

**UNIVERSIDAD NACIONAL  
TORIBIO RODRÍGUEZ DE MENDOZA DE AMAZONAS**



**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD  
ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA**

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

**ESTILO DE VIDA Y RENDIMIENTO ACADÉMICO EN  
ESTUDIANTES DE UNA UNIVERSIDAD NACIONAL DE  
CHACHAPOYAS, 2024**

**Autora: Bach. Gaby Mercedes Lopez Latorre**

**Asesora: Dra. Clelia Jima Chamiquit**

**Registro: (.....)**

**CHACHAPOYAS – PERÚ**

**2024**

## **DEDICATORIA**

A mi hijo Thiago por ser mi motivación para seguir adelante y nunca rendirme. A mi mamá Luz Latorre y a mi papá Moises Lopez por su apoyo moral y económico en este tiempo de carrera profesional, por llenarme de valores y sobre todo la perseverancia para cumplir mis metas propuestas y saber luchar por ello.

## **AGRADECIMIENTO**

Agradezco a mi asesora la Dra. Clelia Jima Chamiquit por su tiempo y los conocimientos brindados para la elaboración de esta tesis a lo largo de este tiempo.

A mi pareja Alexander y a las personas que siempre me apoyaron para hacer realidad mi meta de ser profesional, por no permitir que me rindiera y estuvieran junto a mí dando apoyo incondicional.

Agradezco a la directora de la escuela profesional de enfermería Dra. Sonia Tejada, a su equipo y a los participantes de dicha investigación por brindarme el acceso necesario para poder ejecutar mi proyecto de tesis.

Para finalizar agradecer a mi jurado evaluador; la Dra. Fátima Cucho, Lic. Maria Saaverda y el Mg. Roly Torrejón por dedicarme su tiempo al observar mi informe y brindarme las sugerencias necesarias para lograr culminar la meta propuesta.

**AUTORIDADES DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL TORIBIO RODRÍGUEZ  
DE MENDOZA DE AMAZONAS**

Jorge Luis Maicelo Quintana Ph.D.

**Rector**

Dr. Oscar Andrés Gamarra Torres

**Vicerrector Académico**

Dra. María Nelly Luján Espinoza

**Vicerrectora de Investigación**

Dr. Yshoner Antonio Silva Diaz

**Decano de la Facultad de Ciencias de la Salud**

# VISTO BUENO DEL ASESOR DE LA TESIS



**UNTRM**

**REGLAMENTO GENERAL**  
PARA EL OTORGAMIENTO DEL GRADO ACADÉMICO DE  
BACHILLER, MAESTRO O DOCTOR Y DEL TÍTULO PROFESIONAL

## ANEXO 3-L

### VISTO BUENO DEL ASESOR DE TESIS PARA OBTENER EL TÍTULO PROFESIONAL

El que suscribe el presente, docente de la UNTRM (x)/Profesional externo ( ), hace constar que ha asesorado la realización de la Tesis titulada Estilo de vida y rendimiento académico en estudiantes de una universidad nacional de Chachapoyas, 2024; del egresado Gaby Mercedes Lopez Latorre de la Facultad de Ciencias de la Salud Escuela Profesional de Enfermería de esta Casa Superior de Estudios.

El suscrito da el Visto Bueno a la Tesis mencionada, dándole pase para que sea sometida a la revisión por el Jurado Evaluador, comprometiéndose a supervisar el levantamiento de observaciones que formulen en Acta en conjunto, y estar presente en la sustentación.

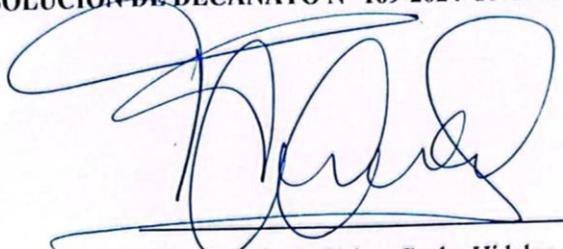


Chachapoyas, 29 de Agosto de 2024

  
Firma y nombre completo del Asesor  
Dra. Celia Jima Chamiquit

## JURADO EVALUADOR DE LA TESIS

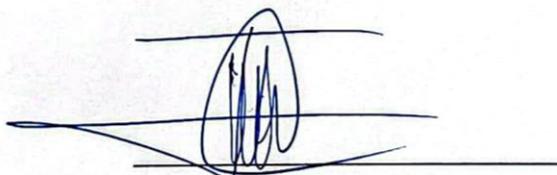
RESOLUCIÓN DE DECANATO N° 169-2024-UNTRM-VRAC/FACISA



Dra. Yázmín de Fátima Cucho Hidalgo  
**Presidente**



Lic. María Esther Saavedra Chinchayán  
**Secretario**



Mg. Jesús Rascón Barrios  
**Vocal**

# CONSTANCIA DE ORIGINALIDAD DE LA TESIS



**UNTRM**

**REGLAMENTO GENERAL**  
PARA EL OTORGAMIENTO DEL GRADO ACADÉMICO DE  
BACHILLER, MAESTRO O DOCTOR Y DEL TÍTULO PROFESIONAL

## ANEXO 3-Q

### CONSTANCIA DE ORIGINALIDAD DE LA TESIS PARA OBTENER EL TÍTULO PROFESIONAL

Los suscritos, miembros del Jurado Evaluador de la Tesis titulada:

ESTILO DE VIDA Y RENDIMIENTO ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE UNA UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHACHAPOYAS, 2024

presentada por el estudiante ( )/egresado (X) GABY MERCEDES LOPEZ HATORRE  
de la Escuela Profesional de ENFERMERÍA

con correo electrónico institucional 7133894771@untrm.edu.pe

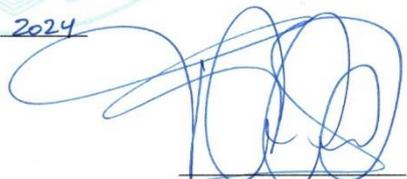
después de revisar con el software Turnitin el contenido de la citada Tesis, acordamos:

- a) La citada Tesis tiene 21 % de similitud, según el reporte del software Turnitin que se adjunta a la presente, el que es menor (X) / igual ( ) al 25% de similitud que es el máximo permitido en la UNTRM.
- b) La citada Tesis tiene \_\_\_\_\_ % de similitud, según el reporte del software Turnitin que se adjunta a la presente, el que es mayor al 25% de similitud que es el máximo permitido en la UNTRM, por lo que el aspirante debe revisar su Tesis para corregir la redacción de acuerdo al Informe Turnitin que se adjunta a la presente. Debe presentar al Presidente del Jurado Evaluador su Tesis corregida para nueva revisión con el software Turnitin.



Chachapoyas, 17 de Diciembre del 2024

  
SECRETARIO

  
PRESIDENTE

  
VOCAL

OBSERVACIONES:

.....  
.....

## REPORTE TURNITIN

### ESTILO DE VIDA Y RENDIMIENTO ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE UNA UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHACHAPOYAS, 2024

#### INFORME DE ORIGINALIDAD

**21%**  
INDICE DE SIMILITUD

**21%**  
FUENTES DE INTERNET

**10%**  
PUBLICACIONES

**10%**  
TRABAJOS DEL ESTUDIANTE

#### FUENTES PRIMARIAS

1	<a href="https://hdl.handle.net">hdl.handle.net</a> Fuente de Internet	6%
2	<a href="https://repositorio.untrm.edu.pe">repositorio.untrm.edu.pe</a> Fuente de Internet	4%
3	<a href="https://repositorio.ucv.edu.pe">repositorio.ucv.edu.pe</a> Fuente de Internet	2%
4	Submitted to Universidad Nacional Toribio Rodríguez de Mendoza de Amazonas Trabajo del estudiante	2%
5	<a href="https://cybertesis.unmsm.edu.pe">cybertesis.unmsm.edu.pe</a> Fuente de Internet	1%
6	Milagros Helen Bautista-Coaquira, Monica Z. Rodriguez-Quiroz. "Correlación entre el estilo de vida y nivel de estrés en estudiantes de enfermería de una universidad peruana", Revista Peruana de Medicina Integrativa, 2021 Publicación	<1%

*Handwritten signature and notes in blue ink:*  
Signature: *[Illegible]*  
Notes: *15/11/24*

# ACTA DE SUSTENTACIÓN DE LA TESIS



**UNTRM**

**REGLAMENTO GENERAL**  
PARA EL OTORGAMIENTO DEL GRADO ACADÉMICO DE  
BACHILLER, MAESTRO O DOCTOR Y DEL TÍTULO PROFESIONAL

## ANEXO 3-5

### ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TESIS PARA OBTENER EL TÍTULO PROFESIONAL

En la ciudad de Chachapoyas, el día 20 de SEPTIEMBRE del año 2024, siendo las 9:00 horas, el aspirante: LOPEZ LATORRE GADY MERCEDES, asesorado por Dra. CELIA JENA CHAMICUIT defiende en sesión pública presencial () / a distancia () la Tesis titulada: ESTILO DE VIDA Y RENDIMIENTO ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE UNA UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHACHAPOYAS, 2024, para obtener el Título Profesional de LICENCIADA EN ENFERMERÍA, a ser otorgado por la Universidad Nacional Toribio Rodríguez de Mendoza de Amazonas; ante el Jurado Evaluador, constituido por:

Presidente: Dra. YAZMIN DE FÁTIMA CUCHO HIDALGO

Secretario: Lic. MARÍA ESTHER SAAVEDRA CHENCHAYÁN

Vocal: Mg. JESÚS RASCÓN BARRIOS

Procedió el aspirante a hacer la exposición de la Introducción, Material y métodos, Resultados, Discusión y Conclusiones, haciendo especial mención de sus aportaciones originales. Terminada la defensa de la Tesis presentada, los miembros del Jurado Evaluador pasaron a exponer su opinión sobre la misma, formulando cuantas cuestiones y objeciones consideraron oportunas, las cuales fueron contestadas por el aspirante.



Tras la intervención de los miembros del Jurado Evaluador y las oportunas respuestas del aspirante, el Presidente abre un turno de intervenciones para los presentes en el acto de sustentación, para que formulen las cuestiones u objeciones que consideren pertinentes.

Seguidamente, a puerta cerrada, el Jurado Evaluador determinó la calificación global concedida a la sustentación de la Tesis para obtener el Título Profesional, en términos de:

Aprobado () por Unanimidad () / Mayoría ()

Desaprobado ()

Otorgada la calificación, el Secretario del Jurado Evaluador lee la presente Acta en esta misma sesión pública. A continuación se levanta la sesión.

