



1859



Universidad  
Nacional  
de Loja

**Universidad Nacional de Loja**

**Facultad Jurídica Social y Administrativa**

**Carrera de Trabajo Social**

**Los modos y estilos de vida y su importancia en la calidad de vida  
tiempos de pandemia Covid-19 de los moradores de la ciudadela**

**“San Ramon” del cantón Marcabeli, provincia del Oro y la  
Intervención del Trabajo Social.**

**Tesis previa a optar el grado y título de  
Licenciado en Trabajo Social**

**AUTOR:**

José Javier Cabrera Valle

**DIRECTORA:**

**1859**  
Dra. Claudia Sofía Medina León. Mg. Sc

Loja – Ecuador

2023

## **Certificación**

Dra. Claudia Sofia Medina León, Mg.Sc.

**Docente De La Carrera De Trabajo Social De La Facultad Jurídica, Social Y Administrativa De La Universidad Nacional De Loja.**

### **Certifico:**

Haber dirigido, en todas sus partes el desarrollo del trabajo de tesis titulado **“Los modos y estilos de vida y su importancia en la calidad de vida tiempos de pandemia Covid-19 de los moradores de la ciudadela “San Ramon” del cantón Marcabeli, provincia del Oro y la Intervención del Trabajo Social”** de autoría del postulante **Jose Javier Cabrera Valle**, el informe del trabajo ejecutado tanto en su forma como en su contenido esta en conformidad con los requisitos exigidos por los reglamentos de la Universidad Nacional de Loja, con los procedimientos técnicos de la elaboración de la investigación científica.

Por tanto, luego de haber revisado en forma prolija, autorizo su presentación, sustentación y defensa pata los fines pertinentes ante el correspondiente Tribunal de Grado.

Loja, enero del 2024

---

Dra. Claudia Sofia Medina León, Mg.Sc.

**DIRECTORA DEL TRABAJO DE TITULACIÓN**

## **Autoría**

Yo, **Jose Javier Cabrera Valle**, declaro ser el autor del presente trabajo de tesis denominado: **Los modos y estilos de vida y su importancia en la calidad de vida tiempos de pandemia Covid-19 de los moradores de la ciudadela “San Ramon” del cantón Marcabeli, provincia del Oro y la Intervención del Trabajo Social**, eximo a la Universidad Nacional de Loja y a sus representantes jurídicos de posibles reclamos o acciones legales, por el contenido.

A su vez, acepto y autorizo a la Universidad Nacional de Loja, la publicación de mi tesis en el Repositorio Institucional Biblioteca Virtual.

**Autor:** Jose Javier Cabrera Valle

**Firma:**

**Cedula:** 0704538354

**Fecha:** Loja, enero del 2024

**Carta de Autorización de tesis por parte del autor, para la consulta, reproducción parcial o total, y publicación electrónica del texto completo**

Yo, Jose Javier Cabrera Valle; declaro ser el autor de la tesis titulada: **“Los modos y estilos de vida y su importancia en la calidad de vida tiempos de pandemia Covid-19 de los moradores de la ciudadela “San Ramon” del cantón Marcabeli, provincia del Oro y la Intervención del Trabajo Social”**, como requisito para optar en grado de LICENCIADO EN TRABAJO SOCIAL, autorizo al sistema bibliotecario de la Universidad Nacional de Loja para que con fines académicos muestre al mundo la producción intelectual de la Universidad, a través de la visibilidad de su contenido de la siguiente manera en el Repositorio Digital Institucional: Los usuarios pueden consultar el contenido de este trabajo en el RDI, en redes de información del país y del exterior, con las cuales tenga convenio la Universidad.

La Universidad Nacional de Loja, no se responsabiliza por el plagio o copia de la tesis que realice un tercero.

Para constancia de esta autorización, en la ciudad de Loja, a los 8 días del mes de enero del 2024, firma el autor.

**Firma:**

**Autor:** Jose Javier Cabrera Valle

**Cedula:** 0704538354

**Correo electrónico:** javicabrerx9819@gmail.com

**Lugar:** Loja, Barrio Chamanal de Obrapia

**DATOS COMPLEMENTARIOS**

**Director de tesis:** Dra, Claudia Medina León. Mg.Sc.

**Tribunal de grado**

**Presidenta:** Lcda. Elizabeth T. Flores Lazo, Mg. Sc.

**Vocal:** Lcda. Ruth Marianela Silva Córdova, Mgs.

**Vocal:** Lcdo. Boris Patricio Banda Poma, Mgs.

## **Dedicatoria**

Dedico mi trabajo de investigación a mi más grande apoyo y mi mentor que es Dios, quien mediante su voluntad me permite presentar mi proyecto de investigación científica.

Por consiguiente, dedico este proyecto a mis padres Ángel Cabrera y Mónica Valle que sin su apoyo y sacrificio no hubiera podido lograr alcanzar mi meta.

Dedico este proyecto a mi mujer Bianca Leon quien estuvo presente en todo mi proceso académico apoyándome y echándome la mano cuando lo necesitaba y a mi Hijo por ser la mayor fuente de energía y valor que tengo para seguir adelante cada día.

**Jose Javier Cabrera Valle**

## **Agradecimiento**

Remito mi más sincero agradecimiento a la Universidad Nacional de Loja, Facultad Jurídica, Social y Administrativa, a la carrera de Trabajo Social, y a los docentes que mediante sus conocimientos y enseñanza me permitieron concluir con el proyecto de tesis.

Retribuyo un agradecimiento especial a la Dra. Claudia Medina, directora del proyecto de tesis que mediante sus guías e indicaciones sentaron los conocimientos claves mostrados en el proyecto para su operación y funcionamiento en el ámbito comunitario

**Jose Javier Cabrera Valle**

## Índice de Contenido

<b>Portada</b> .....	<b>i</b>
<b>Certificación</b> .....	<b>ii</b>
<b>Autoría</b> .....	<b>iii</b>
<b>Carta de Autorización de tesis por parte del autor, para la consulta, reproducción parcial o total, y publicación electrónica del texto completo</b> .....	<b>iv</b>
<b>Dedicatoria</b> .....	<b>v</b>
<b>Agradecimiento</b> .....	<b>vi</b>
<b>Índice de Contenido</b> .....	<b>vii</b>
<b>Índice de Tablas</b> .....	<b>viii</b>
<b>Índice de Gráficos</b> .....	<b>x</b>
<b>Índice de Anexos</b> .....	<b>xi</b>
<b>Título</b> .....	<b>1</b>
<b>Resumen</b> .....	<b>2</b>
<b>ABSTRACT.</b> .....	<b>3</b>
<b>Introducción</b> .....	<b>4</b>
<b>Marco Teórico</b> .....	<b>6</b>
<b>Modos de vida</b> .....	<b>6</b>
<b>Estilos de vida</b> .....	<b>7</b>
<b>Estilo de vida Saludables</b> .....	<b>8</b>
<b>Estilos de vida no saludables</b> .....	<b>9</b>
<b>Pandemia Covid-19</b> .....	<b>10</b>
<b>Calidad de vida y factores de riesgo</b> .....	<b>11</b>
<b>Intervención del Trabajo Social</b> .....	<b>12</b>
<b>Metodología</b> .....	<b>14</b>
<b>Diseño metodológico. -</b> .....	<b>14</b>
<input type="checkbox"/> <b>Bibliográfico-Documental:</b> .....	<b>14</b>
<input type="checkbox"/> <b>Descriptivo:</b> .....	<b>14</b>

□ <b>Transversal:</b> .....	14
<b>Técnicas de recolección de datos</b> .....	15
<b>Instrumento de medición</b> .....	15
<b>Resultados</b> .....	16
<b>Discusión</b> .....	42
<b>Conclusiones</b> .....	43
<b>Recomendaciones</b> .....	44
<b>PROPUESTA</b> .....	45
<b>Introducción. -</b> .....	45
<b>Objetivos. -</b> .....	45
<b>Facilitadores:</b> .....	46
<b>Cronograma de actividades. –</b> .....	47
<b>PRESUPUESTO Y FINANCIAMIENTO</b> .....	48
<b>BIBLIOGRAFÍA</b> .....	49
<b>ANEXOS</b> .....	56



## Índice de Tablas

<b>Tabla 1</b> Numero de encuestados según su genero .....	16
<b>Tabla 2</b> Persona de confianza .....	17
<b>Tabla 3</b> Factores emocionales.....	18
<b>Tabla 4</b> Factores Emocionales .....	19
<b>Tabla 5</b> Factores Sociales .....	20
<b>Tabla 6</b> Factores personales.....	21
<b>Tabla 7</b> Actividad Física.....	22
<b>Tabla 8</b> Estilo de vida saludable .....	23
<b>Tabla 9</b> Estilo de vida no Saludable .....	24
<b>Tabla 10</b> Alimentación no saludable .....	25
<b>Tabla 11</b> Estilo de vida no Saludable .....	26
<b>Tabla 12</b> Estilo de vida no Saludable .....	27
<b>Tabla 13</b> Estilo de vida no Saludable .....	28
<b>Tabla 14</b> Estilo de vida no Saludable .....	29
<b>Tabla 15</b> Estilo de vida Saludable .....	30
<b>Tabla 16</b> Estilo de vida no Saludable .....	31
<b>Tabla 17</b> Estilo de vida Saludable .....	32
<b>Tabla 18</b> Factores personales.....	33
<b>Tabla 19</b> Tiempo libre .....	34
<b>Tabla 20</b> Estilo de vida no Saludable .....	35
<b>Tabla 21</b> Factores Emocionales.....	36
<b>Tabla 22</b> Estilo de vida Saludable .....	37
<b>Tabla 23</b> Estilo de vida Saludable .....	38
<b>Tabla 24</b> Estilo de vida Saludable .....	39
<b>Tabla 25</b> Estilo de vida Saludable .....	40
<b>Tabla 26</b> Estilo de vida Saludable .....	41
<b>Tabla 27</b> Propuesta de intervención social. ....	47
<b>Tabla 28</b> Materiales de la Propuesta de intervención social.....	48

## Índice de Gráficos

<b>Gráfico 1</b> Persona de confianza .....	17
<b>Gráfico 2</b> Factores Emocionales .....	18
<b>Gráfico 3</b> Factores Emocionales .....	19
<b>Gráfico 4</b> Factores Sociales .....	20
<b>Gráfico 5</b> Factores personales.....	21
<b>Gráfico 6</b> Actividad Física.....	22
<b>Gráfico 7</b> Estilo de vida Saludable .....	23
<b>Gráfico 8</b> Estilo de vida no saludable .....	24
<b>Gráfico 9</b> Alimentación no Saludable.....	25
<b>Gráfico 10</b> Estilo de vida no saludable .....	26
<b>Gráfico 11</b> Estilo de vida no Saludable .....	27
<b>Gráfico 12</b> Estilo de vida no Saludable .....	28
<b>Gráfico 13</b> Estilo de vida no Saludable .....	29
<b>Gráfico 14</b> Estilo de vida Saludable .....	30
<b>Gráfico 15</b> Estilo de vida no saludable .....	31
<b>Gráfico 16</b> Estilo de vida Saludable .....	32
<b>Gráfico 17</b> Factores Personales .....	33
<b>Gráfico 18</b> Tiempo libre .....	34
<b>Gráfico 19</b> Estilo de vida no saludable .....	35
<b>Gráfico 20</b> Factores Emocionales .....	36
<b>Gráfico 21</b> Estilo de vida Saludable .....	37
<b>Gráfico 22</b> Estilo de vida Saludable .....	38
<b>Gráfico 23</b> Estilo de vida Saludable .....	39
<b>Gráfico 24</b> Estilo de vida Saludable .....	40
<b>Gráfico 25</b> Estilo de vida Saludable .....	41

## Índice de Anexos

<b>Anexo 1</b> Aplicación de encuestas.....	56
<b>Anexo 2</b> Aplicación de encuestas <b>Autor:</b> Javier Cabrera.....	56
<b>Anexo 3</b> Aplicación de encuestas <b>Autor:</b> Javier Cabrera.....	56
<b>Anexo 4</b> Aplicación de encuestas.....	56
<b>Anexo 5</b> Encuesta aplicada .....	57

**Título**

“Los modos y estilos de vida y su importancia en la calidad de vida tiempos de pandemia Covid-19 de los moradores de la ciudadela “San Ramon” del cantón Marcabeli, provincia del Oro y la Intervención del Trabajo Social”.

## Resumen

### **Los modos y estilos de vida en tiempos de pandemia covid-19, de los moradores de la ciudadela “San Ramón” del Cantón Marcabeli, Provincia del Oro y la intervención del Trabajo Social**

El ser humano a lo largo de la historia, se ha expuesto a una variedad de enfermedades catastróficas, entre ellas encontramos al covid-19 que afecta a la población más vulnerable, razón por la cual, resulta esencial señalar que los modos y estilos de vida que llevan los individuos aumentan la probabilidad de contagio y desarrollo del virus, razón por la cual, se busca analizar los factores que inciden en los modos y estilos de vida y su importancia en la calidad de vida en tiempos de pandemia Covid-19; identificar los factores de riesgo en los modos y estilos de vida y determinar los modos y estilos de vida de los moradores en tiempo de pandemia. Se utiliza una investigación cuantitativa, bibliográfica documental, de campo, de corte transversal y descriptiva, con una muestra de 100 personas de la ciudadela San Ramon del cantón Marcabeli, provincia de el Oro. Se emplea el instrumento denominado “Cuestionario Fantástico de modos y estilos de vida”. Sé determina que el 90% de la población mantiene hábitos, costumbre, comportamientos y conductas dañinas para la salud y que tan solo el 10% mantiene modos y estilos de vida saludables. Al analizar los factores que inciden en los modos y estilos de vida y su importancia en la calidad de vida en tiempos de pandemia se observó, que efectivamente el estilo de vida que llevan los individuos repercute en el contagio de enfermedades que pueden llegar a causar graves molestias en el cuerpo humano.

