



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA**

**Conductas de autocuidado en internas de enfermería
del hospital Goyeneche III Arequipa 2022.**

**TESIS PARA OBTENER EL TÍTULO PROFESIONAL DE:
Licenciada en Enfermería**

AUTORAS:

Checcasaca Vera, Lesly Yoselid (orcid.org/0000-0001-8789-6337)

Fernandez Lope, Maritza (orcid.org/0000-0002-1987-2947)

ASESORA:

Mgst. De la Cruz Ruiz, Maria Angelica (orcid.org/0000-0003-1392-5806)

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:

Enfermedades no transmisibles

LÍNEA DE RESPONSABILIDAD SOCIAL UNIVERSITARIA:

Promoción de la salud, nutrición, y salud alimentaria

LIMA – PERÚ

2022

Dedicatoria

A Dios por guiarnos, bendecirnos, en nuestras vidas y cumplir con nuestras metas.

A mis, padres Mario Fernández Gutiérrez y Aurea Lope Quispe a mis hermanos y padrinos, por su apoyo incondicional durante mi formación académica, y por ser mi fortaleza en los peores momentos de mi vida.

(Maritza)

A mi madre Emerida Anacet Vera Chávez y a mi abuelita Carmen Rosa Chávez Laura quienes con su amor, paciencia y esfuerzo me han permitido llegar a cumplir hoy un sueño más , gracias por inculcar en mí el ejemplo de esfuerzo y valentía, de no temer las adversidades porque Dios está conmigo siempre.

(lesly)

A nuestros, docentes que a diario nos brindaron sus conocimientos y experiencias Lic. Gladys Salazar, Dra. Mery Chancolla, Dra., Gabriela arias Luque Dra. Lourdes M. Cano Bustamante y Dra. Betty Céspedes.

(Maritza-Lesly)

A nuestras amigas y amigos que siempre han estado presente en nuestras vidas por la comprensión y ayuda.

(Maritza - Lesly)

Agradecimiento

Agradecemos a dios por darnos la vida y guiar nuestro camino, a nuestros queridos padres, familiares y amigos quienes siempre nos han apoyado en nuestra formación profesional con orgullo.

Índice de contenidos

carátula	
Dedicatoria	ii
Agradecimiento.....	iii
Índice de contenidos.....	iv
Índice de tablas	v
Resumen	vi
Abstract	vii
I. INTRODUCCIÓN.....	1
II. MARCO TEÓRICO.....	4
III. METODOLOGÍA.....	9
3.1. Tipo y diseño de investigación.....	9
3.2. Variables y operacionalización.....	9
3.3. Población (criterios de selección), muestra, muestreo.....	10
3.4. Técnicas e instrumentos. de recolección. de datos.....	11
3.5. Procedimientos.....	12
3.6. Método de análisis de datos.....	13
3.7. Aspectos éticos.....	13
IV. RESULTADOS.....	14
V. DISCUSIÓN.....	18
VI. CONCLUSIÓN.....	21
VII. RECOMENDACIONES.....	22
REFERENCIAS.....	23
ANEXOS	

Índice de tablas

Tabla 1 Conductas de autocuidado en internas de enfermería del hospital Goyeneche III Arequipa 2022.....	14
Tabla 2 Datos sociodemográficos, en internas de enfermería del hospital Goyeneche III Arequipa 2022.....	15
Tabla 3 Conductas saludables, en internas de enfermería del hospital Goyeneche III Arequipa 2022	16
Tabla 4 Conductas preventivas, en internas de enfermería del hospital Goyeneche III Arequipa 2022	17

Resumen

Esta investigación tuvo como objetivo de conocer las conductas de autocuidado en internas de enfermería del hospital Goyeneche III Arequipa 2022, la metodología empleada, fue un estudio descriptivo básico la muestra comprendió 40 internas de enfermería. La técnica empleada fue la encuesta, el instrumentó utilizado fue el cuestionario de autocuidado adaptado al estudio de Hanco, con un alfa de cronbach 0.96 los datos se analizaron en el programa estadístico de SPSS. Los resultados mostraron que el 60.0% de las internas de enfermería del hospital Goyeneche III Arequipa 2022, tuvieron una conducta de autocuidado regular, seguido del 25.0% tuvieron una conducta de autocuidado bueno, mientras que solo el 15.0% presentaron conductas de autocuidado malo. Se concluyó que las internas de enfermería en su mayoría tuvieron una conducta regular por ende es necesario abarcar en esa área y buscar estrategias para mejorar esa conducta ya que ellos serán quienes brinden cuidados a la persona, familia y comunidad y no tengan dificultades durante su desenvolvimiento como profesionales.

Palabras clave: Conductas, autocuidado, preventivas, saludables.

Abstract

The objective of this research is to know the self-care behaviors in nursing interns at the Goyeneche III Arequipa 2022 hospital, the methodology used was a basic descriptive study, the sample comprised 40 nursing interns. The technique used is the survey, the instrument used is the self-care questionnaire adapted to the Hanco study, with a Cronbach's alpha of 0.96, the data was analyzed in the SPSS statistical program. The results showed that 60.0% of the nursing interns at the Goyeneche III Arequipa 2022 hospital had regular self-care behavior, followed by 25.0% had good self-care behavior, while only 15.0% had poor self-care behavior. It was concluded that the majority of the nursing interns had a regular behavior, therefore it is necessary to cover this area and seek strategies to improve that behavior since they will be the ones who provide care to the person, family and community and do not have difficulties during their development as professionals.

KEY WORDS: Behaviors, self-care, preventive, healthy.

I. INTRODUCCIÓN.

Mundialmente hay un incremento de los problemas de salud que han tomado relevancia en estos últimos años, estos problemas de salud son las malas conductas de autocuidado que dan lugar a las enfermedades no transmisibles. En el mundo se trata de controlar las enfermedades infecciosas, pero se puede ver que a diario crece y crece la preocupación por el incremento de altas tasas de obesidad, estrés, abuso de bebidas alcohólicas, abuso de las comidas rápidas que son epidemias del siglo XXI a causa de la mala conducta de autocuidado(1) (2).

Según la OMS en el mundo mueren 38 millones de personas cada año a causa de la mala conducta de autocuidado y dan lugar a las enfermedades no transmisibles, 16 millones de personas prematuramente mueren a causa de problemas cardiovasculares, psicológicas y violencia. Según Margaret directora de la OMS menciona que en el mundo hay la oportunidad de cambiar esta realidad que causan tanto daño a las personas para ello lanzaron un programa para reducir hasta el año 2025 en un 25% con tan solo invertir de uno a tres dólares por persona al año en gran medida las muertes son prevenibles en un 82 % de los 16 millones de muertes son de países en vías de desarrollo que tienen bajos recursos económicos(3).

En Brasil reportaron que 540 muertos por 100mil habitantes mueren a causa de las malas conductas de autocuidado principalmente por enfermedades psicológicas, cardiovasculares, alimenticios; para ello su gobierno tomo estrategias para prevenirlas y poner énfasis en la atención primaria(4).

Según el programa de incidencia de enfermedades no transmisibles en el Perú dirigido por el MINSA menciona que han tomado auge las malas conductas de autocuidado en el año 2019 el 8% de la población de 15 años a más fuman donde el 50% de peruanos entre los 12 a 65 años fuman al menos una vez en su vida según (CEDRO) para ello mencionan que es necesario concientizar a la población vulnerable y fomentar los ambientes libres de humo de tabaco y evitar las enfermedades pulmonares (5). Cabe mencionar también que uno de los factores de la práctica de la mala conducta de autocuidado nos lleva a que en el Perú 1 millón de personas mayores de 18 años padecen diabetes mayormente en mujeres y un alto porcentaje en la zona urbana. La salud mental también se

vio afectada con más auge durante la pandemia a causa de la COVID-19 con un alto porcentaje en damas que entraron en un cuadro de depresión estrés(6).

Con la investigación de Ávila en internas de enfermería durante sus prácticas profesionales llegaron a la conclusión que en el área de, actividad física no llevan un autocuidado saludable.

Los jóvenes universitarios en el Perú son un porcentaje de 21.5% en el cual estudios mencionan que ellos no miden el riesgo como algo cercano lo ven como invulnerable por ello presentan conductas in saludables y conductas de riesgo como: inactividad física, dieta inadecuada, consumo de alcohol, fumar cigarrillos y tabaco entre otros por ende el MINSA promocio para el cuidado de la salud universidades saludables (7).

Por otra parte, durante su internado el desarrollo de su conducta de autocuidado de las internas de enfermería es influido por la alta carga laboral que comprometen sus propias conductas de autocuidado. Las internas de enfermería suelen ser las primeras afectadas en su horario de alimentación, espacios para relajarse y horas de descanso por cumplir con sus deberes.

Así como menciona una interna de enfermería que realizo su internado en el hospital Goyeneche.

“En mi vida de interna de enfermería cuando he iniciado sentí que mi vida se hubiera reducido ya no estoy mucho tiempo en casa ni con mis padres trato de acostumbrarme a mis amigos incluso recopilo parte de sus hábitos por el horario a veces solíamos comer hamburguesas con gaseosa y ya no descanso como antes duermo de 3-6 horas no realizo ejercicios ni deportes al final del día llego a mi casa agotada estresada a veces de mal humor” (autor cárdenas).

En esta situación se observa que las internas de enfermería conforme realizan su internado van adquiriendo malas conductas de autocuidado.