Siendo las 9:00 horas del mismo día y fecha, el Jurado Evaluador concluye el acto de sustentación de la Tesis para obtener el Título Profesional.

SECRETARIO

PRESIDENTE

VOCAL

OBSERVACIONES:

## ÍNDICE

DEDICATORIA .....	ii
AGRADECIMIENTO .....	iii
AUTORIDADES DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL TORIBIO RODRÍGUEZ DE MENDOZA DE AMAZONAS .....	iv
VISTO BUENO DEL ASESOR DE LA TESIS .....	v
JURADO EVALUADOR DE LA TESIS .....	vi
CONSTANCIA DE ORIGINALIDAD DE LA TESIS.....	vii
REPORTE TURNITIN .....	viii
ACTA DE SUSTENTACIÓN DE LA TESIS.....	ix
ÍNDICE.....	x
ÍNDICE DE TABLAS .....	xi
ÍNDICE DE FIGURAS .....	xii
RESUMEN .....	xiii
ABSTRACT.....	xiv
I. INTRODUCCIÓN .....	15
II. MATERIAL Y MÉTODOS.....	21
III. RESULTADOS .....	25
IV. DISCUSIÓN .....	28
V. CONCLUSIONES .....	31
VI. RECOMENDACIONES.....	32
VII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS .....	33
ANEXOS .....	36

## ÍNDICE DE TABLAS

<b>Tabla 1</b> Relación entre estilo de vida y el rendimiento académico en estudiantes de enfermería.....	25
<b>Tabla 2</b> Descripción del estilo de vida en estudiantes de enfermería .....	26
<b>Tabla 3</b> Nivel de rendimiento académico en estudiantes de enfermería.....	26
<b>Tabla 4</b> Relación entre estilo de vida y las dimensiones de rendimiento académico en estudiantes de enfermería .....	27

## ÍNDICE DE FIGURAS

<b>Figura 1</b> Nivel de estilo de vida en estudiantes de enfermería .....	48
<b>Figura 2</b> Nivel de rendimiento académico en estudiantes de enfermería .....	48

## RESUMEN

Un estilo de vida saludable es clave para optimizar el rendimiento académico, ya que incide positivamente en la dedicación, el bienestar físico y emocional. El estudio tuvo como objetivo determinar la relación entre estilo de vida y rendimiento académico en estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional Toribio Rodríguez de Mendoza, Chachapoyas, 2024. Se utilizó un enfoque cuantitativo, con diseño no experimental de nivel correlacional, la muestra constó de 54 estudiantes, se aplicó el método deductivo hipotético y un análisis estadístico utilizando el coeficiente de correlación de Spearman, a partir de los datos recogidos con el cuestionario de Perfil de Estilo de Vida (PEPS-I) elaborado por Pender (2002) adaptado por Espinoza (2019); y la Escala de Rendimiento Académico Universitario (RAU) elaborado por Preciado (2021) utilizado en su formato original, ambos con una validez y confiabilidad adecuada. Los discentes presentaron principalmente un estilo de vida moderadamente saludable (67%), lo que se reflejó en un rendimiento académico medio (86%). La dedicación al estudio fue mayor en estudiantes con un estilo de vida saludable (25.9%), sin embargo, los que mantenían estilo moderadamente saludable mostraron participación media en actividades académicas (44.4%) y baja desorganización en recursos didácticos (51.9%). El estilo de vida tuvo relación positiva con la aportación académica ( $r_s=0.720$ ,  $p=0.000$ ) y dedicación al estudio ( $r_s=0.780$ ,  $p=0.000$ ), sin embargo, negativa en la organización de recursos ( $r_s= -0.244$ ,  $p= 0.185$ ). Se concluye que existió relación positiva y significativa entre estilo de vida y el rendimiento académico de los estudiantes de enfermería ( $r_s=0.705$ ,  $p=0.000$ ).

**Palabras clave:** estilo de vida, rendimiento académico, vida saludable.

## ABSTRACT

A healthy lifestyle is key to optimize academic performance, as it positively affects dedication, physical and emotional well being. The objective was to determine the relationship between lifestyle and academic performance in nursing students of the Universidad Nacional Toribio Rodríguez de Mendoza, Chachapoyas, 2024. A quantitative approach was used, with a no experimental design of correlational level, the sample consisted of 54 students, the hypothetical deductive method was applied and a statistical analysis using Spearman's correlation coefficient, from the data collected with the Perfil de Estilo de Vida (PEPS-I) developed by Pender (2002) adapted by Espinoza (2019); and the Escala de Rendimiento Académico Universitario (RAU) developed by Preciado (2021) used in its original format, both with adequate validity and reliability. The students mainly presented a moderately healthy lifestyle (67%), which was reflected in an average academic performance (86%). Dedication to study was higher in students with a healthy lifestyle (25.9%); however, those with a moderately healthy lifestyle showed average participation in academic activities (44.4%) and low disorganization in didactic resources (51.9%). Lifestyle had a positive relationship with academic contribution ( $r_s=0.720$ ,  $p=0.000$ ) and dedication to study ( $r_s=0.780$ ,  $p=0.000$ ), but a negative relationship with the organization of resources ( $r_s= -0.244$ ,  $p=0.185$ ). It was concluded that there was a positive and significant relationship between lifestyle and academic performance of nursing students ( $r_s=0.705$ ,  $p=0.000$ ).

**Key words.** lifestyle, academic performance, healthy living.

## **I. INTRODUCCIÓN**

Durante la etapa universitaria, especialmente en las profesiones de ciencias de la salud, los alumnos enfrentan alto nivel de exigencia, y suele estar marcado por situaciones de estrés que influyen significativamente en su bienestar y en las decisiones relacionadas con su estilo de vida, lo que implica a la adopción de hábitos de riesgo que impactan en su salud ya sea de manera instantánea o en un futuro; perjudicando el rendimiento académico al no tener una alimentación adecuada, salud física y equilibrio mental (Colque, 2023).

La educación en Colombia ha enfrentado desafíos significativos que involucran a los actores del sistema educativo, principalmente por el deterioro académico preocupante, reflejado en los resultados de las evaluaciones realizadas a nivel mundial, donde Colombia junto con otros países sudamericanos se encuentran como los más bajos en educación, de igual forma pone en relieve los problemas existentes en el sistema educativo, de tal manera resalta cómo el rendimiento académico está vinculado a sus estilos de vida, factores como la alimentación, salud física, mental y gestión del estrés los cuales son determinantes en la capacidad de los estudiantes para aprovechar su educación y alcanzar un desempeño óptimo (León, 2021).

En Perú, los estilos de vida en la etapa estudiantil oscilan entre prácticas saludables y perjudiciales, dado que en la última década se ha confirmado una inadecuada práctica de alimentación, la cual ha impactado negativamente en el desempeño estudiantil, conduciendo a una sensación de agotamiento y desánimo al momento de estudiar, del mismo modo al tener una sobrecarga de trabajo puede generar estrés y fatiga, impidiendo realizar diferentes actividades, así mismo la mayoría de jóvenes presentan hábitos poco saludables, como el consumo de bebidas alcohólicas, la falta de desayuno, uso excesivo de las redes sociales, escases de recursos económicos y problemas familiares, influyen en el desempeño y rendimiento académico (Edquén, 2019).

Para fortalecer la fundamentación teórica del estudio, se tomó en cuenta estudios previos a nivel internacional, nacional y local:

Un estudio realizado en España por Cara et al. (2021) en discentes de la Universidad de Almería, buscaron explicar la influencia de los hábitos de vida en su rendimiento estudiantil, por lo que llevaron a cabo una investigación descriptiva, correlacional, lineal, y cuantitativa, aplicando un cuestionario a 488 discentes. Los resultados mostraron que el 53% realizaban ejercicio de manera regular, estadísticamente no se encontraron diferencias demostrativas que confirmaran la influencia de los hábitos de vida en el rendimiento académico con diferencia en la calidad del sueño el cual evidenció correlación positiva, confirmando que el estado de salud dependía en gran medida de los ejercicios y la calidad del sueño de los discentes, siendo fundamentales para alcanzar sus objetivos académicos, concluyen que el rendimiento estudiantil bajo está condicionado con un inadecuado estilo de vida.

El estudio realizado por Gimeno & Esteve (2021), en la Universidad Jaume de España tuvo como objetivo demostrar el vínculo del hábito de vida de los discentes y el rendimiento alcanzado. Se realizó una investigación descriptiva, transaccional, relacional y cuantitativa, aplicando un cuestionario a 114 estudiantes, los resultados indicaron que los alumnos no tenían una buena dieta sin embargo el 39.5% presentaba una tendencia baja, de esta manera exponiendo que los discentes desconocían cómo llevar una vida saludable y la importancia que este tenía para alcanzar sus objetivos académicos. Se encontró un vínculo significativo del sexo con su rendimiento, además de diferencias estadísticamente significativas en el lugar y origen de los alimentos consumidos. Finalmente, se concluyó que la responsabilidad y las variables sociales estaban directamente relacionadas con el desempeño escolar.

Ojeda et al. (2020) investigó en la Universidad Veracruzana de México con el propósito de hacer un análisis relacional de los hábitos saludables de los discentes con su rendimiento alcanzado, utilizando orientación cuantitativa, descriptiva, relacional y transversal. Se aplicó un cuestionario a 108 alumnos. Los resultados encontraron un grado relacional demostrativo de los hábitos saludables y el mejor desempeño académico, reafirmando que los discentes que mejor se cuidaban en su salud tenían una mejor probabilidad de obtener buenos resultados. Sin embargo,

esta relación estaba influenciada por el género y el nivel académico: los hombres con un nivel académico más alto mostraron una relación inversa entre hábitos saludables y rendimiento. En conclusión, indicaron que las actividades físicas regulares no mostraron correlación significativa con el rendimiento. En general, los hábitos saludables influyen en el rendimiento, aunque varían según factores individuales.

Palomino et al. (2021), ejecutaron un estudio en la Universidad Nacional de Educación Enrique Guzmán y Valle en Lima con el propósito de evaluar el grado relacional de los estilos de vida saludables y el rendimiento alcanzado de los estudiantes, un estudio relacional, descriptivo, cuantitativo y transaccional, aplicando encuestas a 157 discentes, los resultados evidenciaron que un 86% mantenían un buen estilo de vida y el 68% lograba un rendimiento académico promedio o regular, poniendo en evidencia que los discentes evaluados si conocían y practicaban una vida generalmente saludable, en conclusión, el coeficiente  $r_s=0.6529$  indicó una conexión demostrativa, por lo que concluyeron que la atención a estos hábitos es esencial para mejorar el rendimiento de los discentes.