**Palabras claves:** Estilos de vida, covid-19, calidad de vida.

**ABSTRACT.****The ways and styles of life in times of the covid-19 pandemic, of the residents of the “San Ramón” citadel of the Marcabeli Canton, Province of Oro and the intervention of Social Work**

Throughout history, human beings have been exposed to a variety of catastrophic diseases, among them we find covid-19, which affects the most vulnerable population, which is why it is essential to point out that the ways and lifestyles that carried by individuals increase the probability of contagion and development of the virus; which is why we seek to determine the factors that affect lifestyles and lifestyles and their importance in the quality of life in times of the Covid-19 pandemic; identify the risk factors in the ways and styles of life and determine the ways and styles of life of the residents in times of pandemic. A quantitative, documentary bibliographic, cross-sectional and descriptive research is used, with a sample of 100 people from the San Ramon citadel of the Marcabeli canton, province of El Oro. The instrument called “Fantastic Questionnaire of ways and styles of life” is used. It is determined that 90% of the population maintains habits, customs, behaviors and behaviors that are harmful to health and that only 10% maintain healthy ways and lifestyles. When analyzing the factors that affect lifestyles and their importance in the quality of life in times of pandemic, it was observed that the lifestyle that individuals lead has an impact on the contagion of diseases that can cause serious illness. discomfort in the human body.

**Keywords:** Lifestyles, covid-19, quality of life.

## **Introducción**

Con el pasar del tiempo surgen diversas situaciones que generan cambios relevantes en los modos y estilos de vida del ser humano a nivel global, como es el caso de la pandemia causada por el virus de covid-19, quien tuvo su origen en china el 11 de marzo del 2019 y se espacó rápidamente por todo el mundo. Dicho virus se caracteriza por afectar principalmente a personas vulnerables que acostumbran a llevar modos y estilos de vida no saludables (Pierre&Harris, 2020).

Por su parte, se conoce que la población en general acaba de atravesar una crisis de salud catastrófica que dejó a decenas de familias con secuelas físicas y psicológicas; razón por la cual, resulta esencial señalar que los modos y estilos de vida que llevan los individuos aumentan la probabilidad de contagio y desarrollo del virus; debido a que, los estilos de vida tienen que ver con el conjunto de hábitos y comportamientos cotidianos que lleva a cabo una persona de forma voluntaria/inconsciente (Rafael, 2018); De igual forma, los modos de vida se refieren a toda actividad que realiza el individuo de manera rutinaria como es la alimentación, la buena higiene, el ocio, la interacción social, etc. Teniendo claro las conceptualizaciones de los modos y estilos de vida se pueden determinar los factores que inciden en los mismos, tomando en cuenta los elementos socioculturales y comportamentales de la población en estudio, ya que de ello depende el bienestar físico y emocional de las personas (Cavalho, et al., 2020).

Así mismo, el presente estudio se ha dividido en los siguientes apartados.

**Primer apartado:** En este punto encontraremos el **marco teórico**, la cual ayudara a fundamentar teóricamente la importancia en el estudio y análisis de la investigación.

**Segundo Apartado:** Aquí encontraremos los materiales y métodos, los cuales nos ayudara a dar validez y confiabilidad en la investigación. Se utilizo la aplicación de técnicas

de recolección como es la encuesta y métodos como es descriptivo, bibliográfico documental y transversal, que permitieron sistematizar los resultados de la investigación.

**Tercer Apartado:** Discusión de resultados, aquí encontramos la relación de los resultados con otras investigaciones similares, mediante la interpretación y análisis cuantitativo.

**Cuarto apartado:** Conclusiones y recomendaciones. Se cumple con los objetivos de la investigación. Estas posibilitaron la creación de una propuesta que permita la intervención del trabajo social en los modos y estilos de vida de los moradores de la ciudadela “San Ramon”

El propósito de la investigación es analizar los factores que influyen en los modos y estilos de vida, identificando los estilos de vida saludables y los no saludables de los moradores; determinando los modos y estilos de vida de los ciudadanos en tiempo de pandemia; diseñando una propuesta con la intervención del trabajador social.



## **Marco Teórico**

### **Modos de vida**

Los modos de vida desde la perspectiva de la arqueología social son considerados como una dimensión fundamental en una sociedad; es decir, tiene que ver con los procedimientos particulares de cada individuo en su formación social. A su vez, es necesario tener en cuenta que, para definir los modos de vida, se debe partir de un sistema productivos, como es, tipos de trabajos, productos alimenticios que consumen, entre otros (Jover, Pastor, Lopez, & Basso, 2020).

Brito (2017) indica que los modos de vida se tratan de un tema que se influencia del comportamiento y valores de una persona, además tiene mucho que ver las concepciones religiosas, contextos culturales, sociales y económicos/políticos. A su vez, se considera al conjunto de categorías sociológicas que se da mediante actividades cotidianas en diferentes grupos sociales, los cuales se caracterizan por el comportamiento, costumbres y culturas que se presentan en el ámbito laboral, personal y sociopolítico (Dominguez, 2022).

Así mismo, Jimenez, Martín, Drosia, López, & Maroto (2023) coinciden que los modos de vida se reflejan en las condiciones económicas de una población, donde los miembros de cada familia desenvuelven sus condiciones de vida; de modo que, se generan a nivel de microambiente y grupos como creencias culturales/religiosas, tradiciones, a nivel intelectual, económico, el lugar de residencia y otros que producen aspectos cualitativos y cuantitativos como es el nivel, estilo y calidad de vida.

Por su parte, el nivel de vida hace referencia al cumplimiento de las necesidades materiales como espirituales de una determinada sociedad; de modo que, se valora partiendo de diferentes aspectos como es el servicio social, la alimentación, nivel de estudio, tipo de salud, seguridad, jornada de trabajo, tipo de transporte, tipo de vivienda, ubicación demográfica, entre otros. Dichos elementos determinan el nivel de vida correspondiente a una población (Djenderedjian, 2020).

## **Estilos de vida**

Barron, et al. (2017) considera que los estilos de vida, es un tema muy conocido que ha sido parte de diferentes investigaciones, como: sociología, antropología médica y la epistemología; teniendo sus orígenes conceptuales en las ciencias sociohistóricas, asociada a las conductas sociales y culturales de diferentes grupos.

Por su parte, Abellan y Jimenez (2020) consideran que la conceptualización de estilo de vida tiene sus inicios en el campo de marketing, pero su primer uso como concepto técnico fue realizada por el psicólogo Alfred Alder hace aproximadamente medio siglo, describiéndola como aquellos objetivos que planifican los individuos para sí mismos y los medios que se utilizan para alcanzarlos.

A su vez Carrero, et al. (2017) menciona que, existe una definición de los estilos de vida por parte de la OMS, donde se la determina como una forma general de vida, basada en la interacción social y los patrones particulares de la conducta, asociados a los factores socioculturales y características innatas del individuo como son: valores, normas de convivencia, actitudes/aptitudes, hábitos y conductas.

Otañez (2017) define a los estilos de vida como la forma en que el individuo se desenvuelve en la sociedad, es decir las actividades que realiza, las rutinas cotidianas, sus costumbres, tradiciones, entre otras, por tal motivo, el estilo de vida de los individuos dependerá de la toma de decisiones, ya que, esto definirá el grado de afectación o riesgo que corre la calidad de vida y por ende la salud del sujeto.

Por su parte, la conceptualización de los estilos de vida se refiera a la forma en que actúa una persona, de modo que, se ve influenciado por varios factores y comportamientos que pueden repercutir el estado de salud de las personas (León, Lora, & Rodriguez, 2021). A su vez, los estilos de vida se los consideran como los principales determinantes de la salud a nivel mundial, ya que, tienen comportamientos asociados a prácticas biológicas, psicológicas

y sociales, que puede favorecer a la adaptación de hábitos saludables o a su vez a conductas dañinas para la salud (Endo, Mayor, Correa, & Cruz, 2021).

Carranza, y otros (2019) indican que los estilos de vida se asocian al comportamiento y patrones de conductas, las cuales pueden beneficiar a la salud, como también repercutir en ella, dentro de ello tenemos estilo de vida saludable donde prevalece la salud y estilos de vida no saludables, que es un factor de riesgo relacionado con una enfermedad.

### **Estilo de vida Saludables**

Los estilos de vida saludables (EVS) hacen referencias a aquellas acciones/ decisiones que toman el individuo en el transcurso de su día para beneficiar su estado de salud. Entre las variables que se toman en consideración para determinar un estilo de vida saludable, se encuentra: la zona donde vive, el trabajo, el estudio, la interacción social, tipo de alimentación, entre otros; a su vez, los EVS a nivel global se los conoce como un aspecto relevante que determina el estado de salud de una población (Herazo, et al., 2020).

Así mismo, los EVS a lo largo de la historia ha tenido un gran peso en la vida de las personas, ya que, funciona como un promotor de elementos de intervención comunitaria para preservar la salud de las personas; de modo que, los EVS buscan promover hábitos saludables como es, la actividad física, hacer deporte, alimentación saludable, beber suficiente agua, dormir las horas adecuadas, entre otras (Tala, Vasquez, & Plaza , 2020).

Los estilos de vida saludables se evidencian en el autocuidado de la preservación de la salud física y mental de cada persona, de modo que, dentro de los elementos que garantizan un EVS tenemos, los hábitos alimenticios, la higiene personal, hábitos de descanso, comportamientos/aptitudes/actitudes que prevengan accidentes, la actividad de tiempo libre, la sexualidad, chequeos médicos preventivos, el autocuidado, entre otros; razón por la cual, la OMS menciona que resulta necesario la adaptación de estilos de vida saludable a lo largo de

la vida, esto con la intención de promover una vida sana y evitar enfermedades catastróficas en la vejez (Echabautis, Gomez, & Zorrilla, 2019).

Mogollón, Becerra, & Ancajima (2020) mencionan que los estilos de vida saludables es toda actividad que realiza un determinado grupo de personas; la cuales afectan positivamente la salud física y mental de los mismo; de modo que, los EVS son el pilar fundamental de la calidad de vida, ya que hace referencia a los aspectos personales que tiene los individuos de su contexto individual, familiar, laboral, cultural, económico y social; dicha percepción es la forma en que la persona se diferencia de los demás.

### **Estilos de vida no saludables**

Los estilos de vida no saludables (EVNS) se refieren a aquellas acciones/ decisiones, conductas/comportamientos que perjudican la calidad de vida los individuos; de modo que, provocan enfermedades graves en cuerpo humano, dentro de las acciones que perjudican la salud tenemos: el estrés, ansiedad, alcoholismo, tabaquismo, hábitos alimenticios no saludables, la inactividad física, entre otras (Amaya, et al., 2019).

A su vez, los estilos de vida no saludables se anexan a un conjunto de elementos que ocasionan efectos negativos en las personas, de modo que, el consumo de bebidas alcohólicas, sustancias psicoactivas, inactividad física, relaciones sexuales sin protección, fumar, consumo de alimentos altos en sal/azúcar/grasas, dichas acciones hacen referencia a procesos de interrelación biológica, mental y social (Guillermina, Portocarero, & Espinoza, 2020). Los estilos de vida no saludables se evidencian mediante factores de comportamiento humano con el entorno social; a su vez se desarrolla dependiendo el estilo de vida del ser humano y de sus características biopsicosociales; de igual forma está relacionado con el progreso económico, social y cultural de los individuos. Se debe tener en cuenta que los estilos de vida se reflejas en los valores y cuenta con 5 factores para determinar si es un estilo de vida saludable o no

saludables, entre ellos tenemos: el estrés, la nutrición, las relaciones sociales, el comportamiento/conducta preventiva y la actividad física (Souza & Figueroa, 2020).

### **Pandemia Covid-19**

Tala, Vasquez, & Plaza (2020) indican que la pandemia generada por el covid-19, ha perjudicado a nivel global la salud de las personas; de modo que, ocasiono una infección severa en el organismo de los individuos, además obligo a toda la población a mantener medidas de protección, como es el distanciamiento social, las cuarentenas, uso de mascarillas y alcohol, entre otras.

El covid-19 es considerado una enfermedad grave causada por un virus del síndrome respiratorio agudo severo, a pesar de que se trata de una enfermedad nueva , ha causado millones de muertes a nivel mundial ya que se ha extendido rápidamente infectando a cada población; de modo que, presenta manifestaciones clínicas graves llegando incluso a la muerte, lo cual causo cambios significados en los modos y estilos de vida de todas las personas, repercutiendo así en la calidad de vida de los mismo (Cendali, et al., 2020).

De igual forma, ante la rápida prolongación del virus se tomaron medidas de prevención ante el contagio, los individuos permanecieron aislados, provocando en ellos, desesperación, hábitos alimenticios no saludables, hábitos de sueño dañinos, privación de la libertad, irritabilidad, estrés, ansiedad, depresión, inactividad física, aislamiento de sus familiares, entre otros (Marquina & Jaramillo, 2021).

