ANEXO 1

FORMATO PARA LA PRESENTACIÓN DE PROYECTOS DE INVESTIGACIÓN CON EL FINANCIAMIENTO DEL FEDU

1.Título del proyecto

Estilos de vida saludable y su relación con el desempeño laboral en la pandemia COVID-19 de las internas(os) de Enfermería de la región Puno - 2021.

2. Área de Investigación

Área de investigación	Línea de Investigación	Disciplina OCDE
Adulto mayor	Salud Pública	Ciencias de la salud

3. Duración del proyecto (meses)

12 meses

4. Tipo de proyecto

Individual	○
Multidisciplinario	○
Director de tesis pregrado	**X**

4. Datos de los integrantes del proyecto

Apellidos y Nombres	**Frida Lipa Tudela**
Escuela Profesional	**Enfermería**
Celular	**995515169**
Correo Electrónico	**flipa@unap.edu.pe**

Apellidos y Nombres	**Ruth Yanet Chipana Mendoza**
Escuela Profesional	**Enfermería**
Celular	**920999454**
Correo Electrónico	**ryanetchm@gmail.com**

Apellidos y Nombres	**Luz Yuremia Flores Bustamante**
Escuela Profesional	**Enfermería**
Celular	**927535693**
Correo Electrónico	**fbyuremia@gmail.com**

I. Título (El proyecto de tesis debe llevar un título que exprese en forma sintética su contenido, haciendo referencia en lo posible, al resultado final que se pretende lograr. Máx. palabras 25)

Estilos de vida saludable y su relación con el desempeño laboral en la pandemia COVID-19 de las internas(os) de Enfermería de la región Puno - 2021.

I. Resumen del Proyecto de Tesis (Debe ser suficientemente informativo, presentando - igual que un trabajo científico- una descripción de los principales puntos que se abordarán, objetivos, metodología y resultados que se esperan**)**

Es fundamental una vida saludable, puesto que ayuda a mantenerse sano y con bajas probabilidad de estar enfermos, sin embargo para tener una vida saludable, se debe centrar en la alimentación y ejercicio, estos son los factores importantes para tener una salud equilibrada, como también el bienestar por ello si el ser humano lleva una vida saludable su desempeño será bueno, ante ello para esta investigación se plantea el objetivo general determinar los estilos de vida saludable y su relación con el desempeño laboral en el contexto de la pandemia COVID-19 de las internas (os) de Enfermería de la región Puno, 2021. La metodología será un estudio de enfoque cuantitativo, diseño no experimental, de corte transversal, descriptivo, correlacional tomando en cuenta como la población de estudio de 491 internas (os) de Enfermería de la región Puno; en donde el muestreo aplicado será de método probabilístico, de técnica de muestreo estratificado, la misma que será de 282 internas (os), ante ello se utilizará dos encuestas: el cuestionario de estilos de vida saludable y el cuestionario de desempeño laboral de las 6 dimensiones elaborado por Palomares, adaptado por Lauracio, el cuestionario de las dos últimas dimensiones de desempeño laboral elaborado por Damián y Ochoa. Finalmente, para probar la hipótesis se utilizará la prueba estadística de Coeficiente de correlación de Pearson, esperando que existe relación entre estilos de vida saludable y el desempeño laboral en la pandemia COVID 19 de las internas (os) de Enfermería.

II. Palabras claves (Keywords) (Colocadas en orden de importancia. Máx. palabras: cinco**)**

Estilo de vida, desempeño laboral, pandemia, internas (os) de Enfermería.

III. Justificación del proyecto (Describa el problema y su relevancia como objeto de investigación. Es importante una clara definición y delimitación del problema que abordará la investigación, ya que temas cuya definición es difusa o amplísima son difíciles de evaluar y desarrollar**)**

El estudio nos permitirá conocer la relación de los estilos de vida saludable y el desempeño laboral en el contexto de la pandemia del COVID-19 en las internas (os) de Enfermería, donde se evidenció el miedo, la incertidumbre, el estrés, la sobrecarga laboral. A medida que los días transcurrían la enfermedad más se apoderó en el país y en el mundo, los enfermos cada día se encontraban en salas de unidades de cuidados intensivos, esto se debió a que las personas se contagiaron, las personas sentían pánico, por el cumplimiento de turno de 150 horas, la falta de organización donde las internas(os) no realizaban actividad física, no se alimentaban adecuadamente, el consumo de comidas rápida alto en grasa, el no ingerir líquidos durante las jornadas de trabajo, además permanecer con los equipos de protección personal horas, así como el respirador N95, no se podían retirar por temor a contagiarse de COVID19, uno de factores que generaba el estrés es por las responsabilidades que demanda el cuidado asistencial y atención comunitaria, por cubrir los turnos no descansan la cantidad de horas necesarias, hay un descuido personal así mismo el desempeño laboral era deficiente porque reflejaba en la atención del paciente. Finalmente, con esta investigación se pretende contribuir a la salud, será la base para poner en aumento la práctica de estilo de vida saludable, esto se reflejaría en la atención que brindan, a la persona, familia y comunidad, favoreciendo a la salud. Así mismo será útil esta investigación para próximas investigaciones, será la base para poner en aumento la práctica de estilo de vida laboral.

