



Universidad Nacional Mayor de San Marcos

Universidad del Perú. Decana de América

Facultad de Medicina

Escuela Profesional de Enfermería

**Calidad de vida en estudiantes de enfermería en época
de pandemia, UNMSM, 2022**

TESIS

Para optar el Título Profesional de Licenciado en Enfermería

AUTOR

Daniel Arturo VERA LOZA

ASESOR

Dra. Luisa Hortensia RIVAS DÍAZ

Lima, Perú

2022



Reconocimiento - No Comercial - Compartir Igual - Sin restricciones adicionales

<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>

Usted puede distribuir, remezclar, retocar, y crear a partir del documento original de modo no comercial, siempre y cuando se dé crédito al autor del documento y se licencien las nuevas creaciones bajo las mismas condiciones. No se permite aplicar términos legales o medidas tecnológicas que restrinjan legalmente a otros a hacer cualquier cosa que permita esta licencia.

Referencia bibliográfica

Vera D. Calidad de vida en estudiantes de enfermería en época de pandemia, UNMSM, 2022 [Tesis de pregrado]. Lima: Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Facultad de Medicina, Escuela Profesional de Enfermería; 2022.

Metadatos complementarios

Datos de autor	
Nombres y apellidos	Daniel Arturo Vera Loza
Tipo de documento de identidad	DNI
Número de documento de identidad	72854793
URL de ORCID	https://orcid.org/0000-0002-5158-3512
Datos de asesor	
Nombres y apellidos	Luisa Hortensia Rivas Díaz
Tipo de documento de identidad	DNI
Número de documento de identidad	06629916
URL de ORCID	https://orcid.org/0000-0003-3540-8156
Datos del jurado	
Presidente del jurado	
Nombres y apellidos	Martha Nicolasa Vera Mendoza
Tipo de documento	DNI
Número de documento de identidad	06234432
Miembro del jurado 1	
Nombres y apellidos	Cecilia Chávez Camacho
Tipo de documento	DNI
Número de documento de identidad	10628108
Miembro del jurado 2	
Nombres y apellidos	María Isabel Casanova Rubio
Tipo de documento	DNI
Número de documento de identidad	43086349
Datos de investigación	
Línea de investigación	No aplica.
Grupo de investigación	INNOVA SALUD
Agencia de financiamiento	Sin financiamiento.

Ubicación geográfica de la investigación	Edificio: Facultad de Medicina, Universidad Nacional Mayor de San Marcos País: Perú Departamento: Lima Provincia: Lima Distrito: Cercado de Lima Avenida: Miguel Grau 755 Latitud: -12.0579031 Longitud: -77.0229377
Año o rango de años en que se realizó la investigación	2022
URL de disciplinas OCDE	Enfermería https://purl.org/pe-repo/ocde/ford#3.03.03



**UNIVERSIDAD NACIONAL MAYOR DE SAN MARCOS
FACULTAD DE MEDICINA
ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA**

**ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TESIS EN MODALIDAD VIRTUAL
PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE LICENCIADA EN ENFERMERÍA**

1. FECHA DE LA SUSTENTACIÓN 28/10/22

HORA INICIO : 14:15 Hrs.

HORA TÉRMINO : 15.10 Hrs.

2. MIEMBROS DEL JURADO

Presidente : Dra. Martha Nicolasa Vera Mendoza

Miembro : Mg. Cecilia Chavez Camacho

Miembro : María Isabel Casanova Rubio

Asesora : Dra. Luisa Hortensia Rivas Díaz

3. DATOS DEL TESISTA

APELLIDOS Y NOMBRES : Daniel Arturo Vera Loza

CODIGO : 15010142

R.R. DE GRADO DE BACHILLER NÚMERO: RR-007740-2022-R/UNMSM (13/06/2022)

TÍTULO DE LA TESIS:

**“Calidad de vida en estudiantes de enfermería en época de pandemia,
UNMSM,2022.”**

4. RECOMENDACIONES

Datos de la plataforma virtual institucional del acto de sustentación:

<https://us02web.zoom.us/j/84643493134?pwd=bGxSZXRUCGdJWWVoOSTHbkVkJZjZz09>

ID: 846 4349 3134



Grabación archivada en: Escuela Profesional de Enfermería



UNIVERSIDAD NACIONAL MAYOR DE SAN MARCOS
FACULTAD DE MEDICINA
ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA

5. **NOTA OBTENIDA:** 19, Diecinueve (Aprobado con Honores)

6. **FIRMAS DE LOS MIEMBROS DEL JURADO**

 Firma	 Firma
Dra. Martha Nicolasa Vera Mendoza DNI 06234432	Mg. María Ysabel Casanova Rubio DNI 43086349
PRESIDENTA	MIEMBRO

 Firma	 Firma
Mg. Cecilia Victoria Chávez Camacho DNI 10628108	Dra. Luisa Hortensia Rivas Díaz DNI 6629916
MIEMBRO	ASESOR(A)



Universidad Nacional Mayor de San Marcos
Universidad del Perú, Decana de América
Facultad de Medicina



Escuela Profesional de Enfermería
“Año del Fortalecimiento de la Soberanía Nacional”

INFORME DE EVALUACIÓN DE ORIGINALIDAD

La Directora de la Escuela Profesional de Enfermería, Dra. Ángela Rocío Cornejo Valdivia que suscribe, hace constar que:

La tesis para optar el título profesional de Licenciado en Enfermería, titulada:

“Calidad de vida en estudiantes de enfermería en época de pandemia, UNMSM, 2022.”

Autor: **DANIEL ARTURO VERA LOZADA**

Presento solicitud de evaluación de originalidad el 05 de agosto de 2022.

El 05 de agosto de 2022 (UTC-0500) se aplicó el programa informativo de similitudes en el software TURNITIN.

En la configuración del detector se:

- Excluyó textos entrecomillados.
- Excluyó bibliografía.
- Excluyó cadenas menores a 40 palabras.
- Excluyó anexos.

El resultado final de similitudes fue del 3%, según descripción adjunta.

Se incluye reporte automatizado de similitudes encontradas

EL DOCUMENTO ARRIBA SEÑALADO CUMPLE CON LOS CRITERIOS DE ORIGINALIDAD.

Operador de software la profesora: Dra. Luisa Hortensia Rivas Díaz.

Lima, 09 de agosto de 2022



Firmado digitalmente por CORNEJO
VALDIVIA DE ESPEJO Angela Rocío
FAU 20148092292 soft
Motivo: Soy el autor del documento
Fecha: 23.08.2022 18:27:19 -05:00

.....
DRA. ÁNGELA ROCÍO CORNEJO VALDIVIA
Directora

DEDICATORIA

A mis padres María y Javier por ser mi motivación para seguir adelante, por brindarme su cariño, amor, consejos y apoyo incondicional durante mi formación personal y profesional.

A mi hermano Joseph, por su apoyo en todas las dificultades que se me presentaban. Asimismo a mi abuelita Herlinda por brindarme su amor y cariño en mí día a día.

A mi abuelita Edith que en paz descansa, por haberme brindado su amor, valentía y optimismo durante mi formación.

AGRADECIMIENTO

A mi asesora de tesis, la Dra. Luisa Rivas Díaz por su infinita paciencia, motivación, dedicación y disponibilidad durante el proceso de elaboración de mi investigación.

A todos mis docentes de la Escuela Profesional de Enfermería por la calidad de enseñanza brindada a lo largo de mi preparación profesional.

ÍNDICE DE CONTENIDO

DEDICATORIA.....	ii
AGRADECIMIENTO.....	iii
ÍNDICE DE GRÁFICOS.....	v
RESUMEN.....	vi
ABSTRACT.....	vii
CAPÍTULO I: INTRODUCCIÓN.....	1
1.1. Introducción.....	1
1.2. Planteamiento del Problema.....	3
1.3. Objetivos.....	7
1.4. Importancia y alcance de la investigación.....	8
CAPÍTULO II: REVISIÓN DE LA LITERATURA.....	9
2.1. Antecedentes del estudio.....	9
2.2. Bases teóricas.....	13
2.3. Definición operacional de términos.....	23
CAPÍTULO III: HIPÓTESIS Y VARIABLES.....	24
3.1. Hipótesis.....	24
3.2. Variable.....	24
CAPÍTULO IV: MATERIALES Y MÉTODOS.....	25
4.1. Tipo y método de investigación.....	25
4.2. Diseño de investigación.....	25
4.3. Sede de estudio.....	25
4.4. Población y muestra.....	25
4.5. Técnicas e instrumentos de recolección de datos.....	26
4.6. Procedimientos de recolección y procesamiento de datos.....	28
4.7. Análisis estadístico.....	29
4.8. Consideraciones éticas.....	29
CAPÍTULO V: RESULTADOS.....	31
5.1. Presentación de gráficos y descripción de los resultados.....	31
CAPÍTULO VI: DISCUSIÓN.....	37
CAPÍTULO VII: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....	43
7.1. Conclusiones.....	43
7.2. Recomendaciones.....	44
CAPÍTULO VIII: REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	45
ANEXOS.....	54

ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico	Pág.
1. Calidad de vida en estudiantes de enfermería de la UNMSM – 2022	31
2. Calidad de vida según dimensiones en estudiantes de enfermería de la UNMSM – 2022	32
3. Calidad de vida según indicadores de la dimensión salud física en estudiantes de enfermería de la UNMSM – 2022	33
4. Calidad de vida según indicadores de la dimensión salud mental en estudiantes de enfermería de la UNMSM – 2022	34
5. Calidad de vida según indicadores de la dimensión relaciones sociales en estudiantes de enfermería de la UNMSM – 2022	35
6. Calidad de vida según indicadores de la dimensión ambiente en estudiantes de enfermería de la UNMSM – 2022	36

RESUMEN

Objetivo. Determinar la calidad de vida en época de pandemia de los estudiantes de enfermería de la UNMSM – 2022. **Materiales y Métodos.** Estudio de enfoque cuantitativo, método descriptivo, nivel aplicativo y de corte transversal. La muestra estuvo conformada por 90 estudiantes de enfermería de la UNMSM sometidos a los criterios de inclusión y exclusión. La técnica fue la encuesta; el instrumento, un cuestionario WHOQOL-BREF, con validez y confiabilidad aceptable. **Resultados.** Del 100% (90) de los estudiantes de enfermería, el 60% (54) presentan una regular calidad de vida, 33% (30) buena y 7% (6) mala. **Conclusiones.** La mayoría de los estudiantes de enfermería de la UNMSM durante la época de pandemia percibieron una calidad de vida regular, lo que implica que aún deben desarrollar estrategias de mejora para lograr el bienestar integral.

Palabras claves: Calidad de vida, Estudiantes de enfermería, Época de pandemia.

ABSTRACT

Objective. Determine the quality of life in pandemic period of nursing students of the UNMSM – 2022. **Materials and Methods.** Quantitative study, descriptive method, applicative level and cross-sectional. The sample consisted of 90 nursing students from the UNMSM submitted to inclusion and exclusion criteria. The technique was the survey; the instrument, a WHOQOL-BREF questionnaire, with acceptable validity and reliability. **Results.** Of the 100% (90) of nursing students, 60% (54) have a regular quality of life, 33% (30) good and 7% (6) bad. **Conclusions.** Most of the nursing students at UNMSM during the pandemic period perceived a regular quality of life, which implies that they still need to develop improvement strategies to achieve comprehensive well-being.

Keywords: Quality of life, Nursing students, Pandemic period.

CAPÍTULO I

INTRODUCCIÓN

1.1 Introducción

La Enfermedad por el nuevo coronavirus (COVID-19) se ha vuelto el principal problema de salud pública en el mundo y viene generando diversos cambios en todos los aspectos de la vida y comportamiento de las personas. ⁽¹⁾ En el Perú, debido al estado de emergencia que se instaló desde marzo del 2020, se establecieron una serie de medidas como el aislamiento social obligatorio, restricción del ejercicio de los derechos constitucionales relativos a la libertad, seguridad personal, inviolabilidad del domicilio, libertad de reunión y de tránsito en territorio nacional a fin de salvaguardar y cautelar la vida y salud, sin embargo, las mismas también afectan el bienestar psicoemocional de las personas. ⁽²⁾

Estas medidas implicaron diversos cambios en el ámbito económico, social, político y fundamentalmente en el campo educativo, lo que generó pasar de la presencialidad a la virtualidad, como consecuencia de ello los jóvenes universitarios se convirtieron en el grupo más afectado en sus libertades, emociones, cogniciones y conductas debido a las modificaciones en sus actividades cotidianas y hábitos repercutiendo en su calidad de vida, indicador importante de su salud y bienestar que debe ser abordado oportunamente para identificar y tratar probables enfermedades o alteraciones físicas y/o mentales. ^(3, 4)

La presente investigación consta de los siguientes capítulos: Capítulo I: introducción, incluye el planteamiento del problema, objetivos y justificación de la investigación; capítulo II: revisión de la literatura, se presentan los antecedentes, bases teóricas y definición operacional de términos; capítulo III: hipótesis y variables; capítulo IV: materiales y métodos, se expone el tipo, método, diseño de la investigación, población, muestra, procedimientos de

recolección y procesamiento de datos, además del análisis estadístico y consideraciones éticas; capítulo V: resultados; capítulo VI: discusión; capítulo VII: conclusiones y recomendaciones del estudio y finalmente se concluye con el capítulo VIII: referencias bibliográficas y anexos.

1.2 Planteamiento del problema

La COVID-19 es una “enfermedad que ha generado cambios en la vida de las personas con una serie de restricciones como el distanciamiento, uso de mascarillas y prohibición de reuniones para evitar la propagación del virus y contribuir a disminuir los índices de morbi-mortalidad”.⁽²⁾

En ese sentido, en los ámbitos económico-laborales se han establecido diversas estrategias para cumplir con las actividades planificadas a través del trabajo remoto; en el área educativa, el impacto de la COVID-19 ha sido el cese temporal de las actividades presenciales con la incertidumbre de no tener una idea clara de cuánto tiempo vaya a durar el mismo sobre su vida cotidiana, los costos diarios, las cargas financieras y la continuidad de sus aprendizajes. Esto implica preocupación por el aislamiento, los aspectos financieros, la conectividad a internet y en general ansiedad, temor y miedo relacionado a la pandemia, lo que según la UNESCO “influye en las formas de enseñanza y aprendizaje de los estudiantes; haciéndolos más vulnerables al abandono, a la exclusión y a la inequidad”.⁽¹⁸⁾

Todo ello, derivó en cambios en los estilos de vida, los estudiantes han tenido que reorganizar sus actividades cotidianas para adaptarse al confinamiento social; sin embargo, “es inevitable sus efectos en el equilibrio socioemocional de las personas, en particular de los universitarios por ser más vulnerables debido a encontrarse en proceso de formación y con expectativas laborales inciertas”.⁽⁵⁾

Al respecto, la Organización Mundial de la Salud (OMS) menciona que estas medidas se relacionan directamente con la calidad de vida de las personas, la cual es definida como “la percepción que tiene el individuo acerca de su contexto cultural, del sistema de valores en que vive, relacionado con sus objetivos, expectativas y metas, siendo el resultado de múltiples factores biológicos, sociales y culturales”.⁽⁶⁾ Farzianpour agrega, que es el “grado de satisfacción o insatisfacción que tienen las personas sobre sus procesos

vividos, en otras palabras, es la sensación subjetiva de bienestar que tiene el individuo de sí mismo”. (7)

Por tanto, “mantener la calidad de vida es indispensable para lograr el bienestar integral en el estudiante, prevenir deterioro de su equilibrio físico, mental y social lo cual redundará en su rendimiento académico, en la mejora de sus relaciones interpersonales con la familia, amigos, entorno y el logro de sus metas y objetivos personales”. (3)

En este sentido, la universidad debe promover la salud integral de sus actores sociales: docentes, estudiantes y trabajadores administrativos, incorporar el fomento de diversas actividades para el autocuidado y estilos de vida saludables en las diferentes escuelas y facultades, especialmente en las de salud con el fin de propiciar el desarrollo humano, mejorar su calidad de vida y cautelar por un buen rendimiento académico que permita lograr el perfil académico profesional requerido en su currículo. (8)

En el Perú, el Ministerio de Educación (MINEDU) estableció una serie de medidas y orientaciones para prevenir la expansión y el contagio de la COVID-19 en los centros de educación superior en base a las disposiciones establecidas por el Ministerio de Salud (MINSU), con el fin de mantener a la comunidad educativa informada. Mientras que las Direcciones Regionales de Educación (DRE) se encargaron de aprobar la suspensión de clases presenciales y del establecimiento de un plan de recuperación de horas lectivas. (44)

La implementación de estas medidas debido a la pandemia por COVID-19 generó cambios en la Universidad Nacional Mayor de San Marcos (UNMSM), especialmente en la Escuela Profesional de Enfermería (EPE), ya que al establecer el plan de recuperación se decidió implementar por primera vez las clases virtuales o “enseñanza remota de emergencia”, las cuales servirían de reemplazo para las horas teóricas y prácticas, generándose así acentuación de las desigualdades sociales para el acceso a la educación, dificultad en la

interacción entre los profesores y alumnos y pérdida de la presencialidad en la práctica. ⁽⁴⁸⁾

Enfermería es una profesión que tiene como objetivo principal “brindar calidad en el cuidado al paciente, familia y comunidad; su formación requiere el desarrollo de diversas competencias que le permitan actuar de manera oportuna en cualquier contexto orientándose a la promoción de la salud y prevención de enfermedades, debe ser holística y englobar las necesidades físicas, sociales, psicológicas, así como aquellas derivadas de la alteración de su salud”. ⁽⁸⁾ Es así que, “la universidad preocupada por los estudiantes promueve de manera efectiva la adopción de estilos de vida saludables, valoración de la promoción de la salud y mejoramiento de la calidad de vida”. ⁽⁸⁾

Por ello, aunque las clases virtuales funcionen como alternativa para alcanzar los objetivos educacionales en tiempos de pandemia por COVID-19, tal como lo menciona Costa R ⁽⁴⁸⁾ existen brechas en el proceso formativo del estudiante de enfermería, ya que, “en la práctica, el alumno desarrolla habilidades esenciales para su aprendizaje, para expandir su experiencia clínica y formación de calidad, por lo que la enseñanza remota no presenta oportunidades objetivas para la inserción en un escenario práctico y por lo tanto no es posible alcanzar las competencias como futuro profesional”. ⁽⁴⁸⁾

En la actualidad existen limitadas investigaciones que hayan estudiado la calidad de vida en estudiantes universitarios de enfermería, es decir en aquellos que inician su formación profesional alrededor de la experiencia del cuidado de la salud de las personas, lo que permite manifestar que es una problemática actual y preocupante sobre todo por el contexto actual en el que se vive con una serie de limitaciones debido a la pandemia.

