional de enfermería; es importante identificar el nivel de autoestima y los estilos de vida, considerando que hay necesidad de abordar a tiempo problemas sobre estos rubros, buscando desarrollar conductas y estilos de vida saludables en los estudiantes, ya que ellos participan en las actividades de promoción de la salud en la comunidad y deben constituirse en referentes de salud para la población.

La universidad es un escenario idóneo para la promoción de la salud, por lo tanto, los resultados servirán para que las autoridades de la Universidad Nacional de Cajamarca - Filial Jaén, incorporen en sus planes operativos, actividades dirigidas a incentivar y fortalecer la autoestima e implementar programas de promoción de estilos de vida saludables.

Por último, los resultados proporcionarán información relevante que servirán de referencia para el inicio de posteriores investigaciones.

## **CAPÍTULO II**

### **MARCO TEÓRICO**

#### **2.1. Antecedentes del estudio**

##### **Internacional**

En el año 2017, Canova<sup>15</sup> realizó un estudio en Colombia con el objetivo de describir los comportamientos asociados a los estilos de vida de los estudiantes de enfermería de una institución de educación superior. Los resultados obtenidos muestran un predominio de prácticas saludables en la mayoría de las dimensiones, con excepción de asociatividad y actividad física, nutrición, sueño y estrés, y control de salud y conducta sexual. La dimensión mejor evaluada fue la concerniente al consumo de tabaco, y la de menor puntaje, asociatividad y actividad física. El sexo femenino presentó mejores puntuaciones en la mayoría de las dimensiones, salvo en asociatividad y actividad física, en la cual el sexo masculino tuvo mayor puntaje. Se concluyó que el estilo de vida en general se caracteriza como bueno con un puntaje de 93 (DE = 10).

##### **Nacional**

Julcamoro<sup>16</sup> en el año 2018, realizó una investigación con el objetivo de determinar el estilo de vida según la teoría de Nola Pender en los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional Federico Villarreal. Los resultados muestran que, de 116 (100%) estudiantes de enfermería, 54% (63) presentan estilos de vida no saludables y 46% (53) estilos de vida saludables. En relación con las dimensiones de la variable, en la mayoría de estas presentan estilos de vida no saludables; responsabilidad en salud 51% (59), actividad física 51% (59), nutrición saludable 58% (67), crecimiento espiritual 51% (59) y manejo del estrés con 54% (63) de estudiantes respectivamente. A excepción de la dimensión relaciones interpersonales, la cual presenta estilos de vida saludables con 52% (60). Conclusiones: el estilo de vida de la mayoría de los estudiantes de enfermería de 1ero a 5to año de estudio es no saludable.

Cardeña<sup>17</sup> en el año 2016 realizó un estudio con el objetivo de determinar el nivel de autoestima en relación con los estilos de vida en los estudiantes de enfermería de una Universidad Privada de Arequipa. Se encontró que en su mayoría los estudiantes tienen

entre 19 y 22 años, predominando el sexo femenino. Se encontró una autoestima baja en los estudiantes de enfermería. En relación a los estilos de vida, la tercera parte de los estudiantes tienen un nivel de vida medio, seguido por un nivel bajo y por último un nivel de vida bueno. Concluyó que no se encontró una relación estadísticamente significativa entre las variables.

Silva et al.<sup>18</sup> realizó un estudio en el año 2016 en la ciudad de Lima, con el objetivo de verificar la asociación entre el estilo de vida con autoestima y variables demográficas de los estudiantes de enfermería de una universidad privada. En los resultados destaca que el 79,2% eran del sexo femenino, el 84,2% de estado civil casado, el 69,9 % trabajaba. En cuanto a la variable autoestima, el 41,5% indica tener una autoestima medio alto y en relación a los estilos de vida se encontró que el 53,6% presenta un estilo de vida saludable. Se encontró que existe correlación entre el estilo de vida y los niveles de autoestima, sin embargo, no se correlaciona la edad de los participantes con la variable estilos de vida. Concluyó que si hay relación entre las variables.

En el año 2015, Mamani y Menendez<sup>11</sup> realizaron una investigación con el objetivo de determinar si existe relación entre la autoestima y los estilos de vida de los estudiantes de 1ro, 2do y 3er año de la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional de San Agustín. Encontró que el nivel de autoestima es alta con un 59,8%, las dimensiones que presentan mayores porcentajes son: Sí mismo con 57,7 % y universidad con 41,8 %, estos con un nivel de autoestima alta, y las dimensiones con un nivel de autoestima medio fueron, Hogar con 57,7% y social con 49,7%. Los estilos de vida fueron moderadamente saludables (83,6%), las dimensiones nutrición (72,5%), manejo de estrés (58,2%), soporte interpersonal (79,4%) y autoactualización (53,4%) fueron medianamente saludables y las dimensiones responsabilidad en salud (63,0%), actividad y ejercicio (57,7%) son no saludables. Concluyeron que es altamente significativa la relación entre el nivel de autoestima y los estilos de vida y que mientras la autoestima tenga un mejor nivel, los estilos de vida serán mejores en los estudiantes de enfermería.

## **Local**

Al realizar la búsqueda, se encontró que no hay investigaciones sobre el tema en estudiantes de enfermería a nivel local.

## **2.2. Bases teóricas - conceptuales**

### **2.2.1. Autoestima**

#### **2.2.1.1. Definición de autoestima**

La autoestima es definida como la evaluación y valoración de nosotros mismos, constituida por el conjunto de creencias y actitudes de una persona, expresadas en su aprobación o desaprobación, con referencia al grado en que cada persona se considere capaz, significativa, competente y exitosa<sup>19</sup>.

La autoestima que tiene una persona influye en casi todo lo que hace, como en la toma de decisiones, modificar acciones, aspiraciones, gustos, cómo nos sentimos y encontramos frente a los demás, etc., que forman el ser, la felicidad y la vida de una persona, ayudando a definir la personalidad<sup>19</sup>.

#### **2.2.1.2. Componentes de la autoestima**

- a) **Cognitivo:** se refiere a la representación mental que nos formamos de nosotros mismos, es decir, al conocimiento que tenemos de los rasgos de nuestra personalidad, de lo que se quiere, busca, desea y hace. Este componente indica ideas, opiniones, creencias, percepciones y procesamiento de información, se refiere a la opinión que se tiene de la propia personalidad y sobre su conducta, es el componente informativo de la autoestima<sup>20</sup>.
- b) **Afectivo:** Es el sentimiento de valor que nos atribuimos y el grado en que nos aceptamos. Está relacionado con el componente cognitivo, por la conexión existente entre pensamiento y afectividad, causa y efecto, es decir "el cómo me siento depende de cómo pienso". Este componente de la autoestima, conduce a la evaluación de lo bueno o malo en nosotros, implica un sentimiento de lo favorable o desfavorable que percibe una persona de sí mismo. Es sentirse a gusto o disgusto consigo mismo, la admiración ante la propia valía, la respuesta de nuestra sensibilidad y emotividad, ante los valores y contravalores que existen en la persona<sup>20</sup>.

El componente afectivo de la autoestima se aprende de los padres, docentes y pares. Todos los sentimientos referidos a sí mismo determinan la autoestima que es la base de la autorrealización que cada uno desea conseguir<sup>20</sup>.

- c) **Conductual:** es el componente activo de la autoestima, incluye habilidades y competencias que posee cada persona al demostrar su actitud al exterior, significa la intención y decisión de actuar, de llevar a la práctica lo pensado o ideado; que está relacionado con el proceso final de toda la dinámica interna de la autoestima, es la autoafirmación dirigida hacia sí mismo, en busca de consideración y reconocimiento por parte de los demás, el esfuerzo para alcanzar la fama, honor, respeto ante los demás y nosotros mismos<sup>21</sup>.

### 2.2.1.3. Dimensiones de la autoestima

Coopersmith<sup>11</sup> señala que los individuos presentan diversas formas y niveles perceptivos, así como diferencias en cuanto al patrón de acercamiento y de respuesta a los estímulos ambientales. Por ello, la autoestima presenta áreas dimensionales que caracterizan su amplitud y radio de acción. Entre ellas se incluyen las siguientes:

- a) **Dimensión “sí mismo”:** Es la valoración que el sujeto se da a sí mismo en relación con su imagen corporal y cualidades personales, considerando su capacidad, productividad, importancia y dignidad e implicando un juicio personal expresado en actitudes hacia sí mismo. Poseen consideración de sí mismo en comparación a otros y deseos de mejorar<sup>11</sup>.

El concepto de sí mismo se va formando gradualmente a través del tiempo y de las experiencias vividas por la persona. Es considerado la dimensión afectiva de la imagen personal que se relaciona con datos objetivos, experiencias vitales y expectativas<sup>22</sup>.

- b) **Dimensión “hogar”:** Esta dimensión incluye la valoración que el sujeto le da a su entorno, es decir, revela las buenas cualidades y habilidades en las relaciones íntimas con la familia, la independencia y consideración, comparten ciertas pautas de valores, sistemas de aspiraciones y la concepción acerca de lo que está bien o mal dentro del marco familiar, de esta manera la familia es la principal influencia socializadora sobre la persona<sup>22</sup>.

La familia es el principal transmisor de conocimientos, valores, actitudes, roles y hábitos que una generación pasa a la siguiente. Por medio de la palabra y el ejemplo,

la familia modela la personalidad del adolescente, le infunde modos de pensar y actuar, pero lo que aprenden depende en parte del tipo de persona que sean los padres<sup>22</sup>. La familia es el lugar para sentirse amado y el clima afectivo se refleja en la atmósfera que se presente, si hay apertura y receptividad con todos los que viven allí, será un ambiente cálido y afectuoso; por el contrario, si el clima es tenso, las relaciones interpersonales y el ambiente dentro del hogar se tornará desagradable; esto constituye un factor primordial en la configuración de la personalidad y su autoestima<sup>11</sup>.

- c) **Dimensión “social”:** Esta dimensión se refiere a la valoración que el sujeto da a su medio social, se consideran las habilidades en las relaciones con las demás personas en diferentes marcos sociales; incluye el sentimiento de ser aceptado o rechazado por los demás y el sentimiento de pertenencia, es decir, el sentirse parte de un grupo; se relaciona con el hecho de sentirse capaz de enfrentar con éxito diferentes situaciones sociales, por ejemplo, ser capaz de tomar la iniciativa, ser capaz de relacionarse con personas del sexo opuesto y solucionar conflictos interpersonales con facilidad; además incluye el sentido de solidaridad, que se refiere al sentimiento de unidad basado en metas o intereses comunes, es saber comportarse bien con la gente considerando a los lazos sociales que unen a los miembros de una sociedad entre sí<sup>23</sup>.
- d) **Dimensión “académico”:** Esta dimensión incluye la valoración que el sujeto da a su entorno académico, analizando el esfuerzo y su capacidad para el desarrollo de sus actividades en este ámbito<sup>23</sup>.

#### 2.2.1.4. Clasificación de la autoestima

##### a) Autoestima alta

Se considera que una persona tiene una alta autoestima cuando tiene una valoración positiva de sí mismo y se siente bien consigo mismo. Toda persona que presenta una autoestima elevada, tiene una actitud positiva ante la vida, viven más felices y son más optimistas de lograr lo que se proponen.

- Son felices

- Se relacionan mejor con las demás personas, pero también aprecian y saben estar solas.
- Suelen lograr lo que se proponen y las metas que se plantean.
- Tienen confianza en sí mismos y saben lo que son capaces de lograr.
- Se sienten más capaces de enfrentarse a retos aun cuando saben que corren el riesgo de no lograrlos.
- Suelen ser apreciados y respetados por los demás.
- Saben plantear sus puntos de vista, sus gustos, mostrar su opinión y decir cuando están de acuerdo y cuando están no lo están
- Son personas seguras que se muestran fuertes ante los demás por lo que difícilmente no serán tomados en cuenta.
- Pueden aceptar sus errores sin sentirse unos fracasados.
- Les resulta más fácil entender y perdonar a los demás.
- Son independientes y capaces de mantenerse e ingeniárselas por si solos.
- Tienen menos dificultades para expresarse o dar a conocer sus sentimientos<sup>19</sup>.

#### **b) Autoestima media**

La autoestima media es aquella que oscila entre la autoestima alta y baja, es decir, el individuo se siente inseguro con lo que es y lo que desea hacer, evidenciándolo en su conducta, pasando de sentirse útil a incompetente, creyendo estar en lo correcto a sentirse equivocado<sup>24</sup>.

Este nivel va a depender del autoconcepto, autoimagen, autovaloración, autoaceptación y de influencias externas, es decir, en la medida de cuánto se aprecia y aprueba el individuo, cómo lo ven los demás y la manera en que esa visión lo influye, de cuánto cree que vale, y si se acepta cómo es, reconociendo y aceptando aquellos rasgos tanto físicos como psíquicos que le enriquecen o le empobrecen<sup>11</sup>.