IV. Antecedentes del proyecto (Incluya el estado actual del conocimiento en el ámbito

nacional e internacional. La revisión bibliográfica debe incluir en lo posible artículos científicos actuales, para evidenciar el conocimiento existente y el aporte de la Tesis propuesta. Esto es importante para el futuro artículo que resultará como producto de este trabajo)

A nivel internacional

Berón D y Palma F, en su estudio de investigación los resultados fueron que la mayoría de mujeres con un 79.07%, las edades fue el 46.51% entre las edades corresponde entre los 50 años a los 59 años, lo que se evidencio que un gran porcentaje del personal estuvo envejeciendo, el peso más de 75 kg del personal tuvo el 41.86%, la mayoría fueron casados de un 62.79%, la mayoría del personal el 25% tuvieron 2 hijos, el 44.19% tuvieron más de 20 años de labor de Enfermería. La conclusión fue que los factores del rendimiento laboral influyen en los trabajadores de Enfermería (47).

Laguado E y Gómez M, en su estudio de investigación los resultados fueron que 132 personas que corresponde al 85.7% son del género femenino estando entre la edad de 21 a más años. La conclusión fue que los estudiantes no presentan un estilo de vida saludable (48).

Monterrosa A, et al. en el año 2020 en su estudio de investigación los resultados fueron que un tercio de médicos presentaron estrés leve, con un 37.1% presento miedo a la COVID-19. La conclusión fue que se puedo evidenciar 7 participantes de cada 10 tuvieron estrés o ansiedad (44).

León P, et al. en el año 2021 en su trabajo de investigación los resultados fueron que la prevalencia más alta se encontraba entre quienes llevaban un estilo de vida saludable y experimentaban una cantidad moderada de estrés en el trabajo con un 33.33%; mientras que la prevalencia más alta se encontraba entre quienes llevaban un estilo de vida poco saludable y experimentaban una cantidad alta de estrés en el trabajo 39.39%. La conclusión fue que existe una relación inversa entre estilo de vida y estrés laboral (46).

A Nivel Nacional

Travezaño S, en el año 2020 en su trabajo de investigación los resultados fueron que el personal que predomina en la Enfermería es de 68.6% (24) femenino y 31.4% (11) masculino, el 28.6 % (10) tuvieron de 28 a 30 años de edad, con estado civil de soltera(o) de 60% (21) personas, el ingreso mensual del personal de Enfermería fue de 1,000 a 2,000 soles de 57.1% (20) personas, el tiempo de servicio fue de 1 a 5 años 62.9% (22) personas, el nivel académico del personal de fue de 54.3% (19) licenciado en Enfermería. La conclusión fue que hay evidencia de la existencia de la relación con un nivel de significancia alta entre ambas variables de investigación (49).

León P, en el año 2020 en su trabajo de investigación los resultados fueron que se determinó el punto de mayor frecuencia estadístico entre las dos variables independientes estilo de vida y estrés laboral se encuentra entre los niveles promedio de estilo de vida no saludable y estrés laboral, con una frecuencia del 39.4%, seguido del nivel de estilo de vida saludable. El estrés en el trabajo fue responsable de una media del 33.3 % de la varianza, un estilo de vida saludable de una media del 51.5 % y el estrés relacionado con el trabajo de una media del 72.7 %. La conclusión fue que existe relación inversa, considerable y significativa entre el estilo de vida y el estrés (52).

Hurtado E y Maldonado R, en el año 2021 en su trabajo de investigación los resultados fueron los estilos de vida, el 58.3% presentó estilos de vida no saludables y el restante 41.7% estilos de vida saludables. En cuanto a los estilos de vida, en su dimensión actividad física, predominaron aquellos con estilos de vida no saludables con 66.7%, en salud con responsabilidad aquellos con estilos de vida no saludables con 58.3%, en crecimiento espiritual el estilo de vida no saludable con 55%, en relaciones interpersonales aquellos con estilos de vida no saludable con 56.7%, en manejo de estrés aquellos con estilos de vida no saludable con 61.7%, finalmente, en nutrición saludable aquellos con estilo de vida no saludable con 56.7%. Las conclusiones fueron que predominaron aquellos con estilo de vida no saludable, seguido de los estilos de vida saludables. En cuanto a las dimensiones, en todas predominó los que presentan estilos de vida no saludables (53).