Un estudio desarrollado por Mogollón et al. (2020) buscó comprobar el grado de estilo de vida saludable en los estudiantes universitarios de la Universidad César Vallejo en Trujillo, para ello, clasificaron su estudio como descriptivo, transversal y cuantitativo, considerando fundamental la implementación de un cuestionario para aplicar a 330 alumnos, donde los resultados revelaron que el cuidado del estilo de vida entre los alumnos fue de moderado a bajo, con un 51.2% y 47.6%, respectivamente, confirmando que existían porcentajes altos de discentes que necesitaban orientación y desconocían de la importancia de llevar un adecuado modo de vida. Así mismo se observó que el ejercicio físico y la responsabilidad en salud fueron bajos, con un 81.2% y 58.2%, respectivamente. La conclusión principal del estudio evidenció que la vida saludable de los alumnos fue mayormente baja, con un 53.3%, resaltando que las escuelas no relacionadas con enfermería mostraron mejores estilos de vida.

Villavicencio et al. (2020), realizaron un estudio en discentes de enfermería en la Universidad Nacional Hermilio Valdizán en Huánuco, mediante el cual buscaron demostrar el grado relacional de los estilos de vida practicados por los alumnos y su rendimiento académico correspondiente. Su metodología tuvo un nivel correlacional y cuantitativo, aplicando un cuestionario para recopilar información de 252 alumnos. Los resultados indicaron que el 95% de los discentes mostraron prácticas saludables, y un regular rendimiento con un 70%, confirmando que la mayoría conocía y practicaba un modo adecuado de vida, sin embargo, no era suficiente para alcanzar altos niveles de rendimiento. Concluyeron que existe un vínculo significativo con una significancia evaluada de  $p < 0.05$ .

La investigación se fundamentó en el modelo de promoción de la salud propuesto por Nola Pender, donde argumentó que el comportamiento de salud está impulsado en cierto modo por la motivación personal para cumplir con los propósitos de vida enfocada al bienestar, las personas toman decisiones sobre su salud en función a sus características personales, experiencias, conocimientos y el contexto, el cual influye en los comportamientos para alcanzar una mejor salud (Santi & Baldissera, 2023). De igual manera se consideró oportuno considerar la teoría del autocontrol, la cual destaca en la capacidad del individuo para modificar sus propias respuestas o estados internos, esta teoría implica la habilidad de suprimir comportamientos habituales y sustituirlos por otros menos comunes, pero más deseados, como un mecanismo para mejorar el rendimiento académico. Por ejemplo, un estudiante puede tener el impulso de procrastinar, pero decide enfocarse en sus estudios, regulando así sus propios impulsos para alcanzar un mejor desempeño académico (Opp, 2020).

Así mismo, se abordó la Teoría del Estrés de Lazarus y Folkman (1984, 1987), esta teoría identifica varias dimensiones clave del estrés académico principalmente se encuentran los estresores académicos, las estrategias de afrontamiento que los estudiantes emplean, por último, los efectos del estrés académico en la salud física y mental, éste último aspecto en el impacto del estrés en la salud constituye el foco principal de análisis en este trabajo (Ansari & Iqbal, 2024).

Conceptualmente, el estilo de vida se refiere al conjunto de intereses, puntos de vista, comportamiento y hábitos que caracterizan a una persona o grupo, así como la forma en que disfrutan de su vida cotidiana. Este abarca tanto las acciones que se realizan y las decisiones tomadas desde las preferencias personales, buscando un equilibrio entre las actividades diarias y el bienestar general, del mismo modo, incluye la integración de aspectos como la vida personal, social y el entorno, con un enfoque en la satisfacción y realización individual (Lin et al., 2024). Por otra parte, el rendimiento académico es el aprendizaje alcanzado como resultado de los procesos instruccionales, manifestado comúnmente a través de las calificaciones obtenidas. Además, abarca la habilidad de los alumnos para poner en práctica sus saberes, su desarrollo cognitivo y el manejo de sus emociones, factores como la inteligencia emocional, el autoconcepto y la motivación contribuyen a los mejores rendimientos, porque inciden en la autorregulación, la resiliencia ante situaciones estresantes y el bienestar psicosocial (Ubago et al., 2024).

La investigación se fundamentó teóricamente al ampliar el entendimiento sobre la calidad de vida y el rendimiento académico de los estudiantes, aportando a las bases científicas existentes y sirviendo como referencia para futuras investigaciones similares, mientras que metodológicamente fortalece los métodos de análisis, garantizando confiabilidad en su aplicación y ofreciendo bases para desarrollar instrumentos educativos eficientes; en el ámbito práctico, su diagnóstico descriptivo y correlacional permite diseñar estrategias de intervención que fomenten hábitos saludables, optimizando el rendimiento académico y brindando a la universidad información clave para implementar programas de apoyo en nutrición, ejercicio y salud mental, mientras que socialmente resalta la importancia del rendimiento académico universitario como pilar de la formación profesional, sensibilizando a la comunidad para formar profesionales más saludables y capacitados, con un impacto positivo en la sociedad.

El problema que guio la investigación fue: ¿Cuál es la relación entre el estilo de vida y rendimiento académico en estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional Toribio Rodríguez de Mendoza, Chachapoyas, 2024?, así mismo la hipótesis propuesta afirmó que: Existe relación directa entre el estilo de vida y rendimiento académico en estudiantes de enfermería, 2024. Respecto al objetivo general se estableció determinar la relación entre el estilo de vida y rendimiento

académico en estudiantes de enfermería, 2024. En cuanto a los objetivos específicos se propuso: a) describir el nivel de estilo de vida, b) describir el nivel rendimiento académico y c) determinar la relación entre estilo de vida y las dimensiones del rendimiento académico.

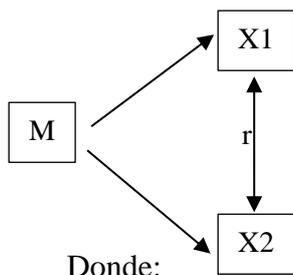
## II. MATERIAL Y MÉTODOS

### 2.1. Enfoque, diseño y nivel de investigación

La investigación se desarrolló bajo un enfoque cuantitativo, utilizando el análisis numérico para medir las variables y herramientas estadísticas para analizar los datos y validar las hipótesis, con un diseño no experimental, dado que no se manipularon las variables y se observaron en su contexto natural sin alteraciones, además se clasificó como un estudio de corte transversal al recopilar información en un periodo definido, integrando un análisis correlacional para evaluar la relación existente entre las variables estudiadas (Hernández & Mendoza, 2019).

Estudio concretamente fue no experimental, transversal y correlacional el cual se representa con el siguiente esquema.

Esquema de investigación



M: Muestra de estudio

X1: Estilo de vida

X2: Rendimiento académico

r: Relación

### 2.2. Población, muestra y muestreo

#### a) Población

La población de estudio consistió en 256 alumnos de enfermería de la Universidad Nacional Toribio Rodríguez de Mendoza- Amazonas, obtenidos de la (Dirección de Admisión y Recursos Académicos 2024).

#### b) Muestra

La muestra constó de 54 estudiantes de la escuela de enfermería los cuales se obtuvieron mediante la formula siguiente.

$$n = \frac{Z_{\alpha}^2 P Q N}{e^2 (N - 1) + Z_{\alpha}^2 P Q}$$

Dónde:

n= tamaño de la muestra.

Z= nivel de confianza

P= variabilidad positiva

q= variabilidad negativa

N= Tamaño de la población

e= precisión o error

$$n = \frac{1.65^2 * 0.5 * 0.5 * 256}{[0.10^2(256 - 1)] + [1.65^2 * 0.5 * 0.5]}$$

$$n = \frac{174.24}{3.230625} = 53.93$$

### c) Muestreo

Se aplicó un muestreo probabilístico, específicamente del caso aleatorio simple, ya que la selección de las unidades de estudio se obtuvo de manera aleatoria en función a la población previamente identificada (Mejía et al., 2021).

## 2.3. Método de investigación

Se empleó el método hipotético-deductivo en la redacción de la situación problemática, desplazándose de un contexto general a uno particular, para poder realizar el análisis de inferencias estadísticas utilizadas para la valoración de significancia que permitió probar las hipótesis formuladas (González & Santiago, 2023).

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

**Técnica;** La técnica empleada para ambas variables fue la encuesta (Hernández & Mendoza, 2019).

**Instrumento Variable 1:** Para medir los estilos de vida se consideró oportuno hacer uso del “Cuestionario de Perfil de Estilo de Vida (PEPS-I) de Nola Pender elaborado en el 2002” validada en el estudio titulado: “cuestionario para medir el estilo de vida de los estudiantes Universitarios en el marco de la teoría de Nola

Pender (EVEU)” correspondiente a Espinoza (2019) dicho instrumento constó de 48 ítems, divididos en seis dimensiones: Nutrición (6), Ejercicio (5), Responsabilidad en Salud (10), Manejo del estrés (7), Soporte Interpersonal (7) y Auto actualización (13) (ver anexo 3), y además, se categorizó en función a la cantidad de ítems asignados por cada dimensión y variable, analizando en función a niveles, siendo para los estilos de vida: No saludable (48-96), Moderadamente saludable (97-144) y Saludable (145-192).

**Validez y confiabilidad:** se llevó a cabo un análisis factorial utilizando el método de normalización oblicua Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) para determinar la validez del constructo. El resultado fue de 0.811, lo que señala una elevada consistencia interna y una alta confiabilidad según el Alfa de Cronbach para la escala total de 0.93 siendo adecuado para su aplicación.

**Variable 2:** Para evaluar la variable rendimiento académico se tuvo en cuenta el cuestionario de la Escala RAU de Rendimiento Académico Universitario validado por Preciado et al. (2021), contó con 20 ítems y se constituyó por tres dimensiones: aportación en las actividades académicas (10), dedicación al estudio (5) y falta de organización de los recursos didácticos (5) (ver anexo 3), se categorizó mediante los siguientes criterios: Bajo (20-40), Medio (41-60), Alto (61-80).