Al respecto Lara N, et al. ⁽¹⁰⁾ en un estudio realizado en México, encontró que el entorno universitario repercute en la salud de los estudiantes, la mayoría sintió estrés y percibieron que eso afectó su calidad de vida y salud, por su parte Olivella-López G et al. ⁽¹¹⁾, menciona que la calidad de vida en

universitarios está relacionada con hábitos saludables, ausencia de enfermedad y la calidad académica además de guardar estrecha relación con las características sociales, demográficas y culturales del estudiante. Asimismo, Veramendi N, et al. ⁽⁴⁾ menciona que existe relación significativa entre los estilos de vida y la calidad de vida.

Durante los estudios universitarios en época de pandemia se ha escuchado expresiones como: “no hay motivación para estudiar”, “aunque salga bien en los cursos no me siento feliz”, “tengo que empezar a trabajar para poder apoyar a mi familia”, “extraño salir con mis amigos o familia”, “me gustaría pasear por mi vecindario” y “ya ni siquiera puedo salir a pasear a mi mascota sin tener que ponerme mascarilla”.

De ello se desprenden varias interrogantes: ¿Cuáles son los estilos de vida en estudiantes de enfermería en época de pandemia?, ¿Cómo consideran los estudiantes de enfermería su calidad de vida en época de pandemia?, ¿Qué medidas de autocuidado toman los estudiantes de enfermería frente a la pandemia?

De lo anteriormente mencionado se formula la siguiente pregunta de investigación:

¿Cuál es la calidad de vida en época de pandemia de los estudiantes de enfermería de la UNMSM, 2022?

1.3 Objetivos

1.3.1 Objetivo general

- Determinar la calidad de vida de los estudiantes de enfermería en época de pandemia – 2022.

1.3.2 Objetivos específicos

- Identificar la calidad de vida en estudiantes de enfermería en época de pandemia según dimensiones.
- Identificar la calidad de vida en estudiantes de enfermería en época de pandemia según la dimensión salud física.
- Identificar la calidad de vida en estudiantes de enfermería en época de pandemia según la dimensión salud mental.
- Identificar la calidad de vida en estudiantes de enfermería en época de pandemia según la dimensión relaciones sociales.
- Identificar la calidad de vida en estudiantes de enfermería en época de pandemia según la dimensión ambiente.

1.4 Importancia y alcance de la investigación

La pandemia por COVID-19 ha generado muchos cambios en las personas en todos los ámbitos, derivando en nuevos estilos de vida y, por consiguiente, en la calidad de vida para adaptarnos al confinamiento social, es inevitable que estas medidas tengan efectos en el equilibrio socioemocional de las personas, en particular de los estudiantes universitarios que presentaron altos índices de estrés y ansiedad (moderado 62.9%, y severo en 33.5%) ⁽⁴⁹⁾ por ser más vulnerables debido a que se encuentran en proceso de formación, con expectativas laborales inciertas, necesitan del contacto con sus compañeros, la pareja y la institución.

En este nuevo contexto educativo ha proliferado una serie de investigaciones orientadas a evaluar los lineamientos educativos, recursos tecnológicos disponibles, estrés en docentes, sin embargo, es difícil hallar artículos que posibiliten comprender como se encuentran y como transitan los estudiantes su educación en este escenario complejo desde todo punto de vista. Por ello, en el presente estudio se pretende profundizar los conocimientos sobre la variable de estudio y disminuir el vacío de información en universitarios con el fin de proporcionar evidencia científica que permitan establecer a las autoridades competentes estrategias de intervención para mejorar la calidad de vida de los universitarios.

Medir la calidad de vida es importante en la población universitaria pues es un indicador de sus condiciones de vida, salud y bienestar que repercute en su salud física y rendimiento académico.

Las universidades están llamadas a incorporar de manera directa en su plan institucional además de la misión, visión o planes estratégicos y los valores a la Promoción de la Salud como un proceso transversal de desarrollo institucional que impacte positivamente en los actores sociales como docentes y estudiantes las posibilidades para lograr un desarrollo humano integral y mejorar la calidad de vida de sus miembros.

CAPÍTULO II

REVISIÓN DE LA LITERATURA

2.1 Antecedentes del estudio

En las diferentes fuentes bibliográficas revisadas para esta investigación se encontró que existen pocos trabajos sobre calidad de vida en estudiantes universitarios en tiempos de pandemia. A continuación, se detallan algunos de ellos:

2.1.1 Internacionales

Guzmán E, Concha Y, Lira C, Vásquez J y Castillo M, en Chile realizaron un estudio sobre el impacto de un contexto de pandemia sobre la calidad de vida de adultos jóvenes, 2021. Tipo descriptivo, retrospectivo y longitudinal. Se aplicó un cuestionario de salud a 157 adultos jóvenes. Resultados. “Las dimensiones más alteradas fueron el rol emocional y la salud general, las cuales disminuyeron un 39,5 % y 21,0 %”. Conclusiones:

“La calidad de vida relacionada con la salud de adultos jóvenes se ve disminuida en un contexto de cuarentena por la COVID-19, principalmente, en las dimensiones psicológicas y sociales”. ⁽⁴⁶⁾

Díaz S, Torres C y Villegas Y, en Colombia realizaron un estudio sobre calidad de vida y rendimiento académico en estudiantes de odontología, 2016. Enfoque cuantitativo, diseño no experimental, corte transversal. Como instrumento se aplicó la escala WHOQOL-BREF a 347 estudiantes. Resultados. “Respecto al dominio físico, en la capacidad de trabajo un 4,8% se siente poco satisfecho, en el dominio psicológico 40,6% manifestó sentir medianamente sentimientos negativos y en el ambiental un 15,1% afirmó como nada saludable el ambiente físico a su alrededor”. Conclusiones:

“Existe asociación entre el rendimiento académico y la calidad de vida. La mayoría de los estudiantes tiene inadecuada calidad de vida, asociada a factores físicos, psicológicos, sociales y

ambientales, influyendo directamente en su calidad de vida y por consiguiente en su rendimiento académico".⁽¹²⁾

Lara N, Saldaña Y, Fernández N y Delgadillo H, en México realizaron un estudio sobre salud, calidad de vida y entorno universitario en estudiantes de una universidad pública, 2015. Enfoque cuantitativo, diseño no experimental, corte transversal. Como instrumento se aplicó un cuestionario para obtener datos sociodemográficos, valoración de los servicios universitarios, satisfacción con sus estudios, estrés académico, problemas de salud y calidad de vida auto percibida a una muestra de 352 estudiantes. Resultados. "El 63,9% sintió estrés y percibieron que éste afectó su salud y calidad de vida".

Conclusiones:

"Se mostró que aspectos desfavorables del entorno universitario repercuten negativamente en la percepción de la calidad de vida de los estudiantes, como situaciones estresantes debido a las actividades académicas y problemas de salud causados debido a ello".⁽¹⁰⁾

Pacheco M, Michelena MA, Mora R y Miranda O, en Cuba realizaron un estudio sobre calidad de vida relacionada con la salud en estudiantes universitarios, 2015. "Estudio observacional, descriptivo. Se aplicó un cuestionario a 143 estudiantes. Resultados: "32,9 % consideró que tiene una calidad de vida menos favorable. Las personas sobrepeso se vieron cuatro veces más afectadas en su calidad de vida que las normo peso".

Conclusiones:

"El determinante de salud que más afecta a los estudiantes entrevistados es la biología humana, lo que hace reflexionar acerca del trabajo de los servicios de salud y las grandes posibilidades de intervención que se presentan".⁽³⁾

Camargo D, Orosco-Vargas L y Niño G, en Colombia realizaron un estudio sobre calidad de vida en estudiantes universitarios, 2014. Enfoque cuantitativo, diseño no experimental, corte transversal. Como instrumento usaron el Formulario de Auto registro del Dolor y calidad de vida aplicada a una muestra de 237 estudiantes. Resultados. "La prevalencia de actividad

física vigorosa fue 8,4%, dolor agudo 18,3% y crónico 22,8%; la media de horas semanales de jornada académica $30,9 \pm 10,7$ horas y la calidad de vida osciló entre 33 y 75 / 100". Conclusiones:

"Hay un bajo nivel de actividad física, jornadas académicas prolongadas, sedentarias, manifestación del dolor agudo lo que tiene efectos directos sobre su calidad de vida. Recomiendan programas para mejorar la calidad de vida de la comunidad universitaria".⁽⁸⁾

2.1.2 Nacionales

Veramendi N, Portocarrero E, Espinoza F realizaron un estudio sobre "estilos de vida y calidad de vida en estudiantes universitarios en tiempo de COVID-19, 2020". Enfoque cuantitativo, diseño correlacional. Se aplicaron 2 instrumentos a 163 estudiantes de la Universidad Nacional Autónoma Altoandina de Tarma-Perú. Resultados: "Los estudiantes tuvieron un estilo de vida saludable (Media=81,9) y una calidad de vida percibida buena (Media=152,5)". Conclusiones:

"Existe relación significativa entre los estilos de vida y la calidad. Se requiere la implementación de programas enfocados al fomento de la actividad física y educación nutricional, como parte de un estilo de vida saludable que contribuya a mejorar la calidad de vida".⁽⁴⁾

Cerón FP realizó un estudio sobre "calidad de vida laboral y compromiso organizacional en estudiantes de posgrado de una universidad pública, 2020". Enfoque cuantitativo, nivel descriptivo correlacional, diseño transeccional. Se aplicó el cuestionario CVT- GOHISALO en una muestra de 417 estudiantes de posgrado. Resultados. "Se observa la existencia de correlación significativa entre la calidad de vida laboral y el Compromiso Organizacional". Conclusiones:

"La Calidad de Vida Laboral (CVL) tiene una relación significativa y positiva con el Compromiso Organizacional (CO) ($r=0.48$) en la muestra de estudiantes de posgrado de una Universidad Pública de Lima Metropolitana".⁽¹⁵⁾

Rengifo C realizó un estudio sobre "Bienestar psicológico y calidad de vida en universitarios con diagnóstico de dolor lumbar, 2019". Enfoque cuantitativo,

diseño correlacional, corte transversal. Resultados. “Los estudiantes tienen un promedio medio de bienestar psicológico. Respecto a la calidad de vida 35.7% de las mujeres y 15.1% de varones tienen un promedio regular de calidad de vida”. Conclusiones.

“Existe una relación directa entre el bienestar psicológico y la calidad de vida en universitarios con diagnóstico de dolor lumbar. Los estudiantes tienen un nivel regular de calidad de vida por la influencia que tiene el dolor lumbar en sus actividades de la vida cotidiana. Los principales afectados son los estudiantes jóvenes”. ⁽¹⁶⁾

Garro N realizó un estudio sobre “calidad de vida en estudiantes de educación secundaria de una institución educativa, 2016”. Enfoque cuantitativo, nivel descriptivo, diseño no experimental, corte transversal. Instrumento la Escala de Calidad de Vida de Olson & Barnes, muestra de 74 estudiantes. Conclusiones:

“Los adolescentes según características demográficas alcanzaron niveles de mala calidad de vida y tienen tendencia a baja calidad de vida. Asimismo, el nivel de insatisfacción va disminuyendo conforme avanza la edad de los adolescentes”. ⁽¹⁴⁾

Los antecedentes revisados contribuyeron al presente estudio en la definición y alcance de los objetivos, desarrollo del enfoque metodológico de la investigación, aportes teóricos que explican la variable de estudio y elección del instrumento a aplicar.

2.2 Bases teóricas

2.2.1 Generalidades de la COVID-19

Consecuencias de la COVID-19 en el Perú

Los primeros casos de infección de COVID-19 se dieron en Wuhan, China en diciembre de 2019, esta nueva enfermedad se extendió rápidamente por todo el mundo, de tal modo que la OMS la calificó como una pandemia, “situación que generó el establecimiento de medidas para su prevención y control, y así evitar su propagación”. ⁽¹⁾ Consecuentemente definiéndola como “una enfermedad infecciosa provocada por el virus SARS-CoV-2. La mayoría de las personas que la padecen sufren síntomas de intensidad leve a moderada, sin embargo, algunas pueden llegar a desarrollar casos graves”. ⁽¹⁾

En consecuencia, el Gobierno Peruano mediante decreto supremo declaró la Emergencia Sanitaria a nivel nacional. Ese mismo año se reportó el primer caso de COVID-19 en el país y posteriormente se declaró el “Estado de Emergencia Nacional” disponiéndose el aislamiento social obligatorio (cuarentena), por las graves circunstancias que afectan la vida de las personas a consecuencia del brote del virus, posteriormente fueron agregándose otras restricciones como el uso de doble mascarillas, establecimiento del toque de queda, distanciamiento social, lavado de manos, ampliación del tiempo de cuarentena y vacunación. ⁽²⁾

Repercusiones de la COVID-19 en el ámbito educativo

En el Perú, el MINEDU estableció una serie de medidas y orientaciones para prevenir la expansión y el contagio de la COVID-19 en los centros de educación superior en base a las disposiciones establecidas por el MINSA, con el fin de mantener a la comunidad educativa informada. ⁽⁴⁴⁾ Dichas medidas son:

- Promover el correcto lavado de manos con agua y jabón durante 20 segundos y formando espuma para el arrastre de las bacterias, virus o microorganismos. Especialmente antes de la ingesta de alimentos, luego

del uso de los servicios higiénicos y al momento de retornar a las aulas luego de las actividades en espacios exteriores.

- Garantizar la disponibilidad de insumos para el lavado de manos. Los cuales son jabón, papel o toalla desechable y alcohol en gel.
- Difundir información respecto a no tocarse la cara, ojos, nariz y boca sin un previo lavado de manos.
- Informar que, al toser o estornudar, no es correcto cubrirse la nariz y boca con las manos, ya que ello representa un alto riesgo de transición o contagio.
- Propiciar el saludo sin contacto directo.
- Mantener los ambientes ventilados.
- Mantener limpio y desinfectado el mobiliario y equipamiento que se encuentre dentro de la institución.
- Difundir las acciones de prevención a través de los canales de comunicación como oficios, afiches, folletos, páginas web, entre otros.
- Difundir y aplicar las demás indicaciones y recomendaciones que emita el MINSA en lo que respecta a acciones de prevención contra la COVID-19.
- Garantizar que se realice con regularidad la limpieza y desinfección de los ambientes.
- Reportar casos de integrantes de la comunidad educativa que presenten síntomas de la COVID-19, a fin que reciba la atención correspondiente.

Por otra parte, las DRE son responsables de aprobar la suspensión de clases presenciales y del establecimiento de un plan de recuperación de horas lectivas. “Las instituciones, públicas o privadas, que dispongan la suspensión de clases, deben comunicar a la comunidad educativa el tiempo de paralización de clases, así como el plan de recuperación de horas lectivas para el periodo académico correspondiente”.⁽⁴⁴⁾

2.2.2 Aspectos teóricos conceptuales sobre calidad de vida

Definición de calidad de vida

A la fecha existen diversas aproximaciones al concepto de la misma, a continuación, se presentan algunas definiciones que se consideran importantes para clarificar la variable de estudio.

Hornquist ⁽¹⁷⁾ menciona que la calidad de vida “está relacionada con la satisfacción de las necesidades de las personas en el área física, psicológica y social”, Schalock y Verdugo ⁽¹⁹⁾ agregan que es “un concepto multidimensional que refleja los valores positivos y las experiencias de la vida”. Por su parte, Velarde y Ávila ⁽²⁰⁾ la definieron como “la sensación de bienestar que experimenta una persona y que se ve influida por diversos factores como la vivienda, los servicios públicos, ambiente, educación, salud y otros”.

La OMS, la define como: “la percepción del individuo sobre su contexto cultural y sistema de valores en relación con sus objetivos, expectativas, criterios y preocupaciones. Todo ello matizado, por su salud física, su estado psicológico, su grado de independencia, sus relaciones sociales, los factores ambientales y sus creencias personales”. ⁽⁶⁾

Los autores antes mencionados coinciden en manifestar que calidad de vida es utilizado como un indicador del bienestar humano y de la calidad de la atención que se brinda en salud. Por consiguiente, es importante conocer la evaluación subjetiva que hace la persona respecto a su estado de salud dentro de su propio contexto social y cultural. ⁽²¹⁾

Factores que intervienen en la calidad de vida a nivel universitario

Basado en los modelos de calidad de vida, las personas se ven sometidas a una serie de factores en su vida que de alguna forma la alteran. Esta idea se refuerza con el estudio de Barraza C y Ortiz L ⁽⁴⁷⁾, quienes concluyeron que su evaluación implica el concepto del sujeto y los valores en los que ha sido educado, asimismo, recomiendan estrategias por parte de las universidades

para potenciar las relaciones interpersonales y actividades recreativas como promoción de la salud de los estudiantes.