Esta realidad que viven las internas de enfermería es preocupante deben ser mejoradas razón por la cual nosotras realizamos este estudio de investigación. Ante esta situación problemática nos formulamos las siguiente interrogante general, ¿Cuáles son las conductas de autocuidado en internas de enfermería del hospital Goyeneche III Arequipa 2022?, tenemos las siguientes interrogantes específicas, ¿Cuáles son los datos sociodemográficos, en internas de enfermería del hospital Goyeneche III Arequipa 2022?, ¿Cuáles son las conductas saludables, en internas de enfermería del hospital Goyeneche III

Arequipa 2022?, ¿Cómo son las conductas preventivas, en internas de enfermería del hospital Goyeneche III 2022?.

Este estudio de investigación se justifica en la gran importancia de conocer las conductas de autocuidado en la población de internas de enfermería, ya que es de gran relevancia conocer, descubrir el ritmo de vida que llevan las internas. A través de esta investigación evaluaremos las conductas de autocuidado que llevan las internas de enfermería del hospital Goyeneche III Arequipa, según los resultados obtenidos de la evaluación se buscaran estrategias para mejorar su conducta a nivel saludable y preventivo de esta manera poner en práctica las conductas de autocuidado en las siguientes áreas de su vida; al manejo del estrés, recreación, descanso, sueño, higiene, deporte, ejercicio, alimentación y evitar los malos hábitos; al consumo de bebidas alcohólicas, fumar, drogarse, de igual forma al cuidado de la piel para evitar el cáncer de piel y no auto medicarnos. Este estudio aportará información de gran valor tanto para los internos de enfermería como para los investigadores donde se ve los cambios de conducta con respecto a su autocuidado ya que ellas serán quienes brinden cuidados con calidad y calidez a la persona, familia y comunidad donde abarcarán áreas de promoción y prevención de la salud. Con esta investigación contribuiremos a la línea de investigación de enfermedades no transmisibles. El objetivo general, fue de Conocer las conductas de autocuidado en internas de enfermería del hospital Goyeneche III Arequipa 2022. Objetivos específicos, es de Identificar los datos sociodemográficos, en internas de enfermería del hospital Goyeneche III Arequipa 2022. Determinar las conductas saludables, en internas de enfermería del hospital Goyeneche III Arequipa 2022. Y Reconocer las conductas preventivas, en internas de enfermería del hospital Goyeneche III Arequipa 2022.

II. MARCO TEÓRICO.

En la revisión de la literatura de los estudios realizados, de investigaciones a nivel internacional y nacional, donde llegaron a las conclusiones de la situación problemática, estos estudios nos sirven para aclarar nuestra situación problemática de cómo es su autocuidado de las internas de enfermería.

Rivas, Valencia, 2019. Este estudio fue realizado en México, en esta investigación que realizaron, fue con el objetivo de analizar la capacidad de autocuidado, los métodos que emplearon fue un estudio analítico con una muestra de 2341 alumnos la técnica para la recolección de datos que utilizaron es el cuestionario de capacidad de autocuidado, donde tiene cuatro dimensiones específicas, con alfa cronbach de 0.88 con un análisis bivariado el resultado que obtuvieron de este estudio donde el 61% tienen un autocuidado bueno pero para ello se debe seguir promoviendo los buenos hábitos de vida saludable para gozar de buena salud(8).

Narváez, Martínez, 2019 este estudio fue realizado en Colombia, al revisar la literatura para nuestra investigación donde dieron a conocer las prácticas de autocuidado en estudiantes de enfermería durante su formación profesional el estudio es observacional descriptiva conformado por setenta y siete estudiantes de enfermería del décimo semestre académico el instrumento que utilizaron para la recolección de los datos fue el cuestionario de autocuidado donde cada participante en el estudio firmo su consentimiento y los datos recolectados fueron procesados en el programa de spss los resultados que obtuvieron fue que las prácticas de autocuidado en la dimensión de actividades de promoción y prevención y sexualidad indica que lo adquirieron durante su proceso de aprendizaje, mencionan también, que en la dimensión de ejercicios, juegos, descanso, lo abandonaron durante su formación profesional descuidando su autocuidado los estudiantes que trabajan y estudian a la vez y son padres de familia se descuidan de su bienestar personal de igual forma mencionan que no practican autocuidado malos hábitos adquirieron en su proceso formativo y del autocuidado que tenían lo han ido abandonando durante su formación en especial en estudiantes que trabajan(10).

Satipatin, 2020. Este estudio fue realizado en Ecuador. El sobrepeso es una enfermedad que prevalece a nivel mundial en la población que va asociado al autocuidado donde querían determinar el nivel de autocuidado asociado al

sobrepeso y la deficiente practica de estilo de vida es de diseño no experimental estudio descriptivo con enfoque cuantitativo la población en estudio fue de 187 estudiantes del 5to. semestre de la escuela profesional de enfermería y los docentes durante el transcurso del año 2018 a 2019 la recolección de los datos fueron las siguientes dimensiones practicas únicas de autocuidado, calidad de alimentación y datos socio demográficos el instrumento que utilizaron para este estudio es el test de autocuidado de Esther y la encuesta de estilos de vida en la dimensión de calidad de alimentación predomina que las damas tanto docentes como estudiantes presentan un déficit autocuidado cabe resaltar también que en el grupo de estudio hay un elevado riesgo de padecer enfermedades no transmisible pero que son crónicas y mortales esto se va generando a largo plazo por ello en este estudio recomendaron tomar estrategias para la prevención(11).

Nitsche, Martínez, (2019), Este estudio fue realizado en chile en este estudio mencionaron que a causa del coronavirus que se dio inicio en el 2019 puso en alto la necesidad de poder ver estrategias para educar sobre las habilidades con respecto al autocuidado de los profesionales en salud en especial médicos por ende decidieron describir la implementación del programa de autocuidado para impulsar en los estudiantes de medicina la importancia del autocuidado. la metodología que usaron es descriptiva correlacional según el modelo de kern donde este área lo implementaron obligatoriamente en el 4to año de la carrera profesional de medicina donde costaba tres clases presenciales y cinco online los temas desarrollados fueron las relaciones, equilibrio emocional y el modo de vida llegaron a la conclusión de que los estudiantes llevaron el programa satisfactoriamente donde obtuvieron el puntaje de seis punto siete y el puntaje global fue de siete aunque mencionan que los estudiantes lograron descifrar que es muy importante el autocuidado en su etapa formativa(12).

Bravo, Arenaz (2019) el siguiente estudio fue realizada en Colombia, ya que el rol muy importante del profesional de enfermería es brindar el cuidado para la mejoría de su salud de las personas para ello manifestaron que para ver las capacidades y habilidades de los estudiantes de enfermería es de vital importancia verificar su autocuidado, este estudio es de índole cuasi experimental donde se aplicó un pre y post test acerca del cuidado de la vida al inicio para este estudio se tenía cincuenta y siete participantes y se terminó con

cuarenta participantes. Los estudiantes que destacaron fueron damas de 18 años a más con estado civil solteras de religión católica en los estudiantes del primer semestre se evidenció que mejoraron sus comportamientos de autocuidado destacaron también que los futuros profesionales de salud deben de poner interés en su autocuidado para que ellos sean capaces de cuidar del prójimo(13).

Cadillo, 2020. Este estudio fue realizado en Lima Perú teniendo como finalidad de conocer si el programa de "estoy bien" según la jerarquía de Maslow con respecto al autocuidado, para saber si los estudiantes practican o no el autocuidado el diseño de esta investigación es cuasi experimental la cantidad de alumnos en este estudio fueron 22 alumnos del segundo año de la UNFV el material que usaron para este estudio es el cuestionario de necesidades de Abraham. Con una validez de 0.95 de Aiken y donde obtuvieron los siguientes resultados mencionan que existen niveles de autocuidado nos indican que en un setenta y siete punto tres por ciento hay una diferencia en la aplicación de autocuidado con respecto a la supervivencia y en un ochenta y siete punto treinta y tres por ciento hay necesidades en el crecimiento en conclusión al aplicar los test de pre y post lograron que hay diferencia en ambas variables significativa llegando al resultado del estudio de que los estudiantes de enfermería no practican el autocuidado para su bienestar personal(14).

Hanco, 2019 este estudio fue realizado en Puno-Perú la meta de este estudio fue conocer el autocuidado en los estudiantes de enfermería quienes asisten a los hospitales a cumplir con sus prácticas es una investigación descriptiva. La población de estudio fueron ciento ochenta y seis estudiantes del 3er, 4to, 6to y 7mo semestre académico la técnica que utilizaron para la recolección de los datos fue a través de un cuestionario acomodado al de Martínez y Sáez donde mencionan que constaba de 31 preguntas donde lo sometieron a una prueba piloto según el alfa de Cronbach de 0,96 para el procesamiento de los resultados utilizaron el programa de Microsoft Excel del año 2016 donde los resultados que obtuvieron muestra que el 1% tiene un autocuidado bueno, 18% un autocuidado malo y el 81% regular mencionan también que en la práctica saludable que el 65.3% manejan el estrés, el 51.3% de higiene, con respecto a la alimentación en un 83.3% y malo en un 66.7% en ejercicios, 67.3% sueño, 62.0% recreación, con respecto a los hábitos nocivos tienen un

autocuidado regular, el 65.3% se auto medican, 46.7% usan bloqueador, en un 86% no se realizan un examen preventivo. Con este estudio concluyeron que llevan un nivel regular de autocuidado (15)

Revilla, soto, (2021) este estudio de investigación fue realizado en Trujillo donde lo realizaron en el transcurso del año 2020 y 2021 con el objetivo de identificar la asociación entre el nivel de estrés y el autocuidado en los estudiantes de enfermería de la universidad nacional de Trujillo la población de estudio fue de 68 participantes todos ellos del 7mo semestre académico para ello la recolección de los datos de las dos variables, hicieron uso de dos instrumentos de una medida en escala de Likert la confiabilidad del instrumento es de 0.95 y 0.79, para el procesamiento de los datos usaron el programa de spss versión 25. Los resultados que obtuvieron fueron que el 7.4 % tiene un nivel de estrés bajo, 10.3% tiene un nivel de estrés alto y el 82.4% tiene un estrés medio de igual manera la variable de autocuidado donde el 23.5 % tiene un inadecuado cuidado y el 76.5% fueron adecuados para ello con esta investigación destacan que los estudiantes sufren de un estrés medio donde requieren ser atendidos en esa área(16).