**Validez y confiabilidad:** El autor de dicho instrumento realizó una validación cruzada esperada de 1.092 cercano a la unidad demostrando una validez perfecta, además, la confiabilidad reflejó una escala subjetiva aceptable que oscilaron entre  $\alpha=0.774$  y  $\alpha=0.792$  resultando confiable para su aplicación.

### **2.3.2. Procedimiento de recolección de datos**

El procedimiento para recolectar los datos se realizó de la siguiente manera: se revisó e identificó el instrumento para evaluar las variables, cada una con sus dimensiones correspondientes, posterior a ello, se envió una solicitud al Decano de la facultad de Ciencias de la Salud - UNTRM para obtener el permiso correspondiente para la ejecución del proyecto, una vez se obtuvo el permiso de la escuela de enfermería se solicitó en el área de secretaría las facilidades para obtener el número telefónico de los delegados de ciclo con los cuales se coordinó la aplicación del instrumento virtual elaborado mediante Google Forms (ver anexo 10), posteriormente, se envió el link del cuestionario virtual el cual se realizó de

manera anónima y con la colaboración voluntaria de los estudiantes, en donde se obtuvo las respuestas correspondientes para posteriormente ser analizados.

### **2.3.3. Análisis de datos**

Para realizar el análisis de datos estadísticos se utilizó el software BM SPSS Statistics 26, Microsoft Excel 2016, en primera instancia se realizó en Excel una vista preliminar de los datos obtenidos, categorizando mediante la baremación en niveles y, posteriormente, para medir el grado correlacional se llevó a cabo una prueba de normalidad de los datos a través de Kolmogorov-Smirnov (ver anexo 7), el cual determinó el tipo de coeficiente de correlación a utilizar, proyectándose el uso del coeficiente de correlación de Spearman, posterior a ello los datos fueron presentados en tablas.

### III. RESULTADOS

#### 3.1. Relación entre estilo de vida y el rendimiento académico en estudiantes de enfermería

**Tabla 1**

*Relación entre estilo de vida y el rendimiento académico en estudiantes de enfermería*

RENDIMIENTO ACADÉMICO	ESTILO DE VIDA						Total	
	No saludable		Moderadamente saludable		Saludable			
	fi	%	fi	%	fi	%	fi	%
Bajo	1	1.9	3	5.6	0	0.0	4	7.4
Medio	3	5.6	30	55.6	13	24.1	46	85.2
Alto	0	0.0	3	5.6	1	1.9	4	7.4
Total	4	7.4	36	66.7	14	25.9	54	100

*Nota.* El valor de relación tuvo un coeficiente  $rs=0.705$  y una significancia  $sig.=0.000$

En base al análisis cruzado se evidencia que los discentes con un estilo de vida moderadamente saludable proyectaron un rendimiento académico medio según el 55.6% (30), y en la misma proporción un estilo moderadamente saludable con un rendimiento académico alto y bajo según el 5.6% (3) correspondientemente. Además, los discentes que mostraron un adecuado nivel de vida alcanzaron rendimientos medios o regulares principalmente con 24.1% (13) y un rendimiento alto solo en 1.9% (1). Finalmente, los discentes que expusieron un estilo de vida no saludable consiguieron un rendimiento académico medio representado por un 5.6% (3) y un rendimiento académico bajo en un 1.9% (1).

Respecto al análisis relacional no paramétrico el estilo de vida de los discentes de enfermería tuvo vínculo positivo considerable con el rendimiento académico con un valor de  $rs=0.705$  y  $sig= 0.000$ , que está por debajo del propuesto correspondiente al 0.05. Por tanto, con un 90% de confianza se rechazó la hipótesis nula y confirmó la hipótesis alternativa que proyectó que existe relación positiva significativa, corroborando que mantener un adecuado estilo de vida puede contribuir de forma significativa al rendimiento académico de los discentes, lo que se puede traducir en mejores notas y oportunidades.

### 3.2. Nivel de estilo de vida en estudiantes de enfermería

**Tabla 2**

*Descripción del estilo de vida en estudiantes de enfermería*

Nivel	Estilo de vida	
	fi	%
No saludable	4	7
Moderadamente saludable	36	67
Saludable	14	26
Total	54	100

*Nota:* Elaborado a partir del instrumento PEPS-I aplicado.

En la tabla 2 los resultados indican que los discentes de enfermería, en general, mantenían un estilo de vida moderadamente saludable con 67% (36), saludable 26% (14), y solo un 7% (4) se encontraba en un estilo no saludable.

### 3.3. Nivel de rendimiento académico en estudiantes de enfermería

**Tabla 3**

*Nivel de rendimiento académico en estudiantes de enfermería*

Nivel	Rendimiento Académico	
	fi	%
Bajo	4	7
Medio	46	86
Alto	4	7
Total	54	100

*Nota:* Elaborado a través del instrumento RAU aplicado.

En la tabla 3 se evidencia que el 86% (46) de los discentes presentó un rendimiento académico medio, mientras que un 7% (4) alcanzó un nivel alto, destacándose significativamente, y otro 7% (4) mostró un rendimiento bajo, evidente.

### 3.4. Relación entre estilo de vida y las dimensiones de rendimiento académico en estudiantes de enfermería

**Tabla 4**

*Relación entre estilo de vida y las dimensiones de rendimiento académico en estudiantes de enfermería*

Aportación en las actividades	Estilo de vida						Total	Coeficiente (rs)	Significancia (sig.)
	No saludable		Moderadamente saludable		Saludable				
	fi	%	fi	%	fi	%			
Bajo	2	3.7	6	11.1	0	0	8	14.8	rs=0.720 sig.=0.000
Medio	2	3.7	24	44.4	6	11.1	32	59.3	
Alto	0	0	6	11.1	8	14.8	14	25.9	
Total	4	7.4	36	66.7	14	25.9	54	100	

Dedicación al estudio	Estilo de vida						Total	Coeficiente (rs)	Significancia (sig.)
	No saludable		Moderadamente saludable		Saludable				
	fi	%	fi	%	fi	%			
Bajo	2	3.7	2	3.7	0	0	4	7.4	rs=0.780 sig.=0.000
Medio	2	3.7	23	42.6	0	0	25	46.3	
Alto	0	0	11	20.4	14	25.9	25	46.3	
Total	4	7.4	36	66.7	14	25.9	54	100	

Falta de organización de los recursos didácticos	Estilo de vida						Total	Coeficiente (rs)	Significancia (sig.)
	No saludable		Moderadamente saludable		Saludable				
	fi	%	fi	%	fi	%			
Bajo	2	3.7	28	51.9	14	25.9	44	81	rs=-0.244 sig.=0.185
Medio	2	3.7	7	13	0	0	9	16.7	
Alto	0	0	1	1.9	0	0	1	1.9	
Total	4	7.4	36	66.7	14	25.9	54	100	

*Nota.* los valores de la relación consistente en los coeficiente y significancia han sido interpretados en los párrafos contiguos.

Los resultados revelaron que el 66.7% de los discentes tenía un estilo de vida moderadamente saludable, destacando una aportación media en actividades académicas con un 44.4%, mientras que aquellos con un estilo de vida saludable (25.9%) alcanzaron un 14.8% de aportación alta, y un 11.1% medios, en contraste, quienes tenían un estilo de vida no saludable solo lograron niveles bajos y medios con un 3.7% cada uno, demostrando una relación positiva significativa entre estilo

de vida y aportación académica con un valor  $r_s=0.720$  y  $sig=0.000$ , lo cual indica que un estilo de vida saludable favorece la participación en actividades académicas y repercute positivamente en el rendimiento académico de los discentes.

El 66.7% de los discentes de enfermería presentó un estilo de vida moderadamente saludable, con una dedicación al estudio mayoritariamente en nivel medio 42.6%, seguido de un 20.4% en nivel alto y un 3.7% en nivel bajo, mientras que el 25.9% con un estilo de vida saludable alcanzó un nivel alto de dedicación al estudio en su totalidad, en contraste, el 7.4% con una vida insana mostró dedicación al estudio en niveles medio y bajo con un 3.7% cada uno, evidenciando una relación positiva considerable entre estilo de vida y dedicación al estudio con un valor  $r_s=0.780$  y  $sig=0.000$ , confirmándose al 99% de confianza que un estilo de vida saludable impacta significativamente en la dedicación académica.

El 66.7% de los discentes con un estilo de vida moderadamente saludable mostraron una falta de organización de los recursos didácticos predominantemente en nivel bajo con 51.9%, seguido de un 13% en nivel medio y un 1.9% en nivel alto, mientras que el 25.9 % con un estilo de vida saludable presentó mayormente un nivel bajo en esta dimensión, en contraste, el 7.4% con una vida insana tuvo una falta de organización de nivel medio y bajo en igual proporción de 3.7% cada uno, aunque el análisis relacional indicó un vínculo negativo medio entre estilo de vida y falta de organización con un coeficiente de  $-0.244$  y un grado de significancia de 0.185, los resultados no fueron consistentes para confirmar una relación estadísticamente significativa e inversamente proporcional.

#### IV. DISCUSIÓN

La relación entre estilo de vida y rendimiento académico en estudiantes de enfermería evaluados en este estudio coincide con investigaciones previas, como las de Palomino et al. (2021) y Villavicencio et al. (2020), que reportaron una evaluación significativa ( $r_s=0.652$ ,  $p<0.05$ ) entre hábitos saludables y mejor desempeño académico, mientras que en la presente se encontró un coeficiente de ( $r_s=0.705$ ,  $p<0.000$ ), lo que refuerza esta conexión y es consistente con el modelo de promoción de la salud de Nola Pender, que resalta el impacto de factores personales y ambientales en los comportamientos de salud; asimismo, se observa coincidencia con Cara et al. (2021), quienes destacaron la influencia positiva del ejercicio y el sueño en el rendimiento, mientras que aquí se resalta la incidencia de los estilos de vida de manera general en el redimiendo alcanzado, aunque la relación hallada es más fuerte que la reportada por León (2021) , reafirmando que un estilo de vida saludable actúa como motivador clave para alcanzar metas académicas, y que al integrarse a otros factores, se incrementa la probabilidad de un desempeño sobresaliente, consolidando la importancia de hábitos saludables.