Bruno L y Pusari E, en el año 2021 en su trabajo de investigación los resultados fueron que, en cuanto a las relaciones interpersonales el 41.8% respondieron con puntaje medio; el 35.4% con puntuación baja; y 22.8% respondieron con puntaje alto; mientras que en cuanto al desempeño laboral el 40.5% respondió con una puntuación media; el 35.4% con puntuación baja y 24.1% con un alto. La conclusión fue que indicaron que las conexiones personales pueden afectar el éxito profesional (54).

Espichán M, en el año 2022 en su estudio de investigación la conclusión fue que la población tiene un estilo de vida adecuado y un desempeño laboral adecuado, basado en la relación de la variable independiente estilos de vida en, cuyas dimensiones son los hábitos alimenticios, la actividad física, el manejo del estrés, el manejo del tiempo libre, el alcohol y las drogas, el sueño y el autocuidado. Y la variable dependiente es el desempeño laboral (55).

Reza M y Vargas B, en el año 2022 en su estudio de investigación los resultados fueron del 100% de la población estudiada, el 73.8% tuvo un estilo de vida saludable y el 26.2% un estilo de vida no saludable. El 92.9% tiene un rendimiento laboral pobre y sólo el 7.1% un rendimiento laboral regular. Uniendo las dos variables, el 69.0% tuvo un estilo de vida saludable y un rendimiento laboral bajo, un 23.8% tuvo un estilo de vida poco saludable y un bajo rendimiento laboral. La conclusión fue que no existe relación entre el estilo de vida y el rendimiento laboral durante la emergencia sanitaria COVID-19 en el personal de salud (10).

A nivel local

Ramos Y, en el año 2021 en su trabajo los resultados fueron que el 47.8% presentan estilos de vida moderadamente saludable, el 45.7% adopta un estilo de vida saludable y el 6.5% presenta un estilo de vida poco saludable. La conclusión fue los estilos de vida son moderadamente saludable en los internos de Enfermería (36).

Ala J y Miranda E, en el año 2021 en su estudio de investigación los resultados fueron el estrés del personal 43.10% tuvieron estrés varias veces al mes, el desempeño laboral 41.4% tuvieron un desenvolvimiento en el trabajo bueno, el agotamiento emocional fue el 29.31% tuvieron una o varias veces al año se sintieron agotados. La conclusión fue que el nivel de significancia es de 0.676, donde el estrés no se relaciona significativamente con el desempeño laboral en el contexto de la pandemia de COVID-19 (41).

Fuentes J, en el año 2021 en su estudio de investigación los resultados fueron que de 151 cirujanos dentistas mujeres: el 32.8 % experimenta niveles altos de estrés, el 14.8 % presenta niveles medios de estrés y el 28.4 % tiene un desempeño deficiente en el trabajo. Mientras que en los cirujanos dentistas varones el 37.2% presenta un nivel alto de estrés y con un 31.2% tiene un desempeño laboral insuficiente La conclusión fue existe relación entre el estrés y el desempeño laboral en el contexto de la pandemia del COVID-19 (42).

V. Hipótesis del trabajo (Es el aporte proyectado de la investigación en la solución del problema)

Hipótesis General

Los estilos de vida saludables tienen relación positiva con el desempeño laboral en el contexto de la pandemia COVID-19 de las internas(os) de Enfermería de la región Puno - 2021.

Hipótesis Específicas

- Los estilos de vida son saludables en el contexto de la pandemia COVID-19 de las internas(os) de Enfermería.
- El desempeño laboral es eficiente en el contexto de la pandemia COVID-19 de las internas(os) de Enfermería
- La actividad física es adecuada en el contexto de la pandemia COVID-19 de las internas(os) de Enfermería.

- El manejo de estrés es idóneo en el contexto de la pandemia COVID-19 de las internas(os) de Enfermería.
- Los hábitos alimenticios son adecuados en el contexto de la pandemia COVID-19 de las internas(os) de Enfermería.

VI. Objetivo general

Relacionar los estilos de vida saludable con el desempeño laboral en el contexto de la pandemia COVID-19 de las internas(os) de Enfermería región Puno – 2021.

VII. Objetivos específicos

- Identificar los estilos de vida saludable en el contexto de la pandemia de las internas(os) de Enfermería.
- Identificar el desempeño laboral en el contexto de la pandemia de las internas(os) de Enfermería.
- Identificar la actividad física en el contexto de la pandemia de las internas(os) de Enfermería.
- Identificar el manejo de estrés en el contexto de la pandemia de las internas(os) de Enfermería.