Razón por la cual, la salud pública está enfocada en modificar la calidad de vida, perseverando estilos de vida saludables. Los individuos viven con angustia diaria por el miedo a contagiarse y al tiempo de vida que le queda, ya que, el 25% del potencial vital es por parte de la genética (se hereda enfermedades), el 75% depende del estilo de vida que posee una persona como es: tipo de alimentación, realizar deporte, consumo de alcohol, fumar, entre otros (Taboada, et al., 2021).

Valero, Vélez, Duran, & Torres (2020) informan que durante cualquier brote de alguna enfermedad infecciosa la calidad de vida de las personas se ve afectada, esto debido a la desinformación y la ansiedad pública. La pandemia por el covid-19, a más de ocasionar malestares a nivel físico, también repercute a nivel psicológico; de modo que, la posibilidad de contagio o la de nuestros seres queridos se vea afectada provoca una ola de preocupación y ansiedad. Estas reacciones psicológicas, promueven en las personas la necesidad de preservar la vida y defenderse del virus.

### **Calidad de vida y factores de riesgo**

Cerón (2018) indica que la organización Panamericana de la salud (OPS) considera que la calidad de vida son los aspectos individuales del ser humano acerca de su posición en el contexto social; de manera que se ve reflejado en los valores, costumbres, expectativas, culturas, metas, normas, etc. Además, se conoce que existen diversos factores que modifican la calidad de vida, como es: el desempleo, la pobreza, la falta de acceso a la salud, el nivel de educación, prestaciones de servicios públicos, los cuales, dificultan la transición a la adultez.

En el ámbito de la salud, la calidad de vida es una valoración que ejerce un individuo acerca de su bienestar físico y el nivel de desenvolvimiento al realizar actividades de la vida cotidiana, las cuales, pueden determinar aspectos funcionales de carácter físico, social y psicológico, a su vez, la calidad de vida incluye aspectos de salud emocional, modos de vida, estilos de vida, vivienda, situación económica, entre otros (Guzman, Concha, Lira , Vasquez, & Castillo, 2021).

La calidad de vida se acoge a elementos de carácter personal, laboral, social, económico y educativo; de modo que, hace referencia a un conjunto de actitudes/aptitudes y comportamientos/conductas que desarrollan los seres humanos de manera consciente y voluntaria durante su ciclo vital, así mismo, la calidad de vida puede llegar alterarse debido a

los cambios de clase social, económico y cultura, los cuales perjudican de manera notoria el estado de salud de los individuos (Zuñiga, Coronel, Cesar, & Vaca, 2021).

Por su parte, a nivel mundial se ha realizados diversas indagaciones acerca de los factores que intervienen en los modos y estilos de vida, como es el estudio realizado por Díaz, et al. (2017), quien detalla que los entre los factores de riesgo que afecta la calidad de vida se encuentran, la prevalencia a contraer enfermedades, debido a la adopción de habito no saludables como es el fumar, ingesta de bebidas alcohólicas, relaciones sexuales sin protección, entre otras. Así mismo, Ferrera, et (2018), coincide que la falta de actividad física y malos hábitos alimenticios afecta significativamente la calidad de vida de las personas.

### **Intervención del Trabajo Social**

El trabajo social (TS), es considerada una profesión que parte de la práctica y disciplina académica, la cual tiene como objetivo principal, promover el cambio y desarrollo social, la cohesión social y la liberación de los individuos. Dicha profesión, mantiene fundamentos esenciales como son: la justicia social, derechos humanos, respeto a la diversidad y la diversidad colectiva; de modo que, parte de bases científicas, con el apoyo de las ciencias sociales, ciencias humanas y conocimientos indígenas; razón por la cual, se involucra con personas, con el fin de beneficiar y brindar estrategias para enfrentar desafíos o situaciones que se presentan en el diario vivir (Rodriguez E. , 2017).

El TS, es un campo que busca modificar la calidad de vida de los individuos de una comunidad, barrio, ciudad o país; de modo que, busca potenciar habilidades y destrezas para manejar aspectos de la vida diaria. El rol del trabajador social dentro de la comunidad permite conocer, comprender las dificultades sociales existentes y utilizar recursos apropiados para solucionar/mejorar/fortalecer a la comunidad (Nieves, 2023).

En el área de la salud, el trabajo social es considerado como una actividad profesional que busca la indagación de los elementos psicosociales que intervienen en el proceso de

salud-enfermedad; de igual manera, forma parte de las dificultades que parecen entorno a los acontecimientos del tratamiento de la enfermedad. Es por ello, que la intervención del trabajador social en el ámbito de la salud busca conocer la realidad del usuario, haciendo uso de la identificación/reconocimiento de las redes personales, como es, relaciones familiares, situación económica, institución, clase social, entre otros (Cabrera y Cantos, 2017).

La relación que existe entre el trabajo social y la salud viene de la vinculación a la ciencia médica. Se debe tener presente que existen dos tipos de intervención en el área de la salud; de modo que, tenemos al trabajo social sanitario, que es la determinación del sistema sanitario como la atención primaria, atención sociosanitaria, entre otras, dicha intervención va mucha más allá gestión y coordinación de recursos; además encontramos el trabajo social sociosanitario, el cual se centra en la atención con recursos existentes, ya sea apoyando las intervenciones hospitalarias, red de servicios sociales y servicios sanitarios (Rodriguez & Garcia, 2018).

Por su parte, la participación de los trabajadores sociales sanitarios busca ayudar a enfrentar la enfermedad y sus elementos psicosociales, con la ayuda de herramientas actas para la aplicación de métodos y técnicas que ayuden a mejorar la realidad del individuo. A su vez, se debe tener en cuenta, que el TS a más de velar por el bienestar de la persona, realiza un diagnóstico social sanitario, donde se une al diagnóstico médico, tomando en cuenta el pronóstico de la enfermedad (Alava & Calero, 2020)

Por lo tanto, la intervención del trabajador social en la salud es fortalecer el estudio de variables socioeconómicas y culturales que influyen en la etiología, distribución/desarrollo de la enfermedad y sus problemas sociales, localizando/identificando/estudiando/controlando y eliminando lo que perjudique a concretar los objetivos de la salud y el uso de las herramientas apropiadas a cada caso (Rodriguez, et al., 2017).



## Metodología

Para la realización de esta indagación, que está dirigida a los moradores de la ciudadela “San Ramón” del cantón Marcabeli, se utilizó un diseño metodológico que facilita el entendimiento de la investigación.

### **Diseño metodológico. -**

La investigación cuenta con un enfoque cuantitativo, de modo que, a través de un cuestionario de preguntas de opción múltiple, se analizó los modos y estilos de vida y su influencia en la calidad de vida en tiempos de pandemia de los moradores de la ciudadela San Ramon, ya que a partir de datos estadísticos se obtuvo los resultados de medición.

Conjuntamente, dicha investigación se basa en un estudio:

- **Bibliográfico-Documental:** Se tomo información de diversas indagaciones realizadas en los últimos 5 años en la base de datos: Scielo, Google Schollar, Dialnet, entre otros; con el fin de argumentar material científico al estudio de la problemática planteada.
- **Descriptivo:** Al recopilar los datos del estudio se obtuvieron objetivamente los resultados de la encuesta, mediante un procedimiento de análisis estadístico; de modo que se clasifíco, agrupo, y simplifíco la información adquirida.
- **Transversal:** La investigación se realizó por una sola ocasión, de modo que se tomó como muestra a los individuos de la Ciudadela San Ramon y se les analizo los modos y estilos de vida y la importancia de la calidad de vida en tiempos de pandemia.

A su vez, el estudio adquirió diferentes procedimientos para la obtención de resultado verídicos/confiables/eficaces, como es: el método inductivo, que facilito la obtención de deducciones característica sobre el tema; analítico, ayudo a realizar una exploración detallada de lo cuestionable; deductivo, que conjeturo las contradicciones del estudio de caso; e histórico/lógico, que facilito la realización de los porcentajes.

## **Técnicas de recolección de datos**

Entre las técnicas de recolección de datos tenemos:

**Encuesta:** Se selecciono un conjunto de preguntas elaboradas en base a los aspectos concernientes a la indagación, los cuales fueron tomadas del articulo científico denominado “Análisis de la confiabilidad del test fantástico para medir estilos de vida saludables en trabajadores evaluados por el programa reforma de vida del seguro social de salud” de autoría de (Villar, Ballinas, Gutierrez, & Angulo, 2017), de modo que, su aplicación de forma variada a los moradores de la ciudadela “San Ramón”, tuvo como objetivo principal obtener información acerca de los modos y estilos de vida y la calidad de vida en tiempos de pandemia.

Cabe destacar que, dicho proceso se guio de procedimientos metodológicos, de modo que, el investigador estuvo totalmente seguro de la claridad-eficacia-validez de sus preguntas y a su vez cumplió con todas las gestiones para elevar la probabilidad de contestación de los usuarios en estudio.

## **Instrumento de medición**

Para la aplicación de las encuestas se tomó el cuestionario denominado FANTASTICO, el cual cuenta con 25 preguntas enfocadas a los estilos y modos de vida de las personas; cada pregunta tendrá la siguiente puntuación: 0: casi nunca; 1: a veces; 2: siempre. El resultado de la puntuación será multiplicado por dos; de modo que nos dará un rango de 0 a 120. Dicho rango de valores tendrá los siguientes calificativos: 0-46: zona de peligro; 47-72: algo bajo, podrías mejorar; 73-84: adecuado, estas bien; 85-102: buen trabajo, estas en el camino correcto; 103-120: felicitaciones, tienes un estilo de vida fantástico (Villar, Ballinas, Gutierrez, & Angulo, 2017).

## Resultados

La presente encuesta fue tomada del artículo científico perteneciente a (Villar, Ballinas, Gutierrez, & Angulo, 2017), la cual se utilizó para el análisis e interpretación de la encuesta aplicada a los moradores de la ciudadela “San Ramon”

**Tabla 1** Numero de encuestados según su genero

Genero		
	Frecuencia	Porcentaje
<b>Femenino</b>	59	93
<b>Masculino</b>	41	7
Total:	100	100%

**Investigador:** Javier Cabrera

**Interpretación:** De los participantes encuestados el 93% son de sexo femenino y el 7% de sexo masculino.

## 1. Tengo con quien hablar de las cosas que son importantes para mí

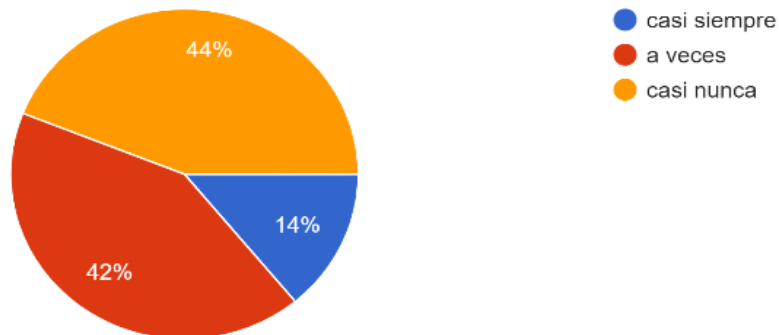
**Tabla 2** Persona de confianza

Opciones	Frecuencia	Porcentaje
Casi siempre	14	14%
A veces	42	42%
Casi nunca	44	44%
<b>Total</b>	<b>100</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** Encuestados

**Investigador:** Javier Cabrera

1. Tengo con quien hablar de las cosas que son importantes para mí  
100 respuestas



**Gráfico 1** Persona de confianza

**Autor:** Javier Cabrera

**Análisis:** el 14% de la población encuestada respondió que casi siempre tienen con quien charlar aspectos personales; el 42% menciona que a veces cuentan con esa persona confiable y el 44% detalla que casi nunca tienen con quien hablar de aspectos personales.

**Interpretación:** Con la aplicación de la encuesta se pudo observar que el 44% de la población en estudio mencionan que en su diario de vivir no cuentan con una persona a quien puedan confiarle sus preocupaciones y aspectos importantes; razón por la cual, más de la

mitad de los moradores presentan estrés, ansiedad e inclusive en algunos casos depresión leve, lo cual afecta a los modos y estilos de vida de cada uno de ellos.

## 2. Doy y recibo cariño

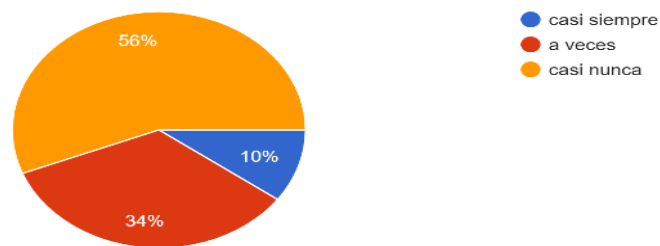
Opciones	Frecuencia	Porcentaje
Casi siempre	10	10%
A veces	34	34%
Casi nunca	56	56%
<b>Total</b>	<b>100</b>	<b>100%</b>

**Tabla 3** Factores emocionales

**Fuente:** Encuestados

**Investigador:** Javier Cabrera

2. Doy y recibo cariño  
100 respuestas



**Gráfico 2** Factores Emocionales

**Autor:** Javier Cabrera

**Análisis:** el 10% de la población encuestada manifiesta que casi siempre recibe y da afecto a sus allegados; el 34% menciona que a veces reciben y dan cariño y el 56% detalla que casi nunca reciben afecto de sus seres queridos.

**Interpretación:** el 56% de la población en estudio manifiesta que casi nunca reciben ni mucho menos dan cariño, de modo que, dentro de su círculo familiar no es “normal” dar

afecto. El modo de vida de esta población en particular se ve afectado de forma negativa sus emociones, lo cual genera un estilo de vida no saludable, al reprimir sus sentimientos.

