

**UNIVERSIDAD PRIVADA SAN JUAN BAUTISTA  
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD  
ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA**



**ESTILO DE VIDA SEGÚN LA TEÓRICA NOLA PENDER EN EL  
PERSONAL DE SERENAZGO DE LA MUNICIPALIDAD  
DE DISTRITO LURIGANCHO CHOSICA**

**OCTUBRE 2023**

**TESIS**

**PRESENTADA POR BACHILLER  
BAUTISTA MICHUE ALEXANDER**

**PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE  
LICENCIADO EN ENFERMERÍA**

**LIMA-PERÚ**

**2024**

**Asesora: MG. CÓRDOVA DE MOCARRO, NORMA ZOILA**  
**ORCID: 0000-0002-3624-3712**

**Tesista: BAUTISTA MICHUE, ALEXANDER**  
**ORCID: 0009-0002-6435-2112**

**LÍNEA DE INVESTIGACIÓN: SALUD GLOBAL**

## **AGRADECIMIENTO**

### **A DIOS**

Por ayudarme, darme el valor y la fuerza para convertir este sueño en realidad. Por estar a mi lado en cada momento de mi vida.

### **A LA UNIVERSIDAD PRIVADA SAN JUAN BAUTISTA**

Por haberme permitido formarme; a los docentes participes de este proceso académico que se ve reflejado en la culminación de mi carrera universitaria

### **AL GERENTE DE SEGURIDAD CIUDADANA**

A La Sub Gerencia de Serenazgo por brindarme el apoyo y las facilidades para la coordinación con el jefe de Operaciones de Serenazgo.

### **A MI ASESORA**

Por su ayuda invaluable durante la realización de mi tesis. Su experiencia y orientación fueron fundamentales para llevar a cabo un trabajo de calidad sumado a su dedicación y compromiso con mi tesis.

## **DEDICATORIA**

A mis padres por estar presente a través  
de sus enseñanzas.

A mi esposa por su apoyo incondicional

A mis familiares por su motivación.

## RESUMEN

**Introducción:** Los estilos de vida son las formas en que las personas eligen vivir y enfocar su tiempo, energía y recursos. El presente trabajo de investigación tiene como prioridad evaluar el estilo de vida del personal de serenazgo. **Objetivo** Determinar el estilo de vida según la teórica Nola Pender del personal de serenazgo de la Municipalidad De Distrito Lurigancho Chosica-octubre 2023. **Metodología:** La investigación es de tipo aplicada, de nivel descriptivo, transversal, prospectivo y con diseño no experimental. La población estuvo constituida por 90 serenos de la Municipalidad del Lurigancho-Chosica; la muestra responde a un estudio no probabilístico tomándose para el estudio toda la población; se aplicó el cuestionario de Estilos de vida de Nola Pender. **Resultados:** Según datos sociodemográficos los hallazgos fueron: Los serenazgos son del sexo masculino en un 58% y femenino 36%; teniendo en su mayoría edades entre 20-30 años 32% y respecto a estado civil 49% solteros, convivientes 36%, casados 14% y 1%. El personal de serenazgo tiene estilo de vida no saludable 69% y saludable 31%; en cuanto a las dimensiones: En alimentación tienen una alimentación no saludable 69% y saludable 31%. En actividad física o ejercicio saludable 53% y 47%, siendo no saludable. En responsabilidad en salud conducta no saludable 72% y no saludable 28%. Manejo del estrés no saludable 53% y saludable 47%. Apoyo interpersonal siendo no saludable 77% y saludable 23%. Autorrealización saludable 23% y no saludable 77%.

**Palabras clave:** Estilos de vida, personal de serenazgo

## **ABSTRACT**

Introduction: Lifestyles are the ways in which people choose to live and focus their time, energy, and resources. The present research work has as a priority to evaluate the lifestyle of the security personnel. Objective To determine the lifestyle according to the theorist Nola Pender of the security personnel of the Lurigancho Chosica District Municipality - October 2023. Methodology: The research is of a quantitative approach of a descriptive, transversal, prospective level and with a non-experimental design. The population consisted of 90 security personnel from the Lurigancho-Chosica Municipality; the sample responds to a non-probabilistic study taking the entire population for the study; the Nola Pender questionnaire was applied. Results: According to sociodemographic data, the findings were: The security personnel are 58% male and 36% female; The majority of the staff are between 20 and 30 years old, 32% are single, 49% are living together, 36% are married, 14% are married, and 1%. The security staff have an unhealthy lifestyle, 69% and 31% are healthy; in terms of dimensions: In terms of food, they have an unhealthy diet, 69% and 31% are healthy. In terms of physical activity or exercise, they are healthy, 53% and 47% are unhealthy. In terms of health responsibility, they are unhealthy behavior, 72% and 28% are unhealthy. Stress management is unhealthy, 53% and 47% are healthy. Interpersonal support is unhealthy, 77% and 23% are healthy. Self-realization is healthy, 23% and 77% are unhealthy.

Keywords: Lifestyles, security staff

## INTRODUCCIÓN

Los estilos de vida según Nola Pender establecen una conducta individual que tiene cada sujeto en el progreso de su vida; que son fundamentales para prevenir enfermedades y promover la salud en general. Pender aprueba alcanzar conductas humanas concernientes con la salud, y a su vez, lo direcciona hacia la reproducción de conductas sanas.

El objetivo de esta investigación fue: determinar el estilo de vida según la teórica Nola Pender del personal de serenazgo de la Municipalidad De Distrito Lurigancho Chosica- octubre 2023. Con el propósito de identificar los estilos de vida que lleva el personal de serenazgo; con la finalidad de saber cómo las personas eligen vivir y cómo sus elecciones afectan su bienestar y calidad de vida. Este estudio será útil para desarrollar estrategias de intervención y promoción de la salud que fomenten comportamientos saludables y prevengan enfermedades crónicas.

El trabajo de investigación está distribuido en Capítulo I: El Problema, Capítulo II: Marco Teórico, Capítulo III: Metodología, Capítulo IV: Resultados, Capítulo V: Discusión, Conclusiones y Recomendaciones. Finalmente están las Referencias Bibliográficas, Bibliografía y Anexos.

## ÍNDICE

	Nº Pág
<b>CARÁTULA</b>	<b>i</b>
<b>ASESOR Y TESISISTA</b>	<b>ii</b>
<b>LÍNEA DE INVESTIGACIÓN</b>	<b>iii</b>
<b>AGRADECIMIENTO</b>	<b>iv</b>
<b>DEDICATORIA</b>	<b>v</b>
<b>RESUMEN</b>	<b>vi</b>
<b>ABSTRACT</b>	<b>vii</b>
<b>INTRODUCCIÓN</b>	<b>viii</b>
<b>ÍNDICE</b>	<b>ix</b>
<b>INFORME ANTIPLAGIO</b>	<b>xi</b>
<b>LISTA DE TABLAS</b>	<b>xiii</b>
<b>LISTA DE GRÁFICOS</b>	<b>xiv</b>
<b>LISTA DE ANEXOS</b>	<b>xvi</b>
<b>CAPÍTULO I: EL PROBLEMA</b>	<b>Nº Pág</b>
1.1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	1
1.2. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA	4
1.2.1. GENERAL	4
1.2.2. ESPECÍFICOS	4
1.3. JUSTIFICACIÓN	5
1.4. DELIMITACIÓN DEL ÁREA DE ESTUDIO	5
1.5. LIMITACIONES DE LA INVESTIGACIÓN	6
1.6. OBJETIVOS	6
1.6.1. GENERAL	6
1.6.2. ESPECÍFICOS	6
1.7. PROPÓSITO	7

<b>CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO</b>	
2.1. ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACIÓN	8
2.2. BASE TEÓRICA	11
2.3. MARCO CONCEPTUAL	12
2.4. HIPÓTESIS	23
2.5. VARIABLES	23
2.6. DEFINICIÓN OPERACIONAL DE TÉRMINOS	23
<b>CAPÍTULO III: METODOLOGÍA</b>	
3.1. DISEÑO METODOLÓGICO	24
3.1.1. TIPO DE INVESTIGACIÓN	24
3.1.2. NIVEL DE INVESTIGACIÓN	24
3.2. POBLACIÓN Y MUESTRA	24
3.3. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS	25
3.4. TÉCNICA DE PROCESAMIENTO Y ANÁLISIS DE DATOS	26
3.5. ASPECTOS ÉTICOS	26
<b>CAPÍTULO IV: RESULTADOS</b>	
4.1. RESULTADOS	28
<b>CAPITULO V: DISCUSIÓN, CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES</b>	36
5.1. DISCUSIÓN	36
5.2. CONCLUSIONES	42
5.3. RECOMENDACIONES	43
<b>REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS</b>	45
<b>BIBLIOGRAFÍA</b>	53
<b>ANEXOS</b>	54

# INFORME ANTIPLAGIO

## TESIS FINAL

### INFORME DE ORIGINALIDAD

<b>24%</b>	<b>23%</b>	<b>7%</b>	<b>10%</b>
INDICE DE SIMILITUD	FUENTES DE INTERNET	PUBLICACIONES	TRABAJOS DEL ESTUDIANTE

### FUENTES PRIMARIAS

<b>1</b>	<b>hdl.handle.net</b> Fuente de Internet	<b>7%</b>
<b>2</b>	<b>repositorio.upsjb.edu.pe</b> Fuente de Internet	<b>4%</b>
<b>3</b>	<b>Submitted to Universidad Privada San Juan Bautista</b> Trabajo del estudiante	<b>3%</b>
<b>4</b>	<b>repositorio.ecci.edu.co</b> Fuente de Internet	<b>1%</b>
<b>5</b>	<b>bonga.unisimon.edu.co</b> Fuente de Internet	<b>1%</b>
<b>6</b>	<b>repositorio.uladech.edu.pe</b> Fuente de Internet	<b>1%</b>
<b>7</b>	<b>repositorio.ucv.edu.pe</b> Fuente de Internet	<b>1%</b>
<b>8</b>	<b>repositorio.unemi.edu.ec</b> Fuente de Internet	<b>&lt;1%</b>
<b>9</b>	<b>cybertesis.unmsm.edu.pe</b> Fuente de Internet	



INFORME DE VERIFICACIÓN DE SOFTWARE ANTIPLAGIO

**FECHA: 08/01/2025**

**NOMBRE DEL AUTOR (A) / ASESOR (A):**

Alexander Bautista Michue / Mg. Norma Zoila Córdova de Mocarro

**TIPO DE INVESTIGACIÓN:**

- PROYECTO ( )
- TRABAJO DE INVESTIGACIÓN ( )
- TESIS ( X )
- TRABAJO DE SUFICIENCIA PROFESIONAL ( )
- ARTICULO ( )
- OTROS ( )

INFORMO SER PROPIETARIO (A) DE LA INVESTIGACIÓN VERIFICADA POR EL SOFTWARE ANTIPLAGIO TURNITIN, EL MISMO TIENE EL SIGUIENTE TÍTULO:

“ESTILO DE VIDA SEGÚN LA TEÓRICA NOLA PENDER EN EL PERSONAL DE SERENAZGO DE LA MUNICIPALIDAD DE DISTRITO LURIGANCHO CHOSICA OCTUBRE 2023”.

**CULMINADA LA VERIFICACIÓN SE OBTUVO EL SIGUIENTE PORCENTAJE: 24%**

**Conformidad Autor:**

**Conformidad Asesor:**

Nombre: Alexander Bautista Michue

DNI: 42715623

Huella:



Nombre: Norma Zoila Córdova de Mocarro

GYT-FR-64

V.1

14/02/2020

## LISTA DE TABLAS

		<b>Pág.</b>
<b>Tabla 1</b>	Datos generales de los serenazgos de la Municipalidad de Lurigancho-Chosica, octubre 2023.	28

## LISTA DE GRÁFICOS

		<b>Pág.</b>
<b>Gráfico 1</b>	Estilo de vida según la teórica Nola Pender del personal de serenazgo de la Municipalidad del Distrito Lurigancho Chosica, octubre 2023.	29
<b>Gráfico 2</b>	Estilo de vida según dimensión alimentación del personal de serenazgo de la Municipalidad del Distrito Lurigancho Chosica, octubre 2023.	30
<b>Gráfico 3</b>	Estilo de vida según dimensión actividad física del personal de serenazgo de la Municipalidad del Distrito Lurigancho Chosica, octubre 2023.	31
<b>Gráfico 4</b>	Estilo de vida según dimensión responsabilidad en la salud del personal de serenazgo de la Municipalidad del Distrito Lurigancho Chosica, octubre 2023.	32
<b>Gráfico 5</b>	Estilo de vida según dimensión manejo del estrés en la salud del personal de serenazgo de la Municipalidad del Distrito Lurigancho Chosica, octubre 2023.	33
<b>Gráfico 6</b>	Estilo de vida según dimensión apoyo interpersonal en el personal de serenazgo de la Municipalidad del Distrito Lurigancho Chosica, octubre 2023.	34

**Gráfico 7**

Estilo de vida según dimensión autorrealización en el personal de serenazgo de la Municipalidad del Distrito Lurigancho Chosica, octubre 2023.

35

## LISTA DE ANEXOS

	<b>Pág.</b>
ANEXO 1: Operacionalización de Variables	55
ANEXO 2: Instrumento	59
ANEXO 3: Escala de Valoración de Instrumento	62
ANEXO 4: Validez de Instrumento	63
ANEXO 5: Matriz de Consistencia	64
ANEXO 6: Consentimiento Informado	67

## **CAPÍTULO I: EL PROBLEMA**

### **1.1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA**

Los estilos de vida siguen siendo una insistente inquietud en todo el mundo a lo largo de la historia, constituyéndose de gran relevancia social y cultural persistente para los seres humanos, en un plano particular y colectivo. El estilo de vida de toda persona constituye una de las tareas más apreciables en el mundo y en todas sociedades, porque esta genera bienestar, prosperidad y asegura una vejez saludable<sup>1</sup>.

Los estilos de vida en la actualidad tienen gran relevancia; atravesando fronteras, los diferentes contextos ya sea local, nacional e internacional lo relacionan con el bienestar del trabajador dentro de cualquier espacio o entorno laboral; Convirtiéndose en un requerimiento para poseer salud y así el progreso de una existencia completa practicar estilos de vida saludable es uno de los objetivos más valiosas y apreciables de todos los seres humanos<sup>2</sup>.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) puntualizó desde 1986 el estilo de vida como “una forma general de vida basada en la interacción entre las condiciones de vida en un sentido amplio y los patrones individuales de conducta determinados por factores socioculturales y características personales”<sup>3</sup>.

La OMS<sup>4</sup> y la Organización Internacional del Trabajo (OIT)<sup>5</sup>, en el año 2020 efectuaron una documentación en el que expusieron que los padecimientos no infecciosos estuvieron en el principal origen del deceso personal en un 81%; padecen enfermedad pulmonar obstructiva crónica, el accidente cerebrovascular y las cardiopatías isquémicas.

Los accidentes laborales son causantes de fallecimientos producidos a causa de golpes constituyeron en un 19%; los peligros prevalentes fueron las

desarrolladas en horas de trabajo y la polución, de una atmosfera con humo, la expulsión de polvos y los gases tóxicos<sup>5</sup>.