Las personas con este nivel de autoestima presentan las siguientes características:

- Suelen mantener una autoevaluación de sí mismo alta, pero en una situación dada la evaluación podría ser baja.
- Poseen fuerza de voluntad para cumplir metas, pero también son inseguros para realizarlas.
- Actúan a veces con sensatez y otras equivocadamente, reforzando su inseguridad.

- Generalmente expresan sus emociones en la familia, pero en ciertas circunstancias suelen cohibirse.
- Respetan las reglas familiares, pero también las rompen.
- Mantienen relaciones armoniosas en el hogar, pero también tienden a ser conflictivas.
- Tienen buena probabilidad de lograr una adaptación social normal.
- Toman decisiones por sí mismos, pero se dejan llevar por influencias.
- Aparentan seguridad en lo que realizan, aunque sinceramente no lo están.
- Asumen responsabilidades, pero no lo cumplen adecuadamente.
- Participan en actividades grupales con satisfacción, pero también tienden aislarse.
- Una crítica mal encajada puede hacer que la persona con autoestima media se venga abajo y empiece a valorarse de forma más negativa<sup>20</sup>.

**c) Baja autoestima**

Una persona con baja autoestima suele sentirse más infeliz y mucho más limitada en cuanto a lo que puede o debe hacer.

- Presentan mayor tendencia a la depresión y a sufrir ante las adversidades.
- No se sienten seguras de sí mismas.
- Les cuesta expresar sus sentimientos, gustos u opiniones.
- Son mucho más vulnerables y suelen tomarse a mal cualquier crítica o queja hacia su persona.
- Tienen mayor dificultad para relacionarse con los demás. Siempre suelen estar pensando cómo se interpretará aquello que dicen o hacen y si caerán bien o mal a los demás.
- Sienten una gran necesidad de ser aceptados por los demás ya que no se aceptan a sí mismas. Por este mismo motivo, suelen sentirse muy presionados cuando están con otras personas.
- Las personas con baja autoestima, tienen miedo de arriesgarse por miedo a fracasar.
- Suelen dejarse atropellar por los demás o ser maltratados por miedo a resistirse y quedarse solos.
- Suelen creer que siempre los demás son superiores.
- Pueden ser muy autoexigentes y nunca valorar sus propios logros.



- No tienen confianza en sí mismos ni creen que puedan lograr lo que se proponen.
- Suelen excusarse y justificarse por todo<sup>19</sup>.

## **2.2.2. Estilos de vida**

### **2.2.2.1. Definición**

Estilo de vida es un constructo difícil de definir; no obstante, hay coincidencia en que está conformado por variables psicológicas, sociales, culturales y económicas que se relacionan con la salud<sup>25</sup>.

Según la Organización Mundial de la Salud<sup>26</sup>, el estilo de vida ha sido definido como “el conjunto de hábitos comportamentales que una persona muestra en su vida diaria, los cuales se mantienen en el tiempo y están determinados por factores personales y socioculturales”.

### **2.2.2.2. Clasificación de los estilos de vida**

#### **a) Estilo de vida saludable**

Se considera como un estilo de vida saludable aquellos patrones relativamente constantes de comportamientos relacionados con la salud<sup>27</sup>.

Según Cockerham<sup>28</sup>, los estilos de vida en salud son patrones de comportamiento colectivos de salud, que se configuran a partir de diferentes elecciones que hacen los seres humanos y están condicionados por las oportunidades de vida que les brinda el contexto en que se desarrollan; en esta propuesta se incorpora claramente una relación dialéctica entre las opciones de vida y las oportunidades de vida.

Cuando se habla de estilos de vida saludables, se hace referencia a realizar actividad física diaria de intensidad moderada para reducir la probabilidad de desarrollar enfermedades como aterosclerosis, hipertensión arterial y dentro de las psicológicas se refiere a cuadros de ansiedad y depresión. Otro aspecto es la alimentación balanceada que incorpore alimentos con un alto contenido de proteínas, vitaminas y minerales. Eliminar el consumo de comida enlatada, bebidas alcohólicas, drogas, evitar el estrés<sup>29</sup>.

#### **b) Estilos de vida no saludables**

Son aquellas conductas que incrementan la probabilidad de alterar el estado físico, psicológico y social del individuo<sup>29</sup>.

La tendencia a adoptar comportamientos poco saludables durante la etapa universitaria puede incrementarse debido a que llevan un estilo de vida que se ha caracterizado por la falta de tiempo para llevar una dieta saludable, haciéndolos susceptibles a desarrollar obesidad, además a la disminución de la actividad física y del consumo de frutas y vegetales, aumento del consumo de alcohol, del tabaco y de drogas ilícitas, y la participación en conductas sexuales de alto riesgo<sup>30</sup>.

Las presiones por el cumplimiento de las obligaciones académicas, también han producido ciertos factores que contribuyen con la somnolencia diurna de los estudiantes. Por ejemplo: la falta de sueño en los estudiantes favorece el desencadenamiento de situaciones depresivas, estrés, ansiedad y desinterés en las actividades universitarias en general<sup>31</sup>.

Los estilos de vida no saludables en un individuo conllevan al desarrollo de enfermedades crónicas como lo son las enfermedades cardiovasculares, hipertensión, diabetes mellitus, obesidad, dislipidemia, entre otras. Se transforma en factores de riesgo para el desarrollo de esas enfermedades llamadas por la OMS en el foro de promoción de la salud, como las “enfermedades de los estilos de vida”<sup>32</sup>

### **2.2.2.3. Dimensiones de los estilos de vida**

#### **a) Nutrición saludable:**

La nutrición según la OMS, es la ingesta de alimentos en relación con las necesidades dietéticas del organismo. Una mala nutrición trae consigo desventajas para la salud del individuo, debido a una inmunidad disminuida aumenta la susceptibilidad a las enfermedades, perjudica el óptimo desarrollo físico y mental, por lo tanto, la productividad se verá reducida<sup>33</sup>.

Una buena práctica nutricional se caracteriza por mantener una alimentación saludable, teniendo en cuenta una dieta balanceada o equilibrada aportando nutrientes que el cuerpo necesita para su adecuado funcionamiento<sup>34</sup>. Tales nutrientes esenciales son los hidratos de carbono, proteínas, lípidos, vitaminas, minerales y agua, que deben estar presentes a diario en cada comida.

Para que la alimentación pueda ser considerada sana, debe ser suficiente, completa, armónica y adecuada<sup>35</sup>. Es importante asociar una buena distribución de alimentos, iniciando con un buen desayuno y comer a lo largo del día repartiendo los alimentos en varias raciones o comidas, que por lo general son 4 comidas las recomendables (desayuno, almuerzo, cena y un refrigerio), para favorecer la digestión sin perder la vitalidad<sup>36</sup>.

Evitando de esta manera la ingesta excesiva de alimentos y el consumo de comida rápida o chatarra como hamburguesas, gaseosas, dulces, etc., así mismo, evitar omitir alguna comida que generalmente es el desayuno. De esta manera minimizando el riesgo de desarrollar enfermedades relacionadas con la nutrición<sup>37</sup>. Se debe tener en cuenta la composición de los alimentos enlatados y evitar consumir alimentos que tengan preservantes.

La recomendación para una alimentación saludable es: consumir productos lácteos como la leche, el queso o yogurt mínimo una vez al día; incorporar en la dieta diaria cereales, arroz, etc.; carnes blancas como el pollo o pescado y carnes rojas solamente dos fracciones al día; las menestras deben incluirse en la alimentación al menos dos veces por semana; diariamente consumir frutas y verduras y beber 2 litros de agua. Reemplazar los aceites por el aceite de oliva, procurar consumir alimentos con bajo contenido de grasa, sal y azúcar<sup>38</sup>.

#### **b) Actividad física:**

La actividad física es una dimensión de los estilos de vida saludables por el impacto que genera en la salud de las personas. Las recomendaciones mundiales de actividad física para la salud, contemplan como conceptos fundamentales la frecuencia, duración, intensidad, tipo y cantidad total de actividad física necesarias para favorecer la salud y prevenir las enfermedades no transmisibles<sup>39</sup>.

El ejercicio físico es una actividad estructurada, repetitiva con el fin de la mejora y mantenimiento de los componentes de la forma física relacionada con la salud, tales como: la resistencia cardiorrespiratoria, resistencia muscular, composición corporal y flexibilidad<sup>29</sup>, que puede ser realizado en todos los ámbitos, como en actividades recreativas con la familia, en las actividades escolares o actividades comunitarias<sup>39</sup>.

Implica participar en actividades físicas o recreativas, ya sea dentro de un programa supervisado o como parte de la rutina diaria. Está recomendado realizar actividad física que desarrollan la tolerancia cardiorrespiratoria o capacidad aeróbica: caminar, trotar, correr, ciclismo, natación. La actividad física debe realizarse al menos tres veces a la semana durante 30 a 40 minutos y resulta más saludable cuando se realiza con una intensidad moderada.

García y Fonseca mencionan que la actividad física y el deporte son las principales actividades extraacadémicas que tienen un impacto positivo en la parte cognitiva, la capacidad de socialización y el rendimiento académico de la persona, de tal manera que la condición física y mental durante el periodo universitario está garantizado cuando el estudiante se encuentra activo físicamente<sup>40</sup>.

**c) Responsabilidad en salud:**

La responsabilidad con la salud se considera como la capacidad de las personas de responder por su propia salud, esto implica decidir sobre alternativas saludables en vez de aquellas que pueden ser un riesgo para la salud, lo que permitirá reconocer que tenemos la habilidad para modificar los riesgos inherentes a nosotros mismos y al ambiente social<sup>41</sup>.

Para ello es necesario meditar sobre nuestros hábitos inherentemente negativos para poder modificarlos<sup>42</sup>, lo cual se traduce, en orientar hacia un sentido positivo la responsabilidad que tiene el individuo sobre su propia salud, participando activamente en ella con la búsqueda de información y ayuda profesional oportunamente<sup>43</sup>.

La responsabilidad en salud en otras palabras es la gestión del autocuidado, donde Taylor y Orem<sup>44</sup> lo definen como la práctica de actividades que las personas practican y realizan para el mantenimiento de su propia vida, salud y bienestar, es así que cuando hablamos de autocuidado, nos referimos a un conjunto de decisiones y acciones adoptadas por los jóvenes para ejercer un mayor control sobre sus estilos de vida, forjando un futuro más saludable a través de tres principios:

- *Autocuidado*: decisiones que la persona toma en beneficio de su propia salud
- *Ayuda mutua*: acciones que las personas realizan para ayudarse unos a otros.

- *Entornos sanos*: creación de las condiciones y ambientes que favorecen la salud y el bienestar general.

Tabón<sup>45</sup> refiere que, se incorporan como prácticas de autocuidado: la actividad física y recreación, alimentación equilibrada y de acuerdo a las necesidades, la capacidad de socialización de las personas y la resolución de conflictos interpersonales, es fundamental la habilidad para manejar del estrés ya que conllevará al control del consumo de medicamentos, propiciar una conducta positiva en salud en todo momento, incluso en los procesos mórbidos.

#### **d) Soporte interpersonal:**

Se entiende por soporte interpersonal a la capacidad que tiene el individuo de relacionarse e interactuar con otras personas en los distintos ámbitos, estas interrelaciones pueden basarse en emociones y sentimientos como: el amor, el gusto artístico, las actividades sociales, etc<sup>45</sup>.

El individuo está inmerso en la esfera social y, por lo tanto, busca relacionarse con sus pares. Las relaciones interpersonales constituyen un aspecto básico en la vida de un ser humano, funcionando no solo como un medio para alcanzar determinados objetivos; sino con un fin mismo, por lo que no son una tarea optativa o que pueda desarrollarse al azar<sup>46</sup>.

La comunicación lo es todo en las relaciones interpersonales, puesto que se genera una sensación de confianza y cercanía con las demás personas, donde surge intercambio de ideas y sentimientos a través de mensajes verbales y no verbales. Además, nos hacen mejores en todas las facetas de la vida dándonos sentimientos de satisfacción.

Es así que las personas se muestran más cercanas y son más expresivas con lo que piensan y sienten, no tiene reparo en conversar sus preocupaciones y problemas personales, elogian a los demás por sus éxitos y se sienten bien cuando perciben que las demás personas le muestran cariño y expresan su afecto las personas que son importantes para él.

Esto favorece el desarrollo de la persona y la solución de problemas, facilita actitudes positivas ante la vida, en el trabajo permite el desarrollo de habilidades sociales, estimula la empatía con las demás personas, favorece actitudes y valores para afrontar conflictos, fracasos, frustraciones; y en definitiva ayuda a generar climas de bienestar social y mantener estilos de vida saludable<sup>47</sup>.

Por el contrario, las dificultades en las relaciones interpersonales, pueden provocar sentimientos de rechazo, aislamiento, así como hostilidad o rebeldía, llegando a modificar su calidad de vida<sup>11</sup>.

**e) Manejo del estrés:**

Se requiere identificar y movilizar tanto los recursos físicos y psicológicos para que sea eficaz el control de la tensión<sup>43</sup>, ya que es fundamental para que el estado de salud sea óptimo.