### 3. Me cuesta decir: buenos días, perdón, gracias o lo siento

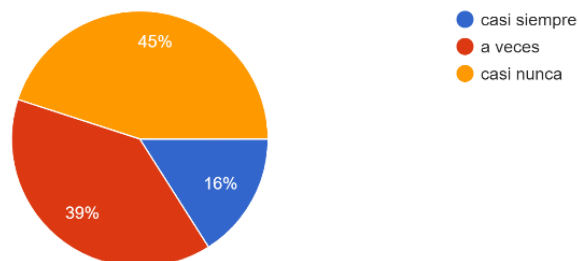
Opciones	Frecuencia	Porcentaje
Casi siempre	16	16%
A veces	39	39%
Casi nunca	45	45%
<b>Total</b>	<b>100</b>	<b>100%</b>

**Tabla 4** Factores Emocionales

**Fuente:** Moradores de la ciudadela San Ramón.

**Investigador:** Javier Cabrera

3. Me cuesta decir buenos días, perdón, gracias o lo siento  
100 respuestas



**Gráfico 3** Factores Emocionales

**Autor:** Javier Cabrera

**Análisis:** el 16% de la población encuestada detalla que casi siempre tiene dificultades para disculparte, dar buenos días, dar la gracias; mientras el 39% determina que a veces cuentan con el mismo problema y tan solo el 45% casi nunca tienen dificultades para expresar lo antes mencionado.

**Interpretación:** Se obtuvo como resultado que el 45% de la población encuesta presenta dificultades para expresarse, es decir, casi nunca dicen buenos días, gracias, se disculpan, etc. Esto se debe a las costumbres y culturas de sus modos y estilos de vida.

#### 4. Soy Integrante activo de grupos de apoyo a la salud o sociales

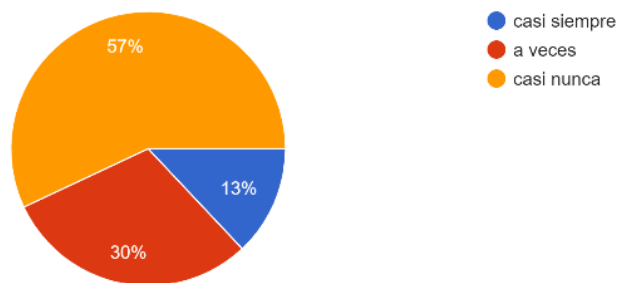
Opciones	Frecuencia	Porcentaje
Casi siempre	13	13%
A veces	30	30%
Casi nunca	57	57%
<b>Total</b>	<b>100</b>	<b>100%</b>

**Tabla 5** Factores Sociales

**Fuente:** Moradores de la ciudadela San Ramon.

**Investigador:** Javier Cabrera

4. Soy integrante activo de grupos de apoyo a la salud o sociales  
100 respuestas



**Gráfico 4** Factores Sociales

**Autor:** Javier Cabrera

**Análisis:** El 13% de la población manifiesta que casi siempre participa en grupos comunitarios en el ámbito de la salud o social; el 30% detalla que a veces participa en dichos grupos y el 57% menciona que casi nunca colabora en los grupos de apoyo.

**Interpretación:** Se determina que el 57% de la población en estudio no le gusta ser participe en grupos de apoyo, es decir, prefieren vivir cada uno su vida y no integrarse como una sola sociedad. La falta de interacción social, el colaborar, entre otras son la ausencia de los valores en el estilo de vida de cada uno de los individuos.

### 5. Realizo actividad física o deporte por 30 minutos.

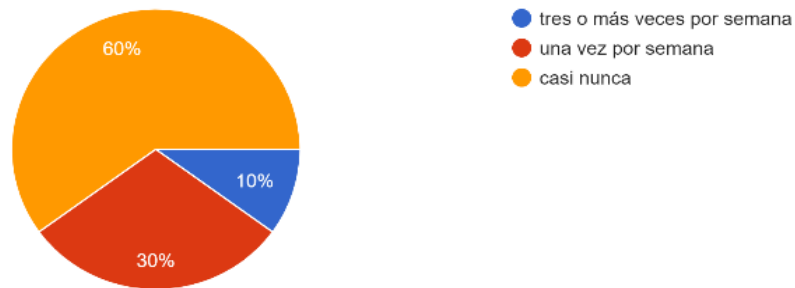
Opciones	Frecuencia	Porcentaje
3 o más veces por semana	10	10%
Una vez por semana	30	30%
Casi nunca	60	60%
<b>Total</b>	<b>100</b>	<b>100%</b>

**Tabla 6** Factores personales

**Fuente:** Moradores de la ciudadela San Ramon.

**Investigador:** Javier Cabrera

5. Realizo actividad física o deporte por 30 min  
100 respuestas



**Gráfico 5** Factores personales

**Autor:** Javier Cabrera

**Análisis:** El 10% de la población manifiesta que hace actividad física o deporte 3 o más veces por semana; el 30% una vez por semana y el 60% casi nunca realiza actividad física.

**Interpretación:** Se evidenció que más de la mitad de la población encuestada manifiestan que casi nunca realizan actividad física o deporte, es decir, llevan una vida más sedentaria y tan solo el 40% realiza actividad física ya sea una vez por semana o más. Los estilos de vida no saludables, como es la poca actividad física repercuten en la salud de individuo, haciendo que sean más vulnerables ante diversas enfermedades.



## 6. Camino al menos 30 minutos diariamente

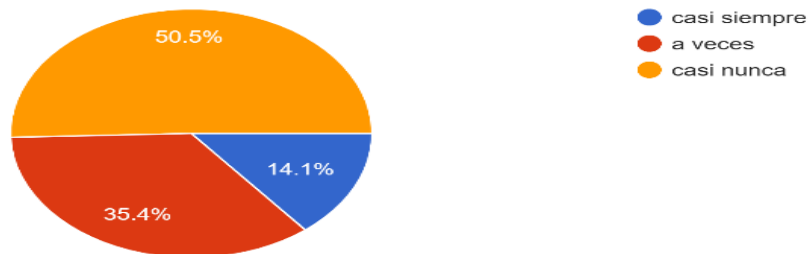
Opciones	Frecuencia	Porcentaje
Casi siempre	14	14.1%
A veces	35	35.4%
Casi nunca	51	51%
<b>Total</b>	<b>100</b>	<b>100%</b>

**Tabla 7** Actividad Física

**Fuente:** Moradores de la ciudadela San Ramon.

**Investigador:** Javier Cabrera

### 6. Camino al menos 30 min diariamente 99 respuestas



**Gráfico 6** Actividad Física

**Autor:** Javier Cabres

**Análisis:** El 14% de la población mencionan que casi siempre realizan una caminata de 30 minutos diariamente; el 35% a veces salen a caminar y el 51% casi nunca desarrolla actividad física.

**Interpretación:** El 51% de la población encuestada manifiesta que dentro de modos y estilos de vida la realización de actividades físicas o deportes no es una prioridad o a su vez no les gusta. La falta de actividad física aumenta la prevalencia a contraer enfermedades ya que el cuerpo no tiene resistencia que necesita.

## 7. Como dos porciones de frutas y tres de verdura

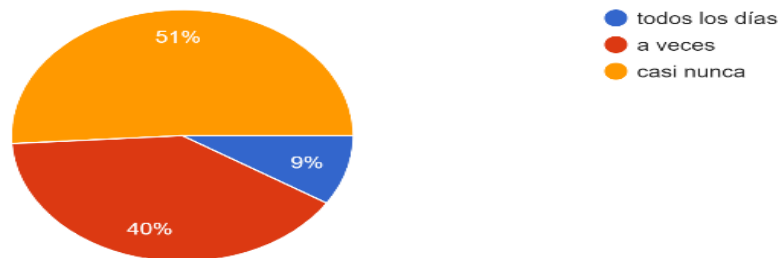
Opciones	Frecuencia	Porcentaje
Todos los días	9	9%
A veces	40	40%
Casi nunca	51	51%
<b>Total</b>	<b>100</b>	<b>100%</b>

**Tabla 8** Estilo de vida saludable

**Fuente:** Moradores de la ciudadela San Ramon.

**Investigador:** Javier Cabrera

7. Como dos porciones de frutas y tres de verduras  
100 respuestas



**Gráfico 7** Estilo de vida Saludable

**Autor:** Javier Cabrera

**Análisis:** El 9% de los individuos en estudio manifiestan que comen dos porciones de frutas y tres de verduras todos los días; mientras que el 40% informa que a veces se alimentan de forma adecuada y el 51% casi nunca conlleva una alimentación sana.

**Interpretación:** Tan solo el 9% de la población mantiene hábitos alimenticios saludables; el 40% a veces llevan una dieta adecuada, pero el 51% de los individuos mantiene hábitos alimenticios dañinos para la salud, como es la poca ingesta de frutas y verduras; de modo que, se entiende que gran parte de la población en estudio mantiene modos y estilos de vida no saludables.

### 8. A menudo consumo mucha azúcar, sal, comida chatarra o grasas

Opciones	Frecuencia	Porcentaje
Ninguna de esas	10	10%
Algunas de esas	33	33%
Todas esas	57	57%
<b>Total</b>	<b>100</b>	<b>100%</b>

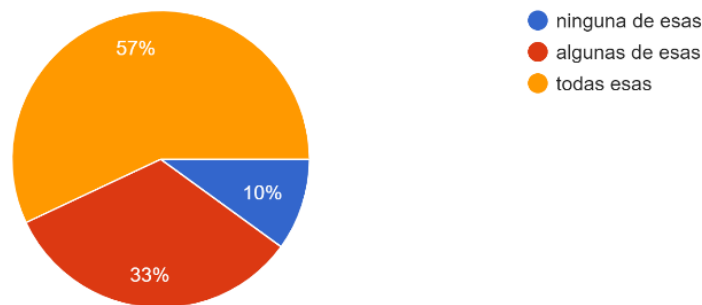
**Tabla 9** Estilo de vida no Saludable

**Fuente:** Moradores de la ciudadela San Ramon.

**Investigador:** Javier Cabrera

8. - A menudo consumo mucha azúcar, sal, comida chatarra, o grasas

100 respuestas



**Gráfico 8** Estilo de vida no saludable

**Autor:** Javier Cabrera

**Análisis:** el 10% de los individuos en estudio menciona no consume azúcar, sal, comida chatarra y grasas; mientras que el 33% manifiesta que ingiere algunas veces comidas altas en grasas y el 57% de los individuos consumen todo lo mencionado anteriormente.

**Interpretación:** Se evidencia que el 57% de los individuos en estudio consumen alimentos dañinos para su salud como son productos altos en azúcares, sal, grasas y a su vez comida chatarra; de modo que se ve perjudicado su salud. Es por ello, que existen alta tasa de vulnerabilidad en personas con una dieta no balanceada; es decir, al tener una mala alimentación son más propensos a enfermarse.

### 9. Estoy pasado en mi peso ideal

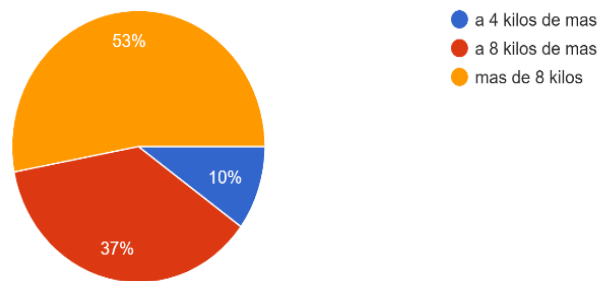
Opciones	Frecuencia	Porcentaje
A 4 kilos de mas	10	10%
A 8 kilos de mas	37	37%
Mas de 8 kilos	53	53%
<b>Total</b>	<b>100</b>	<b>100%</b>

**Tabla 10** Alimentación no saludable

**Fuente:** Moradores de la ciudadela San Ramon.

**Investigador:** Javier Cabrera

9. Estoy pasado en mi peso ideal  
100 respuestas



**Gráfico 9** Alimentación no Saludable

**Autor:** Javier Cabrera

**Análisis:** el 10% de los moradores encuestados mencionan que están pasados de su peso ideal con 4 kilos; el 37% con 8 kilos y el 53% detalla que se pasa con más de 8 kilos de su peso ideal.

**Interpretación:** Con la aplicación de la encuesta se pudo observar que gran parte de la población se pasa por unos kilos de su peso ideal; de modo que el 53% menciona que se pasa con más 8 kilos, lo cual es algo preocupante, ya que esto quiere decir que su alimentación mala y a su vez se esto produce enfermedades de la presión, colesterol, etc.

## 10. Fuma cigarrillo

Opciones	Frecuencia	Porcentaje
No los últimos 5 años	10	10%
No el último año	32	32%
Si este año	58	58%
<b>Total</b>	<b>100</b>	<b>100%</b>

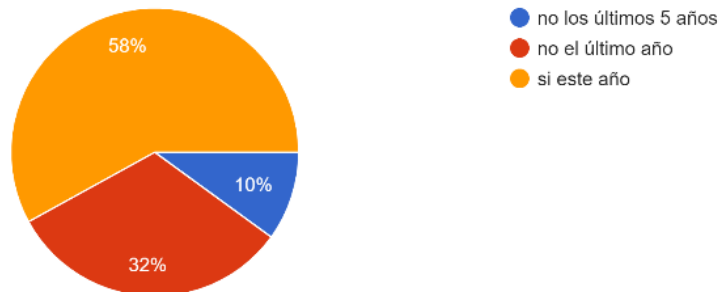
**Tabla 11** Estilo de vida no Saludable

**Fuente:** Moradores de la ciudadela San Ramon.

**Investigador:** Javier Cabrera

### 10. Fuma cigarrillos

100 respuestas



**Gráfico 10** Estilo de vida no saludable

**Autor:** Javier Cabrera

**Análisis:** El 10 % de los individuos mencionan que no han fumado cigarrillos en los últimos 5 años; el 32% manifiesta que no ha fumado en el último año; el 58% detalla que ha fumado cigarrillo durante el año actual.