Según datos actuales, los principales orígenes de defunciones no se ocasionan por patologías contagiosas; sino por las prácticas de estilos de vida y por seguir pautas nada saludables entre ellas el sobrepeso la obesidad, ésta resulta degenerado patologías crónicas irreversibles<sup>6</sup>. Por ello la OMS<sup>7</sup> revela que preexisten alrededor de 300 millones de personas sufriendo obesidad y estas cifras se han incrementado paulatinamente desde 1980 hasta el 2008 que si no se tomas las medidas respectivas se convertirá en una epidemia para el 2030.

Según la Organización de las Naciones Unidas (ONU)<sup>8</sup>, la enfermedad está coherente con el estilo de vida, el tabaquismo, la falta de ejercicio y las dietas poco saludables, así como factores de riesgo a ampliar padecimientos crónicos como la diabetes, la enfermedad pulmonar obstructiva crónica y el padecimiento metabólico. síndrome estar conectado. Obesidad, enfermedades cardíacas, accidentes cerebrovasculares y algunos tipos de cáncer.

A nivel internacional surgen estudios por parte de investigadores uno de ellos es Caso<sup>9</sup>. Que afirma en sus descubrimientos que un 86% de personas que laboran presentaban un sobrepeso con un nivel de obesidad escenario que se declina en el 96 % de los trabajadores. Por otro lado, un 74% de estas personas que trabajan en una entidad y no realiza ninguna actividad física y no maneja el estrés el 67 % de trabajadores

Asimismo, Ospina<sup>10</sup> en el año 2021, realizó una encuesta a los empleados en una unidad y halló que según genero las mujeres y los hombres que tenían sobrepeso en el análisis 31% y 26% tenían más probabilidades de alcanzar un peso normal<sup>10</sup>.

Afirmando que un estilo de vida poco saludable está asociado con el exceso de peso, y las personas con estos excesos pueden tener más probabilidades de tener dificultades e inconvenientes de salud; comprometiendo el sistema cardiovascular; además queda demostrado que el 74% de los peruanos vive bajo estrés y 1 de cada 10 peruanos consume solo un tipo de alimento al día<sup>11</sup>.

Un estilo de vida saludable posee un efecto positivo en su salud. Conseguir prácticas como el conocimiento del beneficio del ejercicio, una comida cómoda y saludable, el goce del tiempo libre, las actividades sociales y el mantenimiento de una autoestima elevada<sup>12</sup>.

En 2020, una investigación se comprobó. En una zona del Perú, el 18% de los trabajadores presentaba un estilo de vida poco saludable, el 77% no realizaba actividad física, el 24% presentaba trastornos del sueño; la mayoría dormía mal, el 18% tenía hábitos poco saludables, el 68% tenía mal autocuidado<sup>13</sup>.

Además, la OPS<sup>14</sup> encontró que se evidenciaron condiciones fatales en individuos de 30 a 70 años, con 35 muertes prematuras por cáncer y enfermedades cardiovasculares y 65% de fallecimientos tempranas por cáncer y enfermedades cardiovasculares. Asimismo, las causas principales de factores de riesgo en las enfermedades crónicas no transmisibles (CNCD), son la mala alimentación, la actividad física inadecuada, el tabaquismo y el alcoholismo.

El Ministerio de Salud (MINSA)<sup>15</sup>. En el año 2020 informó a través de un comunicado de prensa que los peruanos saben muy poco sobre cómo practicar un estilo de vida saludable lo beneficioso que es caminar a diario, comer bien practicar deporte que tienen grandes beneficios para la salud. De igual forma, el MINSA exhorta agregar a la dieta diaria al menos cinco porciones de frutas y verduras. Conjuntamente, reducir el consumo de sal, azúcar y grasas saturadas.

A través de mi desempeño laboral en la Municipalidad de Lurigancho-Chosica he tenido la oportunidad de interactuar y trabajar conjuntamente con el personal de serenazgo y poder observar que muchos de ellos padecen de obesidad, consumen alimentos en lugares de dudosa procedencia y fuman. Al preguntarles que actividades recreativas o de ejercicio hacen respondieron que no tienen tiempo para esas actividades por sus horarios rotativos de trabajo; y sobre su salud ellos responden que solo van al médico cuando sienten muchas molestias sobre todo cuando sienten que la presión arterial se les sube; sobre estilos de vida manifiestan “hago lo que puedo por mi salud” ; “me siento estresado por este trabajo” “no descanso bien en las noches y no sé qué hacer para poder descansar” “este trabajo no me hace feliz solo lo hago porque no consigo otro”

En virtud a lo planteado se genera la siguiente pregunta de investigación

## **1.2. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA**

### **1.2.1. GENERAL**

¿Cómo es el estilo de vida según la teórica Nola Pender del personal de serenazgo de la Municipalidad de distrito Lurigancho Chosica octubre 2023?

### **1.2.2. ESPECÍFICOS**

¿Cómo es la alimentación según la teórica Nola Pender del personal de serenazgo de la Municipalidad de distrito Lurigancho, Chosica octubre 2023?

¿Cómo es la actividad y ejercicio según la teórica Nola Pender del personal de serenazgo de la Municipalidad de distrito Lurigancho, Chosica octubre 2023?

¿Cómo es el manejo del estrés según la teórica Nola Pender del personal de serenazgo de la Municipalidad de distrito Lurigancho, Chosica octubre 2023?

¿Cómo es el apoyo interpersonal según la teórica Nola Pender del personal de serenazgo de la Municipalidad de distrito Lurigancho, Chosica octubre?

¿Cómo es la autorrealización según la teórica Nola Pender del personal de serenazgo de la Municipalidad de distrito Lurigancho, Chosica octubre 2023?

¿Cómo es la responsabilidad en salud según la teórica Nola Pender del personal de serenazgo de la Municipalidad de distrito Lurigancho, Chosica octubre 2023?

### **1.3. JUSTIFICACIÓN**

Esta investigación es trascendental porque favorecerá a corregir y mejorar el estilo de vida en el personal de serenazgo; para así optimizar la salud y mejorar el estilo de vida; buscando mejorar la atención y el bienestar del personal de serenazgo para facilitar una información ventajosa sobre cómo manejar los estilos de vida.

Ejecutar esta investigación es significativa por qué; permitió examinar los estilos de vidas saludables en el personal de serenazgo lo cual tiene un gran impacto en la prevención y promoción de buenos estilos de vida por ende la consejería de Enfermería está muy relacionada con una práctica y estrategias educativas en buenos estilos de vida; siendo sustancialmente justificable la práctica de una vida saludable.

Uno de los argumentos más trascendentales de esta investigación es que se podrá documentar resultados competentes y aprobados científicamente; con la finalidad de recolectar información referente a los estilos de vida manejando un instrumento aprobado y validado. La investigación en estilos de vida saludables puede proporcionar evidencia científica para el desarrollo y la evaluación de intervenciones y programas de promoción de la salud, con el objetivo de fomentar comportamientos saludables en la población.

### **1.4. DELIMITACIÓN DEL ÁREA DE ESTUDIO**

El presente estudio de investigación se realizó en la Municipalidad del Distrito Lurigancho-Chosica ubicado en Jirón, Jr. Trujillo Sur 496. La población al que fue sometido a la investigación fue el personal de serenazgo que labora en dicha municipalidad; aplicándose en el mes Octubre del 2023.

## **1.5. LIMITACIONES DE LA INVESTIGACIÓN**

Debido a que no existían investigaciones recientes de esta problemática en el personal de serenazgo lo que limito en cierto grado la recolección de datos se obstaculizó siendo de gran importancia como base para los antecedentes y de apoyo metodológico.

## **1.6. OBJETIVOS**

### **1.6.1. GENERAL**

- Determinar el estilo de vida según la teórica Nola Pender del personal de serenazgo de la Municipalidad De Distrito Lurigancho Chosica- octubre 2023

### **1.6.2. ESPECÍFICOS**

- Identificar la alimentación según la teórica Nola Pender del personal de serenazgo de la Municipalidad de Distrito Lurigancho Chosica – octubre 2023.
- Identificar la actividad y ejercicio según la teórica Nola Pender del personal de serenazgo de la Municipalidad de Distrito Lurigancho Chosica – octubre 2023.
- Identificar el manejo del estrés según la teórica Nola Pender del personal de serenazgo de la Municipalidad de Distrito Lurigancho Chosica – octubre 2023
- Identificar el apoyo interpersonal según la teórica Nola Pender del personal de serenazgo de la Municipalidad de Distrito Lurigancho Chosica – octubre 2023
- Identificar la autorrealización según la teórica Nola Pender del personal de serenazgo de la Municipalidad de Distrito Lurigancho Chosica – octubre 2023

- Identificar la responsabilidad en Salud según la teórica Nola Pender del personal de serenazgo de la Municipalidad de Distrito Lurigancho Chosica– octubre 2023.

### **1.7. PROPÓSITO**

El propósito de estudiar estilos de vida es comprender cómo las personas viven, se comportan y toman decisiones en su día a día. Además, estudiar los estilos de vida saludables en el personal de serenazgo es promover su bienestar por lo tanto una mejora en su calidad de vida, igualmente mejorar su desempeño laboral y su capacidad para cumplir con sus funciones de manera efectiva.

Es valiosa porque tiene la intención de analizar patrones, tendencias y factores que contribuyen en el modo que las personas eligen vivir y cómo esto afecta su salud trascendiendo en su calidad de vida. El profesional Enfermería investiga estilos de vida con el propósito de promover la salud y prevenir enfermedades.

Diseñando intervenciones de promoción de la salud: y con base en los resultados de la investigación, se pueden diseñar intervenciones específicas para promover estilos de vida saludables entre el personal de serenazgo, como programas de actividad física, orientación nutricional o estrategias de manejo del estrés; así como al cumplimiento efectivo de sus responsabilidades en el servicio de seguridad ciudadana.

## **CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO**

### **2.1. ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACIÓN**

#### **Internacionales**

Posligua<sup>16</sup> en el año 2022 en Ecuador realizó un trabajo de investigación con el objetivo de determinar. Estilo de vida y su influencia en la salud en los estudiantes de Enfermería de la Universidad Estatal de Milagro, noviembre 2020-2021. De metodología; cuantitativo, transversal, exploratorio de tipo descriptivo; la población estuvo conformado por 204 estudiantes del X ciclo de la carrera, se aplicó el cuestionario de Estilo de Vida II de Nola Pender. Los resultados del estudio fueron que los estilos de vida específicos de los estudiantes son apropiados, pero se encontró una tendencia de estilo de vida inapropiada en las pautas logradas, los hábitos alimentarios y los programas de actividad física.

Ariza<sup>17</sup> et al en el año 2020 en Barranquilla- Colombia ejecutó un trabajo de investigación de enfoque cuantitativo, de tipo descriptivo titulado. Estilos de vida en alimentación y actividad física de estudiantes universitarios de la Facultad de Ciencias de la Salud Barranquilla 2020. Con el objetivo de analizar los estilos de vida de alimentación y actividad física en estudiantes universitarios de la Facultad de Ciencias de la Salud en IES en Barranquilla. La población estuvo conformada alumnos de la Facultad de Ciencias de la Salud en programas de Facultad de Ciencias de la Salud teniendo un total de 3,226 estudiantes Muestra: recayó a 289 sujetos de estudio. Efectuó el muestreo estratificado por proporción. Los resultados obtenidos fueron en la dimensión actividad física los estudiantes tienen en su población con mayor práctica de sedentarismo se ubica en el Programa Académico de Enfermería con un 91,7%. En cuanto a la alimentación el 94% refieren no poseer creencia de apropiarse de una alimentación saludable. En la actividad física los estudiantes de enfermería con un 20.5%, asegurando estos últimos (79,5%) no realizan actividad física ningún día a la semana.

## Nacionales

Mondalgo<sup>18</sup>. En el año 2022, realizó un trabajo de investigación trasversal descriptivo con el objetivo de determinar. Los “estilos de vida y estado nutricional de los trabajadores de la Municipalidad distrital de San Jerónimo, Andahuaylas, 2022”. La población estuvo conformada por 197 trabajadores; la muestra tomada para la investigación se realizó por medio probabilístico y tomó a 131 trabajadores. Aplicó el cuestionario de PEPSI-I de Nola Pender cuya prueba de fiabilidad fue muy alta con un valor 0.874 mediante el alfa de Cronbach. Encontró que, los estilos de vida en los trabajadores son 79,5% de trabajadores tienen estilos de vida saludables; muy saludable 12,9%; poco saludable 7,6%. En cuanto a las dimensiones nutrición; el 62% es muy saludable; Muy saludable 22,7%; poco saludable 15,2%; Actividad física saludable 48,5%; poco saludable 41,7 %; muy saludable 9,8%; Responsabilidad en salud saludable 59,1% poco saludable 38,6% poco saludable 38,6%. Manejo del estrés saludable un 65,2%; Poco saludable 27,3% muy saludable 7,6%. Soporte interpersonal saludable 79,5% muy saludable 17,4% y poco saludable 27,3%. Actualización saludable 54,5%; muy saludable 43,9%; poco saludable 1,5%.

Calisaya y Torres<sup>19</sup> en el año 2021 realizó un estudio de investigación cuantitativo, descriptivo o experimental con el objetivo de determinar. La Relación entre los estilos de vida y estrés en personal policial de la Unidad de Servicios Especiales, Arequipa-2021; la población estuvo conformada por 151 efectivos policiales usando el cuestionario de Estilos de Vida y el de estrés de Siegrest teniendo como resultado que el promedio de años de los efectivos policiales en edad fluctúan entre 39 años en cuanto al estilo de vida el 69,5% del efectivo policial presenta un estilo de vida moderadamente saludable; el 28% saludable y el 2% no saludable. En la dimensión nutrición el 60,9% es moderadamente saludable; el 23,8% es saludable y el 15,2% es o saludable. En actividad y ejercicio el 44% es moderadamente saludable; no saludable

35,1% y 20,5% saludable. En responsabilidad con la salud moderadamente saludable con 63,6%; no saludable 27,8% y saludable 8,6%. en manejo al estrés moderadamente saludable 49%; no saludable 28,5% y saludable 22,5 % soporte interpersonal moderadamente saludable 59.6% saludable 26,5% y no saludable 13,9%. Autoactualización saludable 86,8%; moderadamente saludable 11,9% y no saludable.

Huanca<sup>20</sup> en 2019 realizó un trabajo de investigación cuantitativo, descriptivo transversal con el objetivo de identificar. “Estilos de vida de los trabajadores que laboran en la Municipalidad Distrital de Echarati, la Convención - Cusco, 2019. La población fueron 210 trabajadores a la cual se le aplicó la fórmula maestra obteniendo una muestra de 136. Los resultados fueron en cuanto la edad el 38% cuentan con 41.a 60 años: de género femenino un 58%; el 49,3% son convivientes teniendo 52,2% de 1 a dos hijos; tienen estudios universitarios un 30.1. Encontró datos significativos en la dimensión social de un 53,7 % tienen estilos de vida saludable; y en la dimensión recreación, 68,4% tienen estilos de vida no saludables; consumen sustancias tóxicas para la salud; 58,1% muestran estilos de vida no saludables en cuanto a la responsabilidad en salud. Se concluye que el 57,60% tiene un estilo de vida poco saludable y el 42,40% es saludable. En el aspecto psicológico encontramos que el 76,2% tiene una forma saludable de afrontar el estrés, el 67,4% tiene un estilo de vida saludable en cuanto a su estado emocional, y finalmente el 55,4% tiene un estilo de vida no saludable, el 44,6% se encontró saludable. Finalmente, el 56,11% de los trabajadores tiene un estilo de vida poco saludable y el 43,89% tiene un estilo de vida saludable.