VIII. Metodología de investigación (Describir el(los) método(s) científico(s) que se empleará(n) para alcanzar los objetivos específicos, en forma coherente a la hipótesis de la investigación. Sustentar, con base bibliográfica, la pertinencia del(los) método(s) en términos de la representatividad de la muestra y de los resultados que se esperan alcanzar. Incluir los análisis estadísticos a utilizar**)**

El presente trabajo tendrá un diseño de investigación: No experimental de tipo de básica, de corte transversal con un enfoque cuantitativo (Sampieri, 2014).
Ámbito de estudio:
El lugar de estudio a considerar son las internas (os) de Enfermería de la región Puno, 2021.
Departamento: Puno
Provincia: Azángaro, Carabaya, Collao Chupa, Huancané, Lampa, Melgar, Puno, San Roman, Yunguyo.
Distrito: Acora, Antauta, Arapa, Asillo, Atuncolla, Ayapata, Ayaviri, Cabana, Cabanilla, Conima, Cabanillas, Capachica, Caracoto, Chucuito, Coata, Ilave, Juliaca, Macusani, Mañazo, Moho, Muñani, Ollachea, Orurillo, Paratia, Phara, Pichacani, Patambuco, Potoni, Pucara, Putina, San Anton, San Gaban, San Miguel, Santa Lucia, Santa Rosa, Vilquechico, Usicayos
Población: En esta investigación la población estará compuesta por 491 internas (os) de Enfermería de la región Puno, 2021.
Muestra:
El tipo de muestreo que se empleará será de tipo de muestreo probabilístico, para ello se aplicará, el muestreo aleatorio estratificado, en tal razón la muestra será de 282 internas (os) de Enfermería de la región Puno, 2021. El muestreo aleatorio estratificado consiste en tomar una submuestra a partir de cada estrato mediante un procedimiento aleatorio simple, de modo que se obtendrá la muestra.

$$n = \frac{Z^2_{(\alpha/2)} Npq}{(N-1)e^2 + Z^2_{(\alpha/2)} pq}$$

donde:
n: Tamaño de muestra
N: Tamaño de población

Z: Valor de Z crítico, calculado en las tablas de área de la curva normal. Llamado también nivel de confianza al 95%.
e: Nivel de precisión absoluta o margen de error al 5%.

$$n = \frac{(2.575)^2 491(0.5)(0.5)}{(491-1)0.05^2 + 2.575^2\,(0.5)(0.5)} = 282.3469 \cong 282$$

$$ksh = \frac{n}{N} = 0.5743$$

$$n_1 = ksh \times N_1 = 0.5743 \times 234 = 134.3862 \cong 134$$

$$n_2 = ksh \times N_2 = 0.5743 \times 120 = 68.9160 \cong 69$$

$$n_3 = ksh \times N_3 = 0.5743 \times 40 = 22.9720 \cong 23$$

$$n_4 = ksh \times N_4 = 0.5743 \times 97 = 55.7071 \cong 56$$

La muestra será de 282 internas de Enfermería, se procederá el muestreo por estratos por universidades.

- n_1: Universidad Andina Néstor Cáceres Velásquez.
- n_2: Universidad Nacional del Altiplano.
- n_3: Universidad Peruana Unión.
- n_4: Universidad Privada San Carlos.

Tabla 2
La población para el presente trabajo de investigación está constituida por 282 Internas del clínico y comunitario de Enfermería por Universidades de la región Puno, 2021 I-II.

UNIVERSIDAD	INTERNAS	MUESTRA
Universidad Andina Néstor Cáceres Velásquez	234	134
Universidad Nacional del Altiplano	120	69
Universidad Peruana Unión	40	23
Universidad Privada San Carlos	97	56
TOTAL	491	282

Fuente: datos estadísticos del internado clínico y comunitario según DIRESA Puno, 2022

Criterios de inclusión:
Internas de Enfermería de la región de Puno periodo 2021.
Que acepten y firmen el consentimiento informado.
De ambos sexos: femenino, masculino.
Que realizan internado comunitario en la región Puno.
Que realizan internado clínico en la región Puno.

Criterios de exclusión:
Internas de Enfermería que no pertenecen a la región Puno.
Que no acepten el consentimiento informado.
Que no realizan internado comunitario en la región Puno.
Que no realizan internado clínico en la región Puno

Técnica del estudio
Como técnica de investigación se usará la encuesta, en donde se hace un ramillete de preguntas con el propósito de medir una o más variables.

Instrumento del estudio
Como instrumento se usará el cuestionario.

Para la variable estilo de vida
Se utilizará el cuestionario en la variable "estilos de vida saludables", elaborado y validado en la tesis de Lauracio, G en el año 2018, en su estudio realizado en Tacna, Perú Lauracio G. (58), el cual fue sometido a la validación por juicio de expertos, para determinar la confianza de éste se aplicó Alfa de Cronbach, obteniéndose como resultado un nivel de confiabilidad de $\alpha = 0.982$ este indica que es un nivel de confiabilidad alta.
Dicho cuestionario consta de un total de 25 preguntas la respuesta de escala corresponden a la escala de Likert (siempre: 1, casi siempre: 2, algunas veces: 3 y nunca: 4), la calificación a considerar a evaluar, será:

Estilo de vida no saludable: 0-25 puntos
Estilo de vida poco saludable: 26-50 puntos
Estilo de vida saludable: 51-75 puntos

