

UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR
FACULTAD DE MEDICINA
ESCUELA DE TECNOLOGÍA MÉDICA
CARRERA DE LICENCIATURA EN ENFERMERIA



AUTOCUIDADO PARA MANTENER LA SALUD QUE APLICAN LOS Y LAS ESTUDIANTES DEL CUARTO AÑO DE LA CARRERA DE LICENCIATURA EN ENFERMERÍA DE LA FACULTAD DE MEDICINA, UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR, DE JULIO A AGOSTO DEL AÑO 2015.

INFORME FINAL DE INVESTIGACIÓN PREVIO A OPTAR AL GRADO DE LICENCIATURA EN ENFERMERÍA.

POR:

HUIZA DE BAUTISTA KAREN ELIZABETH

Ciudad Universitaria, Noviembre de 2015.

UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR
AUTORIDADES VIGENTES

Lic. José Luis Argueta Antillón
Rector

Msc. Ana María Glower de Alvarado
Vicerrectora Académica

Dra. Ana Leticia Zavaleta de Amaya
Secretaría General

Dra. Maritza Mercedes Bonilla Dimas
Decano de Facultad de Medicina

Msp. Dálide Ramos de Linares
Directora de Escuela de Tecnología Médica

Mae. Aura Marina Miranda de Arce
Directora de la Carrera de Licenciatura en Enfermería

Proceso de Graduación Aprobado por:

Licda. Yesenia Ivette Flores Martinez

Coordinadora de Proceso de Grado y Docente Asesora

Tribunal Calificador:

Licda. Sonia Margarita Siciliano

Licda. Telma Lorena Diaz Mendéz

INDICE

CONTENIDO	PÁG
INTRODUCCIÓN.....	i
CAPITULO I	
PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	
A. Antecedentes del problema.....	3
B. Situación problemática.....	9
C. Formulación del Problema.....	13
D. JUSTIFICACIÓN.....	13
E. OBJETIVOS	
a. General.....	15
b. Específicos.....	15
F. ALCANCES Y LIMITACIONES.....	16
CAPITULO II	
MARCO TEÓRICO.	
A. Autocuidado.....	17
B. Teoría de Dorothea Orem.....	20
a. Elementos de la teoría.....	21
b. Afirmaciones Teóricas	23
C. Desarrollo Humano.....	27
a. Características del adulto Joven.....	28
D. Desarrollo Físico.....	29
a. Prácticas de autocuidado que favorece el desarrollo físico de las personas.....	30

E. Desarrollo Psicosocial.....	32
a. Prácticas de autocuidado que favorecen el desarrollo psicosocial de las personas.....	32
F. Desarrollo Cognitivo.....	33
a. Prácticas de autocuidado que favorece el desarrollo Cognitivo de las personas.....	34
G. Desarrollo Espiritual.....	35
a. Prácticas de autocuidado que contribuye al desarrollo espiritual de la persona	36

CAPITULO III

SISTEMA DE HIPOTESIS.

A. Hipótesis General.....	38
B. Hipótesis específicas.....	38
C. Hipótesis Alternas.....	39
D. Sistema de Variables	
a. Conceptualización de variable principal.....	39
b. Operacionalización de variables.....	40

CAPITULO IV

DISEÑO METODOLOGICO

A. Tipo de estudio.....	44
B. Área de estudio.....	44
C. Población y muestra.....	44
D. Criterio de inclusión y exclusión.....	45
E. Métodos, técnicas e instrumentos.....	45
F. Procedimientos.....	47

a. Prueba Piloto.....	47
b. Recolección de datos.....	47
c. Plan de tabulación, Análisis e interpretación de Datos.....	48
d. Comprobación de Hipótesis.....	49
G. Aspectos éticos de la investigación.....	51

CAPITULO V

PRESENTACIÓN, ANALISIS E INTERPRETACION DE LOS RESULTADOS

A. Presentación, Análisis e Interpretación de datos.....	53
B. Prueba de Hipótesis	78
C. Análisis general de los resultados.....	82

CAPITULO VI.

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

A. Conclusiones.....	85
B. Recomendaciones.....	86
C. Propuesta de Intervención	88
D. Fuentes de Información.....	89

ANEXOS

Nº 1 Instrumento Pre investigación	
Nº 2 Consentimiento informado	
Nº 3 Instrumento de recolección de datos.	
Nº 4 Costo de la investigación	
Nº 5 Cronograma de la investigación	
Nº 6 Definición de términos básicos	

DEDICATORIA

Dedico mi Tesis a un hombre Ejemplar que con su trabajo motiva a la superación personal e intelectual que nos enseña a ser mejores personas en todos los ámbitos profesionales y humanos al servicio de nuestra comunidad, fortaleciendo los valores morales y éticos para ser buenos ciudadanos.

NAASON JOAQUIN GARCIA

Apóstol de Jesucristo

AGRADECIMIENTOS

Agradezco principalmente a Dios por ser mi fortaleza en los momentos de debilidad, también por brindarme la oportunidad de tener un gran aprendizaje, muchas experiencias, felicidad y permitirme el haber llegado hasta este momento tan importante de mi formación profesional.

Al excelentísimo Apóstol de Jesucristo Naasón Joaquín García por sus oraciones que han estado a favor de mí y ha sido un pilar fundamental y constructor de mis valores espirituales, morales e intelectuales. Siendo mi fuente de motivación para perseverar y alcanzar mis metas.

A mi madre: ha sido en mi carrera un gran apoyo incondicional, la amo mucho por su ejemplo a seguir y es mi orgullo.

A mi querido esposo: por ser comprensivo, por creer en mí, apoyándome en todo momento.

A mis hijas: por su paciencia y darme aliento en los momentos difíciles, las amo mucho a mis niñas preciosas **Merari, Eunice y Maharai.**

A mi Familia mi hermano Josué Huiza, mis primas Evelin y Alicia Pineda por motivarme a terminar mi carrera.

A mis hnos. de la Iglesia La Luz del Mundo: sé que cada vez que se presentaron delante de la presencia de Dios yo estuve en sus oraciones, no puedo pagarles con nada pero Dios me los bendiga enormemente en especial a mi hermano y amigo **Carlos Emilio Rivas** por su apoyo incondicional, **Iveth Rivas, Patricia de pineda,** no

me alcanzaría las paginas para escribir los nombres de cada uno de ellos Dios les pague.

Al equipo de salud SAMARIA: mis queridos amigos y hermanos los cuales han sido mi apoyo en los momentos de mi carrera, **Dra. Ana Navarro, Dra. Elizabeth Cruz, Dra. Claros, Licdo. Julio Galindo.**

A mi Docente asesora: Licda. Yesenia Ivette Flores Martinez por creer en mí, fue de gran ayuda durante el desarrollo de mi investigación Dios la bendiga mucho.

A mis amigos y licenciados: **Licda. Laura Verónica Jovel** su apoyo incondicional en todo mi trabajo Dios te bendiga mucho amiga, a la **Licda Leyla de Guevara, Yanira de Pérez** que de algún modo estuvieron conmigo durante este tiempo; les deseo éxitos a todos y que Dios bendiga cada uno de nuestros caminos, nos llene de fortalezas y nos permita reencontrarnos mucho más adelante.

Karen Elizabeth Huiza de Bautista.

INTRODUCCION

El autocuidado es una actividad del individuo aprendida y orientada hacia un objetivo. Se propone hacer efectiva la promoción de la salud en términos de desarrollo de actitudes personales y de adquisición de habilidades y conocimientos que permitan adoptar conductas favorables para la salud. También como una función indispensable en la conservación de la vida de todos los seres vivos con los que interactúan; resulta del crecimiento y desarrollo de la persona en la experiencia como cuidador de sí mismo y de quienes son parte de su entorno constituyéndose en una estrategia importante en la prevención de las enfermedades.

Con las medidas de autocuidado se podrá ejercer mayor control sobre la salud contribuyendo al bienestar general con la aplicación de las prácticas cotidianas y las decisiones sobre que realiza una persona, familia o grupo para cuidar de su salud; que cambia en el tiempo hasta alcanzar un estado de equilibrio, haciendo referencia a los cambios de comportamiento provocados por el entorno y a su vez, determinados por una sociedad o cultura.

El propósito principal de esta investigación fue determinar el autocuidado para mantener la salud que aplican los estudiantes cuarto año de la carrera de Licenciatura en Enfermería de la Universidad de El Salvador; el estudio en dicho grupo se considera importante ya que en poco tiempo estos formarán parte de los recursos humanos en la rama de los profesionales de la salud y como tal deberá promover estilos de vida saludable en la población y principalmente debe practicarlos de modo personal.

El presente documento está estructurado en capítulos; iniciado desde el planteamiento del problema que especifica de forma lógica los antecedentes del fenómeno desde una perspectiva histórica, hasta la situación actual en la cual se fundamenta mediante una pre investigación de la población en estudio y otros

datos importantes. Posteriormente se enuncia el problema en forma de pregunta ya que es el punto de partida y guía para darle respuesta a la situación planteada. En la justificación se expone la factibilidad para la realización del estudio, la utilización de los resultados y los beneficiarios. Seguido de esto se encuentran los objetivos que describen el propósito en términos generales al cual se quiere llegar con este estudio y cuatro objetivos específicos que orientan el proceso del mismo.

El segundo capítulo establece el marco teórico que sustenta el problema establecido, describiendo de forma coherente conceptos y proposiciones, constituyendo el punto de partida para los futuros análisis de este estudio. En el tercer capítulo se esquematiza el sistema de hipótesis, la conceptualización de variables y la Operacionalización de la misma. En el cuarto capítulo se presenta el diseño metodológico donde se detalla tipo, área, universo, población y muestra del estudio. Además se señalan los métodos, técnicas e instrumento a utilizar durante dicho proceso, se explica también el proceso de confiabilidad y validación de los instrumentos, el plan de tabulación y análisis para los datos recolectados así mismo la comprobación de hipótesis y los aspectos éticos de la investigación.

En el quinto capítulo se encuentra la presentación, análisis e interpretación de los resultados juntamente con la prueba de hipótesis y por otro lado en el sexto capítulo se incluyen las conclusiones, recomendaciones y propuesta de intervención. Finalmente se enumeran las fuentes de información que se consultaron durante el desarrollo de la investigación y el constructo del presente documento. En los anexos se incluye el consentimiento informado, el instrumento de recolección de datos, el costo, cronograma de actividades y la definición de los términos básicos que se consideran importantes para una mejor comprensión del contenido de este estudio.

CAPITULO I

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

A. Antecedentes del Problema.

El autocuidado es una teoría que inicia a través de la historia, la forma de entender su significado, de practicarlo y de asumir responsabilidad frente a este ha sido una construcción cultural materializada en un patrimonio de prácticas, ritos, creencias, actitudes, representaciones y conocimientos que una civilización tiene, en la cual la ciencia y la misma cultura, han cumplido un papel muy importante en su evolución. La práctica de Enfermería, desde sus orígenes, fué considerada como una ocupación contemplada en la experiencia y el conocimiento común delegado de antiguas órdenes religiosas, por lo que la atención de esta primera época enmarcaba su conocimiento en el arte de cuidar.

Es partir de los aportes de Florence Nightingale que surgen diversos modelos filosóficos que hacen del hombre el objeto de sus cuidados, es entonces que desde la cultura griega, el auge de corrientes ideológicas, como el estoicismo, generaron desarrollos importantes en torno al autocuidado con la práctica, llamada por ellos, del cultivo de sí, la cual hace énfasis y valoriza la importancia de las relaciones del individuo consigo mismo¹. Los griegos en su estudio aloraban que el cultivo del cuidado significaba que hay que cuidarse y respetarse a sí mismo, que el ser humano se constituye sujeto de sus propios actos, siendo así que manejaron una visión integral de lo que debía ser el cuidado de sí, pues enfatizaban la necesidad de cuidar no sólo el cuerpo sino también el alma.

¹Promoción de la salud [Sede Web]. Washington, D.C [Acceso 10 de febrero de 2015]. Temas [2 pantallas] Disponible en: http://www.paho.org/hq/index.php?option=com_topics&view=article&id=144&Itemid=40829&lang=es

Como parte del proceso evolutivo del concepto y la práctica de autocuidado han surgido diversas teorías que buscan explicarlo; dentro de estas puede mencionarse a Dorothea Orem; una teórica en la profesión de Enfermería que en 1971 editó un libro sobre la Teoría General del déficit del autocuidado; posteriormente de 1980 a 1985 lo incluye en las familias, y para el año 1993 plantea sobre el autocuidado lo siguiente:

“La capacidad de un individuo para realizar todas las actividades necesarias para vivir y sobrevivir, considera el concepto "auto" como la totalidad de un individuo, incluyendo no sólo sus necesidades físicas, sino también las psicológicas y espirituales, y el concepto "cuidado" como la totalidad de actividades que un individuo inicia para mantener la vida y desarrollarse de una forma que sea normal para él”²

Del concepto anterior se puede decir que cada individuo es responsable de cuidar su salud, como parte de su bienestar tanto físico, psicológico, social y espiritual. Orem destaca el autocuidado como requisito básico que todas las personas deben realizar para mantener la salud y bienestar.

Es importante mencionar que el autocuidado depende de la etapa del desarrollo humano en la que se encuentre la persona y se centra en describir el comportamiento para deducir las normas propias de cada edad, basadas en factores que influyen en el desarrollo en las cuales está sujeto a muchas influencias, las características con que las personas nacen más los efectos de las experiencias que tienen. Algunas de estas son exclusivamente personales, mientras que otras son comunes a determinados grupos de edad, generaciones,

²Tommey MA. Modelos y Teorías de Enfermería. 4ª ed. Madrid España: Mc Graw Hill interamericano;1999.

personas que viven o se criaron en sociedades y culturas particulares en donde el comportamiento y el estilo de vida influyen en el desarrollo, es así como se espera que las personas que cuidan de si mismas se conviertan en un “agente de autocuidado” en su etapa adulta, para ello se debe de desarrollar una compleja capacidad que permita a los individuos en proceso de maduración, discernir sobre los factores que deben ser controlados o tratados para regular su funcionamiento y desarrollo, es decir deben trabajar en su agencia de autocuidado.

Al considerar lo anterior es importante reconocer que en algunas ocasiones pueden existir dificultades para mantener la salud según las situaciones y la etapa del desarrollo, es por ello que se mencionan algunos estudios realizados sobre el autocuidado que demuestran que existe un desequilibrio que persiste y se acentúa fundamentalmente por las circunstancias que el ser humano atraviesa en cada una de las etapas del desarrollo:

En el año 2010 Rebolledo Oyarzo Daniela Paulina³realizan un estudio con estudiantes de cuarto año de la carrera en Enfermería de la Universidad Austral de Chile, enfocado en el análisis según el modelo de Dorothea Orem y tuvo como objetivo principal establecer el nivel de autocuidado y sus factores relacionados; entre los resultados que obtuvieron se afirmó que las escuelas de Enfermería deben tener conciencia del tiempo que los estudiantes dedican a las labores académicas como parte de su plan de estudios, pero también deben considerar las horas semanales que un alumno debería disponer para realizar actividades que suponen desarrollo de intereses particulares, tales como:

³Rebolledo Oyarzo D P. Autocuidado en los estudiantes de la carrera de Enfermería de la Universidad del BíoBío: un análisis según el Modelo de Autocuidado de Dorothea Orem [tesis para optar al grado de Licenciado en Enfermería]. Valdivia: Universidad Austral de Chile; 2010

Realizar actividad física, dormir las horas recomendadas, alimentarse de manera adecuada, entre otros; que en éste estudio fueron consideradas en déficit y que permiten decir que al menos en las áreas básicas de autocuidado representadas por las categorías antes expuestas, los estudiantes de enfermería no son ejemplo para la población.

En este sentido, parece apropiado integrar dentro de las mallas curriculares programas, con la misma importancia que se le otorga a asignaturas científicas y de la misma carrera, que incentiven y aseguren proporcionar a los estudiantes el tiempo suficiente para desarrollar hábitos de salud adecuados, considerando que la modificación de hábitos y adquisición de costumbres saludables favorezcan al autocuidado, y además serán armas para los propios estudiantes, interesados en una carrera con enfoque comunitario y biopsicosocial.

En el año 2009 otro estudio realizado por: Hernández Martínez Yesica Gloribel, Hernández Valle Raquel, Vásquez Flores Claudia Maritza, en la Universidad de El Salvador ⁴ plantearon como propósito de la investigación, caracterizar las prácticas de autocuidado de la salud que realiza el personal de Enfermería que labora en los servicios de Partos, Gineco obstetricia y Medicina Interna del Hospital Nacional Zacamil, Dr. Juan José Fernández. La investigación fué de tipo cuantitativo, transversal, descriptivo y obtuvo como resultado que el personal de Enfermería no realiza prácticas de autocuidado de la salud para la satisfacción de necesidades fisiológicas oportunas debido al exceso de actividades que realiza durante su jornada laboral, la poca colaboración por parte de sus compañeros para cuidar sus pacientes mientras ellos ingieren sus alimentos,

⁴Hernández Martínez Y G, Hernández Valle R, Vásquez Flores C M. Prácticas de Autocuidado de La Salud que Realiza El Personal De Enfermería Que Labora En El Hospital Nacional Zacamil, Dr. Juan José Fernández, [tesis para optar al grado de Licenciatura en Enfermería]. San Salvador: Universidad de El Salvador; 2009

procedimientos que se presentan a la hora del almuerzo, así también prefieren darle prioridad a los pacientes y evitar atrasarse con las actividades a realizar.

Otra de las conclusiones de este mismo estudio es que un alto porcentaje del personal de Enfermería no realiza prácticas de autocuidado de la salud a pesar de que cuentan con un alto grado de formación académica. Por otra parte se comprobó que el personal de Enfermería no realiza prácticas de autocuidado con relación a los chequeos médicos oportunos debido a que no les gusta asistir al médico, les representa una pérdida de tiempo en esperar atención y evitan el descontento con las jefes del servicio por lo tanto prefieren auto medicarse.

Los estudios mencionados demuestran como el autocuidado ha sido efectuado en los estudiantes como en los profesionales de Enfermería sin embargo para esta investigación se le dió un nuevo enfoque basado en el modelo de Dorothea Orem y se desarrolló con estudiantes que cursan el cuarto año de la carrera de Licenciatura en Enfermería que además se encuentran en la etapa de adulto joven lo cual le confiere mayor trascendencia porque debe particularizar los problemas y tensiones que más les afectan y buscar afrontar el desafío y los acontecimientos de la vida sin dejar de priorizar el cuidado de la salud a nivel personal fomentando hábitos sanos que favorezcan su propio bienestar.

En esta etapa es asumir que la característica principales del adulto joven es que, el individuo debe comenzar a asumir roles sociales y familiares, es decir, hacerse responsable de su vida, busca su autodefinición en la cual está en independizarse gradualmente de sus padres este proceso implica el desarrollo de valores propios, toma de decisiones personales que contribuyan a su salud tanto física, psicosocial, cognitiva y espiritual.

