

**Hábitos nocivos que afectan la salud en estudiantes de octavo semestre
de Enfermería de una universidad pública del Cesar, 2024-2.**

**Natalia Camila Lastra Díaz
Sofía Margarita Ramírez Jaimes
(Autores)**

**Fabio Hernando Cortes Escalante
(Director de Investigación)**

**Universidad Popular del Cesar
Facultad de ciencias de la salud
Programa de Enfermería
Valledupar Cesar
2025**

**Hábitos nocivos que afectan la salud en estudiantes de octavo semestre de
Enfermería de una universidad pública del Cesar, 2024-2.**

**Universidad Popular del Cesar
Facultad de ciencias de la salud
Programa de Enfermería
Valledupar Cesar
2025**

Índice

Aprobación del jurado.....	3
Índice de tablas	9
Resumen	11
Abstract.....	12
Introducción.....	13
Título	15
Capítulo I.....	16
Planteamiento del Problema.....	16
Descripción del problema RENDIMIENTO ACADEMICO.....	16
Delimitación del problema	18
Formulación del Problema	18
Justificación	19
Propósito	21
Línea de Investigación	22
Objetivos.....	23
Objetivo general.....	23
Objetivos Específicos.....	23
Capítulo II.....	24
Marco Referencial.....	24
Marco de Antecedentes de Investigación	24
Marco Teórico.....	36
Referente teórico de Enfermería.....	36
Teoría del Autocuidado de Dorothea Orem.....	36
Marco conceptual.....	37
Hábitos Nocivos.....	37
Mal patrón del sueño.....	39
Hábitos alimenticios inadecuados	39
Inactividad física	39
Limitación del tiempo de ocio.....	39
Mal manejo del estrés.....	40
Consumo de sustancias psicoactivas	40
Experiencia de separación emocional o física de su entorno social.....	41
Inadecuadas técnicas de estudio	41
Salud Física.....	41
Bienestar físico.....	42

Bienestar mental.....	42
Rendimiento académico	42
Salud social	42
Marco Legal.....	43
Ley 1438 de 2011.....	43
Artículo 10:.....	43
Ley 1751 de 2015.....	43
Decreto 3280 de 2018	44
Diseño Metodológico	44
Enfoque Investigativo	44
Tipo de Estudio	45
Población y Muestra.....	45
Variables del Estudio	46
Técnica e instrumentos para la recolección de información	46
Técnicas de Análisis y Procedimientos de Confiabilidad y Validez.....	47
Fuentes Primarias	47
Fuentes Secundarias	48
Criterios de Inclusión	48
Criterios de Exclusión	48
Criterio de Suspensión	49
Aspectos Administrativos	49
Presupuesto y Cronograma (Ver Anexos 2 y 3)	49
Aspectos Éticos y Bioéticos	49
La Autonomía	50
Beneficencia y no maleficencia.....	50
Confidencialidad	50
Capítulo IV	52
Análisis, Interpretación y Discusión de los Resultados	52
Caracterización demográfica.....	52
Hábitos nocivos.....	58
Consumo de sustancias psicoactivas	58
Hábitos alimenticios.....	68
Hábitos sedentarios y de ocio.....	76
Salud física.....	79
Autocuidado	82
Salud mental	86

Bienestar social	93
Conclusiones	98
Recomendaciones	100
A la comunidad investigativa:	100
A la Universidad Pública del Cesar:	100
Al programa de Enfermería:	100
A los estudiantes de octavo semestre de Enfermería:	100
A la comunidad en general:	101
Referencias bibliográficas	102
Anexos	109
Anexo 1. Consentimiento informado	109
Anexo 2. Presupuesto	110
Presupuesto	110
Anexo 3. Cronograma	1
Anexo 4. Cuadro de Operacionalización de variables	1
Anexo 5. Instrumento: cuestionario	7
Caracterización sociodemográfica	7
□ Subsidia	7
Anexo 6. Encuesta en escala de Likert	8
Sección Hábitos nocivos	8
Sección Salud Física	11
Sección Salud Mental	13
Sección Bienestar Social	14
Anexo 7. Solicitud de autorización para el uso de escala	15
Descanso	6
Hidratación	7
Ejercicio físico	7
Gestión del estrés	7
Organización del tiempo	8
Meditación y prácticas de atención plena (mindfulness)	8
Relaciones interpersonales saludables	9
Comunicación asertiva	9
Redes de apoyo	10