Para la variable desempeño laboral
Se utilizará el cuestionario sobre "desempeño laboral", elaborado y validado en la tesis de Lauracio G en el año 2018, en su estudio realizado en Tacna, Perú (58), el cual fue sometido a la validación por juicio de expertos y el Alfa de Cronbach para la confiabilidad,

obteniéndose el resultado un nivel de confiabilidad de α = 0.985 esto indica que tiene la confiabilidad alta. Para
ello se utiliza el cuestionario que consta de 1- 22 preguntas y el cuestionario
sobre "desempeño laboral "por Damián J & Ochoa M en el año 2021 (59) que consta de 23-39 que corresponde a la escala de Likert (siempre: 1, casi
686 siempre: 2, algunas veces: 3 y nunca: 4), la calificación a considerar a
687 evaluar, será:

Desempeño laboral no aceptable: 0-22 puntos
Desempeño laboral regular: 23-44 puntos
Desempeño laboral bueno: 45-66 puntos

IX. Referencias (Listar las citas bibliográficas con el estilo adecuado a su especialidad)

1. Oficina Regional para las Américas de la Organización Mundial de la Salud. Prevención de la Obesidad [Internet]. 2020 [cited 2022 Jun 22]. Available from: https://www.paho.org/es/temas/prevencion-obesidad
2. INEI. Instituto Nacional de Estadística e Informática [Internet]. 2015 [cited 2022 Jun 22]. Available from: https://m.inei.gob.pe/prensa/noticias/el-355-de-la819_poblacion-peruana-de-15-y-mas-anos-de-edad-padece-de-sobrepeso-9161/
3. INEI. Programa de Enfermedades No Transmisibles [Internet]. 2015 [cited 2022 Jun 22]. Available from: https://www.inei.gob.pe/media/MenuRecursivo/publicaciones_digitales/Est/Lib1657/cap01.pdf
4. Mental health and psychosocial considerations during the COVID-19 outbreak [Internet]. 2020 [cited 2022 Jun 22]. Available from: https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/331490/WHO-2019-nCoV MentalHealth-2020.1-eng.pdf?sequence=1&isAllowed=y
5. World Health Organization. Mental health and COVID-19. [Internet]. 2020 [cited 2022 Jun 22]. Available from: https://www.who.int/europe/home?v=welcome
6. EEUU: Mayo Clinic. Equipo editorial. COVID-19 y tu salud mental. [Internet]. 2020 [cited 2022 Jun 22]. Available from: https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases832 conditions/coronavirus/in-depth/mental-health-covid-19/art-20482731
7. Berón D, Palma F. Factores que influyen en el rendimiento laboral del personal de enfermería [Internet]. Universidad Nacional de Cuyo; 2011. Available from:https://bdigital.uncu.edu.ar/5918
8. Laguado J, Gómez D. Estilos de vida saludable en estudiantes de Enfermería en la Universidad Cooperativa de Colombia. 2014;19(1):68. Available from: https://doaj.org/article/e3d3a04e0d85463ea17c549975016e3b#:~:text=Objetivo %3A Determinar los estilos de vida saludable en relaciones interpersonales y espiritual en estudiantes de Enfermería.
9. Monterrosa-Castro A, Dávila-Ruiz R, Mejía-Mantilla A, Contreras-Saldarriaga J, Mercado-Lara M, Florez-Monterrosa C. Estrés laboral, ansiedad y miedo al COVID-19 en médicos generales colombianos. 2020 [cited 2022 Jun 22];23(2).Available from: https://repository.unab.edu.co/handle/20.500.12749/9899?locale846 attribute=en
10. Santiago-Torner C. Calidad de vida laboral en un entorno COVID-19. Relación e impacto con respecto al desempeño organizacional. Rev Esc Adm Neg [Internet]. 2021 [cited 2022 Jun 22];1. Available from:https://journal.universidadean.edu.co/index.php/Revista/article/view/3050/2257
11. León R, Loza M, Vega J. Relación entre estilos de vida y estrés laboral en el personal de enfermería en tiempos de COVID-19. Rev cubana Enferm [Internet]. 2021;37:1. Available from: http://www.revenfermeria.sld.cu/index.php/enf/article/view/4043
12. Travezaño Aguilar SB. "Calidad de vida laboral y desempeño laboral del personal de enfermería del Centro Médico Municipal de Jesús María - cuarto trimestre 2020"