La independencia de los padres tanto como separación total o parcial por un periodo de tiempo por causa del estudio no significa romper los lazos que los unen si no al desarrollo de otra clase de relación con los progenitores en la cual

del adulto joven se espera que acepte las consecuencias de sus propias actuaciones en el cuidado de su salud.

Cabe mencionar que el cuidarse implica una serie de actividades que los seres humanos realizan para protegerse de factores que pueden dañar su salud.

La población diana de este estudio se encuentra en una fase importante de su carrera ya que es en el cuarto año se inicia la intervención de Enfermería Comunitaria y Clínica del grupo Materno-Infantil de bajo y mediano riesgo, en este periodo los estudiantes tienen el primer acercamiento con la aplicación del Proceso de Atención en Enfermería según el modelo de Dorothea Orem en el ámbito comunitario; por tanto se asume que el conocimiento recibido les lleva a la adherencia a las medidas de autocuidado no solo con los pacientes y/o grupos familiares que les son asignados durante la práctica clínica y comunitaria sino que sacan provecho del conocimiento obtenido para sí mismos y sus familias.

Se considera que el acto de velar por la propia salud se realiza de acuerdo a la etapa del desarrollo en la que se encuentre, para el caso en los adultos jóvenes se espera que realicen las siguientes prácticas de autocuidado para mantener la salud como por ejemplo: alimentación adecuada, medidas higiénicas, manejo del estrés, habilidades para establecer relaciones sociales y resolver problemas interpersonales, ejercicio y actividad física requerida, habilidad para controlar y reducir el consumo de medicamentos, seguimiento para prescripciones de salud, comportamiento seguro, recreación y manejo del tiempo libre, dialogo adaptaciones favorables a los cambios en el contexto y las prácticas de autocuidado en los procesos mórbidos.

B. Situación Problemática

Los estudiantes del cuarto año de Enfermería quienes se consideran que están en la etapa del adulto joven que comienza alrededor de los 20 años y concluye cerca de los 40 experimenta cambios de diversa índole en su vida tanto psicosociales, espirituales, biológicos y a veces se ve envuelto en conductas de alto riesgo, según Marcos Cusminsky en su libro de Crecimiento y Desarrollo “Dada su juventud tiene a menudo una experiencia limitada (o nula) con respecto a conductas potencialmente destructoras y no comprenden las consecuencias inmediatas o a largo tiempo de sus acciones”⁵

Con respecto a lo anterior la población en la etapa antes mencionada es vulnerable a las enfermedades por exposición a factores de riesgo para su salud de lo cual se derivan repercusiones en la salud a corto y a largo plazo puesto que cuando las enfermedades o lesiones se presentan no solo afecta a estructuras concretas y a mecanismos fisiológicos y psicológicos, sino también al funcionamiento global de cada individuo.

Para los estudiantes del Módulo séptimo de la carrera de Enfermería se vuelve complejo el cumplimiento de su autocuidado debido a que su carga académica se desarrolla en diferentes momentos teóricos y prácticos en los cuales el tiempo que tienen es muy corto para realizar algunas de sus prácticas de autocuidado, así mismo el estrés generado por la carga académica podría ser un factor desencadenante del hecho de restarle interés a su autocuidado.

Durante las prácticas clínicas hospitalarias, que los estudiantes realizan podrían verse expuestos a múltiples factores que ponen en riesgo el bienestar físico y

⁵CusminskyM, MorenoE, Elbio N, Suarez O. Crecimiento y Desarrollo Hechos y Tendencias. *NLM* (Washington). 1998; Vol 32 (No. 510): 15-17

emocional, perjudicando de una u otra forma su salud, entre ellos: la falta de tiempo para consumir los alimentos, para realizar la eliminación fisiológica y para el descanso.

Otro factor que influye en las prácticas de autocuidado es el no realizar ejercicio físico o actividades recreativas, siendo éstos una forma útil para combatir la depresión y las emociones que se van acumulando cada día, y parte del déficit de su autocuidado también es no efectuarse chequeos médicos oportunos y periódicos para conservar y mantener el buen estado de salud.

Con el objetivo de constatar algunas de estas situaciones mencionadas anteriormente se realizó una pre-investigación* en un grupo constituido por siete estudiantes pertenecientes al cuarto año de la carrera de Licenciatura en Enfermería y en ella se logró identificar algunos aspectos importantes que se describen a continuación:

Una de las prácticas importantes del autocuidado que se abordó fué la alimentación adecuada y si tienen el tiempo necesario para realizarlo; el resultado que se obtuvo determinó que en un 42.9% los estudiantes consideran que su alimentación es adecuada y toman el tiempo de realizarlo mientras que en un 57.1 % estima que no es adecuada y no tienen el tiempo de realizarlo, así mismo los estudiantes en la misma interrogante expresaron que no toman el desayuno y que en su lugar consumen cualquier alimento rápido fácil y económico debido al horario que tienen en la Universidad.

Los datos anteriores evidencian que una parte considerable de los estudiantes están incumpliendo con su autocuidado en cuanto no establecen sus horarios para comer ni mantienen una alimentación adecuada, considerando que esta es

* ver anexo 1

una de las necesidades básicas de todo ser humano, para la obtención de los nutrientes que el organismo requiere; no obstante se pensaría que aun cuando tienen una carga académica pesada, por su edad no se preocupan por las posibles consecuencias que esto ocasionaría y tomando en cuenta que es algo que se podría solucionar si cada uno de ellos prepararan sus alimentos y los consumen en su lugar de estudio o practica hospitalaria.

En la interrogante respecto a la práctica regular de las medidas higiénicas, los estudiantes expresaron que las toman muy en cuenta ya que se consideran como el conjunto de medidas y normas que deben cumplirse individualmente para lograr y mantener una presencia física aceptable en el cuidado de su salud.

Al indagar sobre, como maneja su estado de ánimo, situación de estrés y soledad, las respuestas que sobresalieron las siguientes: escuchar música, realizar recreación y ejercicio, organizar horarios de las tareas.

Al interpelar sobre qué acción realiza cuando se enferma, las respuestas fueron los siguientes: el 42.9% de estudiantes se auto medican y el 57.1% pasa consulta. Este resultado es importante ya que tratándose de futuros profesionales de la salud deberían estar conscientes de los efectos adversos de la automedicación y resulta alarmante que un porcentaje tan alto realice dicha práctica.

Cuando se le indaga acerca de valores morales y espirituales que le han ayudado en su vida personal; los estudiantes proporcionaron diversas respuestas entre las que destacan las siguientes:

- Valores Morales: honradez, respeto, solidaridad, amor, perseverancia entre otros.
- Valores Espirituales: la fe, amor a Dios, Esperanza entre otros.

En general según los resultados obtenidos de la pre-investigación se deduce que los estudiantes carecen en algunos aspectos de tiempo necesario para realizar su autocuidado y frente a procesos de enfermedad o malestar optan por opciones poco recomendables como la automedicación. Ante situaciones de estrés ellos buscan solventarlas realizando diversas actividades y finalmente expresan contar con valores morales y espirituales que ellos retienen importantes en su vida y por ende determinantes de su propio comportamiento.

“El autocuidado requiere que las personas asuman con mayor responsabilidad su salud”.⁶ Siendo este una estrategia frecuente, permanente y continúa que utilizan las personas para responder a situaciones de salud y enfermedad; Por eso el autocuidado es la base de la pirámide de atención en los diferentes niveles de salud. Podemos determinar es una acción aprendida por el ser humano en donde va orientado hacia un objetivo.

De los estudiantes de la carrera de Licenciatura en Enfermería se debe destacar que es importante estar en óptimas condiciones de salud; ya que cuidar de otras personas requieren de una serie de exigencias y se ejecuta en rutinas que dificultan el establecimiento de horarios fijos, demanda un gasto energético significativo no solo en el ámbito físico sino también emocional y psicológico que pueden perjudicar la salud del estudiante, quien a veces en la tarea de cuidar a otros descuidan aquellas actividades que les permita recuperarse del cansancio y las tensiones de cada día.

⁶Lange I, Urrutia M, Campos C, Gallegos E, Herrera L M, Jaimovich S, *et al.* Fortalecimiento del autocuidado como estrategia de la Atención Primaria en Salud: La contribución de las instituciones de salud en América Latina. Colombia: Organización Panamericana de la Salud; 2006

C. Formulación Del Problema.

De la situación problemática antes planteada se formuló la siguiente pregunta de investigación:

¿Cuál es el autocuidado para mantener la salud que realizan los y las estudiantes de cuarto año la carrera de Licenciatura en Enfermería de la Facultad de Medicina, Universidad de El Salvador, durante el periodo de julio a agosto del año 2015?

D. JUSTIFICACIÓN.

El Autocuidado ocupa un primer plano en la vida de las personas ya que por naturaleza buscan protegerse de factores que pueden dañar su integridad física, psicosocial, y espiritual; en este sentido se enmarca el autocuidado que se fundamenta en la capacidad de las personas de asumir de forma voluntaria el cuidado y el mantenimiento de su salud, así como prevenir enfermedades.

En muchos momentos de la vida, es uno mismo quien se cuida, pero en otros muchos, especialmente al comienzo y al final de la vida, así como en las fases de enfermedad, existe un déficit de autocuidado. Según la teoría de Enfermería de Dorothea Orem, por tal razón es necesario que en la etapa del adulto joven se preste especial atención al autocuidado; es en este periodo en el que se debe empoderar de hábitos saludables y tiene validez el enunciado que dice “de la salud actual del individuo, así será su repercusión en el futuro”.

El propósito de ésta investigación fué determinar el autocuidado para mantener la salud que aplican los y las estudiantes de cuarto año de la carrera de Licenciatura en Enfermería de la Universidad de El Salvador, mediante las cuales contribuyen al cuidado de su salud.

La problemática que se investigó fué novedosa y de trascendencia debido a que los estudios existentes acerca del autocuidado en estudiantes de la Universidad de El Salvador; hasta ahora no se han realizado bajo el enfoque de Dorothea Orem que es quien creó la teoría del Autocuidado. También se hizo énfasis en el desarrollo humano en su etapa de adultez joven; por tal motivo la investigación podrá servir como referente para nuevas generaciones de estudiantes que realicen estudios sobre ésta problemática.

El estudio tuvo múltiples beneficios ya que resaltó aquellos aspectos que deben mejorar los estudiantes para optimizar su salud; a nivel institucional permite contar con un documento que será un referente para las autoridades de la carrera. Cabe señalar que uno de los aportes significativos de la investigación es que a través de los resultados obtenidos se promuevan alternativas de solución encaminadas a mejorar los cambios en el estilo de vida saludable de los estudiantes de Enfermería. Además contribuyó en la consolidación de las líneas de investigación en esta área para fortalecer el actuar de los profesionales de Enfermería en cuanto al autocuidado de la salud.

También fué de relevancia social debido a que se espera que el resultado de dicho estudio se lleve a la práctica por parte de los estudiantes de Enfermería.

Este estudio fué factible puesto que se ejecuto de forma técnico-metodológica. La población en estudio, fue accesible debido a que se encontraban dentro de las instalaciones donde se realizó la investigación. También se obtuvo el aval de las autoridades de la carrera de Licenciatura en Enfermería para desarrollar y ejecutar dicho trabajo. Además se contó con los recursos tecnológicos, materiales y económicos para realizarlo.

E. OBJETIVOS

a. General:

Determinar el autocuidado para mantener la salud que aplican los y las estudiantes del cuarto año de la carrera de Licenciatura en Enfermería de la Facultad de Medicina, Universidad de El Salvador, de Julio a Agosto del año 2015.

b. Específicos:

- Identificar el autocuidado que contribuye al desarrollo físico de los/las estudiantes del cuarto año de la carrera de Licenciatura en Enfermería de la Universidad de El Salvador.
- Describir el autocuidado que contribuye al desarrollo psicosocial de los/las estudiantes del cuarto año de la carrera de Licenciatura en Enfermería de la Universidad de El Salvador.
- Caracterizar el autocuidado orientado al desarrollo cognitivo de los/las estudiantes del cuarto año de la carrera de Licenciatura en Enfermería de la Universidad de El Salvador.
- Identificar el autocuidado relacionado al desarrollo espiritual de los/las estudiantes del cuarto año de la carrera de Licenciatura en Enfermería de la Universidad de El Salvador.

ALCANCES Y LIMITACIONES

A. ALCANCES

- Se logró despertar mucho interés hacia el tema en estudio por parte de los estudiantes que participaron en la investigación
- Se tuvo accesibilidad geográfica y física a la población para la ejecución del estudio
- Se contó con la colaboración y apoyo por parte de las docentes responsables del Módulo Siete
- Se contó con orientación adecuada y oportuna por parte de la docente asesora de investigación

B. LIMITACIONES

- El periodo programado por la investigadora para la ejecución de la investigación se relegó en diversas ocasiones
- Existe un porcentaje mínimo que no cumplió con los requisitos de inclusión para la investigación dado que ya no se encontraban en la clasificación de adulto joven
- Se dificultó la realización de la prueba piloto dado que se requirió buscar a los estudiantes en diversas áreas de sus prácticas comunitarias.

CAPITULO II

MARCO TEÓRICO.

A. Autocuidado.

El autocuidado refuerza la participación activa de las personas en la atención de su salud, como responsables de decisiones que condicionan su situación, coincidiendo de lleno con la finalidad de la promoción de la salud.

“El autocuidado tiene que ver con aquellos cuidados que se proporciona la persona para tener una mejor calidad de vida, autocuidado individual, o los que son brindados en grupo, familia, o comunidad, autocuidado colectivo. El autocuidado está determinado por aspectos propios de la persona y aspectos externos que no dependen de ella; estos determinantes se relacionan con los factores protectores para la salud, tanto como con los factores de riesgo, que generan, según el caso, prácticas favorables o riesgo para la salud.”⁷

El Ministerio de Salud (MINSAL) retoma el área preventiva en salud, con el propósito de mejorar la calidad de vida de la población utilizando como estrategia la promoción de salud dado en el artículo 44 del código de salud hace referencia a:

Art. 44.- La educación para la salud será acción básica del Ministerio, que tendrá como propósito desarrollar los hábitos, costumbres, actitudes de la comunidad, en el campo

⁷ García García I. Promoción de la salud. Salud Pública [revista en Internet]* 2004 [Acceso 25 de Enero de 2015]; volumen 72: Disponible en: promocionsalud.ucaldas.edu.co/downloads/Revista%208_5.pdf

de la salud. Para ello determinará las dependencias encargadas de elaborar los programas para la obtención de estos objetivos.⁸

A través de este apartado el MINSAL proporciona la base para la ejecución de programas e iniciativas encaminadas a la educación en salud en los diferentes niveles de atención, potenciando los recursos propios de la comunidad para desarrollar hábitos y costumbres en la población de modo que estos coadyuven a la adopción generalizada y consciente de prácticas de autocuidado como pilar fundamental de la prevención.

Cabe destacar que el empoderamiento personal impulsa el autocuidado individual y la participación en el autocuidado colectivo de los grupos y personas para que puedan desarrollar su potencial de salud. Las habilidades personales se constituyen en una de las cinco estrategias o componentes de la promoción de la salud propuestos en la primera conferencia internacional, reunida en Ottawa el día 21 de noviembre de 1986⁹, los que se enuncian a continuación:

- La elaboración de una política pública favorable a la salud: requiere que se identifiquen y eliminen los obstáculos que impidan la adopción de medidas políticas que favorezcan la salud en aquellos sectores no directamente implicados en la misma.

- La creación de ambientes favorables: El modo en que la sociedad organiza el trabajo debe de contribuir a la creación de una sociedad saludable. La

⁸Código de Salud. Decreto N°955/1988 de 28 de Abril. Diario Oficial de la República de El Salvador, n°86, (28-04-1988).

⁹Organización Panamericana de la Salud [sede Web]*. Washington D.C: Carta de Ottawa; 21 de Noviembre 1986 [Acceso 2 de febrero de 2015]. Promocionar la salud [4 pantallas]. Disponible en www.fmed.uba.ar/depto/toxico1/carta.pdf

promoción de la salud genera condiciones de trabajo y de vidas gratificantes, agradables, seguras y estimulantes.

- La protección tanto de los ambientes naturales como de los artificiales, y la conservación de los recursos naturales, debe formar parte de las prioridades de todas las estrategias de promoción de la salud.
- El reforzamiento de la acción comunitaria: la promoción de la salud radica en la participación efectiva y concreta de la comunidad en la fijación de prioridades, la toma de decisiones y la elaboración y puesta en marcha de estrategias de planificación para alcanzar un mejor nivel de salud.
- El desarrollo de las aptitudes personales: La promoción de la salud favorece el desarrollo personal y social en tanto que proporcione información, educación sanitaria y perfeccione las aptitudes indispensables para la vida.
- La reorientación de los servicios de salud: La responsabilidad de la promoción de la salud por parte de los servicios sanitarios la comparten los individuos particulares, los grupos comunitarios, los profesionales de la salud, las instituciones y servicios sanitarios y los gobiernos. Todos deben trabajar conjuntamente por la consecución de un sistema de protección de la salud.

La promoción de la salud debe ser concebida como la combinación de apoyos educativos y ambientales que favorecen las conductas o acciones que contribuyen a la salud y es por medio de estas cinco estrategias que se posibilita proporcionar a las personas los medios necesarios para mejorar su salud y ejercer un mayor control sobre la misma e intentar alcanzar un estado adecuado

de bienestar físico, mental y social. Debe por tanto existir una acción política, educativa y social sobre la salud que favorezcan estilos de vida saludables y promuevan la acción comunitaria en favor de la salud

La creación de ambientes favorables es el proceso que permite incrementar el control sobre los determinantes de la salud y en consecuencia mejorarla interviniendo en factores sociales, culturales y políticos, entornos, valores, conocimientos y actitudes individuales y colectivas que influyen en la salud, las condiciones de vida y el bienestar.

Como parte esencial de los responsables de la promoción de la salud se encuentra el personal de Enfermería quien enfoca su labor en el cuidado del ser humano por medio de la interacción enfermera-paciente en situaciones tanto de enfermedad como de salud.

La enfermera desempeña un papel importante siendo profesional estratégico para proporcionar educación en salud para incentivar cambios en el estilo de vida de las personas que faciliten el control sobre la salud y la calidad de vida, a través del "empoderamiento" del autocuidado.

B. Teoría de Dorothea Orem

Orem explica el autocuidado como una necesidad humana, que las personas requieren ayuda de enfermería, el que considera un servicio dirigido a proporcionar autocuidado en forma continua para el mantenimiento de la vida, la salud o su recuperación, tras la enfermedad.