## **2.2. BASE TEÓRICA**

### **Teoría de enfermería**

Nola Pender en el modelo de promoción de la salud, destaca la importancia de comprender el comportamiento de las personas relacionado con sus hábitos de salud, para que se puedan desarrollar intervenciones dirigidas a inducir comportamientos beneficiosos para la salud en las personas. La promoción de la salud, expresada como un estilo de vida saludable, es una parte importante de la prevención de enfermedades.

En su modelo, Nola Pender argumenta que los componentes cognitivos y conductuales de las personas están influenciados por factores personales, introspectivos y situacionales. Necesitamos mirar al individuo como un todo, analizar su estilo de vida, fortalezas, potencial, resiliencia y habilidades para tomar decisiones relacionadas con su salud y su vida. Pero las personas también pueden verse afectadas por barreras relacionadas con la edad, el género, el nivel socioeconómico, la urbanización, la autoestima, las emociones y la cultura que les impiden aprender conductas saludables<sup>55</sup>

Algunas formas en las que la teoría de Nola Pender apoya los estilos de vida saludables incluyen:

- **Enfoque en la educación y la concienciación:** La teoría de Nola Pender destaca la importancia de proporcionar información y educación sobre la importancia de adoptar comportamientos saludables, como la actividad física, una alimentación equilibrada y el manejo del estrés.
- **Fomento de la motivación y la autoeficacia:** La teoría de Nola Pender promueve la motivación y la creencia en la capacidad de las personas para realizar cambios en su estilo de vida. Se enfoca en fortalecer la autoeficacia, es decir, la confianza en la propia capacidad para llevar a cabo acciones saludables.

- Consideración de factores personales y ambientales: La teoría de Nola Pender reconoce la influencia de factores personales, como las creencias y los valores, así como los factores ambientales, como el apoyo social, en la adopción de comportamientos saludables.
- Promoción de la autorregulación y el autocuidado: La teoría de Nola Pender enfatiza la importancia de la autorregulación y el autocuidado en la gestión de la salud. Propone estrategias para establecer metas realistas, monitorear el progreso y tomar medidas para mantener un estilo de vida saludable a largo plazo

La teoría de Nola Pender proporciona un marco teórico sólido para apoyar y promover estilos de vida saludables, ayudando a las personas a adoptar comportamientos positivos para su salud y bienestar. Al integrar los principios de esta teoría en la práctica clínica y en los programas de intervención, es posible fomentar la adopción de estilos de vida saludables y mejorar la calidad de vida de las personas<sup>21</sup>.

## **2.3 MARCO CONCEPTUAL**

### **Definición de estilos de vida**

Si bien el concepto de estilo de vida surgió expresamente de forma inicial en 1939, probablemente no fue una significación trascendental en las descendencias anteriores. Pierre Bourdieu, que fue uno de los sociólogos más significativos de finales del siglo XX, ha ajustado su teoría en la significación de habitus, entendido como modelos de conducta, pensamiento y emoción relacionados con el estatus social. Habitus representa que los individuos que corresponden a ambientes sociales semejantes tienden a participar estilos de vida afines<sup>21</sup>.

OMS<sup>22</sup> describe el estilo de vida como una agrupación de modelos de conductas determinables y congruentemente, firmes en los humanos y en

sociedades específicas. Este estilo de vida resulta de las interacciones entre las particularidades propias, las interacciones sociales y las circunstancias de vida socioeconómicas y ecológicas en las que vive la gente.

Cualesquiera de los estilos de vida encierran reglas de conducta definidos que valoran el bienestar del hombre practicando como componentes de seguridad o de peligro. Además, el estilo de vida es la actuación propia, que hace alusión a la forma de existir, costumbres o prácticas usuales, como los períodos Sueño, cantidad de ejercicio, número de comidas, hábitos alimenticios, alcohol, tabaco, ingesta de estimulantes, entre otros<sup>22</sup>.

Según Martínez,<sup>23</sup> definió que el estilo de vida se describe al estilo de vida de los individuos que conduce a conductas saludables o de riesgo. El estilo de vida es afín con el nivel funcional del organismo, es decir, la alimentación, la actividad física, el descanso y el sueño que nos permitirán llevar una vida libre, independiente y satisfactoria.

Prado<sup>24</sup>. En su trabajo de investigación, define un estilo de vida pobre como el estilo de vida de una persona o grupo de personas que tienen o tienen varios componentes de peligro para la salud, como una dieta poco saludable como efecto de una actividad física insuficiente y una mayor ingesta de carbohidratos y grasas.

Por otro lado, Ramírez<sup>25</sup> 2002. Los individuos que carecen de conductas saludables como una alimentación inadecuada, falta de actividad física, consumo de tabaco y alcohol, malos horarios de sueño y falta de higiene son susceptibles a enfermedades y aumentan el número de muertes por todas las causas.

### **Beneficios de los estilos de vida**

- Un programa de formación con sentido y propósito en la vida.
- Gran autoestima, sentido de pertenencia y aceptación.

- Insista en la autodeterminación y la autogestión y esté dispuesto a aprender.
- Habilidad para desarrollar hábitos de autocuidado. Integración emocional en la sociedad y la familia.
- Fomentar las normas de convivencia en la familia. Con la seguridad social, los factores de riesgo son controlables.
- Auto entretenimiento y disfrute del tiempo libre.
- Inclusión, participación y comunicación a nivel familiar y social.
- Acceso a programas de salud comunitarios
- Estabilidad financiera<sup>26</sup>.

### **Clases de estilos de vida**

Un estilo de vida es un conjunto de prácticas y comportamientos que cada individuo es independiente de elegir en función de estos factores de riesgo o de protección. El estilo de vida es una forma de vida, un modo de vida o una forma de vida es un conjunto de conductas o actitudes creadas por el hombre que a veces son saludables y otras veces no saludables o poco saludables. Un estilo de vida poco saludable o poco saludable es la causa de muchas enfermedades, por lo que la causa de la enfermedad en cuestión se incluirá como factor huésped en el triángulo epidemiológico<sup>27</sup>.

Las personas o grupos de personas tienen un estilo de vida por voluntad propia, lo que involucra la adopción consciente o inconsciente de un sistema único de conducta, y su abordaje debe ser el eje de cualquier política de salud pública<sup>28</sup>.

- **Estilo de vida saludable:** Es una buena calidad de vida a prolongado plazo diferenciada por el desarrollo de prácticas como la ingesta frecuente de agua, vacaciones recreativas, actividad física y social, y una dieta balanceada rica en fibra y proteína, se considera un mal estilo de vida de una persona o un grupo de personas que tienen o se

caracterizan por diversos factores de riesgo para la salud, como la pereza física, el aumento de la ingesta de carbohidratos y una dieta rica en grasas y poco saludable<sup>29</sup>.

- **Estilo de vida no saludable:** Es una mala alimentación y hemos comprobado que la ingesta excesiva de grasas, azúcar, sal, tabaco, abuso de alcohol y drogas, el estrés, el sedentarismo y la actividad sin restricciones pueden empeorar los aspectos psicológicos, sociales y biológicos de una persona, aumentando el número de muertes o enfermedad. Estilo de vida erróneo, que se manifiesta en la no observancia de ciertos hábitos de vida saludables, perjudicando la propia salud o la salud del grupo<sup>30</sup>.

Una nutrición inadecuada provoca daños físicos y psicológicos. Insomnio, uso inadecuado del tiempo de sueño. La inactividad física se manifiesta como una enfermedad crónica a largo plazo. Abuso de alcohol, tabaco y otras sustancias nocivas para la salud. La socialización inadecuada no ayuda al desarrollo de la personalidad<sup>31</sup>.

### **Dimensiones de los estilos de vida según teoría de Nola Pender**

**Alimentación.** La alimentación se refiere al proceso de consumir alimentos para obtener los nutrientes necesarios para mantener nuestro cuerpo sano y funcionando correctamente. Es una parte fundamental de nuestra vida diaria, ya que nos proporciona la energía y los nutrientes esenciales que necesitamos para crecer, desarrollarnos y mantenernos saludables. Una alimentación equilibrada y variada, que incluya una combinación adecuada de carbohidratos, proteínas, grasas, vitaminas y minerales, es clave para mantener un estilo de vida saludable<sup>32</sup>.

La alimentación y el aseo a menudo se usan indistintamente, con la principal diferencia de que la alimentación implica un proceso involuntario que ocurre después de comer; mientras que alimentarse es comer y es completamente voluntario. Nadie puede elegir qué comer, cuándo comer o cómo comer. Por

lo tanto, la comida hace una importante contribución a nuestro cuerpo: crea y restaura células y tejidos, mantiene los procesos internos (respiración, digestión, metabolismo), proporciona vitalidad para todas las diligencias diarias<sup>33</sup>.

Cabe señalar que no es lo mismo comer que alimentarse uno mismo, y no pensar en tragar los alimentos provocará problemas de salud en el cuerpo humano. Por tanto, la alimentación es más saludable y reparadora cuando se incluye su variedad en cada comida, asegurando la combinación y aprovechamiento óptimo. Una buena nutrición tiene muchos otros beneficios, que incluyen mayores oportunidades para un desarrollo completo, un estilo de vida saludable, un mejor aprendizaje y desempeño, y prevención de enfermedades<sup>34</sup>.

### **Actividad Física**

Se centraliza en el movimiento, la interacción, los cuerpos y la costumbre humana. Se entiende como cualquier movimiento corporal realizado por el músculo esquelético y relacionado con el gasto de energía. Se tiene que integrar los tres primeros aspectos: "La manipulación física es cualquier movimiento consciente del cuerpo por parte de los músculos esqueléticos que resulta en el consumo de energía y práctica personal, y nos aprueba interactuar con seres sintientes y el entorno que nos envuelve"<sup>35</sup>.

Por esta razón, no se recomienda el movimiento físico, confundirse con el ejercicio como una serie de actividades físicas planificado, estructurado, iterativo y ejecutado. Hay objetivos relacionados Mejorar o mantener uno o más componentes de fitness. La actividad física circunscribe el entrenamiento, la gimnasia asimismo otras acciones que implican movimiento físico, como en el contexto del juego, el trabajo, los viajes activos, las tareas domésticas y las actividades de ocio<sup>36</sup>.

Algunas características de la actividad física promotora de la salud incluyen:

- Ser Moderado (esto permite una práctica continua durante mucho tiempo) y vigoroso (la intensidad produce sudoración y jadeo).
- Rutinario y regular, por lo que es parte del estilo de vida. Concentrarse en la práctica en lugar de los altos resultados o logros.
- Cumplir con los requisitos.
- Social, permitiendo establecer relaciones entre otros. De acuerdo con las características individuales, si la competición ha de ser. Entre personas del mismo nivel y entre quienes practican deportes que corresponden a las características de quienes practican esta materia
- Incluye aspectos de ocio y una extensa oferta de actividades y deportes. Según los años y particularidades psicológicas del adulto<sup>37</sup>.

OMS<sup>38</sup> recomienda, idealmente, entre 30 y 60 minutos de actividad física al día, ya que se ha confirmado que se produce inactividad física generalmente. es la cuarta razón de origen principal de muerte en todo el mundo; también, se estima que es responsable de aprox. 21-25% de los cánceres de mama y colon, la principal causa del 27% de la diabetes y alrededor del 30% de las enfermedades coronarias.

### **Manejo del estrés**

El estrés es una resistencia saludable estereotipada al cambio y al desafío. Esta es la contradicción del cuerpo para conservar un equilibrio adaptativo que el organismo humano controla continuamente y puede ser el enemigo en ciertas situaciones. Cuando el estrés dura más de unas pocas semanas, puede causar estragos en su salud, debilitando sus defensas naturales y causando enfermedades<sup>39</sup>.

Sin embargo, algunos individuos están más y más estresadas que otras y por diferentes motivos, relacionados con muchos factores de personalidad. El estrés es una reacción del cuerpo a las circunstancias exterior que trastornan

la armonía sensible de un individuo. El efecto funcional de esta evolución es la pretensión de evadir o confrontar violentamente la situación<sup>40</sup>.

Aquí hay algunas señales de que un individuo está bajo estrés:

- Estremecimientos de depresión, angustia, culpa, agotamiento.
- Padecimiento de migrañas, molestia de estómago, problema para dormir.
  - Sonreír o sollozar no es la razón.
  - Culpa a otros por tus dificultades.
  - Solo ve el lado negativo de las cosas.
  - Hacer las cosas por diversión no es divertido ni aburrido
  - Evitar a otros o la propia responsabilidad.

A menudo, cuando se sienten estresadas, las personas pueden involucrarse en conductas poco saludables que creen que las ayudarán. Relajación como: comer en exceso, fumar, beber, dormir demasiado o no lo suficiente. Este comportamiento puede hacerte sentir mejor al principio, pero puede ser perjudicial a largo plazo. El estrés es un componente de riesgo que afecta a la salud, la felicidad, el bienestar y la calidad de vida de todas las personas, por lo que es muy importante saber afrontar las situaciones estresantes<sup>41</sup>.

### **Apoyo Interpersonal**

El apoyo interpersonal esto incluye interacciones sociales, interacciones y expresiones emocionales tanto con personas cercanas a usted como con miembros de su grupo de afinidad. Los individuos están inmersos en las esferas sociales y buscan la conexión con sus pares. Las relaciones interpersonales son, por tanto, un aspecto fundamental de la vida y no solo nos ayudan a alcanzar determinados objetivos. pero con el mismo propósito<sup>42</sup>.

El apoyo interpersonal es un aspecto transcendental de la ocupación laboral. Promueve condiciones efectivas ante la vida y el trabajo, posibilita el progreso de destrezas sociales, incitar la empatía hacia los pacientes internados,

promueve condiciones y valores para afrontar el conflicto, el fracaso y la frustración, y en definitiva ayuda a crear un clima de bienestar social<sup>43</sup>.

Es el júbilo de conquistar y conquistar muchas metas personales que circunstancia tajada del crecimiento y destreza humano. A través de la autorrealización, los individuos maximizan sus habilidades, capacidades o talentos para convertirse en quienes quieren individuo y proceder lo que quieren proceder. Es decir, se refiere a la estructura de metas personales a través de las cuales se puede estimar la felicidad<sup>44</sup>.

La aspiración de autorrealización está impulsada por el seguimiento personal, que nos hace desentenderse nuestros horizontes y da respuesta a dudas otras interrogantes que sellan un momento. La comodidad es el maduro descubrimiento de la autorrealización, es contemplativa y se logra al captar que los deseos y los planes se realizan a través de la acción<sup>45</sup>.

### **Autorrealización**

Es el bienestar de alcanzar y lograr una o más metas personales es parte del desarrollo humano y del potencial humano. A través de la autoconciencia, las personas maximizan sus capacidades, habilidades y destrezas para lograr lo que desean. Por lo que se describe para lograr metas personales puede considerarse felicidad<sup>46</sup>.

La aspiración de autorrealización está ocasionada por una exploración personal que nos asiente cumplir con un conjunto de perspectivas y obtener objeciones a las preguntas e interrogantes que caracterizan un determinado instante de la existencia. La tranquilidad es el mayor logro de la autorrealización, eso es todo. Sin los beneficios de la autorrealización (moralidad, iniciativa, creatividad, habilidades para resolver problemas, etc.), no podemos ser personas verdaderamente felices<sup>47</sup>.