Avila Coronado, (2021) este estudio de investigación fue realizado en lima con la finalidad de estudiar la conducta de autocuidado de la escuela de enfermería del quinto y sexto semestre académico la metodología que utilizaron es del modelo de Nola pender cuestionario (PEPSI) es un estudio de tipo cuantitativo la muestra fueron 124 alumnos en el cual el 90.3% fueron damas y el 9.7% fueron varones pudieron observar que el área de actividad física está afectado que los estudiantes en ese área descuidaron su bienestar personal encontrando casos de sedentarismo muy alto(17).

Ruiz (2021) este estudio fue realizado en Huánuco con la finalidad de reconocer la conducta de autocuidado con respecto a la actividad física y salud mental de los alumnos de enfermería que ingresaron al programa durante el tiempo de pandemia la metodología de esta investigación es un estudio cuantitativo, descriptivo la población en estudio es de 126 alumnos del programa académico los resultados que obtuvieron fue que el 60.9% tienen una conducta saludable, en la dimensión de actividad física y en un 51.7% llevan una conducta no saludable a nivel de la salud mental los alumnos que son solteros y que viven con sus padres llevan un estilo de vida saludable(18).

El fundamento teórico de nuestra investigación se basa en la teoría del autocuidado de Dorotea Orem, donde se practica desde tiempos remotos, principalmente se basa desde que enfermería surgió para promover los estilos de vida de esa manera prevenir las enfermedades y que las personas lleven una vida saludable. Dorotea Orem engloba tres teorías relacionadas a la teoría de autocuidado, déficit de autocuidado, y la teoría de sistemas de enfermería cabe mencionar que la conducta de autocuidado es importante tener el conocimiento de las personas la cual resultan determinantes para el manejo de su conducta. Las personas saben cuándo requieren de ayuda en el cual cada uno tiene sus acciones que necesitan efectuar. Para Orem, el concepto “auto” se entiende como la totalidad de un individuo, en el cual influye sus necesidades espirituales, físicas y psicológicas “cuidado” es una totalidad de acciones que un individuo realiza para lograr conservar la vida y poder desarrollarnos de forma normal. Según su entorno para el beneficio propio, para conservar la vida. El autocuidado tiene un enfoque holístico orientado a la salud para ello es necesario el proceso de actividades que son aprendidas y relacionada con las costumbres, creencias, conductas y cultura de la sociedad el cual pertenece a cada persona que la práctica(19).

Con respecto a las conductas saludables y conductas preventivas donde tener una alimentación balanceada práctica de ejercicio, higiene, recreación y un adecuado descanso nos ayudara llevar una vida no sedentaria (20).

III. METODOLOGÍA.

3.1. Tipo y diseño de investigación.

3.1.1. Tipo de investigación: Este estudio de investigación fue de tipo básico.

3.1.2. Diseño de investigación:

Esta investigación fue de diseño no experimental descriptivo simple donde analizamos la variable denominada conductas de autocuidado y fue escrita según las características presentadas sin manipular la variable este estudio de investigación, fue de corte transversal, que se midió una o varias características en un solo tiempo, donde no se replicó el fenómeno encontrado los resultados que se obtuvieron fueron descritas tal como se encontraron, fue de enfoque cuantitativo por que se permitió ver los datos obtenidos de manera numérica para ello se hizo uso de las herramientas estadísticas como el programa de spss, la fuente de recolección de datos fue primaria(21).

3.2. Variables y operacionalización.

La Variable conductas de autocuidado es independiente.

- **Definición conceptual:**

La conducta de autocuidado es cuidarse uno mismo para su propio bienestar físico, mental y social de las personas en su vida diaria y tener una calidad de vida sana ya que de ello dependerá el cuidado de la persona, familia y comunidad el cual requiere adquirir el compromiso de tenerlo y atenderlo(22).

- **Definición operacional:**

Dimensiones:

- **Sociodemográficos:** Son informaciones de una persona o de su contexto con respecto a su ubicación geográfica y el contexto donde vive(23) no tiene calificación esta dimensión.

- **Conductas saludables:** Son todas aquellas conductas y comportamientos que tenemos asumidas como propias que inciden en nuestro bienestar físico, mental y social(24) Se evaluó mediante la escala de Likert con tres opciones. para marcar; bueno, regular y malo la calificación mínima es de 14 y la calificación máxima es de 44 puntos.
- **Conductas preventivas:** Son prácticas para poder prevenir las enfermedades para ello es de vital importancia recibir nuestras vacunas, hacernos un chequeo mensual, exámenes médicos(25) Se evaluó mediante la escala de Likert con tres opciones. para marcar; bueno, regular y malo la calificación mínima es de 6 y la calificación máxima es de 18.
- **Indicadores:**
Alimentación e hidratación, ejercicio y deporte, higiene, sueño y descanso, recreación, manejo del estrés, hábitos nocivos, protección solar, automedicación y exámenes de control.
- **Escala de medición:** Cuantitativa - Ordinal.

3.3. Población (criterios de selección), muestra, muestreo.

3.3.1. Población:

Esta investigación tiene una población finita, con un total de 100 internas de enfermería del hospital Goyeneche III Arequipa quienes fueron participe en esta investigación.

3.3.2. Muestra:

En esta investigación, el tipo de muestreo empleado fue probabilístico.

Porque todo el grupo de estudio tuvieron la misma probabilidad de ser elegidos para ser parte de la muestra.

La muestra considerada fue de 40 internas de enfermería del hospital Goyeneche III arequipa donde fueron de diferentes universidades.

3.3.3. Muestreo:

Se ha calculado con la siguiente formula de poblaciones finitas.

$$n = \frac{Z^2 pqN}{E^2 (N - 1) + Z^2 pq}$$

Dónde:

N= población

Z= nivel de confianza 1.95

E = nivel de error 0.05

p = 0.5

q = 0.5

$$n = \frac{(1.95)^2 0.5 * 0.5 * 100}{0.025(100) + (1.95)^2 0.5 * 0.5}$$

$$\underline{n = 40}$$

Criterios de inclusión de la muestra:

- Internos de enfermería que, deseen participar en el estudio.
- Internos de enfermería que, han firmado su consentimiento informado.
- Internos de enfermería que, estuvieron de turno en el hospital.
- Internos de enfermería que, sean de diferentes universidades.

Criterios de exclusión:

- Internos de enfermería que no deseen participar en el estudio.
- Internos de enfermería que no han firmado su consentimiento informado.
- Internos de enfermería que no estuvieron de turno en el hospital.
- Internos de enfermería que no sean de una sola universidad.

3.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos.

Técnica: La técnica empleada en esta investigación fue la encuesta que permitió la recopilación de los datos.

Instrumento: El instrumento empleado en esta investigación fue el cuestionario de conductas de autocuidado instrumento adaptado por Hanco Gutiérrez al de Martínez y Sáenz donde considero la teoría de Tobón y García fue adaptado en el 2019, que consta de 3 dimensiones donde en la dimensión sociodemográfica fueron 4 preguntas libres y 31 preguntas en total en las demás dimensiones que es válido y confiable. La dimensión de datos sociodemográficos no tiene

puntuación la calificación de cada indicador en la alternativa (a) es de 2, la alternativa (b) es de 1 y la alternativa (c) es 0. En las conductas de autocuidado la calificación buena es de 42 a 62 puntos, la calificación regular es de 24 a 41 puntos y la calificación mala es de 0 a 20 puntos. En la dimensión de conductas saludables la calificación buena es de 30 a 44 puntos, la calificación regular es de 15 a 29 puntos y la calificación mala es de 0 a 14 puntos. En la dimensión de conductas preventivas la calificación buena es de 14 a 18 puntos, en la calificación regular es de 7 a 13 puntos y en la calificación mala es de 0 a 6 puntos.

con validez y confiabilidad en un 0,96 mediante la prueba de “alfa de cronbach” donde establecieron que está dentro del nivel aceptable bueno.