En 1958 Dorothea Orem, inicia el trabajo sobre la teoría del Autocuidado, en 1959 publicó por primera vez su concepto de Enfermería para proporcionar el autocuidado de un individuo. En 1971 publica el libro "Enfermería, Concepto y

Prácticas”; en el periodo de 1980 a 1985 incluye el autocuidado en las familias, grupos y comunidades.

a. Elementos de la teoría

Orem basa su teoría en elementos estructurales que son:

- Persona: la cual es considerada desde su punto de vista de la teoría como un organismo biológico, racional y pensante, y que como tal es afectado por el entorno, capaz de realizar acciones predeterminadas que le afecten a él mismo, a otros y a su entorno, condiciones que le hacen apto de llevar a cabo su autocuidado.
- Cuidados: son las necesidades que tienen todas las personas a lo largo de la vida, que contribuyen a su salud, bienestar y desarrollo.
- Entorno: conjunto de elementos y condiciones del medio ambiente de la persona que puede afectar de forma positiva o negativa su capacidad para promover el autocuidado.
- Salud: integridad física, estructural y funcional; ausencia de defecto que implique un deterioro de la persona, desarrollo progresivo integrado del ser humano como una unidad.
- Enfermería: servicio de ayuda al individuo para llevar a cabo y mantener, por sí mismo, acciones de autocuidado para conservar la Salud y la vida, recuperarse de la enfermedad y afrontar las consecuencias de esta.

La teorista define el autocuidado como “Una práctica de actividades que las personas jóvenes y maduras emprenden con arreglo a su situación temporal y por su propia cuenta con el fin de seguir viviendo, mantener la salud, prolongar el desarrollo personal y conservar su bienestar.”¹⁰

¹⁰ibid 2

Se puede decir también que es una función humana reguladora que debe aplicar un individuo, de forma deliberada para sí mismo con la finalidad de mantener su vida y estado de salud, desarrollo y bienestar.

“El autocuidado es una actividad aprendida por los individuos orientados hacia un objetivo. Es una conducta que existe en situaciones concretas de la vida, dirigidas por las personas sobre sí mismas hacia los demás o hacia el entorno para regular los factores que afectan a su propio desarrollo y funcionamiento en beneficio de su vida, salud o bienestar.”¹¹

La adopción del autocuidado como estrategia para ser utilizado propone y hace énfasis en la realización de la promoción de la salud en términos de desarrollo de actitudes personales y de adquisición de habilidades y conocimientos que permitan adoptar conductas favorables para la salud. También como una función fundamental para el ser humano e indispensable para la conservación de la vida de todos los seres vivos con quienes interactúan; como resultado del crecimiento de la persona en el diario vivir en cada experiencia como cuidador de sí mismo y de quienes son parte de su entorno constituyéndose en una estrategia importante para la prevención de la enfermedad.

Mediante el autocuidado se podrá ejercer mayor control sobre su salud contribuyendo a un bienestar general con la aplicación de las prácticas cotidianas y las decisiones sobre ella que realiza una persona, familia o grupo para cuidar de su salud; estas prácticas son habilidades aprendidas a través de toda la vida, de uso cotidiano, que se emplean por libre decisión, con el propósito de fortalecer la salud y prevenir la enfermedad; ellas responden a la capacidad de supervivencia y las prácticas habituales de la cultura a las que pertenece.

¹¹Ibid 2

Entre las actividades y prácticas para el autocuidado se encuentran: la alimentación adecuada, medidas higiénicas, manejo del estrés, habilidades para establecer relaciones sociales y resolver problemas interpersonales, ejercicio y actividad física requerida, habilidad para controlar y reducir el consumo de medicamentos, seguimiento para prescripciones de salud, comportamiento seguro, recreación y manejo del tiempo libre, dialogo adaptaciones favorables a los cambios en el contexto y las prácticas de autocuidado en los procesos mórbidos.

Es así como el individuo desarrolla de acuerdo en sus capacidades y condiciones las habilidades y actitudes necesaria para lograr mantener un equilibrio en su salud.

b. Afirmaciones teóricas de Dorothea Orem:

Dorothea Orem en su teoría explica que el autocuidado refuerza la participación activa de las personas en el cuidado de su salud, como responsables de decisiones que condicionan su situación, coincidiendo de lleno con la finalidad de la promoción de la salud. Ella define su modelo como una teoría general de enfermería que se compone de otras tres sub teorías relacionadas entre sí: **de los sistemas de enfermería, del déficit de autocuidado y del Autocuidado.**

Teoría de los sistemas de Enfermería: es una acción humana articulada en sistemas de acción formados, diseñados y producidos por enfermeras, a través del ejercicio de su actividad profesional ante personas con limitaciones de la salud o relacionadas con ellas que plantean problemas de autocuidado o de cuidado dependiente. Estos sistemas incluyen:

- Sistema totalmente compensador: La enfermera suple al individuo
- Sistema parcialmente compensador: El personal de enfermería proporciona autocuidados

- Sistema de apoyo educativo: La enfermera actúa ayudando a los individuos para que sean capaces de realizar las actividades de autocuidado , pero que no podrían hacer sin esta ayuda

Teoría del déficit del autocuidado (elemento crítico): se asocian con factores subjetivos que afectan a personas jóvenes o maduras, cuyas acciones están limitadas por problemas de salud o de cuidados sanitarios lo que les hace total o parcialmente incapaces de descubrir los requisitos actuales y emergentes que han de satisfacer en el cuidado de sí mismos o de quienes están a su cargo.

Teoría del autocuidado (Teoría Básica): sirve de fundamento para las demás y expresa el objetivo, los métodos y los resultados de cuidarse a uno mismo esta teoría incluye requisitos, los cuales derivan de una reflexión interior formulada expresamente que distingue las acciones que, según se sabe o se cree, son necesarias para regular los diversos aspectos del funcionamiento humano y el desarrollo permanente o en condiciones y circunstancias específicas. De los cuales se mencionan:

- Requisitos Universales
- Requisitos del Desarrollo
- Requisitos de Alteraciones o Desviaciones de Salud
- Requisitos Universales:

Estos requisitos de autocuidado universal abarcan los elementos físicos, psicológicos, sociales y espirituales esenciales de la vida. Cada uno de ellos, es importante para el funcionamiento humano, también son comunes a todos los seres humanos e incluyen la conservación del aire, agua, alimentos, eliminación, la actividad y el descanso, soledad e interacción social, la prevención de riesgos y promoción de la actividad humana.

Estos ocho requisitos representan los tipos de acciones humanas que proporcionan las condiciones internas y externas para mantener la estructura y la actividad, que a su vez apoyan el desarrollo y la maduración humana. Cuando se proporciona de forma eficaz, el autocuidado o la asistencia dependiente organizada en torno a los requisitos universales, fomenta positivamente la salud y el bienestar.

Sin embargo estos requisitos dependen en alguna medida de las condiciones del entorno y de la capacidad del individuo para valorar que tan importante es para la salud.

- Requisitos del autocuidado relativos al desarrollo:

Estos requisitos se clasifican en: etapas específicas de desarrollo y condiciones que afectan el desarrollo humano.

Algunos requisitos del desarrollo están relacionados con la producción y el mantenimiento de condiciones que apoyen los procesos vitales y promuevan el desarrollo es decir, el progreso humano hacia niveles más altos de organización de las estructuras humanas y hacia la maduración.

Las etapas de desarrollo específicas incluyen: vida intrauterina y nacimiento, vida neonatal, lactancia, etapas de desarrollo de la infancia, adolescencia y adulto joven, etapas de desarrollo de la edad adulta embarazo en la adolescencia o en la edad adulta.

El segundo grupo de requisitos de autocuidado del desarrollo implica la provisión de cuidados asociados con condiciones que pueden afectar adversamente el desarrollo humano, de los cuales se puede mencionar que tiene dos subtipos: el primer subtipo se refiere a la provisión de cuidados para prevenir los efectos negativos de las condiciones adversas. El segundo sub tipo se refiere a la

provisión de cuidados para mitigar o superar los efectos negativos existentes (o potenciales) de una condición particular.

La consideración clave es la provisión de cuidados para reducir los efectos adversos de estas condiciones sobre el desarrollo humano. Las consideraciones relevantes incluyen:

De privación educacional, problemas de adaptación social pérdida de familiares, amigos o colaboradores, pérdida de posesiones o del trabajo, cambio súbito en las condiciones de vida, cambio de posición, ya sea social o económica, mala salud, malas condiciones de vida o incapacidad, enfermedad terminal o muerte esperada, peligros ambientales.

Estar sujeto a una de estas condiciones o una combinación de ellas podría representar una demanda creciente para la capacidad que tiene el individuo de enfrentarse con sus propias necesidades de autocuidado. Ya que los requisitos del autocuidado relativos al desarrollo también se derivan de los universales, en donde tienen por objeto promover mecanismos que ayuden a vivir, madurar y a prevenir enfermedades que perjudican al ser humano.

- Requisitos de autocuidado de desviación de la salud:

Buscar y asegurar la ayuda médica adecuada, tener conciencia y prestar atención a los efectos y resultados de los procesos patológicos incluyendo efectos sobre el desarrollo, llevar a cabo efectivamente las medidas diagnósticas, terapéuticas y de rehabilitación prescritas

Orem destaca la importancia de los cuidados preventivos de salud como un componente esencial de su modelo. La satisfacción efectiva de las exigencias de autocuidado universal apropiadas para un individuo se considera como prevención primaria. La prevención secundaria consiste en evitar, mediante la detección temprana y la pronta intervención, los efectos adversos o complicaciones de la enfermedad o de la incapacidad prolongada.

La prevención terciaria ocurre cuando hay una rehabilitación después de la desfiguración o incapacidad.

C. DESARROLLO HUMANO

Es el proceso que experimenta un organismo que cambia en el tiempo hasta alcanzar un estado de equilibrio, haciendo referencia a los cambios de comportamiento provocados por el entorno y a su vez, determinados por una sociedad o cultura.

Según Erickson (1971), el desarrollo de las personas se caracteriza por ser psicosocial, que es el resultado de la interacción entre las necesidades internas del ser humano: Psíquicas, fisiológicas y biológicas con las demandas externas: sociales y culturales.¹²Con respecto a lo anterior se puede decir que se podrían medir según la calidad de vida del ser humano, y el medio en que se desenvuelve.

A lo largo de los tiempos investigadores se han ocupado del estudio de los diferentes momentos del ser humano el cual va desarrollando las capacidades físicas e intelectuales que posee desde que nace hasta que muere. Estas están marcadas por diversas etapas evolutivas que pueden ser clasificadas de acuerdo a diferentes criterios.

El desarrollo del ser humano se desenvuelve a través de sucesivos periodos que tienen características muy especiales. Cada uno de ellos se funde gradualmente en la etapa siguiente. Sin embargo, no hay un acuerdo unánime para determinar

¹²OrnacioneLarrínaga M. Psicología del Desarrollo. Aduldez: Aspectos biológicos, psicológicos y sociales. [Libro en Internet] *. 1ª Ed. Chile: Brujas 2006 [acceso 18 de marzo de 2015]. Disponible en:<https://books.google.com.sv/books?isbn=9874306025>

cuántas y cuáles son esas etapas. Tampoco se puede decir cuándo comienza exactamente y cuándo termina cada etapa, pues en el desarrollo influyen diversos factores individuales, sociales y culturales. Por eso se dice que cada ser humano tiene su propio ritmo de desarrollo.

En general, se considera que las etapas del desarrollo humano son las siguientes:

- Pre-natal
- Infancia
- Niñez
- Adolescencia
- Juventud
- Adulthood: joven
- Ancianidad: Adulto mayor

a. Características del adulto joven

En esta investigación se hará énfasis en la etapa del desarrollo humano del adulto joven por lo que a continuación se detalla que comienza alrededor de los 20 años y concluye cerca de los 40, cuya característica principal, es que el individuo debe comenzar a asumir roles sociales y familiares, es decir, hacerse responsable de su vida; parte de esta etapa se mantiene en un gran potencial para el desarrollo intelectual, emocional e incluso físico, las personas cambian y crecen en muchos aspectos, toman decisiones que marcaran su vida, su salud, su felicidad y sus éxitos y se espera que se concreten la acción y comportamientos necesarios para su autocuidado.

En la etapa del adulto joven en la que prevalentemente se encuentra el grupo de estudio se espera que a su edad la mayoría de sus hábitos y costumbres de autocuidado estén bien cimentadas, pero aun así es importante tomar en cuenta

las características de cada uno de ellos, para lograr comprender su comportamiento en cuanto a la salud, es por ello que a continuación se detallan las características del adulto joven.

- Etapa en que el ser humano toma las decisiones más fundamentales de su vida.
- Período del galanteo y de la vida familiar.
- El adulto joven debe buscar su auto-definición, independizándose gradualmente de sus padres.
- Desarrolla sus propios valores y toma sus propias decisiones.
- Alcanza su identidad.
- Asume responsabilidades.
- Acepta las consecuencias de sus decisiones.
- Capacidad de vivir íntimamente con una persona del sexo opuesto.
- Piensa en la formación de una Familia.
- Elección de profesión y/o trabajo.

Así mismo el desarrollo humano puede apreciarse desde diferentes aspectos como los siguientes:

D. Desarrollo físico

Es un proceso en el que intervienen factores como la información genética, la actividad motriz, el estado de salud, la nutrición, las costumbres en la alimentación y el bienestar emocional. En conjunto, la influencia de estos factores se manifiesta en el crecimiento y en las variaciones en los ritmos de desarrollo individual¹³

¹³Desarrollo físico y salud [sede Web]*. México D.F.: Secretaria de Educación Pública; 2013 [acceso 19 de Marzo de 2015]. Desarrollo: Adulthood [2 pantallas]. Disponible en: <http://www.curriculobasica.sep.gob.mx/index.php/desarrollo-fisico>

Etapa donde el adulto joven goza de su plena capacidad física pues en esta edad la fuerza, la energía y la resistencia se hallan en su punto máximo. Sin embargo mucha de las decisiones que se toman en relación al autocuidado tendrá gran impacto en el funcionamiento físico actual como el futuro; por ejemplo, de qué manera comen, cuanto ejercicio hacen, como manejan las tensiones, entre otras.

Para lograr obtener un buen desarrollo físico es importante realizar las siguientes acciones de autocuidado, entendiendo estas como las actividades que el ser humano realiza para el mejoramiento de su condición de salud durante cada una de las etapas de su vida, de las cuales se mencionan algunas a continuación:

a. Prácticas de Autocuidado que favorece el desarrollo físico de las personas:

- Alimentación adecuada:

La educación nutricional es muy importante para lograr transformar la conducta alimentaria indebida, de ahí la intención de proporcionar conocimientos sobre la alimentación adecuada, sus características y relación con diferentes enfermedades crónicas enfatizándose el valor nutricional. “Lo que las personas comen determina su apariencia física, como se sienten y probablemente que enfermedades pueden sufrir”¹⁴, en esta etapa del adulto joven es importante que el grupo de alimentos ingeridos incluya todos los elementos de la pirámide nutricional.

¹⁴Diane EP, Sally WO, Ruth DF. Desarrollo Físico y Cognitivo en la adultez emergente y adultez temprana. En: Marcela L, coordinadora editorial. Desarrollo Humano. 11ª Ed. México, D.F: McGraw-HILL; 2009. P. 420-449.

- Ingesta adecuada de agua y líquidos

El agua es un recurso natural indispensable para la vida y esencial en nuestra alimentación cotidiana, tanto el agua como los demás líquidos ingiriéndolos de una manera adecuada puede influir sobre la salud y el bienestar de las personas, incluyendo su concentración mental y otros aspectos cognitivos, su rendimiento físico y su tolerancia al calor.

- Eliminación urinaria e intestinal

La necesidad que tiene el organismo de deshacerse de las sustancias perjudiciales e inútiles que resultan del metabolismo .La excreción de desechos se produce principalmente por la orina y las heces, tiene una gran importancia para la vida ya que con ella se mantiene el equilibrio de líquidos y sustancias del medio interno, y al eliminar las sustancias de deshecho se favorece un funcionamiento adecuado de los diferentes órganos.

- Medidas Higiénicas

Normas de prevención de accidentes y enfermedades en donde se proporcionan las condiciones idóneas para una mejor calidad de vida y de estos depende la salud individual y la relación con otras personas, entre las más importantes se encuentran el lavado de manos, el baño diario, el cepillado de dientes, cambio de ropa, realizar limpieza de los ambientes entre otros.

- Realizar ejercicio y actividad física periódicamente

Cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía, ayuda a sentirse bien, mantener una buena apariencia física, fortalecen los músculos, el corazón y los pulmones, esta actividad física idealmente debe realizarse diariamente o al menos tres veces por semana.

E. Desarrollo psicosocial

Proceso de cambio ordenado y por etapas donde se logra la interacción de la persona con su entorno, cada vez en niveles más complejos de movimientos y acciones de pensamiento, de lenguaje, emociones y sentimientos de relación con los demás. La unión entre el comportamiento y la salud se encuentra en la interrelación entre los aspectos físico, intelectual y emocional del desarrollo. Los actos de una persona influyen sobre cómo se siente.

La personalidad, el entorno social y los estados emocionales influyen para que las personas olviden lo que debe hacer y la conducen a comportarse de manera poco saludable. Según E. Erickson el adulto joven enfrenta la intimidad versus el aislamiento en donde la gran tarea es: ser capaz de comprometerse con otro, por lo anterior se hace importante para conservar la salud conocer las acciones de autocuidado que contribuyen al desarrollo psicosocial entendidas como actividades en la integración con el medio, el cual aumenta niveles cada vez más complejos de movimientos de pensamiento, emociones, sentimientos, y de relaciones con los demás. Dentro de los cuales se pueden mencionar:

a. Prácticas de Autocuidado que favorecen el desarrollo psicosocial de las personas:

- Manejo adecuado del estrés:

Es el mecanismo general con que el organismo se adapta a todos los cambios, influencias, exigencias y tensiones a que pueda estar expuesto, sus efectos psicológicos incluyen agotamiento, ansiedad, cambios conductuales y soledad. No obstante lo anterior hemos de reconocer que el adulto joven en su etapa de estudiante universitario se caracteriza por continuos cambios que pueden ocasionar estrés y repercutir en el desarrollo psicológico del estudiante,

marcando su desarrollo posterior, parece inevitable un abordaje de la experiencia estresante que conlleva una carga académica, por tal razón se deben de realizar estrategias que puedan disminuir el estrés en los estudiantes como por ejemplo: realizar dinámicas entre clases, ejercicios de relajación, generar las condiciones y tiempos adecuados para permitir el desarrollo de la socialización entre los alumnos, crear un buen ambiente de estudio, entre otros.