En base al análisis realizado se demostró que el estilo de vida presente en los discentes fue moderadamente saludable según el valor representativo del 67%, de esta forma permite comparar similarmente con los hallazgos de Mogollón et al. (2020) y Colque (2023), quienes evidenciaron valores y niveles similares, lo que pone en evidencia que existe un margen significativo por trabajar para promocionar una adecuada calidad de vida, principalmente en estudiantes que se consideran un elemento importante para el desarrollo de sociedades, como se expuso de forma complementaria en el estudio de Cara et al. (2021), resaltando que la calidad del sueño y el ejercicio físico constante son sumamente necesarios para mantener activo la sapiencia del estudiante, y también lo confirma el estudio de Gimeno y Esteve (2021), resaltando que una mala alimentación condiciona el cumplimiento de las metas académicas. En ese mismo marco, este estudio expuso que la autoactualización de los discentes es un elemento determinante en la preparación profesional según el 71%; esto se fundamenta en la postulación de Nola Pender respaldando que el comportamiento personal y las decisiones de los estudiantes influyen en el logro académico, gracias a una adecuada salud mental y física.

Existe un nivel promedio en el rendimiento de los discentes de enfermería, corroborando que existe un margen significativo por mejorar, coincidentemente similar al que sostuvo Colque (2023), puntualizando que la dedicación del estudiante, así como la forma de organizarse son factores determinantes en los logros académicos, que también lo respalda Ojeda et al. (2020). Sin bien en la presente se mostró un nivel alto en un 46.3% en la dedicación al estudio, este también reportó un nivel medio en la misma cantidad por lo que se refleja deficiencias en los discentes. En base a la información se confirma que existe una necesidad perenne en los alumnos para comprometerse en sus obligaciones académicas y por consiguiente en el esfuerzo para obtener buenos resultados, lo que se confirma con el fundamento de la teoría del estrés académico de Lazarus y Folkman en 1984, mencionado en (Ansari & Iqbal, 2024) ya que los estudiantes generalmente se desentienden de sus actividades académicas por factores externos que condiciona su estabilidad emocional.

Respecto al grado en la que se relacionaban el estilo de vida de los discentes de enfermería con las dimensiones propuestas para el rendimiento académico, los valores confirmaron un vínculo demostrativo o significativo, principalmente con la dedicación al estudio y también los aportes académicos como parte de sus responsabilidades académicas; esto es consistente con lo reportado por Palomino et al. (2021), quienes sustentaron relaciones altamente significativas. De otro modo, con la dimensión falta de organización de los estudiantes resultó negativo, sugiriendo que otros elementos externo como internos podrían incidir en este comportamiento debido a que condicionan la capacidad de organización de los discentes, postulado que se encuentra respaldado en la teoría del autocontrol analizado en Opp (2020), quien resalta a las habilidades personales y condicionamiento sociales como factores que impactan en el estilo de vida, que coincidentemente lo refuerza la fundamentación de Nola Pender enfocada en que el autocontrol y la autoeficacia son determinantes para llevar una adecuado estilo de vida y por consecuencia tener mayor estabilidad, resiliencia, además de mejor comportamiento para organizarse.

## V. CONCLUSIONES

- Los discentes que llevan un estilo de vida moderadamente saludable mostraron un rendimiento académico de nivel medio, lo que indica que sus hábitos diarios tienen un impacto positivo en su desempeño escolar. Esta relación es significativa y confirma que fomentar estilos de vida saludables podría ser una estrategia clave para potenciar el rendimiento académico de los futuros licenciados en enfermería.
- Los discentes en general mostraron un estilo de vida moderadamente saludable, lo que indica que son conscientes de la importancia de cuidar su bienestar. Sin embargo, el hecho de no alcanzar un nivel saludable da entender que existen elementos que enfrenta dificultades, resaltando la necesidad de implementar intervenciones específicas que les ayuden a mejorar en estos aspectos fundamentales de su salud.
- El rendimiento académico más común entre los estudiantes fue de nivel medio, lo que indica que muchos de ellos necesitan más apoyo y motivación para alcanzar niveles de desempeño más altos. Esto pone de relieve la importancia de reforzar las estrategias educativas y motivacionales en el programa, con el fin de fomentar una mayor dedicación al estudio y una mejor participación en las actividades académicas.
- Los estudiantes que adoptaron un estilo de vida más saludable demostraron una mayor dedicación al estudio. En cambio, aquellos con un estilo de vida moderado mostraron niveles medios de participación en actividades académicas e hicieron un uso menos organizado de los recursos didácticos. Aunque se encontró una relación positiva significativa entre el estilo de vida y la dedicación académica, su impacto en la organización de recursos fue débil y no significativo.

## VI. RECOMENDACIONES

- A los estudiantes, participar activamente en talleres y programas ofrecidos por la universidad para mejorar su estilo de vida, con énfasis en adoptar hábitos de nutrición equilibrada, mantener una rutina de ejercicio físico, y fortalecer habilidades de organización académica, como la planificación y uso eficiente de recursos didácticos.
- A la dirección de la Escuela de Enfermería, promover el acceso a asesorías académicas y de salud mental brindadas por especialistas, enfocándose en intervenciones personalizadas que refuercen hábitos saludables y habilidades de gestión de recursos. Esto podría incluir sesiones de coaching académico y talleres sobre técnicas de organización y manejo del tiempo.
- A Bienestar Universitario, implementar programas integrales de promoción de la salud basados en evidencia científica, que incluyan actividades prácticas y participativas, como talleres sobre alimentación saludable, rutinas de ejercicio y manejo del estrés. Estos programas deben adaptarse a las necesidades específicas de los discentes de enfermería y Ciencias de la Salud de manera general.
- Al Consejo de Facultad, diseñar e implementar estrategias pedagógicas innovadoras que fomenten la dedicación al estudio y la participación activa en actividades académicas. Esto podría incluir tutorías personalizadas, grupos de estudio colaborativos y la integración de tecnologías educativas para hacer el aprendizaje más dinámico y accesible.
- De manera general una recomendación a la facultad, realizar estudios adicionales que profundicen en el vínculo de los estilos de vida en los discentes, respecto a los rendimientos alcanzados, explorando nuevas variables y contextos que permitan diseñar intervenciones basadas en evidencia para mejorar ambas áreas. Estas investigaciones, así como la presente deben servir como base para la creación de políticas institucionales orientadas al desarrollo integral de los estudiantes

## VII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Ansari, S., & Iqbal, N. (2024). Association of stress and resilience in college students: A systematic review and meta-analysis. *Personality and Individual Differences, 236*, 113006. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2024.113006>
- Cara Rodríguez, R., Cara Rodríguez, M., Gálvez Rodríguez, M. del M., Martínez Pérez, C., & Rodríguez López, C. M. (2021). Hábitos de vida y rendimiento académico en periodo evaluativo en estudiantes de enfermería. *Revista Cubana de Enfermería, 37*(2), 1–18. [http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S0864-03192021000200012&script=sci\\_arttext](http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S0864-03192021000200012&script=sci_arttext)
- Colque, A. D. (2023). A Panoramic View of Anxiety and Lifestyle in Medical Students: An Updated Review. *Revista de La Facultad de Medicina Humana, 23*(4). <https://doi.org/10.25176/RFMH.v23i4.6030>
- Edquén, M. Y. (2019). *Estilo de vida y su relación con el rendimiento académico en estudiantes de secundaria del área urbana del distrito de Chota - 2017* [Universidad Nacional Autónoma de Chota ]. <https://repositorio.unach.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14142/119/Tesis%20Estilos%20de%20vida%20y%20su%20relacion%20con%20el%20rendimiento%20academico%20en%20estudiantes%20de%20secundaria%20del%20area%20urbana%20del%20distrito%20de%20Chota-2017.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Espinoza Lara, M. L. (2019). Validación de un cuestionario para medir el estilo de vida de los estudiantes Universitarios en el marco de la teoría de Nola Pender (EVEU). *Revista Torreón Universitario, 7*(19), 38–49. <https://doi.org/10.5377/torreon.v7i19.7909>
- Gimeno Tena, A., & Esteve Clavero, A. (2021). Relación entre los hábitos saludables y el rendimiento académico en los estudiantes de la Universitat Jaume I. *Nutrición Clínica Y Dietética Hospitalaria, 41*(2), 99–106. <https://revista.nutricion.org/index.php/ncdh/article/view/133>

- González, R., & Santiago, Y. (2023). El método hipotético deductivo de Karl Popper en los estudiantes de la Educación Básica Regular en Perú. *Educación*, 29(2), 1–15. <https://doi.org/10.33539/educacion.2023.v29n2.3045>
- Hernández-Sampieri, R., & Mendoza Torres, C. P. (2019). Metodología de la investigación. Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta. *Revista Universitaria Digital de Ciencias Sociales (RUDICS)*, 10(18), 92–95. <https://doi.org/10.22201/fesc.20072236e.2019.10.18.6>
- León, C. E. (2021). *La relación de los estilos de aprendizaje y el rendimiento académico en estudiantes de educación primaria* [Tecnológico de Monterrey]. [https://repositorio.tec.mx/bitstream/handle/11285/626575/Cielo\\_Elizabeth\\_Le%C3%B3n\\_Acosta\\_.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.tec.mx/bitstream/handle/11285/626575/Cielo_Elizabeth_Le%C3%B3n_Acosta_.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Lin, L., Li, M., Wang, Y., Jiang, Y., & Zhu, F. (2024). Rural B&B entrepreneurs' lifestyle pursuits and rural resilience. *International Journal of Hospitality Management*, 123, 103920. <https://doi.org/10.1016/j.ijhm.2024.103920>
- Mejía Benavides, J. E., Díaz Cervantes, E., & Fuentes Ocampo, L. (2021). Descripción de población, muestra y muestreo. In *Metodología para la investigación en enfermería* (pp. 151–164). La Biblioteca. <https://doi.org/10.59760/8733385.09>
- Mogollón García, F. S., Becerra Rojas, L. D., & Ancajima Mauriola, J. S. A. (2020). Estilos de vida saludables en estudiantes de pregrado. *Revista Conrado*, 16(75), 69–75. <http://scielo.sld.cu/pdf/rc/v16n75/1990-8644-rc-16-75-69.pdf>
- Ojeda Ramírez, M. M., Muñoz León, J. J., & Menéndez Acuña, E. P. (2020). Hábitos de vida saludables y rendimiento escolar en estudiantes universitarios. *Revista de La Escuela de Ciencias de La Educación*, 2(15). <https://doi.org/10.35305/rece.v2i15.544>
- Opp, K.-D. (2020). Self-control theory. In *Analytical Criminology* (pp. 155–169). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9780429026980-12>
- Palomino Orizano, J. A., Zevallos Ypanaqué, G., & Orizano Quedo, L. A. (2021). Estilos de vida saludable y rendimiento académico en estudiantes

universitarios. *Delectus-Revista Científica INICC Perú*, 4(1), 1–11.  
<https://doi.org/https://doi.org/10.36996/delectus.v4i1.103>