Índice de tablas

Tabla 1. Edad	52
Tabla 2. Género.....	54
Tabla 3. Estado civil.....	55
Tabla 4. Estrato social.....	56
Tabla 5. régimen de salud	57
Tabla 6. Problemas personales y/o sociales por el consumo de alcohol.....	59
Tabla 7. tiene problemas personales o sociales debido al consumo de tabaco	61
Tabla 8. Consume drogas ilegales (marihuana, cocaína, heroína, éxtasis, etc.)g	62
Tabla 9. Bebe más alcohol que sus amigos más cercanos	64
Tabla 10. Bebe hasta embriagarse.....	65
Tabla 11. ¿Has usado alguna vez bebidas alcohólicas, drogas o sustancias psicoactivas para relajarte, sentirte mejor contigo mismo o integrarte a un grupo? ..	66
Tabla 12. Cree fumar más que sus amigos cercanos.....	67
Tabla 13. Come tres veces al día, desayuno, almuerzo, cena	68
Tabla 14. Incluye la fruta en su dieta diaria	70
Tabla 15. Incluye refrescos gaseosos en su dieta diaria.....	71
Tabla 16. Incluye dulces o bollería industrial en su dieta diaria.....	72
Tabla 17. Frecuencia del consumo de agua diaria	73
Tabla 18. Incluye carne en su dieta diaria más de tres veces a la semana	74
Tabla 19. Consulta con un profesional de dietética y nutrición su dieta alimentaria.	75
Tabla 20. Tiempo dedicado a actividades sedentarias frente a pantallas.....	76
Tabla 21. Uso prolongado de dispositivos electrónicos.....	77
Tabla 22. Uso de dispositivos electrónicos en horas nocturnas.....	78
Tabla 23. Frecuencia semanal de actividad física o deportiva.....	79
Tabla 24. Participación en actividades deportivas	80
Tabla 25. Frecuencia de ejercicio físico ligero o moderado (30–60 minutos por sesión)	80
Tabla 26. Frecuencia diaria de actividad física de cuerpo completo	81
Tabla 27. Control médico del sistema inmunológico.....	83
Tabla 28. Control médico del nivel de azúcar en sangre	84
Tabla 29. Control médico del nivel de triglicéridos en sangre	84
Tabla 30. Control médico del estado mental y emocional	85
Tabla 31. Duración diaria del sueño	87
Tabla 32. Sensación de agotamiento al despertar	87
Tabla 33. Descanso nocturno sin interrupciones.....	88
Tabla 34. Frecuencia de acostarse a dormir antes de la medianoche.....	88
Tabla 35. Ánimo para realizar tareas cotidianas o laborales.....	89
Tabla 36. Tendencia a alterarse por eventos menores.....	90
Tabla 37. Estado de ansiedad y estrés.....	90
Tabla 38. En su tiempo libre, ¿va al cine, concierto o teatro?	91
Tabla 39. Frecuencia de expresar problemas a persona de confianza.....	91
Tabla 40. Cuidado y mantenimiento de relaciones con amigos cercanos.....	93

Tabla 41. Percepción de valoración por parte de amigos.....	94
Tabla 42. Facilidad para hacer amistades	95
Tabla 43. Es cohibido e introvertido en el trato con la gente.....	95
Tabla 44. Visita personas conocidas (amigos, familiares).....	96

Resumen

Los hábitos de vida saludables son fundamentales para el bienestar físico, mental y social. No obstante, en estudiantes universitarios, especialmente los de Enfermería, se ven alterados por las exigencias académicas y prácticas clínicas. En el caso particular de los estudiantes de octavo semestre de la Universidad Popular del Cesar, quienes cursan simultáneamente dos prácticas (cuidado crítico y educación en salud), se incrementa la carga académica y emocional, lo que podría generar un impacto negativo en sus hábitos y salud.

Este estudio tuvo como objetivo principal determinar los hábitos nocivos que afectan la salud de estos estudiantes durante el segundo semestre del 2024. Se caracterizó su perfil sociodemográfico, se identificaron los hábitos nocivos y se describió su estado de salud física, mental y social.

Los resultados mostraron una fuerte alteración en los hábitos alimenticios: la mayoría no consume las tres comidas al día, no ingiere frutas ni agua suficiente, y predomina el consumo de gaseosas y ultraprocesados. Asimismo, presentan sedentarismo, falta de ejercicio físico y escaso autocuidado (no acuden a controles médicos ni se preocupan por su salud física). El uso excesivo de dispositivos afecta su descanso y calidad del sueño. A nivel mental, predominan el estrés y la ansiedad, mientras que, en lo social, la mayoría mantiene buenas relaciones, aunque algunos reportan dificultad para integrarse. También se identificó, en menor medida, el consumo de alcohol y otras sustancias.

Los hallazgos evidencian la presencia de hábitos nocivos entre los estudiantes, los cuales pueden afectar su salud integral y rendimiento académico. Se recomienda implementar estrategias de promoción del autocuidado y estilos de vida saludables desde la universidad, que favorezcan el bienestar y la formación de futuros profesionales responsables con su salud.

Palabras Clave: Hábitos saludables, Hábitos nocivos, Salud física, Estilos de vida.

Abstract

Healthy lifestyle habits are essential for physical, mental and social well-being. However, in university students, especially nursing students, these habits are altered by academic demands and clinical practices. In the particular case of eighth semester students of the Universidad Popular del Cesar, who simultaneously take two internships (critical care and health education), the academic and emotional load increases, generating a negative impact on their habits and health.

The main objective of this study was to determine the harmful habits that affect the health of these students during the second semester of 2024. Their sociodemographic profile was characterized, harmful habits were identified and their physical, mental and social health status was described.

The results showed a strong alteration in eating habits: most of them do not eat three meals a day, do not eat enough fruit or water, and there is a predominance of soda and ultra-processed food. They also have a sedentary lifestyle, lack of physical exercise and little self-care (they do not go for medical check-ups or take care of their physical health). Excessive use of devices affects their rest and sleep quality. On a mental level, stress and anxiety predominate, while socially, most of them maintain good relationships, although some report difficulty in integrating. Alcohol and other substance use were also identified to a lesser extent.

It is concluded that the harmful habits detected are influenced by the academic conditions of the semester, affecting their overall health and performance. It is recommended to implement strategies for the promotion of self-care and healthy lifestyles from the university, which favor wellbeing and the formation of future professionals responsible for their health.

Key words: Healthy habits, Harmful habits, Physical health, Lifestyles.