Implica la identificación y movilización de los recursos psicológicos y físicos para controlar eficazmente o reducir la tensión<sup>43</sup>. El manejo y reducción de las tensiones, es una pieza clave para mantener un óptimo estado de salud.

Según Benjamín Stora<sup>48</sup> "El estrés es causado por el instinto del cuerpo de protegerse a sí mismo". Actualmente, el estrés es considerado como una transacción entre la persona y el ambiente, es una interacción entre los factores ambientales y fisiológicos que ponen en peligro el bienestar de la persona.

Lograr controlar el llamado estrés negativo es uno de los aspectos más importantes, para lograr tener una vida con bienestar se debe trabajar en la parte mental y emocional, aprender adaptarnos a las situaciones de la vida que provocan frustraciones y alteraciones emocionales<sup>17</sup>.

Para controlar el estrés se debe realizar técnicas de relajación o meditación, ejercicio físico, actividades recreativas constructivas. Es importante también cuidar el sueño, el cual debe darse en las mejores condiciones (antes de dormir procurar tener pensamientos agradables y estar relajado) y en la cantidad suficiente para que este sea reparador permitiendo al organismo un funcionamiento adecuado, como mínimo de 7 a 8 horas.

Es necesario la modificación de las situaciones que causan estrés para que los individuos permanezcan sanos, y si no lo puede hacer uno mismo entonces se debe buscar ayuda profesional.

**f) Autoactualización:**

En términos generales, Maslow<sup>49</sup> define la autoactualización como "el uso pleno y la explotación de los talentos, las capacidades, las potencias, etc." La autoactualización no es un estado estático, más bien es un proceso continuo en el que se utilizan las propias capacidades de manera plena, creativa y gozosa. Las personas autoactualizadas ven la vida con claridad, son menos emocionales y más objetivas y pocas veces permiten que las esperanzas, los temores o los mecanismos defensivos del yo distorsionen sus observaciones.

Se considera que la persona autoactualizada posee las siguientes características:

- *Realista*: posee una percepción eficiente de la realidad y una buena relación con ella, es fiable, responsable, es una persona con los pies en el suelo, tranquila y reservada. trabaja pensando en metas relacionadas con su vida a largo plazo porque cree que su vida tiene un propósito
- *Aceptación de sí mismo*: afrontan sus sentimientos, combaten sus miedos, aceptan su aspecto físico y aprenden a convivir con los aspectos que no pueden modificar, es consciente de sus capacidades y debilidades.
- *Espontaneidad*: son sencillos en su conducta, naturales, poco convencionales y conformistas, sinceros en el comportamiento o el modo de pensar.
- *Autonomía*: Son independientes de la cultura y el medio, dependen para su desarrollo de sus propios recursos.
- *Sensación de aprecio permanente*: posee una gran apreciación por sí misma y el mundo en general, respeta y aprecia la individualidad de las personas. Además, encuentra agradable y satisfactorio el ambiente que le rodea.
- *Sentimientos de afinidad con los demás*: se identifican con el prójimo y desean ayudarlo, buscan el bienestar de las personas, se sienten involucradas y vinculadas con los demás<sup>50</sup>.

### **2.2.3. Teorías relacionadas a las variables**

#### **Modelo de promoción de la salud de Nola Pender**

Este modelo expone los aspectos relevantes que intervienen en la modificación de la conducta de los seres humanos, sus actitudes y motivaciones hacia el accionar que promoverá la salud. Está inspirado en dos sustentos teóricos: la teoría de aprendizaje social de Albert Bandura y el modelo de valoración de expectativas de la motivación humana de Feather.

Los fundamentos que Pender dominaba en enfermería, en desarrollo humano, en psicología experimental y en educación, la encaminaron a utilizar una perspectiva holística y psicosocial de la enfermería.

El modelo de promoción de la salud está basado en aquellas actividades realizadas para el desarrollo de medios que conserven el bienestar de la persona. El modelo se conceptualiza como una sugerencia de incorporar la enfermería a la ciencia del comportamiento, reconociendo los factores que influyen en los comportamientos saludables.

Nola Pender, planteó su modelo con el fin de evitar que las personas lleguen por una complicación a un hospital. Es un modelo que se distingue de otros, porque está elaborado para prevenir la enfermedad; es decir, para lograr que la población se concientice en llevar un estilo de vida saludable que les evite contraer cualquier tipo de enfermedad, garantizando así su bienestar<sup>51</sup>.

#### **Teoría de la autoestima de Coopersmith**

Coopersmith, examina a la autoestima como la pieza primordial en la valoración de nosotros mismos, formada por el cúmulo de convicciones y conductas de una persona sobre sí mismo, a la vez, reafirma sus descripciones ratificando que la autoestima es la valoración que una persona desarrolla y sostiene usualmente sobre sí mismo, se manifiesta a través de conducta de consentimiento y desaprobación, señalando el nivel en que cada persona se estime apto, experimentado y triunfador. Agrega también que no está sujeta a variaciones provisionales, al contrario, es permanente al tiempo admitiendo que en precisos instantes se dan evidentes cambios, expuesto en las acciones que tiene sobre sí, cada persona.



Evidencia que son cuatro los agentes altamente representativos para una concepción de la autoestima: (a) la aprobación, el desasosiego y la consideración recibidos por las personas y la importancia que ellos tuvieron; (b) la semblanza de victorias y la postura que la persona tiene en la sociedad; (c) la apreciación que los individuos hacen de sus costumbres y cómo éstas son enmendadas por los anhelos y los méritos que ellas tienen; y, (d) la manera que las personas tienen para contestar a la evaluación<sup>52</sup>.

### **2.3 Hipótesis de la investigación**

H<sub>1</sub>: La relación entre la autoestima y los estilos de vida en los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional de Cajamarca filial Jaén es altamente significativa.

### **2.4 Variable de estudio**

Variable 1: autoestima en estudiantes de enfermería

Variable 2: estilos de vida en estudiantes de enfermería

### **2.4. Operacionalización de la variable**

Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Valor final	Fuente	Instrumento
Nivel de autoestima	La autoestima es la evaluación que el individuo hace y habitualmente mantiene con respecto a sí mismo.	Creencias y actitudes de los estudiantes de enfermería en relación a sus dimensiones: sí mismo, en su hogar, en lo social y en lo académico.	Sí mismo	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Aceptación</li> <li>- Determinación</li> <li>- Confianza</li> </ul>	Alto: 18-25 pts. Medio:9-17 pts Bajo:0-8 pts.	Estudiante de enfermería	Inventario de autoestima Coopersmith
			Hogar	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Respeto de decisiones</li> <li>- Comprensión</li> <li>- Sentimiento de presión o enojo</li> </ul>			
			Social	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Amabilidad</li> <li>- Se respeta ideas</li> <li>- Sentimientos de rechazo</li> </ul>			
			Académico	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Temor de hablar en público</li> <li>- Disgusto con lo que hace.</li> </ul>			
Estilos de vida saludables	Los estilos de vida saludables son patrones de comportamiento relacionado con la salud que se llevan a cabo de un modo relativamente estable	Comportamiento de los estudiantes de enfermería con respecto a la nutrición, actividad física, responsabilidad en salud, soporte interpersonal, autoactualización, manejo del estrés	Nutrición	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Tipo de alimentación</li> <li>- Frecuencia</li> </ul>	Saludable: 121-192 pts  No saludable: 48-120 pts	Estudiante de enfermería	Cuestionario Perfil de estilos de vida (PEPS-I)
			Actividad física	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Tipo de actividad física</li> <li>- Frecuencia</li> <li>- Cantidad de tiempo.</li> </ul>			
			Responsabilidad en salud	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Visita a un médico</li> <li>- Se realiza chequeos médicos</li> <li>- Asiste a programas educativos</li> </ul>			
			Soporte interpersonal	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Expresa lo que piensa y siente</li> <li>- Se reúne con amigos</li> </ul>			
			Manejo de estrés	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Reconoce fuentes de tensión</li> <li>- Control de estrés</li> </ul>			
			Autoactualización	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Entusiasta</li> <li>- Optimista</li> <li>- Crecimiento personal</li> <li>- Tiene un propósito</li> </ul>			

## CAPÍTULO III

### DISEÑO METODOLÓGICO

#### 3.1. Tipo y diseño de estudio

La investigación tiene un enfoque cuantitativo, tipo descriptivo- correlacional, diseño transversal.

Es de enfoque cuantitativo porque se usa la recolección de datos con base en la medición numérica y el análisis estadístico<sup>53</sup>.

Es de tipo *descriptivo* porque se observa lo que ocurre con el fenómeno en estudio en condiciones naturales, se describirá las variables autoestima y estilos de vida en estudiantes de enfermería<sup>53</sup>.

Es de tipo *correlacional* porque busca medir el grado de relación entre dos o más variables, en este caso se midió la relación entre la autoestima y los estilos de vida<sup>53</sup>.

Es de diseño *transversal* porque se recopilan datos en un momento dado<sup>53</sup>.

#### 3.2. Población de estudio

Estuvo constituida por 105 estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional de Cajamarca Filial Jaén, matriculados en el ciclo 2020-I, según reporte de la Unidad de Tecnología de la Información y Plataformas Virtuales.

#### 3.3. Criterio de inclusión y exclusión

##### Criterios de inclusión

- Estudiantes del tercer al quinto año de estudios
- Que acepten participar en el estudio

##### Criterios de exclusión

- Estudiantes que no respondan todas las preguntas del cuestionario.

### 3.4. Unidad de análisis

Cada uno de los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional de Cajamarca Filial Jaén, matriculados en el ciclo 2020-I.

### 3.5. Marco muestral

Está constituido por el listado de alumnos de la Escuela Académico Profesional de Enfermería Filial Jaén, que se encuentran matriculados en el periodo académico 2020-I.

### 3.6. Muestra

La muestra fue establecida probabilísticamente, en la cual todos los participantes tienen la misma posibilidad de ser elegidos. Estuvo conformada por 83 estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional de Cajamarca Filial Jaén, muestra establecida con nivel de confianza del 95% y un error del 5%. Para la selección de la muestra se tendrá en cuenta los criterios de inclusión y exclusión.

Para calcular la muestra se empleó la fórmula:

$$n = \frac{Z^2 PQN}{E^2 (N - 1) + Z^2 PQ}$$
$$n = \frac{(1,96)^2 \cdot 0,5 \cdot 0,5 \cdot 105}{0,05^2 (105 - 1) + (1,96)^2 \cdot 0,5 \cdot 0,5}$$
$$n = \frac{100,842}{1,2204} = 83$$

#### **Selección de la muestra o procedimiento de muestreo**

Para seleccionar la muestra se utilizó el muestreo probabilístico estratificado proporcional. “Estratificado” en la medida que la población está dividida en subgrupos (año de estudios), y “proporcional” considerando que el tamaño de cada estrato se ha fijado teniendo en cuenta la población de estudiantes por año de estudios, obteniéndose un total de 83 estudiantes, según se observa en la tabla.

Estratos	Población por estratos	Factor	Muestra
Tercer año	55	0.79	43
Cuarto año	45	0.79	36
Quinto año	05	0.79	04
Total	105		83

### 3.7. Técnicas e instrumentos de recolección de datos

Se utilizó como técnica la encuesta y como instrumento el cuestionario.

Para medir la autoestima se utilizó el cuestionario de Autoestima de Coopersmith<sup>54</sup> que consta de 25 reactivos, con respuestas dicotómicas entre “verdadero y falso”, cada respuesta correcta se puntúa con 1 punto y la incorrecta con 0 puntos. Se consideran correctas: cuando los reactivos 1, 4, 5, 8, 9, 14 y 19 fueron marcados como verdaderos (V) y los reactivos 2, 3, 6, 7, 10, 11, 12,13, 15, 16, 17, 18, 20, 21, 22, 23, 24 y 25 fueron marcados como falsos (F). Los ítems están agrupados en cuatro dimensiones:

Sí mismo, reactivos: 1,3,4,7, 10, 12,13, 15,18, 19,24,25 (12)

Hogar, reactivos: 6, 9, 11 16, 20,22 (6)

Social, reactivos: 5, 8, 14,21 (4)

Académico, reactivos: 2,17,23 (3)

El puntaje final se obtiene sumando el número de reactivos respondidos correctamente y multiplicando este por dos. La variable será medida en los siguientes niveles:

Autoestima alta: 18 a 25 puntos

Autoestima media: 9 a 17 puntos

Autoestima baja: 0 a 8 puntos

Para medir la variable estilos de vida se utilizará el cuestionario de Estilo de vida saludable (PEPS-I) de Pender<sup>55</sup>, que consta de 48 reactivos tipo Likert con un patrón de respuesta en 4 criterios (nunca: 1 punto, a veces: 2 puntos, frecuentemente: 3 puntos, siempre: 4 puntos). Evalúa 6 dimensiones:

Nutrición, reactivos: 1, 5, 14, 19, 26, 35 (6)

Actividad física, reactivos: 4,13, 22, 30,38 (5)

Responsabilidad en salud: reactivos 2,7,15,20, 28,32,33,41,43, 46 (10)

Soporte interpersonal, reactivos: 10,18, 24, 25,31,39,47 (7)

Manejo del estrés, reactivos: 6,11,27,36, 40,42,45 (7)

Autoactualización, reactivos: 3,8,9,12,16, 17,21,23,29,34,37,44,48 (13)

La variable estilos de vida será medida de la siguiente manera:

Estilos de vida saludables: 121 – 192 puntos

Estilos de vida no saludables: 48 – 120 puntos

El instrumento de autoestima fue validado en México por Cruz y Quiñones<sup>56</sup>, con un coeficiente Alfa de Cronbach de 0,80. El instrumento de Estilos de vida (PEPS-I) fue validado en Colombia por Laguado y Gómez<sup>57</sup>, con un coeficiente alfa para la escala total de 0,93. En Perú, fue validado por Hiyo<sup>58</sup>, con una confiabilidad Alfa de Cronbach de 0,584, y una validez de contenido con puntuaciones entre 0.80 y 1.00 en la “V” de Aiken.

