



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA

Prácticas de autocuidado y estrés en adolescentes de la I.E. La
Inmaculada 7074 - San Juan de Miraflores, 2024

TESIS PARA OBTENER EL TÍTULO PROFESIONAL DE:

Licenciado en Enfermería

AUTORES:

Candela Mantilla, Eveling Julissa (orcid.org/0000-0003-1108-9103)

Flores Poemape, Alejandro Jesus (orcid.org/0000-0001-5454-8803)

ASESORA:

Mgtr. Pacheco Saavedra, Ana Berta (orcid.org/0000-0003-1948-9523)

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:

Salud Mental

LÍNEA DE RESPONSABILIDAD SOCIAL UNIVERSITARIA:

Promoción de la salud, nutrición y salud alimentaria

LIMA – PERÚ

2024

DEDICATORIA

Agradecemos profundamente a nuestra profesora, quien nos ha orientado y compartido sus valiosos conocimientos a lo largo de este proceso. Su apoyo ha sido fundamental en nuestro desarrollo académico.

Finalmente queremos dedicar este trabajo a nuestros padres, quienes siempre han estado a nuestro lado, brindándonos amor y motivación y convirtiéndose en una de nuestras principales fuentes de inspiración.

AGRADECIMIENTO

Queremos expresar nuestro sincero agradecimiento a la Universidad César Vallejo por la oportunidad de formar parte de su comunidad académica y por habernos asignado a nuestra asesora, quien ha compartido sus valiosos conocimientos y ha brindado su apoyo incondicional durante el proceso de elaboración de esta tesis de revisión literaria.

A mi compañero de vida, gracias por estar siempre a nuestro lado, por darnos ánimo y motivación para seguir adelante con este trabajo. Su apoyo ha sido fundamental en cada etapa de esta tesis.



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

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

Declaratoria de Autenticidad del Asesor

Yo, PACHECO SAAVEDRA ANA BERTA, docente de la FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD de la escuela profesional de ENFERMERÍA de la UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO SAC - LIMA NORTE, asesor de Tesis titulada: "Prácticas de autocuidado y estrés en adolescentes de la I.E La Inmaculada 7074 - San Juan de Miraflores, 2024", cuyos autores son FLORES POEMAPE ALEJANDRO JESUS, CANDELA MANTILLA EVELING JULISSA, constato que la investigación tiene un índice de similitud de 19%, 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 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, 13 de Mayo del 2024

Apellidos y Nombres del Asesor:	Firma
PACHECO SAAVEDRA ANA BERTA DNI: 08687014 ORCID: 0000-0003-1948-9523	Firmado electrónicamente por: PACANAB el 14-05- 2024 12:57:40

Código documento Trilce: TRI - 0748416





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

Declaratoria de Originalidad de los Autores

Nosotros, CANDELA MANTILLA EVELING JULISSA, FLORES POEMAPE ALEJANDRO JESUS estudiantes de la de la escuela profesional de ENFERMERÍA de la UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO SAC - LIMA NORTE, declaramos bajo juramento que todos los datos e información que acompañan la Tesis titulada: "Prácticas de autocuidado y estrés en adolescentes de la I.E La Inmaculada 7074 - San Juan de Miraflores, 2024", es de nuestra autoría, por lo tanto, declaramos que la Tesis:

1. No ha sido plagiada ni total, ni parcialmente.
2. Hemos mencionado todas las fuentes empleadas, identificando correctamente toda cita textual o de paráfrasis proveniente de otras fuentes.
3. No ha sido publicada, ni presentada anteriormente para la obtención de otro grado académico o título profesional.
4. Los datos presentados en los resultados no han sido falseados, ni duplicados, ni copiados.

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

Nombres y Apellidos	Firma
FLORES POEMAPE ALEJANDRO JESUS DNI: 73086297 ORCID: 0000-0001-5454-8803	Firmado electrónicamente por: AFLORESPA el 23-05- 2024 22:42:16
CANDELA MANTILLA EVELING JULISSA DNI: 70990571 ORCID: 0000-0003-1108-9103	Firmado electrónicamente por: ECANDELA el 23-05- 2024 22:45:45

ÍNDICE DE CONTENIDOS

CARÁTULA.....	i
DEDICATORIA	ii
AGRADECIMIENTO	iii
DECLARATORIA DE AUTENTICIDAD DEL ASESOR.....	iv
DECLARATORIA DE ORIGINALIDAD DE LOS AUTORES.....	v
ÍNDICE DE CONTENIDOS	vi
ÍNDICE DE TABLAS	vii
RESUMEN.....	viii
ABSTRACT.....	ix
I. INTRODUCCIÓN	1
II. MARCO TEÓRICO.....	5
III. METODOLOGÍA.....	10
3.1. Tipo y diseño de investigación.....	10
3.2. Variables y operacionalización	10
3.3. Población, muestra y muestreo	11
3.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos	11
3.5. Procedimientos.....	12
3.6. Método de análisis de datos	12
3.7. Aspectos éticos	12
IV. RESULTADOS.....	14
V. DISCUSIÓN	18
VI. CONCLUSIONES.....	21
VII. RECOMENDACIONES	22
REFERENCIAS	23
ANEXOS.....	29

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1.	Relación entre las prácticas de autocuidado y el estrés en adolescentes de la I.E la Inmaculada 7074, San Juan de Miraflores - 2024.	22
Tabla 2.	Relación entre la dimensión física y el estrés en adolescentes de la I.E la inmaculada 7074, san juan de Miraflores – 2024.....	23
Tabla 3.	Relación entre la dimensión Psicológico y el estrés en adolescentes de la I.E La Inmaculada 7074, San Juan de Miraflores – 2024.....	24
Tabla 4.	Relación entre la dimensión Social y el estrés en adolescentes de la E la inmaculada 7074, San Juan de Miraflores – 2024.....	25

RESUMEN

En un mundo cada vez más acelerado y demandante, las prácticas de autocuidado se vuelven esenciales para gestionar el estrés. Estas acciones conscientes y deliberadas buscan mantener un equilibrio físico, mental y emocional, permitiendo afrontar los desafíos diarios con mayor resiliencia. **Objetivo:** Determinar la relación entre prácticas de autocuidado y estrés en adolescentes de la IE Inmaculada 7074, San Juan de Miraflores. **Metodología:** La investigación fue de tipo básica, con diseño no experimental, con un enfoque cuantitativo y de corte transversal. La muestra estuvo conformada por 108 estudiantes de 5to de secundaria de la Institución Educativa Inmaculada 7074 de San Juan de Miraflores. Para determinar la relación entre prácticas de autocuidado y estrés en adolescentes se recolectaron los datos mediante dos instrumentos, prácticas de autocuidado, V Aiken 0.87 y una confiabilidad KR-20 0.92, y nivel de estrés, V Aiken 1.00 y una confiabilidad 0.93 alfa de Cronbach. **Resultados:** Existe la relación entre las variables de prácticas de autocuidado y estrés en base a la prueba de Chi cuadrado de Pearson la cual dio como resultado un nivel de significancia asintótico con un puntaje de 0.00 el cual evidencia su vínculo. Por otro lado, de manera descriptiva, se halló que la población presenta un 47% de prácticas de autocuidado a nivel medio, un 43% a nivel alto y solo un 10% a nivel bajo. Los datos revelan que la mitad de la población 58% experimenta un nivel normal de estrés, mientras un 22% experimenta niveles altos de estrés y un 10% poco estrés. **Conclusión:** Este estudio destaca la importancia del autocuidado en la adolescencia y su relación con el estrés. Los hallazgos sugieren que promover prácticas de autocuidado entre los adolescentes puede ser una estrategia efectiva para reducir el estrés y mejorar el bienestar emocional en esta etapa crucial del desarrollo.