[Internet]. Universidad Autónoma de Ica; 2020. Available from:http://repositorio.autonomadeica.edu.pe/handle/autonomadeica/1000
13. León R. Estilo de vida y estrés laboral en el personal de enfermería en tiempos del COVID-19. Hospital III-E, Es Salud - La Libertad [Internet]. Universidad César Vallejo; 2020. Available from: https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/48285/Leon_RPL863 SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y
14. Castillo P. Estilos de vida en el contexto de la pandemia de los estudiantes de una Universidad Privada -Lima 2021 [Internet]. Universidad Privada del Norte; 2021. Available from: http://www.scielo.br/pdf/ean/v13n2/v13n2a08.pdf. 2009 abr-jun; 13(2).
15. Hurtado de Mendoza E, Maldonado Y. Estilos de vida en los internos de enfermería de la Universidad de Ciencias y Humanidades. Los Olivos, Lima-2020 [Internet]. Universidad de Ciencias Humanidades; 2021. Available from: http://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/123456789/21483/AUTOESTIMA_ MOTIVACION_MUSAC_TARICUARIMA_REYNA.pdf?sequence=1&isAllow ed=y
16. Bruno L, Pusari E. Relaciones Interpersonales y Desempeño Laboral De Los Enfermeros Asistenciales Del Hospital Nacional Guillermo Almenara Irigoyen Essalud, Lima; 2019 [Internet]. Universidad Nacional del Callao; 2021. Available from: http://repositorio.unac.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12952/5630/TESISMAESTRO-PUSARI SILVESTRE-FCS-2021.pdf?sequence=1&isAllowed=y
17. Ramos Y. Estilos de vida de los internos de Enfermería en el hospital regional Manuel Núñez Butrón Puno 2020 Universidad Privada San Carlos Internet]. Universidad Privada San Carlos; 2020. Available from: http://repositorio.upsc.edu.pe/handle/UPSC/4585
18. Flores A, Miranda E. Nivel de estrés en el desempeño laboral en tiempos de pandemia (covid-19) en el personal de farmacia - REDESS San Román- Juliaca – Puno, mayo – junio. 2021 [Internet]. Universidad Maria Auxiliadora;2021. Available from: https://repositorio.uma.edu.pe/handle/20.500.12970/586
19. Fuentes A. Relación del nivel de estrés con el desempeño laboral en el contexto de la pandemia global covid-19 en cirujanos dentistas en consulta privada de la ciudad de puno – 2020 [Internet]. Universidad Nacional del Altiplano; 2021. Available from: https://n9.cl/5193
20. Asefa A. Estilo de vida saludable [Internet]. 2021 [cited 2022 Jun 22]. Available from:https://www.asefasalud.es/servicios/bienestar-y-salud/estilo-de-vida-saludable. Universidad y Salud. Salud [Internet]. Scielo. 2022 [cited 2022 Jun 22]. Available from: http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_serial&pid=0124-7107&lng=es
21. Organización Mundial de la Salud. Actividad física [Internet]. 2020 [cited 2022 Jun 22]. Available from: https://www.who.int/es/news-room/fact900 sheets/detail/physical-activity
22. Sánchez Bañuelos F. La actividad física orientada hacia la salud. Biblioteca Nueva; 1996.
23. Robbins S. Comportamiento Organizacional: Concepto, controversias y aplicaciones. In: 2013 [Internet]. 15th ed. Mexico: Organizacional Behavior; [cited 2022 Jun 22]. Available from: https://www.academia.edu/36832545/Comportamiento_Organizacional_15edi_Robbins
24. El servier. Estrés y burn out. Definición y prevención. [Internet]. 2007 [cited 2022Jun 22]. Available from: https://www.elsevier.es/es-revista-offarm-4-articulo910_estres-burn-out-definicion-prevencion-13112896
25. El tiempo libre y su orientación [Internet]. 2020 [cited 2022 Jun 22]. Available from: https://acaya.es/tiempo-libre-orientacion/
26. Hidalgo M. OCIO ES SALUD. Revista Fusion [Internet]. 2011 [cited 2022 Jun 22];Available from: http://www.revistafusion.com/2001/junio/temac93.htm
27. Kaiser. Consumo de alcohol y drogas [Internet]. 2018 [cited 2022 Jun Available from: https://espanol.kaiserpermanente.org/es/health-wellness/health917 encyclopedia/he.consumo-de-alcohol-y-drogas.alcpb