Necesitamos entender que la autorrealización no es una meta específica, sino un viaje continuo lleno de aprendizajes y lecciones que debemos emprender

para acercarnos a la mejor versión de nosotros mismos. La autorrealización no es una percepción asociada al éxito tal y como la sociedad lo entiende. En este sentido, la autorrealización significa seguir la propia misión, influir en el mundo a través de las propias competencias, dones y habilidades<sup>48</sup>.

Lo perjudicial a la autorrealización es el notar fracaso, albergar la emoción de aproximarse persistentemente en el mismo lugar estancados. Estos estados concluyen por causar a las personas a angustiarse y a la depresión. El concepto de autorrealización también está relacionado con el concepto de salud mental<sup>49</sup>.

### **Responsabilidad en la salud**

En el preámbulo de la constitución la Organización Mundial de la Salud (OMS) define en concepto de “la salud como un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no simplemente como la ausencia de infección o enfermedad”<sup>5</sup>. Solicita a la población a estar al tanto, de proteger y promover sus derechos en materia de salud, incluidos los relacionados con una atención segura y de calidad, la ausencia de discriminación, la privacidad y confidencialidad, la información, la autonomía corporal y la toma de decisiones<sup>50</sup>.

Corresponde al tipo de alimentación, actividades físicas, estado emocional, si actuamos en una vida activa o pasiva, cómo vemos la vida, así como qué pensamientos dominantes tenemos en la cabeza, qué emociones nos abruman, nuestra condición ante la vida. La vida, cuando nos sentimos completos y realizados, podemos encontrar el sentido de la vida<sup>48</sup>.

El compromiso es la clave para el éxito del estilo de vida. Involucra aceptar que la persona, tiene el control de tu vida. Solo la persona sabe decidir su estilo de vida, y depende de él mejorar su salud. Es importante no solo conocer las conductas saludables, sino también practicarlas. Entre las acciones que

toma en este proceso preventivo está la determinación de hacer de los buenos hábitos de salud una parte integral de nuestras vidas<sup>48</sup>.

La salud de cada persona depende en gran medida de las acciones que realiza. En este caso nos referimos a conductas de salud o estilos de vida, la actuación saludable de bienestar. La única persona responsable de cambiar el comportamiento arriesgado (comportamientos que aumentan la tasa de morbilidad o ponen en peligro el riesgo de enfermedades). Las acciones hacia el bienestar (medidas que ayudan a prevenir enfermedades, promover la salud individual y colectiva y/o mejorar la calidad ambiental) son los individuos mismos, nadie más<sup>49</sup>.

Asumir la responsabilidad de nuestra salud significa elegir alternativas saludables y adecuadas, no opciones que pongan en riesgo nuestra salud. También debemos reconocer que, al cambiar nuestro comportamiento; es una buena decisión; otra forma de proteger la salud son los exámenes físicos mensuales o anuales no necesariamente que estén relacionados con la enfermedad, pero realizarlos como medida preventiva y de esa manera se pueden evitar muchos brotes de enfermedades todo examen preventivo oportuno consigue mejorar el pronóstico de las personas<sup>51</sup>.

### **Personal de serenazgo**

Son personas que prestan un. servicios de seguridad ciudadana; prestados por las autoridades locales en las áreas geográficas relevantes, incluidas las operaciones de vigilancia pública y el apoyo de socorro de emergencia, así como la asistencia y asistencia a los ciudadanos en el campo de la seguridad civil y la cooperación con las autoridades públicas que lo necesiten<sup>52</sup>.

Que dentro de sus funciones tiene;

- Ejecutar y monitorear planes de paz del área y planes especiales de seguridad y planes de acción de acuerdo con las normas de seguridad

civil de la ciudad para promover la paz, el orden, la seguridad y la decencia pública en la comunidad

- Cooperar con las unidades estructurales organizativas del municipio y brindarles apoyo en la ejecución de actividades en su territorio.
- Realizar actividades para fortalecer la participación activa de los comités vecinales, comités de gestión y comités de coordinación de los distritos locales en temas de seguridad ciudadana.
- Coordinar con la Secretaría de Relaciones Exteriores y la Policía Estatal en la planificación y ejecución de los operativos delictivos y municipales, evaluando su desarrollo antes, durante y después del hecho<sup>52</sup>

### **Intervenciones de Enfermería en el estilo de vida saludable**

La intervención de Enfermería en la educación para la salud, se centra esencialmente, en proponer al individuo los instrumentos; técnicas y conocimientos para que él mismo pueda descubrir aspectos que son beneficiosos o desfavorables para su calidad de vida y así pueda hacer los arreglos necesarios, de acuerdo a su forma de vida<sup>53</sup>.

Por lo tanto, Potler y Perry refieren que “El rol de la Enfermera en la promoción de la salud consiste en identificar los factores que aumentan el riesgo del adulto joven de contraer problemas de salud, y en educarle y apoyarle para que reduzca las conductas que ponen en riesgo su salud. “La Enfermería como carrera es notable porque es la que divulga las consultas sobre las dificultades de salud a los individuos y los familiares<sup>53</sup>.

Para el profesional de Enfermería es importante cambiar el paradigma de la salud para que sea más de promoción y prevención que de restauración. Este cambio de paradigma significa entender que la salud no es un gasto, sino una inversión. Cuando las personas, especialmente los jóvenes, exhiben comportamientos saludables (actividad física, alimentación saludable,

autocuidado. Se puede reducir y prevenir la susceptibilidad a las enfermedades<sup>54</sup>.

En ese sentido, Enfermería debe estar capacitada para planificar, conducir y evaluar programas de salud, investigación y educación de acuerdo con las realidades ambientales. También asumirá un papel preponderante en la observación del comportamiento y actividades de los jóvenes sanos o enfermos en el recinto. Las enfermeras promoverán la atención primaria de salud a nivel preventivo, reduciendo las lesiones y la trascendencia en la calidad de vida<sup>54</sup>.

## **2.4. HIPÓTESIS**

No aplica. Según Sampieri, la investigación descriptiva no tiene hipótesis porque su objetivo principal es describir las características o condiciones de una población o fenómeno en particular y no comprobar una hipótesis previa; Los estudios descriptivos buscan especificar las propiedades importantes de personas, grupos, o cualquier otro fenómeno que sea sometido a análisis<sup>56</sup>.

## **2.5. VARIABLES**

- Estilos de vida del personal de serenazgo

## **2.6 DEFINICIÓN OPERACIONAL DE TÉRMINOS**

**Estilos de vida:** es un conjunto de prácticas y conductas que cada personal de serenazgo llega a elegir libremente, teniendo en cuenta muchos componentes de peligro o también factores protectores.

**Personal de serenazgo:** personas o sujetos que cumplen el rol de vigilar por la seguridad ciudadana del distrito teniendo como tarea de principal la responsabilidad de proporcionar auxilio, protección, orden, seguridad y una convivencia pacífica de la comunidad.

## **CAPÍTULO III: METODOLOGÍA**

### **3.1. DISEÑO METODOLÓGICO**

#### **3.1.1. TIPO DE INVESTIGACIÓN**

El tipo de investigación es aplicada porque busca la generación de conocimiento con aplicación directa a los problemas de la sociedad; es de orientación cuantitativa; porque los resultados son productos de mediciones, son representados numéricamente y se analizan por métodos estadísticos; centrándose fundamentalmente en los aspectos visibles y capaces de cuantificación Sampiere<sup>57</sup>.

#### **3.1.2. NIVEL DE INVESTIGACIÓN**

El método que se uso es descriptivo porque se describió los datos y las características de la población; prospectivo porque se recopilo los datos a lo largo del tiempo con la finalidad de predecir eventos futuros y transversal porque el resultado que se obtuvo es en un determinado tiempo y espacio<sup>57</sup>.

### **3.2. POBLACIÓN Y MUESTRA**

La población quedó conformada por el personal de serenazgo de la seguridad ciudadana en el numero de 90 integrantes. El tipo de muestreo censal, es no probabilístico por conveniencias según el concepto de Sampieri, en este tipo de estudio, los sujetos de investigación son seleccionados de manera intencional o conveniente.

Esto significa que los resultados obtenidos en un estudio no probabilístico pueden no ser generalizables a toda la población, ya que la muestra no representa necesariamente a toda la población de interés. La unidad de análisis fue el personal de serenazgo de la Municipalidad Lurigancho Chosica octubre 2023

#### **Criterio de inclusión:**

- Personal de serenazgo que labore en la municipalidad Lurigancho Chosica.

- Personal de serenazgo que labore en la municipalidad Lurigancho Chosica de sexo masculino y femenino.
- Personas que pertenezcan al personal de serenazgo que acepte participar voluntariamente firmando el consentimiento informado.

**Criterio de exclusión:**

- Personal de serenazgo que no labore en la municipalidad Lurigancho Chosica.
- Personal de serenazgo que labore en la municipalidad Lurigancho Chosica no acepte participar voluntariamente ni firme el consentimiento informado

**3.3 TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS**

La técnica que se empleo fue la encuesta, la herramienta de recopilación de datos que se utilizo es el Cuestionario de Perfil de Estilo de Vida (PEPS-I) escrito por Nola Pender, utilizado por Walker SN en la Universidad de Nebraska en 1995, utilizado para calcular la variable estilo de vida, con 48 entradas en todos los ámbitos. Aplicando la Escala de Likert, utilizando 6 dimensiones: alimentación, salud, ejercicio, responsabilidad en salud, manejo del estrés, apoyo interpersonal y auto realización, dando valor a cada respuesta de: 1= Nunca 2= A veces 3=Frecuentemente 4= Siempre.

- Estilo de vida saludable: 121-192 puntos
- Estilo de vida no saludable 48-120 puntos

**Las dimensiones:**

- Nutrición: 1,5,14,19,26,35
- Actividad o ejercicio: 4,13,22,30,38
- Responsabilidad de salud: 2,7,15,20,28,32,33,42,43,46.
- Manejo del estrés: 6,11,27,36,40,41,45.
- Apoyo interpersonal: 10,18,24,25,31,39,47.

El Instrumento de Nola Pender ha sido usado a nivel internacional y nacional. Para saber la confiabilidad se ejecutó una prueba piloto a 17 participantes de las mismas características de la población de estudio obteniendo una confiabilidad 0.85 según prueba de Alfa de Cronbach lo cual determina que es instrumento es confiable.

### **3.4 TÉCNICA DE PROCESAMIENTO Y ANÁLISIS DE DATOS**

Para procesar los datos obtenidos se aplicó el cuestionario Nola Pender se realizó un análisis de datos según el programa de Excel 2016, debidamente codificada como criterios del estudio para proceder con el análisis estadístico utilizando el Statistical Package for the Social Sciences o Paquete Estadístico para las Ciencias Sociales (SPSS) versión 26. Posteriormente, los resultados se pudieron simbolizar en gráficos y tablas con porcentajes, con el fin de conseguir la medición de la variable de estudio. Posteriormente los resultados estuvieron mostrados en diagramas estadísticos como el de barras y/o circulares para demostrar el resultado final.

### **3.5 ASPECTOS ÉTICOS**

Se tomó en cuenta los principios éticos de Belmont como es la beneficencia centrandose en todo momento maximizar el beneficio al personal de serenazgo; con una información oportuna, clara y valedera con la finalidad de saber el estilo de vida y que los resultados de esta. sean de beneficios indirectos de este estudio; los resultados de este estudio también serán publicados para que se puedan considerar medidas de promoción y prevención en base a los resultados obtenidos.

Así mismo la no maleficencia teniendo en la confidencialidad de los participantes y los resultados obtenidos se protegen únicamente con el propósito de lograr los objetivos de este estudio, para que los participantes no sufran daños graves o irreversibles de ninguna manera, ya sea física o psicológica

También la autonomía; pue el personal de serenazgo resolverá voluntariamente participar en el estudio, se le brindará un consentimiento informado por escrito, aparte de tener una evidencia de su participación, este principio certifica que se veneren los derechos de los participantes en la investigación; por ende, serán tratados con amabilidad respetando su participación

Igualmente, la justicia porque implico relacionarse con el personal de serenazgo de manera justa y equitativa, considerando sus necesidades y circunstancias de cada uno de ellos, quedándose asegurado que fueran ser tratados sin discriminación y pudiéndose retirarse o abandonar la encuesta cuando él lo decida<sup>58</sup>.

Asimismo, este informe de tesis está bajo la aprobación del Comité de Ética de la Universidad Privada San Juan Bautista. **Nº1252-2023-CIEI-UPSJB.**

## CAPÍTULO IV: RESULTADOS

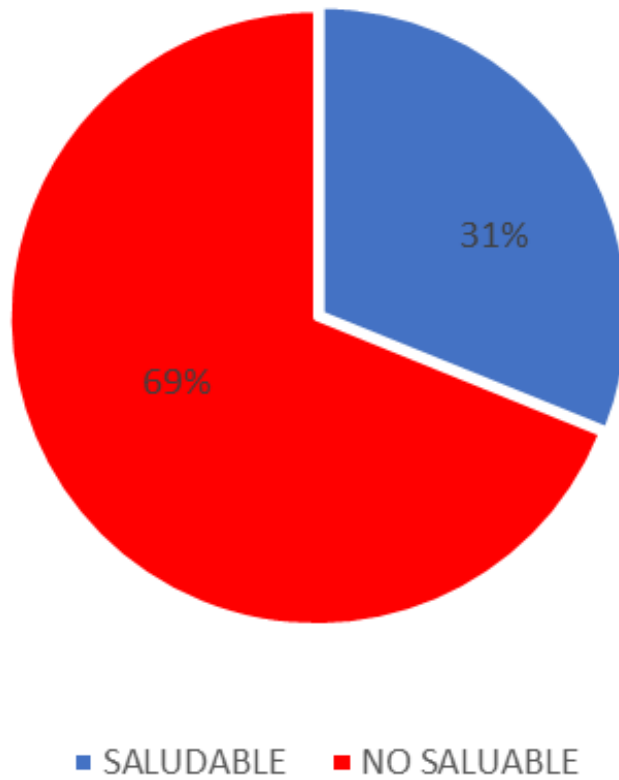
### 4.1. RESULTADOS

**Tabla 1**  
**Datos generales de los serenazgos de la municipalidad de**  
**Lurigancho – Chosica, octubre - 2023**

<b>Datos Generales</b>	<b>Categoría</b>	<b>Nº90</b>	<b>%</b>
<b>Edad</b>	20 – 30	29	32
	<b>31- 40</b>	<b>23</b>	<b>46</b>
	41 – 50	21	2
	51 – a mas	17	19
<b>Sexo</b>	F	32	36
	<b>M</b>	<b>58</b>	<b>64</b>
<b>Estado Civil</b>	<b>Soltero</b>	<b>44</b>	<b>49</b>
	Conviviente	32	36
	Casado	13	14
	Divorciado	1	1

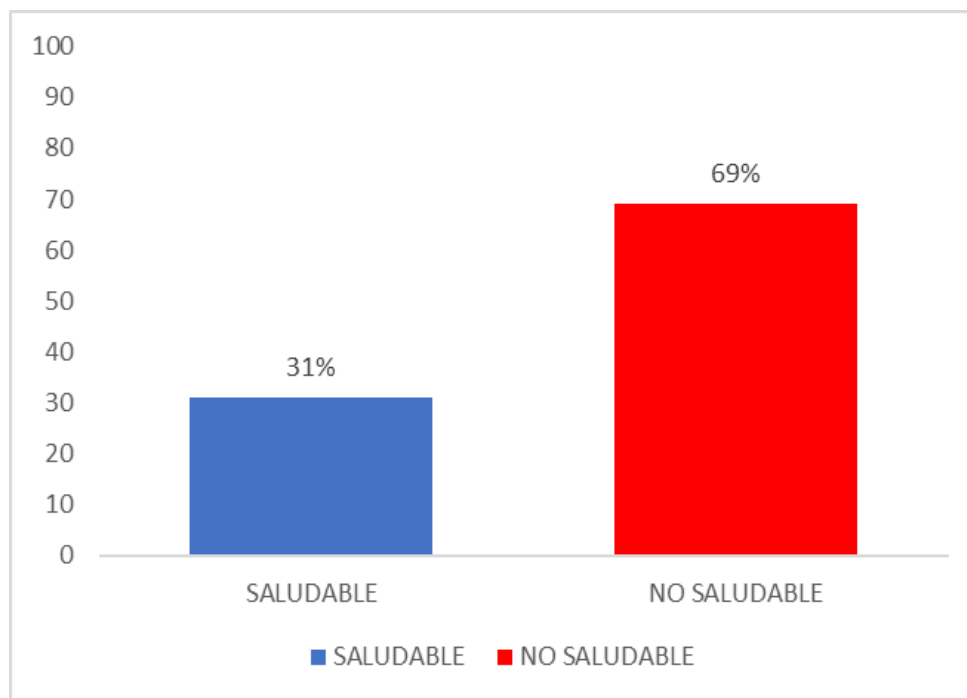
Los serenazgos son del sexo masculino en un 58% (64) y femenino 36% (32); teniendo en su mayoría edades entre 20-30 años 32% (29) y respecto a estado civil 49% (44) solteros, convivientes 36% (32), casados 14% (13) y 1% (1).