Palabras clave: Efectividad, prácticas de autocuidado, estrés.

ABSTRACT

In an increasingly fast-paced and demanding world, self-care practices become essential for managing stress. These conscious and deliberate actions aim to maintain physical, mental, and emotional balance, allowing individuals to face daily challenges with greater resilience. **Objective:** To determine the relationship between self-care practices and stress in adolescents at the IE Inmaculada 7074, San Juan de Miraflores. **Methodology:** The research was basic, with a non-experimental design, adopting a quantitative and cross-sectional approach. The sample consisted of 108 fifth-year secondary students from the Inmaculada 7074 Educational Institution in San Juan de Miraflores. To determine the relationship between self-care practices and stress in adolescents, data were collected using two instruments: self-care practices, with a V Aiken of 0.87 and a KR-20 reliability of 0.92, and stress level, with a V Aiken of 1.00 and a Cronbach's alpha reliability of 0.93. **Results:** A relationship exists between the variables of self-care practices and stress based on the Pearson Chi-square test, which yielded an asymptotic significance level with a score of 0.00, evidencing their connection. Additionally, descriptively, it was found that 47% of the population demonstrates medium levels of self-care practices, 43% at high levels, and only 10% at low levels. The data reveal that half of the population (58%) experiences a normal level of stress, while 22% experiences high stress levels and 10% low stress levels. **Conclusion:** This study highlights the importance of self-care in adolescence and its relationship with stress. The findings suggest that promoting self-care practices among adolescents can be an effective strategy for reducing stress and improving emotional well-being during this crucial stage of development.

Keywords: Effectiveness, self-care practices, stress.

I. INTRODUCCIÓN

La adolescencia se define como un periodo de vida que señala el paso de la infancia a la edad adulta desencadenando por la pubertad y caracterizado por cambios tanto biológicos como psicológicos y sociales, ya que son problemas que existen en esa etapa. No es únicamente una etapa de adecuación a los cambios físicos, sino que también representa un período de importantes decisiones hacia una mayor autonomía psicológica y social.¹

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), el autocuidado es la capacidad que tiene la persona, familias y comunidades para fomentar la salud y el bienestar donde se recomiendan actividades de cuidado personal en todo el mundo con acceso equitativo a la atención médica de alta calidad y ayuda a los más vulnerables.²

Por otro lado, el Ministerio de Salud (Minsa) tiene un concepto equivalente al de la OMS, en el que refiere, La habilidad de las personas para aceptar está vinculada estrechamente con su práctica de autocuidado que realizaron de manera voluntaria la atención que se les brinda a la población.³

De acuerdo a un reporte del Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF), Se ha observado que alrededor del 50% de los problemas de salud mental que afectan a adolescentes de 10 a 19 años, tanto a nivel global como en América Latina, están relacionados con el estrés y la depresión. Según este informe, estos trastornos representan un gran sufrimiento para muchos adolescentes y, en muchos casos, no reciben la atención adecuada, lo que a su vez afecta negativamente su salud y su progreso educativo.⁴

Un estudio sobre las prácticas de autocuidado de los jóvenes por Litano, V., el cual, demostró en sus resultados que el 51% del total de jóvenes entrevistados mantenían prácticas de autocuidado insuficientes mientras que el 49% restante demostró llevar prácticas de autocuidado adecuadas. Concluyendo que sólo una parte de los adolescentes realizan buenas prácticas de autocuidado relacionado en su aspecto físico, pero que también existe una mayoría que no realiza adecuadamente prácticas de autocuidado en lo psicológico y social.⁵

Ante esta situación, la Organización Panamericana de la Salud (OPS) emplea estrategias para fomentar la salud de los adolescentes en diferentes naciones, con la finalidad de que puedan lograr sobrevivir, prosperar, y transformar el ambiente en el que viven.⁶

La investigación presentó como problema general: ¿Cuál es la relación entre prácticas de autocuidado y el estrés en adolescentes de la IE la inmaculada 7074? y sus específicos fueron: ¿Cuál es la relación entre la dimensión Física y el estrés en adolescentes?; ¿Cuál es la relación entre la dimensión Psicológico y el estrés en adolescentes?; ¿Cuál es la relación entre la dimensión Social y el estrés en adolescentes?

Desde el punto de vista teórico, se hizo mención la teoría de la Promoción de la Salud de Nola Pender, la cual, proporciona un enfoque integral y práctico para entender cómo las personas adoptan comportamientos saludables. Al reconocer la importancia de los factores individuales, sociales y ambientales, esta teoría ofrece una base sólida para el diseño de intervenciones efectivas en salud pública y educación para promover el bienestar en comunidades como la de los adolescentes. La aplicación de esta teoría puede colaborar en fortalecer la capacidad de los adolescentes para que elijan opciones que promuevan su bienestar. saludables y promuevan un entorno escolar más favorable para el cuidado personal y la mitigación del estrés.⁷

Desde una perspectiva práctica, en esta presente investigación se identificó qué prácticas o estrategias pueden ser consideradas para el control del estrés en los adolescentes de la I.E la Inmaculada 7074. Con la finalidad de aportar a la mejoría de la salud de los adolescentes y puedan adquirir un estilo de vida o hábitos saludables.