**Interpretación:** Se obtuvo como resultado que el 58% de los individuos en estudio han fumado cigarrillo durante el año actual; lo cual, evidencia que uno de los malos hábitos dentro de la comunidad en estudio es el fumar. El uso del cigarro ocasiona problemas de salud, especialmente en los pulmones.

## 11. Cigarros fumados por día

Opciones	Frecuencia	Porcentaje
Ninguno	9	9%
0 a 10	39	39%
Mas de 10	52	52%
<b>Total</b>	<b>100</b>	<b>100%</b>

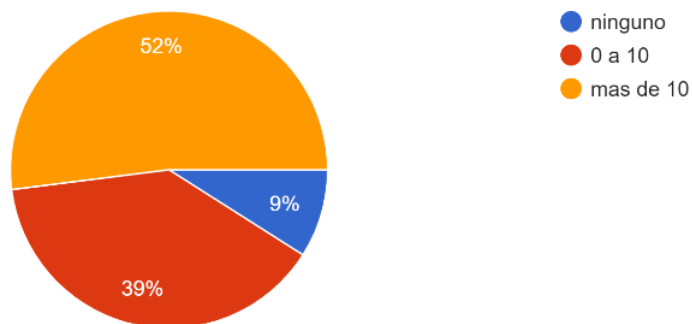
**Tabla 12** Estilo de vida no Saludable

**Fuente:** Moradores de la ciudadela San Ramon.

**Investigador:** Javier Cabrera

### 11. Cigarros fumados por día

100 respuestas



**Gráfico 11** Estilo de vida no Saludable

**Autor:** Javier Cabrera

**Análisis:** el 9% de la población menciona que no ha consumido ningún cigarro durante su vida; mientras que el 39% manifiesta consumir de 0 a 10 cigarros diarios y el 52% detalla que fuma más de 10 cigarrillos durante su día.

**Interpretación:** Se pudo evidenciar que tan solo el 9% de la población en estudio no tienen el mal hábito del consumo de cigarrillos; mientras que el 39% consume hasta 10 cigarrillos diarios y lo más sorprendente es que el 52% de la misma muestra detallan que consumen más de 10 cigarrillos diarios; de modo que se entiende que sus llevan modos y estilos de vida no saludables.

## 12. Uso excesivamente medicamentos sin prescripción médica o me automedico

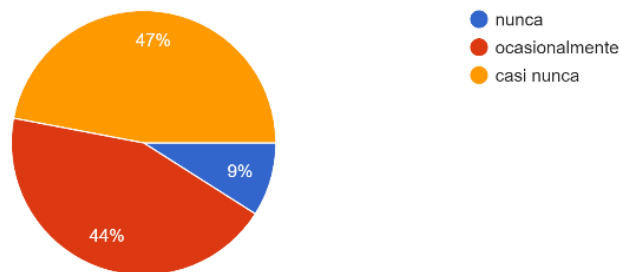
Opciones	Frecuencia	Porcentaje
Nunca	9	9%
ocasionalmente	44	44%
Casi nunca	47	47%
<b>Total</b>	<b>100</b>	<b>100%</b>

**Tabla 13** Estilo de vida no Saludable

**Fuente:** Moradores de la ciudadela San Ramon.

**Investigador:** Javier Cabrera.

12. Uso excesivamente medicamentos sin prescripción médica o me automedico  
100 respuestas



**Gráfico 12** Estilo de vida no Saludable

**Autor:** Javier Cabrera

**Análisis:** El 9% de los individuos nunca hacen uso de medicamentos sin prescripción médica; el 44% ocasionalmente se automedica y el 47% menciona que si usa medicamentos por su cuenta.

**Interpretación:** Se pudo evidenciar que el 91% de la población en estudio mencionan que hace uso de medicina sin prescripción médica; es decir, que cuando se siente enfermos se automedican ya sea con remedios naturales o a su vez con pastillas que recomiendan en las farmacias y que tan solo el 9% usa responsablemente la medicina; es decir que cuando se sienten enfermos recurren a un especialista en salud física.

### 13. Numero promedio de tragos a la semana

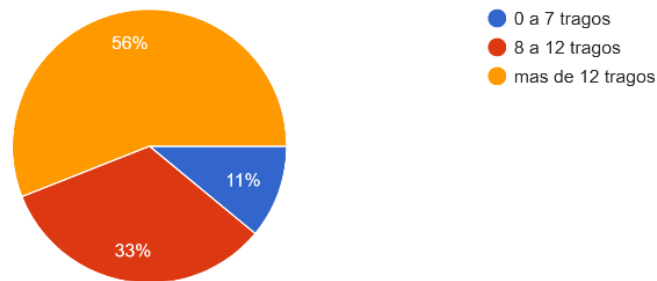
Opciones	Frecuencia	Porcentaje
0 a 7 tragos	11	11%
8 a 12 tragos	33	33%
Mas de 12 tragos	56	56%
<b>Total</b>	<b>100</b>	<b>100%</b>

**Tabla 14** Estilo de vida no Saludable

**Fuente:** Moradores de la ciudadela San Ramon.

**Investigador:** Javier Cabrera

13. Número promedio de tragos a la semana  
100 respuestas



**Gráfico 13** Estilo de vida no Saludable

**Autor:** Javier Cabrera

**Análisis:** el 11% de la población menciona que durante la semana consume de 0 a 7 tragos de alcohol; el 33% detalla que toma de 8 a 12 tragos y el 56% más de 12 tragos a la semana.

**Interpretación:** Se logró evidenciar que las personas encuestadas consumen de 0-7 tragos durante la semana; el 39% ingiere bebidas alcohólicas de 8 hasta 12 tragos y que el 56% hasta más de 12 tragos semanales. Esto trae como consecuencia la inseguridad social e individual y a su vez conlleva a enfermedades que pueden ocasionarle hasta la muerte de la persona.



#### 14. Bebo ocho vasos con agua cada día

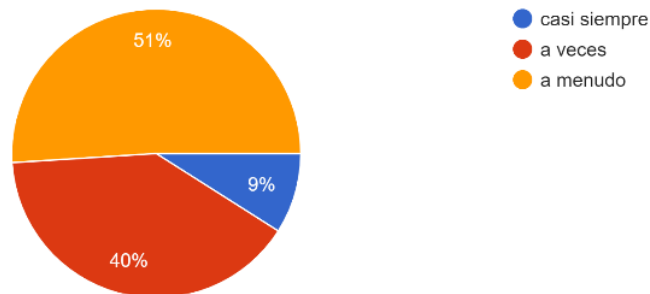
Opciones	Frecuencia	Porcentaje
Casi siempre	9	9%
A veces	40	40%
A menudo	51	51%
<b>Total</b>	<b>100</b>	<b>100%</b>

**Tabla 15** Estilo de vida Saludable

**Fuente:** Moradores de la ciudadela San Ramon

**Investigador:** Javier Cabrera

14. Bebo ocho vasos con agua cada día  
100 respuestas



**Gráfico 14** Estilo de vida Saludable

**Autor:** Javier Cabrera

**Análisis:** El 9% de los encuestados manifiestan que casi siempre toman 8 vasos de agua por día; el 40% a veces lo hace y el 51% a menudo toma 8 vasos de agua diaria.

**Interpretación:** Se evidencia que más de la mitad de la población no tiene el buen hábito de hidratarse de forma correcta, siendo el 51% de las personas que no completan ni los 8 vasos de agua diarios; razón por la cual, sus modos y estilos de vida se ven afectados fácilmente por cualquier enfermedad vigente.

### 15. Bebo te, café, cola, gaseosa

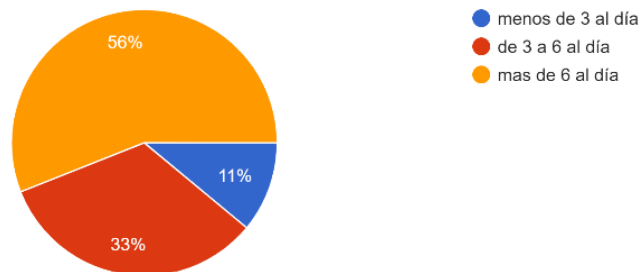
Opciones	Frecuencia	Porcentaje
Menos de 3 al día	11	11%
De 3 a 6 al día	33	33%
Mas de 6 al día	56	56%
<b>Total</b>	<b>100</b>	<b>100%</b>

**Tabla 16** Estilo de vida no Saludable

**Fuente:** Moradores de la ciudadela San Ramon

**Investigador:** Javier Cabrera

15. Bebo té, café, cola, gaseosa  
100 respuestas



**Gráfico 15** Estilo de vida no saludable

**Autor:** Javier Cabrera

**Análisis:** el 11% de los moradores encuestados mencionan que ingieren menos de 3 veces al día te, café, cola, gaseosa etc. El 33% beben de 3 a 6 veces al día; mientras que el 56% de la población ingieren más de 6 veces al día.

**Interpretación:** Se evidencia que tan solo el 11% de los individuos no abusan en la ingesta de productos dañinos para la salud como es el té, café, cola, gaseosa, entre otras; mientras el 56% abusan de dichas bebidas, de modo que, se ve afectada su salud. Los estilos de vida no saludables que presenta la población son preocupantes ya que ello conlleva a contraer diversas enfermedades.

### 16. Duermo bien y me siento descansado

Opciones	Frecuencia	Porcentaje
Casi siempre	8	8%
A veces	40	40%
Casi nunca	52	52%
<b>Total</b>	<b>100</b>	<b>100%</b>

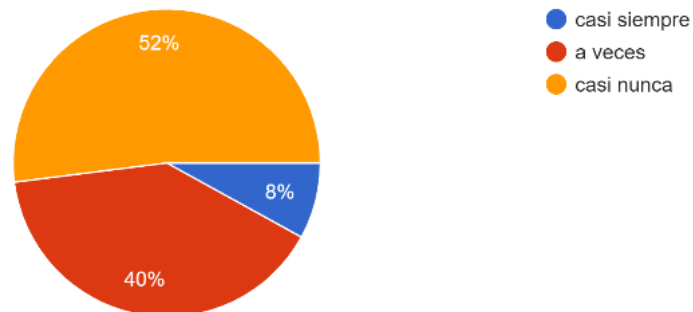
**Tabla 17** Estilo de vida Saludable

**Fuente:** Moradores de la ciudadela San Ramon.

**Investigador:** Javier Cabrera

#### 16. Duermo bien y me siento descansado

100 respuestas



**Gráfico 16** Estilo de vida Saludable

**Autor:** Javier Cabrera

**Análisis:** el 8% de los encuestados manifiestan que casi siempre duermen bien y se sienten descansados, el 40% a veces y el 52% casi nunca duerme bien y por ende se siente cansado.

**Interpretación:** Mediante la aplicación de la encuesta se pudo observar que el 72% de la población manifiesta que no pueden conciliar el sueño y por ende se sienten cansados a diario, esto debido a que, llevan modos y estilos de vida no saludables que afectan a la calidad

de vida de cada uno de ellos; mientras que tan solo el 8% de la población se siente descansado y duermen bien todos los días.

### 17. Me siento capaz de manejar el estrés o la tensión de mi vida

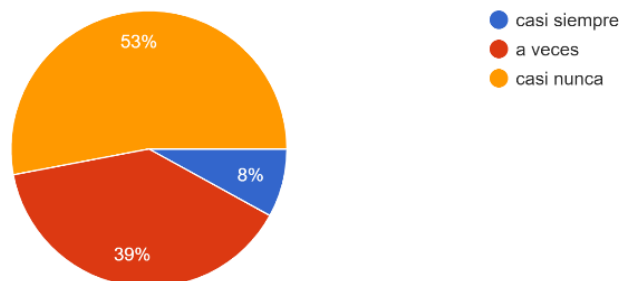
Opciones	Frecuencia	Porcentaje
Casi siempre	8	8%
A veces	39	39%
Casi nunca	53	53%
<b>Total</b>	<b>100</b>	<b>100%</b>

**Tabla 18** Factores personales

**Fuente:** Moradores de la ciudadela San Ramon.

**Investigador:** Javier Cabrera

17. Me siento capaz de manejar el estrés o la tensión de mi vida  
100 respuestas



**Gráfico 17** Factores Personales

**Autor:** Javier Cabrera

**Análisis:** El 8% de los encuestado mencionan que controlan el estrés o la tensión que se les presenta en su diario vivir; mientras que el 39% detalla que a veces sabe cómo conllevar el estrés y el 53% manifiestan que casi nunca controlan el estrés que se presenta en su vida.

**Interpretación:** Se observa que el 92% de la población en estudio manifiesta tener problemas para conllevar el estrés y la tensión ante situaciones de su diario vivir; es decir, que la mayor parte del tiempo cuentan con un comportamiento abrumador y con pocas ganas de socializar o realizar algún deporte que mejore su calidad de vida; de modo que, tan solo el 8% de la muestra sabe cómo actuar ante un acontecimiento estresante.