3.5. Procedimientos.

- Para iniciar con esta investigación se solicitó el permiso de la directora de la universidad cesar vallejo de la escuela profesional de enfermería dirigido al director del hospital Goyeneche III Arequipa 2022.
- Se presentó la solicitud en mesa de partes del hospital Goyeneche con los respectivos requisitos que pide el área de investigación del hospital Goyeneche. Requisitos carta de presentación, aprobación del proyecto, formato Nro. 1 del facilitador y proyecto de investigación impreso.
- Al realizar el seguimiento los documentos pasaron al área de investigación donde fue revisado y después derivado al departamento de enfermería para su revisión.
- El departamento de enfermería a nuestro facilitador del hospital se le hizo la entrega de las normas y protocolos.
- Con toda la documentación conforme nos hicieron la entrega del proveído de autorización N° 055-2022-GRA/GRS/HG-OADI Visto el documento 4865081 y exp:3063983 con la aceptación del departamento de enfermería.
- Realizamos la coordinación con cada una de las delegadas de las diferentes universidades mediante la plataforma de meet.
- Seguidamente nos presentamos a cada jefa de servicio mencionando el objetivo de nuestra investigación y la coordinación para la aplicación de nuestro instrumento a cada interna de enfermería.

- Se realizó la aplicación del instrumento en un tiempo estimado de 20 minutos a cada interna de enfermería.
- Con los datos recolectados empezamos a elaborar la base de datos en el programa de Microsoft Excel donde cada pregunta estuvo con su respectiva puntuación de cada indicador.
- Finalmente, logramos procesar los datos de acuerdo a los objetivos de nuestra investigación con su respectiva interpretación.

3.6. Método de análisis de datos.

Esta investigación fue de tipo descriptiva simple, el método empleado fue cuantitativo los datos fueron analizados mediante métodos estadísticos en el programa de IBM SPSS STATISTICS, supervisado por un estadístico quien nos dio la confiabilidad del procesamiento, en la que no se manipularon la variable de conductas de autocuidado, el resultado se presentó en forma numérica y en su respectiva tabla según cada objetivo.

3.7. Aspectos éticos.

Todas las investigaciones deben de tener un valor ético para evitar los plagios y se requiere también ser citados en este estudio fueron citados todos los conceptos.

Autonomía: Con este principio ético, nosotras en nuestra investigación solicitamos a los participantes firmar el formulario del consentimiento informado y toda la información recopilada fue anónima(26).

Beneficencia: Con este principio ético, se realizó la investigación para el beneficio de las internas de enfermería y las futuras investigaciones(27).

Justicia: Con este principio ético, la muestra de personas que participaron en la investigación fueron tratadas con respeto, igualdad, amabilidad, sin discriminación(28).

Confidencialidad: De nuestra investigación los resultados obtenidos no serán divulgados excepto para fines de investigación(29).

No maleficencia: Con este principio ético, no causamos daños se respetó la integridad y privacidad de cada uno de los participantes en la investigación, los resultados obtenidos fueron utilizados únicamente con la finalidad de hacer una buena investigación(30).

IV. RESULTADOS.

Los resultados que se han obtenido fueron en base a los objetivos, A continuación, presentamos las siguientes tablas.

Tabla 1

Conductas de autocuidado en internas de enfermería del hospital Goyeneche
III Arequipa 2022

Conductas de autocuidado	Nº.	%
Malo	6	15,0
Regular	24	60,0
Bueno	10	25,0
TOTAL	40	100

Fuente: Matriz de datos.

En la tabla Nro. 1 se observa que el 60.0% de las internas de enfermería del hospital Goyeneche III Arequipa 2022, tuvieron una conducta de autocuidado regular, seguido del 25.0% tenían una conducta de autocuidado bueno, mientras que solo el 15.0% presentaron conductas de autocuidado malo.

Tabla 2

Datos sociodemográficos, en internas de enfermería del hospital Goyeneche III Arequipa 2022.

Lugar	Nº.	%
Rural	17	42,5
Urbano	23	57,5
TOTAL	40	100

Edad	Nº.	%
18-22 años	8	20,0
23-25 años	15	37,5
26 a más años	17	42,5
TOTAL	40	100

Sexo	Nº.	%
Femenino	24	60,0
Masculino	16	40,0
TOTAL	40	100

Institución	Nº.	%
UANCV	19	47,5
UCSM	14	35,0
UNAS	7	17,5
TOTAL	40	100

Fuente: Matriz de datos.

En la tabla N°2, donde se observó que el 42.5% de las internas de enfermería del hospital Goyeneche III Arequipa 2022 tienen de 26 a más años, seguido del 37.5% tienen de 23 a 25 años, mientras que solo el 20.0% de las internas de enfermería del hospital Goyeneche tienen de 18 a 22 años. De igual forma en la tabla del indicador sexo se observó que el 60.0% de las internas de enfermería son de sexo femenino, mientras que el 40.0% de los internos de enfermería del hospital Goyeneche son de sexo masculino. Se observó también en la tabla del indicador de lugar de procedencia que el 57.5% de las internas de enfermería del hospital Goyeneche III Arequipa provienen de la zona urbana, mientras que solo el 42.5% son de zona rural. Se observó también que en el indicador

institución de procedencia de las internas de enfermería se muestra que el 47.5% de las internas de enfermería del hospital Goyeneche III fueron de la universidad Andina Néstor Cáceres Velásquez, seguido del 35.0% de las internas fueron de la Universidad Católica de Santa María, mientras que el 17.5% fueron de la universidad nacional de San Agustín.

Tabla 3

Conductas saludables, en internas de enfermería del hospital Goyeneche III
Arequipa 2022

CONDUCTAS SALUDABLES	BUENO		REGULAR		MALO		TOTAL	
	N°	%	N°	%	N°	%	N°	%
Alimentación e hidratación	10	25,0	28	70,0	2	5,0	40	100
Ejercicio y deporte	5	12,5	23	57,5	12	30,0	40	100
Higiene	18	45,0	22	55,0	-	-	40	100
Sueño y descanso	-	-	27	67,5	13	32,5	40	100
Recreación	6	15,0	22	55,0	12	30,0	40	100
Manejo del estrés	-	-	21	52,5	19	47,5	40	100

Fuente: Matriz de datos.

En la tabla N°. 3 donde se pudo observar que, en el indicador de alimentación e hidratación, el 70.0% de las internas de enfermería del hospital Goyeneche tuvieron una conducta regular mientras que el 25.0% tuvieron una conducta buena y el 5.0% tuvieron una conducta mala. En el indicador Ejercicio y deporte se pudo observar en la tabla que el 57.5% de las internas de enfermería del hospital Goyeneche tuvieron un autocuidado regular mientras que el 30.0% tuvieron un mal autocuidado por lo tanto el 12.5% tuvieron un autocuidado bueno. En el indicador de higiene se observó que el 55.0% de las internas de enfermería del hospital Goyeneche tuvieron un autocuidado regular y el 45.0% tuvieron un autocuidado bueno. En el indicador sueño y descanso el 67.5% de las internas de enfermería del hospital Goyeneche tuvieron un autocuidado regular y el 32.5% tuvieron un mal autocuidado. En el indicador de recreación el 55.0 % de las internas de enfermería del hospital Goyeneche tuvieron una conducta regular y el 30.0% tuvieron una conducta mala por lo tanto el 15.0 % tuvieron una conducta buena en el indicador manejo de estrés se observó en la tabla que el 52.5% de las internas de enfermería del hospital Goyeneche tuvieron

un autocuidado regular mientras tanto que solo el 47.5% presentaron una conducta de autocuidado bueno.

Tabla 4

Conductas preventivas, en internas de enfermería del hospital Goyeneche III
Arequipa 2022

CONDUCTAS PREVENTIVAS	BUENO		REGULAR		MALO		TOTAL	
	N°	%	N°	%	N°	%	N°	%
Hábitos nocivos	4	10,0	34	85,0	2	5,0	40	100
Protección solar	6	15,0	18	45,0	16	40,0	40	100
automedicación	-	-	31	77,5	9	22,5	40	100
exámenes de control.	4	10,0	9	22,5	27	67,5	40	100

Fuente: Matriz de datos.

En la tabla N° 4 Se observa que, el indicador de hábitos nocivos, el 85.0% de las internas de enfermería del hospital Goyeneche III tuvieron una conducta preventiva regular, mientras que solo el 10.0% de las internas de enfermería del hospital Goyeneche III presentaron conducta preventiva buena y el 5.0% tuvieron una conducta preventiva mala. En el indicador de protección solar el 45.0% de las internas de enfermería del hospital Goyeneche III tuvieron una conducta preventiva regular por lo tanto el 40.0% de las internas de enfermería del hospital Goyeneche III presentaron una conducta preventiva mala y el 15.0 % tuvieron una conducta preventiva buena. En el indicador automedicación el 77.5% de las internas de enfermería del hospital Goyeneche III presentaron una conducta preventiva regular y el 22.5% de las internas de enfermería del hospital Goyeneche III se auto medican por ende presentan una conducta preventiva mala. por lo tanto, en el indicador exámenes de control se pudo observar en la tabla el 67.5 % de las internas de enfermería del hospital Goyeneche III tuvieron una conducta preventiva mala ya que no se realizan exámenes de control, por lo tanto, el 22.5% de las internas de enfermería del hospital Goyeneche III tuvieron una conducta preventiva regular y el 10.0 % de las internas de enfermería del hospital Goyeneche III presentaron una conducta preventiva buena.