**Gráfico 1**  
**Estilo de vida según la teórica Nola Pender del personal de serenazgo**  
**de la Municipalidad de Distrito Lurigancho - Chosica,**  
**octubre -2023**



El personal de serenazgo tiene estilo de vida no saludable 69% (62) y saludable 31% (28).

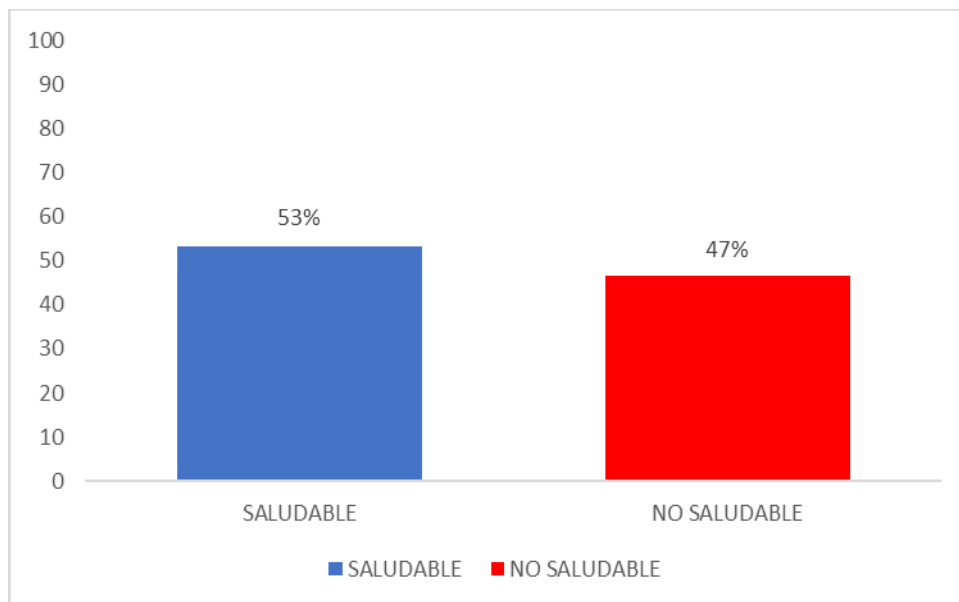
**Gráfico 2**  
**Estilo de vida según la dimensión alimentación del personal de serenazgo de la Municipalidad de Distrito Lurigancho - Chosica, octubre -2023**



Los serenazgos tienen una alimentación no saludable 69% (62) y saludable 31% (28).

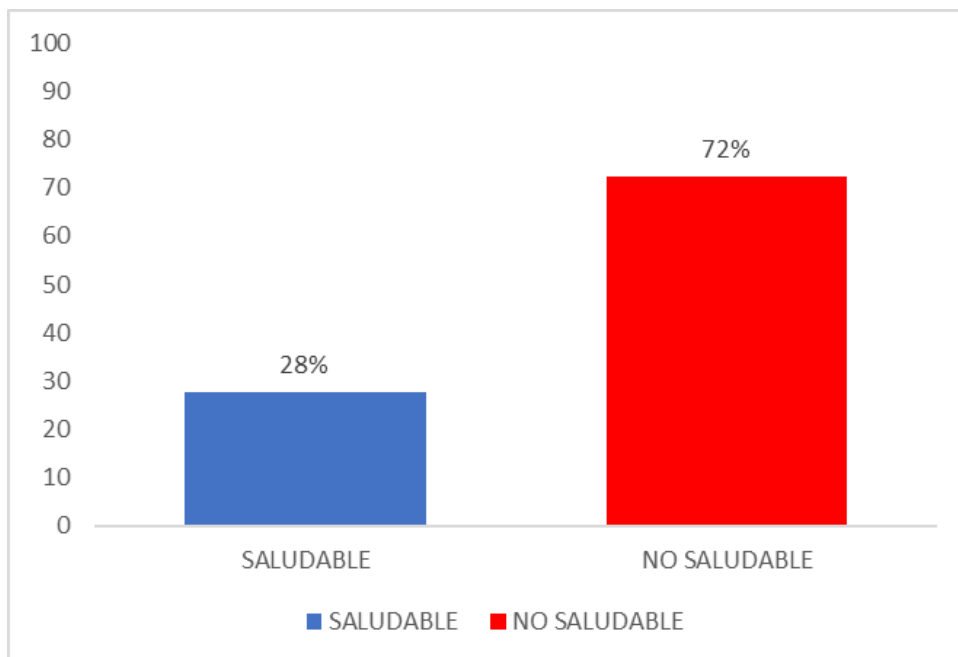
**Gráfico 3**

**Estilo de vida según la dimensión actividad y ejercicio del personal de serenazgo de la Municipalidad de Distrito Lurigancho - Chosica, octubre -2023**



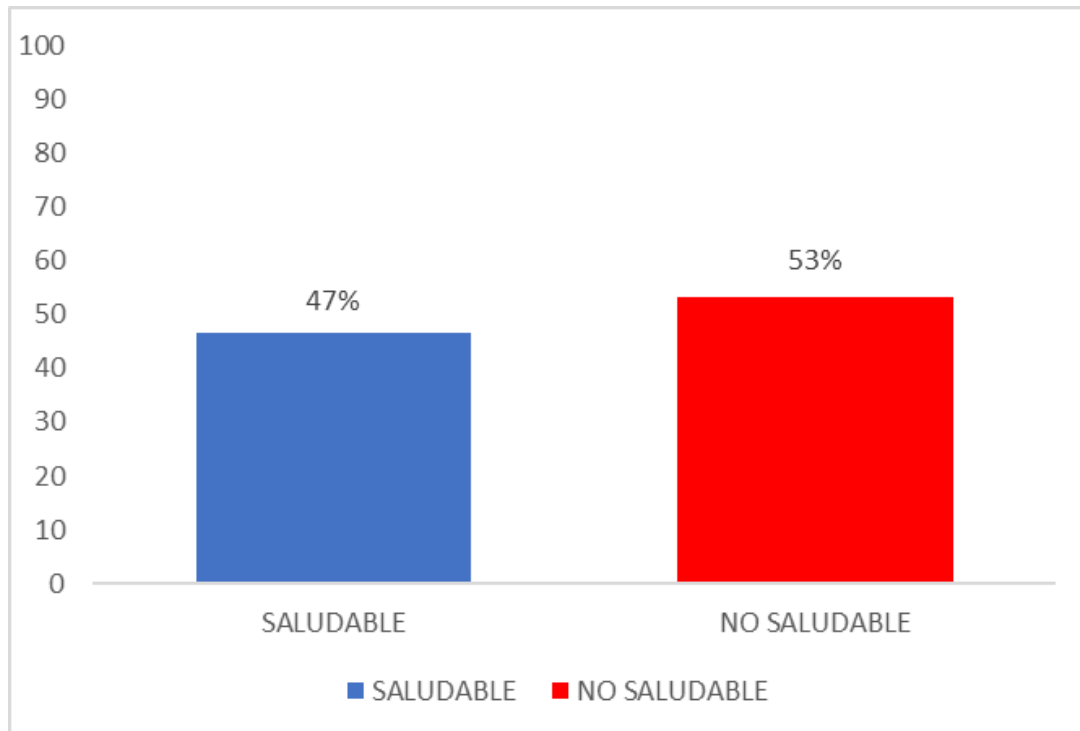
Los serenazgos practican alguna actividad física y ejercicio; siendo saludable 53% (48) y 47% (42) no saludable.

**Gráfico 4**  
**Estilo de vida según la dimensión responsabilidad en salud del**  
**personal de serenazgo de la Municipalidad de**  
**Distrito Lurigancho - Chosica,**  
**octubre -2023**



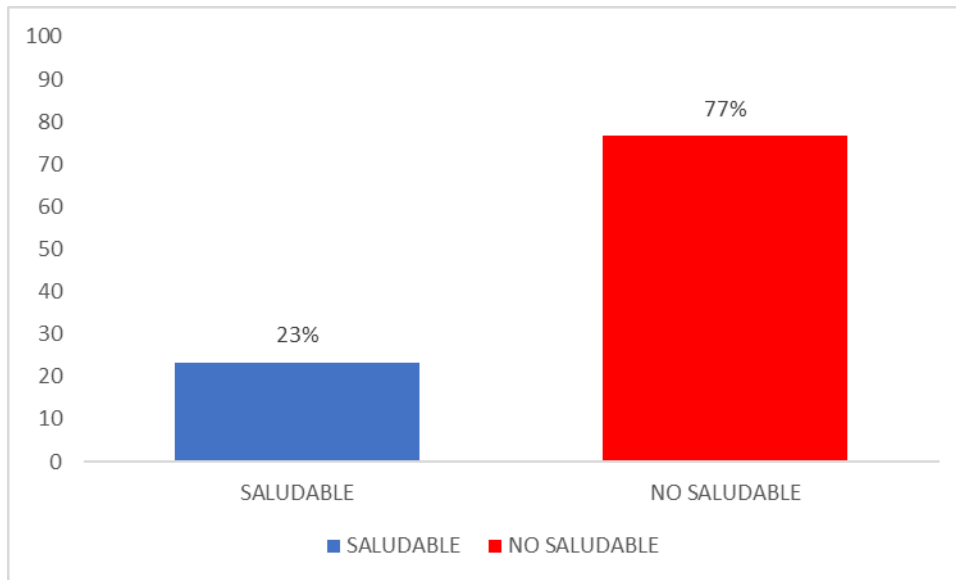
Los serenazgos en responsabilidad en salud estilo de vida no saludable 72% (65) y no saludable 28% (25).

**Gráfico 5**  
**Estilo de vida según la dimensión manejo del estrés en el personal de serenazgo de la Municipalidad de Distrito Lurigancho - Chosica, octubre -2023**



Los serenazgos manifiestan manejo de estrés no saludable 53% (48) y saludable 47% (42).

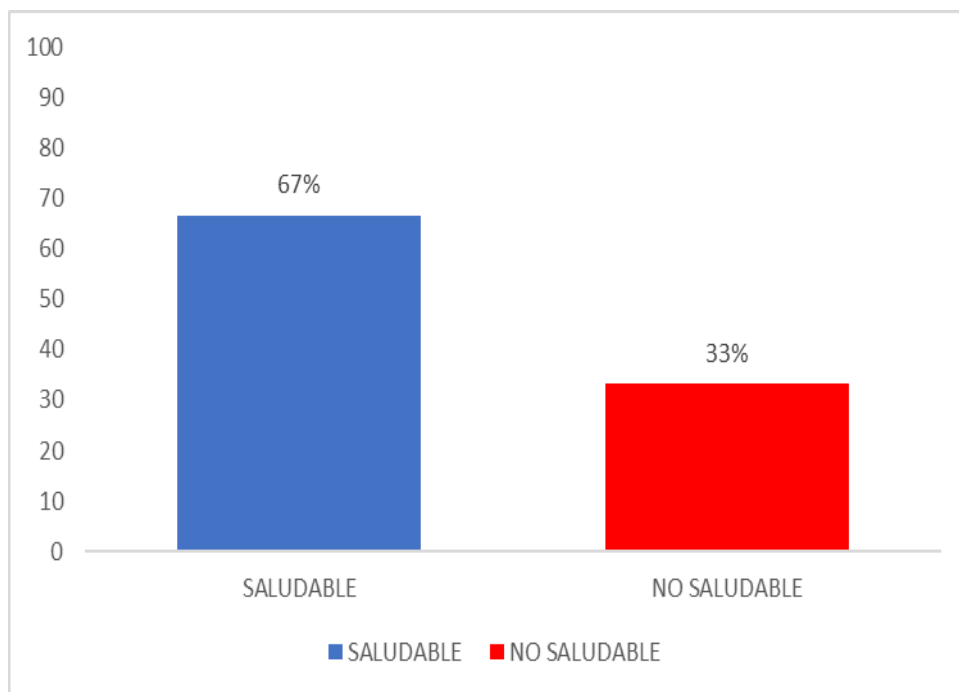
**Gráfico 6**  
**Estilo de vida según la dimensión apoyo interpersonal en el personal de serenazgo de la Municipalidad de Distrito Lurigancho - Chosica, octubre -2023**



Los serenazgos no manifiestan apoyo interpersonal siendo no saludable 77% (69) y saludable 23% (21).

**Gráfico 7**

**Estilo de vida según la dimensión autorrealización en el personal de serenazgo de la Municipalidad de Distrito Lurigancho - Chosica, octubre -2023**



Los serenazgos manifiestan una autorrealización saludable 23% (21) y no saludable 77% (69).

## **CAPITULO V: DISCUSIÓN, CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES**

### **5.1. DISCUSIÓN**

Los estilos de vida juegan un rol fundamental en la salud y bienestar general. El Adoptar un estilo de vida saludable puede tener numerosos beneficios, y gran impacto significativo en nuestra calidad de vida sobre todo en la prevención de enfermedades; manteniendo un equilibrio físico, mental y emocional óptimo.

Según datos generales se encontró que los serenazgos son del sexo masculino en un 58% y femenino 36%; teniendo en su mayoría edades entre 20-30 años 32% y respecto a estado civil 49% solteros, convivientes 36%, casados 14% y 1%. En cuanto al sexo los resultados encontrados difieren de lo investigado por Huanca<sup>20</sup>. Generalmente estos puestos de trabajo son dirigidos para el sexo masculino; sin embargo, el grupo de serenazgo femenino vienen teniendo intervenciones positivas reduciendo problemas sociales.