Preciado Serrano, M. de L., Ángel González, M., Colunga Rodríguez, C., Vázquez Colunga, J. C., Esparza Zamora, M. A., Vázquez Juárez, C. L., & Obando Changuán, M. P. (2021). Construcción y Validación de la Escala RAU de Rendimiento Académico Universitario. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación – e Avaliação Psicológica*, 60(3), 5–14.  
<https://doi.org/10.21865/RIDEP60.3.01>

Santi, D. B., & Baldissera, V. D. A. (2023). Promoção da saúde do adolescente: modelo de Nola Pender por meio de oficinas virtuais participativas. *Revista de Enfermagem Da UFSM*, 13, e40. <https://doi.org/10.5902/2179769284147>

Ubago, J. L., Zurita, F., Ortega, J. L., & Melguizo, E. (2024). Impact of emotional intelligence and academic self-concept on the academic performance of educational sciences undergraduates. *Heliyon*, 10(8), e29476.  
<https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2024.e29476>

Villavicencio Guardia, M. del C., Deza Falcón, I., & Dávila Soto, R. del P. (2020). Estilos de vida y el rendimiento académico de los estudiantes de una facultad de enfermería en Perú. *Revista Conrado*, 16(74), 112–119.  
[http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S1990-86442020000300112&script=sci\\_arttext&tlng=en](http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S1990-86442020000300112&script=sci_arttext&tlng=en)

## ANEXOS

### Anexo 1

#### *Matriz de consistencia*

**Título:** *Estilo de vida y rendimiento académico en estudiantes de una Universidad Nacional de Chachapoyas, 2024.*

<b>Formulación del problema</b>	<b>Objetivos</b>	<b>Hipótesis</b>	<b>Variables</b>	<b>Marco metodológico</b>	<b>ESCALA</b>
¿Cuál es la relación entre el estilo de vida y rendimiento académico en estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional Toribio Rodríguez de Mendoza, Chachapoyas, 2024	<p><b>Objetivo General</b></p> <p>Determinar la relación entre el estilo de vida y rendimiento académico en estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional Toribio Rodríguez de Mendoza, Chachapoyas, 2024</p> <p><b>Objetivos Específicos</b></p> <p>-Describir el estilo de vida en estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional Toribio Rodríguez de</p>	<p><b>Hipótesis general</b></p> <p>Existe relación directa entre el estilo de vida y rendimiento académico en estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional Toribio Rodríguez de Mendoza, Chachapoyas, 2024</p> <p><b>Hipótesis estadística</b></p> <p><b>H0:</b> No existe relación directa entre el estilo de vida y rendimiento académico en estudiantes de enfermería de la</p>	<p>Estilo de Vida</p> <p>Rendimiento académico</p>	<p><b>Tipo:</b> Básico</p> <p><b>Nivel:</b> Correlacional</p> <p><b>Enfoque:</b> Cuantitativo</p> <p><b>Diseño:</b> No experimental-transversal</p> <p><b>Población:</b> 256 estudiantes de enfermería</p> <p><b>Muestra:</b> 54 estudiantes de enfermería</p> <p><b>Técnica:</b> La encuesta</p> <p><b>Instrumento:</b> Cuestionario de Perfil de Estilo de Vida de Nola Pender y Escala RAU de Rendimiento Académico Universitario</p> <p><b>Validez y Confiabilidad:</b></p> <p><b>Estilo de Vida:</b> alta consistencia interna 0.811 y alta confiabilidad según Alfa de Crombach para la escala total de 0.93 y para las dimensiones que oscilaron desde 0.70 hasta 0.870; considerándose excelente para ser</p>	Ordinal

Chachapoyas, 2024?	<p>Mendoza, Chachapoyas, 2024</p> <p>-Describir la percepción del nivel de rendimiento académico en estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional Toribio Rodríguez de Mendoza, Chachapoyas, 2024</p> <p>-Determinar la relación entre el estilo de vida y las dimensiones del rendimiento académico en estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional Toribio Rodríguez de Mendoza, Chachapoyas, 2024</p>	<p>Universidad Nacional Toribio Rodríguez de Mendoza, Chachapoyas, 2024</p> <p><b>H1:</b> Existe relación directa entre el estilo de vida y rendimiento académico en estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional Toribio Rodríguez de Mendoza, Chachapoyas, 2024</p>		<p>utilizado en investigaciones que deseen medir estilo de vida.</p> <p><b>Rendimiento académico:</b> índice de validación cruzada esperada de 1.092 cercano a la unidad demostrando una validez perfecta. La confiabilidad se realizó mediante el Alfa de Crombach reflejando una escala subjetiva aceptable que oscilan entre <math>\alpha=0.774</math> y <math>\alpha=0.792</math> resultando confiable</p> <p><b>Análisis de datos:</b> Los datos serán analizados mediante SPSS 26 a través de la estadística descriptiva para presentar los niveles de cada variable y mediante la estadística inferencial para medir el grado de asociación entre estas, además de probar la hipótesis planteada.</p> <p><b>Presentación de datos:</b> tablas de frecuencias, gráficos descriptivos y tablas de contingencia.</p>	
--------------------	---	---	--	--	--

## Anexo 2

### Matriz de Operacionalización de variables

**Título:** *Estilo de vida y rendimiento académico en estudiantes de una Universidad Nacional de Chachapoyas, 2024.*

Variables	Definición teórica	Definición operacional	Dimensión	Indicadores	Ítems	Escala	Instrumento
Variable independiente: Estilo de Vida	Estilo de vida: conjunto de pautas y hábitos comportamentales cotidianos de una persona, que demuestran cierta consistencia en el tiempo, bajo condiciones más o menos constantes y que pueden constituirse en dimensiones de riesgo o de seguridad dependiendo de su naturaleza. Se considera un proceso social que involucra una serie de tradiciones, hábitos y conductas de los individuos y grupos, que conllevan a la satisfacción de necesidades humanas para alcanzar el bienestar y una vida más satisfactoria (Vijilet al., 2019).	Los estilos de vida de un universitario abarcan sus comportamientos y características que definen su día a día, como sus métodos de estudio, horarios de sueño, alimentación, ejercicio, interacciones sociales, tiempo libre, manejo del estrés, entre otros. Estos varían según el comportamiento personal, el entorno social y cultural, las responsabilidades académicas y personales, y otros factores individuales. Para medir la variable de aplicará un cuestionario en base a las dimensiones e indicadores propuestos.	Nutrición	Comportamientos relacionados con la alimentación, cantidad y calidad de la misma.	1,5,14,19,26,35	No saludable (48-96),  Moderadamente saludable (97-144)  Saludable (145-192)	Cuestionario
			Ejercicio	Comportamientos relacionados con la actividad física	4,13,22,30,38		
			Responsabilidad en salud	Comportamientos relacionados a los cuidados con la salud	2,7,15,20,28,32,33,42,43,46,		
			Manejo del Estrés	Comportamientos de relajación, recreación, meditación, descanso y conocimiento de las fuentes de estrés	6,11,27,36,40,41,45		
			Soporte interpersonal	Referidos a la interacción social, las habilidades de interacción, expresión de sentimientos, tanto con personas íntimas como con los grupos de referencia.	10,18,24,25,31,39,47		
			Autoactualización	Refiere autoestima adecuada, propósitos vitales, realistas y relevantes, satisfacción con la vida y satisfacción personal.	3,8,9,12,16,17,21,23,29,34,37,44,48		

Variable dependiente: Rendimiento académico	Constructo susceptible de adoptar valores cuantitativos y cualitativos, a través de los cuales existe una aproximación a la evidencia y dimensión del perfil de habilidades, conocimientos, actitudes y valores desarrollados. Red de articulaciones cognitivas que sintetiza las variables de cantidad y cualidad como factores de medición y predicción de la experiencia educativa y que contrariamente de reducirlo como un indicador de desempeño escolar, se considera una constelación dinámica de atributos cuyos rasgos característicos distinguen los resultados de cualquier proceso de enseñanza aprendizaje (Edel, 2003).	Capacidad del estudiante universitario para alcanzar sus objetivos académicos en función a sus aportaciones, dedicación y compromiso con sus deberes académicos. Es así que su rendimiento refleja la capacidad para cumplir con los requerimientos académicos establecidos en plan de estudios, así como su habilidad para comprender, aplicar y relacionar los conocimientos adquiridos durante su formación universitaria. Para medir la variable de aplicará un cuestionario en base a las dimensiones e indicadores propuestos.	Aportación en las actividades académicas	Concentración en las asignaturas	11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18,20	Bajo (20-40) Medio (41-60) Alto (61-80).	Cuestionario
				Disposición para exponer			
				Redacción de trabajos académicos			
				Realización de cursos extra académicos			
				Estudio complementario			
				Trabajo en equipo			
				Discernimiento de ideas			
				Participación activa			
			Carga académica				
			Dedicación al estudio	Dedicación para realizar tareas académicas	1, 2, 3, 5, 19		
				Organización del tiempo			
				Preparación anticipada para exámenes			
				Uso de recursos didácticos			
Falta de organización de los recursos didácticos	Responsabilidad para estudiar	6, 7, 8, 9, 10					
	Falto de material adecuado						
	Asistencia a clases						
	Incumplimiento de deberes académicos						
				Recuerdo del contenido de las asignaturas aprobadas			

### Anexo 3

#### *Instrumento de recolección de datos*

#### **Cuestionario de Perfil de Estilo de Vida (PEPS-I) de Nola Pender**

Ciclo académico:.....

Genero:.....

Estimado estudiante:

A continuación, le presentamos un cuestionario que contiene oraciones acerca de su Estilo de Vida. Por favor responda a cada afirmación lo más exacto posible y trate de no pasar por alto ninguna oración. Indique la frecuencia con que ha realizado el acto descrito en cada oración. Así mismo, es necesario indicar que sus respuestas son anónimas y se utilizarán únicamente con fines de investigación.