Introducción

Los estilos de vida están intrínsecamente vinculados a la manera en que las personas llevan su existencia. En los estudiantes universitarios, estos estilos de vida pueden experimentar alteraciones y dar lugar al desarrollo de hábitos perjudiciales para su salud. Esto se debe en gran medida a que su vida sufre transformaciones significativas al ingresar a una institución de educación superior, enfrentándose a la presión académica, cambios de horarios establecidos anteriormente, círculo social nuevo, el consumo de alcohol, su situación económica e incluso la influencia de sus pares. Todo esto llevándolos a establecer hábitos nocivos en sus vidas.

En este contexto, el presente proyecto de investigación tuvo como objetivo principal determinar los hábitos nocivos que prevalecieron en la población estudiantil de enfermería de octavo semestre de la Universidad Popular del Cesar, y examinar de qué manera estos hábitos afectaron su salud física.

La investigación adquirió relevancia no solo por examinar el bienestar de los estudiantes universitarios de Enfermería, sino también por sus repercusiones en la salud.

Además, sus hallazgos pueden ser utilizados por la universidad y los programas de bienestar estudiantil como base para diseñar e implementar estrategias de promoción de la salud, prevención de hábitos nocivos y fortalecimiento de estilos de vida saludables en este y otros semestres académicos. De esta forma, el trabajo ofrece una herramienta útil para intervenir en problemáticas reales del entorno académico.

La investigación se estructuró en cuatro capítulos. El primer capítulo comprendió el planteamiento de la problemática, la descripción de la misma, la delimitación de la investigación y la formulación del problema de estudio. También contempló la justificación, propósito de la investigación, línea de investigación, y los objetivos generales y específicos.

El capítulo dos contempló el marco referencial, que a su vez incluyó los antecedentes de investigaciones similares a nivel internacional, nacional, regional y local. Así mismo, comprendió el marco teórico, conceptual y legal, que fundamentaron teóricamente el estudio.

En el capítulo tres se desarrolló el diseño metodológico, el cual incluyó el enfoque de investigación, tipo de estudio, diseño y método investigativo; se especificó

además la población objeto de estudio, la muestra y el tipo de muestreo empleado en su selección; los criterios de inclusión y exclusión de los participantes; así como las técnicas de recolección de información. De igual manera, se presentaron las variables con su respectiva operacionalización, fuentes de información, aspectos administrativos, aspectos éticos y bioéticos, referencias bibliográficas y anexos.

Por último, el capítulo cuatro estuvo dedicado al análisis, interpretación y discusión de los resultados. Su estructura siguió el orden en que fue diseñada y aplicada la encuesta. En primer lugar, se presentó la caracterización sociodemográfica de los estudiantes. Posteriormente, se analizaron los hábitos nocivos identificados, acompañados de sus respectivos gráficos. Finalmente, se describieron y analizaron las características relacionadas con la salud física, mental y social de la población estudiada.

Título

Hábitos nocivos que afectan la salud en estudiantes de octavo semestre de Enfermería de una universidad pública del Cesar, 2024-2.

Capítulo I

Planteamiento del Problema

Descripción del problema

Los hábitos de vida saludables son un conjunto de acciones, comportamientos y prácticas cotidianas que contribuyen al bienestar físico, mental y emocional de un individuo para beneficio propio; dentro de ellos encontramos la alimentación balanceada, la actividad física regular, descanso adecuado, la correcta hidratación, la limitación del consumo de sustancias nocivas, el buen manejo del estrés, mantener el IMC dentro de los parámetros, tener revisiones médicas frecuentes, las relaciones sociales sanas y el desarrollo personal. Dependiendo de la frecuencia o ausencia con que el individuo ejerza estos comportamientos se establecerán si son considerados o no como factores de riesgo; de ser así, dan origen a las enfermedades crónicas no transmisibles (ENT) las cuales representan un 70% de muertes de personas a nivel mundial; en donde los que más prevalecen, son: el consumo de tabaco, falta de ejercicio, consumo de alcohol y mala alimentación. Éstas, se ven directamente influenciadas desde los aspectos biológico, psicológico y social; los cuales se evidencian en los jóvenes universitarios (Collazos, et al., 2021).

Cuando los estudiantes ingresan a estudiar Enfermería, experimentan ajustes en los hábitos saludables previamente mencionados. Arrieta-Reales y Arnedo-Franco (2020) señalan que este proceso conlleva una adaptación a la vida universitaria, que incluye la necesidad de enfrentarse a extensas jornadas de estudio, reducción del tiempo de descanso, disminución de momentos de ocio, ajustes en la alimentación; aumentando el consumo de alimentos ultra procesados debido a su conveniencia; adoptar un estilo de vida sedentario; recurrir de manera más frecuente a sustancias psicoactivas e inhibidoras del sueño y limitando sus interacciones sociales.

La práctica de estos hábitos nocivos repercute directamente en el rendimiento académico. En un estudio realizado por Bravo-Salinas, Castillo-Zhizhpón, Izquierdo-Coronel y Rodas-Bermeo (2021), se identificó que los estudiantes que consumen comida chatarra presentan hasta tres veces más probabilidades de obtener un bajo rendimiento. Además, el sexo masculino mostró 1,6 veces más probabilidad de tener bajo rendimiento en comparación con el femenino, mientras que los estudiantes

provenientes de distintas localidades o zonas también evidenciaron 1,6 veces más riesgo de presentar un desempeño deficiente.

Estos hallazgos refuerzan la relación entre los hábitos poco saludables y la disminución del desempeño académico en los estudiantes universitarios. Todo esto, se realiza considerando las demandas de los turnos y las horas laborales permitidas por la naturaleza de la carrera y la exigencia por rendir académicamente; generando así un cambio radical en los hábitos buenos que llevaba el individuo antes de ingresar a la universidad (Díaz-Carrion & Failoc-Rojas, 2020).