Estos hallazgos en edad es 20-30 años 32% estas difieren a los encontrados por Calisaya y Torres<sup>19</sup> en la que las edades fluctúan entre los 39 años. La edad puede influir en los estilos de vida de diferentes maneras. A medida que vamos sumando años, nuestras necesidades y prioridades pueden cambiar, lo que puede afectar la forma en que llevamos nuestro estilo de vida.

Para la teórica Nola Pender los estilos de vida; son un conjunto de conductas y decisiones, enfocadas al mantenimiento y cuidado de la propia salud, buscando lograr el mejor potencial humano. Enfermería en sus intervenciones va a fortalecer a no dejar que la edad sea una limitación para adoptar estilos de vida saludables. Aunque las necesidades pueden cambiar con el tiempo, siempre es posible tomar medidas para mejorar nuestra salud y bienestar, adaptando los hábitos a nuestras circunstancias individuales.

Con relación al estado civil en esta población destaco estado civil 49% solteros estos hallazgos difieren de los datos encontrados por Huanca<sup>20</sup> que en su investigación encontró un 49% son convivientes. Si bien el estado civil es un aspecto importante en diversas áreas legales y administrativas, generalmente no debería ser un criterio excluyente para pertenecer a una organización como el serenazgo.

Sin embargo, es posible que, en algunos contextos específicos o normativas locales, se establezcan ciertos requisitos relacionados con el estado civil por algún motivo particular; lo que a su vez puede afectar los hábitos y comportamientos relacionados con la salud. Además; El estado civil puede afectar la disponibilidad de tiempo, recursos y apoyo social, lo cual puede facilitar o dificultar la adopción de hábitos saludables.

Según el estilo de vida de la teórica Nola Pender el personal de serenazgo de la Municipalidad el personal de serenazgo tiene estilo de vida no saludable en un 69% y saludable 31%. Estos resultados difieren de los hallados por Mondalgo<sup>18</sup> encontró que el 79,5% tiene un estilo de vida saludable; Así mismo con el estudio de Calisaya y Torres<sup>19</sup> que encontró un 69,5 % de efectivos policiales presenta un estilo de vida moderadamente saludable.

Nola Pender reconocida por la teoría de la promoción de la salud, enfatiza que los estilos de vida poco saludables; se refieren a los patrones de comportamiento y elecciones que pueden tener un impacto negativo en la salud. Quedando claro para el profesional de Enfermería los estilos de vida poco saludables son aquellos que no promueven el bienestar; Por lo tanto, se debe trabajar en promover estilos de vida saludables impulsando comportamientos y elecciones que mejoren la salud y bienestar en general.

Según datos de estilos de vida en la dimensión alimentación los datos encontrados fueron: Los serenazgos tienen una alimentación no saludable un 69% y saludable un 31%. Estos datos difieren de los encontrados en la investigación de Calisaya, R y Torres, J<sup>19</sup> que los efectivos policiales tienen una alimentación de un 60,9% moderadamente saludable. Y difiere de la investigación de Mondalgo<sup>18</sup> que encontró en la dimensión alimentación 62% muy saludable. Pero en la dimensión alimentación, es similar a la investigación de Ariza<sup>17</sup> con una 75 % de alimentación no saludable.

En el contexto de la alimentación saludable, el modelo de Pender se enfoca en identificar factores que influyen en las decisiones y comportamiento alimenticio. Proponiendo que una alimentación saludable es crucial para la promoción de la salud y el bienestar general. Por este conocimiento el profesional de Enfermería destaca brindar educación sobre una alimentación equilibrada, los beneficios de una dieta saludable; ayudando a desarrollar un plan de comidas personalizado que se ajuste a sus necesidades y preferencias;

Muchas veces el apoyo emocional al paciente, en sus hábitos alimenticios pueden estar influenciados por factores emocionales así mismo realizar un seguimiento regular del progreso del paciente en relación a sus metas de alimentación saludable. Recordando que estas intervenciones deben adaptarse a las necesidades individuales de cada individuo y trabajar en colaboración con otros profesionales de la salud.

En la actividad física los serenazgos si practican alguna actividad; siendo saludable 53% y 47%, siendo esta no saludable; estos datos encontrados son similares a los de Posligua<sup>16</sup> que en su investigación encontró que los estudiantes practicaban una actividad física en su vida diaria como practica de una vida saludable. Igualmente, el estudio de Mondalgo<sup>18</sup> afirma que Actividad

física saludable 48,5% en los trabajadores del municipio, Sin embargo, los resultados difieren de la investigación de Ariza, C<sup>17</sup> que halló que el 75% de estudiantes no realizan ninguna actividad física ningún día a la semana.

La práctica de la actividad física, se debe realizar con el objetivo de fomentar comportamientos saludables y prevenir enfermedades; por ello se debe incluir la actividad física de manera regular en la rutina diaria porque tiene numerosos; ayudando a mantener un peso saludable resultando con ello un impacto efectivo en la salud mental, la actividad física debe ir adaptándose a las necesidades y capacidades; recordando que comenzar cualquier programa de ejercicio, especialmente valorar si se tiene alguna condición médica preexistente.

Según la dimensión responsabilidad en salud los serenazgos no tienen estilo de vida no saludable 72% y no saludable 28%. estos resultados son difieren a los resultados de Mondalgo<sup>18</sup> que encontró un 59,1% estilos de vida saludables en la responsabilidad de salud. También son similares a los datos que encontró un 63,6%; un estilo de vida no saludable. La responsabilidad de la salud recae en cada individuo.

Enfermería en sus estrategias educativas debe enfatizar la importancia de adoptar un enfoque proactivo hacia el cuidado de su salud, tomando decisiones informadas y adoptando comportamientos saludables; motivando a asumir la responsabilidad de nuestra propia salud y a tomar medidas activas para promover y mantener su bienestar.

En la dimensión del manejo del estrés los resultados hallados fueron: los serenazgos manifiestan manejo de estrés no saludable 53% y saludable 47%. Estos resultados difieren de los encontrados por Huanca<sup>20</sup> que en su investigación encontró que los trabajadores del municipio tienen un manejo del

estrés de un 76,2% de manejo del estrés. Así mismo los resultados de esta investigación son similares Calisaya y Torres<sup>19</sup> al manejo al estrés moderadamente saludable 49%.

El manejo del estrés es fundamental para mantener una buena salud. Nola Pender destaca la importancia de desarrollar habilidades y estrategias para hacer frente a las situaciones estresantes de manera efectiva. Enfermería debe promocionar estrategias educativas para el manejo del estrés, identificar y reconocer los factores estresantes, así como aprender a controlar las respuestas emocionales y físicas ante situaciones estresantes.

Según la dimensión apoyo interpersonal en el personal de serenazgo los resultados son: Los serenazgos no manifiestan apoyo interpersonal siendo no saludable 77% y saludable 23%. Estos resultados difieren a los encontrados por Mondalgo<sup>18</sup> que en la dimensión interpersonal encontró un 79,5 % de apoyo interpersonal saludable. Igualmente, con el estudio de Calisaya y Torres<sup>19</sup> que halló un 59 % moderadamente saludable.

El apoyo interpersonal. Implica la influencia y el respaldo que una persona recibe de quienes la rodean, como familiares, amigos, compañeros de trabajo y profesionales de la salud. Para Enfermería esta dimensión desempeña un papel fundamental en el apoyo interpersonal; la reciprocidad en las relaciones y la capacidad de ofrecer apoyo mutuo son componentes clave de un sistema de apoyo interpersonal saludable; mostrando empatía y comprensión, o simplemente estar presente para alguien en momentos difíciles. Este tipo de apoyo puede tener un impacto positivo en la salud.

Según la dimensión autorrealización en el personal de serenazgo Los serenazgos manifiestan no saludable en 77% y 23% saludable. Los resultados difieren a los de Mondalgo<sup>18</sup> que esta dimensión encontró una actualización

saludable en un 54,5%. Igualmente difiere de lo hallado por Calisaya y Torres<sup>19</sup> con un 86% de saludable en el personal policial de servicios especiales de Arequipa.

Nola Pender considera que la autorrealización es un componente clave para alcanzar una buena salud. Para enfermería implica establecer metas personales, utilizar nuestros valores y habilidades como guía, buscando oportunidades de aprendizaje y crecimiento personal. Al hacerlo, podemos trabajar hacia nuestro potencial máximo y lograr un estado de bienestar integral.

Pender destaca la importancia de la educación y la conciencia sobre la salud para fomentar estilos de vida saludables. Ella aboga por la adquisición de conocimientos y habilidades que permitan a las personas tomar decisiones informadas sobre su salud y adoptar comportamientos saludables de manera sostenible; los estilos de vida saludables forman parte integral de la promoción de la salud. Esto implica adoptar comportamientos, elecciones que promuevan el bienestar físico, mental y social, así como buscar la educación con la conciencia sobre la salud para tomar decisiones informada.

## 5.2 CONCLUSIONES

- El estilo de vida según la teórica Nola Pender del personal de serenazgo de la Municipalidad de Distrito Lurigancho Chosica octubre 2023 es no saludable.
- La alimentación según la teórica Nola Pender del personal de serenazgo de la Municipalidad Distrito Lurigancho Chosica- octubre 2023 es no saludable.
- La responsabilidad en salud según la teórica Nola Pender del personal de serenazgo de la Municipalidad Distrito Lurigancho Chosica - octubre 2023, es no saludable
- El manejo de estrés según la teórica Nola Pender del personal de serenazgo de la Municipalidad Distrito Lurigancho Chosica - octubre 2023, es no saludable
- El apoyo interpersonal según la teórica Nola Pender del personal de serenazgo de la Municipalidad Distrito Lurigancho Chosica - octubre 2023, es no saludable
- La autorrealización según la teórica Nola Pender del personal de serenazgo de la Municipalidad Distrito Lurigancho Chosica - octubre 2023, es no saludable
- La actividad física y ejercicio según la teórica Nola Pender del personal de serenazgo de la Municipalidad Distrito Lurigancho Chosica - octubre 2023; es saludable.

### 5.3. RECOMENDACIONES

- Brindar los resultados de esta investigación a la Sub Gerencia de Serenazgo de la Municipalidad del Distrito de Lurigancho-Chosica.
- Coordinar con el profesional de enfermería que labora en la municipalidad para que se planteen estrategias de prevención y promoción de la salud para mejorar los estilos de vida saludable.
- Promover hábitos alimentarios saludables; informando sobre nutrición, los beneficios de una dieta balanceada la preparación de comidas saludables educando al personal de serenazgo a tomar decisiones informadas sobre su alimentación con charlas educativas.
- Informar sobre los beneficios del ejercicio para mejorar la salud cardiovascular, la reducción del estrés, el control del peso y la prevención de enfermedades crónicas.
- Destacar la importancia de asumir la responsabilidad personal en el mantenimiento y mejora de su salud; consiguiendo así tomar decisiones informadas asumiendo un papel activo en la promoción de su bienestar.
- Promover talleres de técnicas para el afrontamiento del estrés con la finalidad de aplicarlos en la vida diaria; teniendo así las herramientas necesarias para enfrentarse al estrés desde sus diferentes momentos en la vida laboral y cotidiana.
- Animar a mantener relaciones interpersonales a través de talleres con una comunicación asertiva; buscando resolver conflictos de manera pacífica y constructiva, llegando a soluciones que satisfagan a ambas partes.
- Impulsar la autorrealización en el personal de serenazgo; como un proceso personal y continuo que implica el desarrollo de uno mismo, en la búsqueda de significado y la realización de tu máximo potencial como ser humano.

- Coordinar con otros profesionales de la salud, como médicos, nutricionistas y psicólogos, para proponer una atención integral y coordinada con el personal de serenazgo. Y así ayudar a abordar los diferentes aspectos de la salud y garantizando un enfoque holístico

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Organización Mundial de la Salud. Estrategia mundial sobre el régimen alimentario, actividad física y salud. Informe sobre la salud en el mundo 2002: reducir los riesgos y promover una vida sana. Ginebra: OMS; 2002.
2. Organización Mundial de la Salud. Informe Mundial sobre el envejecimiento y la salud. [Internet]. Gob.pe. 2015. [citado el 14 de octubre de 2021]. Disponible en: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/ageing-and-health>
3. Guerrero y Montoya Estilo de vida y salud. Educere [Internet].2010;14(48):13-19. Recuperado: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=35616720002>
4. Ávila Abetal Creencias Y Conocimientos Sobre Los Estilos De Vida Saludables: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=90452745008>
5. Palomares-Estrada L. Estilos de Vida Saludables y su Relación con el Estado Nutricional en Profesionales de la Salud [Internet]. Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas; 2020. Disponible en: [https://repositorioacademico.upc.edu.pe/bitstream/handle/10757/566985/Te\\_sisdeMaestría\\_LitaPalomares.pdf](https://repositorioacademico.upc.edu.pe/bitstream/handle/10757/566985/Te_sisdeMaestría_LitaPalomares.pdf)
6. Europa Press. OMS: La esperanza de vida saludable en África ha subido de 51 a 54 años desde 2012. 2018 [citado el 22 de octubre de 2021]; Disponible en:<https://www.infosalus.com/salud-investigacion/noticia-oms-esperanzavida-saludable-africa-subido-51-54-anos-2012-20180830130203.html>
7. Estilo de vida y su relación con el estado nutricional de los trabajadores del Instituto Politécnico de la Salud, UNAN-Managua. Rev Torreón Univ [Internet]. 2021;7(18):49–57. <https://doi.org/10.5377/torreon.v7i18.7716> fecha de acsej
8. Estilo de vida y estado nutricional de los trabajadores de la salud del Hospital primario “Augusto Cesar Sandino”, municipio El Júcaro, Nueva Segovia, segundo semestre 2020 [Internet]. Fecha 19 de octubre Universidad Nacional Autónoma de Nicaragua, Managua.; 2021. Disponible en: <http://repositorio.unan.edu.ni/id/eprint/16102>

9. Estilo de vida saludable (EVS): limitaciones del enfoque biomédico. Apuntes Universitarios. Revista de Investigación <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=467646126001>
10. Ospina-Bueno. Estilo de vida saludable en estudiantes de enfermería del Estado de México. [Internet]. 2022 [acceso 26 de setiembre de 2022];16. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.18270/rce.v16i13.2300>
11. Estilos de vida de los trabajadores que laboran en la Municipalidad Distrital de Echarati, La Convención - Cusco, 2018 [Internet]. Universidad Andina del Cusco; 2021 [Internet] [acceso 16 de octubre 2023]. <https://hdl.handle.net/20.500.12557/3070>
12. Estilos de vida de los oficiales alumnos de la Escuela Superior de Guerra del Ejército, en el 2019 [Internet]. [acceso 17 de setiembre 2023] Universidad Nacional Mayor de: <https://hdl.handle.net/20.500.12672/12902>
13. Calidad de vida en el trabajo y salud pública: Estructura dimensional de una escala [Internet]. [acceso 1 de octubre 2023] <https://dx.doi.org/10.6018/eglobal.436441>.
14. Estilos de vida saludables en un grupo de estudiantes de una universidad particular de la ciudad de Lima. Libera bit, 11(11), 75-82., de [Internet]. [acceso 17 de octubre 2023] [http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1729-48272005000100009&lng=pt&tlng=es](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1729-48272005000100009&lng=pt&tlng=es).
15. Ospina M, Gallardo J. Estilo de vida saludable en estudiantes de enfermería del Estado de México. [Internet]. 2022 [acceso 26 de setiembre de 2023];16. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.18270/rce.v16i13.2300>
16. Estilo De Vida Y Su Influencia En La Salud En Los Estudiantes De Enfermería De La Universidad Estatal De Milagro, noviembre 2020-2021-[Internet]. [acceso 17 de setiembre 2023] [https://repositorio.unemi.edu.ec/xmlui/bitstream/handle/123456789/6857/POS\\_LIGUA%20MARTINEZ%20ANDREA.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.unemi.edu.ec/xmlui/bitstream/handle/123456789/6857/POS_LIGUA%20MARTINEZ%20ANDREA.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