Entre los factores que inciden en la calidad de vida de los estudiantes universitarios se tiene los académicos como el apoyo docente, la carga académica, la malla curricular, los económicos, reflejado en la falta de dinero para realizar actividades de su interés, sociales, que están relacionados con las relaciones amicales y familiares que poseen, necesidades individuales, participación efectiva en las actividades académicas y tiempo para la recreación, libertad emocional, entornos ecológicos y condiciones de salud.
(29)

Dimensiones de calidad de vida

La definición de calidad de vida, al ser de carácter subjetivo y multidimensional denota la necesidad de desarrollar y establecer instrumentos de medición con los que se pueda evaluar. (50)

La OMS propuso un instrumento para evaluar la calidad de vida en personas sanas y enfermas considerando la percepción del sujeto en sus dimensiones física, psicológica, social y ambiental de manera integral. Especifica que, para la evaluación de la calidad de vida, el paciente es el "experto", en lugar del profesional, es una dimensión que tiende a olvidarse en la práctica médica. Denominado World Health Organization Quality of Life, versión breve (WHOQOL-BREF, siglas en inglés). (50, 51, 52)

El cuestionario WHOQOL-BREF contiene un total de 26 preguntas, dos preguntas de calidad de vida global y salud general, y una pregunta de cada una de las 24 facetas contenidas en el WHOQOL-100. Consta asimismo de 4 áreas o dimensiones: salud física, psicológica, relaciones sociales y ambiente. Cada ítem tiene 5 opciones de respuesta ordinales tipo Likert y el tiempo que contempla es de dos semanas. (51)

A continuación, se detallan las dimensiones que engloba:

1. Salud física

Uno de los aspectos fundamentales en la medición de la calidad de vida es la salud física, la cual se entiende como “el grado de bienestar que refiere la persona respecto a la ausencia de enfermedad o trastornos y óptimo funcionamiento del cuerpo, eso como resultado de una serie de actividades que debe desarrollar el individuo, como tener una buena alimentación, realizar actividad física y descanso pleno”.⁽²²⁾

Sin embargo, puede verse afectada de diferentes maneras según el estilo de vida de cada individuo, el entorno donde vive o trabaja o según la genética que posea. Para mantenerla buena salud física es necesario que la persona aplique y desarrolle las siguientes actividades, entre las cuales tenemos las siguientes:

1.1 Respecto a la alimentación

Mantener una dieta balanceada que tenga proteínas, vegetales, frutas es importante, ya que esto contribuirá a mantener un buen estado de salud físico, la persona se mantendrá activa, realizará sus actividades, se sentirá bien consigo misma, aumentara sus defensas y disminuirá el riesgo a enfermedades.⁽²³⁾ Se considera que para que la persona mantenga una buena calidad de vida cumpla mínimamente los siguientes cuidados:⁽²⁴⁾

- Ingerir 5 porciones de frutas y verduras de distintos colores al día.
- Consumir alimentos según la contextura a fin de mantener un peso adecuado.
- Tomar de 6 a 8 vasos de agua al día.
- Evitar consumir alimentos ricos en calorías, grasas y azúcares, como los snacks, bebidas azucaradas y embutidos debido a que estos últimos pueden conducir a un aumento de peso.
- Consumir aproximadamente una cucharadita de sodio al día y de ser posible evitarla en las comidas para evitar el desarrollo de enfermedades no transmisibles.

1.2 Respeto al ejercicio y descanso

El ejercicio y descanso contribuyen a la prevención y gestión de enfermedades no transmisibles, como las enfermedades cardiovasculares, el cáncer y la diabetes. ⁽²³⁾ Las actividades más importantes que se recomiendan para mantener una buena calidad de vida son:

- Realizar actividad física de manera diaria que requieran esfuerzo moderado al menos 3 veces a la semana, como caminar a paso rápido, bailar, realización de tareas domésticas, participación activa en juegos y deportes, paseos con animales domésticos y desplazamiento de cargas moderadas. ⁽²⁵⁾
- Tener un tiempo adecuado de sueño, entre 7 u 8 horas. El descanso es esencial para el organismo tanto como una alimentación saludable como la realización de actividades físicas. Permite controlar el estrés, mejorar la actividad intelectual y prevenir enfermedades. ⁽²³⁾

Cuando las personas se encuentran en óptimas condiciones de salud física pueden realizar diversas actividades y seguir cultivando habilidades en favor de su bienestar logrando así un desarrollo personal y social pleno influyendo a su vez en su calidad de vida.

2. Salud Mental

“La salud mental es un estado de bienestar en el que la persona es capaz de hacer frente al estrés normal de la vida, de trabajar de forma productiva y de contribuir a su comunidad. En este sentido, la salud mental es el fundamento del bienestar individual y del funcionamiento eficaz de la comunidad”. ⁽²⁶⁾

La salud mental es importante para el desarrollo de la capacidad colectiva e individual de pensar, manifestar sentimientos, interactuar con los demás, ganar el sustento y disfrutar de la vida. Sobre esta base se considera que su promoción, protección y restablecimiento son preocupaciones vitales de las personas, las comunidades y las sociedades de todo el mundo. ⁽²⁶⁾

“Está determinada por múltiples factores sociales, psicológicos y biológicos. Por ejemplo, las presiones socioeconómicas persistentes constituyen un

riesgo bien conocido para la salud mental de las personas y las comunidades. Las pruebas más evidentes están relacionadas con los indicadores de la pobreza, y en particular con el bajo nivel educativo”.⁽²⁶⁾ Es debido a ello que es necesario enfatizar que se deben desarrollar estrategias para poder afrontar de manera positiva las adversidades.

Al respecto, la pandemia por COVID-19 y las medidas de aislamiento pueden agravar los problemas de salud mental de las personas que ya los padecían previamente. Consecuentemente podrían generar nuevos afectados, debido al miedo de contagiarse uno mismo o a los familiares y conocidos, la limitación en las actividades sociales, la acentuación de las carencias materiales y económicas, y la reducción en el acceso a la atención médica y psicológica.⁽²⁷⁾

En ese sentido, en el Perú, el Plan de Salud Mental “se constituye como un instrumento que permite a la población enfrentar en forma adecuada el curso y las consecuencias de la pandemia originada por la COVID-19, y tiene como propósito promover el bienestar de la población mediante la promoción del autocuidado y cuidado mutuo para la mitigación del impacto de la pandemia y la atención en salud mental a la población afectada”⁽²⁷⁾, lo cual contribuirá a mejorar la calidad de vida de las personas. Dentro de los aspectos que detalla se encuentran:

1. “Realizar actividades de prevención y promoción para mejorar la calidad de vida sobre todo en los jóvenes a fin de fortalecer sus capacidades frente a las exigencias del contexto COVID-19. Implica desarrollar actividades no operativas como el fomento de apoyo mutuo, solidaridad, cohesión, resiliencia, fortalecimiento del manejo del estrés, afrontamiento positivo y la realización de actividad física”.⁽²⁷⁾
2. Asimismo se requiere del apoyo coordinado, multisectorial de los servicios de salud para orientar oportunamente a los jóvenes.

En el caso de los estudiantes, debido a que se encuentran en un proceso de adaptación están expuestos a cambios sociales rápidos, condiciones de

trabajo estresantes, exclusión social, modos de vida poco saludables, riesgos de violencia, mala salud física y violaciones de los derechos humanos son factores que afectan la salud mental y por consiguiente su calidad de vida. ⁽²⁶⁾

3. Relaciones Sociales

Las relaciones sociales son las interacciones que tiene el individuo con la gente de su entorno. Pueden ser personas cercanas como amigos, compañeros de trabajo y familiares o más distantes como personas que conoce de manera casual. ⁽²⁹⁾

Las relaciones sociales influyen en el desarrollo de la comunicación, en la modificación o reforzamiento de conductas y en el estímulo a procesos de cambio social que contribuyen a una mejor calidad de vida. ⁽²⁸⁾

Se entiende por relaciones sociales saludables a todas aquellas en donde la persona se siente querida y apreciada. Tener el apoyo de amigos y familiares es fundamental para el desarrollo de una vida plena y por consiguiente de una buena calidad de vida. En los jóvenes las relaciones que tiene con sus compañeros cobran mucha más importancia, para que se sienta socialmente aceptado, cómodo, seguro de lo que dice y hace. ⁽²⁹⁾

4. Ambiente

Por otra parte, el ambiente u entorno es mencionado por Lalonde ⁽³⁰⁾ quien menciona que la salud o la enfermedad no estaban relacionadas simplemente con factores biológicos o agentes infecciosos, sino que la mayoría de las enfermedades tenían una base u origen socio-económico.

En consecuencia, el nivel de salud de una comunidad estaría influenciado por 4 determinantes: Estilo de vida, biología humana, sistema de asistencia sanitaria y el medio ambiente. ⁽³⁰⁾

Con respecto al medio ambiente u entorno, esta categoría incluye todos aquellos asuntos relacionados con la salud que son externos al cuerpo humano y sobre los cuales “se tiene poco o ningún control. Los individuos no

pueden garantizar que los productos que compran sean seguros y que no estén contaminados por el ambiente”.⁽³⁰⁾

2.2.3 Calidad de Vida en el estudiante universitario de enfermería

Los estudiantes universitarios se encuentran “en una etapa de vida que está sujeta a transformaciones fisiológicas, de desarrollo intelectual vinculado con el proceso de enseñanza y las experiencias vividas, además de otros cambios que producen los nuevos roles sociales que asumen”.⁽³¹⁾

Las transiciones a la edad adulta se han definido sociológicamente en términos de formación del matrimonio y la familia, finalización de la educación y el ingreso a la fuerza laboral. Como estas transiciones están ocurriendo en edades más tardías en sociedad contemporánea, Arnett⁽³¹⁾ ha propuesto que el período entre las edades de 18 y 25 deben tratarse como un período de desarrollo separado, que denomina como edad adulta emergente. Ello se basa en la importante diversidad demográfica e inestabilidad de este período, así como en los aumentos en la exploración de la identidad que suelen ocurrir en este momento.

Al respecto, Campbell⁽³²⁾ propone que las personas juzgan su situación objetiva de acuerdo a estándares de comparación basados en aspiraciones, expectativas, sentimientos o ideales tomando como referencia a un grupo de comparación, necesidades personales y valores.

Así pues, al entrar a la universidad, los jóvenes universitarios se enfrentan a diversas complicaciones que infligen estrés y preocupación en ellos, como la participación en actividades académicas sin tiempo o motivación para una correcta alimentación, una actividad física adecuada o tiempo de recreación y desarrollo de nuevas relaciones interpersonales, todo ello en un entorno nuevo que influye en su calidad de vida.⁽²⁹⁾

Baader M. et al.⁽³³⁾ “señalaron que el contexto de la educación superior puede ser un factor de riesgo para los estudiantes universitarios, debido a la aparición de depresión, suicidio y trastornos metabólicos producto de los

cambios en los hábitos alimentarios”. Delannays-Hernández B ⁽²⁶⁾ agregó “pueden presentarse cefaleas, gastritis y ansiedad debido a las dificultades económicas, falta de tiempo y otros”.

Asimismo, Canova-Barríos et al. ⁽³⁴⁾ “encontraron que el cambio de domicilio, la menor disponibilidad de tiempo libre para el descanso u ocio y el estrés derivado de las actividades académicas son factores que también pueden incidir negativamente en la calidad de vida de universitarios”. La carrera de enfermería exige un buen rendimiento lo que puede generar estrés académico que conduce a una percepción de mala calidad de vida en el estudiante. ⁽³⁵⁾

Teque-Jurimalca M et al. ⁽³⁶⁾ definen al estrés académico como “la adaptabilidad en el Proceso Enseñanza–Aprendizaje mediante mecanismos personales y ambientales, como resultado de la búsqueda de conocimientos y exigencia de las actividades que suceden en la educación de pregrado universitario, para mantener el estado dinámico del proceso educativo”

La literatura revisada menciona que: “Las acciones de afrontamiento al estrés pueden variar desde medidas enfocadas en la resolución de problemas, tales como: planificar y ejecutar tareas, concentrarse directamente en dar solución a la situación y averiguar información de la misma, así como medidas enfocadas en las emociones, tales como: expresar lo que le preocupa, extraer lo positivo, enaltecimiento a sí mismo y ser asertivo”. ⁽²²⁾

En relación a lo anteriormente mencionado, la universidad apoya a los estudiantes mediante el establecimiento de actividades que conlleven la adopción de estilos de vida saludables. ⁽³⁷⁾ Al respecto, la Universidad Nacional Mayor de San Marcos en su reglamento de “Política de educación con calidad de San Marcos” del 2018 entiende por calidad de vida el grado de satisfacción de los estudiantes como el conjunto de condiciones favorables generadas por la institución”. Es importante entonces evaluar la calidad de vida universitaria y el estado de salud de los estudiantes. ⁽³⁸⁾

2.3 Definición operacional de términos

2.3.1 Calidad de vida

Es la información que refiere el estudiante de enfermería acerca del bienestar, armonía o equilibrio logrado en su salud física, mental, relaciones sociales y ambiente durante la época de pandemia por COVID-19.

2.3.2 Salud Física

Es la respuesta de los estudiantes de enfermería acerca del bienestar que sienten como resultado de la ausencia de enfermedades, buena alimentación, actividad física adecuada y conservación del sueño durante la época de pandemia por COVID-19.

2.3.3 Salud Mental

Es la respuesta de los estudiantes de enfermería acerca del bienestar que sienten como resultado de hacer frente al estrés normal de la vida, estudiar o trabajar de forma productiva, contribuir a la comunidad, manifestar sentimientos, ganar el sustento y disfrutar de la vida durante la época de pandemia por COVID-19.

2.3.4 Relaciones Sociales

Es la respuesta de los estudiantes de enfermería acerca del bienestar que sienten como resultado de mantener buenas relaciones interpersonales y apoyo de amigos y familiares durante la época de pandemia por COVID-19.

2.3.5 Ambiente

Respuesta de los estudiantes de enfermería acerca del bienestar que sienten como resultado de vivir en un entorno saludable durante la época de pandemia por COVID-19.

2.3.6 Pandemia por COVID-19

Enfermedad epidémica que se extiende a muchos países infectando a casi todas las personas de región.

CAPÍTULO III

HIPÓTESIS Y VARIABLES

3.1 Hipótesis

- No aplica hipótesis de investigación debido a que es un estudio de tipo descriptivo y no establece causa – efecto. ⁽⁴⁵⁾

3.2 Variable

- Calidad de vida en estudiantes de enfermería en época de pandemia:
Variable cualitativa

CAPÍTULO IV

MATERIALES Y MÉTODOS

4.1 Tipo y método de investigación

Estudio de enfoque cuantitativo, ya que “nos permite cuantificar y medir numéricamente la variable, método descriptivo dado que presenta los hechos tal y como se evidenciaron en la realidad y de corte transversal al delimitar el fenómeno en tiempo y espacio, de nivel aplicativo porque tiene como propósito utilizar los conocimientos teóricos para contribuir a mejorar el estilo de vida del estudiante de enfermería”. (39, 40)

4.2 Diseño de investigación

Diseño no experimental, pues la variable no se manipula y no hay relación causa- efecto. (39, 40)

4.3 Sede de estudio

Esta investigación se desarrolló en la Escuela Profesional de Enfermería (EPE) de la Facultad de Medicina de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos (UNMSM), ubicada en la Av. Grau de Lima Metropolitana. La Escuela reúne un total de 383 estudiantes de pre grado matriculados que se encuentran distribuidos desde el 2do al 5to año de estudios. Actualmente está vigente el plan curricular 2018.

4.4 Población y muestra

4.4.1 Población

La población total constó de 383 estudiantes de enfermería de primero a quinto año. La población de estudio para el presente trabajo de investigación fue de 270 estudiantes de enfermería de la UNMSM de segundo a quinto año que respondieron a los siguientes criterios:

Criterios de Inclusión:

- Que estén matriculados en el semestre 2022-I,
- Que sean de segundo al quinto año de estudios.
- De ambos sexos.
- Que acepten participar voluntariamente en el estudio.

Criterios de Exclusión o eliminación:

- Estudiantes que faltaron el día de la aplicación del instrumento.

4.4.2 Muestra

En el presente estudio, el tamaño de muestra fue 90 estudiantes que se obtuvo utilizando el tipo de muestreo probabilístico estratificado aplicando la fórmula de afijación proporcional para lograr que la representación de las características poblacionales en la muestra sea proporcional con respecto al número de estudiantes. ⁽³⁹⁾ **(Ver Anexo G)**

Año de estudios	Población de estudiantes	Muestra
2do año	90	30
3er año	60	20
4to año	60	20
5to año	60	20
Total	270	90

4.5 Técnicas e instrumentos de recolección de datos

En el presente trabajo se empleó como técnica la encuesta, con el objetivo de realizar el proceso de inducción de la persona, de motivar a los estudiantes para que participen en el estudio. ⁽³⁹⁾

Como instrumento se utilizó un cuestionario, el cual tiene como objetivo obtener de manera sistemática y ordenada información de la población investigada sobre la variable de investigación y está estructurada de la

siguiente manera: presentación, instrucciones, datos generales y específicos.
(Ver anexo C)

4.5.1 Instrumento

Se tomó como referencia el instrumento original de la OMS ⁽⁴²⁾ y posteriormente se hizo una adaptación en las dimensiones establecidas de acuerdo a la base teórica.

“El World Health Organization Quality of Life, versión breve (WHOQOL-BREF), es un cuestionario diseñado para medir calidad de vida sin importar las diferencias entre culturas de diferentes países considerando la definición de la OMS. Se aplicó en 15 localidades alrededor del mundo, entre las cuales se incluyó a Argentina, Brasil y Panamá”. ⁽⁴²⁾

Consta de 26 ítems agrupados en 4 dimensiones destinadas a conocer el perfil de la calidad de vida: la salud física, la salud psicológica o mental, las relaciones sociales y el ambiente”. ⁽⁴²⁾

Para su aplicación tomando en cuenta la pandemia y por tanto la no presencialidad, se utilizó el formato Google Forms previa coordinación con las personas responsables.

4.5.2 Validez

Se obtuvo mediante Análisis Factorial Exploratorio (AFE), de la misma forma se ejecutó el Análisis Factorial Confirmatorio (AFC) consiguiendo una validez mayor a 0.90. ^(43, 51)

“Estos datos sugieren que el WHOQOL-BREF proporciona una alternativa válida y fiable a la evaluación de perfiles de dominio utilizando el WHOQOL-100”. ⁽⁴³⁾ Esta versión abreviada es más útil en estudios que requieren una breve evaluación de la calidad de vida.

4.5.3 Confiabilidad

El proceso de confiabilidad fue realizado por la OMS, la fiabilidad test-retest se evaluó mediante correlaciones r de Pearson. La contribución de las

puntuaciones de los dominios para evaluar la calidad de vida se evaluó mediante regresión múltiple. ⁽⁴³⁾

“La confiabilidad por consistencia interna del WHOQOL-BREF se estableció mediante el coeficiente alfa de Cronbach. Se obtuvieron valores α mayores a 0.65 para todas las dimensiones y un $\alpha=0.895$ global, lo que indica una consistencia interna alta del instrumento”. ⁽⁴³⁾ **(Ver anexo E)**

Los valores alfa de Cronbach para cada una de las puntuaciones de los cuatro dominios variaron de 0 ± 66 (para el dominio 3) a 0 ± 84 (para el dominio 1), lo que demuestra una buena consistencia interna.