Dado este contexto, resulta pertinente abordar este fenómeno desde una perspectiva empírica. Para ello, se plantea la aplicación de una encuesta estructurada como instrumento principal, la cual permitirá identificar y analizar los hábitos nocivos presentes en esta población y su relación directa con diversos indicadores de salud (Rodríguez-García et al., 2024; García et al., 2022).

Estos hábitos tienen repercusiones en la salud física, contribuyendo al desarrollo de condiciones como la hipertensión arterial (HTA), diabetes, diferentes tipos de cáncer y afectaciones en la salud mental, vinculadas al estrés, uso de sustancias psicoactivas, desequilibrios en el índice de masa corporal (IMC) y un rendimiento académico disminuido (Díaz-Vega & Narváez-Sánchez, 2021).

Según la organización mundial de la salud, OMS (2023), las enfermedades no transmisibles acarrearán un 71% de todas las muertes en el mundo; donde prevalecen en orden cronológico las enfermedades cardiovasculares con unas 17,9 millones de muertes cada año, luego el cáncer con 9,0 millones; seguido por las enfermedades asociadas a la parte respiratoria (3,9 millones) y finalmente la diabetes (1,6 millones).

A nivel nacional, estudios realizados en estudiantes de la salud de universidades en Barranquilla, muestran la alta prevalencia en el consumo de sustancias inhibidoras del sueño, principalmente de cafeína en un 71,11% y bebidas energizantes como segunda opción; poniendo en evidencia, como el consumo de éstas, producen riesgos a la salud integral tanto física como mental de los estudiantes; originando alteraciones en la concentración y el estado de alerta, el cual termina por crear el efecto contrario al que el usuario cree que va a obtener (Arrieta- Reales, N., & Arnedo-Franco, G. 2020)

Todos estos factores mencionados, afectan a jóvenes estudiantes en proceso de formación como profesionales de la salud, quienes modifican sus hábitos saludables al adoptar prácticas consideradas perjudiciales. Estas elecciones, en lugar de mejorar, disminuyen su calidad de vida y contribuyen a la aparición de enfermedades o procesos que alteran tanto su salud física como mental, limitándoles en su capacidad para desempeñar eficazmente su labor profesional.

Es por ello que surgió la necesidad de desarrollar un estudio que permitiera identificar los hábitos nocivos más frecuentes en los estudiantes de octavo semestre del programa de enfermería de una Universidad pública del Cesar. Aunque existen investigaciones previas sobre hábitos nocivos en la población universitaria en general, se evidencia una limitada documentación centrada específicamente en estudiantes de últimos semestres de Enfermería, lo que justifica la pertinencia y relevancia de esta investigación. Este estudio tiene como propósito generar evidencia que contribuya al diseño de estrategias de intervención orientadas a promover hábitos saludables y prevenir las consecuencias negativas que estas prácticas nocivas pueden ocasionar en la salud física de los estudiantes.

La investigación se desarrolló bajo un enfoque cuantitativo, de tipo descriptivo, transversal y observacional, mediante la aplicación de una encuesta estructurada en un único momento temporal. La viabilidad del estudio fue garantizada gracias al acceso directo a la población objetivo y al consentimiento institucional otorgado para la recolección de la información.

En este contexto, las variables centrales del estudio son los hábitos nocivos y su impacto en la salud de los estudiantes universitarios. Para abordar este fenómeno, el equipo investigador garantizó el cumplimiento de los principios éticos durante la recolección de datos, asegurando el respeto, la confidencialidad y el consentimiento informado en el proceso investigativo con la población seleccionada.

Delimitación del problema

Esta investigación se llevó a cabo en una Universidad pública del Cesar, Valledupar, con estudiantes de octavo semestre de Enfermería durante el periodo 2024-2.

Formulación del Problema

Conclusiones

Con base en los resultados obtenidos y discutidos a lo largo de este estudio, se concluye que se logró cumplir satisfactoriamente con el objetivo general de esta investigación: Determinar los Hábitos nocivos que afectan la Salud física, mental y social en Estudiantes de octavo semestre de Enfermería de una Universidad pública del Cesar, 2024-2. Este cumplimiento se evidenció a través del desarrollo y logro de cada uno de los objetivos específicos.

Respecto al primer objetivo específico, se logró caracterizar la población desde el punto de vista sociodemográfico, identificando un predominio de jóvenes entre 18 y 25 años, en su mayoría mujeres, pertenecientes a estratos socioeconómicos bajos y afiliados al régimen subsidiado de salud. Esta caracterización permitió contextualizar los hallazgos sobre los hábitos de salud.

En relación con el segundo objetivo específico, se identificaron hábitos nocivos frecuentes, entre los que destacan: una alimentación inadecuada con bajo consumo de frutas, agua y alimentos saludables; presencia de sedentarismo; uso excesivo de dispositivos electrónicos, sobre todo en horarios nocturnos; y dificultades asociadas al descanso, el manejo del estrés y la salud emocional. A pesar de estas dificultades, también se encontraron factores protectores como las relaciones sociales cercanas y la disposición de algunos estudiantes a canalizar sus emociones en redes de apoyo.

Con el tercer objetivo específico, se describieron las características de la salud física, mental y social de los estudiantes, encontrándose que, en el aspecto físico, varios reportaron cansancio, dolores de cabeza y alteraciones del sueño; en el área mental, se evidenció la presencia de estrés académico y ansiedad en periodos de alta carga; mientras que, en lo social, la mayoría refirió apoyo familiar y de amistades, lo que constituye un factor protector frente a los riesgos asociados.