Desde un punto de vista metodológico, el presente estudio sirvió de antecedente para futuros estudios de investigación que se relacionan con el tema. Con respecto a lo social, el personal de enfermería es capaz de mostrar apoyo sobre el bienestar de las personas, ya que es necesario que tengan un buen autocuidado en su vida diaria que en realidad les permitan tener hábitos saludables y buscar el bienestar ayudando a otras personas. Los estudiantes están en el transcurso de aprendizaje en donde se vive con los demás, que tienen diversas costumbres, hábitos de vida y conductas que influyen en su salud. Para enfermería el autocuidado en adolescentes ayuda a

buscar soluciones a los obstáculos que se pueden presentar en el momento, es fundamental comprender que, si el adolescente es capaz de reconocer las necesidades que requiera, sus obstáculos y lo que requiere, se le brindará el apoyo que necesita.⁸

El estrés es un estado de preocupación en el que inicia una reacción al organismo, es un tema muy presente en todo el entorno, integrado el medio educativo produciendo una respuesta ante una condición o situación compleja en la cual repercute en la salud de la persona y que cuando se presenta excesivamente trae consecuencias físicas y mentales, es decir, afecta tanto en la mente como en el cuerpo y que no presenta una causa en particular, los estudiantes, donde se focalizará esta investigación.⁹

Esta investigación se realizó debido a que los estudiantes de secundaria también tienden a sentirse muy estresados durante esta etapa, se sienten presionados a obtener buenas calificaciones o cumplir con las tareas a tiempo. El estrés es una condición de salud mental muy frecuente que se demuestra en distintas etapas de la vida y es necesario tomar en cuenta la pubertad y la adolescencia ya que es una etapa de muchos riesgos y vulnerable debido a las modificaciones que ocurren. A la vez, los adolescentes son especialmente susceptibles a enfermedades, no solo debido a su exposición a riesgos; sino también a su falta de cuidado personal en lo que respecta a la salud. Esta falta de autocuidado se traduce en tasas elevadas de enfermedades y mortalidad durante la adolescencia, con impactos significativos que se prolongan hasta las fases siguientes de la vida, incluyendo la adultez y la vejez. En consecuencia, se considera que los estudiantes no realizan prácticas de autocuidado. Por ello, es el interés de esta investigación por dicha problemática. Esta investigación se planteó con el objetivo general de determinar la relación entre las prácticas de autocuidado y el estrés en adolescentes de la I.E la Inmaculada 7074, San Juan de Miraflores - 2024.

Los objetivos específicos: Establecer la relación entre la dimensión Física y el estrés en adolescentes de la I.E la inmaculada 7074, San Juan de Miraflores - 2024, Establecer la relación entre la dimensión Psicológico y el estrés en adolescentes de la I.E La Inmaculada 7074, San Juan de Miraflores - 2024; establecer la relación entre la dimensión Social y el estrés en adolescentes de la I.E la inmaculada 7074, San Juan de Miraflores - 2024. Como hipótesis general se plantea: Las prácticas de

autocuidado tiene relación con el estrés en adolescentes de la I.E la Inmaculada 7074, San Juan de Miraflores - 2024. Y como Hipótesis nula: no existe la correlación entre el estrés y las prácticas de autocuidado en sus dimensiones: psicológica, social y física.

II. MARCO TEÓRICO

Durante el curso de este estudio, se analizaron los elementos fundamentales que afectan las conductas de autocuidado y la gestión del estrés en adolescentes. Para alcanzar este objetivo, se emplea la teoría de la Promoción de la Salud desarrollada por Nola Pender, reconocida por su enfoque integral en la comprensión de los comportamientos saludables; y por otro lado, diversas investigaciones tanto nacionales como internacionales que guardan relación con respecto al tema.

Quevedo, N., 2020, realizó una investigación enfocada en explorar las prácticas de autocuidado y la autoeficacia en adolescentes con el propósito de determinar si existe una relación entre estas dos variables. El estudio se llevó a cabo utilizando un enfoque cuantitativo correlacional, diseño transversal. Se utilizó cuestionario y la Escala de Autoeficacia General. En el presente estudio se determina que las prácticas de autocuidado sí guardaron relación notablemente con la autoeficacia en los adolescentes encuestados. Hallazgos: Se encontró que el 60% (62) de los adolescentes mostraron prácticas de autocuidado insuficientes. En términos de las dimensiones física, psicológica y social, estas prácticas fueron deficientes en un 56%, 81% y 53% respectivamente. Además, se registró una baja autoeficacia en el 53% de los casos.¹⁰

Barrenechea Lagos, D. A., Flores Medina, G. I. y Sulca Campana, E.K., 2018, investigaron sobre las prácticas de autocuidado físico a nivel Nacional, concluyendo que existe una predominancia de prácticas inadecuadas en los adolescentes, por ende, si las prácticas de autocuidado son inadecuadas en los adolescentes, podrían incrementar las probabilidades de riesgo manteniéndose en los mismos estilos de vida.¹¹

Contreras, A., 2020, que se enfoca en promover la incorporación de estilos saludables entre adolescentes dentro de una institución educativa en Sincelejo, Colombia. Buscó determinar la efectividad de una intervención educativa específica. Este enfoque metodológico permite evaluar cambios en el grado de comprensión y acciones que los adolescentes tienen en relación con hábitos saludables. Los resultados obtenidos respaldan la eficacia de la intervención al demostrar una modificación significativa en los comportamientos y conocimientos de los participantes, proporcionando así una sólida base para futuras investigaciones y políticas de salud pública en contextos similares.¹²

En otro estudio internacional Soriano G, 2019 en España se investigó la relación del estrés y ansiedad, así como en las técnicas y programas de intervención asociados. Al diferenciar claramente entre estos dos conceptos y destacar su impacto en la salud mental, el trabajo se posiciona en el contexto internacional al realizar una exhaustiva revisión bibliográfica de artículos científicos publicados en 2019. Los resultados examinados indican que los diversos programas y técnicas empleadas son efectivos. Se observa una disminución tanto en los niveles de estrés como de ansiedad en aquellos estudios donde se lleva a cabo una intervención diaria. Por consiguiente, resulta crucial contemplar la creación de técnicas y programas de intervención que incorporen una rutina cotidiana, con el fin de maximizar su efectividad.¹³

Cardona, K y Hernández B, en el año 2021 se llevó a cabo este estudio utilizando un enfoque cuantitativo y descriptivo que recolectaron datos de validez la cual mostró que el 77 % de adolescentes tienen inadecuadas prácticas de autocuidado mientras el 10% prácticas inadecuadas en la dimensión social.¹⁴

Monteza, A y Garces en 2020 investigaron sobre el nivel significativo de estrés en los adolescentes se evidencian niveles de estrés en la población estudiada indica más de la mitad que es el 58% de los estudiantes experimenta un nivel normal de estrés un 22 % nivel alto y un 10 % poco estrés, en la segunda muestra el 73,6 % experimento estrés moderado debido a síntomas físicos un 69.2% experimentó nerviosismo y el 39.2% experimento un estrés con el déficit cognitivo.¹⁵

En la etapa de la adolescencia, se contempla el progreso cognitivo, físico, emocional y social. Es esencial brindar una atención de calidad en esta fase, particularmente a través de políticas, programas y estrategias de desarrollo. Los avances alcanzados en materia de salud, al mismo tiempo que se les capacitará para convertirse en individuos saludables y empoderados, capaces de contribuir de manera positiva y activa en la sociedad.¹⁶