V. DISCUSIÓN.

El presente estudio realizado con el objetivo de conocer las conductas de autocuidado en internas de enfermería del hospital Goyeneche III Arequipa 2022. Se desarrolló esta investigación debido a que es muy importante, en la contribución académica al generar nuevos conocimientos que servirán de fundamento para el desarrollo de estudios posteriores donde, el 60.0% de las internas de enfermería del hospital Goyeneche III Arequipa 2022, tuvieron una conducta de autocuidado regular, seguido del 25.0% tuvieron una conducta de autocuidado bueno, mientras que solo el 15.0% presentaron conductas de autocuidado malo. Así mismo este estudio se asemeja al de Riveros en estudiantes de enfermería donde el 62.4% de estudiantes de enfermería tuvieron un autocuidado medio, el 19.8% presentan un autocuidado alto y el 17.8% tuvieron un alto autocuidado. Además, en comparación con el estudio de Ortega, Reynoso y Ibarra en alumnos de la licenciatura en enfermería tuvieron un autocuidado regular, que tuvo relación significativa con nuestro estudio. Esto refiere que en la investigación de Hanco, el 81% tuvieron un autocuidado regular, el 18% malo y el 1% bueno donde fue similar a nuestro estudio.

En cuanto a los datos sociodemográficos donde se obtuvo que el 42.5% de las internas de enfermería del hospital Goyeneche III tuvieron de 26 años a más, seguido 37.5% tuvieron de 23 a 25 años, mientras que solo el 20.0% de las internas tuvieron de 18 a 22 años. El 60.0% de las internas de enfermería del hospital Goyeneche III son de sexo femenino, mientras que solo el 40.0% de los internos de sexo masculino. El 57.5% de las internas de enfermería del hospital Goyeneche III provienen de zona urbana, mientras que solo el 42.5% son de zona rural. El 47.5% de las internas de enfermería del hospital Goyeneche III fueron de la UANCV, seguido del 35.0% de internas fueron de la UCSM, mientras que el 17.5% fueron de la UNSA. en comparación con el estudio de Bravo, Arenas concluyeron que Los estudiantes, que destacaron fueron damas de 18 años a más con estado civil solteras de religión católica que tuvieron un buen autocuidado, donde no hay una relación muy significativa con nuestro estudio destacaron también que los futuros profesionales de salud deben de poner interés en su autocuidado para que ellos sean capaces de cuidar del prójimo.

(10)

Con respecto a las conductas saludables en internas de enfermería del hospital Goyeneche III Arequipa 2022 en el indicador de alimentación e hidratación, el 70.0% de las internas de enfermería del hospital Goyeneche tuvieron una conducta regular mientras que el 25.0% tuvieron una conducta buena y el 5.0% tuvieron una conducta mala. En el indicador Ejercicio y deporte se pudo observar que en la tabla que el 57.5% de las internas de enfermería del hospital Goyeneche tuvieron un autocuidado regular mientras que el 30.0% tuvieron un mal autocuidado por lo tanto el 12.5% tuvieron un autocuidado bueno. en el indicador de higiene se observa que el 55.0% de las internas de enfermería del hospital Goyeneche tuvieron un autocuidado regular y el 45.0% tuvieron un autocuidado bueno. en el indicador sueño y descanso el 67.5% de las internas de enfermería del hospital Goyeneche tuvieron un autocuidado regular y el 32.5% tuvieron un mal autocuidado. En el indicador de recreación el 55.0 % de las internas de enfermería del hospital Goyeneche tuvieron una conducta regular y el 30.0% tuvieron una conducta mala por lo tanto el 15.0 % tuvieron una conducta buena en el indicador manejo de estrés se observó en la tabla que el 52.5% de las internas de enfermería del hospital Goyeneche tuvieron un autocuidado regular mientras tanto que solo el 47.5% presentaron una conducta de autocuidado bueno. A si mismo se comprobó este estudio de Narváez, Martínez. Donde fue principalmente en las prácticas de autocuidado en la dimensión de actividades de promoción y prevención y sexualidad indica que lo adquirieron durante su proceso de aprendizaje, donde no tiene cierta similitud con nuestro estudio mencionan también, que en la dimensión de ejercicios, juegos, descanso, lo abandonaron durante su formación profesional descuidando su autocuidado en esta dimensión si muestra relación muy significativa con nuestro estudio así mismo indica que los estudiantes que trabajan y estudian y a la vez que son padres de familia se descuidan de su bienestar personal. Comparado con el estudio de Hanco obtuvieron que el 6.53% manejan el estrés, el 51.3% de higiene, con respecto a la alimentación en un 83.3% y malo en un 66.7% en ejercicios,67.3% sueño,62.0%recreación, de igual forma estos indicadores si tuvieron semejanza con nuestro estudio.

Con respecto a la dimensión de conductas preventivas saludables en internas de enfermería del hospital Goyeneche III Arequipa 2022 en el indicador hábitos nocivos el 85.0% de las internas de enfermería del hospital Goyeneche III

tuvieron una conducta preventiva regular, mientras que solo el 10.0% de las internas de enfermería del hospital Goyeneche III presentaron una conducta preventiva buena y el 5.0% tuvieron una conducta preventiva mala .En el indicador de protección solar el 45.0% de las internas de enfermería del hospital Goyeneche III tuvieron una conducta preventiva regular por lo tanto el 40.0% de las internas de enfermería del hospital Goyeneche III presentan una conducta preventiva mala y el 15.0 % tuvieron una conducta preventiva buena .En el indicador automedicación el 77.5% de las internas de enfermería del hospital Goyeneche III presentaron una conducta preventiva regular y el 22.5% de las internas de enfermería del hospital Goyeneche III se auto medican por ende presentan una conducta preventiva mala. por lo tanto, en el indicador exámenes de control se pudo observar en la tabla el 67.5 % de las internas de enfermería del hospital Goyeneche III tuvieron una conducta preventiva mala ya que no se realizan exámenes de control, por lo tanto, el 22.5% de las internas de enfermería del hospital Goyeneche III tienen conducta preventiva regular y el 10.0 % de las internas de enfermería del hospital Goyeneche III presentaron una conducta preventiva buena. Además, en comparación con el estudio de Martínez y Sáenz los hábitos nocivos tienen un autocuidado regular, el 6.5.3% se auto medicación, 4.6.7% usan bloqueador, en un 8.6%no se realizan un examen preventivo donde se pudo observar que los indicadores tuvieron correlación con nuestro estudio.

VI. CONCLUSIONES.

1. Se concluyó que las conductas de autocuidado en las internas de enfermería del hospital Goyeneche III Arequipa 2022, se sabe que la mayoría tuvieron una conducta de autocuidado regular, seguido de un cuarto tuvieron una conducta de autocuidado bueno, y en menor porcentaje presentaron conductas de autocuidado malo.
2. En cuanto a los datos sociodemográficos se concluyó que Poco menos de la mitad de las internas de enfermería del hospital Goyeneche III tuvieron de 26 años a mas, casi dos tercios de las internas fueron de sexo femenino. Poco más de la mitad de las internas provienen de la zona urbana, casi la mitad de las internas fueron de la UANCV, la mitad fueron de la UCSM, mientras que menos de la mitad fueron de la UNSA.
3. En cuanto a las conductas saludables de las internas. Se concluyó en el indicador de alimentación e hidratación y el indicador de ejercicio la mayoría tuvieron una conducta de autocuidado regular mientras la mitad tuvieron una conducta buena y menos de la mitad tuvieron una conducta mala. En el indicador de higiene la mayoría tuvieron un autocuidado regular. En el indicador sueño y descanso la mayoría tuvieron un autocuidado regular y menos de la mitad tuvieron un mal autocuidado. En el indicador de recreación y manejo del estrés la mayoría tuvieron una conducta regular mientras la mitad tuvieron una conducta mala por lo tanto menos de la mitad tuvieron una conducta buena.
4. En cuanto a las conductas preventivas en las internas, se concluyó que, en el indicador de hábitos nocivos y protección solar, la mayoría tuvieron una conducta preventiva regular, mientras que solo la mitad presentaron una conducta preventiva buena y menos de la mitad tuvieron una conducta preventiva mala. En el indicador automedicación la mayoría presentan conducta preventiva regular y poco menos de la mitad se auto medican por ende presentan una conducta preventiva mala. por lo tanto, en el indicador exámenes de control la mayoría tienen una conducta preventiva mala ya que no se realizan exámenes de control, por lo tanto, la mitad tienen conducta preventiva regular y poco menos de la mitad presentan una conducta preventiva buena.

VII. RECOMENDACIONES.

- 1.** Se recomienda al director del hospital Goyeneche III Arequipa, poder fortalecer las conductas de autocuidado de las internas de enfermería a través de charlas educativas.
- 2.** Se recomienda al área de salud ocupacional del hospital Goyeneche a organizar capacitaciones sobre manejo de estrés, recreación etc.
- 3.** Se recomienda a las instituciones universitarias a implementar quioscos saludables y poner en practica la ley Nª 30021, ley de Promoción de la Alimentación Saludable.
- 4.** se recomienda a las internas de enfermería tomar conciencia sobre sus conductas de autocuidado y que tomen mayor compromiso y responsabilidad con respectó a su salud.
- 5.** Se recomienda a las futuras investigaciones que sea con respecto a las estrategias para una buena conducta de autocuidado en las internas de enfermería.

REFERENCIAS.