4.5.4 Valor final

Las puntuaciones de los dominios escalan de manera positiva (mayor puntaje denota mejor calidad de vida), para calcular la puntuación del dominio se utiliza la puntuación media de los elementos dentro de cada dominio. Luego, las puntuaciones medias se multiplican por 4 para hacer que las puntuaciones de los dominios sean comparables con las puntuaciones utilizadas en el WHOQOL-100 y posteriormente se transforman en una escala de 0 a 100. **(Ver anexo I)**

Para obtener el valor final de la variable de estudio, se utilizó la Prueba de máximos y mínimos, la cual permitió determinar los intervalos de medición de la calidad de vida que tienen los estudiantes de enfermería: **(Ver anexo F)**

0-33: MALA 34-66: REGULAR 67-100: BUENA

4.6 Procedimientos de recolección y procesamiento de datos

Para poder recolectar los datos se realizaron las siguientes acciones:

1. Solicitud de permiso a la directora de la escuela de enfermería.
2. Coordinación con las delegadas generales de los diferentes años de estudio y los jefes de asignatura sobre la fecha y hora de aplicación del instrumento.

3. Aplicación del instrumento del 01 al 09 de enero del 2022, mediante una sesión de Google Meet. El enlace fue enviado con anticipación a los delegados de base para que sea socializado con sus respectivos compañeros, se dio a conocer el consentimiento informado y las instrucciones a los estudiantes. **(Ver anexo D)**

4. Luego de responder aceptando su participación en el estudio, se procedió a la aplicación del instrumento mediante la encuesta durando aproximadamente de 15 a 20 minutos, posterior a ello se agradecía a cada participante.

5. Los datos se procesaron en un Excel, previo a ello se preparó el libro de códigos **(Ver anexo I)** y posteriormente se trabajó la matriz de datos. **(Ver anexo J)**

6. Por último se realizó la presentación de los datos recolectados mediante gráficos como diagramas de barras y circulares.

4.7 Análisis estadístico

- Para análisis estadístico de datos se hizo uso de la estadística descriptiva, cuyo objetivo fue hacer una síntesis de la información con precisión y sencillez para aclarar y ordenar los datos. ⁽³⁹⁾

4.8 Consideraciones éticas

“Se tuvo en cuenta los valores como el respeto, solidaridad, responsabilidad, dignidad, tolerancia y libertad y los principios bioéticos”. ⁽⁴¹⁾

“El principio de autonomía, previo a la aplicación del instrumento se explicó los objetivos de la investigación y se aseguró la confidencialidad de resultados siendo estos exclusivos para la investigación; otorgándoles la potestad para elegir voluntariamente su participación”. ⁽⁴¹⁾

“El principio de no maleficencia, puesto que la investigación no generó ningún daño al estudiante, manteniéndose un trato cordial hacia ellos”. ⁽⁴¹⁾

“El principio de beneficencia, ya que esta investigación identificó los “estilos de vida no saludables” los cuales serán de conocimiento para los estudiantes, lo cual les permitirá hacer los arreglos necesarios para mejorar su calidad de vida”. (41)

Finalmente, “el principio de justicia, garantizando la no discriminación de los sujetos de investigación”. (41)

CAPÍTULO V

RESULTADOS

5.1 Presentación de gráficos y descripción de los resultados

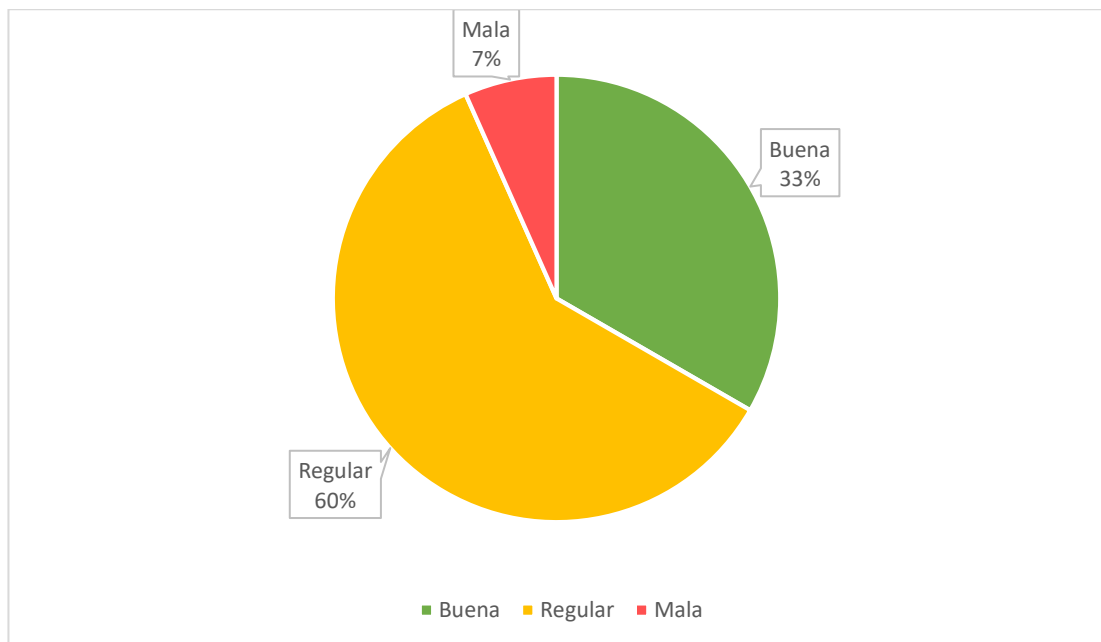
5.1.1 Datos Generales

Respecto a los datos sociodemográficos, la mayoría de los estudiantes de enfermería son adultos jóvenes entre 20 a 29 años (82,2%), de sexo femenino (72,2%), pertenecientes al segundo año de estudios (33,3%) que no trabajan (77,8%) y presentaron COVID-19 en algún momento (50%). **(Ver anexo H)**

5.1.2 Datos Específicos

GRÁFICO 1

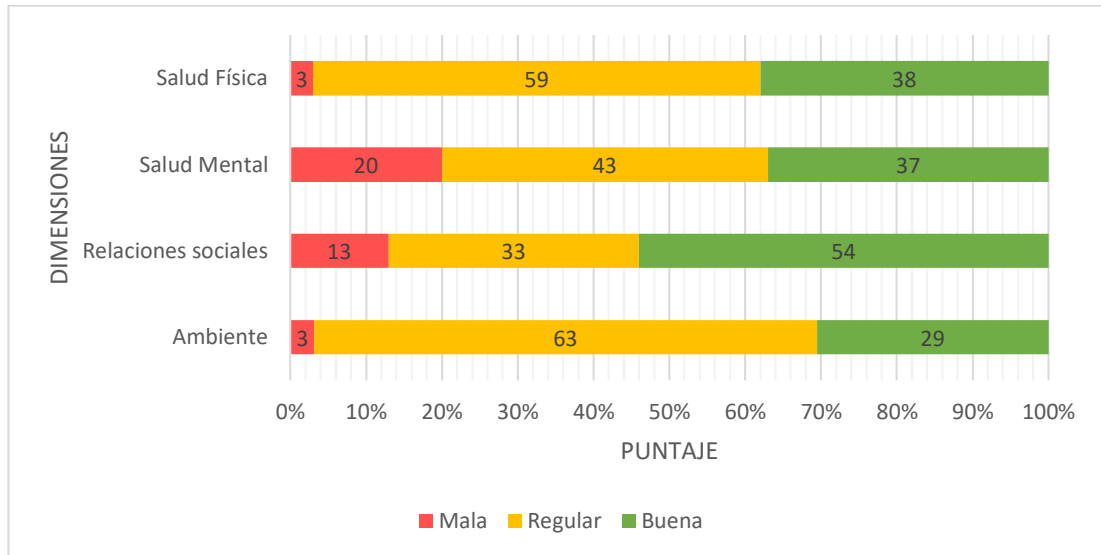
Calidad de vida en estudiantes de enfermería de la UNMSM – 2022



En el gráfico 1, del 100% (90) de los estudiantes que participaron en el estudio, 33% (30) presentan una buena calidad de vida, 60% (54) regular y 7% (6) mala.

GRÁFICO 2

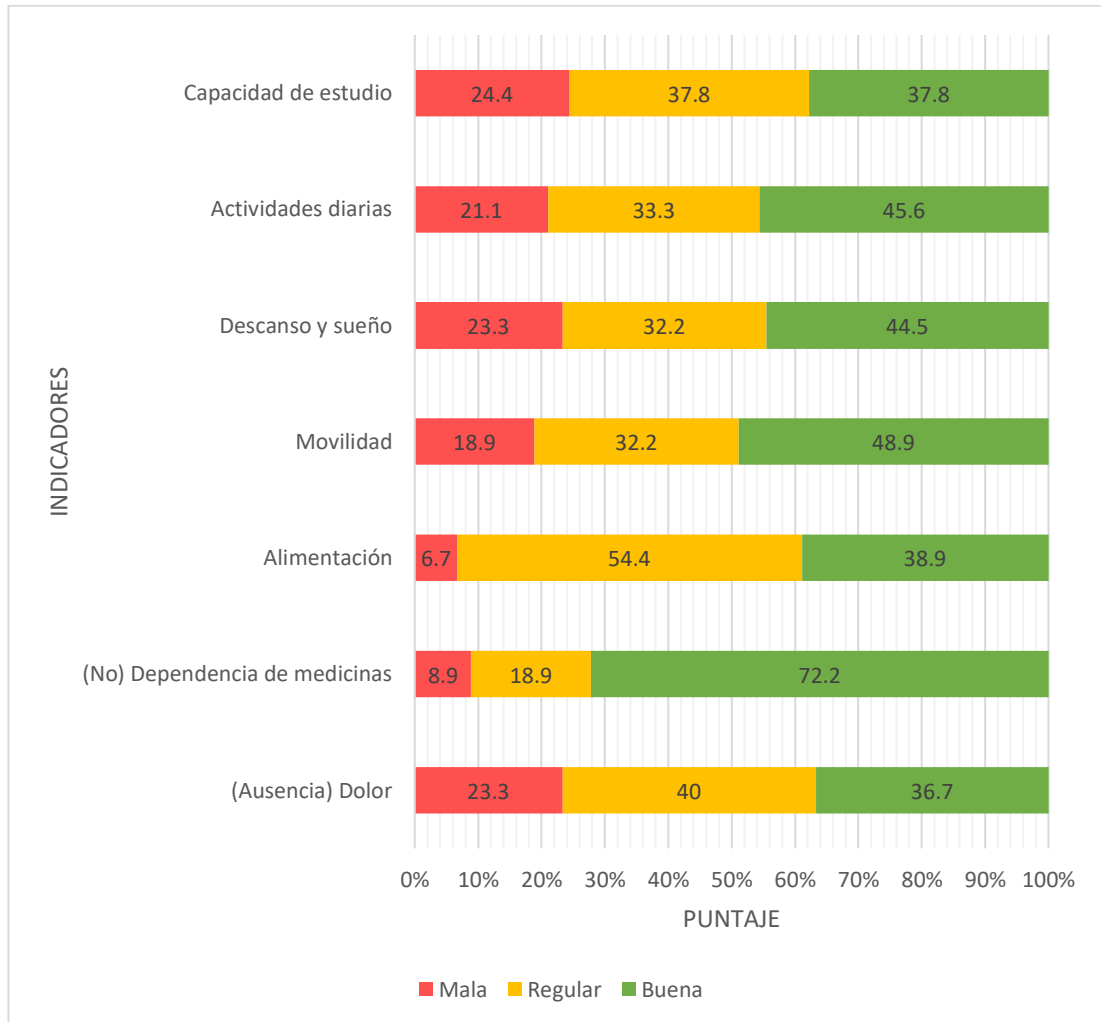
Calidad de vida según dimensiones en estudiantes de enfermería de la UNMSM – 2022



En el gráfico 2, respecto a las dimensiones de calidad de vida, en salud física 38% (34) presentan una calidad de vida buena, 59% (53) regular y 3% (3) mala. En salud mental 37% (33) presentan calidad de vida buena, 43% (39) regular y 20% (12) mala. En relaciones sociales 54% (48) presentan una calidad de vida buena, 33% (30) regular y 13% mala. En ambiente 29% (26) presentan calidad de vida buena, 63% (57) regular y 3% (3) mala.

GRÁFICO 3

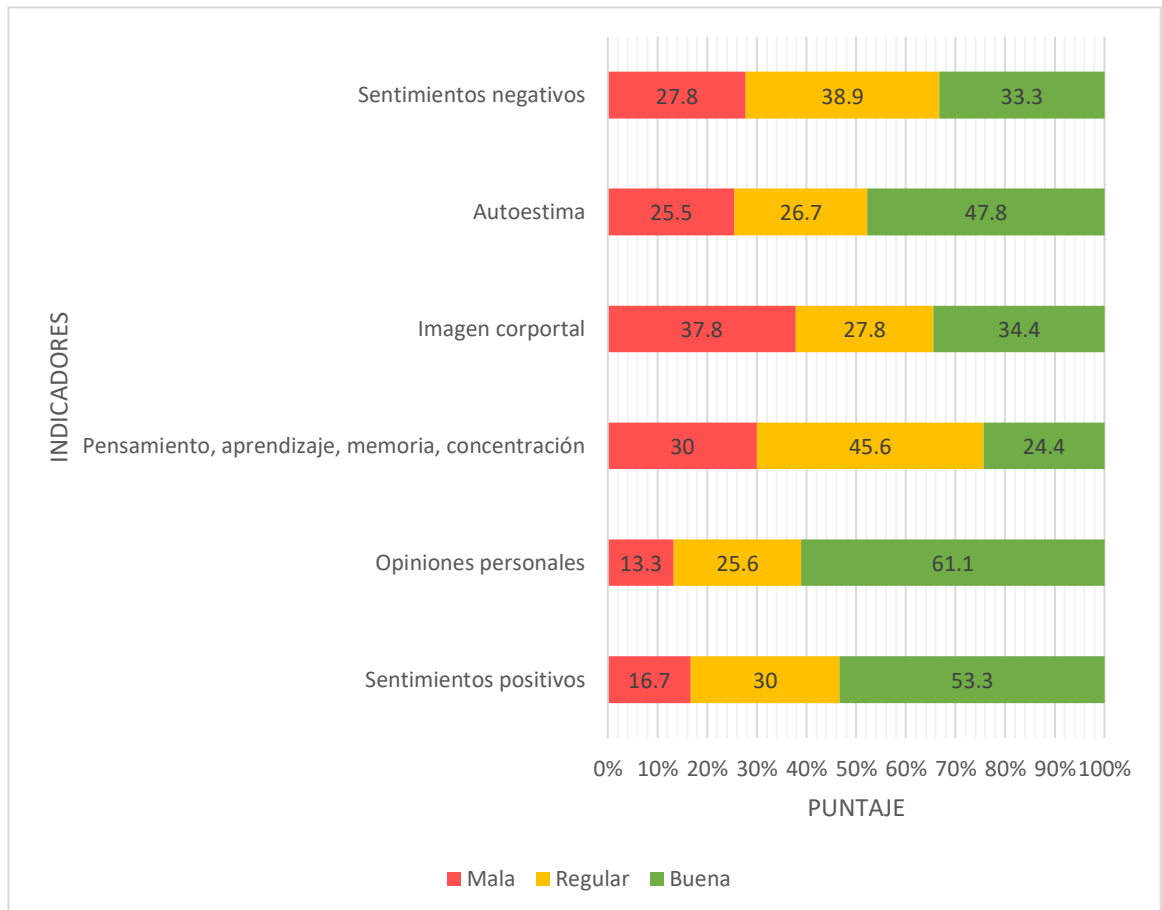
Calidad de vida según indicadores de la dimensión salud física en estudiantes de enfermería de la UNMSM – 2022.



En el gráfico 3, respecto a la calidad de vida según indicadores de la dimensión física, se observa que del 100% de estudiantes (90), 72,2% (65) presentan buena calidad respecto a la no dependencia de medicina, y en la misma medida; 48,9% (44), 45,6% (41) y 44,5% (40), sobre movilidad, actividades diarias, descanso y sueño, respecto a la alimentación, ausencia de dolor y capacidad de estudio; 54,4% (49), 40% (36) y 37,8% (34) presentan regular calidad de vida respectivamente.

GRÁFICO 4

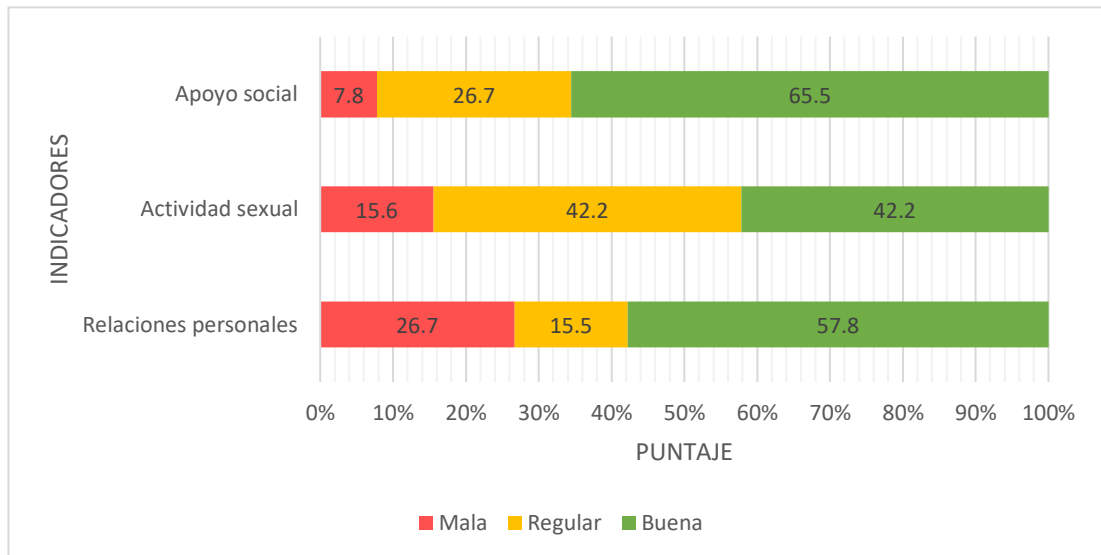
Calidad de vida según indicadores de la dimensión salud mental en estudiantes de enfermería de la UNMSM – 2022.