### 18. Me relajo y disfruto mi tiempo

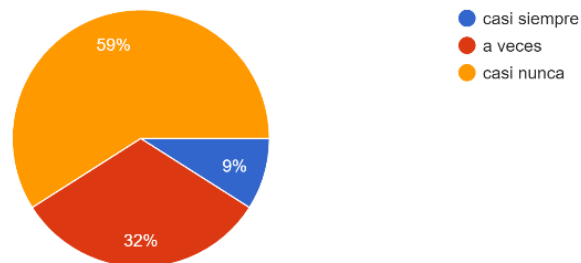
Opciones	Frecuencia	Porcentaje
Casi siempre	9	9%
A veces	32	32%
Casi nunca	59	59%
<b>Total</b>	<b>100</b>	<b>100%</b>

**Tabla 19** Tiempo libre

**Fuente:** Moradores de la ciudadela San Ramon.

**Investigador:** Javier Cabrera

18. Me relajo y disfruto mi tiempo libre  
100 respuestas



**Gráfico 18** Tiempo libre

**Autor:** Javier Cabrera

**Análisis:** el 9 % de los encuestados manifiestan que se sienten relajados y siempre disfrutan de su tiempo libre; el 32% a veces disfruta de su tiempo libre y el 59% casi nunca lo hace.

**Interpretación:** Se pudo observar que el 59% de la población la mayor parte de tiempo no se sienten relajados ni mucho menos disfrutan de su tiempo libre, es decir, llevan un estilo de vida ajetreando que no les permite tomarse un descanso; de modo que se ve afectado la calidad de vida y por ende el bienestar físico y psicológico de la persona. Cabe destacar que tan solo el 9% de los individuos llevan un estilo de vida apropiado, donde disfrutan de su tiempo libre.

### 19. Parece que ando acelerado

Opciones	Frecuencia	Porcentaje
Casi siempre	9	9%
Algunas veces	37	37%
A menudo	54	54%
<b>Total</b>	<b>100</b>	<b>100%</b>

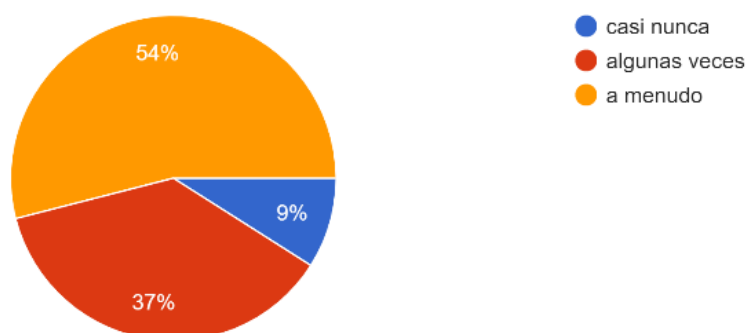
**Tabla 20** Estilo de vida no Saludable

**Fuente:** Moradores de la ciudadela San Ramon

**Investigador:** Javier Cabrera

#### 19. Parece que ando acelerado

100 respuestas



**Gráfico 19** Estilo de vida no saludable

**Autor:** Javier Cabrera

**Análisis:** el 9% de los encuestados manifiestas que casi siempre andan acelerados; el 37% algunas veces de sienten de la misma forma y el 54% a menudo se siente acelerados.

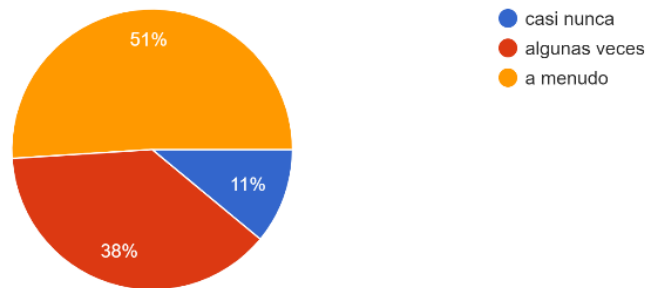
**Interpretación:** Se observa que 91% de la población en estudio se siente acelerados al realizar labores de su vida cotidiana; es decir, la gran parte del tiempo se sienten intranquilos, estresados, agotados, lo cual se debe a los estilos de vida no saludables, que se ve afectada la ingesta de alimentos dañinos, la fata de actividad física, la vulnerabilidad ante enfermedades, entre otras. Cabe destacar que tan solo el 9% de la población mantiene una calidad de vida óptima para realizar sus labores diarias.

## 20. Me siento enojado o agresivo

Opciones	Frecuencia	Porcentaje
Casi siempre	11	11%
Algunas veces	38	38%
A menudo	51	51%
<b>Total</b>	<b>100</b>	<b>100%</b>

**Tabla 21** Factores Emocionales  
**Fuente:** Moradores de la ciudadela San Ramon  
**Investigador:** Javier Cabrera

20. Me siento enojado o agresivo  
 100 respuestas



**Gráfico 20** Factores Emocionales  
**Autor:** Javier Cabrera

**Análisis:** El 11% de las personas encuestadas casi siempre se siente enojado o agresivo, el 38% manifiestan que algunas veces también siente lo mismo y el 51% detalla que a menudo sienten enojo o agresividad.

**Interpretación:** Se pudo evidenciar que el 51% de la población lleva un modo de vida no saludable, debido a que a menudo experimenta ataques de ira o agresividad; lo cual puede ser por la mala calidad de vida presente en las personas de la comunidad.

### 21. Me siento contento con mi trabajo y actividades

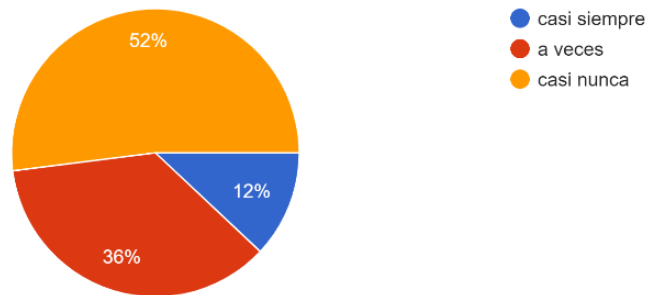
Opciones	Frecuencia	Porcentaje
Casi siempre	12	12%
A veces	36	36%
Casi nunca	52	52%
<b>Total</b>	<b>100</b>	<b>100%</b>

**Tabla 22** Estilo de vida Saludable

**Fuente:** Moradores de la ciudadela San Ramon

**Investigador:** Javier Cabrera

21. Me siento contento con mi trabajo y actividades  
100 respuestas



**Gráfico 21** Estilo de vida Saludable

**Autor:** Javier Cabrera

**Análisis:** El 12% de los individuos manifiestan que casi siempre se sienten contentos con sus actividades diarias como es ir al trabajo, el 36% menciona que a veces y el 52% detalla que casi nunca siente contento con su vida laboral.

**Interpretación:** Se puede denotar que el 52% de la población encuestada no se siente satisfecho con su vida ya que, manifiestan que casi nunca se sienten contentos con sus actividades diarias o su vida laboral. Se debe tener en cuenta que cuando existe un estilo de vida poco saludable se ve comprometida la calidad de vida y por ende el bienestar físico del individuo.



## 22. Soy un pensador positivo

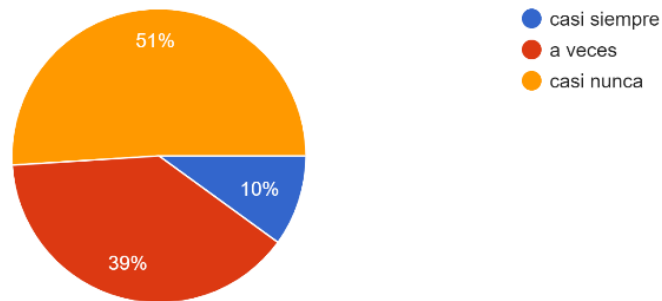
Opciones	Frecuencia	Porcentaje
Casi siempre	10	10%
A veces	39	39%
Casi nunca	51	51%
<b>Total</b>	<b>100</b>	<b>100%</b>

**Tabla 23** Estilo de vida Saludable

**Fuente:** Moradores de la ciudadela San Ramon

**Investigador:** Javier Cabrera

22. Soy un pensador positivo  
100 respuestas



**Gráfico 22** Estilo de vida Saludable

**Autor:** Javier Cabrera

**Análisis:** El 10% de los encuestados manifiesta tener pensamientos positivos, el 39% a veces le sucede lo mismo y el 51% casi nunca tiene pensamientos positivos sobre su vida.

**Interpretación:** Se pudo observar el que 51% de la población en estudio manifiesta pensamientos negativos de su diario vivir, teniendo una mala calidad de vida. Los factores mencionados en las preguntas anteriores tienen mucho que ver con los modos y estilos de vida, ya que al no tener costumbres o tradiciones que beneficien el estado físico como el psicológico de la persona, seguirá con pensamientos negativos en su diario vivir.

### 23. Me realizo controles de salud en forma periódica

Opciones	Frecuencia	Porcentaje
Casi siempre	8	8%
A veces	36	36%
Casi nunca	56	56%
<b>Total</b>	<b>100</b>	<b>100%</b>

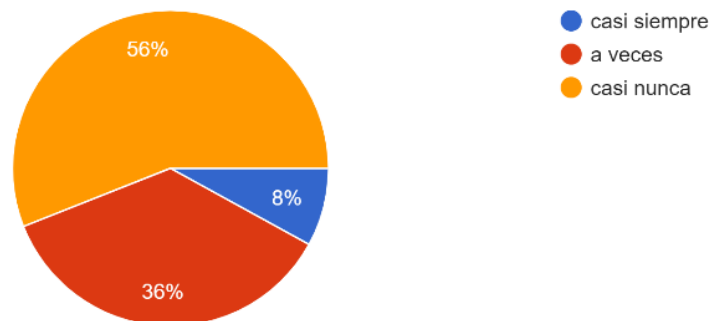
**Tabla 24** Estilo de vida Saludable

**Fuente:** Moradores de la ciudadela San Ramon.

**Investigador:** Javier Cabrera

### 25. Me realizo controles de salud en forma periódica

100 respuestas



**Gráfico 23** Estilo de vida Saludable

**Autor:** Javier Cabrera

**Análisis:** El 8% de la población manifiesta que casi siempre se realiza controles de salud en forma periódica, el 36% menciona que a veces acude a controles médicos y el 56% detalla que casi nunca va al médico.

**Interpretación:** Se evidencia que tan solo el 8% de las personas encuestadas refieren que asisten a controles médicos para estar al tanto de su estado de salud; mientras que el 92% menciona que casi nunca asiste a controles médicos, a menos que se encuentren enfermos; de manera que se observa los modos de estilos no saludables y por ende una mala calidad de vida.

#### 24. Converso con mi pareja o familia aspectos de sexualidad

Opciones	Frecuencia	Porcentaje
Casi siempre	10	10%
A veces	35	35%
Casi nunca	55	55%
<b>Total</b>	<b>100</b>	<b>100%</b>

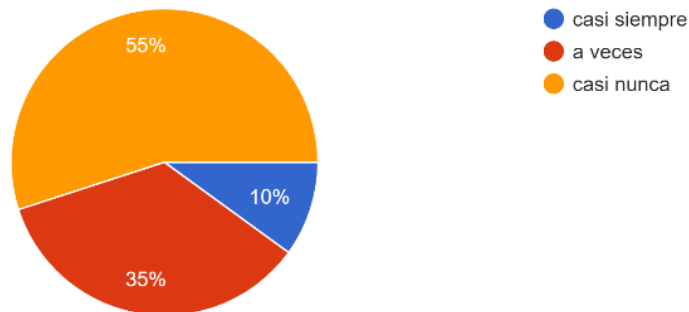
**Tabla 25** Estilo de vida Saludable

**Fuente:** Moradores de la ciudadela San Ramon.

**Investigador:** Javier Cabrera

#### 26. Converso con mi pareja o familia aspectos de sexualidad

100 respuestas



**Gráfico 24** Estilo de vida Saludable

**Autor:** Javier Cabrera

**Análisis:** El 10% de los encuestados mencionan que casi siempre mantienen una conversación con su pareja o familia sobre aspectos de su sexualidad; el 35% detalla que a veces se habla sobre ese tema y el 55% manifiesta que casi nunca conversa con su pareja o familia sobre la sexualidad.

**Interpretación:** Se pudo observar que tan solo el 10% de la población en estudio asiste a controles médicos recurrentes para prevenir o tratar alguna enfermedad; mientras que el 90% mantiene modos y estilos de vida no saludables ya que, casi nunca asisten a controles

médicos y por ende son más vulnerables ante diversas enfermedades que afectan la calidad de vida.