1. Organización Panamericana de la Salud. Protocolos clínicos de atención integral a las y los adolescentes. servicios del primer y segundo nivel de atención - pdf free download [Internet]. 2014 [citado 14 de julio de 2022]. Disponible en: <https://docplayer.es/12774126-Protocolos-clinicos-de-atencion-integral-a-las-y-los-adolescentes-servicios-del-primer-y-segundo-nivel-de-atencion.html>
2. OPS. Enfermedades no transmisibles - OPS/OMS | Organización Panamericana de la Salud [Internet]. 2021 [citado 14 de julio de 2022]. Disponible en: <https://www.paho.org/es/temas/enfermedades-no-transmisibles>
3. Landmann Szwarcwald C, Rizato Stopa S, Carvalho Malta D. Situación de las principales enfermedades crónicas no transmisibles y de los estilos de vida de la población brasileña: Encuesta Nacional de Salud, 2013 y 2019 [Internet]. 2022 [citado 14 de julio de 2022]. Disponible en: http://old.scielo.br/scielo.php?pid=S0102-311X2022001300101&script=sci_arttext&tlng=es
4. Leitón Espinoza ZE, Villanueva Benites ME, Fajardo Ramos E. Relación entre variables demográficas y prácticas de autocuidado del adulto mayor con diabetes mellitus. Rev Salud Uninorte. agosto de 2018;34(2):443-54.
5. MINSA. Orientaciones para la atención integral de salud del adolescente en el primer nivel de atención. Documento técnico RM N° 1077-2006/MINSA [Internet]. [citado 14 de julio de 2022]. Disponible en: <https://www.gob.pe/institucion/minsa/informes-publicaciones/322220-orientaciones-para-la-atencion-integral-de-salud-del-adolescente-en-el-primer-nivel-de-atencion-documento-tecnico-rm-n-1077-2006-minsa>
6. MINSA. Orientaciones técnicas para promover universidades saludables, Documento técnico [Internet]. 2015 [citado 14 de julio de 2022]. Disponible en: <https://www.gob.pe/institucion/minsa/informes-publicaciones/314054-orientaciones-tecnicas-para-promover-universidades-saludables-documento-tecnico>

7. Rivas Espinosa J, Valencia Oliva A, Verde-Flota E, Correa-Argueta E, Aguilera-Rivera M, Feliciano-León M. Autopercepción de capacidades de autocuidado en estudiantes universitarios sobre enfermedades crónicas, sexualidad y adicciones [Internet]. 2019 [citado 14 de julio de 2022]. Disponible en: <https://www.medigraphic.com/cgi-bin/new/resumen.cgi?IDARTICULO=88873>
8. Rivas-Espinosa JG, Valencia-Oliva A, Verde-Flota EE de J, Correa-Argueta E, Aguilera-Rivera M, Feliciano-León MA. Autopercepción de capacidades de autocuidado en estudiantes universitarios sobre enfermedades crónicas, sexualidad y adicciones. *Rev Enferm Inst Mex Seguro Soc.* 2019;64-72.
9. Feliciano-león MA, Rivas-espinosa JG. Autopercepción de capacidades de autocuidado en estudiantes universitarios sobre enfermedades crónicas , sexualidad y adicciones Self-perception of self-care skills in university students concerning chronic diseases , sexuality and addictions. 2019;27(2):64-72.
10. Narvárez Eraso CO, Martínez Eraso MP, Narvárez Eraso MT. Prácticas de autocuidado en estudiantes de pregrado en enfermería de una universidad privada de Colombia | *Enfermería Docente* [Internet]. 2019 [citado 14 de julio de 2022]. Disponible en: <http://ciberindex.com/index.php/ed/article/view/11138ed>
11. Sanipatin Pincay JA. Sobrepeso y autocuidado en estudiantes y docentes de la carrera enfermería. abril de 2019 [citado 14 de julio de 2022]; Disponible en: <http://repositorio.unesum.edu.ec/handle/53000/1634>
12. Zúñiga D, Torres-Sahli M, Nitsche P, Echeverría G, Pedrals N, Grassi B, et al. Reduced burnout and higher mindfulness in medical students after a self-care program during the COVID-19 pandemic. *Rev Médica Chile.* junio de 2021;149(6):846-55.
13. Arco-Canoles O del CD, Suarez-Calle ZK. Rol de los profesionales de enfermería en el sistema de salud colombiano. *Univ Salud.* agosto de 2018;20(2):171-82.
14. Cadillo Cabrera KS. Eficacia del programa educativo "estoy bien" sobre autocuidado en estudiantes de enfermería según jerarquía de necesidades de

- Maslow en el 2019. Univ Nac Federico Villarreal [Internet]. 2020 [citado 14 de julio de 2022]; Disponible en: <http://repositorio.unfv.edu.pe/handle/UNFV/4248>
15. Hanco (2019) autocuidado en estudiantes de enfermería que asisten a la práctica clínica UNAP 2018 [Tesis para optar título profesional de enfermería] puno Perú.
 16. Revilla Sernaqué M, Soto Varas SC. Estrés académico y requisitos de autocuidado en estudiantes de enfermería en contexto Covid-19. Univ Nac Trujillo [Internet]. 15 de noviembre de 2021 [citado 14 de julio de 2022]; Disponible en: <http://dspace.unitru.edu.pe/handle/UNITRU/18304>
 17. Avila C. Conductas de autocuidado de la salud en estudiantes de Enfermería durante la COVID-19. Rev Peru Cienc Salud. 1 de octubre de 2021;3(4):e360-e360.
 18. Ruiz-Aquino M, Dávila JE, Solis WEH. Conductas de autocuidado de la salud en estudiantes universitarios de Ciencias de la Salud. Socialium. 5 de enero de 2021;5(1):261-76.
 19. Prado Solar LA, González Reguera M, Paz Gómez N, Romero Borges K. La teoría Déficit de autocuidado: Dorothea Orem punto de partida para calidad en la atención. Rev Médica Electrónica. diciembre de 2014;36(6):835-45.
 20. Alvia AMM, Ríos TR, Pincay JAS, Santos ROZ. Sobrepeso y autocuidado en estudiantes de la carrera enfermería. Rev Vive. 1 de septiembre de 2018;1(3):139-46.
 21. Hernandez R, Fernandez Collado C, Baptista Lucio P. Metodología de la investigacion. 2014.
 22. Jaimovich S, Campos C, Bustos J, Campos MS, Lillo V, Herrera LM, et al. Efectos de una intervención on line en conductas de autocuidado asociadas a la alimentación. Enferm Glob. julio de 2015;14(39):72-83.
 23. González-Valentín A, Gálvez-Romero C. Características sociodemográficas, de salud y utilización de recursos sanitarios de cuidadores de ancianos atendidos

- en domicilio [Internet]. 2009 [citado 14 de julio de 2022]. Disponible en: https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1134-928X2009000100003
24. Quillas Benites RK, Vásquez Valencia C, Cuba Fuentes MS. Promoción de cambios de comportamiento hacia estilos de vida saludable en la consulta ambulatoria. *Acta Médica Peru.* abril de 2017;34(2):126-31.
25. Valenzuela Mujica MT, Ibarra AM, Zubarew T, Loreto Correa M. Prevención de conductas de riesgo en el Adolescente: rol de familia [Internet]. 2013 [citado 14 de julio de 2022]. Disponible en: https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1132-12962013000100011
26. Toro JR. La autonomía, el propósito de la educación. *Rev Estud Soc.* diciembre de 2004;(19):119-24.
27. López Vélez LE, Zuleta Salas GL. El principio de beneficencia como articulador entre la teología moral, la bioética y las prácticas biomédicas. *Franciscanum Rev Las Cienc Espiritu.* diciembre de 2020;62(174):7-7.
28. Zorro Sánchez C. Ética, justicia e ideología en el desarrollo. *Polis Rev Latinoam* [Internet]. 10 de agosto de 2009 [citado 14 de julio de 2022];(23). Disponible en: <https://journals.openedition.org/polis/1874>
29. Ramírez Ortegón LA. Confidencialidad: normativas y consideraciones generales sobre su aplicación en Colombia [Internet]. 2009 [citado 14 de julio de 2022]. Disponible en: http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-74502009000100012
30. Amaya L. Principio de No Maleficencia [Internet]. 2018 [citado 14 de julio de 2022]. Disponible en: <http://eticapsicologica.org/index.php/info-investigacion/item/19-principio-de-no-maleficencia?showall=1>

ANEXOS

Anexo 1

TABLA DE OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

VARIABLES	DEFINICION CONCEPTUAL	DEFINICION OPERACIONAL	DIMENSION	INDICADOR	ESCALA DE MEDICION
CONDUCTAS DE AUTOCUIDADO	la conducta de autocuidado es cuidarse uno mismo para su propio bienestar físico, mental, social las personas lo tienen que practicarlo en su vida diaria para tener una calidad de vida sana y de ello dependerá el cuidado de la familia, comunidad. propio que puede ser exclusivo o compartido, pero en el que se requiere adquirir el compromiso de tenerlo y atenderlo.	son informaciones de una persona o de su contexto con respecto a su ubicación geográfica y contexto donde vive.	DATOS SOCIODEMOGRAFICOS	Edad	a) 18 - 22 años. b) 23 - 25 años. c) 26 a más años.
				Sexo	a) Masculino. b) Femenino.
				Lugar de procedencia	a) Urbano. b) Rural.
				centro de estudios	a) UNSA. B) UANCV. C)CATOLICA.
		Las conductas saludables son todas aquellas conductas y comportamiento que tenemos asumidas como propias y que inciden prácticamente en nuestro bienestar	CONDUCTAS SALUDABLES	¿Cuándo usted asiste al hospital toma desayuno?	a) siempre. b) a veces. c) nunca.
				¿Cuántas comidas consume al día?	a) 3 porciones. b) 2 porciones. c) 1 porciones.
				¿Cuántas porciones de productos lácteos consume ala semana?	a) 3 a más veces. b)1a2 veces. c) no consumo.

		físico, mental y social.		
			¿Cuántas veces a la semana incluye en su dieta carnes rojas?	a) de 3 a más veces. b) 1 a 2 veces. c) no consumo.
			¿durante el día cuantas frutas consume?	a) 2 a 3 frutas. b) 1 fruta. c) no consumo.
			¿Cuántas veces a la semana consume usted comidas rápidas?	a) 1 vez. b) 2 veces. c) 3 veces amas.
			¿usted durante la semana toma gaseosa y consume galletas, dulces, pasteles?	a) 1 vez. b) 2 veces. c) 3 veces amas.
			¿Cuántas veces al día toma agua?	a) 6-8vasos. b) 3-5 vasos. c) 1 a 2 vasos.
			¿alguna vez usted hizo dieta para bajar de peso?	a) Nunca. b) a veces. c) siempre.
			¿Cuántas veces usted realiza ejercicios, caminatas durante el día?	a) siempre. b) a veces. c) nunca.