En el gráfico 4, respecto a la dimensión salud mental, 61.1% (55) presentan buena calidad respecto a las opiniones personales, y en la misma medida; 53,3% (48) y 47,8% (43) en sentimientos positivos y autoestima, respecto a pensamiento, aprendizaje, memoria, concentración y sentimientos negativos; 45,6% (41) y 38,9% (35) presentan regular calidad de vida respectivamente, sin embargo, 37,8% (34) presentan mala calidad en imagen corporal.

GRÁFICO 5

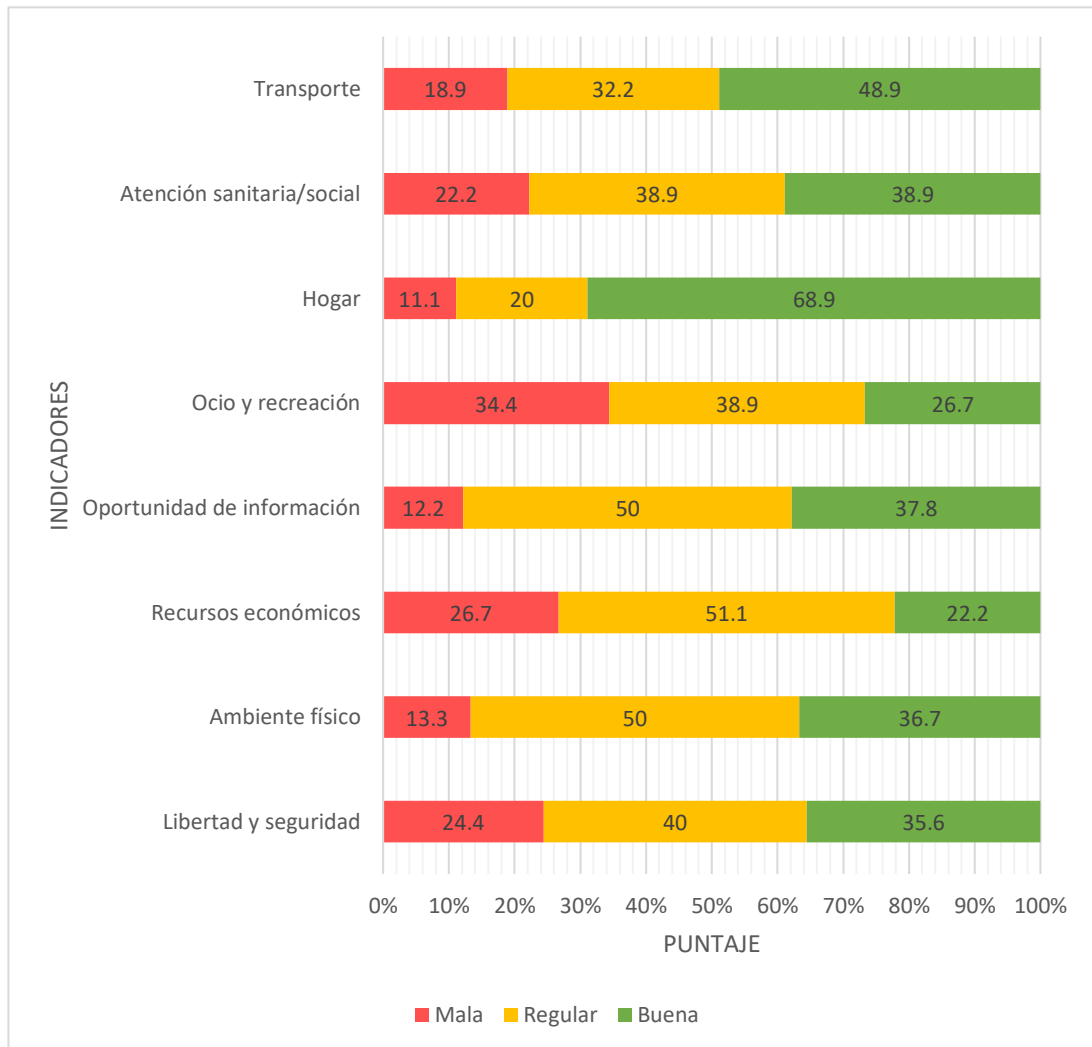
Calidad de vida según indicadores de la dimensión relaciones sociales en estudiantes de enfermería de la UNMSM – 2022.



En el gráfico 5, respecto a la dimensión relaciones sociales, 65,5% (59) presentan buena calidad de vida respecto a apoyo social, y en la misma medida; 57,8% (52) y 42,2% (38) en relaciones personales y actividad sexual.

GRÁFICO 6

Calidad de vida según indicadores de la dimensión ambiente en estudiantes de enfermería de la UNMSM – 2022.



En el gráfico 6, respecto a la dimensión ambiente, 68,9% (62) presentan buena calidad respecto al hogar, y en la misma medida; 48,9% (44) y 38,9% (35) en transporte y atención sanitaria/social, respecto a recursos económicos, ambiente físico, oportunidad de información, libertad y seguridad y ocio y recreación; 51,1% (46), 50% (45), 50% (45), 40% (36) y 38,9% (35) presentan regular calidad de vida respectivamente.

CAPÍTULO VI

DISCUSIÓN

La calidad de vida en jóvenes universitarios es un tema que posee un alto valor en su formación personal y profesional, “su importancia radica en ser un elemento constitutivo del ser humano que se encuentra relacionada a una serie de factores que intervienen de forma directa en su desarrollo como la vivienda, los servicios públicos, ambiente, educación, salud” ^(12,20) y permite la vinculación, participación y potencialización de habilidades para la vida; y aunque es un concepto abstracto, existen diversos autores que lo delimitan y reconocen sus características.⁽³⁾

Otros autores la conciben como la medida del bienestar físico, mental y social, que refleja los valores positivos y las experiencias de la vida ^(17, 19), así como la sensación de bienestar general que experimenta una persona ⁽²⁰⁾, es considerada además como la percepción subjetiva del individuo frente a las oportunidades que le brinda el entorno donde se desarrolla para satisfacer sus necesidades personales y laborales, por lo que se puede establecer que está estrechamente ligada al contexto cultural y sistema de valores de la persona en relación con sus objetivos, expectativas, criterios y preocupaciones. ⁽⁶⁾

Su medición es importante en todas las etapas de la vida, pues se le considera un indicador completo del efecto de diversas intervenciones en promoción de la salud, así como intervenciones terapéuticas y preventivas; además, permite la evaluación periódica de diferentes aspectos relacionados con la salud y el bienestar en la población. ⁽¹³⁾

“En la población joven, particularmente en universitarios del área de la salud, la calidad de vida es relevante pues el tiempo que permanecen en la universidad es considerable y además, en el marco de la propuesta de universidades saludables, se espera que durante el período de formación, las competencias desarrolladas contribuyan también en una forma efectiva a la

adopción de estilos de vida saludables, a la promoción de la salud y a una mejor calidad de vida, lo cual se esperaría influyera en forma positiva sobre los estilos de vida y la calidad de vida de las personas que reciben sus servicios”.⁽⁸⁾

Al ser evaluada en estudiantes universitarios durante la época de pandemia se toma en consideración diversos aspectos que causan estrés, como la participación efectiva en las actividades académicas, tiempo para una correcta alimentación, ejecutar actividades físicas o tiempo para la recreación, desarrollo de nuevas relaciones interpersonales, influyendo directamente en su calidad de vida.⁽²⁹⁾ Adicionalmente la propia crisis situacional por la pandemia por COVID-19 ha generado mayor estrés por temor al contagio y a la muerte, derivando en nuevos estilos de vida y, por consiguiente, afectando positiva o negativamente su calidad de vida.

Respecto a los datos sociodemográficos de la población de estudio, se encontró que la mayoría de los estudiantes son adultos jóvenes, esto significa que se encuentran en “una etapa de vida que está sujeta a transformaciones fisiológicas, de desarrollo intelectual vinculado con el proceso de enseñanza y experiencias vividas, además de otros cambios que producen los nuevos roles sociales que asumen lo que influye en su calidad de vida”.⁽³¹⁾ Esta tendencia coincide con los resultados de Díaz S, et al.⁽¹²⁾, Camargo D, et al.⁽⁸⁾ y Lara N⁽¹⁰⁾ quienes encontraron similares resultados en estas poblaciones.

Es importante resaltar que, un porcentaje considerable de los encuestados presentó en algún momento la enfermedad de la COVID-19, si bien es cierto los adultos jóvenes tienen la predisposición a adaptarse con mayor facilidad a los cambios, la presencia de esta enfermedad en alguno de ellos pudo haber contribuido a un proceso de no adaptabilidad, generación de miedo, temor, estrés y por consiguiente bajo rendimiento académico.

En relación al objetivo general, se obtuvo que la mayoría de los estudiantes poseen una calidad de vida regular, resultados que concuerdan con los de Rengifo C⁽¹⁶⁾ pero discrepan con los de Garro N⁽¹⁴⁾ quien encontró calidad de

vida mala y tendencia a baja calidad de vida; y Pacheco M, et al. ⁽⁸⁾ señalaron que el 32,9 % de los entrevistados consideró que tiene una calidad de vida menos favorable de forma general.

La calidad de vida se ha definido como un indicador de la salud y bienestar del estudiante que repercute en su rendimiento académico, desarrollo de sus relaciones sociales y el logro de sus metas y objetivos personales. ⁽³⁾ Por lo tanto, cuando se habla de calidad de vida regular quiere decir que aún existen aspectos a mejorar que permitan obtener un bienestar mayor, tales como mantener una alimentación saludable, horarios de sueño adecuados, realización de actividades físicas, desarrollo de relaciones sociales, buen ambiente familiar y de trabajo, entre otros. ^(26, 28, 30) Entonces, al presentar los estudiantes una calidad de vida regular indicaría un equilibrio medianamente adecuado en su salud lo que favorecería en su desarrollo integral, que podría mejorar, para lograr un buen desarrollo integral necesario para poder desarrollar las actividades propias de enfermería frente al paciente, familia y comunidad.

En relación a la dimensión salud física se encontró que la mayoría presentó calidad de vida regular referida a capacidad de estudio, actividades diarias, descanso y sueño, movilidad, alimentación, dolor y dependencia de medicinas. Estos resultados concuerdan con los de Camargo D, et al. ⁽⁸⁾ y discrepan con los de Lara N, et al. ⁽¹⁰⁾

Al respecto se sabe que la alimentación es importante ya que al mantener una dieta balanceada la persona se mantendrá activa, realizará sus actividades físicas, se sentirá bien consigo misma, aumentará sus defensas y disminuirá el riesgo de padecer enfermedades, de la misma forma, un adecuado descanso y sueño contribuye a mantener un buen estado de salud y a mejorar el estado de ánimo. Adicionalmente la ausencia del dolor y la no necesidad del uso de medicamentos para calmarlo influyen positivamente en el bienestar físico. ⁽²³⁾ De igual forma la capacidad de concentración de estudio se ve

directamente relacionada con el óptimo funcionamiento del cuerpo y consecuentemente con la salud del individuo. ⁽²⁶⁾

Por lo que se puede inferir que al percibir los estudiantes una calidad de vida regular tienen una dieta relativamente adecuada y en su mayoría no presenta dolor que les incapacite el hacer sus actividades diarias ni condiciones que afecten su capacidad de aprendizaje; pero se hace necesario mejorar en estas actividades

En cuanto a la dimensión salud mental se encontró que la mayoría presentó calidad de vida baja referida a imagen corporal y regular con tendencia a baja referida a autoestima y sentimientos negativos. Estos resultados concuerdan con los de Guzmán E, et al. ⁽⁴⁶⁾, Díaz S, et al. ⁽¹²⁾ y Lara N, et al. ⁽¹⁰⁾.

Al respecto, la salud mental es fundamental para el desarrollo de la capacidad de pensar, manifestar sentimientos, interactuar con los demás, ganar el sustento y disfrutar de la vida. Los estudiantes, están expuestos a cambios sociales rápidos, condiciones de trabajo estresantes, exclusión social y riesgos de violencia que influyen directamente en sus sentimientos y opiniones. ⁽²⁶⁾

La imagen corporal se refiere a la percepción de la persona respecto a su aspecto físico. Esto lleva a una gran cantidad de adolescentes y jóvenes a abusar de dietas restrictivas y a sufrir trastornos de la conducta alimentaria, lo cual afecta a su vez otras dimensiones. ⁽²⁷⁾ Por lo que se considera necesario incrementar actividades para aumentar su autoestima e imagen corporal, lo que va a incidir en su bienestar integral y desempeño personal y pre profesional.

Se deduce que los estudiantes al tener una calidad de vida regular presentan métodos de estudio que los ayudan en su pensamiento, aprendizaje, memoria y concentración, además de no presentar pensamientos negativos en exceso que influyan en su estado anímico y por ende en su bienestar. Sin embargo, cabe resaltar que Guzmán E, et al. ⁽⁴⁶⁾ mencionan que la calidad de vida se ve disminuida en un contexto de cuarentena por la COVID-19, principalmente, en

las dimensiones mental y social, debido a las restricciones que se tienen que someter los jóvenes universitarios.

Con respecto a la dimensión relaciones sociales la mayoría percibieron una calidad de vida buena referida a apoyo social y relaciones personales, resultados concuerdan con los de Lara N, et al. ⁽¹⁰⁾. El desarrollo de las relaciones sociales redundan en un mejor estado de salud, permitiendo al estudiante sentirse bien y contribuyendo a su bienestar. El tamaño de la red social, y la frecuencia de los contactos, cobran vital importancia, más aún en época de pandemia en la cual es difícil que los estudiantes puedan socializar abiertamente y con tanta libertad. ⁽⁶⁾ En los estudiantes al percibir una calidad de vida buena, significa que, a pesar de las dificultades, logran mantenerse socialmente activos, lo cual es una cualidad importante en su desarrollo personal y profesional.

Por ultimo en la dimensión ambiente, la mayoría de los estudiantes percibieron una calidad de vida regular respecto a libertad y seguridad, ambiente físico, recursos económicos, oportunidad de información, ocio y recreación y atención sanitaria/social y buena referente a transporte y hogar, resultados similares a los de Lara N, et al. ⁽¹⁰⁾

Lalonde ⁽³⁰⁾ y Smetana ⁽³¹⁾ concuerdan que, “la calidad del medio ambiente en que se vive tiene un efecto directo en nuestra salud y bienestar. Un entorno limpio es fuente de satisfacción, permite recuperarse del estrés de la vida cotidiana y llevar a cabo actividades físicas diarias”. Los estudiantes, al presentar calidad de vida regular perciben su medio ambiente como saludable e identifican aspectos a mejorar que podrían ayudar en su bienestar integral.

Cabe mencionar que, en un contexto sin pandemia, hábitos saludables que actualmente no pueden desarrollarse de manera habitual como la práctica regular de actividad física y desarrollo de las relaciones sociales han mostrado ser determinantes en la percepción de la calidad de vida, además de haber otros factores que influyen en esta, tales como no tener un ingreso económico estable y falta de motivación para los estudios.

De esta forma, la calidad de vida al ser evaluada en estudiantes de enfermería durante la época de pandemia en sus diferentes dimensiones se busca proporcionar información que facilite su estudio tanto para las instituciones de educación superior como para los mismos estudiantes.

CAPÍTULO VII

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

7.1 Conclusiones

- La mayoría de los estudiantes durante la época de pandemia percibieron una calidad de vida regular, lo que implica que aún deben desarrollar estrategias de mejora para lograr el bienestar integral.
- En relación a sus dimensiones, la mayoría percibieron una calidad de vida regular en salud física, relaciones sociales y ambiente; y regular con tendencia a baja en salud mental, lo que implica la necesidad de desarrollar estrategias para mejorar su calidad de vida en estos aspectos.
- En relación a la dimensión salud física la mayoría de los estudiantes percibieron calidad de vida regular, respecto a una alimentación saludable, descanso y sueño, movilización, realización de actividades diarias, ausencia de dolor como problema físico general, no dependencia de medicamentos y capacidad de estudio. Lo que implica mejora en estas actividades para tener mejor su calidad de vida con la incidencia respectiva en su desempeño académico.
- En relación a la dimensión salud mental la mayoría de los estudiantes percibieron calidad de vida regular con tendencia a baja respecto a tener sentimientos negativos, baja autoestima, imagen corporal inadecuada y dificultades en pensamiento, aprendizaje, memoria y concentración; en cuanto a las opiniones personales y sentimientos positivos se encontró una mayoría percibía en forma favorable. Por lo que se considera necesario incrementar actividades para aumentar su autoestima e imagen corporal, lo que va a incidir en su bienestar integral y desempeño personal y pre profesional.
- En relación a la dimensión relaciones sociales la mayoría de los estudiantes percibieron una buena calidad de vida relacionada al apoyo social que reciben y las relaciones personales. Respecto a la actividad

sexual lo percibieron como regular a malo; lo que implica que si bien logran mantenerse socialmente activos, es necesario mejorar su autoestima e imagen corporal para la mejorar de su percepción en el punto de vista sexual.

- En relación a la dimensión ambiente la mayoría de los estudiantes percibieron una calidad de vida regular respecto a libertad y seguridad, ambiente físico, recursos económicos, oportunidad de información, ocio y recreación y atención sanitaria/social y buena referente a transporte y hogar, lo que implica la necesidad de mejorar estas actividades que le conduzcan a mantener y mejorar su bienestar integral.

7.2 Recomendaciones

A los estudiantes:

- Seguir realizando actividades que mejoren su calidad de vida tales como: mantener una alimentación saludable, realizar actividades físicas y de ocio, reflexionar sobre las actitudes personales positivas hacia la vida y desarrollar relaciones sociales que contribuyan a su desarrollo como persona.
- Que tomen conciencia sobre su labor como futuros profesionales empezando con la responsabilidad de su autocuidado.
- Desarrollar investigaciones cualitativas que permitan comprender la calidad de vida de los estudiantes y como afecta el desarrollo académico y personal.