### **3.8. Proceso de recolección de datos**

- Para la ejecución del estudio se solicitó la autorización de la directora de la Escuela Académico Profesional de Enfermería. Filial Jaén.
- Posteriormente, se envió a los correos de los estudiantes de enfermería el consentimiento informado y los instrumentos de recolección de datos, se hizo conocer el objetivo del estudio y se contestó las inquietudes de los participantes.

### **3.9. Validez y confiabilidad de los instrumentos**

- a) Confiabilidad:** Se realizó una prueba piloto de 20 estudiantes de enfermería con características similares a la muestra, estimándose el coeficiente de confiabilidad de Kuder Richardson para el nivel de conocimientos, con un valor de 0,83; y para las prácticas de prevención un Coeficiente Alfa de Cronbach, de 0,85. Indicando que el instrumento tiene alta confiabilidad. (Anexo 5)

### **3.10. Procesamiento y análisis de la información**

Luego de recolectado los datos, se realizó el procesamiento de la información en el programa SPSS versión 25,0. Los datos se presentan en tablas de entrada simple y doble. Para la correlación de variables se utilizó el estadístico de Pearson.

### **3.11. Criterios éticos de la investigación**

Se utilizó los principios de:

*Principio de respeto a las personas:* A partir de la autonomía se protege la dignidad y libertad de las persona<sup>59</sup>. Permitió reconocer la capacidad de los estudiantes de enfermería para tomar sus propias decisiones de participar o no en la investigación, expresándose en el consentimiento informado.

*Principio de beneficencia:* Se trata del deber ético de buscar el bien para las personas participantes en la investigación<sup>59</sup>. Se tuvo consideración por el bienestar total de los participantes del estudio mientras duró la investigación.

*Principio de justicia:* Comprende el derecho al trato justo y a la privacidad de los sujetos en el estudio<sup>59</sup>. Los estudiantes fueron tratados sin prejuicios, ni discriminaciones.

## CAPÍTULO IV

### RESULTADOS Y DISCUSIÓN

#### 4.1. RESULTADOS

Los datos sociodemográficos del estudio muestran que el 74,7% de los participantes del estudio son de sexo femenino, el 25,3% son de sexo masculino, por otro lado, el 51,8% cursan el tercer año de estudios, asimismo, el 48,2% cursan el cuarto y quinto año de estudios, además el 83,1% tienen una edad promedio entre 18 – 23 años y el 16,9% tienen una edad promedio entre 24 – 30 años.

##### 4.1.1. Nivel de autoestima en los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional de Cajamarca filial Jaén

Tabla 1. Características del nivel de autoestima en los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional de Cajamarca filial Jaén, 2021

Indicador	Verdadero		Falso	
	n°	%	n°	%
Generalmente los problemas me afectan poco	50	60,2	33	39,8
Me cuesta mucho trabajo hablar en público.	37	44,6	46	55,4
Si pudiera cambiaría muchas cosas en mí.	33	39,8	50	60,2
Puedo tomar una decisión fácilmente.	55	66,3	28	33,7
Soy una persona simpática.	76	91,6	7	8,4
En mi casa me enoja fácilmente.	42	50,6	41	49,4
Me cuesta trabajo acostumbrarme a alguien bueno.	26	31,3	57	68,7
Soy popular entre las personas de mi edad.	18	21,7	65	78,3
Mi familia generalmente toma en cuenta mis decisiones.	66	79,5	17	20,5
Me doy por vencido muy fácilmente	8	9,6	75	90,4
Mi familia espera demasiado de mí.	48	57,8	35	42,2
Me cuesta mucho trabajo aceptarme.	13	15,7	70	84,3
Mi familia es muy complicada.	20	24,1	63	75,9
Mis compañeros casi siempre aceptan mis ideas	68	81,9	15	18,1
Tengo mala opinión de mí mismo.	6	7,2	77	92,8
Muchas veces me gusta irme de mi casa.	18	21,7	65	78,3
Con frecuencia me siento a disgusto en mi trabajo.	8	9,6	75	90,4
Soy menos bonita que la mayoría de gente.	7	8,4	76	91,6
Si tengo algo que decir, generalmente lo digo	73	88,0	10	12,0
Mi familia me comprende.	74	89,2	9	10,8
Los demás son mejor aceptados que yo.	13	15,7	70	84,3
Siento que mi familia me presiona.	22	26,5	61	73,5
Con frecuencia me desanimo en lo que hago.	22	26,5	61	73,5
Muchas veces me gustaría ser otra persona.	15	18,1	68	81,9
Se puede confiar muy poco en mí.	8	9,6	75	90,4



En la Tabla 1, se puede apreciar las respuestas al cuestionario de autoestima de los participantes del estudio; la mayoría responde como *falso (no como a mí)*: que evidencia que dichas frases no responden a como se sienten: me cuesta mucho trabajo hablar en público; si pudiera cambiaría muchas cosas en mí; me cuesta trabajo acostumbrarme a alguien bueno; soy popular entre las personas de mi edad; me doy por vencido muy fácilmente; me cuesta mucho trabajo aceptarme; mi familia es muy complicada; tengo mala opinión de mí mismo; muchas veces me gusta irme de mi casa; con frecuencia me siento a disgusto en mi trabajo; soy menos bonita que la mayoría de gente y los porcentajes varían del 55% al 98%.

Sin embargo hay un segundo grupo que responde como *verdadero (Tal como a mí)*, que indica que las frases responden a sus sentimientos: generalmente los problemas me afectan poco; puedo tomar una decisión fácilmente; soy una persona simpática; en mi casa me enoja fácilmente; mi familia generalmente toma en cuenta mis decisiones; mi familia espera demasiado de mí; mis compañeros casi siempre aceptan mis ideas; si tengo algo que decir, generalmente lo digo; mi familia me comprende; y los porcentajes de respuesta van del 50,6% al 91,6%.

Tabla 2. Niveles de autoestima según dimensiones en los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional de Cajamarca filial Jaén, 2021

Dimensión	Escala de Medición	n°	%
Sí mismo	Bajo	12	14.5
	Medio	38	45.8
	Alto	33	39.8
Hogar	Bajo	19	22.9
	Medio	53	63.9
	Alto	11	13.3
Social	Bajo	24	28.9
	Medio	44	53.0
	Alto	15	18.1
Académico	Bajo	17	20.5
	Medio	29	34.9
	Alto	37	44.6
Total		83	100.0

En la Tabla 2, podemos observar el nivel de autoestima de los participantes del estudio, según dimensiones, es medio en tres dimensiones (sí mismo, hogar y social), seguido de nivel de autoestima alto (en su dimensión académica) y finalmente bajo.

Tabla 3. Nivel de autoestima en los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional de Cajamarca filial Jaén, 2021

Nivel de autoestima	n°	%
Bajo	14	16,9
Medio	56	67,5
Alto	13	15,6
Total	83	100

En la Tabla 3, podemos observar que el nivel de autoestima en los participantes del estudio es medio en un 67,5 %, seguido de un nivel bajo con un 16,9% y un nivel alto de 15.6%.

#### 4.1.2. Estilos de vida en los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional de Cajamarca filial Jaén 2021.

Tabla 4. Características de los estilos de vida en los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional de Cajamarca filial Jaén, 2021

Indicador	Nunca		A veces		Frecuentemente		Siempre	
	n°	%	n°	%	n°	%	n°	%
Toma algún alimento al levantarse por la mañana.	11	13,3	25	30,1	31	37,3	16	19,3
Relata al médico cualquier síntoma extraño relacionado con su salud.	6	7,2	50	60,2	16	19,3	11	13,3
Se quiere a sí misma(o).	1	1,2	8	9,6	13	15,7	61	73,5
Realiza ejercicios para relajar sus músculos al menos 3 veces a la semana.	11	13,3	47	56,6	10	12,0	15	18,1
Selecciona alimentos que no contienen ingredientes artificiales o químicos para conservarlos.	8	9,6	49	59,0	19	22,9	7	8,4
Toma tiempo cada día para relajarse.	5	6,0	46	55,4	21	25,3	11	13,3
Conoce el nivel de colesterol en sangre (Miligramos en sangre).	15	18,1	33	39,8	14	16,9	21	25,3
Es entusiasta y optimista con referencia a su vida.	1	1,2	18	21,7	35	42,2	29	34,9
Cree que está creciendo y cambiando personalmente en dirección positiva.	2	2,4	11	13,3	37	44,6	33	39,8
Discute con personas cercanas sus preocupaciones y problemas personales.	6	7,2	36	43,4	30	36,1	11	13,3
Es consciente de las fuentes que producen tensión (comúnmente nervios) en tu vida.	1	1,2	28	33,7	36	43,4	18	21,7
Es siente feliz y contento(a).	2	2,4	16	19,3	40	48,2	25	30,1
Realiza ejercicio vigoroso por lo menos tres veces a la semana.	11	13,3	52	62,7	11	13,3	9	10,8
Come tres comidas al día.	2	2,4	10	12,4	28	33	43	51,8
Lee revistas o folletos sobre cómo cuidar su salud.	3	3,6	43	51,8	34	41,0	3	3,6
Es consciente de sus capacidades y debilidades personales.	2	2,4	13	15,7	39	47,0	29	34,9
Trabaja pensando en metas relacionadas con su vida a largo plazo.	1	1,2	9	10,8	32	38,6	41	49,4
Elogia fácilmente a otras personas por sus éxitos.	2	2,4	11	13,3	37	44,6	33	39,8
Lee las etiquetas de los alimentos empaquetadas para identificar nutrientes (artificiales y/o naturales, grasas saturadas, sodio o sal, conservantes).	6	7,2	41	49,4	24	28,9	12	14,5

Mira hacia el futuro.	1	1,2	7	8,4	24	28,9	51	61,4
Participa en programas o actividades de ejercicio físico bajo supervisión.	26	31,3	44	53,0	9	10,8	4	4,8
Es consciente de lo que le importa la vida.	2	2,4	9	10,8	26	31,3	46	55,4
Le gusta expresar y que personas cercanas le expresen cariño.	1	1,2	13	15,7	40	48,2	29	34,9
Mantiene relaciones interpersonales que le dan satisfacción.	0	0	23	27,7	42	50,6	18	21,7
Incluyes en tu dieta alimentos que contienen fibra (ejemplo: granos enteros, frutas crudas, verduras crudas).	1	1,2	30	36,1	34	41,0	18	21,7
Pasa de 15 a 20 minutos diariamente en relajamiento o meditación.	17	20,5	51	61,4	8	9,6	7	8,4
Discute con profesionales calificados sus inquietudes.	14	16,9	49	59,0	17	20,5	3	3,6
Valora sus éxitos.	1	1,2	9	10,8	18	21,7	55	66,3
Controla su impulso durante el ejercicio físico.	27	32,5	42	50,6	8	9,6	6	7,2
Pasa tiempo con amigos cercanos.	3	3,6	37	44,6	36	43,4	7	8,4
Hace medir su presión arterial y sabe el resultado.	20	24,1	43	51,8	10	12,0	10	12,0
Asiste a programas educativos sobre el mejoramiento del medio ambiente que vive.	29	34,9	45	54,2	6	7,2	3	3,6
Ve cada día como interesante y desafiante.	2	2,4	27	32,5	38	45,8	16	19,3
Escoge comidas que incluyan los cuatro grupos de nutrientes cada día (proteínas, carbohidratos, grasas, vitaminas).	3	3,6	42	50,6	28	33,7	10	12,0
Relaja conscientemente sus músculos antes de dormir.	16	19,3	51	61,4	15	18,1	1	1,2
Encuentras agradable y satisfactorio el ambiente que le rodea.	1	1,2	25	30,1	42	50,6	15	18,1
Realiza actividad física como caminar nadar, jugar fútbol, ciclismo.	3	3,6	45	54,2	22	26,5	13	15,7
Expresa fácilmente interés y calor humano hacia otros.	4	4,8	31	37,3	34	41,0	14	16,9
Se concentra en pensamientos agradables a la hora de dormir.	5	6,0	35	42,2	30	36,1	13	15,7
Pide información a los profesionales para cuidar de su salud.	4	4,8	40	48,2	30	36,1	9	10,8
Encuentra maneras positivas para expresar sus sentimientos.	2	2,4	29	34,9	38	45,8	14	16,9
Observa al menos cada mes su cuerpo para ver cambios.	7	8,4	27	32,5	36	43,4	13	15,7
Es realista en las metas que se propone.	2	2,4	12	14,5	33	39,8	36	43,4
Usa métodos específicos para controlar el estrés.	12	14,5	44	53	22	26,5	5	6,0
Asiste a programas educativos sobre el cuidado de la salud.	17	20,5	51	61,4	12	14,5	3	3,6
Le gusta mostrar y que le muestren afecto con palmadas.	1	1,2	24	28,9	27	32,5	31	37,3
Cree que su vida tiene un propósito.	1	1,2	7	8,4	15	18,1	60	72,3

En la Tabla 4, se puede apreciar las respuestas de los participantes respecto al modo en que viven en relación a sus hábitos personales, la mayoría contestaron que **a veces**: relatan al médico cualquier síntoma extraño relacionado con su salud; realiza ejercicios

para relajar sus músculos al menos 3 veces a la semana, seleccionan alimentos que no contienen ingredientes artificiales o químicos para conservarlos, toma tiempo cada día para relajarse, realizan ejercicio vigoroso por lo menos tres veces a la semana, leen revistas o folletos sobre cómo cuidar su salud, leen las etiquetas de los alimentos empaquetados para identificar nutrientes, discuten con profesionales calificados sus inquietudes, se hace medir la presión arterial y sabe el resultado, relajan conscientemente sus músculos antes de dormir, piden información a los profesionales para cuidar de su salud, usan métodos específicos para controlar el estrés y asisten a programas educativos sobre el cuidado de la salud.