**25. En mi conducta sexual me preocupo del autocuidado y del cuidado de mi pareja**

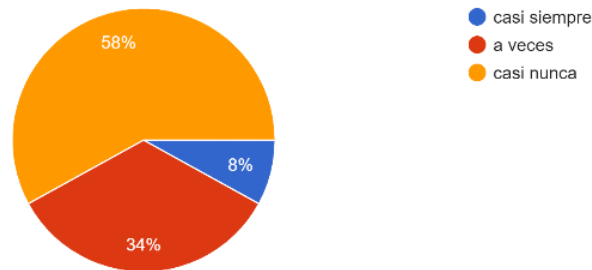
Opciones	Frecuencia	Porcentaje
Casi siempre	8	8%
A veces	34	34%
Casi nunca	58	58%
<b>Total</b>	<b>100</b>	<b>100%</b>

**Tabla 26** Estilo de vida Saludable

**Fuente:** Moradores de la ciudadela San Ramon.

**Investigador:** Javier Cabrera

27. En mi conducta sexual me preocupo del autocuidado y del cuidado de mi pareja  
100 respuestas



**Gráfico 25** Estilo de vida Saludable

**Autor:** Javier Cabrera

**Análisis:** El 8% de los encuestados menciona que se preocupa por su autocuidado y el de su pareja; el 34% detalla que a veces lo hace y el 58% manifiesta que casi nunca presta atención a su cuidado personal y el de su pareja.

**Interpretación:** Con la aplicación de las encuestas se pudo denotar que tan solo el 8% de los individuos mantienen una buena higiene ya que, mencionan que casi siempre se preocupan por su autocuidado y el de su pareja y a su vez que mantienen una conducta sexual sana para la relación; mientras que el 92% menciona que casi nunca se fijan en el cuidado

personal y por ende llevan una conducta sexual poco apropiada para mantener una buena calidad de vida.

## **Discusión**

Mediante la aplicación de la encuesta se analizó los factores que inciden en los modos y estilos de vida y su importancia en la calidad de vida en tiempo de pandemia covid-19 de los moradores de la ciudadela San Ramon del cantón Marcabeli, perteneciente a la Provincia de el Oro, donde se evidencio los diferentes factores de riesgos presentes en los modos y estilos de vida dando como resultado que más del 90% presentan un alto índice de conductas y comportamientos negativos que afectan la calidad de vida las personas.

Así mismo, se identificó los factores que inciden en los modos y estilos de vida, entre ellos se encontró que la población mantiene estilos de vida no saludables; es decir el 90% de los individuos presentan.: falta de actividad física, la mala alimentación, la falta de cuidado personal, la ingesta de bebidas alcoholizadas, la poca importancia a la salud, la conducta sexual, el sobre peso, el uso del cigarrillo entro otros, lo cual, los hace más vulnerables a contraer el COVID-19, debido a su mal estado de salud y sus estilos de vida no saludables.

Se determino que los modos y estilos de vida en tiempos de pandemia de los moradores de la ciudadela San Ramon, son perjudiciales para su salud, puesto que, si se lleva modos y estilos de vida no saludables, existe una prevalencia de contraer enfermedades como: la anemia, hipertensión arterial, colesterol. Diabetes, problemas en el corazón, problemas pulmonares, entre otras; dichas enfermedades vuelven el sistema inmunológico de los individuos más débil lo que lleva como consecuencia la vulnerabilidad ante el virus causado por el Covid-19. A su vez, también se evidencio que apenas el 10% de la población llevan modos y estilos de estilos saludables, como es: hacer

deporte, caminar al menos 30 minutos diarios, la ingesta de verduras y frutas, disminución del consumo de sales, azúcares y productos altos en grasa, asisten a controles médicos para preservar un estado de salud óptimo; motivo por el cual su calidad de vida es saludable y por ende son más resistentes y cuidadosos al contagio del covid-19.

### **Conclusiones**

- Al analizar los factores que inciden en los modos y estilos de vida y su importancia en la calidad de vida en tiempos de pandemia se observó, que efectivamente el estilo de vida que llevan los individuos repercute en el contagio de enfermedades que pueden llegar a causar graves molestias en el cuerpo humano.
- Se identificó que los factores de riesgo que inciden en los modos y estilos de vida son: excesivo uso del alcohol, la mala alimentación, la inactividad física, la mala higiene, el sobrepeso, el consumo de productos altos en sal/azúcar/grasas, conductas sexuales inadecuadas, la poca importancia de la salud, la automedicación, entre otras. Dichos factores afectan la calidad de vida de las personas, llevando a la vulnerabilidad y prevalencia de enfermedades catastróficas como es el contagio por el virus covid-19.
- Se determinó que los modos y estilos de vida presentes en los moradores de la ciudadela San Ramon no son saludables; de modo que, se convierten en una población de riesgo más propensa a enfermarse.
- La propuesta diseñada buscó mejorar los modos y estilos de vida en las personas en estudio, para que de esta manera se puede modificar la calidad de vida de cada uno de ellos.

### **Recomendaciones**

- Se recomienda la adaptación a modos y estilos de vida saludables como es, realizar deporte, ingesta de alimentos altos en fibra y nutrientes que beneficien el cuerpo humano, la buena higiene, caminar por lo menos 30 minutos al día, entre otros.
- Evitar el excesivo consumo de alcohol, la ingesta de productos altos en azúcares/sal/grasa, si no adquirir buenos hábitos alimenticios como tomar mucha agua, ingerir frutas, verduras, etc.
- Seguir los protocolos de prevención para el contagio del covid-19, como es el aplicarte todas las dosis, usar alcohol desinfectante, lavarse las manos cuantas veces sea necesario, etc.

## **PROPUESTA**

### **APLICACIÓN DE MODOS Y ESTILOS DE VIDA SALUDABLES, CON LA INTERVENCIÓN DEL TRABAJO SOCIAL.**

#### **Introducción. -**

La presente propuesta se enfocará en integrar modos y estilos de vida saludables para los moradores de la ciudadela San Ramón, del cantón Marcabelli, perteneciente a la provincia de El Oro, puesto que en dicha localidad se realizó un estudio donde se verificó los modos y estilos de vida no saludables que mantienen dichos individuos; razón por la cual se busca implementar hábitos saludables en el barrio esto con el fin de mejorar la calidad de vida de los moradores.

Dicha propuesta se llevará a cabo, con la colaboración de la Universidad Nacional de Loja, puesto que, al ser una entidad pública, esta busca beneficiar a la comunidad en general, mediante la prestación de servicios o herramientas que permitan abordar dicha problemática

#### **Objetivos. -**

##### **Objetivo general:**

- Fomentar modos y estilos saludables en los moradores de la ciudadela San Ramón.

##### **Objetivos específicos:**

- Implementar charlas informativas acerca de las diversas enfermedades ocasionadas por un estilo de vida no saludable.
- Promover la actividad física, mediante actividades recreativas.
- Incentivar a la población a ingerir productos saludables mediante un conversatorio sobre la buena alimentación



**Facilitadores:**

La realización de actividades y charlas programadas para promover y preservar estilos de vida saludables contara con la participación de profesionales especializados en cada área, de modo que se contara con la participación de, psicólogos, trabajadores sociales, enfermeros/médicos, entre otros. Esto con el fin de brindar información verídica y concreta para los involucrados.

## Cronograma de actividades. –

Actividades	Enero 2024																																
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31		
Inauguración del proyecto	■	■							■																								
Charla con el tema “¿Que son los modos y estilos de vida”			■	■	■																												
Charla sobre “estilos de vida Saludables y no saludables”						■	■	■																									
Charla sobre las consecuencias de los estilos de vida no saludables.										■	■	■	■																				
Conversatorio “incentivando a una vida más activa y sana”														■	■	■	■	■	■														
Conversatorio sobre las diferentes enfermedades a causa de una mala calidad de vida																					■	■	■	■									
Actividades recreativas																							■	■	■	■	■						
Conversatorio sobre lo que ha aprendido del proyecto.																													■	■	■		
Culminación de la propuesta																																■	

Tabla 27 Propuesta de intervención social.

Investigador: Javier Cabrera

## PRESUPUESTO Y FINANCIAMIENTO

N.º	Compon ente	Unidad de medida	Canti dad	Valor Unitario	Total
<b>Recursos materiales</b>					
1	Cuaderno	Resma	2	2.30	4.60
2	Hojas papel bond	Unidad	1	4.00	4.00
3	Carpeta plástica	Unidad	7	0.75	5.25
4	Esferos	Unidad	10	0.60	6.00
5	Impresio nes	Unidad	100	0.15	15.00
6	Copias BN/NG	Unidad	20	0.12	2.50
<b>Total</b>					<b>37.35</b>
<b>Recursos Tecnológicos</b>					
7	Internet	Mbps	20	45.00	45.00
8	Laptop	Unidad	1	700.00	700.00
9	Celular	Unidad	1	200.00	200.00
10	Pendrive	Unidad	1	10.00	10.00
<b>Total</b>					<b>955.00</b>
<b>Subtotal</b>					<b>995.35</b>
<b>Imprevisto</b>					<b>150.00</b>
<b>TOTAL</b>					<b>1182.70</b>

**Tabla 28** Materiales de la Propuesta de intervención social.

**Investigador:** Javier Cabrera

## BIBLIOGRAFÍA

- Abellan y Jimenez, J. (2020). Economía del comportamiento para mejorar estilos de vida y reducir factores de riesgo. *Salud Pública*. doi:<https://doi.org/10.1016/j.gaceta.2019.05.014>
- Alava, L., & Calero, D. (2020). Trabajo social y discapacidad: intervención desde el departamento de calificación del Ministerio de Salud Pública. *Revista Científica de Ciencias Sociales*, 1-12. Obtenido de <https://revistas.uncp.edu.pe/index.php/socialium/article/view/573/904>
- Amaya, et al., J. (2019). Eventos cardiovasculares como consecuencia de estilos de vida no saludables. *Dominio de las Ciencias*. Obtenido de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7155107>
- Barron, et al. , V. (2017). Hábitos alimentarios, estado nutricional y estilos de vida en adultos mayores activos de la ciudad de Chillán, Chile. *Revista chilena de nutrición*. doi:<http://dx.doi.org/10.4067/S0717-75182017000100008>
- Brito, J. (2017). Salud : una relación con el medio y los modos de vida. *Laboreal*, 1-8. Obtenido de file:///C:/Users/JOSE%20CABRERA/Downloads/laboreal-2024.pdf
- Cabrera y Cantos, C. (2017). El trabajo social en salud mental. *Torrossa*, 120-134. Obtenido de <https://www.torrossa.com/en/resources/an/4200480>
- Carranza, R., Caycho, T., Salinas, S., Ramirez, M., Campos , C., Chuquiasta, K., & Perez, J. (2019). Efectividad de intervención basada en modelo de Nola Pender en promoción de estilos de vida saludables de universitarios peruanos. *Revista Cubana de Enfermería*, 1-78. Obtenido de [http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S0864-03192019000400009&script=sci\\_arttext](http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S0864-03192019000400009&script=sci_arttext)

- Carrero, et al., S. (2017). Estilos de vida en estudiantes de una universidad de Boyacá, Colombia. *Rev. Fac. Med*, 1-6. doi:DOI: <http://dx.doi.org/10.15446/revfacmed.v65n2.58640>
- Cavalho, et al., M. (2020). La pandemia de COVID-19 y los cambios en el estilo de vida de los adultos brasileños: un estudio transversal, 2020. *Epidemiol. serv. saúde*. Obtenido de <https://search.bvsalud.org/global-literature-on-novel-coronavirus-2019-ncov/resource/pt/grc-741553>
- Cendali, et al., F. (2020). LA PANDEMIA QUE PUSO EN AGENDA DE LOS GOBIERNOS A LA SALUD PÚBLICA. *Revista del Departamento de Ciencias Sociales*, 1-6. Obtenido de <https://ri.unlu.edu.ar/xmlui/bitstream/handle/rediunlu/742/4.-La-pandemia-que-puso-en-la-agenda-de-los-gobiernos-a-la-salud-p%C3%bablica..pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Cerón, X. (2018). Relación de calidad de vida y salud oral en la población adolescente. *Odontóloga Universidad Cooperativa de Colombia-Pasto*, 1-9. Obtenido de <file:///C:/Users/JOSE%20CABRERA/Downloads/Dialnet-RelacionDeCalidadDeVidaYSaludOralEnLaPoblacionAdol-6583156.pdf>
- Díaz, et al., C. (2017). Factores sociales de estilos de vida de adolescentes de un consultorio Médico de Familia de la Atención Primaria de Salud. *Revista Habanera de Ciencias Médicas*. Obtenido de [http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S1729-519X2017000300015&script=sci\\_arttext&tlng=en](http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S1729-519X2017000300015&script=sci_arttext&tlng=en)
- Djenderedjian, J. (2020). El nivel de vida en un país naciente y diverso. Salarios, precios de alimentos y cobertura de una canasta de subsistencia en las 14 provincias de Argentina, 1875. *Investigaciones de Historia Económica*, 1-13. Obtenido de <https://www.researchgate.net/profile/Julio->

Djenderedjian/publication/339036342\_El\_nivel\_de\_vida\_en\_un\_pais\_naciente\_y\_diverso\_Salarios\_precios\_de\_alimentos\_y\_cobertura\_de\_una\_canasta\_de\_subsistencia\_en\_las\_14\_provincias\_de\_Argentina\_1875/links/62e081709d4

Dominguez, A. (2022). Modos de vida de personas autistas del centro medicina integral (Cartagena Colombia). *Areté*, 1-79. Obtenido de <https://arete.ibero.edu.co/article/view/art.22209/1815>

Echabautis, A., Gomez, Y., & Zorrilla, A. (2019). ESTILOS DE VIDA SALUDABLE Y FACTORES BIOSOCIOCULTURALES EN LOS ADULTOS DE LA AGRUPACION FAMILIAR SANTA ROSA DE SAN JUAN DE LURIGANCHO, 2019. *Universidad Maria Auxiliadora*, 1-84. Obtenido de <https://repositorio.uma.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12970/206/47-2019%20%28Final%29.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Endo, N., Mayor, T., Correa, M., & Cruz, F. (2021). Arévalo A/Enfermería Investiga, Investigación, Vinculación, Docencia y Gestión Vol.6No.42021(Julio - Septiembre)12ESTILOS DE VIDA EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS DE UN PROGRAMA ACADÉMICO DE SALUD. *Revista de la Universidad Tecnica de Ambato*, 1-7. Obtenido de <https://revistas.uta.edu.ec/erevista/index.php/enfi/article/view/1199/1052>