A la Escuela y docentes:

- Que se desarrollen estrategias de fortalecimiento sobre cómo mejorar la calidad de vida de los estudiantes tales como la realización de talleres o tutorías e incluirlas como un eje fundamental en toda la currícula de estudios.
- Que los docentes del área de salud mental realicen actividades dirigidas a docentes y estudiantes a fin de mejorar su calidad de vida integral.

CAPÍTULO VIII

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Hassan SA, Sheikh FN, Jamal S, Ezeh JK, Akhtar A, S H, et al. Coronavirus (COVID-19): A Review of Clinical Features, Diagnosis, and Treatment. Cureus Journal of Medical Science. 2020; 12(3) [Último acceso 14 de octubre 2022]. Disponible en: <https://www.cureus.com/articles/27924-coronavirus-covid-19-a-review-of-clinical-features-diagnosis-and-treatment>
2. Montero R. Normas legales. El Peruano. 22 de Agosto de 2021: 1-7 [Último acceso 14 de octubre 2022]. Disponible en: <https://cdn.www.gob.pe/uploads/document/file/2109144/Decreto%20Supremo%20N%C2%BA%20149-2021-PCM.pdf>
3. Pacheco M, Michelena MA, Mora R, Miranda O. Calidad de vida relacionada con la salud en estudiantes universitario. Rev. Cubana de Medicina Militar 2014; 43(2):157-168 [Último acceso 14 de octubre 2022]. Disponible en: <http://scielo.sld.cu/pdf/mil/v43n2/mil04214.pdf>
4. Veramendi N, Portocarrero E, Espinoza F. Estilos de vida y calidad de vida en estudiantes universitarios en tiempo de COVID-19. Rev. Universidad y Sociedad, 12(6), 246-251 [Último acceso 14 de octubre 2022]. Disponible en: <http://scielo.sld.cu/pdf/rus/v12n6/2218-3620-rus-12-06-246.pdf>
5. Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura [Internet]. La educación en tiempos de la pandemia de COVID-19. [Último acceso 14 de octubre 2022]. Disponible en: https://repositorio.cepal.org/bitstream/handle/11362/45904/S2000510_es.pdf?sequence=1&isAllowed=y
6. Organización Mundial de la Salud. La gente y la salud [Internet]. Foro Mundial de la Salud 1996; 17: 385-387 [Último acceso 14 de octubre 2022]. Disponible en:

https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/55264/WHF_1996_17_n4_p385-387_spa.pdf?sequence=1&isAllowed=y

7. Sanabria M. Calidad de vida e instrumentos de medición. España, Universidad de la Laguna; 2016 [Último acceso 14 de octubre 2022]. Disponible en:

<https://riull.ull.es/xmlui/bitstream/handle/915/3842/CALIDAD%20DE%20VIDA%20E%20INSTRUMENTOS%20DE%20MEDICION.pdf?sequence=1>

8. Camargo D, Orosco-Vargas L y Niño G. Calidad de vida en estudiantes universitarios. Evaluación de factores asociados. Rev Costarr Salud Pública. 2014; 23(2): 119-125 [Último acceso 14 de octubre 2022]. Disponible en:

<https://www.scielo.sa.cr/pdf/rcsp/v23n2/art04v23n2.pdf>

9. Banda A, Morales M. Calidad de vida subjetiva en estudiantes universitarios. Rev. Enseñanza e Investigación en Psicología. 2012; 17(1):29-43 [Último acceso 14 de octubre 2022]. Disponible en:

<https://www.redalyc.org/pdf/292/29223246003.pdf>

10. Lara N, Saldaña Y, Fernández N y Delgadillo H. Salud, calidad de vida y entorno universitario en estudiantes mexicanos de una universidad pública. Revista Hacia la Promoción de la Salud. 2015; 20(2):102-117 [Último acceso 14 de octubre 2022]. Disponible en:

<https://www.redalyc.org/pdf/3091/309143500008.pdf>

11. Olivella-López G, Silvera-Torres L, Cudris-Torres L, Bahamón M y Medina-Pulido P. Calidad de vida en jóvenes universitarios. Rev. AVFT. 2020; 39(3): 391-395 [Último acceso 14 de octubre 2022]. Disponible en:

https://www.revistaavft.com/images/revistas/2020/avft_3_2020/25_calidad.pdf

12. Díaz S, Torres C y Villegas Y. Calidad de vida y rendimiento académico en estudiantes de odontología de la universidad de Cartagena [Tesis]. Cartagena, Universidad de Cartagena; 2016 [Último acceso 14 de octubre 2022]. Disponible en:

<https://repositorio.unicartagena.edu.co/bitstream/handle/11227/2672/informe%20final.pdf?sequence=3&isAllowed=y>

13. Huebner ES, Valois RF, Sulso SM, Smith LC, McKnight CG, Seligson JL, et al. Perceived quality of life: A neglected component of adolescent health assessment and intervention. *J Adolesc Health* 2004; 34(4): 270-278 [Último acceso 14 de octubre 2022]. Disponible en: <https://www.semanticscholar.org/paper/Perceived-quality-of-life%3A-a-neglected-component-of-Huebner-Valois/c36c1e021d51e32d83309a013c342d8e8014ebec>

14. Garro N. Calidad de vida en estudiantes de educación secundaria de una institución educativa del distrito de Ticapampa, provincia de Recuay, 2016. Repositorio Universidad San Pedro. 2021 [Último acceso 14 de octubre 2022]. Disponible en: http://repositorio.usanpedro.edu.pe/bitstream/handle/USANPEDRO/11969/Tesis_61542.pdf;sequence=1

15. Cerón FP. Calidad de vida laboral y compromiso organizacional en estudiantes de posgrado de una universidad pública. [Tesis]. Lima, Universidad Nacional Mayor de San Marcos; 2020 [Último acceso 14 de octubre 2022]. Disponible en: https://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12672/15560/Ceron_vf.pdf?sequence=1&isAllowed=y

16. Rengifo C. Bienestar psicológico y calidad de vida en universitarios con diagnóstico de dolor lumbar. Lima, Universidad San Martín de Porres; 2019 [Último acceso 14 de octubre 2022]. Disponible en: https://repositorio.usmp.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12727/5320/RENGIFO_MC.pdf?sequence=1&isAllowed=y

17. Hornquist J.O. The concept of quality of life. *Scandinavian Journal of Social Medicine*, 1982; 10, 57-61 [Último acceso 14 de octubre 2022]. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/7178870/>

18. Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura [Internet]. Educación superior [Último acceso 14 de octubre 2022]. Disponible en: <https://es.unesco.org/themes/educacion-superior>
19. Verdugo, M., Schalock, R., Keith, K., & Stancliffe. Quality of Life and its measurement: Important principles and guidelines. Journal of Intellectual Disability Research, 2005; 49: 707-717 [Último acceso 14 de octubre 2022]. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/16162115/>
20. Velarde-Jurado E, Avila-Figueroa C. Evaluación de la calidad de vida. Rev. Salud pública de México, 2002; 44(4): 349-361 [Último acceso 14 de octubre 2022]. Disponible en: <https://www.scielosp.org/article/spm/2002.v44n4/349-361/>
21. Urzúa A y Caqueo-Urizar A. Calidad de vida: Una revisión teórica del concepto. Rev. Terapia psicológica, 2012; 30(1):61-71 [Último acceso 14 de octubre 2022]. Disponible en: <https://scielo.conicyt.cl/pdf/terpsicol/v30n1/art06.pdf>
22. Portoles A, Gonzales J. Rendimiento académico y correspondencias con indicadores de salud física y psicológica. Rev. Técnico-Científica del Deporte Escolar, Educación Física y Psicomotricidad, 2015; 1(2): 164-181 [Último acceso 14 de octubre 2022]. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5069821>
23. Organización Mundial de la Salud [Internet]. Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud [Último acceso 14 de octubre 2022]. Disponible en: https://www.who.int/dietphysicalactivity/physical_activity_intensity/es/
24. Concha C, Gonzales G, Piñuñuri R y Valenzuela C. Relación entre tiempos de alimentación, composición nutricional del desayuno y estado nutricional en estudiantes universitarios de Valparaíso, Chile. Rev Chil Nutr. 2019; 46(4): 400-408 [Último acceso 14 de octubre 2022]. Disponible en:

https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-75182019000400400

25. Organización Mundial de la Salud [Internet]. Recomendaciones mundiales sobre la actividad física para la salud [Último acceso 14 de octubre 2022]. Disponible en:

https://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_recommendations/es/

26. Delannays-Hernandez B, Maturana-Soto S, Pietrantonio-Richter G, Flores-Rivera Y, Mesina-Vilugrón I Y Gonzales-Burboa A. Calidad de vida y bienestar en estudiantes de medicina de una universidad del sur de Chile. Revista de psicología, 2020; 29(1): 1-8 [Último acceso 14 de octubre 2022]. Disponible en:

https://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S0719-05812020000100057&script=sci_arttext&lng=es

27. Ministerio de Salud [Internet]. Plan de salud mental, 2020 – 2021 [Último acceso 14 de octubre 2022]. Disponible en:

<http://bvs.minsa.gob.pe/local/MINSA/5092.pdf>

28. Ortega C. Comunicación y calidad de vida integral. Universidad de Flores Año IV; 8: 33-43 [Último acceso 14 de octubre 2022]. Disponible en:

https://www.cienciared.com.ar/ra/usr/41/1376/calidaddevidaauflon8_pp33_43.pdf

29. Villavicencio M, Deza y Falcon I, Davila R. Estilos de vida y el rendimiento académico de los estudiantes de una facultad de enfermería en Perú. Rev. Conrado, 2020; 16(74): 112-119 [Último acceso 14 de octubre 2022]. Disponible en:

<https://conrado.ucf.edu.cu/index.php/conrado/article/view/1340/1330>

30. Lalonde M. Una nueva perspectiva en la salud canadiense. Ottawa, 1974 [Último acceso 14 de octubre 2022]. Disponible en: <https://www.phac-aspc.gc.ca/ph-sp/pdf/perspect-eng.pdf>

31. Smetana J, Campione N, Metzger A. Adolescent development in interpersonal and societal context. Annu. Rev. Psychol. 2006; 57:255–84

[Último acceso 14 de octubre 2022]. Disponible en: https://ibs.colorado.edu/jessor/psych7536-805/readings/smetana_campione-barr_metzger-2006.pdf

32. Urzúa A, Castillo P, Gemmel M, Campos C. Relación entre la orientación a la comparación social y el autorreporte de calidad de vida. Colegio de Psicólogos del Perú. 2010 [Último acceso 14 de octubre 2022]. Disponible en: https://www.researchgate.net/publication/236904876_Relacion_entre_la_Orientacion_a_la_comparacion_Social_y_el_autoreporte_de_la_Calidad_de_Vida

33. Baader M., T., Rojas C., C., Molina F., J., Gotelli V., M., Alamo P., C., Fierro F., C., Dittus, P. Diagnóstico de la prevalencia de trastornos de la salud mental en estudiantes universitarios y los factores de riesgo emocionales asociados. Revista Chilena de Neuro-Psiquiatría. 2014; 52 (3), 167-176 [Último acceso 14 de octubre 2022]. Disponible en: https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-92272014000300004

34. Canova-Barrios, C., Quintana-Honores, M., Álvarez-Miño, L. Estilos de vida y su implicación en la salud de los estudiantes universitarios de las ciencias de la salud: una revisión sistemática. Revista Científica. 2018; 23 (2), 98-126 [Último acceso 14 de octubre 2022]. Disponible en: <https://publicacionescientificas.uces.edu.ar/index.php/cientifica/article/view/531>

35. Duarte J, Varela I, Braschi L, Sanchez E. Estrés en estudiantes de enfermería. Rev. Educación Médica Superior. 2017; 31(3):110-123 [Último acceso 14 de octubre 2022]. Disponible en: <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/biblio-953091>

36. Teque-Jurimalca M, Galvez N, Salazar D. Estrés académico en estudiantes de enfermería de universidad peruana. Rev. Medicina Naturalista. 2020; 14(2): 43-48 [Último acceso 14 de octubre 2022]. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7512760>

37. Ministerio de Salud [Internet]. Documento técnico orientaciones técnicas para promover universidades saludables universidades saludables 2021 [Último acceso 14 de octubre 2022]. Disponible en: <http://bvs.minsa.gob.pe/local/MINSA/3396.pdf>
38. Oficina Central de Calidad Académica y Acreditación [Internet]. Política de educación con calidad y Sistema de gestión de calidad educative de San Marcos [Último acceso 14 de octubre 2022]. Disponible en: <https://occaa.unmsm.edu.pe/occaa/storage/uploads/files/2XDIX5QyLH-Pol%C3%ADtica%20de%20Educaci%C3%B3n%20con%20Calidad-impresi%C3%B3n%20setiembre%202020.pdf>
39. Hernandez R; et al. Metodología de la Investigación. 2ª. ed. McGraw-Hill. México, D.F., 2001 [Último acceso 14 de octubre 2022]. Disponible en: <https://www.uca.ac.cr/wp-content/uploads/2017/10/Investigacion.pdf>
40. Vallejo M. El diseño de investigación: una breve revisión metodológica. Arch. Cardiol. Méx. 2002; 72(1) [Último acceso 14 de octubre 2022]. Disponible en: http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1405-99402002000100002
41. Ñique C, Cervera M, Díaz R, Domínguez C. Principios bioéticos en el contexto de la pandemia de COVID-19. Rev Med Hered. 2020; 31(4): 255-265 [Último acceso 14 de octubre 2022]. Disponible en: <http://www.scielo.org.pe/pdf/rmh/v31n4/1729-214X-rmh-31-04-255.pdf>
42. Shawver Z, Griffith JD, Adams LT, Evans J V., Benchoff B, Sargent R. An examination of the WHOQOL-BREF using four popular data collection methods. Comput Human Behav. 2016; 55:446-54 [Último acceso 14 de octubre 2022]. Disponible en: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0747563215301618>
43. The WHOQOL Group. Development of the World Health Organization WHOQOL-BREF Quality of Life Assessment [Internet]. Psychological

Medicine, 1996; 28:551-558 [Último acceso 14 de octubre 2022]. Disponible en:

[https://depts.washington.edu/uwcssc/sites/default/files/hw00/d40/uwcssc/sites/default/files/WHO%20Quality%20of%20Life%20Scale%20\(WHOQOL\).pdf](https://depts.washington.edu/uwcssc/sites/default/files/hw00/d40/uwcssc/sites/default/files/WHO%20Quality%20of%20Life%20Scale%20(WHOQOL).pdf)

44. Ministerio de educación [Internet]. Resolución viceministerial N°080-2020 [Último acceso 14 de octubre 2022]. Disponible en:

https://cdn.www.gob.pe/uploads/document/file/565535/RVM_N_080-2020-MINEDU.PDF

45. MT Icart MT, Canela J. El uso de hipótesis en la investigación científica. Elsevier 1998; 21(3): 172-178 [Último acceso 14 de octubre 2022]. Disponible en:

<https://www.elsevier.es/es-revista-atencion-primaria-27-articulo-el-uso-hipotesis-investigacion-cientifica-15038>

46. Guzmán E, Concha Y, Lira C, Vasquez J, Castillo M. Impacto de un contexto de pandemia sobre la calidad de vida de adultos jóvenes. Revista Cubana de Medicina Militar. 2021; 50 (2) [Último acceso 14 de octubre 2022].