			¿Con que frecuencia practica deportes al menos 30 minutos durante la semana?	a) 2 a más veces. b) 1 vez. c) no realizo.
			¿Cuántas veces a la semana realiza su higiene personal?	a) inter diario. b) 2 veces a la semana. c) 1 vez a la semana.
			¿usted se lava las manos con agua y jabón?	a) siempre. b) a veces. c) siempre.
			¿Cuántas veces se cepilla los dientes?	a) 3 veces a más. b) 2 a 3 veces. c) 1 vez.
			¿Cuántas horas descansa o duerme?	a) 8 más horas. b) 7 a 8 horas. c) 4 a 6 horas.
			¿presenta problemas para dormir?	a) Nunca. b) a veces. c) siempre.
			Usted duerme bien y se levanta descansado	a) Nunca. b) a veces. c) siempre.

			¿usted se relaja y va de paseo en su tiempo libre?	a) siempre. b) a veces. c) nunca.	
			¿cuándo usted está en sus tiempos libre disfruta con sus amigos o familiares?	a) siempre. b) a veces. c) nunca.	
			¿Cuántas veces usted asiste a reuniones sociales o conciertos de algún grupo musical?	a) 2 veces. b) 1 vez. c) nunca.	
			¿Cuándo usted está estresado cansado o con tensión sientes que puedes manejarlo?	a) Casi siempre. b) a veces. c) nunca.	
		Las conductas preventivas son prácticas para poder prevenir las enfermedades para ello es de vital importancia recibir nuestras vacunas, hacernos un chequeo mensual	CONDUCTAS PREVENTIVAS	¿Cuántas veces al mes usted toma bebidas alcohólicas?	a) nunca. b) 2-3veces. c) de 4 a más.
				¿Cuántas veces fuma cigarrillos, tabaco al mes?	a) nunca. b) 2-3veces. c) de 4 a más.
				¿con cuanta frecuencia toma café, bebidas energizantes?	a) 0-1 vez. b) 2-4veces. c) de 5 a más.
				¿Con que frecuencia utiliza sombrero, lentes solares, bloqueador?	a) siempre. b) a veces. c) nunca.

		exámenes médicos.	¿Si usted se enferma lo primero que hace es auto medicarse?	a) nunca. b) a veces. c) siempre.
			¿Usted al tomarse las medicinas cumple con la posología y/o receta?	a) siempre. b) a veces. c) nunca.
			¿Cuántas veces usted acude al médico al año?	a) 1-2 veces al año. b) 2 a más años. c) solo me cuido en casa.
			¿Cuántas veces acude al odontólogo?	a) 1-2 veces al año. b) 2 a más años. c) solo me cuido en casa.
			¿Usted sea de sexo masculino o femenino se realiza autoexamen de testículos o mamas al menos una vez al mes?	a) siempre. b) a veces. c) nunca.

ANEXO 2
INSTRUMENTO DE RECOLECCIÓN DE DATOS

CUESTIONARIO
CONDUCTAS DE AUTOCAUIDADO

Señores internos de enfermería, se le agradecerá que nos brinde toda la información necesaria, sobre su conducta de autocuidado ya que es de suma importancia conocerlo, para una investigación titulada "CONDUCTAS DE AUTOCAUIDADO EN INTERNAS DE ENFERMERÍA DEL HOSPITAL GOYENECHÉ III AREQUIPA 2022".

Este cuestionario le ayudara a identificar las conductas de autocuidado que mantiene usted para su bienestar, si están bien atendidas o hay falencias que necesitan de un cuidado y atención para optimizar su bienestar personal y social.

es completamente anónimo.

DATOS DEMOGRAFICOS.

1. ¿Cuál es su edad promedio?
a) 18 - 22 años. B) 23 - 25 años. C) 26 a más años.
2. ¿De qué sexo es usted?
a) Masculino b) Femenino
3. ¿Cuál es su Lugar de procedencia?
a) Urbano B) Rural
4. ¿Cuál es su institución de procedencia?
a) Universidad nacional de san Agustín.
b) Universidad andina nestor Cáceres Velásquez (filial arequipa)
c) Universidad católica de Santa María.

CONDUCTAS SALUDABLES:

ALIMENTACIÓN E HIDRATACIÓN.

5. ¿Cuándo usted asiste al hospital toma desayuno?
a) siempre b) a veces c) nunca
6. ¿Cuántas comidas consume al día?
a) 3 porciones. B) 2 porciones c) 1 porciones
7. ¿Cuántas porciones de productos lácteos consume a la semana?

- a) 3 a más Veces b)1a2 veces c) No consumo
8. **¿Cuántas veces a la semana incluye en su dieta carnes rojas?**
a) de 3 a más veces. b)1 a 2 veces c) No consumo
9. **¿Cuántas veces a la semana consume cereales, menestras?**
a) de 3 a más veces. b)1 a 2 veces c) No consumo
10. **¿durante el día cuantas frutas consume?**
a) 2 a 3 frutas. b)1 fruta c) No consumo
11. **¿Cuántas veces a la semana consume usted comidas rápidas?**
a)1 vez b)2 veces c)3 veces a más.
12. **¿usted durante la semana toma gaseosa y consume galletas, dulces, pasteles?**
a)1 vez b)2 veces c)3 veces amas.
13. **¿Cuántas veces al día toma agua?**
a)6-8vasos b)3-5 vasos. C)1 a 2 vasos.
14. **¿alguna vez usted hizo dieta para bajar de peso?**
a) Nunca b) a veces. C)siempre.

EJERCICIOS DEPORTE

15. **¿Cuántas veces usted realiza ejercicios, caminatas durante el día?**
a) 2 a más veces. b) 1 vez. C) No realizo
16. **¿con que frecuencia practica deportes al menos 30 minutos durante la semana?**
a) 2 a más veces. b) 1 vez. C) No realizo

HIGIENE

17. **¿Cuántas veces a la semana realiza su higiene personal?**
a) inter diario. B)2 veces a la semana c) 1 vez ala semana.
18. **¿usted se lava las manos con agua y jabón?**
a) siempre. b) a veces. C) Nunca.
19. **¿Cuántas veces se cepilla los dientes?**
a) 3 veces a más. b)2 a 3 veces. c) 1 vez

SUEÑO Y DESCANSO

20. ¿Cuántas horas descansa o duerme?

a) 8 más horas. B) 7 a 8 horas. C) 4 a 6 horas.

21. ¿presenta problemas para dormir?

a) Nunca b) a veces. C) siempre.

22. ¿Usted duerme bien y se levanta descansado?

a) Siempre b) a veces. C) Nunca.

RECREACION

23. ¿usted se relaja y va de paseo en su tiempo libre?

a) Siempre b) a veces. C) Nunca.

24. ¿cuándo usted está en sus tiempos libre disfruta con sus amigos o familiares?

a) Siempre b) a veces. C) Nunca.

25. ¿Cuántas veces usted asiste a reuniones sociales o conciertos de algún grupo musical?

a) 2 veces b) 1 vez. c) Nunca.

MANEJO DE ESTRES

26. ¿Cuándo usted está estresado cansado o con tensión sientes que puedes manejarlo?

a) Casi siempre. b) A veces. C) Nunca.

CONDUCTAS PREVENTIVAS:

HABITOS NOCIVOS

27. ¿Cuántas veces al mes usted toma bebidas alcohólicas?

a) nunca. B) 2-3 veces c) de 4 a más.

28. ¿Cuántas veces fuma cigarrillos, tabaco al mes?

a) nunca. B) 2-3 veces c) de 4 a más.

29. ¿con cuanta frecuencia toma café, bebidas energizantes?

a) 0-1 vez b) 2-4 veces c) de 5 a más.

PROTECCION SOLAR

30. ¿con que frecuencia utiliza sombrero, lentes solares, bloqueador?

a) Siempre b) a veces. C) Nunca.

AUTOMEDICACION

31. ¿si usted se enferma lo primero que hace es auto medicarse?

- a) Nunca. b) a veces c) siempre.

32. ¿usted al tomarse las medicinas cumple con la posología y/o receta?