28. Cicode. Programa de Prevención de las Drogodependencias [Internet]. 2022 [cited 2022 Jun 22]. Available from: http://cicode.ugr.es/drogodependencia/pages/legislacion/drogas
29. Miró E, Iáñez A, Cano-lozano C. Patrones de sueño y salud. Int J Clin Heal sychol [Internet]. 2002;2(2):301–26. Available from: http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=33720206
30. Constant B. OMS recomienda dormir al menos 6 horas diarias [Internet]. 2022 [cited 2022 Jun 22]. Available from: https://www.ultimahora.com/oms926_recomienda-dormir-al-menos-6-horas-diarias-n786516.html
31. Ventura A. Estado nutricional, habitos alimentarios y sedentarismo en aborígenes de la etnia tobas de la provincia del Chaco, en el año 2010 [Internet]. Universidad de la Cuenca del Plata; 2016. Available from:https://www.researchgate.net/publication/303677020_Habitos_Alimentarios_Tesis.
32. Hernández A. hábitos alimenticios que debes seguir durante la pandemia según la OMS [Internet]. El Diario NY. 2021 [cited 2022 Jun 22]. Available from: https://eldiariony.com/2021/01/26/5-habitos-alimenticios-que-debes-seguir935 durante-la-pandemia-y-siempre-segun-la-oms/
33. Morales G, Pérez C, Menares A. Procesos emocionales de cuidado y riesgo en profesionales que trabajan con el sufrimiento humano. Rev Psicol [Internet]. 2003;12(1):10–1. Available from: https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=26400101
34. El autocuidado y sus beneficios para la salud pública [Internet]. Bayer Cono Sur. 2022 [cited 2022 Jun 22]. Available from: https://www.conosur.bayer.com/es/el942 autocuidado-y-sus-beneficios-para-la-salud-publica.
35. Bautista R, Cienfuegos R, Aquilar P. El desempeño laboral desde una perspectiva teórica. Rev Investig Valor Agreg [Internet]. 2020;7(1):113–4. Available from: https://revistas.upeu.edu.pe/index.php/ri_va/article/view/1417
36. Quintero N, Africano N, Faría E. Clima Organizacional Y Desempeño Laboral Del Personal Empresa Vigilantes Asociados Costa Oriental Del Lago. Revista NEGOTIUM [Internet]. 2008;9(3):33–51. Available from: https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/2573481.
37. Lam D, Ramírez P. Los términos: Eficiencia, eficacia y efectividad ¿son sinónimos en el área de la salud? Rev Cuba Hematol Inmunol y Hemoter [Internet]. 2008;24(2):3–4. Available from:https://www.bing.com/search?q=Lam+D%2C+Hernández+R.+Los+términos%3A+eficiencia%2C+eficacia+y+efectividad.+Rev+Cubana+Hematol+Inmunol+Hemoter.+2008%3B&cvid=e933bbbe414d4c9d87237820ad854d08&aqs=edge..69i57j69i59.395j0j9&FORM=ANAB01&PC=U531
38. Juran J. Manual de calidad. McGraw Hill; 2001.
39. Sarabia G. Multiculturalidad: Su análisis y perspectivas a la luz de sus actores,clima y cultura organizacional prevalecientes en un mundo globalizado [Internet].2013 [cited 2022 Jun 22]. 46 p. Available from:https://www.academia.edu/37723677/Multiculturalidad_Su_análisis_y_perspectivas_a_la_luz_de_sus_actores_clima_y_cultura_organizacional_prevalecientes_en_un_mundo_globalizado
40. Navarro P. Habilidad social [Internet]. 2010 [cited 2022 Jun 22]. Available from: https://habilidadsocial.com/como-tener-iniciativa/
41. Som P. Determinants of Good Governance for Public Management in Cambodia.
42. J Serv Sci Manag. 2020;13(01):168–77.
43. Morales K. El trabajo en equipo. Bol Inf Dent (Madr). 1973;33(258):19–20. Comportamiento [Internet]. 2022 [cited 2022 Jun 22]. Available from:https://www.significados.com/comportamiento/
44. Ávila J. El estrés un problema de salud del mundo actual. Revista científica Con976 Ciencia [Internet]. 2014;2:117–8. Available from: http://www.scielo.org.bo/pdf/rcfb/v2n1/v2n1_a13.pdf

45. MedlinePlus. Información de salud [Internet]. 2021 [cited 2022 Jun 22]. Available from: https://medlineplus.gov/spanish/druguseandaddiction.html
46. Tiempo libre [Internet]. 2022 [cited 2022 Jun 22]. Available from:https://www.significados.com/tiempo-libre/
47. Top Doctors. Control de peso [Internet]. 2022 [cited 2022 Jun 22]. Available from:https://www.topdoctors.es/diccionario-medico/control-de-peso
48. Definición de conflicto [Internet]. 2018 [cited 2022 Jun 22]. Available from: https://definicion.de/conflicto/
49. García J. Hábitos saludables de los trabajadores de una institución hospitalaria pública de alta complejidad en Bogotá. Universidad Nacional de Colombia; 2011.
50. Organización Mundial de la Salud. Uso racional del equipo de protección personal frente a la COVID-19 y aspectos que considerar en situaciones de escasez graves. 2020;2–37. Available from:https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/331810/WHO-2019-nCoV999 IPC_PPE_use-2020.3-spa.pdf
51. Gobierno del Perú. Resolución Ministerial N° 141-2021-PCM [Internet]. 2021.[cited 2022 Jun 22]. Available from: https://www.gob.pe/institucion/pcm/normas1002 legales/2015622-141-2021-pcm
52. Palomares E. Estilos de vida saludables y su relación con el estado nutricional en profesionales de la salud [Internet]. Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas; 2015. Available from: http://hdl.handle.net/10757/566985
53. Apaza L. Estilos de vida y su relación con el desempeño laboral de la Enfermera(o) de la Red de Salud Ilo-2018 [Internet]. 2019 [cited 2022 Jun 22]. Available from: https://core.ac.uk/display/224681217
54. Damián J, Ochoa M. Los factores psicológicos de la salud ocupacional y desempeño laboral del personal de los restaurantes de pizzas en Miraflores , en el contexto del covid-19. Univ Nac Mayor San Marcos [Internet]. 2021;51.Available from: https://cybertesis.unmsm.edu.pe/handle/20.500.12672/16728
55. Hernández Sampieri R, Fernández Collado C, Baptista Lucio M del P. Metodología de la investigación [Internet]. 5to ed. Academia.edu. Guatemala;2010 [cited 2022 Jun 22]. Available from:https://www.academia.edu/25455344/Metodología_de_la_investigación_Hernandez_Fernandez_y_Baptista_2010