El autocuidado representa una función humana esencial que requiere una aplicación deliberada por parte de cada individuo, con la finalidad de preservar la salud y su bienestar, convirtiéndose en un sistema de acciones. La definición y análisis de conceptos como el autocuidado, las necesidades y las acciones de cuidado personal son fundamentales para entender las necesidades y limitaciones de aquellos que pueden beneficiarse de la atención de enfermería.¹⁷

El autocuidado es como la persona gestiona sus recursos para cuidarse así mismo de sus propias necesidades. Es un comportamiento que se manifiesta en situaciones

particulares de la vida, donde las personas dirigen sus acciones hacia sí mismas, hacia los demás o hacia su entorno con el propósito de controlar los factores que intervienen en su mejora y funcionamiento, buscando perfeccionar su bienestar, salud y vida.¹⁹

El enfoque de Promoción de la Salud diseñado por Nola J. Pender facilita la comprensión de conductas vinculadas a la salud, al mismo tiempo que dirige hacia la adopción de comportamientos beneficiosos para la salud. De manera general, las teorías de personal de salud se enfocan en establecer las correlaciones entre 4 elementos fundamentales que son los metaparadigmas: salud, persona, entorno, enfermera: En realidad, estas teorías funcionan como una brújula para mejorar la profesión de enfermería y como una base para realizar investigaciones que amplíen el conocimiento en este campo. La teoría permite a los profesionales de enfermería permite identificar los conceptos relevantes sobre las conductas de promoción de la salud.¹⁸

La teoría de Dorothea Orem es una enfermera que se basa en la teoría del autocuidado ya que creo su teoría en el año 1950 se enfoca en la habilidad de una persona para atender sus propias necesidades de autocuidado ya que su teoría se basa en tres conceptos el sistema de enfermería, el déficit del autocuidado y el autocuidado, hay un déficit de autocuidado de manera total basadas en acciones, la elección de métodos de apoyo y la comprensión del papel que desempeña el paciente en el proceso de autocuidado.

La teoría de sistemas de enfermería describe que los profesionales de salud pueden abordar las necesidades de los individuos, clasificando tres tipos de sistemas: Sistemas de enfermería completamente compensatorios: En este enfoque, la enfermera sustituye por completo al individuo en la prestación de cuidados. Sistemas de enfermería parcialmente compensatorios: En esta modalidad, el personal de enfermería colabora con el paciente semindependiente para brindar cuidados de autocuidado. Sistemas de enfermería de apoyo- educación: En este caso, personal de salud actúa asistiendo a las personas para que adquieran la capacidad de hacer actividades de autocuidado que no podrían llevar a cabo sin esta asistencia.¹⁹

El autocuidado consiste en realidad en las prácticas de las actividades de las personas que están en el proceso de maduración que llevan a cabo diferentes periodos con el fin de tener buen funcionamiento y seguir con el desarrollo personal y

el bienestar social. Cuidado. Dependiente es cuando se ofrece el cuidado, se refiere a la persona de edad que no pueden mantener la vida en funcionamiento saludable, un desarrollo social.

Este estado de presión mental puede manifestarse dificultando la capacidad de concentración, el estado de ánimo, sensación de ansiedad e irritabilidad; también dolores de cabeza o en diferentes partes del cuerpo haciendo referencia físicamente. Todo ello y más puede desencadenar problemas de salud mental y patologías. Las personas con estrés tienden a seguir haciendo sus deberes diarios a pesar de ello, pero en situaciones en las que el estrés sea de un nivel muy alto se necesitan o requieren de estrategias que lo disminuyan.

En ese caso, la OMS realizó una guía con ideas y técnicas que contienen cinco secciones para manejar el estrés. Entre ellos está “poner los pies en la tierra”, se basa en centrarse y conectar, en la cual, aquí se explica que la mejor manera de conectar con la vida es prestando toda la atención, y para las tormentas emocionales, el primer paso es darse cuenta de cómo se sienten y lo que están pensando y una vez más se retorna a centrarse en el mundo que los rodea. Asimismo, menciona el respirar más despacio como una manera de bajar el ritmo y conectar con el cuerpo. Esta y otros ejercicios más se recalcan con la finalidad de desenganchar los pensamientos o sentimientos difíciles, acercarse a los valores y centrarse en lo que se está haciendo. ²¹

En el año 2019, Quintana I y Ruiz K llevaron a cabo un estudio descriptivo sobre las prácticas de autocuidado entre adolescentes en el colegio. Los resultados que muestran, en general, el autocuidado se clasifica como deficiente en un 45.03%, como regular en un 34.65%, y solo como bueno en un 20.42% de los estudiantes encuestados. ²²

Dentro de las prácticas de autocuidado se consideró dimensiones que resalten la evaluación de esta variable. Estas incluyen el aspecto físico, indicador de alimentación; el ejercicio y la actividad ya que son un buen autocuidado también se basa en cuidar o mantener la salud del organismo en el apoyo del ejercicio. Otro de los indicadores que repercute en dicho aspecto es el sueño y descanso. En el aspecto psicológico, que se asocia con la aceptación y la autonomía, se debe más a lo personal o cómo se trata uno mismo, es decir, al prestigio y a las capacidades que uno considera tener para realizar las cosas; y por último la dimensión social, que abarca las relaciones interpersonales, las relaciones que se establecen entre dos o

más personas por diversos motivos, es decir, ya sea sentimentales o actividades sociales.

Para la Segunda variable que es el estrés, se considerará las siguientes dos dimensiones: Déficit cognitivo y estado anímico en la primera se basa en el nivel de memoria, la dificultad para concentrarse en la segunda, el estado de ánimo y síntomas físicos, donde se identificará los signos que puede manifestar el estudiante como por ejemplo el sueño y la ansiedad.

III. METODOLOGÍA

3.1. Tipo y diseño de investigación

3.1.1. Tipo de investigación

El tipo de investigación fue de tipo básica porque no contribuye con el cambio de conductas.

3.1.2. Diseño de investigación

El diseño El diseño del estudio fue no experimental debido a que no se manipularon las variables. Fue de un enfoque cuantitativo y de corte transversal porque se recopilaban datos en un momento determinado aplicando técnicas de investigación en un momento dado para recolectar toda información de la muestra.