- a) Siempre. B) a veces c) Nunca

EXAMENES DE CONTROL

33. ¿Cuántas veces usted acude al médico al año?

- a)1-2 veces al año b)2 a más años. C)solo me cuido en casa.

34. ¿Cuántas veces acude al odontólogo?

- a)1-2 veces al año b)2 a más años. C)solo me cuido en casa.

35. ¿usted sea de sexo masculino o femenino se realiza autoexamen de testículos o mamas al menos una vez al mes?

- a) Siempre. B) a veces c) Nunca

ANEXO 3

CONFIABILIDAD DEL INSTRUMENTO

Los resultados obtenidos en la prueba piloto sirvieron para determinar la confiabilidad del instrumento mediante la prueba estadística de alfa de cronbach, cuya fórmula es:

$$\alpha = \frac{k}{k - 1} \left(1 - \frac{\sum V_i}{V_t} \right)$$

Donde:

X = Alfa de cronbach

K = Número de preguntas o ítem.

Vi = Varianza de cada pregunta o ítems.

Vt = Varianza total.

Σ = Sumatoria

Aplicaron la fórmula para hallar la varianza para cada ítem de la encuesta.
Donde la suma de la varianza total fue de 63.15.

$$\alpha = \frac{31}{31 - 1} \left[1 - \frac{4.31}{63.15} \right]$$

X= 0.96

ANEXO 4

CARTA DE AUTORIZACIÓN PARA HACER USO DEL INSTRUMENTO

"Año del Fortalecimiento de la Soberanía Nacional"

Arequipa, 06 de junio del 2022.

Asunto: Carta de autorización.

Estimada: Ruth Dany Hanco Gutierrez
Licenciada en Enfermería.

por medio de la presente carta de autorización le hago llegar un saludo cordial y aprovecho esta oportunidad para hacer de su conocimiento lo siguiente.

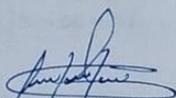
Me dirijo a usted respetuosamente con la finalidad de solicitar su autorización para hacer uso del cuestionario que fue adaptado del estudio de Martinez y Saez quien como investigadora consideraste la teoría y definición de Tobón y García para su validez que fue sometido a prueba piloto en la que se obtuvo "alfa de cronbach" de 0.96. nosotras realizamos la investigación denominada conductas de autocuidado en internas de enfermería del hospital Goyeneche III arequipa 2022 por ende recurrimos a su persona para que nos pueda autorizar hacer el uso del instrumentó con el cual realizo su investigación.

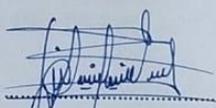
Cabe destacar que la mencionada investigación tiene un gran valor, tanto para el grupo de estudio, futuras investigaciones y para los investigadores ya que es de gran relevancia conocer como es su autocuidado de las internas de enfermería ya que en un futuro serán quienes brinden cuidados holísticos con calidad y calidez a la persona, familia y comunidad.

Por todo lo expuesto, le reitero mi solicitud de autorización, agradeciendo de antemano toda la cooperación que pueda prestar al respecto.

Sin más a qué referirme y en espera de una pronta y favorable respuesta a esta solicitud, me despido.

Atentamente


.....
Checcasaca vera lesly Yoselid
DNI: 73979918


.....
Maritza Fernandez Lope
DNI: 70841859

ANEXO 5

CARTA DE AUTORIZACIÓN PARA APLICAR EL INSTRUMENTO



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

"Año del Fortalecimiento de la Soberanía Nacional"

San Juan de Lurigancho, 05 de mayo del 2022

CARTA N°002-2022-CPENF/UCV-LIMA CENTRO

Director:

DR. VICTOR GUTIÉRREZ ZARATE

Director del Hospital Goyeneche Arequipa.

De mi mayor consideración:

La que suscribe, Mgtr. Luz María Cruz Pardo, Coordinadora de la Carrera Profesional de Enfermería, de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad César Vallejo Lima Este, tiene el agrado de presentar a las investigadoras CHECCASACA VERA LESLY YOSELID, Con DNI N°73979918, y FERNANDEZ LOPE MARITZA con DNI N°70841859 estudiantes de nuestra institución educativa, que cursa actualmente el X ciclo, quien optará el Título Profesional de Licenciada en Enfermería por nuestra Universidad con el Trabajo de Investigación titulado "Conductas de autocuidado en internas de enfermería del Hospital Goyeneche III Arequipa 2022" para lo cual, solicito a usted conceda la autorización del campo de investigación para poder ejecutar dicho proyecto, con el objetivo de contribuir con un aporte científico, que repercutirá positivamente en la salud de la población y/o a la Carrera Profesional de Enfermería.

Adjunto: Proyecto de investigación aprobado por la UCV Lima Este, incluye instrumento de recojo de información.



Maria Cruz Pardo
Mgtr. Luz María Cruz Pardo
Coordinadora Académica de la C.P. de Enfermería
UCV - Campus San Juan de Lurigancho

GOBIERNO REGIONAL DE AREQUIPA	
GERENCIA REGIONAL DE SALUD	
HOSPITAL III GOYENECHE	
TRAMITE DOCUMENTARIO	
27 JUN. 2022	
Doc.:	Exp.:
Folios: 25	Hora: 10:38 Firma: <i>[Firma]</i>

ANEXO 5
PROVEIDO DE AUTORIZACIÓN



"Año del Fortalecimiento de la Soberanía Nacional"

PROVEIDO DE AUTORIZACION N° 055-2022-GRA/GRS/HG-OADI.-

Visto el **Doc N° 4865084 Exp: 3063983** con la aceptación de la Jefa del Departamento de Enfermería; con el visto bueno de la Oficina de Apoyo a la Docencia e Investigación, esta Dirección AUTORIZA a:

CHECCASACA VERA LESLY YOSELID
FERNANDEZ LOPE MARITZA

Estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad César Vallejo, para que recaben información aplicando el instrumento de investigación para realizar el Proyecto de Tesis titulado "**CONDUCTAS DE AUTOCUIDADO EN INTERNAS DE ENFERMERIA DEL HOSPITAL GOYENECHÉ III AREQUIPA 2022**", Y estarán cargo del facilitador Lic. Enrique Benavente Cano, según informa la Jefa del Departamento de Enfermería.

Arequipa, 09 de Agosto del 2022

GOBIERNO REGIONAL AREQUIPA
HOSPITAL III GOYENECHÉ

.....
Wilfredo Víctor Gallierrez Zanate
DIRECTOR
C.M.P. 3514/R.N.E. 17956

WVGZ/MAAT/ear.
CC. Archivo
DOC: 4865183
EXP: 3063983

Hospital Goyeneche Av. Goyeneche s/n. Tefl. 231313. Tele Fax: 223501

ANEXO 7 CONSENTIMIENTO INFORMADO



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

CONSENTIMIENTO INFORMADO

YO, Luz Patricia Paesi Corchuzo declaro que he sido informada e invitada a participar en la investigación denominada "conductas de autocuidado en internas de enfermería del hospital Goyeneche III Arequipa 2022". A cargo de las investigadoras Fernandez Lope Maritza y Checcasaca vera Lesly Yoselid.

Entiendo que el objetivo de esta investigación es conocer las conductas de autocuidado en internas de enfermería del hospital Goyeneche III Arequipa 2022 y sé que mi participación se llevara a cabo aquí en el hospital Goyeneche y consistirá en responder el cuestionario de conductas de autocuidado que demorara alrededor de 20 minutos.

Me han explicado que la información registrada será confidencial y anónima.

Estoy en conocimiento que los datos recolectados no me serán entregados y no abra retribución por la participación en esta investigación.

La información de la investigación será en beneficio de los investigadores, participantes y futuras investigaciones.

Si acepto voluntariamente participar en esta investigación y he recibido una copia del presente documento.

Firma del participante:

Fecha: 15-06-22

Firma del investigador

Fecha: 15-06-22

Firma del investigador

Fecha: 15-06-22



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA**

Declaratoria de Autenticidad del Asesor

Yo, DE LA CRUZ RUIZ MARIA ANGELICA, docente de la FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD de la escuela profesional de ENFERMERÍA de la UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO SAC - LIMA ESTE, asesor de Tesis Completa titulada: "Conductas de autocuidado en internas de enfermería del hospital Goyeneche III Arequipa 2022.", cuyos autores son FERNANDEZ LOPE MARITZA, CHECCASACA VERA LESLY YOSELID, constato que la investigación cumple con el índice de similitud establecido, y verificable en el reporte de originalidad del programa Turnitin, el cual ha sido realizado sin filtros, ni exclusiones.

He revisado dicho reporte y concluyo que cada una de las coincidencias detectadas no constituyen plagio. A mi leal saber y entender la Tesis Completa cumple con todas las normas para el uso de citas y referencias establecidas por la Universidad César Vallejo.

En tal sentido, asumo la responsabilidad que corresponda ante cualquier falsedad, ocultamiento u omisión tanto de los documentos como de información aportada, por lo cual me someto a lo dispuesto en las normas académicas vigentes de la Universidad César Vallejo.

LIMA, 26 de Setiembre del 2022

Apellidos y Nombres del Asesor:	Firma
DE LA CRUZ RUIZ MARIA ANGELICA DNI: 09971042 ORCID 0000-0003-1392-5806	Firmado digitalmente por: MCRUZRU el 28-09-2022 15:04:47

Código documento Trilce: TRI - 0430685