Por otro lado responden que **frecuentemente**: Toman algún alimento al levantarse por la mañana, son entusiastas y optimistas con referencia a su vida, creen que está creciendo y cambiando personalmente en dirección positiva, son conscientes de las fuentes que producen tensión en tu vida, se sienten felices y contentos(as), son conscientes de sus capacidades y debilidades personales; elogian fácilmente a otras personas por sus éxitos, les gusta expresar y que personas cercanas le expresen cariño, mantiene relaciones interpersonales que le dan satisfacción, incluyen en su dieta alimentos que contienen fibra, ven cada día como interesante y desafiante, encuentran agradable y satisfactorio el ambiente que le rodea, expresan fácilmente interés y calor humano hacia otros, encuentra maneras positivas para expresar sus sentimientos y observan al menos cada mes su cuerpo para ver cambios.

Finalmente responden que **siempre**: Se quieren a sí misma(o), comen tres comidas al día, trabajan pensando en metas relacionadas con su vida a largo plazo, son consciente de lo que le importa la vida, les gusta mostrar y que le muestren afecto con palmadas y creen que su vida tiene un propósito.

Tabla 5. Dimensiones de la variable estilos de vida en los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional de Cajamarca filial Jaén, 2021

Dimensión	Escala de medición	n°	%
Nutrición	Saludable	68	81,9
	No Saludable	15	18,1
Actividad Física	Saludable	68	81,9
	No Saludable	15	18,1
Responsabilidad en salud	Saludable	66	79,5
	No Saludable	17	20,5
Soporte interpersonal	Saludable	67	80,7
	No Saludable	16	19,3
Manejo de estrés	Saludable	63	75,9
	No Saludable	20	24,1
Autoactualización	Saludable	67	80,7
	No Saludable	16	19,3
Total		83	100,0

En la Tabla 5, se observa el estilo de vida de los participantes del estudio, según dimensiones, apreciando que en las seis dimensiones (nutrición, actividad física, responsabilidad en salud, soporte interpersonal, manejo de estrés y autoactualización), la mayoría evidencia un estilo de vida saludable (superior al 76%), seguido de un estilo de vida no saludable cercano al 20%.

Tabla 6. Tipos de estilos de vida en los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional de Cajamarca filial Jaén, 2021

Estilos de vida	n°	%
Saludable	69	83,1
No saludable	14	16,9
Total	83	100,0

En la Tabla 6, se muestra que el 83.1% de los participantes del estudio, tienen un estilo de vida saludable, mientras que el 16.9% tienen un estilo de vida no saludable.

#### 4.1.3. Relación entre el nivel de autoestima y los estilos de vida en los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional de Cajamarca filial Jaén, 2021.

Tabla 7. Relación entre la autoestima y los estilos de vida en los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional de Cajamarca filial Jaén, 2021

Autoestima	Estilos de vida				Total	
	No Saludable		Saludable			
	fi	%	fi	%		
Baja	8	9,6	6	7,2	14	16,9
Media	6	7,2	50	60,2	56	67,5
Alta	1	1,2	12	14,5	13	15,7
Total	15	18,1	68	81,9	83	100,0

En la Tabla 7, se aprecia la relación entre las variables encontrando que de un total de 56 participantes el 60% tiene un estilo de vida saludable y una autoestima nivel medio, y un 9% que tienen un estilo de vida no saludable su autoestima es baja, en conclusión, se aprecia que existe un alto porcentaje en el nivel medio para ambas variables.

Tabla 8. Correlación de variables según Pearson

Correlación de Pearson			
Nivel de autoestima (Agrupada)	Correlación de Pearson	1	,035
	Sig. (bilateral)		,585
	N	245	245
Estilos de vida (Agrupada)	Correlación de Pearson	,035	1
	Sig. (bilateral)	,585	
	N	245	245

Tabla 9. Prueba de hipótesis

Prueba estadística	Valor	Gl	p-valor
Chi-cuadrado de Pearson	26,910	4	0,000

$p < 0,05$

Al realizar la prueba de hipótesis, el estadístico Chi-cuadrado de Pearson muestra una relación significativa entre el nivel de autoestima y los estilos de vida, con un p valor = 0.000 ( $p < 0,05$ ).



## 4.2. DISCUSIÓN

Teniendo en cuenta el objetivo general de este estudio y con base a los resultados obtenidos, se pudo evidenciar que el mayor porcentaje de los entrevistados tienen una edad promedio de 18-23 años, con predominio del sexo femenino, un poco más de la mitad de los participantes cursan el tercer año de estudios y el resto están cursando el cuarto y quinto año de estudios.

*Al identificar el nivel de autoestima en los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional de Cajamarca filial Jaén;* al describir los resultados, encontramos que, la mayoría de los participantes del estudio presentaron un nivel de autoestima medio (67,5%) en las dimensiones: sí mismo, hogar y social, seguido de un nivel bajo (16,9%) en la dimensión académico, y un nivel de autoestima alto de 15,6%.

Resultados corroborados por Silva et al.<sup>18</sup>, al encontrar que, el 41,5% indica tener una autoestima medio alto.

Resultados contrapuestos encontró Cardaña<sup>14</sup>, al mostrar que, la mayoría de los estudiantes de enfermería participantes del estudio, presentan un nivel de autoestima bajo.

Asimismo, Mamani y Menendez<sup>11</sup>, encontraron que el nivel de autoestima en los estudiantes de enfermería, es alta (59,8%) en las dimensiones: sí mismo (57,7 %) y universidad (41,8%), y las dimensiones con un nivel de autoestima medio fueron: hogar (57,7%) y social (49,7%).

Los resultados encontrados de la investigación en esta variable, muestran que el nivel de autoestima es medio, con una tendencia hacia el nivel alto, sin embargo, subyace un porcentaje cercano al veinte por ciento con baja autoestima, lo que genera preocupación y necesita identificar los causales, mediante programas de atención psicológica enfocada en la mejora, desde las autoridades universitarias hacia el bienestar personal, familiar e institucional y por ende hacia la sociedad a la que está dirigida los servicios de enfermería.

Al respecto la teoría de Coopersmith<sup>54</sup>, señala que la autoestima es la valoración que una persona desarrolla y sostiene usualmente sobre sí mismo, en torno a las sensaciones y experiencias que hemos acumulado durante nuestra vida, para lo cual adopta conductas de consentimiento y desaprobación, en ese sentido ante situaciones adversas la capacidad

de resiliencia es fundamental, con los datos recogidos de los estudiantes podemos corroborar esta teoría, ya que como tal cada estudiante responde dependiendo de su situación en la que atraviesa, condicionado por su entorno familiar y social.

*Al identificar los estilos de vida en los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional de Cajamarca filial Jaén*, la investigación encontró que la mayoría de participantes tienen un estilo de vida saludable (83.1%), en las seis dimensiones (nutrición, actividad física, responsabilidad en salud, soporte interpersonal, manejo de estrés y autoactualización), mientras que el 16.9% refieren tener un estilo de vida no saludable.

Resultados corroborados por Canova<sup>15</sup>, quien en sus resultados muestra un predominio de prácticas saludables en la mayoría de las dimensiones, con excepción de asociatividad y actividad física, nutrición, sueño y estrés, y control de salud y conducta sexual; la dimensión mejor evaluada fue la referida al consumo de tabaco, y la de menor puntaje, asociatividad y actividad física; concluyéndose que el estilo de vida en general se caracteriza como bueno.

Resultados semejantes presentan Mamani y Menendez<sup>11</sup>, quienes indican que los estilos de vida encontrados, fueron moderadamente saludables (83,6%) y en relación a las dimensiones nutrición (72,5%), manejo de estrés (58,2%), soporte interpersonal (79,4%) y autoactualización (53,4%) fueron medianamente saludables y las dimensiones responsabilidad en salud (63,0%), actividad y ejercicio (57,7%) son no saludables.

De igual manera la investigación desarrollada por Silva et al.<sup>18</sup>, encontró que el 53,6% de los participantes del estudio, presentan un estilo de vida saludable.

Sin embargo, Julcamoro<sup>16</sup>, encontró resultados contrapuestos al mostrar en su estudio, que el 54% de los participantes de su estudio, presentan estilos de vida no saludables y 46% estilos de vida saludables; y en relación a las dimensiones, la mayoría de estas presentan estilos de vida no saludables (responsabilidad en salud, actividad física, nutrición saludable, crecimiento espiritual y manejo del estrés), con la excepción de la dimensión relaciones interpersonales, la cual presenta estilos de vida saludables.

De igual manera Cardeña<sup>17</sup>, muestra en los resultados de su investigación, que la tercera parte de la población en estudio presenta un nivel de estilo de vida medio, seguido muy

de cerca por un nivel de estilo de vida bajo, la población restante tiene un nivel de estilo de vida bueno.

La Promoción de la Salud desde el abordaje de Nola Pender<sup>42</sup>, permite a la población mejorar su estilo de vida y se considera la herramienta más apropiada para fomentar las conductas saludables o la modificación de las conductas de riesgo de los jóvenes, en ese sentido la universidad tiene una responsabilidad formativa motivacional hacia la adopción de conductas adecuadas, aunada a la autoprotección de cada persona en desarrollar acciones, que favorezcan la salud tanto física como mental, buscando el bienestar personal, familiar y social.

*Al determinar la relación entre la autoestima y los estilos de vida en los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional de Cajamarca filial Jaén, mediante la prueba de hipótesis, el estadístico Chi-cuadrado de Pearson muestra una relación estadísticamente significativa entre el nivel de autoestima y los estilos de vida, con un p valor = 0.000 ( $p < 0,05$ ), lo que indica que se acepta la hipótesis planteada.*

Resultados similares encontraron Mamani y Menendez<sup>11</sup>, concluyendo que según el coeficiente de relación Tau de Kendall, existe una relación altamente significativa entre el nivel de autoestima y el estilo de vida, pudiendo inferir que a mayor nivel de autoestima mejor serán los estilos de vida de los estudiantes de enfermería, con un  $p = 0.000$  ( $p < 0.05$ ).

Resultados contrapuestos encontró Cardeña<sup>17</sup>, quien concluyó que estadísticamente no se encontró una relación global significativa entre autoestima y estilos de vida ( $X^2 = 6.38$   $p$  valor  $> 0,05$ ); sin embargo, en las interdimensiones sí se encuentra la correlación significativa

Asimismo, Silva et al.<sup>18</sup>, su estudio no encontró correlación entre estilos de vida y edad del participante, pero sí hubo correlación entre los niveles del estilo de vida y los niveles de autoestima; concluyendo que existe asociación entre el estilo de vida y autoestima en el estudiante de enfermería, ( $p > 0,05$ ).

## CONCLUSIONES

- El nivel de autoestima de los estudiantes de enfermería es de predominio medio en sus dimensiones: sí mismo, hogar y social, seguido de un nivel bajo, y un nivel de autoestima alto, muy cercanos en su valoración.
- La mayoría de participantes del estudio, tienen un estilo de vida saludable en las seis dimensiones (nutrición, actividad física, responsabilidad en salud, soporte interpersonal, manejo de estrés y autoactualización), seguido de una cantidad importante con un estilo de vida no saludable.
- Existe una relación significativa entre el nivel de autoestima y los estilos de vida de los estudiantes de enfermería.