3.2. Variables y operacionalización

Variable 1: Prácticas de autocuidado

- **Definición conceptual:** El autocuidado se define como la ejecución de acciones independientes que los seres humanos realizan para preservar su vida, bienestar y salud, contribuyendo de manera significativa a la integridad estructural, el funcionamiento y el desarrollo humano. Esto se logra a través de la atención a requisitos universales de autocuidado que incluyen aspectos como mantener un adecuado suministro de aire, agua y alimentos, gestionar la eliminación de desechos, participar en actividades y descansar, así como manejar la soledad, las interacciones sociales, la promoción de la actividad humana, y la prevención de riesgos.⁴⁰
- **Definición operacional:** La medición de la variable prácticas de autocuidado se operacionaliza a través de un cuestionario, el cual tiene como estructura tres dimensiones y once indicadores.
- **Dimensiones:** Se clasifica en tres dimensiones: Físico, psicológico y social.
- **Indicadores:** Consta de once indicadores, entre ellas tenemos; alimentación, ejercicio, actividad, sueño y descanso, hábitos nocivos, sexualidad, relación consigo mismo, relación con los padres, relación con los compañeros, independencia, identidad y autoestima
- **Escala de medición:** Ordinal

Variable 2: Estrés

- **Definición conceptual:** El estrés se puede describir como un conjunto de reacciones físicas que ocurren cuando alguien enfrenta una presión nerviosa debido a diversas circunstancias en su entorno laboral o personal, como una carga de trabajo excesiva, ansiedad o experiencias traumáticas, entre otras.^{42, 44}
- **Definición operacional:** La medición de la variable estrés se operacionaliza a través de un cuestionario, el cual tiene como estructura tres dimensiones y once indicadores
- **Dimensiones:** Se clasifica en cuatro dimensiones entre ellas tenemos; déficit cognitivo, síntomas físicos, nerviosismo y dificultad para relajación.
- **Indicadores:** Consta de once indicadores, entre ellas tenemos; concentración, depresión, agotamiento mental, estado de ánimo, dolor, sueño, ansiedad, alimentación, nerviosismo, relajación y tranquilidad.
- **Escala de medición:** Ordinal

3.3. Población, muestra y muestreo

3.3.1. Población.

La población, según Lopez, P., es el conjunto o una agrupación de personas denominada universo, del que se pretende descubrir en una investigación.²⁶ La población está conformada por 400 estudiantes de la I.E La Inmaculada 7074, San Juan de Miraflores - 2024.

- **Criterios de inclusión:** Alumnos de 5to grado de secundaria de las secciones A, B, C y D, estudiantes que deseen participar y Alumnos que cuenten con la autorización de sus padres o tutores.
- **Criterios de exclusión:** Otros grados, estudiantes retirados o ausentes, estudiantes que no deseen participar estudiantes que no cuenten con la autorización de sus padres o tutores.

3.3.2. Muestra:

La muestra está compuesta por 100 estudiantes de 5to grado de secundaria, debido a que en cada aula hay 25 alumnos y son 4 secciones que se va a considerar (A, B, C y D).

3.3.3. Unidad de análisis

Adolescente de la I.E La Inmaculada 7074, San Juan de Miraflores.

3.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos

Para Para obtener los resultados se utilizó la encuesta como técnica y 2

cuestionarios como herramienta de recolección de datos, lo que permitirá medir de mejor manera las variables de esta investigación.

El primer cuestionario que se utilizó fue elaborado por Litano, V., en el 2014, y evaluado por sus 7 jueces expertos que son enfermeros profesionales, y a la vez fue utilizado por Barrenechea, L., Flores, G y Sulca, E. durante el 2018.¹¹

El segundo cuestionario que se utilizó fue elaborado por Laura B. Oros de Sapia y Neifert, Ivana en el 2006.²¹ Validez y confiabilidad: Los instrumentos fueron sometidos al rigor de jueces expertos especializados con respecto al tema de investigación. Confiabilidad: Se realizó una prueba piloto y se utilizó el Alfa de Cronbach que determinó su confiabilidad.

3.5. Procedimientos

Primero se realizaron los permisos correspondientes para poder utilizar la población en el estudio, se le informó al director del colegio para realizar el cuestionario de manera presencial. El recojo de informe se realizó en un solo momento que será antes de la intervención.

3.6. Método de análisis de datos

El método de procesamiento de los datos que se obtuvo fue por medio de un programa diseñado para resolver problemas estadísticamente, el SPSS.

3.7. Aspectos éticos

- **Autonomía:** Los participantes tomaron la decisión en plena libertad, basándose en la información proporcionada antes y durante la aplicación de los instrumentos. Además, dieron su autorización de manera consciente, lo cual quedó reflejado en el consentimiento informado, que fue leído en compañía de sus cuidadores.
- **Beneficencia:** Se proporcionó información a las personas que reciben tratamiento de hemodiálisis. Los resultados obtenidos se compartieron con el Centro de Diálisis Nefro Continente con el objetivo de mejorar la atención integral en el autocuidado y la calidad de vida de los pacientes, contribuyendo así a las buenas prácticas de investigación.
- **Justicia:** Se garantizó el cumplimiento de los objetivos de la investigación y asegurando el principio de no maleficencia, evitando causar daño intencional a los participantes.

IV. RESULTADOS

Tabla 1. Relación entre las prácticas de autocuidado y el estrés en adolescentes de la I.E la Inmaculada 7074, San Juan de Miraflores - 2024.

Pruebas de chi-cuadrado			
	Valor	gl	Sig. asintótica
Chi-cuadrado de Pearson	33,006 ^a	4	,000
Razón de verosimilitudes	36,125	4	,000
Asociación lineal por lineal	19,675	1	,000
N de casos válidos	100		

a. 3 casillas (33,3%) tienen una frecuencia esperada inferior a 5. La frecuencia mínima esperada es 2,21.

Fuente: Elaboración propia.

Interpretación: De acuerdo al resultado de la prueba estadística de Chi cuadrado en el estudio se encontró un nivel de significancia asintótico con un puntaje de 0.00 por lo cual es inferior de 0.05, por lo tanto, se concluye que la variable práctica de autocuidado si guarda relación con el estrés en adolescentes.

Tabla 2. Relación entre la dimensión física y el estrés en adolescentes de la i.e la inmaculada 7074, san juan de Miraflores – 2024

Pruebas de chi-cuadrado			
	Valor	gl	Sig. asintótica
Chi-cuadrado de Pearson	18,234 ^a	6	,002
Razón de verosimilitudes	19,870	6	,000
Asociación lineal por lineal	9,075	1	,000
N de casos válidos	100		

a. 6 casillas (50,0%) tienen una frecuencia esperada inferior a 5. La frecuencia mínima esperada es 1,77.

Fuente: Elaboración propia.

Interpretación: En el análisis de la prueba estadística de Chi cuadrado en el estudio se obtuvo un nivel de significancia asintótico con un valor de 0.02 el cual es menor al valor 0,05 por lo tanto se concluye que la dimensión de autocuidado físico guarda relación con el estrés en adolescentes.

Tabla 3. Relación entre la dimensión Psicológico y el estrés en adolescentes de la I.E La Inmaculada 7074, San Juan de Miraflores – 2024

Pruebas de chi-cuadrado			
	Valor	gl	Sig. asintótica (bilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	25,183 ^a	6	,000
Razón de verosimilitudes	25,998	6	,000
Asociación lineal por lineal	15,222	1	,000
N de casos válidos	100		

a. 4 casillas (33,3%) tienen una frecuencia esperada inferior a 5. La frecuencia mínima esperada es ,44.