Ferrera, et al., J. (2018). ESTILOS DE VIDA Y SU INFLUENCIA EN LA APARICIÓN DE COMPLICACIONES EN LA DIABETES MELLITUS TIPO 2 EN LA POBLACIÓN DE ESMERALDAS. ECUADOR. *Pontificia Universidad Católica del Ecuador*, 8. Obtenido de <https://www.uctunexpo.autanabooks.com/index.php/uct/article/view/29/32>

Guillermina, N., Portocarero, E., & Espinoza, F. (2020). Estilos de vida y calidad de vida en estudiantes universitarios en tiempo de Covid-19. *Revista Universidad y Sociedad*, 1-

78. Obtenido de [http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S2218-36202020000600246&script=sci\\_arttext&tlng=pt](http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S2218-36202020000600246&script=sci_arttext&tlng=pt)

Guzman, E., Concha, Y., Lira, C., Vasquez, J., & Castillo, M. (2021). Impacto de un contexto de pandemia sobre la calidad de vida de adultos jóvenes. *Revista Cubana de Medicina Militar*, 1-90. Obtenido de [http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S0138-65572021000200006&script=sci\\_arttext&tlng=pt](http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S0138-65572021000200006&script=sci_arttext&tlng=pt)

Herazo, et al., Y. (2020). Estilos de vida relacionados con la salud en estudiantes universitarios. *Federación Española de Asociaciones de Docentes de Educación Física*, 1-5. Obtenido de <file:///C:/Users/JOSE%20CABRERA/Downloads/Dialnet-EstilosDeVidaRelacionadosConLaSaludEnEstudiantesUn-7446315.pdf>

Jimenez, S., Martín, J., Drosia, C., López, R., & Maroto, R. (2023). Aproximación a los modos de vida en la Granada medieval a partir del estudio de la patología dental. *Revista del Centro de Estudios Históricos de Granada y su Reino*, 1-76. Obtenido de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=9007638>

Jover, F., Pastor, M., Lopez, J., & Basso, R. (2020). Modo de vida y racionalidad de la economía campesina: A propósito de las comunidades de la Edad del Bronce de la zona septentrional de El Argar. *Historia agraria: Revista de agricultura e historia rural*, 125-164. Obtenido de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7500519>

León, P., Lora, M., & Rodriguez, J. (2021). Relación entre estilo de vida y estrés laboral en el personal de enfermería en tiempos de COVID-19. *Revista Cubana de Enfermería*, 1-15. Obtenido de [https://www.researchgate.net/profile/Juan-Luis-Rodriguez-Vega/publication/351160270\\_Articulo\\_original/links/608ad61d92851c490fa746fb/Articulo-original.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Juan-Luis-Rodriguez-Vega/publication/351160270_Articulo_original/links/608ad61d92851c490fa746fb/Articulo-original.pdf)

- Marquina, R., & Jaramillo, L. (2021). El COVID-19: Cuarentena y su Impacto Psicológico en la población. *Scielo preprints*, 1-13. Obtenido de <https://preprints.scielo.org/index.php/scielo/preprint/view/452/560?hasAnnotations=true>
- Mogollón, F., Becerra, L., & Ancajima, J. (2020). Estilos de vida saludables en estudiantes de pregrado. *Conrado*, 1-90. Obtenido de [http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S1990-86442020000400069&script=sci\\_arttext](http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S1990-86442020000400069&script=sci_arttext)
- Nieves, E. (2023). *Manual para el Trabajo Social Comunitario*. Narcea Ediciones. Obtenido de [https://books.google.es/books?id=JjbKEAAAQBAJ&dq=trabajo+social&lr=&hl=es&source=gbs\\_navlinks\\_s](https://books.google.es/books?id=JjbKEAAAQBAJ&dq=trabajo+social&lr=&hl=es&source=gbs_navlinks_s)
- Otañez, J. (2017). Efectos de los estilos de vida saludables en las habilidades sociales en jóvenes. *REVISTA ESPECIALIZADA EN CIENCIAS DE LA SALUD*. Obtenido de <http://revistas.unam.mx/index.php/vertientes/article/view/67161>
- Pierre&Harris, R. (2020). COVID-19 en América Latina: Retos y oportunidades. *Revista chilena de pediatría*. doi:<http://dx.doi.org/10.32641/rchped.vi91i2.2157>
- Rafael, M. (2018). ESTILOS DE VIDA Y FACTORES BIOSOCIOCULTURALES DE LOS ADULTOS DE LA COMUNIDAD UNIDOS VENCEREMOS – HUASHAO – YUNGAY, 2018. *UNIVERSIDAD CATÓLICA LOS ÁNGELES CHIMBOTE*, 123. Obtenido de [http://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/123456789/7789/ADULTOS\\_ESTILOS\\_DE\\_VIDA\\_RAFAEL\\_LEON\\_MARY\\_ELENA.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/123456789/7789/ADULTOS_ESTILOS_DE_VIDA_RAFAEL_LEON_MARY_ELENA.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Rodriguez, E. (2017). La mujer como profesional del trabajo social. *Dialnet*. Obtenido de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5839599>



- Rodriguez, et al., L. (2017). LAS FUNCIONES DEL TRABAJADOR SOCIAL EN EL CAMPO DE SALUD. *Revista Contribuciones a las Ciencias Sociales*,. Obtenido de <http://www.eumed.net/rev/cccss/2017/02/portoviejo.html>
- Rodriguez, L., & Garcia, P. (2018). Salud y Trabajo Social: un análisis desde las perspectivas de la formación y la investigación. *Ediciones Complutense*, 1-17. Obtenido de [https://www.researchgate.net/profile/Luis-Rodriguez-Otero/publication/330740001\\_Salud\\_y\\_Trabajo\\_Social\\_un\\_analisis\\_desde\\_las\\_perspectivas\\_de\\_la\\_formacion\\_y\\_la\\_investigacion/links/5c5fb8a692851c48a9c608c0/Salud-y-Trabajo-Social-un-analisis-desde-las-perspe](https://www.researchgate.net/profile/Luis-Rodriguez-Otero/publication/330740001_Salud_y_Trabajo_Social_un_analisis_desde_las_perspectivas_de_la_formacion_y_la_investigacion/links/5c5fb8a692851c48a9c608c0/Salud-y-Trabajo-Social-un-analisis-desde-las-perspe)
- Sanchez, et al., J. (2019). La importancia del trabajo social comunitario. *UNIVERSIDAD PABLO DE OLAVIDE DE SEVILLA*. Obtenido de <https://revistas.um.es/azarbe/article/view/364411>
- Souza, M., & Figueroa, M. (2020). Estilos de vida de los estudiantes universitarios: una revisión sistemática. *UNIVERSIDAD SANTO TOMÁS, USTA, BOGOTÁ, COLOMBIA*, 297-310. Obtenido de [https://www.researchgate.net/profile/Marlucio-De-Souza-Martins/publication/358880301\\_Estilos\\_de\\_vida\\_de\\_los\\_estudiantes\\_universitarios\\_u\\_na\\_revision\\_sistemica/links/6228090d84ce8e5b4d122033/Estilos-de-vida-de-los-estudiantes-universitarios-una-revision-s](https://www.researchgate.net/profile/Marlucio-De-Souza-Martins/publication/358880301_Estilos_de_vida_de_los_estudiantes_universitarios_u_na_revision_sistemica/links/6228090d84ce8e5b4d122033/Estilos-de-vida-de-los-estudiantes-universitarios-una-revision-s)
- Taboada, et al., M. (2021). Calidad de vida y síntomas persistentes tras hospitalización por COVID-19. Estudio observacional prospectivo comparando pacientes con o sin ingreso en UCI. *Española de Anestesiología y Reanimació*. Obtenido de <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0034935621001791?via%3Dihub>
- Tala, A., Vasquez, E., & Plaza , C. (2020). Estilos de vida saludables: una ampliación de la mirada y su potencial en el marco de la pandemia. *Revista médica de Chile*, 1-80.

Obtenido de [https://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S0034-98872020000801189&script=sci\\_arttext](https://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S0034-98872020000801189&script=sci_arttext)

Valero, N., Vélez, M., Duran, A., & Torres, M. (2020). Afrontamiento del COVID-19: estrés, miedo, ansiedad y depresión. *Enfermería Investiga: Investigación, vinculación, docencia y gestión*, 1-8. Obtenido de <https://revistas.uta.edu.ec/erevista/index.php/enfi/article/view/913/858>

Villar, M., Ballinas, Y., Gutierrez, C., & Angulo, Y. (2017). ANÁLISIS DE LA CONFIABILIDAD DEL TEST FANTÁSTICO PARA MEDIR ESTILOS DE VIDA SALUDABLES EN TRABAJADORES EVALUADOS POR EL PROGRAMA “REFORMA DE VIDA” DEL SEGURO SOCIAL DE SALUD (EsSalud). *REVISTA PERUANA DE MEDICINA INTEGRATIVA*, 1-10. Obtenido de <https://repositorio.essalud.gob.pe/bitstream/handle/20.500.12959/3983/An%c3%a1lisis%20de%20la%20confiabilidad%20del%20test%20Fant%c3%a1stico%20para%20medir%20Estilos%20de%20vida.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Zuñiga, A., Coronel, M., Cesar, N., & Vaca, R. (2021). Correlación entre calidad de sueño y calidad de vida en estudiantes de Medicina. *Revista Ecuatoriana de Neurología*, 1-70. Obtenido de [http://scielo.senescyt.gob.ec/scielo.php?pid=S2631-25812021000100077&script=sci\\_arttext](http://scielo.senescyt.gob.ec/scielo.php?pid=S2631-25812021000100077&script=sci_arttext)

## ANEXOS

### Aplicación de las encuestas en la ciudadela San Ramon.



**Anexo 2** Aplicación de encuestas  
**Autor:** Javier Cabrera



**Anexo 1** Aplicación de encuestas  
**Autor:** Javier Cabrera



**Anexo 3** Aplicación de encuestas  
**Autor:** Javier Cabrera



**Anexo 4** Aplicación de encuestas  
**Autor:** Javier Cabrera

**Anexo 5 Encuesta aplicada****CUESTIONARIO “FANTASTICO DE ESTILO DE VIDA”**

El siguiente cuestionario consta de 25 preguntas de opción múltiples, las cuales deberán ser respondidas con toda sinceridad. Cabe destacar que las respuestas obtenidas serán de total confidencialidad y será usadas de manera anónima, únicamente para la investigación.

**1. Tengo con quien hablar de las cosas que son importantes para mí**

- casi siempre
- a veces
- casi nunca

**2. Doy y recibo cariño**

- casi siempre
- a veces
- casi nunca

**3. Me cuesta decir buenos días, perdón, gracias o lo siento**

- casi siempre
- a veces
- casi nunca

**4. Soy integrante activo de grupos de apoyo a la salud o sociales**

- casi siempre
- a veces
- casi nunca

**5. Realizo actividad física o deporte por 30 min**

- tres o más veces por semana
- una vez por semana
- casi nunca

**6. Camino al menos 30 min diariamente**

- casi siempre
- a veces
- casi nunca

**7. Como dos porciones de frutas y tres de verduras**

- todos los días
- a veces
- casi nunca

**8. - A menudo consumo mucha azúcar, sal, comida chatarra, o grasas**

- ninguna de esas
- algunas de esas
- todas esas

**9. Estoy pasado en mi peso ideal**

- 0 a 4 kilos de mas
- 5 a 8 kilos de mas
- más de 8 kilos

**10. Fumo cigarrillos**

- no los últimos 5 años
- no el último año
- si este año

**11. Cigarros fumados por día**

- ninguno
- 0 a 10
- más de 10

**12. Uso excesivamente medicamentos sin prescripción médica o me automedico**

- nunca
- ocasionalmente
- casi nunca

**13. Número promedio de tragos a la semana**

- 0 a 7 tragos
- 8 a 12 tragos
- más de 12 tragos

**14. Bebo ocho vasos con agua cada día**casi siempre a veces a menudo **15. - Bebo té, café, cola, gaseosa**menos de 3 al día de 3 a 6 al día más de 6 al día **16. Duermo bien y me siento descansado**casi siempre a veces casi nunca **17. Me siento capaz de manejar el estrés o la tensión de mi vida**casi siempre a veces casi nunca **18. Me relajo y disfruto mi tiempo libre**casi siempre a veces casi nunca **19. Parece que ando acelerado**casi nunca algunas veces a menudo

**20. Me siento enojado o agresivo**

- casi nunca
- algunas veces
- a menudo

**21. Me siento contento con mi trabajo y actividades**

- casi siempre
- a veces
- casi nunca

**22. Soy un pensador positivo**

- casi siempre
- a veces
- casi nunca

**23. Me realizo controles de salud en forma periódica**

- casi siempre
- a veces
- casi nunca

**24. Converso con mi pareja o familia aspectos de sexualidad**

- casi siempre
- a veces
- casi nunca

**25. En mi conducta sexual me preocupo del autocuidado y del cuidado de mi pareja**

- casi siempre
- a veces
- casi nunca