Finalmente, con el cuarto objetivo específico, se implementó un plan educativo orientado a fortalecer prácticas de autocuidado en los estudiantes, el cual se socializó en tres sesiones con evidencia fotográfica y listas de asistencia. Esta intervención

permitió promover la reflexión sobre la importancia de adoptar hábitos saludables y se constituye en una estrategia que puede replicarse en futuros procesos académicos y de formación en salud.

Dentro de las limitaciones del estudio, se reconoce que la muestra estuvo limitada a un solo semestre y programa académico, lo cual restringe la generalización de los resultados. Asimismo, el uso de cuestionarios autoaplicados puede generar sesgos por la autopercepción o por deseabilidad social, lo cual debe tenerse en cuenta al interpretar los hallazgos.

Finalmente, las implicaciones del estudio son relevantes para la acción y el cambio. Este trabajo revela la necesidad urgente de fortalecer en el currículo de enfermería estrategias orientadas a la promoción del autocuidado, así como de implementar programas que incluyan pausas activas, asesoría nutricional, educación emocional, orientación sobre manejo del estrés y promoción de hábitos saludables. Invertir en el bienestar de los estudiantes de enfermería es clave, no solo para mejorar su calidad de vida, sino también para formar profesionales conscientes y preparados para promover la salud en los demás.

Recomendaciones

A la comunidad investigativa:

Se recomienda ampliar el estudio con una muestra más diversa que incluya estudiantes de otros semestres del programa de enfermería o incluso de otros programas académicos, con el fin de comparar los hábitos nocivos y su impacto en la salud en distintos niveles de formación. Además, se sugiere implementar metodologías mixtas que complementen los resultados cuantitativos con entrevistas o grupos focales que permitan profundizar en las razones detrás de estos hábitos. De igual forma, se propone indagar en las estrategias de afrontamiento que los estudiantes aplican frente al estrés académico, considerando su impacto en la salud mental.

A la Universidad Pública del Cesar:

Aunque existen programas institucionales orientados al bienestar estudiantil, se recomienda realizar un diagnóstico participativo que permita evaluar si estos son conocidos, utilizados y accesibles para los estudiantes. A partir de ello, se sugiere reforzar su visibilidad mediante campañas informativas permanentes, y facilitar la ruta de acceso a servicios como la atención psicológica, nutricional y deportiva. Además, se propone implementar actividades específicas como: pausas activas durante las clases prácticas, retos saludables entre semestres, talleres interactivos sobre hábitos de sueño, y puntos informativos móviles en los campus

Al programa de Enfermería:

Se recomienda integrar de forma transversal en el currículo contenidos que promuevan el autocuidado como una competencia profesional clave. También sería importante realizar seguimientos periódicos al estado de salud físico, mental y social de los estudiantes, especialmente durante semestres de alta exigencia académica. La asignatura de Educación para la Salud puede ser una herramienta valiosa para promover estilos de vida saludables dentro del mismo programa.

A los estudiantes de octavo semestre de Enfermería:

Se recomienda adoptar cambios concretos en los hábitos diarios, como planificar horarios de comida para asegurar una alimentación balanceada, limitar el uso del celular antes de dormir, establecer una rutina básica de ejercicio (como caminatas diarias o pausas activas) y buscar redes de apoyo emocional, ya sea dentro o fuera de la universidad. También es fundamental que conozcan y utilicen los servicios ofrecidos por la universidad, como atención psicológica y orientación en salud. Reconocer el autocuidado como parte esencial de su rol profesional puede contribuir significativamente a su bienestar y desempeño académico

A la comunidad en general:

Se recomienda fomentar entornos saludables que apoyen el bienestar de los jóvenes en formación profesional. Familiares, docentes y compañeros deben ser aliados en la promoción de hábitos saludables, motivando a los estudiantes a cuidar de su salud física y emocional. Además, es importante visibilizar que el autocuidado no es un lujo, sino una responsabilidad personal y profesional, especialmente en carreras relacionadas con la salud.

Referencias bibliográficas

- Almaguer, B., & Cossio, E. (2022). Métodos de muestreo para la optimización de diseño de experimentos. Academia Journals.
- Asale, R.-., & Rae. (n.d.). nocivo, nociva | Diccionario de la lengua española. «Diccionario De La Lengua Española» - Edición Del Tricentenario. <https://dle.rae.es/nocivo>
- Arrieta-Reales, N., & Arnedo-Franco, G. (2020). Sustancias inhibidoras de sueño, hábitos de estudio y rendimiento académico en estudiantes de medicina y enfermería de universidades de la ciudad de Barranquilla, Colombia. Educación Médica, 21(5), 306-312. <https://doi.org/10.1016/j.edumed.2018.10.009>
- Barreto Osma, D. A., & Salazar Blanco, H. A. (2021). Agotamiento Emocional en estudiantes universitarios del área de la salud. Universidad y Salud, 23(1), 30-39. http://scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0124-71072021000100030
- Bravo Salinas, Sara Elizabeth, Castillo Zhizhpón, Alex Alberto, Izquierdo Coronel, Diana Carolina, & Rodas Bermeo, Paola Andrea. (2021). Hábitos alimenticios, nocivos y rendimiento académico en estudiantes universitarios en tiempos de Covid-19. Vive Revista de Salud, 4(12), 225-238. Epub 00 de diciembre de 2021. <https://doi.org/10.33996/revistavive.v4i12.122>
- Cena, H., Porri, D., De Giuseppe, R., Kalmpourtzidou, A., Salvatore, F. P., El Ghoch, M., ... & Kolčić, I. (2021). How healthy are health-related behaviors in university students: The HOLISTic study. Nutrients, 13(2), 675. <https://www.mdpi.com/2072-6643/13/2/675>
- Díaz-Vega, C y Narváez-Sánchez, A. (2021). Determinación de Factores de Riesgo Cardiovascular en Estudiantes de una Privada de Valledupar 2021. Universidad de Santander. <https://repositorio.udes.edu.co/entities/publication/1472ef36-6ad9-4706-8d0b-593c2a05c6d3>