Disponible en: <http://www.revmedmilitar.sld.cu/index.php/mil/article/view/898>

47. Barraza C y Ortiz L. Factores relacionados a la calidad de vida y satisfacción en estudiantes de enfermería. Rev. Cienc. Enferm. 2012; 18(4) [Último acceso 14 de octubre 2022]. Disponible en:

https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-95532012000300011

48. Costa R, et al. Enseñanza de enfermería en tiempos de COVID-19: ¿Cómo reinventarla en este contexto? Rev. Texto & Contexto-Enfermagem. 2020; vol. 29 [Último acceso 14 de octubre 2022]. Disponible en:

<https://www.scielo.br/j/tce/a/yfH55Z8QPg5S6rftGrcbJBF/?lang=es>

49. Esteves A, Hañari J, Ramos M, Incacutipa D. Estrés universitario en entorno virtual durante la COVID-19: Un problema de salud mental. Rev. Apuntes Universitarios, 2022, 12(4) [Último acceso 14 de octubre 2022]. Disponible en:

<https://www.researchgate.net/publication/363745074> Estres universitario e n entorno virtual durante la COVID-19 Un problema de salud mental

50. Cardona-Arias J; Higuera-Gutiérrez, L. Aplicaciones de un instrumento diseñado por la OMS para la evaluación de la calidad de vida. Revista Cubana de Salud Pública, 2014, vol. 40, p. 175-189 [Último acceso 14 de octubre 2022]. Disponible en:

<http://www.revsaludpublica.sld.cu/index.php/spu/article/view/42>

51. Congost-Maestre N, et al. La traducción de la escala de calidad de vida de la OMS: el cuestionario WHOQOL-BREF. 2018. The Journal of Specialised Translation, 2018. [Último acceso 14 de octubre 2022]. Disponible en:

https://www.jostrans.org/issue30/art_congostmaestre.pdf

52. López J; González R; Tejada JM. Propiedades psicométricas de la versión en español de la Escala de Calidad de Vida WHO-QoL BREF en una muestra de adultos mexicanos. Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación- e Avaliação Psicológica, 2017, vol. 2, no 44, p. 105-115 [Último acceso 14 de octubre 2022]. Disponible en:

<https://www.redalyc.org/journal/4596/459653861009/html/>

ÍNDICE DE ANEXOS

Anexo	Pág.
A. Operacionalización de la variable	i
B. Matriz de consistencia del instrumento	iii
C. Cuestionario	vii
D. Consentimiento informado	xii
E. Confiabilidad del instrumento	xiii
F. Medición del valor final de la variable	xiv
G. Fórmula de afijación proporcional	xv
H. Datos sociodemográficos de los estudiantes de enfermería de la UNMSM – 2022	xvi
I. Libro de códigos	xvii
J. Matriz de datos	xx

ANEXO A: OPERACIONALIZACIÓN DE LA VARIABLE

Variable	Definición conceptual de la variable	Dimensiones	Indicadores	Valor final de la variables	Definición operacional de la variable
Calidad de vida en estudiantes de enfermería en época de pandemia.	La calidad de vida es la evaluación subjetiva que tienen las personas respecto a su salud y bienestar pudiendo ser mala, regular o buena e incluye las dimensiones salud física, salud mental, relaciones sociales y ambiente.	Salud Física	<ul style="list-style-type: none"> - Dolor - Dependencia de medicinas - Alimentación - Movilidad - Descanso y sueño - Actividades diarias - Capacidad de estudio 	<ul style="list-style-type: none"> - Buena - Regular - Mala 	Es la información que refiere el estudiante de enfermería acerca del bienestar, armonía o equilibrio logrado en su salud física, mental, relaciones sociales y ambiente durante la época de pandemia por COVID-19, la cual se ve evaluada mediante la aplicación de un cuestionario tomando los
		Salud Mental	<ul style="list-style-type: none"> - Sentimientos positivos - Opiniones personales - Pensamiento, aprendizaje, memoria, concentración - Imagen corporal - Autoestima - Sentimientos negativos 		
		Relaciones sociales	<ul style="list-style-type: none"> - Apoyo social - Relaciones personales - Actividad sexual 		

		Ambiente	<ul style="list-style-type: none"> - Libertad y seguridad - Ambiente físico - Recursos económicos - Oportunidad de Información - Ocio y recreación - Hogar - Atención sanitaria/social - Transporte 		valores de buena, regular y mala.
--	--	----------	---	--	-----------------------------------

ANEXO B: MATRIZ DE CONSISTENCIA DEL INSTRUMENTO

Variable	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Ítem/Índices/Enunciados
Calidad de vida en estudiantes de enfermería en época de pandemia.	Es la información que refiere el estudiante de enfermería acerca del bienestar, armonía o equilibrio logrado en su salud física, mental y relaciones sociales y ambiente, lo cual se ve evaluado mediante la aplicación de un cuestionario tomando los valores de muy mala, mala, regular, buena y muy buena.	Salud física	- Dolor	3. ¿Hasta qué punto piensa que el dolor (físico) le impide realizar actividades?
			- Dependencia de medicinas	4. ¿En qué grado considera que necesita de un medicamento para realizar actividades?
			- Alimentación	10. ¿Siente que su alimentación le brinda energía suficiente para la vida diaria?
			- Movilidad	15. ¿Es capaz de desplazarse de un lugar a otro de manera independiente?
			- Descanso y sueño	16. ¿Cuán satisfecho/a está con su descanso y sueño?
			- Actividades diarias	17. ¿Cuán satisfecho/a está con su habilidad para

				realizar sus actividades de la vida diaria?
			- Capacidad de estudio	18. ¿Cuán satisfecho/a está con su capacidad de estudio?
		Salud mental	- Sentimientos positivos	5. ¿Cuánto disfruta de la vida?
			- Opiniones personales	6. ¿Hasta qué punto siente que su vida tiene sentido?
			- Pensamiento, aprendizaje, memoria, concentración	7. ¿Cuán satisfecho esta con su capacidad de concentración para los estudios?
			- Imagen corporal	11. ¿Es capaz de aceptar su apariencia física actual?
			- Autoestima	19. ¿Cuán satisfecho/a está de sí mismo?
			- Sentimientos negativos	26. ¿Con qué frecuencia tiene sentimientos como tristeza, desesperanza, ansiedad, o depresión?
		Relaciones sociales	- Relaciones personales	20. ¿Cuán satisfecho/a está con sus relaciones personales?

			- Actividad sexual	21. ¿Cuán satisfecho/a está con su vida sexual?
			- Apoyo social	22. ¿Cuán satisfecho/a está con el apoyo que obtiene de sus amigos/as?
		Ambiente	- Libertad y seguridad	8. ¿Cuánta seguridad siente en su vida diaria?
			- Ambiente físico	9. ¿Cuán saludable es el ambiente físico a su alrededor?
			- Recursos económicos	12. ¿Tiene suficiente dinero para cubrir sus necesidades?
			- Oportunidad de Información	13. ¿Dispone de la información que necesita para su vida diaria?
			- Ocio y recreación	14. ¿Hasta qué punto tiene oportunidad de realizar actividades de ocio?
			- Hogar	23. ¿Cuán satisfecho/a está de las condiciones del lugar donde vive?
			- Atención sanitaria/social	24. ¿Cuán satisfecho/a está con el acceso que

				tiene a los servicios de salud?
			- Transporte	25. ¿Cuán satisfecho/a está con los servicios de transporte de su zona?



ANEXO C: CUESTIONARIO

ESCALA DE CALIDAD DE VIDA “WHOQOL-BREF”

Antes de empezar con la prueba me gustaría que contestara unas preguntas generales sobre usted: seleccione la respuesta correcta o conteste en el espacio en blanco.

Sexo: (Hombre) – (Mujer)

Edad: (En años)

¿En qué año de estudios se encuentra? (Segundo año) – (Tercer año) – (Cuarto año) – (Quinto año)

¿En la actualidad, trabaja? (Sí) – (No)

¿En algún momento se enfermó de Covid-19? (Sí) – (No)

Instrucciones: Este cuestionario sirve para conocer su opinión acerca de su calidad de vida, su salud y otras áreas de su vida. Por favor **conteste todas las preguntas**. Si no está seguro/a de qué respuesta dar a una pregunta, escoja la que le parezca más apropiada. A veces, ésta puede ser la primera respuesta que le viene a la cabeza.

Tenga presente su modo de vivir, expectativas, placeres y preocupaciones. Le pido que piense en su vida durante las dos últimas semanas. Por ejemplo, pensando en las dos últimas semanas, se puede preguntar:

	Nada	Un poco	Moderado	Bastante	Totalmente
¿Obtiene de otras personas el apoyo que necesita?	1	2	3	4	5

Seleccione el número que mejor defina cuánto apoyo obtuvo de otras personas en las dos últimas semanas. Si piensa que obtuvo bastante apoyo de otras personas, usted debería seleccionar el número 4, quedando la respuesta de la siguiente forma:

	Nada	Un poco	Moderado	Bastante	Totalmente
¿Obtiene de otras personas el apoyo que necesita?	1	2	3	<u>4</u>	5

Recuerde que cualquier número es válido, lo importante es que represente su opinión.

Por favor, lea la pregunta, valore sus sentimientos y seleccione el número de la escala que represente mejor su opción de respuesta:

		Muy mala	Mala	Normal	Buena	Muy buena
1	¿Cómo calificaría su calidad de vida?	1	2	3	4	5

		Muy insatisfecho	Poco insatisfecho	Normal	Satisfecho	Muy satisfecho
2	¿Qué tan satisfecho/a se encuentra con su salud física y mental?	1	2	3	4	5

Las siguientes preguntas hacen referencia al grado en que ha experimentado ciertos hechos en las dos últimas semanas:

		Nada	Un poco	Moderado	Bastante	Demasiado
3	¿Hasta qué punto piensa que el dolor (físico) le impide realizar actividades?	1	2	3	4	5
4	¿En qué grado considera que necesita de un medicamento para realizar actividades?	1	2	3	4	5
5	¿Cuánto disfruta de la vida?	1	2	3	4	5
6	¿Hasta qué punto siente que su vida tiene sentido?	1	2	3	4	5
7	¿Cuán satisfecho está con su capacidad de concentración para los estudios?	1	2	3	4	5
8	¿Cuánta seguridad siente en su vida diaria?	1	2	3	4	5
9	¿Cuán saludable es el ambiente físico a su alrededor?	1	2	3	4	5

Las siguientes preguntas hacen referencia a si usted experimenta o fue capaz de hacer ciertas cosas en las dos últimas semanas, y en qué medida:

		Nada	Un poco	Lo normal	Bastante	Totalmente
10	¿Siente que su alimentación le brinda energía suficiente para la vida diaria?	1	2	3	4	5
11	¿Es capaz de aceptar su apariencia física actual?	1	2	3	4	5
12	¿Tiene suficiente dinero para cubrir sus necesidades?	1	2	3	4	5
13	¿Dispone de la información que necesita para su vida diaria?	1	2	3	4	5
14	¿Hasta qué punto tiene oportunidad de realizar actividades de ocio?	1	2	3	4	5
15	¿Es capaz de desplazarse de un lugar a otro de manera independiente?	1	2	3	4	5

Las siguientes preguntas hacen referencia a si en las dos últimas semana se ha sentido satisfecho/a y cuánto, en varios aspectos de su vida:

		Muy insatisfecho	Insatisfecho	Ni satisfecho ni insatisfecho	Satisfecho	Muy satisfecho
16	¿Cuán satisfecho/a está con su descanso y sueño?	1	2	3	4	5
17	¿Cuán satisfecho/a está con su habilidad para realizar sus actividades de la vida diaria?	1	2	3	4	5
18	¿Cuán satisfecho/a	1	2	3	4	5

	está con su capacidad de estudio?					
19	¿Cuán satisfecho/a está de sí mismo?	1	2	3	4	5
20	¿Cuán satisfecho/a está con sus relaciones personales?	1	2	3	4	5
21	¿Cuán satisfecho/a está con su vida sexual?	1	2	3	4	5
22	¿Cuán satisfecho/a está con el apoyo que obtiene de sus amigos/as?	1	2	3	4	5
23	¿Cuán satisfecho/a está de las condiciones del lugar donde vive?	1	2	3	4	5
24	¿Cuán satisfecho/a está con el acceso que tiene a los servicios de salud?	1	2	3	4	5
25	¿Cuán satisfecho/a está con los servicios de transporte de su zona?	1	2	3	4	5

La siguiente pregunta hace referencia a la frecuencia con que usted ha sentido o experimentado ciertos sentimientos en las dos últimas semanas.

		Nunca	Raramente	Moderada mente	Frecuente mente	Siempre
26	¿Con qué frecuencia tiene sentimientos como tristeza, desesperanza, ansiedad, o depresión?	1	2	3	4	5

¿Le gustaría hacer algún comentario sobre el tema?

Gracias por su ayuda



ANEXO D: CONSENTIMIENTO INFORMADO

Acepto participar voluntariamente en el presente estudio, realizado por el Sr. Daniel Arturo Vera Loza, estudiante del 5to año de la UNMSM, cuya investigación tiene por título “Calidad de vida en estudiantes de enfermería en época de pandemia, UNMSM, 2022.”

Me han informado también que tendré que responder un cuestionario, lo cual tomara 15 minutos. Asimismo, reconozco que la información que proporcione mediante el mismo será de carácter anónimo, así como sus respuestas serán de uso exclusivo para la investigación.

Acepto participar: (Sí) – (No)



ANEXO E: CONFIABILIDAD DEL INSTRUMENTO

ALFA DE CRONBACH DEL INSTRUMENTO WHOQQOL-BREF

Escala	Número de ítems	Coefficientes Alfa
WHOQQOL-BREF	26	0.89
Salud física (DOM1)	7	0.72
Salud mental (DOM2)	6	0.76
Relaciones sociales (DOM3)	8	0.62
Ambiente (DOM4)	3	0.75



ANEXO F: MEDICIÓN DEL VALOR FINAL DE LA VARIABLE

PRUEBA ESTADÍSTICA DE MÁXIMOS Y MÍNIMOS

Para medir la variable de estudio, se utilizó la Prueba de máximos y mínimos, la cual permitió determinar los intervalos de medición de los estilos de vida que practican los estudiantes de enfermería para la prevención de hipertensión arterial.

Puntaje máximo: 100

Puntaje mínimo: 0

$$f = \frac{(vmax - vmin)}{(valores\ finales)}$$

$$f = (100-0)/3 = 33.3$$

Resultando los intervalos para el valor final de la variable, así como para sus dimensiones individuales:

0-33	MALA
34-66	REGULAR
67-100	BUENA



ANEXO G: FÓRMULA DE AFIJACIÓN PROPORCIONAL

Esta fórmula, permite establecer el tamaño de muestra por subgrupos o estratos. Para cada estrato hay que hacer una proporción, por tanto se debe dividir el tamaño de la muestra entre el tamaño de la población y multiplicar por el tamaño de cada estrato.

Año de estudios	N	N / T	%	n
2do año	90	90/270	33.3% = 29.9	30
3er año	60	60/270	22.2% = 19.9	20
4to año	60	60/270	22.2% = 19.9	20
5to año	60	60/270	22.2% = 19.9	20
T	270		100%	n = 90



ANEXO H: DATOS SOCIODEMOGRÁFICOS DE LOS ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA DE LA UNMSM – 2022

DATOS SOCIODEMOGRÁFICOS		ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA	
		N	%
1. Sexo	Masculino	25	27,8
	Femenino	65	72,2
2. Edad	Menor de 20	15	16,7
	Exacto 20	17	18,9
	Mayor de 20	58	64,4
3. Año de estudios	Segundo año	30	33,3
	Tercer año	20	22,2
	Cuarto año	20	22,2
	Quinto año	20	22,2
4. Trabaja	Si	20	22,2
	No	70	77,8
5. Presentó COVID-19	Si	45	50,0
	No	45	50,0



ANEXO I: LIBRO DE CÓDIGOS

DATOS GENERALES

ÍTEMS/PREGUNTAS	CATEGORÍA	CÓDIGO
1. Sexo	Masculino	1
	Femenino	2
2. Edad	Menor de 20	1
	Exacto 20	2
	Mayor de 20	3
3. Año de estudios	Primer año	1
	Segundo año	2
	Tercer año	3
	Cuarto año	4
	Quinto año	5
4. ¿En la actualidad, trabaja?	Si	1
	No	2
5. ¿En algún momento se enfermó de Covid-19?	Si	1
	No	2

DATOS ESPECÍFICOS

ÍTEMS/PREGUNTAS	CATEGORÍA	CÓDIGO	
3. ¿Hasta qué punto piensa que el dolor (físico) le impide realizar actividades?	Nada	5	
	Un poco	4	
	Moderado	3	
	Bastante	2	
4. ¿En qué grado considera que necesita de un medicamento para realizar actividades?	Demasiado	1	
	Bastante	2	
	Moderado	3	
	Un poco	4	
5. ¿Cuánto disfruta de la vida?	Demasiado	5	
			Bastante
			Moderado
			Un poco
			Nada
6. ¿Hasta qué punto siente que su vida tiene sentido?	Demasiado	5	
			Bastante
			Moderado
			Un poco
7. ¿Cuán satisfecho está con su capacidad de concentración para los estudios?	Demasiado	5	
			Bastante
			Moderado
			Un poco
8. ¿Cuánta seguridad siente en su vida diaria?	Demasiado	5	
			Bastante
			Moderado
			Un poco
9. ¿Cuán saludable es el ambiente físico a su alrededor?	Demasiado	5	
			Bastante
			Moderado
			Un poco
10. ¿Siente que su alimentación le brinda energía suficiente para la vida diaria?	Demasiado	5	
			Bastante
			Moderado
			Un poco
11. ¿Es capaz de aceptar su apariencia física actual?	Demasiado	5	
			Bastante
			Moderado
			Un poco
12. ¿Tiene suficiente dinero para cubrir sus necesidades?	Demasiado	5	
			Totalmente

13. ¿Dispone de la información que necesita para su vida diaria?	Nada	1
14. ¿Hasta qué punto tiene oportunidad de realizar actividades de ocio?	Un poco	2
	Lo normal	3
	Bastante	4
15. ¿Es capaz de desplazarse de un lugar a otro de manera independiente?	Totalmente	5
16. ¿Cuán satisfecho/a está con su descanso y sueño?		
17. ¿Cuán satisfecho/a está con su habilidad para realizar sus actividades de la vida diaria?		
18. ¿Cuán satisfecho/a está con su capacidad de estudio?		
19. ¿Cuán satisfecho/a está de sí mismo?		
20. ¿Cuán satisfecho/a está con sus relaciones personales?	Muy insatisfecho	1
21. ¿Cuán satisfecho/a está con su vida sexual?	Insatisfecho	2
22. ¿Cuán satisfecho/a está con el apoyo que obtiene de sus amigos/as?	Ni insatisfecho ni satisfecho	3
23. ¿Cuán satisfecho/a está de las condiciones del lugar donde vive?	Satisfecho	4
24. ¿Cuán satisfecho/a está con el acceso que tiene a los servicios de salud?	Muy satisfecho	5
25. ¿Cuán satisfecho/a está con los servicios de transporte de su zona?		
26. ¿Con qué frecuencia tiene sentimientos como tristeza, desesperanza, ansiedad, o depresión?	Nunca	5
	Raramente	4
	Moderadamente	3
	Frecuentemente	2
	Siempre	1

CONVIERTIENDO PUNTAJE TOTAL A ESCALA 0-100

Dimensión Salud Física		Dimensión Salud Mental		Dimensión Relaciones Sociales		Dimensión Ambiente	
Puntaje neto	Puntaje convertido	Puntaje neto	Puntaje convertido	Puntaje neto	Puntaje convertido	Puntaje neto	Puntaje convertido
7	0	6	0	3	0	8	0
8	6	7	6	4	6	9	6
9	6	8	6	5	19	10	6
10	13	9	13	6	25	11	13
11	13	10	19	7	31	12	13
12	19	11	19	8	44	13	19
13	19	12	25	9	50	14	19
14	25	13	31	10	56	15	25
15	31	14	31	11	69	16	25
16	31	15	38	12	75	17	31
17	38	16	44	13	81	18	31
18	38	17	44	14	94	19	38
19	44	18	50	15	100	20	38
20	44	19	56			21	44
21	50	20	56			22	44
22	56	21	63			23	50
23	56	22	69			24	50
24	63	23	69			25	56
25	63	24	75			26	56
26	69	25	81			27	63
27	69	26	81			28	63
28	75	27	88			29	69
29	81	28	94			30	69
30	81	29	94			31	75
31	88	30	100			32	75
32	88					33	81
33	94					34	81
34	94					35	88
35	100					36	88
						37	94
						38	94
						39	100
						40	100