- **Habilidades para establecer relaciones sociales:**

Se definen como la facilidad de llevarse bien con la gente sin tener problemas a manera de comunicar los pensamientos y sentimientos de manera asertiva, es decir las cosas sin ofender, ni molestar a nadie. Son los comportamientos necesarios para establecer relaciones interpersonales satisfactorias compartidas que están caracterizadas por la intimidad de dar y recibir afecto, mediante las acciones que corresponden como: la amistad, el compañerismo, la armonía, los valores actitudes y habilidades que favorezcan la convivencia pacífica en el marco del respeto, honestidad y solidaridad.

- **Facilidad de adaptación al cambio:**

Son las capacidades para adecuar, modificando si fuere necesaria su propia conducta para alcanzar determinados objetivos. Es evidente que lo que las personas hacen o dejan de hacer, o como se enfrentan los cambios y los desafíos de la vida afecta su salud de modo directo o indirectas. En las acciones de adaptación al cambio se pueden incluir la organización, la utilización de técnicas de aprendizaje, entre otras habilidades que puedan de una o de otra manera contribuir a un mejor desempeño en los objetivos propuestos.

F. Desarrollo Cognitivo

Es un proceso psicológico, fundamental del desarrollo humano, el cual se interesa por los cambios cualitativos que tienen lugar en la formación mental de

la persona desde su nacimiento hasta su madurez, se enfoca en los procedimientos intelectuales y en las conductas que emanan de estos procesos.

Este **desarrollo** es una consecuencia de la voluntad de las personas por entender la realidad y desempeñarse en sociedad, por lo que está vinculado a la capacidad natural que tienen los seres humanos para adaptarse e integrarse a su ambiente. Como también los cambios y la estabilidad en las capacidades mentales de atención, aprendizaje, memoria, lenguaje, pensamiento, razonamiento moral, solución de problemas y creatividad. “El desarrollo intelectual está en relación con el reconocimiento que las personas hacen de lo que es importante y significativo en sus vidas”¹⁵

a. Prácticas de Autocuidado que favorece el desarrollo Cognitivo de las personas:

Son aquellas actitudes relacionadas con los procesos cognitivos-emotivos propuestos al conocimiento y a la orientación en el ambiente, dentro de las conductas del adulto joven esta la responsabilidad de su salud para lo cual necesita obtener y realizar las siguientes actividades cognitivas a partir de un razonamiento lógico y coherente.

- Aprendizaje y desarrollar habilidades para controlar y reducir el consumo de medicamentos:

La adherencia terapéutica resulta un proceso complejo pero necesario si se desea incrementar el impacto positivo de dichas intervenciones, lo que le permitirá realizar seguimientos para prescripciones de la salud: la importancia para el sistema de salud es de enfocar el cumplimiento de prescripciones. Se alude a las variables que se muestran relevantes en este comportamiento, y se

¹⁵Ibid 14

incide en la necesidad de que este problema sea afrontado por los profesionales de la salud.

- Solución de problemas relacionados con la salud

Es una actividad cognitiva que consiste en proporcionar una respuesta a partir de una situación adversa o amenazante para la salud; se trata de un proceso que implica una serie de capacidades del pensamiento y desarrollo de habilidades que llevan al individuo a tomar acciones específicas que se practican en la cotidianidad para tratar de mantener un estado de bienestar y evitar la enfermedad

- Habilidades de pensamiento para reflexionar y realizar acciones concretas en procesos mórbidos:

El interés por los riesgos que atentan contra la integridad de la salud es muy antiguo pero ha sido en las últimas décadas cuando su estudio y análisis ha reportado conceptos relevantes originados desde la salud pública para ser aplicados en la disminución de la morbilidad y la mortalidad de las comunidades permitiendo ubicar grupos vulnerables y priorizar las necesidades de atención para ese grupo específico, para lograr superar estos riesgos es importante el conocimiento sobre las medidas preventivas para evitar procesos mórbidos y las medidas concretas cuando estos ya existen, pero ello dependerá de la promoción y educación en salud que el individuo tenga.

G. Desarrollo Espiritual

Se refiere a cuando la persona entra en el periodo de individualización reflexiva después de los 18 años. Durante este periodo centran la realidad. La instrucción religiosa que recibió cuando era niño puede ser ahora

aceptada. Tienden a definir los problemas morales de forma algo diferente. Los hombres lo definen en términos de obligación para proteger y evitar hacer daño.

Según Hawkins las creencias y prácticas religiosas y culturales afectan la conducta de toda persona¹⁶ con respecto a lo anterior podemos mencionar que se relacionan en todos los aspectos de la vida de la mayoría de las personas, incluidas la salud y la enfermedad. La relación con otros individuos, las costumbres cotidianas, las conductas obligadas y prohibidas, y el marco general de referencia sobre uno mismo y el mundo son algunos aspectos de la vida de una persona que comúnmente están influenciadas por la religión.

Es por ello que al obtener un buen desarrollo espiritual de alguna manera se puede favorecer algunas prácticas de autocuidado.

a. Prácticas de Autocuidado que contribuye al desarrollo espiritual de la persona.

La Formación espiritual con lleva al ser humano a realizar actividades en lo moral, ético y religioso en donde estas acciones trascienden en su vida personal utilizando herramientas las cuales cada uno debe evaluar en beneficio de su crecimiento integral. Es comúnmente que muchas personas busquen apoyo en su fe religiosa durante periodo de estrés o enfermedad y toman medidas que contribuyen a su necesidad de las cuales se pueden mencionar:

Las oraciones, lecturas de libros religiosos. Es importante mencionar que el apoyo espiritual es la clave para alcanzar algunos logros personales y del mantenimiento de la salud y rehabilitación de la enfermedad, la convivencia sana

¹⁶LuVerne W, Marlene HW, Ruth AZ, Helen Z. Sistema de creencias. En: Antonio Caso, editor. Biblioteca básica de enfermería. 7ª ed. Mexico, D.F: Oxford UniversityPress; 1998. P. 181-182.

entre las personas. Entre las prácticas que el ser humano realiza para su contribución al desarrollo espiritual se están:

- Las oraciones
- Lectura de libros religiosos
- Grupos de apoyo o participación en ministerios
- Actividades de salud mental, como retiros o convivios
- Traslado de experiencias entre adultos jóvenes y adultos mayores.

CAPITULO III

SISTEMA DE HIPÓTESIS

A. Hipótesis General:

Los y las estudiantes de enfermería del cuarto año de la carrera de Licenciatura en Enfermería de la Facultad de Medicina, Universidad de El Salvador, aplican autocuidado para mantener la salud.

B. Hipótesis Específicas:

H1: En un 90% si aplican el autocuidado que contribuye al desarrollo físico, los y las estudiantes del cuarto año de la carrera de Licenciatura en Enfermería de la Universidad de El Salvador.

H2: En un 90% si aplican el autocuidado que contribuye al desarrollo psicosocial, los y las estudiantes del cuarto año de la carrera de Licenciatura en Enfermería de la Universidad de El Salvador.

H3: En un 90% si aplican el autocuidado orientado al desarrollo cognitivo, los y las estudiantes del cuarto año de la carrera de Licenciatura en Enfermería de la Universidad de El Salvador.

H4: En un 90% si aplican el autocuidado relacionado al desarrollo espiritual, los y las estudiantes del cuarto año de la carrera de Licenciatura en Enfermería de la Universidad de El Salvador.

C. Hipótesis Alternas

HA1: Menos del 90% aplican el autocuidado que contribuye al desarrollo físico los y las estudiantes del cuarto año de la carrera de Licenciatura en Enfermería de la Universidad de El Salvador.

HA2: Menos del 90% aplican el autocuidado que contribuye al desarrollo psicosocial, los y las estudiantes del cuarto año de la carrera de Licenciatura en Enfermería de la Universidad de El Salvador.

HA3: Menos del 90% aplican el autocuidado orientado al desarrollo cognitivo los y las estudiantes del cuarto año de la carrera de Licenciatura en Enfermería de la Universidad de El Salvador.

HA4: Menos del 90% aplican el autocuidado relacionado al desarrollo espiritual los y las estudiantes del cuarto año de la carrera de Licenciatura en Enfermería de la Universidad de El Salvador.

D. Sistema de variables.

a. Conceptualización de Variable Principal.

Autocuidado para mantener la salud:

“Es una conducta aprendida que existe en situaciones concretas de la vida, dirigidas por las personas sobre sí mismas hacia los demás o hacia el entorno para regular los factores que afectan a su propio desarrollo y funcionamiento en beneficio de su vida, salud o bienestar.”¹⁷

¹⁷Tommey MA. Autocuidado. Modelos y Teorías de Enfermería. Madrid Harcourt; España 4ª Edición 1999. Pág. 181

b. Operacionalización de Las Variables.

H1: En un 90% si aplican el autocuidado que contribuye al desarrollo físico, los y las estudiantes del cuarto año de la carrera de Licenciatura en Enfermería de la Universidad de El Salvador.

Variable.	Definición teórica.	Definición operacional.	Indicadores.
<p>V1</p> <p>Autocuidado que contribuye al desarrollo físico.</p>	<p>Son las conductas y actividades que el ser humano realiza para el mejoramiento de su condición de salud física durante cada una de las etapas de su vida.</p>	<p>Comportamientos aprendidos por el ser humano durante el desarrollo de su vida para cuidar de sí mismo que contribuya a un estado de bienestar donde el cuerpo y el buen funcionamiento fisiológico del organismo este en óptimas condiciones.</p>	<p>Satisfacción de necesidades de alimentación:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Tiempos de comida recomendados ▪ Alimentación adecuada ▪ Grupo que ingiere prevalentemente según pirámide alimenticia ▪ Ingesta diaria de agua ▪ Cantidad de vasos de agua que ingiere <p>Práctica de medidas higiénicas: Baño diario, cepillado dental, lavado de manos.</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Eliminación urinaria ▪ Eliminación intestinal ▪ Descanso durante el día ▪ Horas de sueño durante la noche ▪ Práctica de ejercicio ▪ Tiempo que dedica al ejercicio físico diariamente.

H2: En un 90% si aplican el autocuidado que contribuye al desarrollo psicosocial, los y las estudiantes del cuarto año de la carrera de Licenciatura en Enfermería de la Universidad de El Salvador.

Variable.	Definición teórica.	Definición operacional.	Indicadores.
<p>V2.</p> <p>Autocuidado que contribuye al desarrollo psicosocial.</p>	<p>Son las actividades que realiza la persona para interactuar con su entorno cada vez en niveles más complejos de movimientos y acciones de pensamiento, de lenguaje, emociones y sentimientos de relación con los demás y está determinado por los cambios fundamentales de su personalidad.</p>	<p>Proceso de cambio ordenado donde se logra la interacción de la persona con su entorno, Se refiere al modo de actuar y a las expresiones propias de la personalidad de un individuo mientras convive con los demás</p> <p>La personalidad, el entorno social y los estados emocionales influyen para que las personas olviden lo que debe hacer y la conducen a comportarse de manera poco saludable.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Actividades para mantener la relación con las personas. ▪ Manifestaciones en situación de estrés: Ansiedad, Insomnio, Anorexia, Comer demasiado, sudoración de pies y manos. ▪ Manejo de estrés ▪ Lugar para relajación ▪ Participación en grupo o actividad social ▪ Participación en actividad recreativa ▪ Frecuencia de actividad recreativa.

H3: En un 90% si aplican el autocuidado orientado al desarrollo cognitivo, los y las estudiantes del cuarto año de la carrera de Licenciatura en Enfermería de la Universidad de El Salvador.

Variable.	Definición teórica.	Definición operacional.	Indicadores.
<p>V3.</p> <p>Autocuidado que contribuye al desarrollo cognitivo</p>	<p>Proceso concerniente a los cambios cualitativos en la formación mental de la persona, se enfoca en los procedimientos intelectuales y en las conductas que emanan de estos procesos.</p> <p>Se relaciona con el reconocimiento que las personas hacen de lo que es importante y significativo en sus vidas.</p>	<p>Conocimiento que una persona posee o va adquiriendo por medio de un proceso de aprendizaje o por la experiencia y que la lleva a asumir conductas favorables de salud. Hace referencia a las prácticas y procedimientos intelectuales para producir cambios en las capacidades mentales, de atención, de aprendizaje, memoria, lógica, pensamiento, solución de problemas y creatividad para favorecer el autocuidado.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Vigilancia del estado de salud ▪ Frecuencia de chequeo medico ▪ Acción en la enfermedad: automedicación, consulta médica y uso de medicina natural.

H4: En un 90% si aplican el autocuidado relacionado al desarrollo espiritual, los y las estudiantes del cuarto año de la carrera de Licenciatura en Enfermería de la Universidad de El Salvador.

Variable.	Definición teórica.	Definición operacional.	Indicadores.
<p>V4.</p> <p>Autocuidado que contribuye al desarrollo espiritual.</p>	<p>La Formación espiritual con lleva al ser humano a realizar actividades en lo moral, ético y religioso en donde estas acciones trascienden en su vida personal utilizando herramientas las cuales cada uno debe evaluar en beneficio de su crecimiento integral.</p>	<p>Creencias y prácticas religiosas y culturales que afectan la conducta y se relacionan en todos los aspectos de la vida de las personas, incluidas la salud y la enfermedad.</p> <p>Se vincula con las características del ser humano que busca un bienestar espiritual y moral que le ayude en su diario vivir.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Valores Morales ▪ Valores espirituales ▪ Actividades para el crecimiento espiritual: Lectura de biblia, libros de contenido espiritual.

CAPITULO IV

DISEÑO METODOLÓGICO

A. Tipo de Estudio.

Descriptivo: porque en la investigación se caracterizó el comportamiento del fenómeno en estudio de los estudiantes del cuarto año de la carrera de Licenciatura en Enfermería, tomando en cuenta todos aquellos aspectos que fundamentan la teoría y la variable autocuidado para mantener la salud.

Analítico: consistió en la separación de un todo, descomponiéndolo en sus partes o elementos para observar, la naturaleza de la variable y su comportamiento.

Transversal: se estudió la variable autocuidado para mantener la salud en el periodo de Julio a Agosto 2015, sin seguimiento posterior.

B. Área de Estudio.

La investigación se realizó en la Carrera de Licenciatura en Enfermería, Facultad de Medicina de Universidad de El Salvador, la cual está ubicada en Final 25 Avenida Norte, San Salvador. Colinda al Norte y Este con la calle Circunvalación, al Sur con la Autopista Norte y al Oeste con la Avenida Don Bosco

C. Población y Muestra.

La población estuvo integrada por 77 estudiantes del séptimo Módulo de la Carrera de Licenciatura en Enfermería, sin embargo se trabajó con 58 de ellos debido a que 2 de los estudiantes se retiraron de la carrera de Enfermería y 3 sobre pasan los 40 años por lo cual no se considera como adulto joven. Se ejecutó una investigación previa con siete estudiantes para fundamentar la situación problemática y otros siete participaron en la prueba piloto. No se aplicó

ninguna fórmula para determinación de la muestra ya que se trabajó con la población total.

D. Criterios de Inclusión y Exclusión

Inclusión:

- Estudiantes que pertenecen al séptimo modulo.
- Que los estudiantes participen voluntariamente.
- Estudiantes que estén en la etapa del adulto joven entre las edades de 20 a 40 años.

Exclusión:

- Estudiantes que participaron en la pre investigación.
- Estudiantes que participaron en la prueba piloto.
- Estudiantes que no asistieron por situaciones especiales.
- Estudiantes que no deseen participar

E. Métodos Técnicas e Instrumentos.

Para el desarrollo de la investigación se aplicaron los métodos científico, lógico, análisis, síntesis y estadístico.

METODOS

- **Método Científico:** se realizó a través de una serie de pasos ordenados, sistemáticos que orientados en todo el proceso de la investigación en donde se aplicó el razonamiento deductivo para generar hipótesis a partir de la definición del problema, así mismo permitió poner a prueba la hipótesis de investigación a través de procedimientos y técnicas para acercarse al objeto de estudio que ayudó a la demostración y comprobación de la teoría.

- **Método Lógico:** se llevó a cabo a partir del conocimiento particular de la variable autocuidado para mantener la salud y generar el problema, objetivos e hipótesis en una forma congruente y secuencial.
- **Método de Análisis:** permitió la comprensión del comportamiento la variable Autocuidado para mantener la salud a través del desglose de cada una de sus partes conduciendo al establecimiento de juicios y razonamientos basados en los resultados del estudio.
- **Método de Síntesis:** se presentaron en forma explícita la totalidad de los resultados más relevantes que se obtuvieron de la variable en estudio y permitió establecer conclusiones y recomendaciones a partir de los resultados.
- **Método Estadístico:** facilitó la cuantificación de los datos a través de cuadros que contribuyeron a la interpretación de la variable haciendo uso de los estadísticos porcentual y media aritmética.

TECNICAS

- **Técnica:** para la recolección de datos se utilizó la encuesta, la cual permitió la obtención de la información de los sujetos en estudio en forma directa para conocer su comportamiento en relación al autocuidado.

INSTRUMENTOS

- **Instrumentos:** se utilizó el cuestionario, el cual fue estructurado con veintisiete preguntas de las cuales, una es abierta y veintiocho cerradas, se organizó de acuerdo a las variables de estudio para permitir la

recolección de información suficiente, y evitar la dispersión de la misma; se aplicó con el objetivo de obtener datos sobre el autocuidado para mantener la salud que realizan los y las estudiantes de Licenciatura en Enfermería. Previamente se proporcionó un consentimiento informado en el cual cada persona fue libre de decidir si participa o no en el estudio.

F. Procedimientos:

a. Prueba Piloto

Se realizó con el objetivo de analizar cada interrogante perteneciente al instrumento de recolección de datos, posibilitó la identificación de las posibles fuentes de error en la formulación y redacción del mismo; se aplicó al 10% de la población equivalente a 7 estudiantes.

Organización de la investigadora para la prueba piloto.

Encuestador.	Fecha.	Nº de instrumentos.
Karen Elizabeth Huiza de Bautista.	15/06/15	7 Instrumentos.
Total	7 Instrumentos	

b. Recolección de Datos

Consistió en la aplicación de los instrumentos de recolección de datos a la población en estudio que fueron los estudiantes del Séptimo Módulo de la Carrera de Enfermería, Universidad de El Salvador en el mes de Julio del 2015.

A continuación se presenta la organización de la investigadora para la recolección de datos:

Encuestador.	Fecha.	N° de instrumentos.
Karen Elizabeth Huiza de Bautista.	1 y 2 de julio 2015	29 Instrumentos por día, subtotal 58
Total	58 Instrumentos.	

c. Plan de Tabulación, Análisis e Interpretación de Datos:

Una vez obtenidos los datos, fue necesaria la agrupación y clasificación de estos; se cuantificaron los datos obtenidos correspondientes a cada pregunta hasta concluir el número exacto de las respuestas. Posteriormente se realizó un recuento de todas las respuestas en común y se obtuvo el valor numérico exacto de dichas respuestas; se hizo uso de tablas para la representación de los resultados obtenidos.