- Gardner, B., Rebar, A. L., & Lally, P. (2022). How does habit form? Guidelines for tracking real-world habit formation. *Cogent psychology*, 9(1), 2041277. <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/23311908.2022.2041277>
- Gómez, M. y Ramos, M. (2018) factores psicosociales que influyen en la práctica de actividad física en los estudiantes de enfermería de la universidad popular del cesar, Valledupar 2018-1. Repositorio Universidad Popular del Cesar.
- Berru Chinchay, K. D. P., & Tamara Ortiz, A. R. (2022). Calidad del sueño en estudiantes de Enfermería de la Universidad Científica del Sur. <https://repositorio.cientifica.edu.pe/handle/20.500.12805/2501>
- World Health Organization: WHO. (2019, 19 diciembre). *Salud mental*. https://www.who.int/es/health-topics/mental-health#tab=tab_1
- Caicedo, K. P. E., Urréa, H. E. R., Reinoso, G. N. S., & Sanchez, E. M. M. (2020). Estilos de Vida del Profesional Enfermero y su relación en la calidad de atención. *Salud y bienestar colectivo*, 44-58. https://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12672/16808/Gordillo_ss.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- De Salud Y Protección Social De Colombia, M. (n.d.). Prevención del consumo de sustancias psicoactivas (SPA). <https://www.minsalud.gov.co/salud/publica/SMental/Paginas/convivencia-desarrollo-humano-sustancias-psicoactivas.aspx>
- Díaz-Carrion, E. G., & Failoc-Rojas, V. E. (2020). Estilos de vida en profesionales de salud de un hospital en Chiclayo, Perú 2017. *Revista Habanera de Ciencias Médicas*, 19(5). <http://scielo.sld.cu/pdf/rhcm/v19n5/1729-519X-rhcm-19-05-e2876.pdf>
- De Sustancias, S. M. y. C. (s. f.-b). Plan de Acción Integral sobre Salud Mental 2013 - 2030. <https://www.who.int/es/publications/i/item/9789240031029>
- Enfermedades no transmisibles*. (2024, 20 marzo). OPS/OMS | Organización Panamericana de la Salud. <https://www.paho.org/es/temas/enfermedades-no-transmisibles>
- Enríquez Reyna, María Cristina, & Chavarría Saucedo, Karla Margarita. (2019). Estresores percibidos por los estudiantes de enfermería durante las prácticas clínicas. Diferencias entre programas educativos. *Index de Enfermería*, 28(1-2), 79-83. Epub 09 de diciembre de 2019. Recuperado en 08 de marzo de 2024,

de http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1132-12962019000100017&lng=es&tlng=es.

Equipo editorial, Etecé. (2021, 5 agosto). *Salud - Concepto, componentes y salud ocupacional*. Concepto. <https://concepto.de/salud-segun-la-oms/>

Estructura de la investigación en el currículo de enfermería. (2016). Primera edición. Valledupar, Colombia: Editorial UNICESAR. Disponible en <http://www.unicesar.edu.co>

Fernández Ipia, D., & Espada, G. A. (2023). Nivel educativo, patrones de consumo, estilos de vida, actividades de tiempo libre y ocio como factores influyentes en el consumo de bebidas alcohólicas por parte de jugadores de fútbol aficionado de Caldonio-Cauca. <https://repositorio.uniajc.edu.co/handle/uniajc/1799>

Fernández, J. R. D., & Peralta, K. A. R. (2021). Técnicas de estudio y rendimiento académico en estudiantes de secundaria. *Journal of Science and Research: Revista Ciencia e Investigación*, 6(4), 11-31. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8219104>

Gardner, B., & Rebar, A. L. (2019). Habit formation and behavior change. In *Oxford research encyclopedia of psychology*. <https://oxfordre.com/psychology/display/10.1093/acrefore/9780190236557.01.0001/acrefore-9780190236557-e-129>

García, P. R., Soto, J. P., Cantó, E. G., Marcos, L. T., Zafra, M. M., Ríos, R. S., & López, P. T. (2022). Fiabilidad y validez de la Escala de valoración del estilo de vida saludable adquirido (E-VEVSA) en adultos de Albacete y Murcia (España). *Medicina de Familia SEMERGEN*, 49(2), 101910. <https://doi.org/10.1016/j.semerg.2022.101910>

Grove, S., & Gray, J. (2019). *Investigación en enfermería: Desarrollo de la práctica enfermera basada en la evidencia* (7.a ed.). <https://inspectioncopy.elsevier.com/book/details/9788491135111>

Inoue, Y., Lock, D., Sato, M., Aizawa, K., Mikura, A., Kohno, N., & Ogasawara, E. (2024). What explains the well-being benefits of physical activity? A mixed-methods analysis of the roles of participation frequency and social identification. *Social Science & Medicine*, 340, 116454. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2023.116454>