UNMSM

Facultad de Medicina
Escuela Profesional de Enfermería



ANEXO J: MATRIZ DE DATOS

DATOS GENERALES					DATOS ESPECÍFICOS																							VALOR TOTAL										
S / P	1	2	3	4	SALUD FÍSICA					SALUD MENTAL						RELACIONES SOCIALES				ENTORNO-AMBIENTE																		
					3	4	10	15	16	17	18	PUNTAJE	0-100	5	6	7	11	19	26	PUNTAJE	0-100	20	21	22	PUNTAJE	0-100	8	9	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
1	2	2	4	1	2	3	5	5	3	3	4	4	27	69	3	5	2	4	5	3	22	69	5	2	5	12	75	3	2	4	4	3	4	3	4	27	63	69
2	2	3	4	2	2	2	5	3	5	2	3	2	22	56	3	3	3	3	3	3	18	50	2	3	4	9	50	4	3	4	4	3	4	4	4	30	69	56.25
3	2	2	1	2	2	3	5	3	3	1	3	3	21	50	2	3	2	2	3	2	14	31	2	3	4	9	50	2	3	3	2	3	4	3	2	22	44	43.75
4	2	1	1	2	1	2	5	3	2	4	2	2	20	44	2	3	3	2	2	3	15	38	2	4	2	8	44	2	3	2	2	3	4	4	4	24	50	44
5	2	1	1	2	1	3	3	4	4	3	5	4	26	69	4	5	4	5	5	4	27	88	4	4	4	12	75	4	4	4	5	5	5	5	5	37	94	81.5
6	2	3	1	2	2	1	2	2	1	2	2	2	12	19	2	2	3	2	2	1	12	25	2	3	4	9	50	3	3	3	3	2	4	3	3	24	50	36
7	1	1	1	2	1	2	5	3	4	2	3	3	22	56	4	4	3	2	3	4	20	56	2	3	5	10	56	3	3	2	3	2	3	3	4	23	50	54.5
8	2	3	1	2	1	3	4	3	4	3	2	2	21	50	3	3	2	2	2	3	15	38	1	3	3	7	31	2	3	1	2	1	2	3	3	17	31	37.5
9	2	1	1	2	1	3	4	3	3	4	4	4	25	63	3	4	3	3	4	3	20	56	4	3	4	11	69	3	4	3	3	2	2	2	4	23	50	59.5

10	2	3	1	1	1	4	2	2	3	1	2	2	16	31	3	2	2	2	2	2	13	31	2	1	2	5	19	1	1	2	2	2	1	2	3	14	19	25
11	2	2	1	2	1	1	2	3	3	1	1	1	12	19	3	2	2	1	2	1	11	19	2	4	3	9	50	2	2	3	3	2	2	2	3	19	38	31.5
12	2	3	1	2	1	3	4	4	5	4	4	4	28	75	4	5	3	4	4	4	24	75	5	5	4	14	94	3	3	2	3	2	4	4	4	25	56	75
13	2	3	1	2	2	5	5	3	5	3	4	3	28	75	4	5	4	3	5	4	25	81	4	5	5	14	94	4	5	4	4	5	5	2	5	34	81	82.75
14	2	1	1	2	1	4	5	5	2	5	5	5	31	88	5	5	5	5	5	4	29	94	4	3	5	12	75	4	4	3	5	5	5	5	4	35	88	86.25
15	2	2	1	2	2	2	4	3	2	4	4	3	22	56	4	4	3	4	4	4	23	69	4	3	4	11	69	3	3	3	3	4	4	4	4	28	63	64.25
16	2	2	1	2	1	3	4	5	2	5	4	4	27	69	4	4	3	4	4	2	21	63	4	4	5	13	81	3	3	3	3	2	4	4	2	24	50	65.75
17	2	1	1	2	2	3	5	3	2	2	2	2	19	44	2	2	2	3	2	3	14	31	2	5	3	10	56	2	2	3	4	2	3	2	2	20	38	42.25
18	1	3	4	2	1	4	5	4	4	4	2	4	27	69	3	4	3	3	4	4	21	63	4	4	4	12	75	4	3	3	3	2	4	3	3	25	56	65.75
19	2	3	4	2	1	2	5	3	4	3	4	4	25	63	2	3	3	3	3	3	17	44	2	3	2	7	31	3	3	3	3	2	4	3	3	24	50	47
20	2	2	1	2	2	3	4	3	2	3	3	3	21	50	4	4	3	5	4	2	22	69	3	3	4	10	56	3	4	3	3	3	4	4	3	27	63	59.5
21	2	3	1	2	2	4	5	4	2	4	3	3	25	63	4	5	3	5	4	3	24	75	2	1	3	6	25	3	3	4	5	4	4	3	4	30	69	58
22	1	3	5	2	1	2	4	4	3	4	2	2	21	50	3	3	2	2	2	2	14	31	3	4	3	10	56	3	3	2	3	4	4	3	2	24	50	46.75
23	1	3	5	1	1	4	5	3	4	4	4	3	27	69	5	5	4	3	4	4	25	81	4	4	4	12	75	5	2	2	3	3	3	3	3	24	50	68.75
24	2	3	5	2	1	4	5	2	5	2	2	2	22	56	4	4	2	1	1	2	14	31	3	3	3	9	50	3	3	3	3	1	3	3	3	22	44	45.25
25	1	3	5	1	1	2	4	5	5	3	4	4	27	69	4	4	4	4	4	3	23	69	4	3	4	11	69	4	5	5	5	4	5	4	4	36	88	73.75
26	2	3	5	2	1	3	4	4	4	4	4	4	27	69	4	3	4	4	4	4	23	69	4	4	4	12	75	4	4	4	4	4	4	4	4	32	75	72
27	2	3	5	2	2	4	5	3	4	3	3	3	25	63	3	4	3	4	4	4	22	69	4	3	4	11	69	3	3	3	3	3	3	3	2	23	50	62.75

28	2	2	3	5	1	1	3	4	4	4	4	4	4	4	27	69	5	5	4	4	4	4	26	81	4	4	4	12	75	5	4	4	4	5	4	5	4	35	88	78.25
29	2	2	3	5	2	1	4	5	3	2	4	3	3	24	63	3	2	3	3	2	3	16	44	4	2	4	10	56	2	3	3	4	2	4	4	4	26	56	54.75	
30	3	2	2	2	2	2	2	3	3	3	4	2	3	20	44	2	3	3	2	3	2	15	38	2	1	4	7	31	2	3	1	2	4	4	3	3	22	44	39.25	
31	3	2	1	1	2	2	2	3	2	2	2	3	3	17	38	2	3	2	3	3	3	16	44	2	3	3	8	44	3	2	3	2	3	3	4	4	24	50	44	
32	3	1	3	5	1	2	5	5	5	5	2	2	2	26	69	3	4	2	5	2	3	19	56	4	3	5	12	75	4	5	5	4	3	5	2	4	32	75	68.75	
33	3	2	3	1	2	1	4	5	4	4	4	4	4	29	81	4	4	4	4	4	3	23	69	4	4	4	12	75	4	4	3	4	2	4	3	4	28	63	72	
34	3	2	2	3	2	2	2	4	5	5	5	5	4	30	81	4	5	4	4	4	4	25	81	5	5	4	14	94	4	4	5	5	5	5	5	5	38	94	87.5	
35	3	2	2	1	2	1	1	3	3	5	1	3	3	19	44	1	1	3	2	1	1	9	13	3	3	1	7	31	1	3	1	3	1	2	3	3	17	31	29.75	
36	3	1	2	2	2	2	2	3	4	4	3	4	5	25	63	5	4	4	4	4	4	25	81	4	3	4	11	69	4	4	3	4	3	4	3	4	29	69	70.5	
37	3	1	3	4	1	2	2	5	4	4	4	4	3	26	69	3	3	3	2	3	2	16	44	1	1	4	6	25	3	5	2	4	4	4	5	4	31	75	53.25	
38	3	1	2	2	1	1	4	5	4	5	2	3	4	27	69	3	2	4	3	3	2	17	44	2	4	2	8	44	3	3	3	2	2	2	1	2	18	31	47	
39	3	2	3	5	2	1	3	5	3	5	4	4	4	28	75	4	4	4	4	4	4	24	75	4	4	4	12	75	4	4	3	3	4	4	4	4	30	69	73.5	
40	4	1	2	1	2	2	3	5	3	4	3	4	3	25	63	4	3	3	4	4	4	22	69	5	2	5	12	75	4	3	3	4	3	4	3	4	28	63	67.5	
41	4	2	2	3	2	1	4	5	3	5	3	4	4	28	75	4	4	3	2	4	3	20	56	4	4	4	12	75	4	3	4	3	4	4	4	4	30	69	68.75	
42	4	1	3	5	1	1	4	5	4	3	3	3	2	24	63	2	2	2	3	3	4	16	44	4	4	3	11	69	2	1	3	3	2	2	2	4	19	38	53.5	
43	4	2	2	5	2	2	3	5	3	5	4	2	2	24	63	3	3	2	2	2	2	14	31	3	4	4	11	69	3	5	4	3	4	5	4	5	33	81	61	
44	4	2	3	5	1	1	3	3	4	4	4	4	4	26	69	4	4	4	4	4	4	24	75	4	4	4	12	75	4	4	4	4	4	4	4	4	32	75	73.5	
45	4	2	3	5	2	2	4	5	5	4	4	2	3	27	69	4	5	2	2	2	3	18	50	5	4	4	13	81	2	3	2	3	5	3	3	3	24	50	62.5	

4 6	1	3	5	1	2	4	4	4	4	3	3	3	25	63	4	4	3	3	3	3	20	56	4	3	4	11	69	3	4	4	4	4	4	4	31	75	65. 75	
4 7	2	3	5	2	1	4	5	3	3	3	4	3	25	63	4	4	3	5	4	4	24	75	4	3	3	10	56	3	3	2	3	2	4	3	3	23	50	61
4 8	2	3	4	2	2	4	5	4	3	4	4	4	28	75	4	4	3	4	4	4	23	69	4	4	4	12	75	3	4	3	4	3	4	3	4	28	63	70. 5
4 9	2	3	4	2	2	3	4	3	3	2	3	3	21	50	4	4	3	3	3	4	21	63	4	3	4	11	69	4	5	2	3	2	4	2	1	23	50	58
5 0	2	3	5	1	1	5	5	5	3	4	4	4	30	81	4	5	5	5	5	4	28	94	5	5	5	15	10 0	4	4	3	3	3	5	5	3	30	69	86
5 1	1	3	5	1	1	4	3	2	3	2	3	4	21	50	2	4	3	2	4	2	17	44	4	3	3	10	56	2	3	3	3	2	4	3	3	23	50	50
5 2	2	3	5	2	2	3	5	2	1	4	4	3	22	56	4	3	1	2	4	2	16	44	4	5	4	13	81	2	3	3	3	4	4	4	4	27	63	61
5 3	2	3	5	2	2	3	4	3	3	2	3	2	20	44	1	1	1	1	1	2	7	6	2	3	3	8	44	2	2	3	3	3	3	2	1	19	38	33
5 4	2	3	5	1	2	3	5	3	5	3	3	3	25	63	4	3	2	2	3	4	18	50	4	4	5	13	81	4	2	2	2	1	2	2	2	17	31	56. 25
5 5	2	3	5	2	2	4	3	3	5	2	2	2	21	50	2	3	2	3	1	3	14	31	4	4	4	12	75	3	3	3	3	3	3	3	1	22	44	50
5 6	2	3	5	1	2	3	4	3	5	3	4	4	26	69	5	5	3	5	5	3	26	81	5	5	4	14	94	4	5	5	4	5	5	2	2	32	75	79. 75
5 7	1	1	1	2	2	2	4	3	5	4	4	3	25	63	4	5	2	5	3	3	22	69	5	3	3	11	69	4	2	3	4	2	3	1	2	21	44	61. 25
5 8	1	3	1	2	2	3	4	4	4	3	4	4	26	69	4	5	4	4	4	4	25	81	4	4	4	12	75	4	4	4	4	4	4	3	3	30	69	73. 5
5 9	2	1	1	2	1	4	5	3	5	3	5	4	29	81	5	5	4	5	5	3	27	88	5	3	5	13	81	5	3	5	3	3	5	5	4	33	81	82. 75
6 0	2	1	1	2	2	3	2	3	2	2	3	4	19	44	4	4	3	2	4	3	20	56	3	3	4	10	56	3	3	2	3	2	3	3	3	22	44	50
6 1	2	1	1	2	2	4	4	3	3	3	4	4	25	63	4	4	3	2	4	4	21	63	4	3	4	11	69	3	3	3	3	3	4	4	3	26	56	62. 75
6 2	1	3	1	1	2	3	3	3	3	2	2	3	19	44	4	4	3	3	3	3	20	56	3	3	3	9	50	3	4	3	3	1	4	2	3	23	50	50
6 3	2	3	1	2	2	4	5	4	5	3	2	2	25	63	3	3	2	2	2	3	15	38	1	4	3	8	44	2	1	2	4	1	2	1	2	15	25	42. 5

64	1	3	1	1	1	3	3	3	4	3	3	3	22	56	3	3	3	2	3	2	16	44	2	4	4	10	56	3	3	3	4	3	4	2	4	26	56	53
65	2	1	1	2	2	4	4	4	5	5	2	2	26	69	3	3	2	3	3	3	17	44	2	3	3	8	44	3	2	3	4	5	3	3	2	25	56	53.25
66	1	1	1	2	2	5	5	4	3	4	4	2	27	69	5	5	2	4	3	2	21	63	5	1	4	10	56	3	4	4	3	3	3	3	3	26	56	61
67	1	1	1	1	1	3	5	4	3	4	4	4	27	69	4	4	4	4	4	2	22	69	4	4	4	12	75	3	3	3	4	3	4	4	4	28	63	69
68	2	3	1	2	1	4	4	3	3	4	5	5	28	75	4	4	3	3	5	3	22	69	4	4	4	12	75	1	3	3	3	3	4	3	3	23	50	67.25
69	2	2	1	2	2	3	3	4	2	3	3	2	20	44	3	4	3	2	2	2	16	44	1	1	1	3	0	3	3	2	2	2	3	3	3	21	44	33
70	2	3	1	2	1	3	2	5	4	4	4	4	26	69	4	5	3	3	4	3	22	69	4	3	4	11	69	4	4	4	4	3	4	4	4	31	75	70.5
71	2	2	1	2	1	4	5	3	5	4	3	3	27	69	4	4	3	2	3	4	20	56	5	4	5	14	94	3	3	3	3	2	4	5	5	28	63	70.5
72	2	1	1	2	2	4	3	4	1	2	3	2	19	44	1	1	2	3	3	3	13	31	3	1	3	7	31	3	3	3	3	1	4	3	3	23	50	39
73	2	3	4	1	1	3	3	4	3	4	4	3	24	63	4	5	4	2	3	4	22	69	4	4	4	12	75	4	4	3	4	3	4	4	4	30	69	69
74	1	3	5	1	2	4	5	3	3	3	3	4	25	63	5	4	3	3	4	4	23	69	3	3	3	9	50	4	4	2	3	3	3	3	3	25	56	59.5
75	2	3	5	2	1	3	4	3	3	3	4	4	24	63	4	4	3	3	4	3	21	63	4	4	4	12	75	3	3	3	3	3	5	4	4	28	63	66
76	2	3	4	2	1	3	5	3	4	4	4	4	27	69	4	4	4	4	4	4	24	75	4	3	4	11	69	4	4	3	4	3	4	4	4	30	69	70.5
77	2	3	3	2	1	2	3	3	2	3	3	3	19	44	2	2	2	1	2	3	12	25	2	1	4	7	31	2	3	2	2	3	3	3	3	21	44	36
78	2	3	3	2	2	3	5	3	3	3	3	2	22	56	3	2	2	2	2	3	14	31	3	3	3	9	50	2	3	2	2	4	4	2	2	21	44	45.25
79	2	3	3	2	1	5	5	4	1	5	5	3	28	75	3	4	3	2	3	4	19	56	4	3	5	12	75	3	4	3	3	2	5	5	5	30	69	68.75
80	2	2	4	2	2	3	4	3	4	3	4	3	24	63	3	3	2	2	2	1	13	31	2	3	3	8	44	2	3	2	4	3	4	4	4	26	56	48.5
81	1	3	4	2	2	2	1	3	2	4	3	3	18	38	2	4	3	1	2	2	14	31	1	1	2	4	6	3	3	2	3	3	2	1	1	18	31	26.5

8 2	1	3	4	2	2	2	4	4	3	4	3	3	23	56	3	4	3	3	4	3	20	56	4	4	4	12	75	3	3	3	4	3	4	3	4	27	63	62. 5
8 3	2	3	4	2	2	3	4	3	3	3	3	3	22	56	3	4	3	2	4	3	19	56	3	2	3	8	44	3	3	3	3	3	4	3	3	25	56	53
8 4	1	3	4	2	2	3	3	3	3	3	3	3	21	50	4	4	4	3	3	2	20	56	3	3	3	9	50	4	4	3	3	3	3	3	3	26	56	53
8 5	2	3	5	2	1	4	4	3	3	1	2	2	19	44	3	3	1	2	2	3	14	31	4	3	3	10	56	2	3	2	4	4	3	2	2	22	44	43. 75
8 6	1	3	1	2	2	2	5	3	4	4	2	2	22	56	3	3	2	2	2	2	14	31	1	1	3	5	19	2	3	2	3	2	4	4	4	24	50	39
8 7	2	3	4	2	1	3	1	4	5	5	4	4	26	69	4	5	5	4	4	4	26	81	4	5	5	14	94	4	4	4	3	3	4	1	3	26	56	75
8 8	2	3	4	2	1	3	3	3	3	4	4	3	23	56	3	3	3	3	4	3	19	56	3	3	4	10	56	2	4	3	3	3	4	4	4	27	63	57. 75
8 9	2	3	3	2	1	2	3	3	3	2	3	4	20	44	3	3	4	4	3	3	20	56	3	3	3	9	50	4	3	3	4	2	4	3	3	26	56	51. 5
9 0	1	3	3	2	1	4	2	3	4	4	3	3	23	56	4	4	3	3	3	2	19	56	4	4	4	12	75	4	4	3	3	3	4	4	4	29	69	64