La tabulación de los datos se realizó de forma electrónica vaciando la información en tabla simple.

Cuadro N° _____

Título

Alternativa.	Frecuencia.	Porcentaje.
Total.		100%

Dónde:

Título: Corresponde al contenido de la pregunta.

Alternativa: Son las opciones de respuesta representadas en el instrumento.

Frecuencia (Fr): Número de veces que se repite un dato.

Porcentaje (%): Es la cuantificación porcentual de la frecuencia relativa en relación al cien por ciento.

Total: Es el dato final de la cuantificación del número de respuestas obtenidas ya sea de la frecuencia relativa como del porcentaje.

A continuación se presenta formula porcentual para el cálculo del total de las frecuencias.

$$\% = \frac{fr \times 100}{N}$$

En donde: % símbolo del porcentaje

Fr = número de veces que se repite un dato.

N= población.

100= porcentaje.

Una vez tabulada la información se realizó un análisis e interpretación separando los elementos básicos con el propósito de caracterizar la variable autocuidado para mantener la salud que dio respuesta a los objetivos planteados.

d. Comprobación De Hipótesis.

Para comprobar las hipótesis se aplicó el estadístico de la media aritmética, que corresponde a una medida de tendencia central, siendo la formula la siguiente:

$$\bar{X} \% = \frac{\sum fr}{N} \%$$

En donde:

$\bar{X} \%$ Símbolo de la Media aritmética porcentual.

$\sum fr$ = Sumatoria de la frecuencia de un dato.

N= Total de datos.

Los datos de la comprobación de hipótesis se presentaron para una mejor apreciación en la siguiente tabla:

HE1: _____

No	Pregunta	Alternativa	Frecuencia	%
	TOTAL			
				$\bar{X} = \underline{\hspace{2cm}}$

Se hizo un análisis de los resultados de la comprobación de hipótesis.

G. Aspectos Éticos de la Investigación.

En la presente investigación se tomaron en cuenta los principios éticos que según Polit Hungler deben emplearse cuando se realiza un estudio con personas; dado que en esta investigación las unidades de análisis son los estudiantes de Enfermería, a quienes se les respetaron sus derechos que tienen como personas, por ello se aplicaron los siguientes principios: Beneficencia, Respeto a la dignidad humana, Justicia y no maleficencia.

Beneficencia: Se refiere a la información que proporcionaron los estudiantes de Enfermería no se utilizó contra ellas/os y se informó a los participantes sobre los beneficios potenciales de la investigación.

Respeto a la Dignidad Humana: Comprendió dos dimensiones siendo una de estas: el derecho a la Autodeterminación que se refiere a que durante la investigación los estudiantes, tuvieron el derecho a decidir su participación voluntariamente sin exponerse a represalias o tratos perjudiciales, también decidir cuándo dar por finalizada su participación.

Derecho al Conocimiento Irrestringido de la información esto implicó la descripción detallada a los sujetos en estudio de diversos aspectos de la investigación como la naturaleza del estudio el derecho a rehusarse, las responsabilidades del investigador, los probables riesgos y beneficios, entre otros.

Justicia: implicó el derecho a un trato equitativo, antes, durante y después de su participación. Este principio incluye el derecho a la privacidad por el cual se mantuvo la más estricta confidencialidad.

Estos grandes principios se tomaron en cuenta durante toda la investigación; el consentimiento informado fue el procedimiento mediante el cual se garantizó que el sujeto haya expresado voluntariamente su intención de participar en el estudio empleando el principio del Respeto a la Dignidad Humana, el cual se caracterizó

por dar a conocer a los participantes los aspectos siguientes: condiciones del participante, objetivos del estudio, tipo de datos, naturaleza del compromiso, selección de los participantes, procedimientos riesgos y costos potenciales, garantía de confidencialidad, consentimiento voluntario y el derecho a retirarse del mismo.

No maleficencia.

No se causó daño, injusticia, violación o agravio sea de modo voluntario o involuntario. El investigador fué responsable del bienestar físico, mental y social de los estudiantes de Enfermería que participaron en la investigación.

CAPITULO V

PRESENTACION Y ANALISIS DE RESULTADOS

A. Presentación, análisis e interpretación de datos.

I. Datos Generales

Distribución porcentual del sexo de los estudiantes encuestados

Alternativa.	Frecuencia.	Porcentaje.
Femenino	44	76%
Masculino	14	24%
Total	58	100%

Fuente: Cuestionario dirigido a estudiantes de séptimo módulo de Licenciatura en Enfermería de la Facultad de Medicina Universidad de El Salvador.

Los datos anteriores reflejan que el mayor porcentaje de los estudiantes que participaron en la recolección de los datos son de sexo femenino.

II. VARIABLE 1: Autocuidado que contribuye al desarrollo físico

Cuadro N° 1

Distribución porcentual relacionada a la satisfacción de necesidades de alimentación.

Alternativa.	Frecuencia.	Porcentaje.
Si	40	69%
No	18	31%
Total	58	100%

Fuente: Cuestionario dirigido a estudiantes de séptimo módulo de Licenciatura en Enfermería de la Facultad de Medicina Universidad de El Salvador.

Los resultados anteriores denotan que la mayor parte de estudiantes del cuarto año de la Carrera de Licenciatura en Enfermería de la Universidad de El Salvador consideran que satisfacen la necesidad de alimentación y el 31% no. En las respuestas manifestaron que: por la falta de tiempo en las diferentes actividades académicas no les permiten realizarlo.

Es importante destacar que la alimentación es fundamental para el ser humano y la disminución o el aumento de esta puede provocar trastornos metabólicos que se reflejan en el peso de las personas a través de la pérdida o aumento del mismo, porque el ritmo de vida acelerada facilita el comer comida rápida o alimentos poco nutritivos que provocan la obesidad.

Cuadro N° 2

Distribución porcentual relacionada a los tiempos de comida que acostumbran a realizar al día.

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
1 a 2	10	17%
2 a 3	34	59%
más de 3	14	24%
Total	58	100%

Fuente: Cuestionario dirigido a estudiantes de séptimo módulo de Licenciatura en Enfermería de la Facultad de Medicina Universidad de El Salvador

En concordancia con las respuestas obtenidas se observa que el 59% realiza de dos a tres tiempos de comida al día, el 24% realiza más de 3 tiempos de comida, el restante 17% realiza de 1 a 2 tiempos de comida.

Siendo la alimentación una de las necesidades básicas de todo ser humano, es importante destacar que los tiempos de comida más apropiados en una buena dieta nutricional incluyen tres tiempos para garantizar que el organismo tenga toda la energía necesaria para todo el día.

Cuadro N° 3

Distribución porcentual respecto a la alimentación adecuada tomada en el tiempo necesario

Alternativa.	Frecuencia.	Porcentaje.
Si	24	41%
No	34	59%
Total	58	100%

Fuente: Cuestionario dirigido a estudiantes de séptimo módulo de Licenciatura en Enfermería de la Facultad de Medicina Universidad de El Salvador

Con respecto a la pregunta realizada el 59% se observa que no tienen una alimentación adecuada tomada en un tiempo necesario y en un 41% manifiestan que si lo tienen. Según los resultados obtenidos se determinan la mayor parte de estudiantes no tienen el hábito de alimentarse adecuadamente y no toman el tiempo necesario para hacerlo.

El proceso de ingestión-digestión-absorción debe realizarse de forma pausada y ordenada para favorecer la nutrición adecuada.

Cuadro N° 4

Distribución porcentual relacionada a los grupos de la pirámide alimenticia que ingiere con mayor frecuencia

Alternativa	SI		NO		TOTAL	TOTAL %
	Fr.	%	Fr.	%		
Grupo 1: pan, cereales, arroces y pastas	38	66%	20	34%	58	100%
Grupo 2: vegetales y frutas	15	26%	43	74%	58	100%
Grupo 3: carnes, huevos, lácteos y frutas secas	36	62%	22	38%	58	100%
Grupo 4: Grasas, aceites, azucares	17	29%	41	71%	58	100%

Fuente: Cuestionario dirigido a estudiantes de séptimo módulo de Licenciatura en Enfermería de la Facultad de Medicina Universidad de El Salvador

En los datos obtenidos relacionados al grupo que ingiere más según pirámide alimenticia se observa que en un 66% consume pan, cereales arroces y pastas en un 34% no lo hacen, un 62% come carnes, huevos, lácteos y frutas secas y un 38% no lo ingieren, en un 29% grasas, aceites y azucares, un 71% no, un 26% de los estudiantes expresa que ingiere vegetales y frutas y un 74% no lo hacen.

Los resultados evidencian que el grupo que se consume mayormente es el de los carbohidratos; estos representan la fuente principal de energía, pero en exceso causan enfermedades como la obesidad. Se destaca también que pocos estudiantes ingieren frutas y verduras puesto que en esta etapa del adulto joven es importante incluir este grupo en la dieta diaria.

Una buena alimentación influye positivamente en el bienestar de las personas ya que ayuda a mantener la salud e incluso hasta mejorarla. Sobre todo esta debe

contener todos los elementos de la pirámide nutricional, ser variada y que proporcione la cantidad de nutrientes indispensables para el organismo.

Cuadro N° 5

Distribución porcentual relacionada a la satisfacción de necesidades de ingesta de agua durante el día

Alternativa.	Frecuencia.	Porcentaje.
Si	38	66%
No	20	34%
Total	58	100%

Fuente: Cuestionario dirigido a estudiantes de séptimo módulo de Licenciatura en Enfermería de la Facultad de Medicina Universidad de El Salvador

Los resultados sobre la satisfacción de las necesidades de ingesta de agua evidencia que los estudiantes de módulo VII en un 66% están satisfaciendo dicha necesidad mientras que un 34% describen que no lo están realizando.

Con lo anterior se afirma que hay un número significativo de estudiantes que no están satisfaciendo la necesidad de ingesta de agua lo cual es preocupante ya que el agua es un recurso natural indispensable para la vida y esencial en la alimentación cotidiana.

Cuadro N° 6

Distribución porcentual respecto a los vasos de agua que ingiere al día

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
1 a 3	16	27%
3 a 6	15	26%
6 a 8	15	26%
más de 8	12	21%
Total	58	100%

Fuente: Cuestionario dirigido a estudiantes de séptimo módulo de Licenciatura en Enfermería de la Facultad de Medicina Universidad de El Salvador

Los resultados obtenidos con respecto al número de vasos de agua que ingiere al día demuestran que un 27% toma de 1-3 vasos, otro 26% de 3-6 vasos, 26% de 6-8 vasos un 21% más de 8 vasos. Con lo anterior se afirma que hay un número significativo de estudiantes que consume la cantidad de agua recomendada por lo tanto satisfacen oportunamente esta necesidad que es primordial para todo ser humano puesto que el organismo precisa un adecuado aporte de líquidos para mantener una buena hidratación.

Cuadro N° 7

Distribución porcentual relacionada a las medidas higiénicas básicas

Alternativa.	SI		NO		Total	Total
	Fr	%	Fr	%		
Baño diario	56	97%	2	3%	58	100%
Cepillado dental	28	48%	30	52%	58	100%
Lavado de manos	38	66%	20	34%	58	100%

Fuente: Cuestionario dirigido a estudiantes de séptimo módulo de Licenciatura en Enfermería de la Facultad de Medicina Universidad de El Salvador.

Las respuestas obtenidas a esta interrogante evidencian que el 97% de los estudiantes se realiza el baño diario y el 3% no; un 66% manifestó que se realiza el lavado de manos mientras que un 34% no lo hace; el 52% no practica el cepillado dental y el 48% si.

Es importante destacar que estas medidas son normas de prevención de enfermedades en donde se proporcionan las condiciones idóneas para una mejor calidad de vida y de estos depende la salud individual y la relación con otras personas.

El baño diario es importante porque mantiene limpia la piel que es la primera barrera de defensa del cuerpo ante agentes causantes de enfermedad; resulta alarmante que el 34% de los estudiantes no practique el lavado de manos ya que esta es considerada una de las medidas básicas en la atención de salud y puede prevenir la presencia de virus, bacterias y enfermedades que se transmiten a través del contacto de diversas superficies o que están en el ambiente.

Dado que el cepillado de dientes es uno de los componentes esenciales de la higiene y el cuidado personal es recomendable cepillarse los dientes al menos

tres veces al día por tanto es de relevancia que el 52% de los estudiantes afirma no realizar dicha práctica.

Cuadro N° 8

Distribución porcentual respecto a la satisfacción de necesidad de miccionar durante la permanencia en la Universidad

Alternativa.	Frecuencia.	Porcentaje.
Si	48	83%
No	10	17%
Total	58	100%

Fuente: Cuestionario dirigido a estudiantes de séptimo módulo de Licenciatura en Enfermería de la Facultad de Medicina Universidad de El Salvador

Al explorarles respecto a la satisfacción de la necesidad de miccionar, los estudiantes afirman en un 83% que lo realizan y un 17% no lo hace. Los datos anteriores evidencian que la mayor parte de los encuestados satisfacen esta necesidad de orinar lo que es importante ya que permite la excreción de sustancias de deshecho y el mantenimiento del equilibrio de líquidos y sustancias del medio interno; ayudando de esa forma el funcionamiento adecuado de los diferentes órganos en contraposición a esto el retardar la eliminación de orina puede ocasionar daños a la salud puede generar desde una infección hasta cálculos renales.

Cuadro N° 9

Distribución porcentual relacionada a las veces que realiza su eliminación intestinal al día.

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
1	21	36%
2	14	24%
3	23	40%
Total	58	100%

Fuente: Cuestionario dirigido a estudiantes de séptimo módulo de Licenciatura en Enfermería de la Facultad de Medicina Universidad de El Salvador

Según los datos obtenidos en la tabla se observa que el 40% de estudiantes realizan su eliminación intestinal 3 veces al día, el 36% lo hacen 1 vez al día y el 24% dos veces al día. Es importante satisfacer esta necesidad ya que es una forma que tiene el organismo de deshacerse de las sustancias perjudiciales e inútiles que resultan del metabolismo; además permite el funcionamiento adecuado del intestino que absorbe sustancias nutritivas, minerales, oligoelementos, agua, y actúa como filtro ante productos potencialmente tóxicos, así como desechos celulares.

Cuadro N° 10

Distribución porcentual respecto al tiempo de descanso durante el día en el periodo académico.

Alternativa.	Frecuencia.	Porcentaje.
De 30 min a 1 hora	45	78%
De 1 hora a 2 horas	13	22%
Total	58	100%

Fuente: Cuestionario dirigido a estudiantes de séptimo módulo de Licenciatura en Enfermería de la Facultad de Medicina Universidad de El Salvador

En los datos obtenidos relacionados al tiempo de descanso en el día durante el periodo académico, los estudiantes manifestaron en un 78% que descansan de una hora treinta minutos en el día y el 22% refirió que descansa de una a dos horas diariamente en dicho periodo. Estos resultados comprueban que la mayoría de estudiantes satisface la necesidad de descanso lo cual es muy positivo ya que es necesario para reponer energías cuando el cuerpo y la mente están fatigados debido a las actividades que se efectúan durante la jornada; tener un periodo de descanso evita una sobrecarga de la cual derive cualquier tipo de trastorno de la salud que pueda traer consecuencias futuras.

Cuadro N° 11

Distribución porcentual respecto a las horas que duerme diariamente durante el periodo académico

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
4 a 5	33	57%
6 a 7	23	40%
8 a mas	2	3%
Total	58	100%

Fuente: Cuestionario dirigido a estudiantes de séptimo módulo de Licenciatura en Enfermería de la Facultad de Medicina Universidad de El Salvador.

Los datos anteriores en lo referente a las horas diarias dedicadas al sueño durante el ciclo académico reflejan que los estudiantes en un 57% duerme 4-5 horas, el 40% duerme de 6-7 horas y solo el 3% duerme 8 horas o más; esto demuestra que la mayoría de los estudiantes no están durmiendo las horas adecuadas o recomendadas.

El dormir es un estado de reposo en el que se suspende toda actividad consciente y todo movimiento voluntario. Participa en la conservación de la energía y descanso físico que permite cumplir de mejor forma con las exigencias diarias, además el desarrollo del sistema nervioso y la regulación del humor, disminuyendo la ansiedad y estrés.

Cuadro N° 12

Distribución porcentual respecto a la práctica de ejercicio

Alternativa.	Frecuencia.	Porcentaje.
Si	20	34%
No	38	66%
Total	58	100%

Fuente: Cuestionario dirigido a estudiantes de séptimo módulo de Licenciatura en Enfermería de la Facultad de Medicina Universidad de El Salvador

Los datos anteriores respecto a la práctica de algún tipo de ejercicio físico expresan que los estudiantes, en un 66% no realizan ningún tipo de ejercicio físico y un 34% sí. Esto se constituye en un aspecto negativo del componente físico de más de la mitad de la población en estudio quienes a pesar de encontrarse en la mejor etapa física de su vida no aprovechan los beneficios de practicar cualquier actividad física entre los cuales se encuentran: ayuda a sentirse bien, mantener una buena apariencia física, fortalecer los músculos, el corazón y los pulmones; esta actividad física idealmente debe realizarse a diario o al menos tres veces por semana.

Cuadro N° 13

Distribución porcentual relacionada al tiempo que dedica diariamente para realizar ejercicio físico

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Menos de 1 hora	18	90%
1 hora	2	10%
Más de 1 hora	0	0%
Total	20	100%

Fuente: Cuestionario dirigido a estudiantes de séptimo módulo de Licenciatura en Enfermería de la Facultad de Medicina Universidad de El Salvador

Con respecto a los datos obtenidos en 90% dedican menos de 1 hora para realizar ejercicio físico y el 10% manifiesta que lo hacen en 1 hora, estos resultados evidencian que la mayor parte de los estudiantes al dedicar al menos un tiempo corto para realizar ejercicio físico obtienen los beneficios que este aporta a la salud, contribuyendo al óptimo funcionamiento de los distintos órganos y sistemas actuando directamente sobre el corazón, sistema circulatorio, aparato locomotor, el metabolismo y aspectos tanto psicológicos como sociales.

III. VARIABLE 2: Autocuidado que contribuye al desarrollo psicosocial

Cuadro N° 14

Distribución porcentual relacionada a las actividades que realiza habitualmente para mantener la relación con otras personas

Alternativa	SI		NO		Total	Total %
	Fr.	%	Fr.	%		
Le gusta trabajar en equipo	37	64%	21	36%	58	100%
Mantiene una comunicación efectiva con maestros y familia	39	67%	19	33%	58	100%
Tiene una relación armónica con sus compañeros	49	84%	9	16%	58	100%

Fuente: Cuestionario dirigido a estudiantes de séptimo módulo de Licenciatura en Enfermería de la Facultad de Medicina Universidad de El Salvador.