- Jiang, X., & Jiang, X. (2023). The effect of Baduanjin exercise on the physical and mental health of college students: A randomized controlled trial. *Medicine*, 102(34), e34897. <https://doi.org/10.1097/md.00000000000034897>
- López, M. J. C., Castillo, A. L., Maldonado, A. A. P., & Casados, J. C. (2020). Estrategias para potenciar el aprendizaje y el rendimiento académico en estudiantes universitarios. *Revista Venezolana de Gerencia: RVG*, 25(90), 579-594. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8890284>
- Luis, S. C., & Alonso-Trujillo, F. (2010). *Diseño y desarrollo de una herramienta para la evaluación del estilo de vida y hábitos de salud en la segunda mitad de la vida*. Dialnet. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/tesis?codigo=51725>
- Liñán, D. y Romero, D (2018) El consumo de alcohol y su relación con el rendimiento académico en los estudiantes del programa de enfermería en la universidad popular del cesar, periodo 1-2017. Repositorio Universidad Popular del Cesar
- Moloch Olivera, J. C. (2020). Programa sobre hábitos alimenticios para mejorar la salud física en estudiantes del cuarto grado de Educación Primaria. <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/52689>
- Maza-Ávila, F. J., Caneda-Bermejo, M. C., & Vivas-Castillo, A. C. (2022). Hábitos alimenticios y sus efectos en la salud de los estudiantes universitarios. Una revisión sistemática de la literatura. *Psicogente*, 25(47), 110-140. <https://doi.org/10.17081/psico.25.47.4861>
- Martínez, N., Connelly, C. D., Pérez, A., & Calero, P. (2021). Self-care: A concept analysis. *International journal of nursing sciences*, 8(4), 418-425. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2352013221000880>
- Ministerio de Salud y Protección Social de Colombia. (1993). Resolución 8430 de 1993: Por la cual se establecen las normas científicas, técnicas y administrativas para la investigación en salud. Recuperado de <https://www.minsalud.gov.co>
- Novoa Perez, C. (2020). Estilos de vida en estudiantes de pre grado escuela profesional de enfermería Universidad Privada San Juan Bautista 2019. <https://repositorio.upsjb.edu.pe/handle/20.500.14308/3003>
- Ortigoza, A., & Canova Barrios, C. J. (2023). Estilos de vida de estudiantes de la Escuela Universitaria de Enfermería de la Universidad Nacional de Tucumán, Argentina. *Revista Finlay*, 13(2), 199-208.

http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S2221-24342023000200199&script=sci_arttext&lng=pt

Organización Mundial de la Salud. (OMS, 2022). Informe sobre la situación mundial de la actividad física 2022: resumen ejecutivo. Sitio Oficial Organización Mundial de la Salud. Ubicado en: <https://www.who.int/es/publications/i/item/9789240060449>

Organización Mundial de la Salud. (OMS, 2020). Actividad Física. [Sitio Oficial] Organización Mundial de la Salud. Ubicado en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>

Orem, D. E., Taylor, S. G., & Renpenning, K. M. (1995). Nursing: Concepts of practice. <https://philpapers.org/rec/ORENCO>

Polanía Reyes, C, Cardona Olaya, F, Castañeda Gamboa, G, Vargas, I, Calvache Salazar, O y Abanto Vélez, W. (2020). Metodología de investigación Cuantitativa & Cualitativa. Institución Universitaria Antonio José Camacho. <https://repositorio.uniajc.edu.co/handle/uniajc/596>

Ponce Toala, K. R. (2019). actores de riesgo psicosociales y consumo de sustancias psicoactivas en estudiantes de enfermería (Bachelor's thesis, JIPIJAPA-UNESUM). <https://repositorio.unesum.edu.ec/handle/53000/1614>

Puente, R. T. (2020). El método de encuesta. Los métodos de investigación para la elaboración de las tesis de maestría en educación. <https://repositorio.pucp.edu.pe/index/bitstream/handle/123456789/195750/libro-los-metodos-de-investigacion-maestria-2020-botones-2-2.pdf?sequence=1#page=51>

Patiño, Y. P., Argumedo, E. O., Cobos, R. C. R., Beltrán, Y. H., Fontalvo, P. V., Ospino, M. G., & Moreno, G. C. (2022). Estilo de vida en adultos jóvenes universitarios de Barranquilla, Colombia: Diferencias según sexo y estatus socioeconómico. Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación, (43), 979-987. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8072019>

Rodríguez-García, Pedro Luis, Puerta-Rodríguez, Elena María, Pérez-Soto, Juan José, García-Cantó, Eliseo, Meseguer-Zafra, Marcos, Salmerón-Ríos, Raúl, & Tárraga-López, Pedro Juan. (2024). Valoración del hábito de alimentación en el estilo de vida saludable adquirido en adultos españoles de 22 a 72 años de edad. Nutrición Hospitalaria, 41(1), 152-162. Epub 07 de marzo de 2024. <https://dx.doi.org/10.20960/nh.04267>