Fuente: Elaboración propia

Interpretación: Según en el análisis de la prueba estadística de Pearson en el estudio demostró una significancia asintónica con un puntaje de 0,00 el cual es inferior al valor 0,005, esto lleva al rechazo de hipótesis alterna por lo tanto se concluye que la dimensión de autocuidado psicológico si guarda relación con el estrés en adolescentes.

Tabla 4. Relación entre la dimensión Social y el estrés en adolescentes de la I.E la inmaculada 7074, San Juan de Miraflores – 2024

Pruebas de chi-cuadrado			
	Valor	gl	Sig. asintótica
Chi-cuadrado de Pearson	23,282a	8	,003
Razón de verosimilitudes	23,490	8	,003
Asociación lineal por lineal	8,600	1	,003
N de casos válidos	100		

Fuente: Elaboración propia

Interpretación: De acuerdo con los resultados de la prueba estadística de Pearson en el estudio se observó un nivel de significancia asintótico con un puntaje de 0,03 el cual está por debajo del valor 0,05 por lo que se rechaza la hipótesis nula y permanece la alternativa por lo que se concluye que la dimensión social si guarda relación con los adolescentes.

V. DISCUSIÓN

El presente trabajo de investigación se señala la relación significativa entre el autocuidado y el nivel de estrés de los adolescentes siendo evidenciado en un resultado de ,000 en la prueba de Chi cuadrado de Pearson a la que fueron sometidas las variables, se puede apreciar la necesidad de implementar estrategias específicas para mejorar el autocuidado en la población en general y, especialmente, entre los adolescentes.

A partir de los hallazgos encontrados se acepta la hipótesis alternativa, por lo que se declara que las prácticas de autocuidado si guardan relación con el estrés en adolescentes. Este hallazgo sugiere que el autocuidado puede desempeñar un papel crucial en la gestión del estrés en la adolescencia, proporcionando a los jóvenes herramientas y recursos para enfrentar los desafíos de manera más efectiva

Es necesario hacer hincapié en la posible diferencia que puede existir entre los resultados del presente estudio y los hallazgos de otros autores quienes analizaron las mismas variables en diferente contexto, tamaño de muestra o emplearon diferente metodología.

Ello no significa que este sea el único estudio con este resultado de similitud entre las variables ya que, la investigación realizada por Quevedo, N., pudo identificar la relación directamente proporcional entre las variables de autocuidado y el estrés. Sin embargo, en esta perspectiva los adolescentes revelaron tener prácticas de autocuidado insuficientes lo cual a diferencia del presente estudio pues durante la investigación se halló un predominio del 47% por la práctica de autocuidado media dejando en evidencia la similitud del resultado de los estudios aun en diferente contexto.

Gracias a la investigación realizada por Contreras, A., se tiene conocimiento de que las intervenciones educativas pueden influir positivamente en el autocuidado de los adolescentes por lo que esto podría ser de ayuda para promover estas actividades. Esto iría en conjunto con la reducción del estrés y con ello el mantenimiento de la buena salud mental.

Se puede observar que los adolescentes del estudio en su mayoría tienen unas prácticas de autocuidado de nivel media, y un nivel de estrés normal por lo que se asemeja en la investigación sobre estrés en adolescentes del autor Monteza, A. y Garces, J, ambas interpretaciones revelan niveles significativos de estrés en la

población.

Mientras que la primera indica que más de la mitad de la población (58%) experimenta un nivel normal de estrés, con un 22% experimentando niveles altos y un 10% experimentando poco estrés, la segunda muestra que, durante el confinamiento, un 73,6% de la población experimentó estrés moderado debido a síntomas físicos, un 69,2% experimentó nerviosismo y dificultad para relajarse, y un 65,2% experimentó estrés debido al déficit cognitivo.

Al examinar la relación entre las prácticas de autocuidado y el estrés, se encontraron correlaciones significativas. Específicamente, se observó que los adolescentes que participaban regularmente en prácticas de autocuidado tenían niveles más bajos de estrés (47%) en comparación con aquellos que no lo hacían.

En comparación con una investigación similar referente a las prácticas de autocuidado físico realizada por Barrenechea, Flores y Sulca, partiendo por el aspecto físico se destaca que en ambas investigaciones indican una necesidad generalizada de mejorar el autocuidado físico. El estudio aplicado en adolescentes reveló que el 68.4% mantuvo un nivel adecuado de prácticas de autocuidado físico, mientras que el 31.6% restante presentó un nivel inadecuado. En este estudio predominó el nivel adecuado a diferencia del presente estudio en el cual hubo un predominio de la dimensión media de autocuidado físico.

En base a esto se señala que los resultados pueden variar en base a distintos factores y lo esencial es detectar los causantes del incumplimiento de autocuidado y corregir el déficit con la intención de que ello no afecte al nivel de estrés de los jóvenes. En ambos casos se subraya la importancia continua de promover y facilitar la implementación de prácticas más rigurosas de autocuidado físico en la población en general y en grupos demográficos específicos, como los adolescentes.

Respecto al autocuidado psicológico se observa que solo un 35.4% con prácticas adecuadas. Esto resalta la importancia de mejorar el autocuidado en esta dimensión específica tanto en la población general como en grupos específicos como los adolescentes. Esto permite plantear la idea sobre que simboliza el autocuidado psicológico en adolescentes y como promoverlo ya que este tema es poco analizado por los padres y escasamente comprendido por este grupo de edad sin contar con que ello puede definir el triunfo o fracaso de sus futuras relaciones con familiares,

amigos o parejas.

A pesar de que los resultados muestran que más de la mitad de la población (65%) practica el autocuidado social a un nivel alto, otros estudios sobre adolescentes como el de Monteza, A. y Garces, J, sugieren que este grupo demográfico tiene una prevalencia mayor de prácticas inadecuadas en esta área, con un 52.6%. Esto resalta la necesidad de mejorar el autocuidado social, tanto a nivel general como entre los adolescentes, para promover un mayor bienestar en la sociedad.

En otra investigación sobre estrés en adolescentes del autor Monteza, A. y Garces, J, se revelan niveles significativos de estrés en la población. Mientras que la primera indica que más de la mitad de la población (58%) experimenta un nivel normal de estrés, con un 22% experimentando niveles altos y un 10% experimentando poco estrés, la segunda muestra que, durante el confinamiento, un 73,6% de la población experimentó estrés moderado debido a síntomas físicos, un 69,2% experimentó nerviosismo y dificultad para relajarse, y un 65,2% experimentó estrés debido al déficit cognitivo.

Finalmente se enfatiza en que, al examinar la relación entre las prácticas de autocuidado y el estrés, se encontraron correlaciones significativas. Específicamente, se observó que los adolescentes que participaban regularmente en prácticas de autocuidado tenían niveles más bajos de estrés (47%) en comparación con aquellos que no lo hacían. Este hallazgo sugiere que el autocuidado puede desempeñar un papel crucial en la gestión del estrés en la adolescencia, proporcionando a los jóvenes herramientas y recursos para enfrentar los desafíos de manera más efectiva.