Los datos anteriores referente a las actividades que realizan habitualmente los estudiantes para mantener la relación con otras personas refirieron que el 84% tiene una relación armónica con sus compañeros el 67% mantienen una comunicación efectiva con maestros y familia mientras que el 64% asevera que le gusta trabajar en equipo.

Según la teoría del autocuidado es necesario el desarrollo psicosocial de las personas donde se logra la interacción de estas con su entorno, cada vez en niveles más complejos de movimientos y acciones de pensamiento, de lenguaje, emociones y sentimientos de relación con los demás.

Cuadro N° 15

Distribución porcentual respecto a la manifestación que presenta más frecuente cuando tiene una situación de Estrés

Alternativa	SI		NO		Total	Total %
	Fr.	%	Fr.	%		
Ansiedad	40	69%	18	31%	58	100%
Insomnio	20	34%	38	66%	58	100%
Anorexia	5	9%	53	91%	58	100%
Comer demasiado	19	33%	39	67%	58	100%
Sudoración de pies y manos	12	21%	46	79%	58	100%

Fuente: Cuestionario dirigido a estudiantes de séptimo módulo de Licenciatura en Enfermería de la Facultad de Medicina Universidad de El Salvador

De los resultados obtenidos las manifestaciones que presentan más frecuentes los estudiantes cuando tienen una situación de estrés en un 69% es la ansiedad, mientras que el 31% no tiene este problema; el 34% adolece de insomnio, el 66% no lo padece; el 33% come demasiado en contraste con el 67% que no lo hace; un 21% manifiesta sudoración de pies y manos mientras que 79% no; finalmente el 9% es afectado por la anorexia y un 91% no.

Los resultados revelan que los estudiantes en situaciones de estrés lo que experimentan en su mayoría es ansiedad en donde se experimenta un sentimiento desagradable y síntomas somáticos de tensión.

Cuadro N° 16

Distribución porcentual relacionada al manejo de la situación en un estado de estrés

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Ver televisión	12	21%
Escuchar música	23	40%
Respirar Profundo	9	15%
Técnicas de relajación	5	9%
Organizar su tiempo	9	15%
Total	58	100%

Fuente: Cuestionario dirigido a estudiantes de séptimo módulo de Licenciatura en Enfermería de la Facultad de Medicina Universidad de El Salvador

Las respuestas a esta interrogante fueron variadas: los estudiantes e un 40% manifestaron que escuchan música, un 21% ven televisión, el 15% realizan respiración profunda y organizan su tiempo finalmente el 9% aplican técnicas de relajación. Según las acciones de autocuidado el manejo de estrés es el mecanismo general con que el organismo se adapta a todos los cambios, influencias, exigencias y tensiones a que pueda estar expuesto, sus efectos psicológicos incluyen agotamiento, ansiedad, cambios conductuales y soledad.

Se toma en cuenta que el manejo del estrés implica controlar y reducir la tensión que ocurre en situaciones estresantes, haciendo cambios emocionales y físicos.

Cuadro N° 17

Distribución porcentual de la existencia de un lugar en el cual se puede relajar y estar tranquilo

Alternativa.	Frecuencia.	Porcentaje.
Si	43	74%
No	15	26%
Total	58	100%

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Zonas verdes	14	32%
Habitación personal	21	49%
Lugares solitarios	5	12%
Iglesia	3	7%
Total	43	100%

Fuente: Cuestionario dirigido a estudiantes de séptimo módulo de Licenciatura en Enfermería de la Facultad de Medicina Universidad de El Salvador

La tabla anterior respecto a si mantiene un lugar para relajarse y estar tranquilo en un 74% manifestaron que si lo tienen y se distribuye en la siguiente manera: en un 49% utilizan la habitación, el 32% van a zonas verdes, un 12% les gusta los lugares solitarios, y finalmente el 7% manifiesta que la iglesia es el lugar donde se pueden relajar y estar tranquilos.

Los resultados indican que los estudiantes gozan de un lugar lo cual es muy importante para favorecer su salud ya que son formas con las cuales el ser humano puede sentirse feliz y relajado.

Cuadro N° 18

Distribución porcentual relacionada a la participación en un grupo o actividad social

Alternativa.	Frecuencia.	Porcentaje.
Si	21	36%
No	37	64%
Total	58	100%

Fuente: Cuestionario dirigido a estudiantes de séptimo módulo de Licenciatura en Enfermería de la Facultad de Medicina Universidad de El Salvador

Los estudiantes al explorarles relacionado a si participan en un grupo o actividad social responden en un 64% que no lo hacen y en un 36% que si lo realizan. Es evidente que el participar en un grupo o ser parte de una actividad social ayuda al crecimiento personal. Por lo general que las personas que participan regularmente en actividades sociales conservan la vitalidad de su mente.

Cuadro N° 19

Distribución porcentual sobre actividad social que más le gusta realizar

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Participar reuniones sociales	7	33%
Participar en reuniones familiares	9	43%
Participar reuniones religiosas	5	24%
Total	21	100%

Fuente: Cuestionario dirigido a estudiantes de séptimo módulo de Licenciatura en Enfermería de la Facultad de Medicina Universidad de El Salvador

De los resultados obtenidos con respecto a la actividad social que más les gusta realizar los estudiantes determinan que 43% participa en reuniones familiares, mientras que el 33% participa en reuniones sociales y un 24% participa en reuniones sociales. El participar en una actividad social demuestra que el ser humano siempre necesita socializar y ponerse en relación con las demás personas y es capaz de comprender y apreciar los intereses y preferencias de los demás, siempre dispuesto a compartir las opiniones que otros proponen aunque no sean de su total agrado, porque ha descubierto la importancia de la convivencia.

Cuadro N° 20

Distribución porcentual relacionada con la actividad recreativa que le gusta realizar

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Practicar deporte	15	25%
Escuchar música	23	40%
Salir de paseo	12	21%
Bailar	8	14%
	58	100%

Fuente: Cuestionario dirigido a estudiantes de séptimo módulo de Licenciatura en Enfermería de la Facultad de Medicina Universidad de El Salvador

Según los datos se observa que el 40% la actividad recreativa que le gusta realizar es escuchar música, el 25% le gusta practicar deporte, un 21% salir de paseo y finalmente el 14% le gusta bailar.

De los resultados anteriores se deduce que los estudiantes optan realizar actividades sedentarias para su recreación como lo es escuchar música y practican deporte en un porcentaje menor resulta significativo ya que encontrándose en una etapa que se considera de óptimo estado físico.

El realizar actividades físicas, el deporte y la recreación han adquirido un valor social y educativo tanto desde el punto de vista individual como colectivo, teniendo cada vez más claros los beneficios que representan para el incremento del bienestar personal, considerando que no son un lujo sino una necesidad que se ha extendido por todo el mundo para evitar enfermedades, mejorar la salud integral, desarrollar las capacidades físicas, propiciar los valores morales, unir a las comunidades y favorecer la calidad de vida de los seres humanos.

Cuadro N° 21

Distribución porcentual relacionada al tiempo que realiza una actividad recreativa

	Frecuencia	Porcentaje
1 vez a la semana	28	48.2%
1 vez al mes	17	29.4%
2 veces al mes	13	22.4%
Total	58	100%

Fuente: Cuestionario dirigido a estudiantes de séptimo módulo de Licenciatura en Enfermería de la Facultad de Medicina Universidad de El Salvador

Según los datos obtenido en la pregunta , con respecto a si toman el tiempo para realizar una actividad recreativa determinan que el 48% lo hacen una vez a la

semana, mientras que el 29% lo hacen 1 vez al mes y el 22% lo hace 2 veces al mes.

Las actividades recreativas son aquellas realizadas por el sujeto en el tiempo libre elegidas libremente que le proporcionen placer y desarrollo de la personalidad; son técnicas que no están orientadas hacia una meta específica y que ejercen su efecto de un modo indefinido e indirecto.

IV. VARIABLE 3: Autocuidado que contribuye al desarrollo cognitivo

Cuadro N° 22

Distribución porcentual sobre la vigilancia de su estado de salud

Alternativa.	Frecuencia.	Porcentaje.
Si	43	74%
No	15	26%
Total	58	100%

Fuente: Cuestionario dirigido a estudiantes de séptimo módulo de Licenciatura en Enfermería de la Facultad de Medicina Universidad de El Salvador

Las respuestas a la pregunta en donde si mantienen una vigilancia de su estado de salud los estudiantes refieren en un 74% si tienen esa responsabilidad de hacerlo y en un 26% no lo realizan. Es muy importante destacar que las actitudes relacionadas con los procesos cognitivos-emotivos propuestos al conocimiento y a la orientación en el ambiente, dentro de las conductas del adulto joven esta la responsabilidad de su salud para lo cual necesita obtener y realizar las siguientes actividades cognitivas a partir de un razonamiento lógico y coherente.

Cuadro N° 23

Distribución porcentual referente a la frecuencia con la que se realiza chequeos médicos

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Cada 6 meses	5	9%
1 vez cada año	42	72%
Nunca	11	19%
Total	58	100%

Fuente: Cuestionario dirigido a estudiantes de séptimo módulo de Licenciatura en Enfermería de la Facultad de Medicina Universidad de El Salvador

En la tabla se observa los datos que los estudiantes en un 72% se realizan chequeos médicos 1 vez cada año, el 19% nunca lo realiza y un 9% lo hace cada 6 meses. Dado que los encuestados se encuentran en una etapa física donde se goza de buena salud no sorprende que pueda pasarse por alto un chequeo de prevención.

Orem destaca la importancia de los cuidados preventivos de salud como un componente esencial de su modelo. La satisfacción efectiva de las exigencias de autocuidado universal apropiadas para un individuo se considera como prevención primaria. La prevención secundaria consiste en evitar, mediante la detección temprana y la pronta intervención, los efectos adversos o complicaciones de la enfermedad o de la incapacidad prolongada.

Cuadro N° 24

Distribución porcentual relacionada a la acción que realiza cuando se enferma

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Se auto medica	20	34%
Pasa consulta	31	53%
Recurre a la medicina natural	7	12%
Total	58	100%

Fuente: Cuestionario dirigido a estudiantes de séptimo módulo de Licenciatura en Enfermería de la Facultad de Medicina Universidad de El Salvador

De los datos obtenidos de los estudiantes con respecto a la acción que realiza cuando se enferma el 53% describe que pasa consulta, el 34% se auto médica y el 12% recurre a la medicina natural. Este resultado es importante ya que tratándose de futuros profesionales de la salud deberían estar conscientes de los efectos adversos de la automedicación y resulta alarmante que un porcentaje aunque sea no muy alto pero realiza dicha práctica.

V. VARIABLE 4: Autocuidado que contribuye al desarrollo espiritual

Cuadro N° 25

Distribución porcentual relacionada a los valores morales que le han ayudado en su vida personal

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Honestidad	12	21%
Solidaridad	4	7%
Responsabilidad	13	22%
Veracidad	2	3%
Respeto	15	26%
Perseverancia	5	9%
Humildad	5	9%
Prudencia	2	3%
Total	58	100%

Fuente: Cuestionario dirigido a estudiantes de séptimo módulo de Licenciatura en Enfermería de la Facultad de Medicina Universidad de El Salvador

La tabla anterior relacionada a los valores morales que le han ayudado en su vida personal se evidencia que en un buen porcentaje los estudiantes aplican en un 26% el respeto, 22% responsabilidad, 21% honestidad, 9%, perseverancia y humildad, 7% Solidaridad, y 3% veracidad y prudencia.

Los valores morales son la guía a seguir para mantener una conducta aceptable dentro de la sociedad es por ello la importancia de su aplicación a lo largo de la vida.

Cuadro N° 26

Distribución porcentual relacionada a los valores espirituales que le han ayudado en su vida

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Justicia	11	19%
Amor al prójimo	15	26%
Tolerancia	21	36%
Caridad	9	16%
Obediencia	2	3%
Total	58	100%

Fuente: Cuestionario dirigido a estudiantes de séptimo módulo de Licenciatura en Enfermería de la Facultad de Medicina Universidad de El Salvador

Los resultados anteriores muestran que los estudiantes si aplican los valores espirituales en un 36% la tolerancia, 26% amor al prójimo, 19% justicia, 16%, caridad y 3% la obediencia.

La Formación espiritual con lleva al ser humano a realizar actividades en lo moral, ético y religioso en donde estas acciones trascienden en su vida personal utilizando herramientas las cuales cada uno debe evaluar en beneficio de su crecimiento integral.

Cuadro N° 27

Distribución porcentual referente a la lectura que realiza para su fortalecimiento espiritual

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Biblia	23	40%
Crecimiento espiritual	35	60%
Total	58	100%

Fuente: Cuestionario dirigido a estudiantes de séptimo módulo de Licenciatura en Enfermería de la Facultad de Medicina Universidad de El Salvador

Los datos anteriores respecto a la lectura que realiza para su fortalecimiento espiritual, los estudiantes determinaron un 60% utilizan libros de crecimiento espiritual y en un 40% utilizan la Biblia. Es comúnmente que muchas personas busquen apoyo en su fe religiosa durante periodo de estrés o enfermedad y toman medidas que contribuyen a su necesidad de las cuales se pueden mencionar: las oraciones, lecturas de libros religiosos, entre otros. Es importante mencionar que el apoyo espiritual es la clave para alcanzar algunos logros personales y del mantenimiento de la salud y rehabilitación de la enfermedad, la convivencia sana entre las personas.

B. PRUEBA DE HIPÓTESIS:

H1: En un 90% si aplican las prácticas de autocuidado que contribuyan al desarrollo físico, los y las estudiantes del cuarto año de la carrera de Licenciatura en Enfermería de la Universidad de El Salvador.

No	Pregunta	Frecuencia	%
1	Satisfacción de alimentación	40	69%
2	Tiempos de comida	34	59%
3	Alimentación adecuada	34	59%
4	Grupo que más ingiere	38	66%
5	Satisfacción de agua	38	66%
6	Vasos de agua que ingiere	16	27%
7	Medidas higiénicas	56	97%
8	Satisfacción de miccionar	48	83%
9	Eliminación intestinal	23	40%
10	Espacio de descanso	45	78%
11	Horas que duerme diariamente	33	57%
12	Práctica de ejercicio	38	66%
13	Tiempo que dedica ejercicio	18	90%
	TOTAL	461	857%
	$\bar{X}\% = \frac{\sum fr\%}{N} \quad \bar{X} = \% \frac{857}{15} = 65.9\%$		

Aplicando el estadístico de la media aritmética porcentual se rechaza la hipótesis específica debido a que solo el 65.9% de los estudiantes del cuarto año de la carrera de Licenciatura en Enfermería de la Universidad de El Salvador aplican el autocuidado que contribuye al desarrollo físico. Por lo tanto se acepta la hipótesis alterna.

H2: En un 90% si aplican las prácticas de autocuidado que contribuyan al desarrollo psicosocial, los y las estudiantes del cuarto año de la carrera de Licenciatura en Enfermería de la Universidad de El Salvador.

No	Pregunta	Frecuencia	%
1	Actividades para mantener la relación con otras personas	49	84%
2	Manifestación más frecuente en situación de estrés	40	69%
3	Manejo en situación de estrés	23	40%
4	Lugar y estar tranquilo	43	74%
5	Participación en un grupo o actividad social	37	64%
6	Actividad social que más le gusta realizar	9	43%
7	Actividad recreativa que le gusta realizar	23	40%
8	Frecuencia con la que realiza una actividad recreativa	28	48%
	TOTAL	252	462%
	$\bar{X}\% = \frac{\sum fr\%}{N} \quad \bar{X} = \% \frac{462}{8} = 57.75 \%$		

Según los datos obtenidos aplicándole el estadístico de la media aritmética porcentual se rechaza la hipótesis específica debido a que menos del 90% de los y las estudiantes del cuarto año de la carrera de Licenciatura en Enfermería de la Universidad de El Salvador aplican el autocuidado que contribuye al desarrollo psicosocial; por tanto se acepta la hipótesis alterna debido a que solo el 46.9% practica dicho autocuidado.

H3: En un 90% si aplican las prácticas de autocuidado orientadas al desarrollo cognitivo, los y las estudiantes del cuarto año de la carrera de Licenciatura en Enfermería de la Universidad de El Salvador.

No	Pregunta	Frecuencia	%
1	Vigilancia del estado de salud	43	74%
2	Frecuencia con la que se realiza chequeos médicos	42	72%
3	Acción que realiza cuando se enferma	31	53%
	TOTAL	116	199%
	$\bar{X}\% = \frac{\sum fr\%}{N} \quad \bar{X} = \% \frac{199}{3} = 66.3 \%$		

Según los datos obtenidos aplicándole el estadístico de la media aritmética porcentual se rechaza la hipótesis específica debido a que el porcentaje de los y las estudiantes de cuarto año de la carrera de Licenciatura en Enfermería de la Universidad de El Salvador que aplican el autocuidado orientado al desarrollo cognitivo no alcanza el 90%. Se acepta la hipótesis alterna debido a que el porcentaje del 66.3% es menor al propuesto en la hipótesis específica número 3.

H4: En un 90% si aplican las prácticas de autocuidado relacionadas al desarrollo espiritual, los y las estudiantes del cuarto año de la carrera de Licenciatura en Enfermería de la Universidad de El Salvador.

No	Pregunta	Frecuencia	%
1	Valores Morales que le han ayudado en su vida personal	15	26%
2	valores espirituales que le han ayudado en su vida	21	36%
3	Lectura que realiza para su fortalecimiento espiritual	35	60%
	TOTAL	71	122%
	$\bar{X}\% = \frac{\sum fr\%}{N} \quad \bar{X} = \% \frac{122}{3} = 40.6 \%$		

Según los datos obtenidos aplicándole el estadístico de la media aritmética porcentual se rechaza la hipótesis específica debido a que menos del 90% de los y las estudiantes del cuarto año de la carrera de Licenciatura en Enfermería de la Universidad de El Salvado aplica el autocuidado relacionado al desarrollo espiritual; se acepta la hipótesis alterna debido a que el porcentaje del 40.6% es menor al propuesto en la hipótesis específica número 4.

C. ANÁLISIS GENERAL DE LOS RESULTADOS

Con base a los resultados obtenidos en la presente investigación que se llevó a cabo en el periodo de Julio a Agosto 2015 sobre el autocuidado para mantener la salud que aplican los y las estudiantes del cuarto año de la carrera de Licenciatura en Enfermería de la Facultad de Medicina Universidad de El Salvador, tuvo como objetivo determinar el autocuidado para mantener la salud que aplican los y las estudiantes

Se obtuvo en base a los datos reales y científicamente comprobados que:

En referencia al autocuidado que contribuye al desarrollo físico un 65.9% de la población estudiantil está favoreciendo dicho aspecto el cual abarca las costumbres en la alimentación, nutrición, práctica de medidas higiénicas, descanso y actividad motriz.