17. Estilos de vida en alimentación y actividad física de estudiantes universitarios de la Facultad de Ciencias de la Salud Barranquilla 2019 – 2020 [Internet]. [acceso 17 de agosto 2023] <https://bonga.unisimon.edu.co/handle/20.500.12442/8703?show=full>
18. Estilos de vida y estado nutricional de los trabajadores de la Municipalidad Distrital de San Jerónimo [Internet]. [acceso 10 de octubre 2023] <https://repositorio.utea.edu.pe/bitstream/utea/395/1/Estilos%20de%20vida%20y%20estado%20nutricional%20de%20los%20trabajadores%20de%20la%20Municipalidad%20Distrital%20de%20San%20Jer%c3%b3nimo.pdf>
19. Casanca CH, Ventocilla NA, Vásquez MR. Estilo de vida saludable, nivel de glucosa e IMC en adultos del Valle de Amauta – Ate Vitarte – Lima Disponible [Internet]. [acceso 14 de noviembre 2023] en: <https://doi.org/10.17162/rccs.v13i2.1424>
20. Huanca M, Estilos de vida de los trabajadores que laboran en la Municipalidad Distrital de Echarati, La Convención - Cusco, [Internet]. [acceso 4 de septiembre 2023] <https://repositorio.uandina.edu.pe/handle/20.500.12557/3070>
21. Aristizábal Hoyos G. P, Marlene Blanco Borjas D, Sánchez Ramos A, Ostiguín Meléndez R. M. El modelo de promoción de la salud de Nola Pender. Una reflexión en torno a su comprensión. Enfermería Universitaria [Internet]. 2011;8(4):16-23. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=35874184000>
22. Álvarez C. L. S, Los estilos de vida en salud: del individuo al contexto. Revista Facultad Nacional de Salud Pública [Internet]. 2012;30(1):95-101. [Internet]. [acceso 30 de septiembre 2023] <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=12023071011>
23. Orde Erem Samar. Cómo lograr una vida saludable. An Venez Nutr [Internet]. 2014 Jun [citado 2022 Jun 13]; 27(1): 129-142. en: [Internet]. [acceso 15 de octubre 2023] [http://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0798-07522014000100018&lng=es](http://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0798-07522014000100018&lng=es)

24. García-García. Dimensiones de los estilos de vida saludable durante el confinamiento por COVID-19 en población mexicana. prospectiva. Revista de Trabajo Social e intervención social [Internet]. 2022; (34):249-270. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=574275304011>
25. Arguello, M,. Estilos de vida en estudiantes del área de la salud de Bucaramanga. Revista de Psicología Universidad de Antioquia, 1(2), 27-41. Recuperada em 13 de junio de 2023, de [http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2145-48922009000100003&lng=pt&tlng=es](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2145-48922009000100003&lng=pt&tlng=es)
26. Estilos De Vida Saludable Y Sobrecarga Académica De Los Estudiantes. Universitarios, De: Enfermería [Internet]. [acceso 22 de agosto 2023] <https://ojs.unipamplona.edu.co/ojsviceinves/index.php/coh/article/view/2217>
27. Estilo de vida y seguimiento de la ingesta dietética en estudiantes del Campus de la Universidad de Granada en Melilla. Nutrición Hospitalaria [Internet]. 2015;31(6):2651-2659. Recuperado [Internet]. [acceso 8 de septiembre 2023] de: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=309238516042>
28. Estilos de vida y Promoción de la salud: material didáctico [Citado 15 de junio del 2020]. <http://grupo.us.es/estudiohbsc/images/pdf/formacion/tema2.pdf>
29. Eva María. Estilos de vida. Consumoteca. Consumidores bien informados. 2015. [Citado 09 de junio del 2016]. Disponible en: <http://www.consumoteca.com/bienestar-y-salud/vida-sana/estilo-devida/>
30. Estilos de vida relacionados con factores de riesgo cardiovascular <https://www.redalyc.org/articulo.oa>[Internet]. [acceso 13 de noviembre] [id=55960422009](https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=55960422009)
31. Sanabria-. Estilos de vida saludable en profesionales de la salud colombianos. Estudio exploratorio. Revista Med [Internet]. 2021;15(2):207-217. Recuperado [Internet]. [acceso 17 de noviembre 2023] de: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=91015208>
32. Velázquez Cortes, S. Salud física y emocional. Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo. Programa Institucional Actividades de Educación para una

Vida Saludable. [Citado el 02 de julio del 2021]. Disponible en: [https://www.uaeh.edu.mx/docencia/VI\\_Lectura/licenciatura/documentos/LECT103.pdf](https://www.uaeh.edu.mx/docencia/VI_Lectura/licenciatura/documentos/LECT103.pdf)

33. Rabe Cáez Ramírez G, Casas Forero N. Formar en un estilo de vida saludable: otro reto para la ingeniería y la industria. Educación y Educadores [Internet]. 2007;10(2):103-117. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=83410209>
34. Barrón V, Rodríguez A, Chavarría P. Hábitos alimentarios, estado nutricional y estilos de vida en adultos mayores activos de la ciudad de Chillán, Chile. Revista Chilena de Nutrición [Internet]. 2017;44(1):57-62. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=46950536009>
35. Cárcamo Vargas G- Mena Bastías C. P. Alimentación Saludable. Horizontes Educativos [Internet]. 2006; (11):. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=97917575010>.
36. Valdez Morales M, Medina Godoy S, Chacón López M. A, , Espinosa Alonso L. G. Enfoque Integral De La Importancia De La Dieta En Las Condiciones Actuales De Salud De La Población Mexicana. Biotecnia [Internet]. 2016;18(1):22-31. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=672971110003>
37. Ramírez H, Acondicionamiento físico y estilos de vida saludable. Colombia Médica [Internet]. 2002;33(1):3-5. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=28333101>
38. Vidarte. Actividad Física: Estrategia De Promoción De La Salud. Revista Hacia la Promoción de la Salud [Internet]. 2011;16(1):202-218: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=309126695014>
39. Gil Madrona. "Actividad Física Y Hábitos Relacionados Con La Salud En Los Jóvenes: Estudio En España." Reflexiones, vol. 89, no. 2, 2010, pp.147-161. Redalyc, <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=72918027011>
40. López Santana. Manejo tradicional del estrés. Revista Información Científica Internet de <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=551757253019>

41. Flores Mamani E, García Tejada M. L, Calsina Ponce W. C, Apachurra Sayco A. Las Habilidades Sociales Y La Comunicación Interpersonal De Los Estudiantes De La Universidad Nacional Del Altiplano – Puno. Comunicación: Revista de Investigación en Comunicación y Desarrollo [Internet]. 2016;7(2):5-14. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=449849320001>
42. Amutio Kareaga Alberto. "Afrontamiento del estrés en las organizaciones: un programa de manejo a nivel individual/grupal." Revista de Psicología del Trabajo y de las Organizaciones, vol. 20, no. 1, 2004, pp.77-93. Redalyc, <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=231317996006>
43. Amaya M. E, Gaviarúa Gómez A. M. Estilos De Vida, Bienestar Psicológico Y Sentido De Coherencia En Los Estudiantes Adultos De La Universidad De San Buenaventura, Seccional Medellín. de: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=407748997008>
44. Bustamante, M. & Anticona D. (2018) Las relaciones interpersonales y su influencia en el clima laboral del área de electrodomésticos de Supermercados Plaza Veá, Trujillo 2017 [Tesis de pregrado, Universidad Privada del Norte, Perú]. <https://repositorio.upn.edu.pe/bitstream/handle/11537/13259/Anticona%20Jicaro%20Diana%20Victoria%20-%20Bustamante%20Rodriguez%20Manuel%20Ilich.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
45. Ramírez, L. 2019 Relaciones interpersonales en el ámbito laboral [Tesis de maestría, Universidad Jesuita de Guadalajara, México]. <https://rei.iteso.mx/bitstream/handle/11117/5802/Relaciones%20interpersonales%20en%20el%20ámbito%20laboral.pdf?sequence=2&isAllowed=y>
46. Madariaga Lozano J. J. E. El apoyo social en estudiantes universitarios y su relación con las comunicaciones cara a cara y las comunicaciones mediadas por las Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC). Psicogente [Internet]. 2016;19(35):47-62. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=497555220012>

47. Galván Oré L, Motivación: Estrategia De Aprendizaje O Autorrealización. Revista Digital de Investigación en Docencia Universitaria [Internet]. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=498573051001>
48. Ergueyevna Golovina N, Mosher Valle E. L. Teorías motivacionales desde la perspectiva de comportamiento del consumidor. Negotium de: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=78228464001>
49. De Ortúzar M. G, Responsabilidad social vs. Responsabilidad individual en salud. Revista de Bioética y Derecho [Internet]. 2016; (36):23-36. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=78344806003>
50. Organización de las Naciones Unidas. La nueva agenda de desarrollo sostenible entra en vigor el 1° de enero. 2015. [Citado 29 de enero del: [http://www.unmultimedia.org/radio/spanish/2015/12/la-nueva-agendade-desarrollo-sostenible-entra-en-vigor-el-1o-deenero/#.WK1\\_KW81\\_IU](http://www.unmultimedia.org/radio/spanish/2015/12/la-nueva-agendade-desarrollo-sostenible-entra-en-vigor-el-1o-deenero/#.WK1_KW81_IU)
51. Limia-Mónica. Cambio de mentalidad: Responsabilidad de salud. Index Enferm [Internet]. 2020 Mar [citado 2022 Jun 13]; 19(1): 42-46.: [http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1132-12962010000100009&lng=es](http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1132-12962010000100009&lng=es)
52. Estilos de vida relacionado al sobrepeso y obesidad en el personal de serenazgo. [Internet]. [acceso 18 de noviembre 2023] [https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/111071/Alcalde\\_CY-Delgado\\_GA-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/111071/Alcalde_CY-Delgado_GA-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
53. Decreto Supremo IN 011 (2014). Reglamento de la Ley N° 27933, Ley del Sistema Nacional de Seguridad Ciudadana. Lima, Perú
54. Martínez, Esquivel, Daniel, Muñoz Jiménez Mónica Pilar, Quesada Carballo Patsy, Quesada Rodríguez Yerlin. Análisis de la intervención de Enfermería con una población adulta trabajadora. Ene. [http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1988-348X2020000300014&lng=es](http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1988-348X2020000300014&lng=es). Epub 05-Abr-2021.

55. Hidalgo-Guevara Enoc. Abordaje de enfermería basado en el modelo de Nola Pender sobre hábitos del sueño. Ene. [Internet]. 2022 [http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1988-348X2022000200010&lng=es](http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1988-348X2022000200010&lng=es). Epub 14-Nov-2022.
56. Zafra Galvis, O., (2006). Tipos de Investigación. Revista Científica General José María Córdova, 4(4), 13-1
57. Hernández R, Fernández R, Baptista P. Formulación de Hipótesis. En: Toledo M, Mares J, Rocha M. Metodología de la investigación. México: McGraw-Hill, Interamericana; 2014.p.104-119 conteos y magnitudes
58. Hernández Sampieri R. Metodología De La Investigación. 6ta ED, México: El Oso Panda;2014.
59. Lejos Aranda R. S, Principios éticos y de calidad: Buenas prácticas en la organización del conocimiento. Biblios [Internet]. 2008; (33):1-15. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=16118983003>

## BIBLIOGRAFÍA

- Aristizábal Hoyos G. P, Marlene Blanco Borjas D, Sánchez Ramos A, Ostiguín Meléndez R. M. El Modelo De Promoción De La Salud De Nola Pender. Una reflexión en torno a su comprensión.
- Murdaugh M. A. Parsons N. J. Pender Promoción de la Salud en la Práctica de Enfermería 6ta edición 2010.
- Sampieri R. Metodología de la investigación sexta edición. En: Fernández C., Baptista P., editores. México: Miembro de la Cámara Nacional de la Industria Editorial Mexicana, Reg. Núm. 736, 2017. Capítulo 6. 108- 109.

# **ANEXOS**

<b>ANEXO 1</b>					
<b>OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES</b>					
<b>ESTILOS DE VIDA EN PERSONAL DE SERENAZGO MUNICIPALIDAD DE LURIGANCHO</b>					
<b>VARIABLE</b>	<b>DEFINICIÓN CONCEPTUAL</b>	<b>DEFINICIÓN OPERACIONAL</b>	<b>DIMENSIONES</b>	<b>INDICADORES</b>	<b>VALOR FINAL</b>
Estilos de vida	El estilo de vida es el conjunto de modelos de conductas determinables y congruentemente, firmes en los humanos y en sociedades específicas que actúan de forma positiva en la salud	Es un conjunto de prácticas y conductas que cada individuo llega a elegir libremente, teniendo en cuenta muchos componentes de peligro o también factores protectores	Alimentación	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ingerir desayuno. Almuerzo, cena.</li> <li>• Consumir alimentos bajo en grasas.</li> <li>• Consumir alimentos bajo en azúcares.</li> <li>• Consumir cantidades adecuadas de lácteos, frutas, vegetales, carbohidratos y proteínas diarias</li> </ul>	<p>SALUDABLE</p> <p>NO SALUDABLE</p>

			<p>Actividad y Ejercicio</p> <p>Manejo del estrés</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rutina de ejercicio.</li> <li>• Actividad física</li>   <li>• Dormir entre 5-6 horas diarias como mínimo.</li> <li>• Momento libre para relajarse.</li> <li>• Aceptar las cosas que no puede cambiar en su vida.</li> <li>• Tener pensamientos agradables en los momentos difíciles.</li> <li>• Utilizar métodos para controlar el estrés.</li> </ul>	
--	--	--	---	--	--

			<p>Apoyo Interpersonal</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Compartir tiempo entre la vida académica y el pasatiempo</li> <li>• Buscar apoyo en las personas que demuestran preocupación por ellas.</li> <li>• Trato asertivo.</li> <li>• Relacionamiento con sus pares.</li> <li>• Facilidad para demostrar preocupaciones.</li> <li>• Amor y cariño a otras personas.</li> <li>• Recibir expresiones y expresar sus sentimientos a los demás</li> </ul>	
--	--	--	----------------------------	--	--

			Autorrealización	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Autoestima</li> <li>• Optimismo</li> <li>• Crecimiento Personal</li> <li>• Satisfacción personal</li> </ul>	
			Responsabilidad en Salud	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Reconocimiento de signos de alarmas de riesgo de salud.</li> <li>• Control en establecimiento de salud sin estar enfermo.</li> </ul>	