X. Uso de los resultados y contribuciones del proyecto (Señalar el posible uso de los resultados y la contribución de los mismos)

Los resultados que se esperan obtener es la determinación de la relación del estilo de vida y el desempeño laboral en internas (os) de Enfermería durante la pandemia del COVID 19 en los niveles de atención primaria como Establecimiento de Salud que realizan el internado comunitario y la atención hospitalaria, donde los pacientes con diagnóstico de COVID19 están hospitalizados, se va poder calificar todos los conocimientos y destrezas de acuerdo a la realidad durante una pandemia, donde existía falencia en recursos humanos, medicamentos, donde colapso el sistema de salud y se existía la necesidad de profesionales capacitados en especialidad y no se tenía ese personal posterior a ello trajo consecuencias en el estilo de vida y el desempeño laboral de las internas (os) de Enfermería.

XI. Impactos esperados

i. Impactos en Ciencia y Tecnología

El proyecto de investigación cuenta con un instrumento que fue sometido a pruebas de validez y confiabilidad.

ii. Impactos económicos

El desarrollo de la investigación contribuye de manera indirecta en las políticas económicas de la UNA Puno, es decir en el mejoramiento de la calidad en la enseñanza aprendizaje de los estudiantes universitarios.

iii. Impactos sociales

El presente trabajo de investigación permitirá evidenciar los estilos de vida saludable según 6 dimensiones y el desempeño laboral en internas(os) de Enfermería que contribuirá en mejorar la formación de los futuros profesionales en universidades públicas y privadas, donde la formación de pregrado debe responder a las necesidades y la realidad de nuestra sociedad donde podrán obtener un buen desempeño laboral en los Establecimientos de salud del nivel primaria y hospitalaria del estado peruano.

iv. Impactos ambientales

El impacto será de manera indirecta en la intervención para formar futuros profesionales con la capacidad crítica para evaluar y solucionar problemáticas del ámbito ambiental.

XII. Recursos necesarios (Infraestructura, equipos y principales tecnologías en uso relacionadas con la temática del proyecto, señale medios y recursos para realizar el proyecto**)**

Recursos Humanos
-Directores de las tres Escuelas Profesionales
-Investigadores FEDU
-Estudiantes universitarios del internado clínico y comunitario de la Facultad de Enfermería.
Recursos Materiales
Materiales Bibliográfico
-Textos de consulta
-Páginas de internet
Material de Escritorio
-Papel bond
-Calculadora
-Lapiceros
-Cuaderno de apuntes

XIII. Localización del proyecto (indicar donde se llevará a cabo el proyecto)

Se llevará a cabo en Establecimientos de salud comunitarios y hospitalario según la Dirección Regional de Salud Puno.

XIV. Cronograma de actividades

Actividad	Trimestres											
	En	Feb	Mar	Abr	May	Jun	Jul	Ago	Set	Oct	Nov	Dic
Revisión bibliográfica	x	X										
Elaboración del proyecto	x	X										

Revisión y aprobación del proyecto	x	X										
Coordinación con los directores de las REDES			X									
Recolección de datos			x	x	x	x	x	x				
Procesamiento de datos									x	X		
Interpretación de resultados										x	X	
Presentación y revisión del artículo de investigación												X
Presentación del articulo final												x

Fuente: Elaboración propia.

XVI. Presupuesto

Descripción	Unidad de medida	Precio Unitario	Cantidad	Total s/.
BIENES				
PAPEL BOND	Millar	26	10	260
Lapiceros	Unid.	1.5	1600	2400
Corrector	Unid.	3	5	15
Tablero	Unid.	6	5	30
USB	Unid.	30	5	150
Mochila	Unid.	50	5	250
Sub Total				**3105**
SERVICIOS				
Fotocopias	Unid.	0.1	16000	1600
Movilidad	Unid.	20	10	200
Internet	Mes	100	3	300
Sub Total				**2100**
Otros				
Libros	Unid.	50	4	200
Imprevistos	Unid.		**10%**	540.50
Sub Total				**740.50**
Total S/.				**5945.5**

Fuente: Elaboración propia.