## RECOMENDACIONES

A la Escuela de Enfermería de la Universidad Nacional de Cajamarca – Filial Jaén, se sugiere:

- Diseño y formulación de estrategias y/o programas encaminados a promover estilos de vida saludables, buscando generar en los estudiantes una salud física y mental adecuada, incorporando: caminatas, campeonatos deportivos, concurso de danzas.
- Es importante que se promueva programas educativos continuos sobre alimentación saludable, actividad física y manejo del estrés, implementando espacios apropiados y exclusivos para la recreación y práctica de deportes, y áreas para compartir alimentos como cafeterías.
- El desarrollo de talleres motivacionales dirigidos a estudiantes de la Escuela de Enfermería, buscando sensibilizarlos respecto a las actitudes que generan deterioro de su nivel de autoestima, incorporando temas como: testimonios de vida, fortalecimiento de la confianza y orientación hacia las metas.
- La implementación de controles médicos y consejería psicológica a los estudiantes de la Escuela de Enfermería, como requisito para la matrícula en cada semestre, en coordinación con la Oficina General de Bienestar Universitario y el Sistema de Tutoría Académica.
- Implementar desde la Oficina de Bienestar Universitario, programas de fortalecimiento del nivel de autoreconocimiento y autovaloración fundamental para la vida y la atención al servicio de la población.
- Seguir impulsando investigaciones de carácter propositivo, relacionadas al tema investigado, ampliando a otras escuelas profesionales, buscando estrategias que permitan mejorar la autoestima y los estilos de vida.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Fernández J. Salud y estilos de vida en adolescentes. EFDeportes.com. Rev Digital [internet]. Buenos Aires, 2016. [consultado del 19.09.2021]. Disponible en: <http://www.efdeportes.com/https://efdeportes.com/efd216/salud-y-estilos-de-vida-en-adolescentes.htm>
2. Bedia A. Estilos de vida de los adolescentes y su impacto en la enfermería. [Tesis de pregrado]. Universidad de Cantabria. España 2016. [consultado el 18.09.2021] Disponible en: <https://repositorio.unican.es/xmlui/bitstream/handle/10902/8915/Bedia%20Herrero%20A.pdf?sequence=4>
3. Tello L. Dependencia emocional, autoestima y celos en estudiantes universitarios de lima metropolitana. [Tesis de pregrado]. Universidad San Ignacio de Loyola. Lima 2020. [consultado el 19.09.2021]. Disponible en: [mhttp://repositorio.usil.edu.pe/bitstream/USIL/10304/1/2020\\_Tello%20Talexio.pdf](mhttp://repositorio.usil.edu.pe/bitstream/USIL/10304/1/2020_Tello%20Talexio.pdf)
4. Ojeda R, Jiménez O. Estudiantes universitarios y el estilo de vida. Pag [Internet] 2017 [consultado 15/07/2020]; 4 (8):15. Disponible en: <https://www.pag.org.mx/index.php/PAG/article/view/723>
5. Gamarra M, Rivera H, Alcalde M, Cabellos D. Estilo de vida, autoestima y apoyo social en estudiantes de enfermería. UCV- Scientia [Internet] 2010 [consultado 15/09/2020]; 2 (2). Disponible en: <http://revistas.ucv.edu.pe/index.php/UCV-SCIENTIA/article/view/451>
6. Leignadier J. Estilos de vida saludable y sentido de vida en estudiantes universitarios. Panamá, 2011. [consultado 02/09/2020] Disponible en: <http://usmapanama.com/informe-000123-pdf-wpcontenuploads/2011INFORMEFINALESTILOSDEVIDA.pdf>
7. Branden N. Los seis pilares de la autoestima. Edit. Paidós. 2ª Ed. España; 2010.
8. Organización Mundial de la Salud. Enfermedades no transmisibles, 2018. [consultado 01/08/2020] Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/noncommunicable-diseases>
9. García D, García G, Tapiero Y, Ramos D. Determinantes de los Estilos de vida y su implicación en la salud de jóvenes universitarios. Rev. Hacia la Promoción de la Salud [internet] 2012 [consultado 23/07/2020]; 17(2):169 – 185. Disponible en: <http://www.scielo.org.co/pdf/hpsal/v17n2a12.pdf>

10. Gómez Z, Landeros P, Romero E, Troyo R. Estilos de vida y riesgos para la salud en una población universitaria. *Revista de Salud Pública y Nutrición* [internet] 2016 [consultado 23/07/2020]; 15(2): 9-14. Disponible en: <https://www.medigraphic.com/pdfs/revsalpubnut/spn-2016/spn162c.pdf>
11. Mamani G, Menéndez M. Autoestima y estilos de vida en estudiantes de 1ero, 2do y 3er año. Facultad de enfermería, UNSA. [Tesis de Licenciatura]. Arequipa: Universidad Nacional San Agustín; 2015. [consultado 23/07/2020] Disponible en: <http://repositorio.unsa.edu.pe/handle/UNSA/367>
12. Gómez-Bustamante M, Cogollo Z. Factores predictores relacionados con el bienestar general en adolescentes estudiantes de Cartagena. Colombia. *Rev. Salud pública* [internet] 2010 [consultado 25/07/2020]; 12(1):61-70 disponible en: <http://www.scielo.org.co/pdf/rsap/v12n1/v12n1a06.pdf>
13. Fundación Eroski. La Autoestima: Un equilibrio necesario. Nota de Prensa: España; 2015. [consultado 23/07/2020]. Disponible en: <http://revista.consumer.es/web/es/20080701/interiormente/72929.php#sthash.GTqzzyKz.dpuf>
14. Álvarez A, Alonso M, Guidorizzi A. Consumo de alcohol y autoestima en adolescentes. *Rev Latino-Am. Enfermagem* [internet] 2010 [consultado 15/07/2020] 18(Spec):634-40. Disponible en: <https://www.scielo.br/pdf/rlae/v18nspe/a21v18nspe.pdf>
15. Canova C. Estilo de vida de estudiantes universitarios de enfermería de Santa Marta. Colombia *Rev. Colomb. Enferm.* [internet] 2017 [consultado 26/07/2020]; 14 (12): 23-32. Disponible en: <http://revistas.unbosque.edu.co/index.php/RCE> o <http://dx.doi.org/10.18270/rce.v14i.2025>
16. Julcamoro B. Estilos de vida según la teoría de Nola Pender en los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional Federico Villarreal. [Tesis de Licenciatura]. Lima; 2018. [consultado 01/08/2020]. Disponible en: <http://repositorio.unfv.edu.pe/handle/UNFV/2829>
17. Cardeña M. Autoestima en relación con estilos de vida en las estudiantes de enfermería de una Universidad Privada de Arequipa. [Tesis de Licenciatura]. Arequipa: Universidad Católica de Santa María; 2016. [consultado 26/07/2020] Disponible en: <http://repositorio.unsa.edu.pe/bitstream/handle/UNSA/367/M-21575.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
18. Silva J, Ayala M, Valerio J, Partezani R. Estilo de vida asociado a autoestima y variables demográficas en estudiantes de enfermería. *Revista Científica de Ciencias de*

- la Salud [internet] 2016 [consultado 15/07/2020]; 9:2. Disponible en: [https://revistas.upeu.edu.pe/index.php/rc\\_salud/article/view/233](https://revistas.upeu.edu.pe/index.php/rc_salud/article/view/233)
19. Chávez I. Nivel de autoestima de los estudiantes de la escuela académico profesional de enfermería de la Universidad Norbert Wiener. [Tesis de Licenciatura] Lima; 2017. [consultado 30/07/2020]. Disponible en: <http://repositorio.uwiener.edu.pe/handle/123456789/678>
  20. Navarro M. Autoconocimiento y autoestima. Revista digital para profesionales de la enseñanza -Andalucía. Revista Electrónica, [Internet] España; 2008. [consultado 30/07/2020]. Disponible en: <http://www-csi-sif.es/andalucia/modense-csifrevistad26html>
  21. Cruz F, Quiñones A. Autoestima y rendimiento académico en estudiantes de enfermería de Poza Rica. [Tesis de Licenciatura]. México: Universidad Veracruzana; 2012. [consultado 05/08/2020] Disponible en: <https://aprendeenlinea.udea.edu.co/revistas/index.php/unip/1184>
  22. Munro S. Evaluación de la autoestima y su relación con la funcionalidad familiar en los médicos de las Unidades de Medicina Familiar. [Tesis de Especialidad]. México: Universidad de Colima; 2005. [consultado 05/08/2020] Disponible en: [http://digeset.uco.mx-tesis\\_posgrado/Pdf/Sandra\\_Rebeca\\_Munro\\_Giez.PDF](http://digeset.uco.mx-tesis_posgrado/Pdf/Sandra_Rebeca_Munro_Giez.PDF)
  23. Miranda C. La autoestima profesional: una competencia mediadora para la innovación en las prácticas pedagógicas. REICE [internet] 2005 [consultado 05/08/2020]; 3(1). Disponible en: <https://www.redalyc.org/pdf/551/55130179.pdf>
  24. Uribe M. Relación que existe entre el nivel de autoestima y el tipo de dinámica familiar de adolescentes del Centro Educativo Leoncio Prado, San Juan de Miraflores. [Tesis de Licenciatura] Perú: Universidad Nacional Mayor de San Marcos; 2011. [consultado 05/08/2020]. Disponible en: <http://cybertesis.unmsm.edu.pe/handle/20.500.12672/1030>
  25. González J, Oropeza R, Padrós F, Colunga C, Montes R, Hugo V. Capital psicológico y su relación con el estilo de vida de universitarios mexicanos. Nutr. Hosp. [internet] 2017 [consultado 05/08/2020]; 34(2):439-443. Disponible en: <http://scielo.isciii.es/pdf/nh/v34n2/1699-5198-nh-34-02-00439.pdf>
  26. Organización Mundial De La Salud. Promoción de la Salud Glosario. Ginebra; 1998.
  27. Loayza D, Muñoz J. Estilos de vida y estado nutricional en los estudiantes de la Institución Educativa América Huancavelica. [Tesis de Licenciatura]. Perú: Universidad Nacional de Huancavelica; 2017. [consultado 05/08/2020]. Disponible en:



- <http://repositorio.unh.edu.pe/bitstream/handle/UNH/1376/TP%20-%20UNH.%20ENF.%200099.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
28. Cockerham W. Medical sociology. 11 ed. New Jersey: Prentice Hall; 2009. p: 119
  29. Uriarte Y, Vargas A. Estilos de vida de los estudiantes de Ciencias de la Salud de la Universidad Norbert Wiener. [Tesis de Licenciatura]. Perú; 2018. [consultado 05/08/2020] Disponible en: <http://repositorio.uwiener.edu.pe/handle/123456789/2390>
  30. Marques A, Da Silva I, Da Costa J. Traducción, adaptación y validación del cuestionario Fantastic Lifestyle Assessment en estudiantes de educación superior. Ciencia y salud colectiva. [internet] 2014 [consultado]; 19 (6):1901-1909. Disponible en: [https://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1413-81232014000601901&script=sci\\_abstract&tlng=pt](https://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1413-81232014000601901&script=sci_abstract&tlng=pt)
  31. Montenegro A, Ruiz A. Factores asociados a los estilos de vida en los estudiantes universitarios. Una aplicación del instrumento fantástico. R Actividad fis. y deporte [internet] 2019 [consultado]; 6 (1): 87-108.
  32. Véliz T. Estilos de vida y salud: Estudio del caso de los estudiantes de la facultad de ciencias médicas. [Tesis Doctoral]. Guatemala: Universidad de San Carlos de Guatemala; 2017. [consultado] Disponible en: [http://diposit.ub.edu/dspace/bitstream/2445/117375/1/TPVE\\_TESIS.pdf](http://diposit.ub.edu/dspace/bitstream/2445/117375/1/TPVE_TESIS.pdf)
  33. Organización Mundial de la Salud. Promoción de estilos de vida saludables: importancia de la nutrición, ejercicio, estrés, hábitos nocivos y sexualidad. Artículos y notas de prensa, 2010. [consultado]. Disponible en: <http://www.who.int/mediacentre/prom-est-vid-salud/factsheets/fs394/es/>
  34. Breastcancer. Cómo el Cuerpo Obtiene los Nutrientes de los Alimentos. Charity navigator; 2018. [consultado]. Disponible en: [https://www.Breastcancer.org/es/consejos/nutricion/alimentacion\\_saludable/nutrientes](https://www.Breastcancer.org/es/consejos/nutricion/alimentacion_saludable/nutrientes)
  35. Palencia Y. Alimentación y salud claves para una buena alimentación. [internet]. España: Editorial med\_naturista; 2004. 75 p. [consultado] Disponible en: [http://www.unizar.es/med\\_naturista/Alimentacion%20y%20Salud.pdf](http://www.unizar.es/med_naturista/Alimentacion%20y%20Salud.pdf)
  36. De la Cruz N. Estilos de vida saludable que practican los profesionales de enfermería del servicio de emergencias y de la unidad de trauma shock, Hospital “Victor Ramos Guardia” Huaraz. [Tesis de Especialidad] Ica: Universidad Autónoma de Ica; 2015. [consultado] Disponible en:

[https://alicia.concytec.gob.pe/vufind/Record/AUIC\\_ed829af75c9331aedf2fdb862f20e7c0](https://alicia.concytec.gob.pe/vufind/Record/AUIC_ed829af75c9331aedf2fdb862f20e7c0)

37. Gotteland M. Café, ciencia y salud [internet]. Chile: Instituto de nutrición y tecnología de los alimentos; 2010 [consultado]. 12 p. Disponible en: <http://lacienciadelcafe.com.ar/wp-content/uploads/2011/07/5-Algunas-VerdadesSobre-Cafe-Martin-Gotteland.pdf>.
38. Ministerio de Salud. ABECE de la alimentación saludable. [internet] Colombia: Minsalud; 2017. [consultado]. Disponible en: <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/.../VS/.../abc-alimentacionsaludable.pdf>.
39. Morel V. Estilos de vida saludable: actividad física. Costa Rica; 2010. [consultado] Disponible en: <https://www.binasss.sa.cr/opac-ms/media/digitales/Estilos%20de%20vida%20saludable.%20Actividad%20f%C3%A4Dsica.pdf>
40. García J, Fonseca C. La actividad física en los y las jóvenes mexicanos y mexicanas: Un análisis comparativo entre las Universidades Públicas y Privadas. Rev MHSalud [internet] 2012 [consultado]; 9(2):1-29. Disponible en: <https://www.redalyc.org/pdf/2370/237025095002.pdf>
41. Acero R. Estilo de vida y factores biosocioculturales de la mujer adulta joven y madura. A. H. Laderas de Ppao-Nuevo Chimbote. [Tesis de Licenciatura]. Chimbote: Universidad Católica Los Ángeles; 2011. [consultado] Disponible en: <https://es.scribd.com/doc/120275616/Estilo-de-Vida-de-La-Mujer-Tesis-Uladech>
42. Limia M. Cambio de mentalidad: Responsabilidad de salud. Index Enferm. [internet] 2010 [consultado]; 19(1). Disponible en [http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1132-12962010000100009](http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1132-12962010000100009)
43. Walker SN, Hill-Polerecky DM. Psychometric evaluation of the Health-Promoting Lifestyle Profile II; 1996. [consultado]. Disponible en: [http://www.unmc.edu/nursing/docs/HPLPII\\_Abstract\\_Dimensions.pdf](http://www.unmc.edu/nursing/docs/HPLPII_Abstract_Dimensions.pdf)
44. Taylor SG. Orem D. Teoría del déficit de autocuidado. En: Marriner A, Raile M. Modelos y teoría en enfermería. 6ª ed. España: Elsevier; 2007, p. 267- 295
45. Tabón O. Auto cuidado: Una habilidad para vivir mejor. Colombia: Editorial Ucaldas; 2002. 45 p.
46. Cabezas C, Camaralles F, Córdoba R, Díaz D, Gómez J, Muñoz E, et al. Recomendaciones sobre el estilo de vida. Aten. Primaria. [Internet] 2012 [consultado];

- 44(1):16-22. Disponible en: <https://www.elsevier.es/es-revista-atencion-primaria-27-estadisticas-S0212656712700112>
47. Aguado E, Ramos D. Factores sociodemográficos y estilos de vida en estudiantes de la escuela de Enfermería Padre Luis Tezza. [Tesis de Licenciatura]. Lima: Universidad Ricardo Palma. [consultado] Disponible en: <http://repositorio.urp.edu.pe/bitstream/handle/urp/317/Aguado-Ramos.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
48. Stora B. ¿Qué sé acerca del estrés?, México, 1991. Publicaciones cruz: 1ra Edición, p.3-37.
49. Maslow A. Psicología transpersonal, 1970, Pág. 150. Disponible en: <http://biblio3.url.edu.gt/Libros/2013/teo-per/14.pdf>
50. Maslow A. Jerarquía de las necesidades: Psicología de las necesidades. USA: Grupo Editorial Barcelona; 1986, p. 125.
51. Pender N, Murdaught C, Parsons M. Health Promotion in Nursing Practice. EE. UU: Fifth Edition; 1996, p. 35-38.
52. Coopersmith S. Autoestima en adultos. ACP; 1969.
53. Hernández R, Fernández C, Baptista M. Metodología de la investigación. 6ta ed. México: McGraw-Hill; 2014.
54. Coopersmith S. Inventario de autoestima de Coopersmith: Revisado y mejorado, USA: Editorial Consulting Psychologists; 1981, p. 62-71.
55. Pender N. Illness prevention and health promotion services provided by nurse practitioners: predicting potential consumers. Am J Public Health [internet] 1980 [consultado]; 70(8):798-803. Disponible en: <http://1.usa.gov/xPja5>
56. Cruz F, Quiñones A. Autoestima y rendimiento académico en estudiantes de enfermería de Poza Rica, Veracruz. Uni-pluri/versidad [internet] 2012 [consultado]; 12(1). Disponible en: <https://revistas.udea.edu.co/index.php/unip/article/view/13275/11894>
57. Laguado E, Gómez M. Estilos de vida saludables en estudiantes de enfermería en la Universidad Cooperativa de Colombia. Hacia la Promoción de la Salud. [internet] 2014 [consultado]; 19(1):68-83. Disponible en: <http://www.scielo.org.co/pdf/hpsal/v19n1/v19n1a06.pdf>
58. Hiyo C. Propiedades psicométricas y estandarización del Inventario de Autoestima de Coopersmith en escolares de secundaria de Lima Sur: Chorrillos, Surco y Barranco. [Tesis de pregrado]. Universidad Autónoma del Perú. Lima 2018. [consultado el

15.09.2021]

Disponible

en:

<http://repositorio.autonoma.edu.pe/bitstream/AUTONOMA/557/1/CARMEN%20CECILIA%20HIYO%20BELLIDO.pdf>

59. Belmont. El Informe Belmont: Principios y guías éticos para la protección de los sujetos humanos de investigación. Prac. Científica. U.S.A; 1979. [consultado]. Disponible en: <http://www.bioeticayderecho.ub.edu/archivos/norm/InformeBelmont.pdf>

## **ANEXOS**

## Anexo 1

### MATRIZ DE CONSISTENCIA

#### AUTOESTIMA Y ESTILOS DE VIDA EN ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE CAJAMARCA FILIAL JAÉN, 2021

PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN	OBJETIVOS	HIPÓTESIS	VARIABLE Y DIMENSIONES	METODOLOGÍA
<p><b>Pregunta de investigación:</b></p> <p>¿Cuál es la relación entre la autoestima y los estilos de vida en los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional de Cajamarca filial Jaén, 2021?</p>	<p><b>General:</b></p> <p>Determinar la relación entre la autoestima y los estilos de vida en los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional de Cajamarca filial Jaén.</p> <p><b>Específicos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Identificar el nivel de autoestima en los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional de Cajamarca filial Jaén.</li> <li>• Identificar los estilos de vida en los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional de Cajamarca filial Jaén</li> </ul>	<p><b>H1.</b> La relación entre la autoestima y los estilos de vida en los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional de Cajamarca filial Jaén es altamente significativa.</p>	<p><b>Variables</b></p> <p><i>Variable 1:</i> Autoestima en estudiantes de enfermería</p> <p>Dimensiones:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sí mismo</li> <li>• Hogar</li> <li>• Social</li> <li>• Académico</li> </ul> <p><i>Variable 2:</i> Estilos de vida en estudiantes de enfermería</p> <p>Dimensiones:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Nutrición</li> <li>• Actividad física</li> <li>• Responsabilidad en salud</li> <li>• Soporte interpersonal</li> <li>• Manejo de estrés</li> <li>• Autoactualización</li> </ul>	<p><b>Tipo de estudio:</b></p> <p>Estudio de enfoque cuantitativo, tipo descriptivo, correlacional y diseño transversal.</p> <p><b>Sujetos de estudio:</b></p> <p>Estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional de Cajamarca Filial Jaén.</p> <p><b>Técnica:</b> Encuesta.</p> <p><b>Instrumento:</b> Cuestionario.</p> <p><b>Procesamiento:</b> Programa estadístico SPSS versión 25.0</p> <p><b>Criterio ético y rigor científico:</b> Principio de respeto a las personas, beneficencia, consentimiento informado y justicia.</p>

## Anexo 2

### UNIVERSIDAD NACIONAL DE CAJAMARCA - FILIAL JAÉN

#### CUESTIONARIO

#### INVENTARIO DE AUTOESTIMA DE COOPERSMITH

#### DATOS GENERALES

**Sexo:** Femenino ( ) Masculino ( )    **Año de estudios:**.....    **Edad:** .....

#### INSTRUCCIONES

A continuación, se presenta una lista de frases sobre sentimientos, si una frase describe cómo se siente generalmente, marca "V=verdadero", si la frase no describe cómo se siente generalmente responde "F= falso". No existe respuesta correcta o incorrecta.

ENUNCIADOS	V	F
1. Generalmente los problemas me afectan poco		
2. Me cuesta mucho trabajo hablar en público.		
3. Si pudiera cambiaria muchas cosas de mí.		
4. Puedo tomar una decisión fácilmente.		
5. Soy una persona simpática.		
6. En mi casa me enojo fácilmente.		
7. Me cuesta trabajo acostumbrarme a alguien bueno.		
8. Soy popular entre las personas de mi edad.		
9. Mi familia generalmente toma en cuenta mis decisiones.		
10. Me doy por vencido muy fácilmente.		
11. Mi familia espera demasiado de mí.		
12. Me cuesta mucho trabajo aceptarme		
13. Mi familia es muy complicada.		
14. Mis compañeros casi siempre aceptan mis ideas.		
15. Tengo mala opinión de mí mismo.		
16. Muchas veces me gustaría irme de mi casa.		
17. Con frecuencia me siento a disgusto en mi trabajo.		

18. Soy menos bonita que la mayoría de la gente.		
19. Si tengo algo que decir, generalmente lo digo.		
20. Mi familia me comprende.		
21. Los demás son mejor aceptados que yo.		
22. Siento que mi familia me presiona.		
23. Con frecuencia me desanimo en lo que hago.		
24. Muchas veces me gustaría ser otra persona.		
25. Se puede confiar muy poco en mí.		



### Anexo 3

#### CUESTIONARIO SOBRE EL PERFIL DE ESTILOS DE VIDA (PEPS-1)

##### Instrucciones:

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

**1 = Nunca      2= A veces      3= Frecuentemente      4= Siempre**

N°	ENUNCIADO	1	2	3	4
1	Toma algún alimento al levantarse por la mañana				
2	Relata al médico cualquier síntoma extraño relacionado con su salud				
3	Se quiere a si misma (o)				
4	Realiza ejercicios para relajar sus músculos al menos 3 veces a la semana				
5	Selecciona alimentos que no contienen ingredientes artificiales o químicos para conservarlos.				
6	Toma tiempo cada día para relajarse				
7	Conoce el nivel de colesterol en sangre (miligramos en sangre)				
8	Es entusiasta y optimista con referencia a su vida				
9	Cree que está creciendo y cambiando personalmente en dirección positiva				
10	Discute con personas cercanas sus preocupaciones y problemas personales				
11	Es consciente de las fuentes que producen tensión (comúnmente nervios) en tu vida				
12	Se sientes feliz y contento(a)				
13	Realiza ejercicio vigoroso por 30 minutos al menos tres veces a				
14	Come tres comidas al día				
15	Lee revistas o folletos sobre cómo cuidar su salud				
16	Es consciente de sus capacidades y debilidades personales				
17	Trabaja pensando en metas relacionadas con su vida a largo plazo				
18	Elogia fácilmente a otras personas por sus éxitos				
19	Lee las etiquetas de los alimentos empaquetadas para identificar nutrientes (artificiales y/o naturales, grasas saturadas, sodio o sal,				
20	Le pregunta a otro médico o busca otra opción cuando no está de acuerdo con lo que el médico le recomienda para cuidar su salud.				
21	Mira hacia el futuro				

22	Participa en programas o actividades de ejercicio físico bajo supervisión				
23	Es consciente de lo que le importa en la vida				
24	Le gusta expresar y que personas cercanas le expresen cariño.				
25	Mantiene relaciones interpersonales que le dan satisfacción				
26	Incluyes en su dieta alimentos que contienen fibra (ejemplo: granos enteros, frutas crudas, verduras crudas)				
27	Pasa de 15 a 20 minutos diariamente en relajamiento o meditación				
28	Discute con profesionales calificados sus inquietudes respecto al cuidado de su salud				
29	Valora sus éxitos				
30	Controla su pulso durante el ejercicio físico				
31	Pasa tiempo con amigos cercanos				
32	Hace medir su presión arterial y sabe el resultado				
33	Asiste a programas educativos sobre el mejoramiento del medio ambiente en que vive				
34	Ve cada día como interesante y desafiante				
35	Escoge comidas que incluyan los cuatro grupos de nutrientes cada día (proteínas, carbohidratos, grasas, vitaminas)				
36	Relaja conscientemente sus músculos antes de dormir				
37	Encuentra agradable y satisfactorio el ambiente que le rodea				
38	Realiza actividades físicas como caminar, nadar, jugar fútbol, ciclismo				
39	Expresa fácilmente interés y calor humano hacia otros				
40	Se concentra en pensamientos agradables a la hora de dormir				
41	Pide información a los profesionales para cuidar de su salud				
42	Encuentra maneras positivas para expresar sus sentimientos				
43	Observas al menos cada mes su cuerpo para ver cambios físicos o señales de peligro				
44	Es realista en las metas que se propone				
45	Usa métodos específicos para controlar el estrés				
46	Asiste a programas educativos sobre el cuidado de la salud Personal				
47	Le gusta mostrar y que le muestren afecto con palmadas, abrazos y caricias, por personas que le importan (papás, familiares, profesores)				
48	Cree que su vida tiene un propósito				

Muchas gracias.