Marque la letra que mejor se ajusta a esa frecuencia, de acuerdo con la siguiente clave:

1 = nunca    2 = a veces    3 = frecuentemente    4= rutinariamente

1.Desayuno en la mañana	1	2	3	4
2.le comunico a un médico cualquier síntoma extraño	1	2	3	4
3.me quiero a mí mismo	1	2	3	4
4.Hago ejercicios para estirar los músculos al menos 3 veces por semana	1	2	3	4
5.Escojo comidas que no contengan ingredientes artificiales o químicos para preservarlas	1	2	3	4
6.Tomo tiempo cada día para relajarme	1	2	3	4
7.Me preocupo por consumir alimentos bajos en grasa, grasas saturadas y colesterol	1	2	3	4
8.Soy entusiasta y optimista con respecto a la vida	1	2	3	4
9.Creo que personalmente estoy creciendo y cambiando en direcciones positivas	1	2	3	4
10. Comparto con personas allegadas mis preocupaciones y problemas personales	1	2	3	4
11. Tengo claro que es lo que me genera preocupaciones	1	2	3	4
12. Me siento feliz y contento (a)	1	2	3	4
13. Hago ejercicios vigorosos por 20 a 30 minutos al menos 3 veces a la semana	1	2	3	4
14. Como tres comidas buenas al día	1	2	3	4
15. Leo o veo programas de televisión cerca del mejoramiento de la salud	1	2	3	4
16. Soy consciente de mis virtudes y defectos	1	2	3	4
17. Tengo metas y objetivos para el futuro	1	2	3	4
18. Elogio fácilmente a otras personas por sus éxitos	1	2	3	4
19. Leo las etiquetas de los alimentos empaquetados para identificar su contenido nutritivo	1	2	3	4

20. Hago preguntas a los profesionales de la salud para poder entender sus instrucciones	1	2	3	4
21. Me siento satisfecho y en paz conmigo mismo	1	2	3	4
22. Participo en programas o actividades de ejercicios físicos bajo supervisión	1	2	3	4
23. Tengo claro que es lo que me interesa más en la vida	1	2	3	4
24. Toco y soy tocado (a) por las personas que me importan	1	2	3	4
25. Mantengo buenas relaciones con mis amigos, familiares, vecinos, profesores, etc.	1	2	3	4
26. Incluyo en mi dieta alimentos que contengan fibra (por ejemplo, granos, frutas crudas, verduras crudas)	1	2	3	4
27. Practico relajación o meditación por 15 – 20 minutos diariamente	1	2	3	4
28. Acepto aquellas cosas en mi vida que yo no puedo cambiar	1	2	3	4
29. Acepto aquellas cosas en mi vida que no puedo cambiar	1	2	3	4
30. Duermo lo suficiente (7 -8 horas diarias)	1	2	3	4
31. Dedico algún tiempo para pasarlo con mis amigos íntimos	1	2	3	4
32. Busco orientación sobre el uso de métodos	1	2	3	4
33. Asisto a programas o participo en actividades educativas sobre el mejoramiento del medio ambiente	1	2	3	4
34. Cada nuevo día lo veo como algo interesante y desafiante	1	2	3	4
35. Consumo una dieta balanceada y nutritiva	1	2	3	4
36. Mantengo un balance del tiempo entre el estudio y pasatiempos	1	2	3	4
37. Encuentro agradable y satisfactorio el ambiente en que vivo	1	2	3	4
38. Practico actividades físicas de recreo tales como caminar, nadar, jugar, montar en bicicleta	1	2	3	4
39. Expreso a otros con facilidad el amor, el interés por ellos y el calor humano	1	2	3	4
40. Me concentro en pensamientos agradables a la hora de acostarme	1	2	3	4
41. Encuentro maneras positivas para expresar mis sentimientos	1	2	3	4
42. Evito el consumo algún tipo de drogas (marihuana, cocaína, etc.)	1	2	3	4
43. Observo al menos una vez al mes mi cuerpo con detenimiento, para detectar cambios físicos o señales	1	2	2	4
44. Soy realista en las metas que me propongo	1	2	3	4
45. Pido información a los profesionales de la salud sobre como tomar buen cuidado de mí mismo (a)	1	2	3	4
46. Asisto a programas educativos sobre el cuidado de la salud personal	1	2	3	4
47. Busco orientación y apoyo de un grupo de personas que se preocupan por mí	1	2	3	4
48. Creo que mi vida tiene un propósito	1	2	3	4

## Cuestionario de Rendimiento Académico

Estimado estudiante:

A continuación, le presentamos un cuestionario que contiene oraciones acerca del rendimiento académico. Por favor responda a cada afirmación lo más exacto posible y trate de no pasar por alto ninguna oración. Así mismo, es necesario indicar que sus respuestas son anónimas y se utilizarán únicamente con fines de investigación.

Marque la letra que mejor se ajusta a esa frecuencia, de acuerdo con la siguiente clave:

1 = nunca    2 = a veces    3 = frecuentemente    4 = rutinariamente

1. Dedico tiempo diario para realizar mis tareas que me asignan en mi carrera profesional	1	2	3	4
2. Me organizo para ser eficiente en todas las actividades académicas	1	2	3	4
3. Estudio con anticipación para presentar exámenes de conocimientos académicos	1	2	3	4
4. Mis profesores emiten comentarios favorables de mi rendimiento académico	1	2	3	4
5. Utilizo diversos recursos didácticos (mapas conceptuales, diagramas, esquemas, etc.) para aprobar las asignaturas de mi profesión	1	2	3	4
6. Duermo menos de cinco horas, por estudiar un día antes de mis exámenes académicos	1	2	3	4
7. Me ha faltado material adecuado para acreditar exámenes de los cursos	1	2	3	4
8. He faltado a clase sin motivos importantes	1	2	3	4
9. Me olvido de entregar a tiempo los deberes (tareas o trabajos) que me asignan los profesores	1	2	3	4
10. Se me olvidan los contenidos de las asignaturas que ya he aprobado	1	2	3	4
11. Estoy concentrado durante todas las asignaturas	1	2	3	4
12. Me gusta exponer ante mis compañeros, los temas de las asignaturas	1	2	3	4
13. Me considero que redacto bien ensayos o trabajos académicos	1	2	3	4
14. Suelo completar mis estudios con cursos extra académicos	1	2	3	4
15. Me gusta estudiar material adicional al básico de las asignaturas	1	2	3	4
16. Me es fácil trabajar en equipo para presentar mis deberes de las asignaturas	1	2	3	4
17. Se aceptan mis ideas innovadoras cuando trabajo en equipo	1	2	3	4
18. Yo participo activamente conforme con el contenido de las clases	1	2	3	4
19. Mis calificaciones y evaluaciones son acorde con mi desempeño académico	1	2	3	4
20. Estoy satisfecho con la carga de trabajo de las asignaturas	1	2	3	4

## Anexo 4

### *Ficha técnica del cuestionario estilo de vida*

<b>Ficha técnica</b>	
<b>Nombre completo</b>	Cuestionario de Perfil de Estilo de Vida de Nola Pender
<b>Autora</b>	<b>Autora:</b> Nola Pender <b>Año:</b> 2002
<b>Adaptación</b>	Marta Lorena Espinoza Lara (2019)
<b>Nombre abreviado</b>	PEPS-I
<b>Procedencia</b>	Piura-Perú
<b>Significación</b>	Cuenta con 6 dimensiones mediante el cual se evaluará en función a cuatro escalas según los siguientes criterios: Muy saludable (48-120), Saludable (121-192), Moderadamente saludable (193-264) y No saludable (265-336)
<b>Validez y confiabilidad</b>	Para la validez de constructo del instrumento se realizó un análisis factorial con el método de normalización oblicuo Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) demostrando un resultado de 0.811 indicando una alta consistencia interna.  El análisis estadístico demostró alta confiabilidad según Alfa de Crombach para la escala total de 0.93 y de manera similar para las dimensiones que oscilaron desde 0.70 hasta 0.870; considerándose excelente para ser utilizado en investigaciones que deseen medir estilo de vida.
<b>Tipo de aplicación</b>	Individual, colectivo
<b>Rango de aplicación</b>	Estudiantes primaria, secundaria y universidad
<b>Rango de edad</b>	-
<b>Duración</b>	No se proyecta un tiempo exacto, generalmente se requiere de un promedio de 20 minutos para la aplicación de los 48 ítems
<b>Descripción</b>	El instrumento cuenta con 48 ítems distribuidos en 6 dimensiones: Nutrición 6 ítems, Ejercicio 5 ítems, Responsabilidad en Salud 10 ítems, Manejo del estrés 7 ítems, Soporte Interpersonal 7 ítems y Auto actualización 13 ítems.

## Anexo 5

### Ficha técnica de la escala de RAU

<b>Ficha técnica</b>	
<b>Nombre completo</b>	Escala RAU de Rendimiento Académico Universitario
<b>Autores originales</b>	<b>Autores:</b> María de Lourdes Preciado Serrano Mario Ángel-González Cecilia Colunga Rodríguez Julio César Vázquez Colunga Mario Alberto Esparza Zamora Claudia Liliana Vázquez Juárez Marcelo Patricio Obando Changuán <b>Año:</b> 2021
<b>Nombre abreviado</b>	Escala RAU
<b>Procedencia</b>	México D.F.- México
<b>Significación</b>	Cuenta con 3 dimensiones mediante el cual se evaluará en función a cuatro escalas según los siguientes criterios: Muy Bueno (20 – 35), Bueno (36-50), Regular (51-65) y Deficiente (66-80)
<b>Validez y confiabilidad</b>	El instrumento reflejó un índice de validación cruzada esperada de 1.092 cercano a la unidad demostrando una validez perfecta.  La confiabilidad mediante el Alfa de Crombach reflejó una escala subjetiva aceptable que oscilan entre $\alpha=0.774$ y $\alpha=0.792$ resultando confiable
<b>Tipo de aplicación</b>	Individual, colectivo
<b>Rango de aplicación</b>	Estudiantes primaria, secundaria y universidad
<b>Rango de edad</b>	-
<b>Duración</b>	No se proyecta un tiempo exacto, generalmente se requiere de un promedio de 15 minutos para la aplicación de los 48 ítems
<b>Descripción</b>	El instrumento cuenta con 20 ítems y se constituye por tres dimensiones (aportación en las actividades académicas 10 ítems, dedicación al estudio 5 ítems y falta de organización de los recursos didácticos 5 ítems).

## Anexo 6

### Número de estudiantes de enfermería matriculados en el 2024-I



UNIVERSIDAD NACIONAL  
TORIBIO RODRÍGUEZ DE  
MENDOZA DE AMAZONAS

Dirección de Admisión y  
Registros Académicos

"Año del Bicentenario, de la consolidación de nuestra Independencia, y de la conmemoración de las heroicas batallas de Junín y Ayacucho"

Chachapoyas, 25 de abril de 2024.