VI. CONCLUSIONES

1. Se determinó la relación existente entre las variables de prácticas de autocuidado y estrés en base a la prueba de Chi cuadrado de Pearson la cual dio como resultado un nivel de significancia asintótico con un puntaje de 0.00 el cual evidencia su vínculo.
2. Se estableció que la dimensión de autocuidado físico se cumplía en un nivel alto en un 30% de los adolescentes de los cuales el 18% presentaba un nivel de estrés normal y solo el 4% presentaba poco estrés. Así mismo, se aplicó la prueba de chi cuadrado de Pearson mediante la cual se determinó su relación con un nivel de significancia asintótico de 0.02.
3. Se estableció que la dimensión de autocuidado psicológico es alta en el 36 %de los cuales el 6% presenta un nivel de estrés alto y el 20% lo presenta en un nivel normal. La prueba de Chi cuadrado determino una significancia asintótica con un puntaje de 0,00 el cual es inferior al valor 0,005 con lo que se comprueba la relación entre la dimensión y la variable planteada.
4. Se determinó la relación de la dimensión de autocuidado social con la variable de estrés aplicándose la prueba de Chi Cuadrado de Pearson con la cual se obtuvo un nivel de significancia asintótico con un puntaje de 0,03 lo cual aprueba la relación. Además, se observó que el 65% de los adolescentes realizaba un autocuidado social alto de los cuales el 45% presentaba un estrés normal.

VII. RECOMENDACIONES

1. Se recomienda promover el autocuidado en los adolescentes en todas las dimensiones planteadas ya que, esto influirá en su nivel de estrés. Así mismo, se busca promover la independencia desde este rango de edad para conseguir un mejor desarrollo en un futuro cercano puesto que se encuentran cerca de la vida adulta. La promoción de autocuidado puede iniciarse en las instituciones educativas a través de charlas informativas sobre la importancia de estas actividades.
2. El autocuidado físico puede ser promovido por las instituciones educativas en base a talleres donde se practiquen deportes a preferencia de los alumnos. Con ello se buscaría una reducción en el nivel de estrés y se obtendría una iniciativa para el autocuidado.
3. En el caso de la dimensión psicológica, se buscaría implementar charlas de interacción entre profesionales de psicología y los adolescentes con la intención de lograr un entendimiento mutuo sobre las relaciones sanas y vida sana a nivel mental puesto que este tema es poco tratado entre esta población.
4. En el autocuidado social se recomienda evaluar las relaciones que presenta el adolescente consigo mismo y con su entorno familiar y estudiantil. Para ello juegan un papel primordial los padres a quienes se les aconseja entablar una relación de confianza y seguridad con sus hijos para poder darle las herramientas para generar un entorno agradable.

REFERENCIAS

1. Jiménez, I., Leal, F., Martínez, L. y Pérez, R. Guía de atención al adolescente. [Internet]. 2008. [Citado 5 de septiembre del 2017]. Disponible en: <https://cdn.adolescenciasema.org/usuario/documentos/4%20Guia%20de%20atencion%20al%20adolescente%20Andalucia.pdf>
2. Organización Mundial de la Salud. Riesgos para la salud y soluciones. [Internet]. 2017. [Citado 10 de septiembre del 2017]. Disponible en: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs345/es/>
3. MINSA. Consejos saludables del cuidado y autocuidado del adulto. [Internet]. Lima. Perú 2008. [Citado: 10 de septiembre del 2017]. Disponible en: <https://bvs.minsa.gob.pe/local/MINSA/5178.pdf>
4. UNICEF. Estado Mundial de la Infancia de UNICEF destaca el modelo peruano de atención comunitaria a la salud mental. [Internet]. 2020. [Citado 10 octubre del 2017]. Disponible en: <https://www.unicef.org/peru/comunicados-prensa/estado-mundial-de-la-infancia-unicef-destaca-modelo-peruano-atencion-comunitaria-salud-mental>
5. Litano, V. Prácticas de autocuidado en adolescentes de la I.E. “Virgen del Carmen” N° 6014. [Tesis de licenciatura en línea]. Perú: Universidad Nacional Mayor de San Marcos. 2015. Disponible en: <https://cybertesis.unmsm.edu.pe/handle/20.500.12672/4097>
6. Organización Panamericana de la Salud. Aceleración mundial de las medidas para promover la salud de los adolescentes (Guía AA-HA!): Orientación para la aplicación en los países. Washington, D.C.: Organización Panamericana de la Salud. [Internet]. 2018. [Citado 10 octubre del 2017]. Disponible en: <https://iris.paho.org/handle/10665.2/49181>
7. Díaz R, Arias D Efectividad de intervención de enfermería en hábitos de vida saludable desde el modelo de Nola Pender 2022. Disponible en: https://www.renc.es/imagenes/auxiliar/files/RENC-D-21-0020_ORIGINAL.pdf
8. Orellana, S. Factores biosocioculturales en las prácticas de autocuidado del adolescente del barrio de Shancayan - Independencia - Huaraz – Áncash, 2021. [Tesis de licenciatura en

línea]. Perú: Universidad Católica los Ángeles de Chimbote; 2023. Disponible en: <https://repositorio.uladech.edu.pe/handle/20.500.13032/34361>

9. Organización Mundial de la salud. Estrés. [Internet]. 2023. [Citado 7 octubre del 2017]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/questions-and-answers/item/stress>

10. Quevedo, N. Prácticas de Autocuidado y Autoeficacia en adolescentes de la Institución Educativa Miguel Grau Seminario Tambo De Mora Chincha diciembre 2019. [Tesis de licenciatura en línea]. Lima: Universidad San Juan Bautista; 2020. Disponible en: <https://repositorio.upsjb.edu.pe/handle/20.500.14308/2857>

11. Barrenechea, Flores y Sulca. Prácticas de Autocuidado en las Dimensiones Físico, Social Y Psicológico, en adolescentes de una Institución Educativa, Marzo 2018. [Tesis de licenciatura en línea]. Lima: Universidad Peruana Cayetano Heredia; 2018. Disponible en: https://repositorio.upch.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12866/4381/Practicas_BarrenecheaLagos_Dora.pdf?sequence=1

12. Contreras, A. y Prias, H. Intervención educativa para la promoción de estilos de vida saludable en adolescentes. [Internet]. 2020. [citado 10 de noviembre 2023]. Disponible en: <https://revistaespacios.com/a20v41n37/a20v41n37p17.pdf>

13. Gabriel Soriano, José; Pérez-Fuentes, María del Carmen; del Mar Molero, María; Tortosa, Begoña María; González, Alba Beneficios de las intervenciones psicológicas en relación al estrés y ansiedad: Revisión sistemática y metaanálisis European Journal of Education and Psychology, vol. 12, núm. 2, 2019, pp. 191-206 Asociación Universitaria de Educación y Psicología Almería, España <https://www.redalyc.org/journal/1293/129365934007/129365934007.pdf>