- Rodríguez-Muñoz, P. M., Carmona-Torres, J. M., & Rodríguez-Borrego, M. A. (2020). Influence of tobacco, alcohol consumption, eating habits and physical activity in nursing students. *Revista Latino-Americana de Enfermagem*, 28, e3230.
<https://www.scielo.br/j/rlae/a/yN8b4wVqSnnLC8DzcdN8bxc/?lang=en>
- Sus relaciones. (2024, 5 agosto). Institutos Nacionales de la Salud (NIH).
<https://salud.nih.gov/recursos-de-salud/herramientas-de-bienestar/sus-relaciones>.
- Suarez Villa, M. E., Navarro Agamez, M. D. J., Caraballo Robles, D. R., López Mozo, L. V., & Recalde Baena, A. C. (2020). Estilos de vida relacionados con factores de riesgo cardiovascular en estudiantes Ciencias de la Salud. *Ene*, 14(3).
- Sánchez-Guette, L., Herazo-Beltrán, Y., Galeano-Muñoz, L., Romero-Leiva, K., Guerrero-Correa, F., Mancilla-González, G., ... & Pino, L. O. (2019). Comportamiento sedentario en estudiantes universitario. *Revista Latinoamericana de Hipertensión*, 14(4), 393-397.
<https://www.redalyc.org/journal/1702/170263002004/html/>
- Suarez Villa, M. E., Navarro Agamez, M. D. J., Caraballo Robles, D. R., López Mozo, L. V., & Recalde Baena, A. C. (2020). Estilos de vida relacionados con factores de riesgo cardiovascular en estudiantes Ciencias de la Salud. *Ene*, 14(3).
https://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S1988-348X2020000300007&script=sci_arttext&tlng=en
- Universidad de Sonora. (2023). Salud social. Dirección de Apoyo a Programas Institucionales. <https://programasinstitucionales.unison.mx/salud-social/#:~:text=La%20salud%20social%20es%20el,instituciones%20y%20relaciones%20sociales%20que>
- Victoria, E. F. E. (2024). Aptitud física cardiorrespiratoria en estudiantes de nivel superior de la provincia de Jujuy, Argentina. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (51), 771-777.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=9169486>
- Vallejos Erazo, N. V., & Arias Ramirez, D. P. (2023). Estilo de vida en estudiantes universitarios. <https://hdl.handle.net/10901/25269>.
- World Health Organization: WHO. (2023, 16 septiembre). Enfermedades no transmisibles. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/noncommunicable-diseases>

World Health Organization: WHO. (2024, 1 marzo). Malnutrición.
<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/malnutrition>

WMA - the World Medical Association-Declaración de Helsinki. (2013, octubre).
WMA - The World Medical Association-Declaración de Helsinki. Recuperado 12 de marzo de 2024, de <https://www.wma.net/es/que-hacemos/etica-medica/declaracion-de-helsinki/>

Zambrano Santos, R. O., Domínguez Ramírez, J. L., & Macías Alvia, A. M. (2019). Hábitos alimenticios en estudiantes de la carrera de enfermería. Revista Vive, 2(5), 92–98. <https://doi.org/10.33996/revistavive.v2i5.29>
<https://revistavive.org/index.php/revistavive/article/view/29>

Anexos

Anexo 1. Consentimiento informado

CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA LA PARTICIPACIÓN EN LA INVESTIGACIÓN: Hábitos nocivos que afectan la Salud, Estudiantes de octavo semestre de Enfermería, Unicesar, 2024-2

Fecha:

Ciudad: Valledupar-Cesar.

Yo _____
identificado(a) con cedula de ciudadanía n° _____ la cual fue expedida en _____
declaro que he sido debidamente informado(a) y comprendo el propósito, procedimientos, beneficios y
posibles riesgos de la investigación titulada *“Hábitos nocivos que afectan la Salud, Estudiantes de octavo
semestre de Enfermería, Unicesar, 2024-2”*.

**Declaro que acepto participar de forma voluntaria, libre y sin ningún tipo de coacción, luego de recibir
información clara y suficiente sobre los siguientes aspectos:**

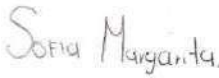
- El objetivo del estudio es identificar los hábitos nocivos y su relación con la salud física de los
estudiantes de octavo semestre de Enfermería, con el fin de generar estrategias de autocuidado que
beneficien a la comunidad estudiantil.
- La participación consiste en diligenciar una encuesta digital (Google Forms), con una duración
estimada de 10 a 15 minutos. No se realizarán procedimientos clínicos, psicológicos ni invasivos.
- No existen riesgos físicos derivados de la participación. No obstante, algunas preguntas podrían
generar incomodidad al reflexionar sobre hábitos personales. El participante podrá omitir cualquier
pregunta que le incomode.
- No recibiré beneficios económicos ni médicos directos, pero mi participación contribuirá a fortalecer
futuras estrategias de salud y autocuidado en el ámbito universitario.
- Puedo realizar preguntas o solicitar aclaraciones antes o durante la investigación, contactando a los
investigadores a través de los correos: nlastra@unicesar.edu.co (Natalia Camila Lastra Diaz) /
smargaritaramirez@unicesar.edu.co (Sofia Margarita Ramirez Jaimes)
- Puedo retirarme del estudio en cualquier momento sin que esto genere consecuencias académicas,
legales ni personales.
- La información será tratada de forma anónima y confidencial. No se recolectarán datos personales
como nombres, cédulas, correos ni cualquier otro dato que permita identificarme. Los resultados se
utilizarán exclusivamente con fines académicos e investigativos.
- Esta investigación no implica ningún tipo de tratamiento médico. Al ser una investigación sin
intervención, no se contempla indemnización, ya que no existe riesgo clínico asociado a la
participación.
- En caso de requerir acompañamiento adicional, contaré con el respaldo institucional para canalizar
cualquier situación que surja como consecuencia de la participación.
- Podré solicitar una copia de los resultados finales una vez finalizada la investigación.

**Declaro haber entendido completamente la información presentada, y firmo este consentimiento de forma libre,
voluntaria y con pleno conocimiento de su contenido.**

Firma del responsable.



Firma del investigador 1.



Firma del investigador 2