#### OFICIO N° 0747-2024-UNTRM-VRAC/DAYRA

Señor:

**DR. YSHONER ANTONIO SILVA DIAZ**

Decano de la Facultad de Ciencias de la Salud de la UNTRM  
Presente. -

**ASUNTO: REMITE INFORMACIÓN SOLICITADA**  
**REF.: OFICIO N°0730-2024-UNTRM-VRAC/FACISA**

Me dirijo a usted, para expresarle un cordial saludo y al mismo tiempo, en atención al documento de la referencia, remito en un (01) folio hábil la información requerida respecto al número de estudiantes matriculados por ciclo en el Semestre Académico 2024-I de la Escuela Profesional de Enfermería de su Facultad.

Sin otro particular, hago propicia la oportunidad para expresarle las muestras de mi especial consideración y estima personal.

Atentamente;

CMOR/DAYRA  
INCZ/AA  
Archivo



Firmado digitalmente por:  
ORDINO LA RAMIREZ CARLA  
MARIA FIR 18131889 hard  
Motivo: Soy el autor del  
documento  
Fecha: 25/04/2024 09:37:18-0500

**ESTUDIANTES MATRICULADOS POR CICLOS - SEMESTRE 202401**

Escuela	Sede / Filial	Ciclo	Matriculados
ENFERMERÍA	CHACHAPOYAS	1	44
ENFERMERÍA	CHACHAPOYAS	3	47
ENFERMERÍA	CHACHAPOYAS	4	31
ENFERMERÍA	CHACHAPOYAS	5	36
ENFERMERÍA	CHACHAPOYAS	6	5
ENFERMERÍA	CHACHAPOYAS	7	52
ENFERMERÍA	CHACHAPOYAS	9	41

## Anexo 7

### Prueba de normalidad de los datos

La normalidad de los datos fue probado a través de Kolmogorov-Smirnova, considerando que las unidades de estudio fueron mayores a 50.

#### a) Formulación de la hipótesis:

**H0:** La investigación se ajusta a una distribución normal

**H1:** La investigación no se ajusta a una distribución normal

#### b) Nivel de significancia

$\alpha = 0,05$  (5%)

#### c) Criterio de decisión

Si  $p < 0.05$  rechazamos la H0 y aceptamos la H1

Si  $p \geq 0.05$  aceptamos la H0 y rechazamos H1

#### d) Estadístico de prueba

##### Prueba de normalidad de los datos según Shapiro Wilk

	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Estadístico	gl	Sig.	Estadístico	gl	Sig.
ESTILO DE VIDA	,173	55	,000	,936	55	,006
RENDIMIENTO ACADÉMICO	,124	55	,034	,941	55	,009

a. Corrección de significación de Lilliefors

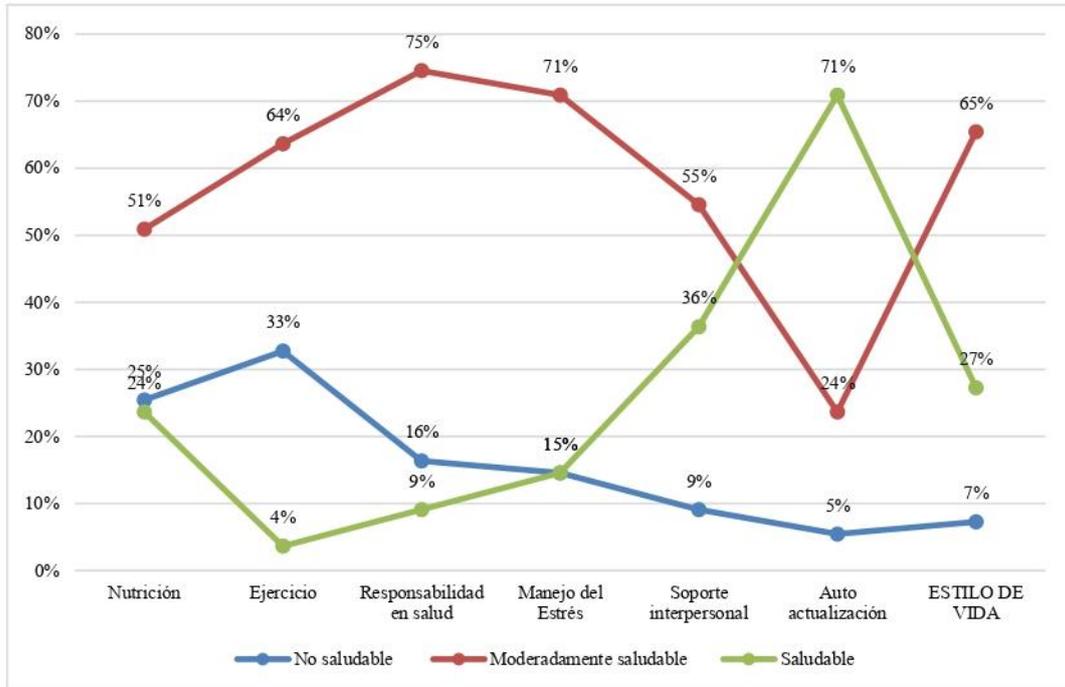
#### e) Decisión y conclusión

Considerando que p valor (0.000 y 0.034), se encuentra dentro del criterio  $p < 0.05$ ; entonces rechazamos la hipótesis nula y aceptamos la hipótesis alterna. Entonces la investigación no se ajusta a una distribución normal, por tanto, para probar la relación se aplicó el coeficiente de correlación de Spearman.

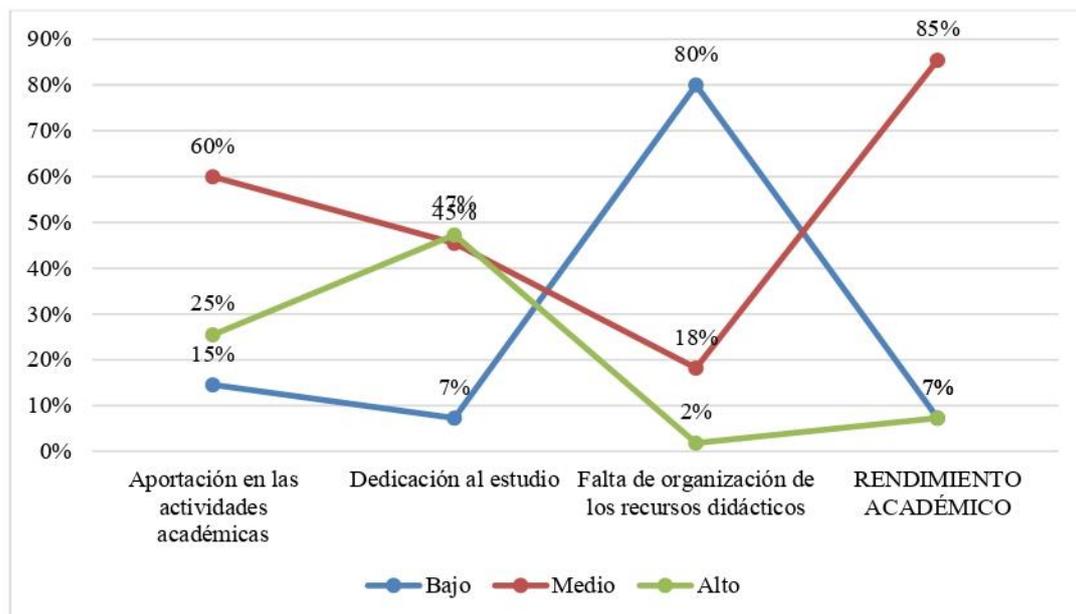
## Anexo 8

### Figuras de estilo de vida y rendimiento académico

**Figura 1** Nivel de estilo de vida en estudiantes de enfermería



**Figura 2** Nivel de rendimiento académico en estudiantes de enfermería



## Anexo 9

### Autorización para la ejecución de la tesis

"AÑO DEL BICENTENARIO, DE LA CONSOLIDACIÓN DE NUESTRA INDEPENDENCIA, Y DE LA  
CONMEMORACIÓN DE LAS HEROICAS BATALLAS DE JUNÍN Y AYACUCHO"

SOLICITO: Autorización para ejecución de  
proyecto de tesis

Sr.  
Dr. Yshoner Antonio Díaz Silva  
Decano de la Facultad de Ciencias de la Salud-UNTRM  
Presente. –

UNIVERSIDAD NACIONAL TORIBIO RODRÍGUEZ DE MENDOZA DE AMAZONAS FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD	
15 MAYO 2024	
RECIBIDO	
Reg.N°: 1350	Folios: 02
Hora: 10:53	Firma: [Firma]

Yo, Gaby Mercedes Lopez Latorre, Egresada de la Escuela Profesional de Enfermería, de la Universidad Nacional Toribio Rodríguez de Mendoza de Amazonas, es grato dirigirme a usted, a fin de solicitarle que emita un oficio a la Directora de la escuela profesional de Enfermería, solicitando la autorización para realizar la investigación del Proyecto de Tesis Titulado: "ESTILO DE VIDA Y RENDIMIENTO ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE UNA UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHACHAPOYAS, 2024" desde su inicio hasta su culminación del proyecto por lo que acudo a su despacho al cual usted acertadamente dirige.

Por lo expuesto:

Ruego a usted, tenga a bien acceder a mi solicitud, por ser de justicia

Atentamente,

Chachapoyas, 14 de mayo de 2024

GABY MERCEDES LOPEZ LATORRE  
Egresada de Enfermería  
DNI N°: 71338947  
Cel. 920008912

## Anexo 10

*Link de acceso para aplicación de la encuesta*

Preguntas Respuestas **54** Configuración

Sección 1 de 2

### ESTILO DE VIDA Y RENDIMIENTO ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE UNA UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHACHAPOYAS 2024.

**B I U**  

Reciba un cordial saludo soy egresada de la carrera profesional de Enfermería Gaby López Latorre, estoy realizando mi proyecto de Tesis, sobre Estilo de vida y Rendimiento académico en estudiantes de Enfermería, para el cual necesito de su apoyo y colaboración para poder ejecutarlo.  
Tiene todo el derecho de decidir en participar, cabe recalcar que la información brindada no será divulgada, se realizará de forma anónima y solamente con fines de investigación, se agradece por anticipado su participación.

<https://docs.google.com/forms/d/1S1Nlof71BMmGMU09PZdDALyJiczIRKD-CJH14UjYfEM/edit>