**ANEXO 2: INSTRUMENTO**  
**Cuestionario de perfil de vida PEPS-I**

**I.-DATOS GENERALES**

1. Edad.....
2. Sexo femenino ( ) masculino ( )
- 3.-Estado civil

**II. INSTRUCCIONES:**

- En este cuestionario sobre el modo en que vives en relación tus hábitos personales actuales.
- No hay respuesta correcta o incorrecta solo es tu forma de vivir; favor no dejar de ninguna pregunta sin responder
- Marcar son una X el número que corresponda a la respuesta que refleje mejor forma de vivir

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

:

Nº	ENUNCIADO	N=1	AV=2	F= 3	S=4
1	Tomas algún alimento al levantarse por las mañanas	N=1	AV=2	F= 3	S=4
2	Relatas al médico cualquier síntoma extraño relacionado con tu salud.	N=1	AV=2	F= 3	S=4
3	Te quieres a ti misma(o).	N=1	AV=2	F= 3	S=4
4	Realizas ejercicios para relajar tus músculos al menos 3 veces al día o por semana	N=1	AV=2	F= 3	S=4
5	Seleccionas comidas que no contiene ingredientes artificiales o químico (conservantes).	N=1	AV=2	F= 3	S=4
6	Te tomas un tiempo al día para relajarte	N=1	AV=2	F= 3	S=4
7	Conoces cuál es el nivel de colesterol en tu sangre	N=1	AV=2	F= 3	S=4
8	Eres entusiasta y optimista con referencia a tu vida	N=1	AV=2	F= 3	S=4
9	Creas que estas creciendo y cambiando personalmente en forma positiva.	N=1	AV=2	F= 3	S=4

10	Das a conocer a personas cercanas sobre tus preocupaciones	N=1	AV=2	F= 3	S=4
11	Eres consciente de las fuentes que te producen tensión (comúnmente nervios) en tu vida	N=1	AV=2	F= 3	S=4
12	Te sientes feliz y contento(a).	N=1	AV=2	F= 3	S=4
13	Realizas ejercicios vigorosos de 20 a 30 minutos al menos tres veces a la semana	N=1	AV=2	F= 3	S=4
14	Comes tus tres comidas al día	N=1	AV=2	F= 3	S=4
15	Lees revistas y folletos sobre cómo cuidar tu vida.	N=1	AV=2	F= 3	S=4
16	Eres consciente de tus capacidades y debilidades personales	N=1	AV=2	F= 3	S=4
17	Trabajas hacia metas largas en mi vida.	N=1	AV=2	F= 3	S=4
18	Elogias fácilmente a otras personas por sus éxitos	N=1	AV=2	F= 3	S=4
19	Lees las etiquetas de los alimentos para identificar nutrientes (naturales y artificiales).	N=1	AV=2	F= 3	S=4
20	Le preguntas a otro médico o buscas otra opción cuando no estás de acuerdo con lo que te recomiendan.	N=1	AV=2	F= 3	S=4
21	Te miras adelante hacia el futuro	N=1	AV=2	F= 3	S=4
22	Participas en programas o actividades de ejercicio bajo supervisión.	N=1	AV=2	F= 3	S=4
23	Eres consciente de lo que te importa en la vida.	N=1	AV=2	F= 3	S=4
24	Te gusta expresar y que te expresen cariño las personas cercas a ti.	N=1	AV=2	F= 3	S=4
25	Mantienes relaciones interpersonales que te dan satisfacción	N=1	AV=2	F= 3	S=4
26	Incluyes en tu dieta alimentos que contenga fibra (granos enteros, frutas y verduras).	N=1	AV=2	F= 3	S=4
27	Te relajas o meditas de 15 a 20 minutos diariamente	N=1	AV=2	F= 3	S=4
28	Buscas profesionales capacitados para conversar sobre tus inquietudes respecto al cuidado de tu salud.	N=1	AV=2	F= 3	S=4
29	Respetas tus propios éxitos	N=1	AV=2	F= 3	S=4
30	Revisas tu pulso durante el ejercicio físico.	N=1	AV=2	F= 3	S=4

<b>31</b>	Te mides la presión arterial y sabes el resultado	<b>N=1</b>	<b>AV=2</b>	<b>F= 3</b>	<b>S=4</b>
<b>32</b>	Pasas tiempo con amigos cercanos.	<b>N=1</b>	<b>AV=2</b>	<b>F= 3</b>	<b>S=4</b>
<b>33</b>	Asistes a programas educativos sobre el mejoramiento del medio ambiente en que vives.	<b>N=1</b>	<b>AV=2</b>	<b>F= 3</b>	<b>S=4</b>
<b>34</b>	Ves cada día como interesante y desafiante.	<b>N=1</b>	<b>AV=2</b>	<b>F= 3</b>	<b>S=4</b>
<b>35</b>	Planeas o escoges comidas que incluyan los cuatros grupos básicos de nutrientes (carbohidratos, proteínas, y vitaminas y minerales	<b>N=1</b>	<b>AV=2</b>	<b>F= 3</b>	<b>S=4</b>
<b>36</b>	Relajas tus músculos antes de dormir.	<b>N=1</b>	<b>AV=2</b>	<b>F= 3</b>	<b>S=4</b>
<b>37</b>	Encuentras agradable el ambiente de tu vida	<b>N=1</b>	<b>AV=2</b>	<b>F= 3</b>	<b>S=4</b>
<b>38</b>	Realizas actividades físicas recreativas como caminar, nadar, jugar, futbol y ciclismo etc.	<b>N=1</b>	<b>AV=2</b>	<b>F= 3</b>	<b>S=4</b>
<b>39</b>	Expresa fácilmente interés, amor y calor humano hacia otro	<b>N=1</b>	<b>AV=2</b>	<b>F= 3</b>	<b>S=4</b>
<b>40</b>	Te concentras pensamientos agradables a la hora de dormir	<b>N=1</b>	<b>AV=2</b>	<b>F= 3</b>	<b>S=4</b>
<b>41</b>	Pides información a los profesionales sobre cómo cuidar tu salud.	<b>N=1</b>	<b>AV=2</b>	<b>F= 3</b>	<b>S=4</b>
<b>42</b>	Encuentras maneras positivas para expresar tus sentimientos	<b>N=1</b>	<b>AV=2</b>	<b>F= 3</b>	<b>S=4</b>
<b>43</b>	Observas al menos cada mes tu cuerpo para ver cambios físicos o señales de peligro.	<b>N=1</b>	<b>AV=2</b>	<b>F= 3</b>	<b>S=4</b>
<b>44</b>	Eres realista en las metas que te propones	<b>N=1</b>	<b>AV=2</b>	<b>F= 3</b>	<b>S=4</b>
<b>45</b>	Usas algún método específico para controlar la tensión y/o estrés.	<b>N=1</b>	<b>AV=2</b>	<b>F= 3</b>	<b>S=4</b>
<b>46</b>	Asistes a programas educativos sobre el cuidado de tu salud personal.	<b>N=1</b>	<b>AV=2</b>	<b>F= 3</b>	<b>S=4</b>
<b>47</b>	Te gusta mostrar y que te muestren afecto con palmadas, abrazos y caricias por personas que te importan (papás, familiares, profesores y amigos).	<b>N=1</b>	<b>AV=2</b>	<b>F= 3</b>	<b>S=4</b>
<b>48</b>	Creer que tu vida tiene un propósito.	<b>N=1</b>	<b>AV=2</b>	<b>F= 3</b>	<b>S=4</b>

**ANEXO 3**  
**ESCALA DE VALORACIÓN**

<b>ESTILO DE VIDA GENERAL</b>	<b>PUNTAJE</b>
Saludable	121- 192
No saludable	48- 120

<b>ALIMENTACIÓN</b>	<b>PUNTAJE</b>
SALUDABLE	16-24
NO SALUDABLE	6-15

<b>ACTIVIDAD FÍSICA</b>	<b>PUNTAJE</b>
SALUDABLE	14-20
NO SALUDABLE	5- 13

<b>RESPONSABILIDAD EN SALUD</b>	<b>PUNTAJE</b>
SALUDABLE	26-40
NO SALUDABLE	10-25

<b>MANEJO DEL ESTRÉS</b>	<b>PUNTAJE</b>
SALUDABLE	18-24
NO SALUDABLE	7-17

<b>APOYO INTERPERSONAL</b>	<b>PUNTAJE</b>
SALUDABLE	18-28
NO SALUDABLE	7-17

<b>AUTORREALIZACIÓN</b>	<b>PUNTAJE</b>
SALUDABLE	33-52
NO SALUDABLE	13-22

**ANEXO 4**  
**VALIDEZ DE INSTRUMENTO**

Para determinar la confiabilidad del instrumento se utilizó la PRUEBA DE ALFA DE CRONBACH cuya fórmula es:

$$\alpha = \frac{k}{K-1} \left[ 1 - \frac{\sum S^2 i}{S^2 T} \right]$$

<b>DÓNDE</b>	<b>SIGNIFICADO</b>	<b>VALOR</b>
<b>k</b>	Numero de ítems	48
<b>k-1</b>	Numero de ítems menos uno	47
$\sum S^2 i$	Sumatoria de varianzas de los ítems	21
<b>S<sup>2</sup>T</b>	Varianza de la suma de los ítems	129.9
<b>α</b>	Coeficiente de Alfa de Cronbach	0.85

<b>VARIABLE</b>	<b>ALFA DE CRONBACH</b>	<b>CATEGORÍA</b>
ESTILOS DE VIDA (48 ítems)	0.85	Alto (aceptable)

La confiabilidad del instrumento según la prueba de Alfa de Cronbach es de 0.85 siendo un valor mayor a 0.5 estando dentro de los valores aceptables.

**ANEXO 5**

**MATRIZ DE CONSISTENCIA**

<b>PROBLEMA</b>	<b>OBJETIVO</b>	<b>HIPÓTESIS</b>	<b>METODOLOGÍA</b>
<p><b>Problema general</b></p> <p>¿Cómo es el estilo de vida según la teórica Nola Pender del personal de serenazgo de la Municipalidad de distrito Lurigancho Chosica octubre 2023?</p> <p><b>Problema específico</b></p> <p>¿Cómo es el estilo de vida según la teórica Nola Pender del personal de serenazgo de la Municipalidad de distrito Lurigancho, Chosica octubre 2023 según dimensión alimentación?</p> <p>¿Cómo es el estilo de vida según la teórica Nola Pender del personal de serenazgo de la Municipalidad de</p>	<p><b>Objetivo General</b></p> <p>Determinar el estilo de vida según la teórica Nola Pender del personal de serenazgo de la Municipalidad De Distrito Lurigancho Chosica-octubre 2023</p> <p><b>Objetivo específico</b></p> <p>Identificar el estilo de vida según la teórica Nola Pender del personal de serenazgo de la Municipalidad de Distrito Lurigancho Chosica según dimensiones: Alimentación. Actividad y Ejercicio. Manejo del Estrés. Apoyo Interpersonal. Autorrealización.</p>	<p><b>Hipótesis General</b></p> <p>No aplica</p> <p><b>Hipótesis Especifica</b></p> <p>No aplica</p>	<p><b>Tipo:</b> El estudio es de orientación cuantitativa; descriptiva, transversal y prospectivo</p> <p><b>Población:</b> Total 90</p> <p><b>Muestra.</b> Toda la población</p> <p><b>Tipo De Muestreo:</b> no probabilístico</p> <p><b>Técnica:</b> Aplicación de encuesta con preguntas y respuestas.</p> <p><b>Instrumento:</b> Cuestionario de Perfil de Estilo de Vida (PEPS-I) escrito por Nola Pender, utilizado por Walker</p>

<p>distrito Lurigancho, Chosica octubre 2023 según dimensión actividad y ejercicio?</p> <p>¿Cómo es el estilo de vida según la teórica Nola Pender del personal de serenazgo de la Municipalidad de distrito Lurigancho, Chosica octubre 2023 según dimensión manejo del estrés?</p> <p>¿Cómo es el estilo de vida según la teórica Nola Pender del personal de serenazgo de la Municipalidad de distrito Lurigancho, Chosica octubre 2023 según dimensión apoyo interpersonal?</p> <p>¿Cómo es el estilo de vida según la teórica Nola Pender del personal de serenazgo de la Municipalidad de</p>	<p>Responsabilidad en Salud.</p>		<p>SN en la Universidad de Nebraska en 1995,</p>
---	----------------------------------	--	--

<p>distrito Lurigancho, Chosica octubre 2023 según dimensión autorrealización?</p> <p>¿Cómo es el estilo de vida según la teórica Nola Pender del personal de serenazgo de la Municipalidad de distrito Lurigancho, Chosica octubre 2023 según dimensión responsabilidad en salud?</p>			
--	--	--	--

## ANEXO 6

### CONSENTIMIENTO INFORMADO

Estimado personal de serenazgo me encuentro realizando un trabajo de investigación titulado: **“ESTILO DE VIDA SEGÚN LA TEORICA NOLA PENDER EN EL PERSONAL DE SERENAZGO DE LA MUNICIPALIDAD DE DISTRITO LURIGANCHO CHOSICA OCTUBRE 2023”**.

Antes que Usted acepte participar en el estudio se le ha tenido que explicar lo siguiente: Propósito del estudio, riesgos, beneficios, confidencialidad, para que finalmente Usted pueda aceptar la participación manera libre y voluntaria.

Propósito del estudio:

El estudio de investigación es determinar los. estilos de vida del personal de serenazgo de la Municipalidad Lurigancho-Chosica y sus dimensiones Alimentación, Actividad y Ejercicio, Manejo del Estrés, Apoyo Interpersonal, Autorrealización, Responsabilidad en Salud.

Riesgos:

El estudio de investigación trabajará con cuestionarios debidamente identificados, no se realizará ningún otro tipo de evaluación. Por tanto, se considera que el estudio no representa ningún riesgo para el participante, cualquier consulta puede realizarla a Alexander Bautista Michue cel 939803531 [Alexander.Bautista@upsjb.edu.pe](mailto:Alexander.Bautista@upsjb.edu.pe)

Asimismo, el trabajo de investigación y sus anexos será evaluados y aprobados por el Comité Institucional de Ética en Investigación (CIEI) de la Universidad Privada San Juan Bautista, podrá contactarse si tiene alguna duda con el Mg. Juan Antonio Flores Tumba (presidente del CIEI) o a su correo institucional: [luis.barboza@upsjb.edu.pe](mailto:luis.barboza@upsjb.edu.pe)

Beneficios:

El estudio no representa beneficios económicos para los participantes, es decir no se otorgará ningún pago por su participación. La información brindada de manera veraz ofrecerá datos que pueden utilizarse para gestionar soluciones acordes a la realidad estudiada.

Confidencialidad

Para efectos de la investigación, la única persona autorizada para el acceso a la información será la investigadora, para efectos posteriores se procederá a colocar Código de Identificación (ID) que consistirá en un número correlativo, lo que permitirá la elaboración de la base de datos, para el posterior análisis estadístico, la cual será conservada de manera confidencial.

Por lo tanto, yo \_\_\_\_\_, manifestó que he sido informado (a) sobre el estudio y doy mi conformidad para participar en el estudio.

\_\_\_\_\_  
Nombre y Apellidos del participante

Firma

\_\_\_\_\_  
Nombre y Apellidos del investigador

Firma