## Anexo 4

### AUTORIZACIÓN PARA RECOLECCIÓN DE LA INFORMACIÓN



#### UNIVERSIDAD NACIONAL DE CAJAMARCA SECCION JAEN

"Norte de la Universidad Peruana"  
Fundada por Ley N° 14015 del 13 de Febrero de 1,962  
Bolívar N° 1368 – Plaza de Armas - Telf. 431907  
JAEN – PERU

"Año del Bicentenario del Perú: 200 Años de la Independencia"

Jaén, 21 de abril de 2021

OFICIO VIRTUAL N° 0165 -2021-SJE-UNC

Señores

ALUMNOS DE LA ESCUELA ACADÉMICO PROFESIONAL DE ENFERMERIA  
DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE CAJAMARCA – FILIAL JAEN

CIUDAD

ASUNTO: SOLICITO APOYO PARA APLICACIÓN DE  
ENCUESTA DE TRABAJO DE INVESTIGACIÓN

Es grato dirigirme a Ud., para expresarle mi cordial saludo, al mismo tiempo manifestarle que la Bach. **ANGHI NATALI GUEVARA LOZANO**, realizará el trabajo de investigación: **"Autoestima y estilos de vida en estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional de Cajamarca Filial Jaén, 2021"**, con fines de optar el título de Licenciada en Enfermería.

Siendo necesario la recolección de información para el desarrollo del trabajo de investigación, solicito su valioso apoyo brindando las facilidades a la mencionada bachiller para presentarse ante su persona a fin de efectuar la aplicación de una Encuesta, vía virtual dirigida a los estudiantes de la Escuela de Enfermería, que se encuentran matriculados en el Semestre Académico 2020-II a partir de la fecha y/o durante el período que se requiera para la recolección de datos.

Agradeciéndole anticipadamente por la atención que brinde al presente, hago propicia la oportunidad para testimoniarle las muestras de mi especial consideración.

Atentamente,



M.Cs. María Amelia Valderrama Soriano  
Docente (E) EAPE – Filial Jaén

C.C: -Archivo.  
MAVS/rm.

## Anexo 5

### PRUEBAS DE FIABILIDAD

- 1) Prueba de confiabilidad del cuestionario inventario de autoestima de COOPERSMITH en los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional de Cajamarca Filial Jaén.**

Para determinar la confiabilidad del instrumento se procedió a utilizar la prueba estadística Kuder Richardson.

<b>Cuestionario</b>	<b>KR -20</b>	<b>N° de elementos</b>
Nivel de autoestima	0.833	25

- 2. Prueba de confiabilidad del cuestionario sobre el Perfil de Estilos de Vida (PEPS-1) en estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional de Cajamarca Filial Jaén.**

Para determinar la confiabilidad del instrumento se procedió a utilizar la prueba estadística  $\alpha$  Cronbach.

<b>Cuestionario</b>	<b>Alfa de Cronbach</b>	<b>N° de elementos</b>
Perfil de estilos de vida	0,937	48

## Anexo 6

**Tabla 9. CARACTERÍSTICAS SOCIODEMOGRÁFICAS DE LOS ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE CAJAMARCA – FILIAL JAÉN, 2021**

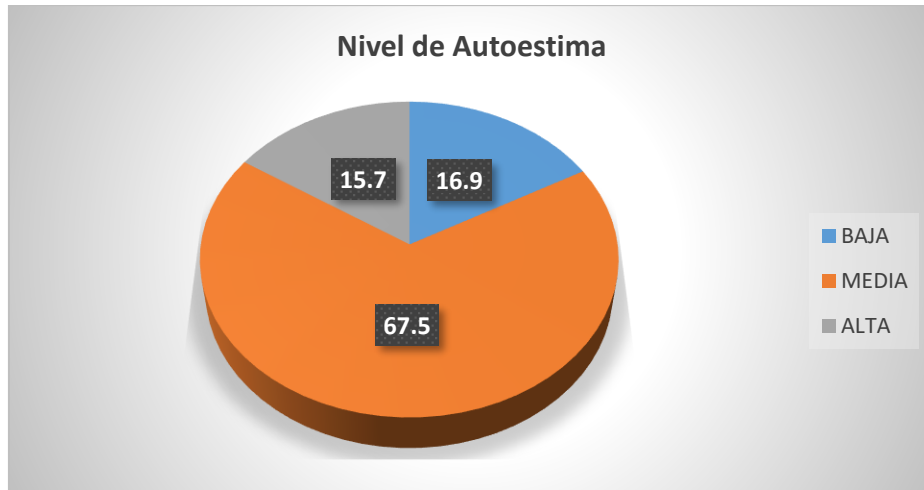
Características		Resultados	
Sociodemográficas		Usuario	Porcentaje
Sexo	Femenino	62	74.7
	Masculino	21	25.3
Año de estudios	Tercero	43	51.8
	Cuarto y Quinto	40	48.2
	Edad		
Edad	18 - 23	69	83.1
	24 - 30	14	16.9

En la Tabla 9, podemos observar, el 74.7% de los participantes del estudio son de sexo femenino, mientras que, el 25.3% son de sexo masculino, el 51.8% cursan el tercer año de estudios, asimismo, el 48.2% cursan el cuarto y quinto año de estudios; además el 83.1% tienen una edad promedio entre 18 – 23 años y el 16.9% tienen una edad promedio entre 24 – 30 años.

## Anexo 07

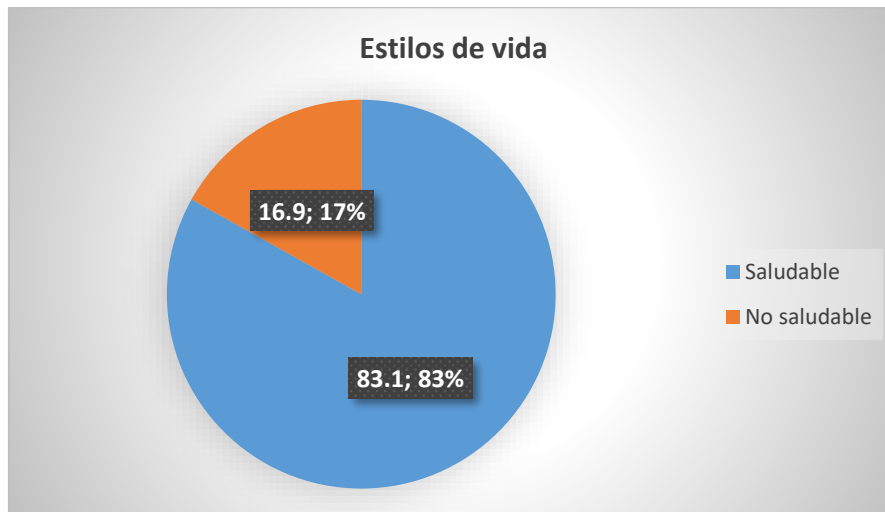
### DATOS COMPLEMENTARIOS

Figura 1. Nivel de autoestima en los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional de Cajamarca filial Jaén, 2021.



En la Figura 01, se observa que el nivel de autoestima que predomina es el medio con 67,5%, seguido de los niveles bajo y alto con 16,9% y 15,7% respectivamente.

Figura 2. Estilos de vida en los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional de Cajamarca filial Jaén, 2021



En la Figura 2, podemos observar que el estilo de vida de predominio es el saludable (83%) sobre el no saludable (17%).

## Anexo 8



**UNIVERSIDAD NACIONAL DE CAJAMARCA**  
**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD**  
**ESCUELA ACADÉMICO PROFESIONAL DE ENFERMERÍA**  
**FILIAL JAÉN**

### CONSENTIMIENTO INFORMADO

**Título del estudio: Autoestima y estilos de vida en estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional de Cajamarca - Filial Jaén, 2021**

Yo.....identificado  
(a) con DNI N°....., acepto participar en la Investigación “Autoestima y estilos de vida en estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional de Cajamarca - Filial Jaén, 2021”, desarrollado por la Bachiller en Enfermería Anghi Nataly Guevara Lozano, asesorada por el Dr. Emiliano Vera Lara. Dicha investigación tiene como objetivo: Determinar la relación que existe entre el nivel de autoestima y los estilos de vida estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional de Cajamarca - Filial Jaén, 2021.

Por lo cual participaré en la encuesta realizada por la investigadora, quien menciona que dicha información será publicada sin mencionar los nombres de los participantes, garantizando el secreto respecto a mi privacidad.

Jaén, agosto del 2021

---

Firma del participante

## Anexo 9

UNIVERSIDAD NACIONAL DE CAJAMARCA

“NORTE DE LA UNIVERSIDAD PERUANA”

Av. Atahualpa N° 1050

Repositorio digital institucional

Formulario de autorización

### 1. Datos del autor:

Nombres y apellidos: Anghi Nataly Guevara Lozano

DNI N°: 73859716

Correo electrónico: aguevaral13@unc.edu

Teléfono: 925248366

### 2. Grado, título o especialidad

Bachiller

Título

Magister

Doctor

### 3. Tipo de investigación

Tesis

Trabajo académico

Trabajo de investigación

Trabajo de suficiencia profesional

Título: Autoestima y estilos de vida en estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional de Cajamarca - Filial Jaén, 2021

Asesor: Dr. Emiliano Vera Lara

DNI N°: 27740444

Código ORCID: 0000-0002-2589-4368

Año: 2021

Escuela Académico/ Unidad: Escuela Académico Profesional de Enfermería filial Jaén

### 4. Licencias

a) Licencia Estándar

---

<sup>1</sup>Tipos de investigación

Tesis: Para optar el Título Profesional de Licenciada en Enfermería.



**Bajo los siguientes términos autorizo el depósito de mi trabajo de investigación en el Repositorio Digital Institucional de la Universidad Nacional de Cajamarca.**

Con la autorización de depósito de mi trabajo de investigación, otorgo a la Universidad Nacional de Cajamarca una Licencia no exclusiva para reproducir, comunicar al público, transformar (únicamente mediante su traducción a otros idiomas) y poner a disposición al público mi trabajo de investigación, en forma físico o digital en cualquier medio, conocido o por conocer, a través de los diversos servicios previstos de la universidad, creados o por crearse, tales como el Repositorio Digital de la UNC, colección de tesis, entre otros, en el Perú y en el extranjero, por el tiempo y veces que considere necesarias, libre de remuneraciones.

En virtud de dicha licencia, la Universidad Nacional de Cajamarca podrá reproducir mi trabajo de investigación en cualquier tipo de soporte y en más de un ejemplar, sin modificar su contenido, solo con propósitos de seguridad, respaldo y preservación.

Declaro que el trabajo de investigación es una creación de mi autoría y exclusiva titularidad comparativa, y me encuentro facultando a conceder la presente licencia y, así mismo garantizo que dicho trabajo de investigación no infringe derechos de autor de terceras personas. La Universidad Nacional de Cajamarca consignará en nombre de los autores del trabajo de investigación, y no hará ninguna modificación más que la permitida en la presente licencia.

Autorizo el depósito (marque con un X)

Si, autorizo que se deposite inmediatamente.

Si, autorizo que se deposite a partir de la fecha.

No autorizo.

b) licencias Creative Commons<sup>2</sup>

Si autorizo el uso comercial y las obras derivadas de mi trabajo de investigación.

No autorizo el uso comercial y tampoco las obras derivadas de mi trabajo de investigación.

\_\_\_\_\_

Firma

\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_

<sup>2</sup>Licencia creative commons: Las licencias creative commons sobre su trabajo de investigación, mantiene la titularidad de los derechos de autor de esta y, a la vez, permite que otras personas puedan reproducirla, comunicarla al público y distribuir ejemplares de esta, siempre y cuando reconozcan la autoría correspondiente. Todas las licencias creative commons son de ámbito mundial. Emplea el lenguaje y la terminología de los tratados internacionales. En consecuencia, goza de una eficacia a nivel mundial, gracias a que tiene jurisdicción neutral.