Un alto porcentaje sostiene que no tiene una alimentación adecuada y que el consumo de frutas y vegetales es inadecuado; también existe una deficiencia en la ingesta de agua ya que solo el 21% toma la cantidad recomendada durante el día.

Entre los hábitos de higiene básica resulta alarmante que exista un déficit en las medidas principales como el lavado de manos y el cepillado dental; sobre todo respecto al lavado de manos ya que este se considera como medida fundamental en la prevención de enfermedades.

El tiempo de sueño resulta insuficiente ya que el 57% afirma que solo duerme de 4 a 5 horas diariamente; no obstante esto toman un tiempo para su descanso durante el día. Es preocupante constatar que el 66% de los estudiantes no realicen ningún tipo de ejercicio físico ya que se privan de tener los beneficios que este aporta al mantenimiento de la salud.

Es importante destacar que la adopción del autocuidado como estrategia para el mantenimiento de la salud propone y hace énfasis en el desarrollo de actitudes personales y de adquisición de habilidades y conocimientos que permitan adoptar conductas favorables para la salud. También es primordial para el ser humano e indispensable para la conservación de la vida de todos los seres vivos, como cuidador de sí mismo y de quienes son parte de su entorno.

Con respecto al autocuidado que contribuye al desarrollo psicosocial el 57.75% lo aplican. Los estudiantes manifiestan que el tiempo es un factor importante para ellos y lo distribuyen prevalentemente entre sus actividades académicas, sociales, familiares y religiosos.

Siendo que un aspecto esencial del desarrollo psicosocial son las relaciones interpersonales resulta positivo que el 84% considera que mantiene relaciones armónicas con los demás; entre las manifestaciones en situación de estrés más frecuentes que los estudiantes experimentan resalta la ansiedad y como medida para su manejo recurren mayormente a escuchar música y utilizan su habitación para poder estar tranquilos.

El 64% aseguró que no participa en grupos sociales y las actividades de esta índole en las que se involucra prevalentemente son de tipo familiar; practican actividades recreativas una vez por semana.

Es importante resaltar que el adulto joven en el período de estudiante universitario experimenta cambios continuos que pueden ocasionar estrés y repercutir en el desarrollo psicológico, marcando su desarrollo posterior, una de las principales experiencias estresantes son las que conllevan una carga académica muy grande, por tal razón se deben de realizar actividades que puedan favorecer el bienestar psicológico y social en los estudiantes lo cual conlleva asumir comportamientos adecuados para establecer relaciones

interpersonales satisfactorias, mediante las acciones que corresponden como: la amistad, el compañerismo y las actitudes que favorezcan la convivencia pacífica.

Se evidenció que en un 66.3% aplican el autocuidado orientado al desarrollo cognitivo el cual se interesa por los cambios cualitativos que tienen lugar en los procesos intelectuales y en las conductas que emanan de estos. Es positivo que el 74% de los estudiantes aseguró que mantiene una vigilancia sobre su salud y de hecho un porcentaje similar se realiza chequeos médicos anuales. De no menor relevancia es el hecho que el 53% recurra a la automedicación cuando se enferma ya que esta puede ocasionar daños significativos a la salud.

Se identificó que los y las estudiantes en la aplicación del autocuidado relacionado al desarrollo espiritual, en un 40.6 % lo realizan; el respeto y la tolerancia fueron considerados como los valores morales y espirituales más significativos que les han ayudado en la vida. El uso de literatura de fortalecimiento espiritual en un 60% ha contribuido al robustecimiento de los componentes de este ámbito el cual se relaciona en todos los aspectos de la vida de las personas por tanto al obtener un buen desarrollo del mismo de alguna manera se puede favorecer el mantenimiento de una buena salud.

CAPITULO VI

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

A. CONCLUSIONES.

De acuerdo a los resultados obtenidos durante la investigación se concluye lo siguiente:

Se identificó que en referencia al autocuidado que contribuye al desarrollo físico, este se aplica por un alto porcentaje de estudiantes a pesar de que estos se vean afectados por tener un tiempo corto para efectuarlas adecuadamente como consecuencia de la sobrecarga de actividades académicas y también por malos hábitos que los llevan a descuidarse de su propia salud lo cual implica una deficiencia en los cuidados higiénicos básicos, en la ingesta de alimentos y agua así como no dormir y descansar lo suficiente

El autocuidado que contribuye al desarrollo psicosocial se emplea en un 57.75% por parte de los estudiantes; según ellos durante el periodo académico es muy complejo aplicarlas puesto que se les dificulta involucrarse en grupos sociales o participar con frecuencia en reuniones familiares, sociales y religiosas; sin embargo disponen de un tiempo limitado para su descanso y lo utilizan en lugares donde pueden relajarse y estar tranquilos

Se evidenció cierto grado de desatención hacia las prácticas de autocuidado que contribuyen a su desarrollo cognitivo ya que el 66.3% de los estudiantes manifestaron que a pesar de que mantienen cierta vigilancia sobre su salud por lo general recurren a la automedicación cuando se enferman y no consultan a un médico; todo ello es congruente a la etapa de adultez joven porque siendo la mejor edad física la persona tiende a pasar por alto los aspectos del cuidado de su salud dedicándose de lleno al estudio o trabajo

Se identificó que en el autocuidado que contribuye al desarrollo espiritual según los estudiantes en un 40.6% poseen un bagaje de valores morales y espirituales que rigen sus vidas y les llevan a actuar acorde a los mismos.

B. RECOMENDACIONES

A la Dirección de la Carrera

Dar líneas generales de acción para que la población estudiantil fomente el autocuidado durante el ciclo académico.

A los docentes de la carrera de Licenciatura en Enfermería:

Fomentar estrategias, acciones y actividades que busquen favorecer el bienestar físico, psicosocial y espiritual de la comunidad estudiantil.

Informar acerca de las consecuencias negativas de la automedicación en situación de enfermedad y acerca de la importancia de la vigilancia periódica de la propia salud aún en condiciones de ausencia de morbilidad.

A los estudiantes de la carrera de Licenciatura en Enfermería:

Aplicar en primera persona los conocimientos adquiridos relacionados a la promoción de la salud y prevención de enfermedades mediante las prácticas de autocuidado.

Gestionar eficazmente su tiempo y planificarlo adecuadamente con el fin de lograr la eficiencia personal en los ámbitos estudiantil, familiar y social de su vida

Fortalecer el trabajo en equipo por medio de la comunicación efectiva ya que como futuros profesionales de la salud deberán laborar bajo esa modalidad de trabajo

Favorecer el clima de colaboración y confianza con los compañeros de estudio; cuidando el ambiente y fomentando la armonía.

A Futuros investigadores:

Para que profundicen en la investigación del autocuidado y se utilice como una estrategia efectiva para la promoción de la salud que logre el desarrollo de actitudes personales y de adquisición de habilidades y conocimientos que permitan adoptar conductas favorables para la salud.

UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR
FACULTAD DE MEDICINA
ESCUELA DE TECNOLOGÍA MÉDICA
LICENCIATURA EN ENFERMERIA



PROPUESTA DE INTERVENCION PARA IMPLEMENTACION DE UN PLAN
DE MANTENIMIENTO DE LA SALUD.

DIRIGIDOS A:

ESTUDIANTES DE LA CARRERA DE LICENCIATURA EN ENFERMERIA

COORDINADO Y EJECUTADO POR:

AUTORIDADES Y DOCENTES DE LA CARRERA DE LICENCIATURA EN
ENFERMERIA

Ciudad Universitaria, Noviembre 2015

INDICE

CONTENIDO	PAGINA
INTRODUCCIÓN.....	i
I. JUSTIFICACIÓN	2
II. OBJETIVOS	
2.1 General.....	3
2.2 Específicos.....	3
III. METAS.....	4
IV. ESTRATEGIAS	5
V. GENERALIDADES DEL PROGRAMA.....	6
VI. METODOLOGÍA.....	6
VII. PLAN OPERATIVO.....	7
VIII. PLAN DE AUTOCUIDADO PERSONAL.....	9
IX. PLAN DE AUTOCUIDADO PARA FAVORECER EL DESARROLLO PSICOSOCIAL.....	11
X. PLAN DE AUTOCUIDADO PARA FAVORECER EL DESARROLLO COGNITIVO.....	13
XI. PRESUPUESTO.....	15

INTRODUCCION

La presente propuesta de intervención se ha elaborado con el propósito de contribuir con un plan para el mantenimiento de la salud de los y las estudiantes de la carrera en Enfermería de la Universidad de El Salvador.

Se incluyen aspectos de otros factores que según los resultados de la investigación podrían relacionarse con la desatención a las prácticas de autocuidado las cuales son atribuibles a la organización personal, por lo cual se plantea la aplicación de métodos para permitir su eficiencia en los estudiantes no solo cumplir con sus actividades académicas sino también cuidar de su propia salud.

Con este proyecto se contribuirá al bienestar general de los estudiantes de la carrera de Enfermería, a través del mantenimiento de su salud. El documento contiene, justificación, objetivos generales y específicos orientados a fortalecer los conocimientos encaminados a mejorar los estilos de vida saludable por medio del cambio de hábitos. Se incluyen las metas, estrategias a desarrollar, generalidades del programa y metodología que se empleara para su ejecución.

Se detalla un plan operativo, plan de autocuidado personal, plan de chequeos médicos y plan de actividades recreativas en el que se especifican: objetivos, actividades, metodología, recursos, fecha, tiempo y responsables para su ejecución. También contiene el presupuesto y finalmente se menciona la bibliografía consultada.

I. JUSTIFICACION

De acuerdo a los resultados obtenidos en el estudio realizado sobre el autocuidado para mantener la salud que aplican los y las estudiantes de Licenciatura en Enfermería, se identificó que un alto porcentaje de éste, no emplean algunas de las prácticas que favorecen el desarrollo físico, psicosocial, cognitivo y espiritual, debido a múltiples factores entre los cuales se pueden mencionar: existencia de malos hábitos en la alimentación e higiene personal, desorganización del tiempo y exceso de actividades académicas.

El autocuidado debe dejar de ser un concepto meramente teórico para los estudiantes ya que como futuros profesionales formarán parte de los recursos humanos en la rama de la salud y como tal deberá promover estilos de vida saludables en la población y principalmente debe practicarlos de modo personal.

Por lo antes mencionado surge la importancia de realizar un plan de mantenimiento de la salud el cual va enfocado a promover cambios en los hábitos perjudiciales a la salud y fomentando un estilo de vida sano, dicho plan se realizara con talleres exclusivos sobre autocuidado.

La ejecución de la presente propuesta se considera viable y factible ya que se cuenta con los recursos para su desarrollo y la disponibilidad e interés de las partes involucradas.

II. OBJETIVOS

2.1 General

Fortalecer los conocimientos de las prácticas de Autocuidado para mantener la salud en los y las estudiantes de la carrera de Licenciatura en Enfermería de la Universidad de El Salvador.

2.2 Específicos

- Promover en la comunidad estudiantil actividades que favorezcan la información y participación activa en el autocuidado.
- Planificar, organizar y desarrollar talleres de autocuidado de la salud personal, de chequeos médicos y actividades recreativas.
- Desarrollar estrategias para el mejoramiento de la salud.
- Organizar y desarrollar un taller sobre gestión y organización del tiempo.

III. METAS

- Que el 100% de los y las estudiantes de Enfermería reciba el taller educativo sobre prácticas de autocuidado.
- Que el 100% de los y las estudiantes de Enfermería participen en los talleres educativos de gestión y organización del tiempo
- Que el 100% de los docentes ejecuten la propuesta de intervención y así contribuir con el autocuidado para mantener la salud
- Que el 100% de estudiantes de Enfermería ponga en práctica los conocimientos adquiridos sobre prácticas de autocuidado para mantener la salud tanto en el área académica y la vida cotidiana.
- Que el 100% de los y las estudiantes tomen en cuenta los diferentes planes de autocuidado para el mantenimiento de su salud

IV. ESTRATEGIAS

- Que durante el tiempo de las tutorías se informe a los estudiantes que se les autoriza a ausentarse momentáneamente para la satisfacción de necesidades fisiológicas.
- Organización con las autoridades competentes de la Facultad de Medicina para garantizar el acceso de los servicios sanitarios durante toda la jornada.
- Realización de un taller sobre organización del tiempo dirigido a los estudiantes.
- Organización estudiantil para abastecimiento de agua en los salones de clase.
- Planificar dentro del ciclo académico dinámicas y actividades recreativas.
- Coordinar con bienestar Universitario la realización de chequeos médicos cada 6 meses de los estudiantes de Enfermería
- Coordinar con laboratorio clínico la realización de exámenes de rutina antes de cada práctica clínica.
- Coordinación con la carrera de Educación física de la Facultad de Humanidades para las actividades recreativas y de deporte.
- Coordinación con las autoridades del polideportivo

V. GENERALIDADES DEL PROYECTO

Nombre del proyecto

Fomento de prácticas de autocuidado para el mantenimiento de la salud en los estudiantes de la carrera de Enfermería.

Institución Responsable:

Carrera de Licenciatura en Enfermería, Facultad de Medicina, Universidad de El Salvador

Responsable de la ejecución

Directora y Personal Docente de la carrera de Licenciatura en Enfermería

Duración

Será decidido y establecido por la Dirección de la Carrera

Coordinado por:

Las/os docentes coordinadoras/os de cada módulo.

VI. METODOLOGIA

Para el desarrollo del proyecto el personal de la carrera de Enfermería será el encargado de ejecutar o delegar responsables para desarrollar dicho propósito, con el fin de facilitar el logro de los objetivos propuestos.

El contenido será impartido utilizando una metodología expositiva, demostrativa y partica con el fin de facilitar el logro de objetivos propuestos, los temas serán impartidos en horario y fecha que las docentes consideren convenientes a fin de abarcar la totalidad de los estudiantes.

VII. PLAN OPERATIVO

Objetivo General: Concientizar a la población estudiantil sobre la importancia de realizar el autocuidado para mantener la salud.

OBJETIVO ESPECÍFICO.	ACTIVIDAD	METODOLOGÍA	TIEMPO	RECURSOS	RESPONSABLES	EVALUACIÓN
Fortalecer el conocimiento de las prácticas autocuidado en los estudiantes de la carrera de Licenciatura Enfermería.	Informar a los estudiantes que pueden ausentarse durante la tutoría para satisfacer sus necesidades fisiológicas	Cumplir con el tiempo establecido en cada tutoría.	Duración del ciclo académico.	Humanos: docentes y estudiantes. Materiales: papel bond Bolígrafos	Docentes encargados de cada tutoría.	Verificar que los docentes cumplan con el tiempo establecido para cada tutoría.
	Orientar sobre métodos de organización y gestión del tiempo	Expositivo-participativa	Media hora	Humanos: docentes y estudiantes Materiales: Cañón, Laptop	Docentes	Control de asistencia de los estudiantes.

OBJETIVO ESPECÍFICO.	ACTIVIDAD.	METODOLOGÍA	TIEMPO	RECURSOS	RESPONSABLES	EVALUACIÓN.
Fortalecer el conocimiento de las prácticas de autocuidado en los estudiantes de la carrera de Licenciatura Enfermería	Organización con las autoridades competentes para el acceso de los servicios sanitarios	Organización estudiantil	Duración del ciclo académico.	Humanos: estudiantes.	Estudiantes.	Verificar que durante el ciclo académico se mantenga abiertos los servicios sanitarios.
	Mantener dentro del aula una provisión de agua potable. Realizar dinámicas y actividades recreativas,	Organización estudiantil para provisión de agua en los salones de clase. Organización estudiantil	Duración del ciclo académico. Después de cada clase o 2 veces por semana.	Humanos: estudiantes. Docentes y estudiante coordinador de grupo tutorial	Estudiantes. Grupo de estudiantes	Verificar que durante el ciclo académico se mantenga una provisión de agua potable. Verificar que se realicen las dinámicas y actividades recreativas.

VIII. PLAN DE AUTOCUIDADO PERSONAL

Objetivo General: Implementar estrategias y acciones que favorezcan el desarrollo de una cultura del autocuidado de la salud y la adquisición de estilos de vida saludables.

OBJETIVO ESPECÍFICOS	ACTIVIDAD	METODOLOGÍA	TIEMPO	EVALUACIÓN
<p>Desarrollar el autocuidado que contribuya a un desarrollo físico.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Satisfacción oportuna de alimentación. ▪ Alimentación balanceada ▪ Satisfacción oportuna de ingesta de agua ▪ Practica de medidas higiénicas adecuadas ▪ Satisfacción de necesidades Fisiológicas ▪ Descanso adecuado ▪ Práctica de ejercicio físico 	<p>Expositivo practico</p>	<p>30 minutos</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Tiempo de comida 3 veces al día Sí___ No___ ▪ Tomar 8 vasos de agua diarios Sí___ No___ ▪ Cepillado dental 3 veces al día Si___No___ ▪ Lavado de manos las veces necesarias Si___No___ ▪ Cumplimiento oportuno de necesidades fisiológicas Si___No___ ▪ Dormir 7 a 8 horas diarias Sí___ No___ ▪ Práctica de ejercicio físico 1 hora diaria Si___No___

<p>Desarrollar el autocuidado que contribuya a un desarrollo psicosocial</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Mantener relaciones interpersonales ▪ Manejo adecuado de la situaciones estresantes ▪ Participación en grupos Sociales 	<p>Expositivo Demostrativo y practico</p>	<p>30 minutos</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Comunicación efectiva con la familia y amigos Si___No___ ▪ Relación armónica con compañeros de trabajo o estudio Si___No___ ▪ Trabajar en equipo Si___No___ ▪ Manejo del estrés Si___ No___ ▪ Actividad recreativa 1 vez a la semana Si___ No___
<p>Desarrollar el autocuidado que contribuya a un desarrollo cognitivo</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Vigilancia del estado de salud ▪ Habilidades para realizar acciones concretas en procesos mórbidos 	<p>Expositivo Demostrativo y practico</p>	<p>30 minutos</p>	<p>Chequeo médico general cada año Si___No___</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Utilización de medidas de prevención de enfermedades Sí__ No___ ▪ Consultar con un médico en caso de una enfermedad Si___No___
<p>Desarrollar el autocuidado que contribuya a un desarrollo espiritual</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Participación en actividades de salud mental ▪ Participación en grupos religiosos 	<p>Expositivo Demostrativo y practico</p>	<p>30 minutos</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Tomar el tiempo para relajación y meditación Si___No___ ▪ Aplicación de valores morales Si___No___ ▪ Aplicación de valores espirituales Si___No___

IX. PLAN DE AUTOCUIDADO PARA FAVORECER EL DESARROLLO PSICOSOCIAL

Objetivo General: Implementar estrategias y acciones que favorezcan el desarrollo psicosocial de los y las estudiantes de la carrera de Licenciatura en Enfermería de la Facultad de Medicina de la Universidad de El Salvador.

OBJETIVO ESPECÍFICOS	ACTIVIDAD	METODOLOGÍA	TIEMPO	EVALUACIÓN
Promover la participación de los estudiantes en actividades sociales	Exposición de la importancia de socializar con otras personas Orientación acerca de normas de convivencia	Expositiva - propositiva	30 minutos	¿Participa en actividades sociales? Si____ No____ ¿Conoce normas de convivencia? Si____ No____
Fomentar la concurrencia de los estudiantes en actividades Culturales	Explicación de la importancia de participar en actividades culturales Proposición actividades culturales a desarrollarse en el campus universitario de forma gratuita	Expositiva - propositiva	30 minutos	¿Ha participado en una actividad cultural en el último mes? Si____ No____ ¿Conoce actividades culturales que se realizan en la Universidad de El salvador? Si____ No____

<p>Impulsar la práctica de actividades deportivas</p>	<p>Exposición de los beneficios de la práctica de deporte y/o actividad física</p> <p>Presentación de la oferta de diversos deportes ofertados por el Polideportivo de la Universidad de El Salvador</p>	<p>Expositiva - propositiva</p>	<p>30 minutos</p>	<p>¿Realiza una actividad física o deporte? Si_____ No_____</p> <p>Realiza una actividad recreativa fuera de la Universidad Nacional Si_____ No_____</p> <p>Los estudiantes coordinan una actividad recreativa cada mes Si_____ No_____</p> <p>Participar en un equipo de deporte Si_____ No_____</p>
---	--	---------------------------------	-------------------	---

X. PLAN DE AUTOCUIDADO PARA FAVORECER EL DESARROLLO COGNITIVO

Objetivo General: Implementar estrategias y acciones que favorezcan el desarrollo Cognitivo de los y las estudiantes de la carrera de Licenciatura en Enfermería de la Facultad de Medicina de la Universidad de El Salvador.

OBJETIVO ESPECÍFICOS	ACTIVIDAD	METODOLOGÍA	TIEMPO	EVALUACIÓN
<p>Incentivar a los estudiantes al chequeo médico oportuno.</p>	<p>Exposición de la importancia de aplicar el chequeo médico. Orientación acerca de los exámenes necesarios a realizar.</p>	<p>Expositiva y participativa</p>	<p>10 minutos</p>	<p>¿Se observan interesados los y las estudiantes con respecto al tema? Si____No____</p> <p>¿Conocen los exámenes de rutina los estudiantes? Si____No____</p>
<p>Fomentar en los estudiantes la realización de chequeos médicos cada seis meses.</p>	<p>Presentarse a bienestar Universitario al chequeo medico</p>	<p>Organización estudiantil</p>	<p>30 minutos</p>	<p>¿El estudiante se presentó en bienestar universitario ? Si____ No____</p> <p>Se realiza expediente de mantenimiento de salud al estudiante: Si_____ No____</p>

	<p>Realización de exámenes de laboratorio</p> <p>Realización de exámenes de radiología.</p>	Organización con la Carrera de Radiología.	30 minutos	<p>¿Se realiza el examen de Heces y Orina?</p> <p>Si _____ No _____</p> <p>¿Se realiza exámenes de hemograma completo?</p> <p>Si _____ No _____</p> <p>Se realiza examen de tórax una vez cada año?</p> <p>Si _____ No _____</p>
<p>Fomentar la realización de programas de autocuidado, a nivel de talleres vivenciales, para promover la auto-responsabilidad y autonomía.</p>	<p>Organizarse en el periodo académico.</p> <p>Participar en talleres de autocuidado</p>	Expositiva y participativa	30 minutos	<p>Se realiza plan de calendarización de actividades en periodo académico</p> <p>Sí _____ No _____</p> <p>El estudiante se empodera de su autocuidado:</p> <p>Sí _____ No _____</p>

XI.PRESUPUESTO

Descripción	Cantidad	Precio Unitario	Total
Alquiler de Computadora	1hr	\$ 3.00	\$ 3.00
Alquiler de Cañón de imágenes	1hr	\$ 3.00	\$ 3.00
Pliegos de papel boom	15	\$ 0.25	\$ 3.75
Lapiceros.	15	\$ 0.15	\$ 2.25
Plumones	15	\$ 1.00	\$ 15.00
Total			\$ 27.00
Imprevisto			\$ 2.70
TOTAL			\$ 29.70

D. FUENTES DE INFORMACIÓN.

1. Libros.

- Tommey MA. Modelos y Teorías de Enfermería. 4ª ed. Madrid España: Mc Graw Hill interamericano;1999.
- CusminskyM,Moreno E,Elbio N, Suarez O. Crecimiento y Desarrollo Hechos y Tendencias. *NLM (Washington)*. 1998; Vol 32 (No. 510): 15-17
- Lange I, Urrutia M, Campos C, Gallegos E, Herrera L M, Jaimovich S, *et al*. Fortalecimiento del autocuidado como estrategia de la Atención Primaria en Salud: La contribución de las instituciones de salud en América Latina. Colombia: Organización Panamericana de la Salud; 2006
- LuVerne W, Marlene HW, Ruth AZ,Helen Z. Sistema de creencias. En: Antonio Caso, editor. Biblioteca básica de enfermería. 7ª ed. Mexico, D.F: Oxford University Press; 1998. P. 181-182.
- Janet WG, Paula J C. Panorama de los procedimientos teóricos. Proceso de Atención de Enfermería. 1ª Ed. México, D.F. El manual Moderno S.A. de C.V;1986. P.13
- Victoria M A, Alba LMR. Modelos basados en teorías de desarrollo. Modelos de Enfermería. 1ª Ed.Mexico, D.F : Trillas; 1993. P.134
- Diane EP, Sally WO, Ruth DF. Desarrollo Físico y Cognitivo en la adultez emergente y adultez temprana. En: Marcela L, coordinadora editorial. Desarrollo Humano. 11ª Ed. México, D.F: McGraw-HILL; 2009.P. 420-449.

2. Tesis.

- Rebolledo Oyarzo D P. Autocuidado en los estudiantes de la carrera de Enfermería de la Universidad del Bío Bio: un análisis según el Modelo de Autocuidado de Dorothea Orem [tesis para optar al grado de Licenciado en Enfermería]. Valdivia: Universidad Austral de Chile; 2010
- Hernández Martínez Y G, Hernández Valle R, Vásquez Flores C M [tesis para optar al grado de Licenciatura en Enfermería]. San Salvador: Universidad de El Salvador; 2009

3. Documentos Legales.

- Código de Salud. Decreto N°955/1988 de 28 de Abril. Diario Oficial de la República de El Salvador, n°86, (28-04-1988).

4. Revistas.

- García I. Promoción de la salud. Salud Publica [revista en Internet]* 2004 [Acceso 25 de Enero de 2015]; volumen 72: Disponible en: promocionsalud.ucaldas.edu.co/downloads/Revista%208_5.pdf

5. Páginas web.

- Promoción de la salud [Sede Web]. Washington, D.C [Acceso 10 de febrero de 2015]. Temas[2 pantallas] Disponible en: http://www.paho.org/hq/index.php?option=com_topics&view=article&id=144&Itemid=40829&lang=es
- Organización Panamericana de la Salud [sede Web]*. Washington D.C: Organización Mundial de la salud; 21 de Noviembre 1986 [Acceso 2 de

febrero de 2015].Promocionar la salud [4 pantallas]. Disponible en www.fmed.uba.ar/depto/toxico1/carta.pdf

- Desarrollo físico y salud [sede Web]*. México D.F.: Secretaria de Educación Pública; 2013 [acceso 19 de Marzo de 2015]. Desarrollo: Adultez [2 pantallas]. Disponible en: <http://www.curriculobasica.sep.gob.mx/index.php/desarrollo-fisico>

6. Monografías en Internet.

- Ornacione Larrínaga M. Psicología del Desarrollo. Adultez: Aspectos biológicos, psicológicos y sociales. [Libro en Internet] *. 1ª Ed. Chile: Brujas 2006 [acceso 18 de marzo de 2015]. Disponible en: <https://books.google.com.sv/books?isbn=9874306025>
- Neli Pérez P, Ignasi Navarro S. Psicología del Desarrollo Humano del Nacimiento a la Vejez [Libro en Internet]*. San Vicente: Club Universitario; 2011 [acceso 18 de marzo de 2015]. Disponible en: [books.google.com.sv/.../Psicología del desarrollo humano del na.html](https://books.google.com.sv/.../Psicología%20del%20desarrollo%20humano%20del%20na.html).

ANEXOS



Anexo 1
UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR
FACULTAD DE MEDICINA
ESCUELA DE TECNOLOGÍA MÉDICA
CARRERA DE LICENCIATURA EN ENFERMERIA



Cuestionario de pre investigación dirigido a estudiantes del cuarto año de la carrera de Licenciatura en Enfermería de la Facultad de Medicina, Universidad de El Salvador.

OBJETIVO:

Obtener información sobre las actividades de autocuidado para mantener la salud que han practicado los y las estudiantes de séptimo módulo de Licenciatura en Enfermería.

1. ¿Considera que su alimentación es adecuada y toma el tiempo necesario para hacerlo?

Sí ___ No ___

Porque? _____

2. ¿Practica regularmente las medidas higiénicas básicas?

Baño diario Si---- No-----

Lavado de dientes Si---- No___

Lavado de manos Sí__ No___

3. ¿Cómo maneja su estado de ánimo, estrés, y soledad?

4. ¿Cuándo se enferma que acción realiza?

Se auto medica Sí___ No___

Pasa consulta Sí___ No___

Otros

explique: _____

5. Describa los valores morales y espirituales que le han ayudado en su vida personal

Morales: _____

Espirituales: _____

ANEXO No. 2

CONSENTIMIENTO INFORMADO.



UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR
FACULTAD DE MEDICINA
ESCUELA DE TECNOLOGIA MÉDICA
CARRERA DE LICENCIATURA EN ENFERMERIA

CONSENTIMIENTO INFORMADO DIRIGIDO A LOS ESTUDIANTES DE LA CARRERA DE LICENCIATURA EN ENFERMERIA, UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR.

Al firmar este documento, doy mi consentimiento para proporcionar información que contribuirá a una investigación sobre Autocuidado para mantener la salud que aplican los y las estudiantes de séptimo módulo de la carrera de Licenciatura en Enfermería.

Entiendo que llenare un cuestionario de recolección de datos en mi salón de clases en mi tiempo disponible, acerca de mi autocuidado que como estudiante realizo.

Se me ha notificado que mi participación es de tipo voluntaria y que aun después de iniciada puedo rehusarme a responder alguna pregunta y que la información que proporcionare no será revelada a nadie y que será confidencial.

Estoy consciente que con la información proporcionada no recibiré ninguna compensación monetaria.

Fecha: _____

Firma: _____

ANEXO No. 3
UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR
FACULTAD DE MEDICINA
ESCUELA DE TECNOLOGIA MÉDICA
CARRERA DE LICENCIATURA EN ENFERMERIA



CUESTIONARIO SOBRE AUTOCUIDADO PARA MANTENER LA SALUD QUE APLICAN LOS Y LAS ESTUDIANTES DEL CUARTO AÑO DE LA CARRERA DE LICENCIATURA EN ENFERMERÍA DE LA FACULTAD DE MEDICINA, UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR, DE JULIO A AGOSTO DEL AÑO 2015.

OBJETIVO:

Recolectar información sobre las prácticas de autocuidado para mantener la salud que aplican los y las estudiantes de Séptimo Módulo de la Carrera de Licenciatura en Enfermería de la Facultad de Medicina Universidad de El Salvador.

Indicaciones:

- Leer detenidamente cada pregunta y contestar con total sinceridad
- Elegir una de las respuestas que se le proporcionan y si es necesario explique.

I. Datos generales:

Fecha: _____ Edad: _____

Sexo: Femenino Masculino Modulo: _____

II. Acciones de autocuidado que contribuyan al desarrollo físico.

1. ¿Satisface sus necesidades de alimentación?

Si No

Si su respuesta es negativa
explique: _____

2. ¿Cuántos tiempos de comida acostumbra a realizar al día?

1 - 2 Si No

2 – 3 Si No

Más de 3 Si No

3. ¿Considera que su alimentación es adecuada y toma tiempo necesario para hacerlo?

Si No

Si su respuesta es negativa
explique: _____

4. ¿Entre los grupos de la pirámide alimenticia, cual ingiere con mayor frecuencia?

	SI	No
Grupo 1: pan, cereales, arroces y pastas.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Grupo 2: vegetales y frutas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Grupo 3: carnes, huevos, lácteos y frutas secas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Grupo 4: Grasas, aceites, azucares	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

5. ¿Satisface sus necesidades de ingesta de agua durante el día?

Si No

Si su respuesta es negativa
explique: _____

6. ¿Cuántos vasos de agua ingiere al día?

1 – 3 Si No

3 – 6 Si No

6 - 8 Si No

más de 8 Si No

7. ¿Practica las medidas higiénicas básicas?

Baño diario Si No

Cepillado dental Si No

Lavado de manos Si No

8. ¿Satisface la necesidad de miccionar durante la permanencia en la Universidad?

Si No

Si su respuesta es negativa

explique:_____

9. ¿Cuántas veces al día realiza su eliminación intestinal?

1 Si No

2 Si No

3 Si No

10. ¿Cuánto tiempo descansa en el día durante el periodo académico?

De 30 min a 1 hora Si No

De 1 hora a 2 horas Si No

11. ¿Cuantas horas duerme diariamente durante el periodo académico?

4 – 5 Si No

6 – 7 Si No

8 a más Si No

12. ¿Practica algún tipo de ejercicio?

Si No

Si su respuesta es negativa

explique: _____

13. ¿Cuánto tiempo dedica para realizar ejercicio físico diariamente?

De 15 minutos a 1 hora Si No

De 1 hora a 2 horas Si No

Más de 2 horas Si No

III. Acciones de autocuidado que contribuyan al desarrollo psicosocial.

14. ¿Qué tipo de actividades realiza habitualmente para mantener la relación con otras personas?

Le gusta trabajar en equipo Si

No

Mantiene una comunicación efectiva con maestros y familia Si

No

Tiene una relación armónica con sus compañeros Si

No

15. ¿Qué manifestación presenta más frecuente cuando tiene una situación de Estrés?

Ansiedad Si No

Insomnio Si No

Anorexia Si No

Comer demasiado Si No

Sudoración de pies y manos Si No

16. ¿Cómo maneja su situación en un estado de estrés?

17. ¿Tiene un lugar en el cual se puede relajar y estar tranquilo?

Sí

No

¿Cuál?:

Zonas verdes

Sí No

Habitación personal

Sí No

Lugares solitarios

Sí No

Iglesia

Sí No

Otros,

especifique: _____

18. ¿Participa en un grupo o actividad social?

Sí

No

Si su respuesta es negativa

explique: _____

19. ¿Qué actividad social le gusta más realizar?

Participar reuniones sociales

Sí No

Participar en reuniones familiares

Sí No

Participar reuniones religiosas

Sí No

Otras;

especifique: _____

20. ¿Actividad recreativa que le gusta realizar?

Practicar deportes Si No

Escuchar música Si No

Salir de paseo Si No

Bailar Si No

Otros: _____

21. ¿Cada cuánto realiza una actividad recreativa?

1 vez a la semana Si No

1 vez al mes Si No

2 veces al mes Si No

IV. Acciones de autocuidado que contribuya al desarrollo cognitivo.

22. ¿Mantiene una vigilancia de su estado de salud?

Sí No

Si su respuesta es negativa

explique: _____

23. ¿Cada cuánto se realiza chequeos médicos?

Cada 6 meses Si No

1 vez cada año Si No

Nunca Si No

24. ¿Cuándo se enferma que acción realiza?

Se auto medica Si No

Pasa consulta Si No

Recurre a la medicina natural Si No

V. Acciones de autocuidado que contribuya al desarrollo espiritual

25. ¿Cuáles son los valores morales que le han ayudado en su vida personal?

Honestidad	Si <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/>	Responsabilidad	Si <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/>
Solidaridad	Si <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/>	Perseverancia	Si <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/>
Veracidad	Si <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/>	Humildad	Si <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/>
Respeto	Si <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/>	Prudencia	Si <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/>

Otro

Explique: _____

26. ¿Cuáles son los valores espirituales que le han ayudado en su vida?

Justicia	Si <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/>
Amor al prójimo	Si <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/>
Tolerancia	Si <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/>
Caridad	Si <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/>
Obediencia	Si <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/>

Otro

Explique: _____

27. ¿Cuál lectura realiza para su fortalecimiento espiritual?

Biblia	Si <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/>
Crecimiento espiritual	Si <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/>

Otro Explique: _____

GRACIAS POR SU COLABORACIÓN

ANEXO No. 4
COSTOS DE LA INVESTIGACION.

INSUMO	CANTIDAD	COSTO UNITARIO	COSTO TOTAL
Páginas de papel bond	1,000	\$ 0.02	\$ 20.00
Lápices	6	\$ 0.20	\$ 1.20
Lapiceros	8	\$ 0.25	\$ 2.00
Folder	6	\$ 0.15	\$ 0.90
Faster	6	\$ 0.10	\$ 0.60
Copias	1,000	\$ 0.03	\$ 30.00
Borrador	6	\$ 0.50	\$ 3.00
Sacapuntas	6	\$ 0.35	\$ 2.10
Uso de internet	224	\$ 0.75	\$168.00
Impresiones	1400	\$ 0.05	\$70.00
Anillado	8	\$ 1.75	\$ 14.00
Empastado	4	\$10.00	\$40.00
Transporte			\$ 150.00
CD'S	4	\$5.00	\$20.00
Imprevistos			\$51.18
TOTAL			\$602.12

ANEXO No. 6

DEFINICION DE TERMINOS BASICOS

- **Auge:** Periodo o momento de mayor elevación o intensidad de un proceso o estado de cosas
- **Agente de autocuidado:** La persona que se compromete a realizar un curso de acción o que tiene el poder de comprometerse en él mismo. Asume la responsabilidad de cubrir sus demandas terapéuticas y cuidar de su propia salud
- **Autodefinición:** conjunto de ideas, presuposiciones, nociones, y conceptos que uno tiene sobre sí mismo, determinan el estado de la identidad
- **Biopsicosocial:** se refiere a un enfoque participativo de salud y enfermedad que postula que el factor biológico (factores químico biológicos), el psicológico (pensamientos, emociones y conductas) y los factores sociales, desempeñan un papel significativo de la actividad humana en el contexto de una enfermedad o discapacidad.
- **Estoicismo:** Doctrina filosófica fundada en el siglo III por el griego Zenón de sitio, que defiende el autodomínio, la serenidad y la felicidad de la virtud.
- **Etereo:** Que es intangible o poco definido y, a la vez, sutil o sublime.
- **Empoderamiento:** proceso de reducción de la vulnerabilidad y en el incremento de las propias capacidades mediante el aprendizaje de actitudes y actividades de autocuidado