14. Cerna L. Nivel de autoestima y prácticas de autocuidado en adolescentes de una institución educativa, Lima 2022. [Tesis de licenciatura en línea]. Lima: Universidad Nacional Mayor de San Marcos; 2023. Disponible en: <https://cybertesis.unmsm.edu.pe/handle/20.500.12672/19632>

15. Monteza, A. y Garces, J. Prácticas de autocuidado para manejar el estrés por confinamiento en los estudiantes de la I.E Francisco Bolognesi, Chiclayo 2020. [Tesis de licenciatura en línea]. Perú: Universidad Señor de Sipán; 2020 Disponible en: <https://repositorio.uss.edu.pe/handle/20.500.12802/10230>

16. Díaz de León, Valencia, Martínez y Lemus. Propiedades

psicométricas de la “Escala de valoración de la capacidad de autocuidado” en adolescentes mexicanos. Rev. Ciencias de la Salud. [Internet]. 2023. [Citado 10 octubre

del 2017]. Disponible en: <https://revistas.urosario.edu.co/index.php/revsalud/article/view/10435>

17. Hernández, Y., Concepción, J., y Rodriguez, M. La teoría Déficit de autocuidado: Dorothea Elizabeth Orem. [Internet]. 2017. [Citado 7 octubre del 2017].

Disponible en:

<https://revgmespirituana.sld.cu/index.php/gme/article/view/1129>

18. Pender, Nola J. Vol. 12, American Men & Women of Science: A Biographical Directory of Today’s Leaders in Physical, Biological and Related Sciences. 2019. p.8297–8297. Available in:

https://ucv.primo.exlibrisgroup.com/permalink/51UCV_INST/p5e2np/cdi_gale_vrl_7734144135

19. Marcos M, Tizón E. Aplicación del modelo de Dorothea Orem ante un caso de una persona con dolor neoplásico. Gerokomos [Internet]. 2013;24(4):168–77. Disponible en:

<https://www.medigraphic.com/pdfs/medicocamaquey/amc-2019/amc196m.pdf>

20. Costa A., Silva M., dos Santos M., Masson L., Carlos D., de Oliveira, W. Concepciones y prácticas de autocuidado de adolescentes: registros cualitativos en diarios personales. Enfermería global. 2023;22(72):104–46.

Disponible en:

https://ucv.primo.exlibrisgroup.com/permalink/51UCV_INST/p5e2np/cdi_s_cielo_jou_rnals_S1695_61412023000400004

21. Organización Mundial de la salud. En tiempos de estrés haz lo que importa: Una guía ilustrada. [Internet]. 2023. [citado 10 de noviembre 2023]

Disponible en: https://cdn.who.int/media/docs/default-source/mental-health/sh-2020-spa-3-web.pdf?sfvrsn=34159a66_2

22. Quintana I, Ruiz K .Prácticas de autocuidado de la institución Tupac Amará Azampa, Huancayo 2019 Disponible en:

<https://repositorio.upla.edu.pe/handle/20.500.12848/733>

23. Hábitos de vida saludable como indicador de desarrollo personal y social: discursos y prácticas en escuelas. [Internet]. 2019. [citado 10 de noviembre 2023]. Disponible en: <https://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S0718-45652019000100357&script=sciarttext>

24. Estilos de vida saludable en adolescentes de una institución educativa privada ubicada en lima norte Zegarra soto AC. [Internet]. 2022. [citado 10 de

noviembre2023]. Disponible en:

<https://cuidadoysaludpublica.org.pe/index.php/cuidadoysaludpublica/article/view/47>

25. Hernández, C. y Escobar, N. Introducción a los tipos de muestreo. Alerta, Revista científica del Instituto Nacional de Salud. [Internet]. 2019. [citado 10 de noviembre 2023]. Disponible en: <https://camjol.info/index.php/alerta/article/download/7535/7746>

26. Cancio, C., Lorenzo, A., y Alarcó, G. Self-care: a theoretical approach to the concept. Informes Psicológicos. 2020. 20(2), 119–138. Available in: <https://doi.org/10.18566/infpsic.v20n2a9>

27. Aparecida de Paula, J., Simões, M., Vasconcelos T., de Oliveira, A., do Carmo, A., y Cândido, R. Subjetividades de los adolescentes con respecto a la promoción de la salud: contribuciones a la enfermería. Cuidarte. 2020;11. [Internet] Disponible en: https://ucv.primo.exlibrisgroup.com/permalink/51UCV_INST/p5e2np/cdi_openaire_primary_doi_02fb1ab81cc6b3519e06fde090422674

28. Afifah, A. N., Utami, Y. H. ., Maimunah, A., Lismandasari, L., & Siti Ghassani,

F. (2023). Analysis of Resilience to Stress in Adolescents Student during the COVID-

19 Pandemic. Media Kesehatan Masyarakat Indonesia, 19(3), 130-140. <https://doi.org/10.30597/mkmi.v19i3.24478>

29. Tejada C, Multicomponent positive psychology interventions for promoting adolescents' mental health. Dialnet. [Internet]. 2020. [citado 2024 enero 09]. Available in: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/tesis?codigo=318023>

30. Ibarra Mora Jessica, Hernández Mosqueira Claudio Marcelo, Ventura-Vall- Llovera Carles. Hábitos alimentarios y rendimiento académico en escolares adolescentes de Chile. Rev Esp Nutr Hum Diet [Internet]. 2019 Dic [citado 2024 enero 09] ; 23(4): 292-301. Disponible en: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2174-51452019000400010&lng=es. Epub 13- Oct-2020. <https://dx.doi.org/10.14306/renhyd.23.4.804>.

31. Palmet M, Villarreal-Cantillo E. A perspective on nursing management. Uninorte Health Magazine. 2020;36(2):506–11.

Available in: https://ucv.primo.exlibrisgroup.com/permalink/51UCV_INST/p5e2np/cdi_doaj_primary_oai_doaj_org_article_4ee29c645d1045e7abab43f3a5a01_ad2

32. Biegel GM. The stress reduction workbook for teens: mindfulness skills to help you deal with stress. Second edition. Oakland, California: Instant Help Books; 2017. Available in: https://ucv.primo.exlibrisgroup.com/permalink/51UCV_INST/175ppoi/alma9910029_03764507001
33. Allen K, Waters L, Arslan G, Prentice M. Strength-based parenting and stress-related growth in adolescents: Exploring the role of positive reappraisal, school belonging, and emotional processing during the pandemic. *Journal of Adolescence*. 2022;94(2):176–90. Available in: https://ucv.primo.exlibrisgroup.com/permalink/51UCV_INST/p5e2np/cdi_pubmed_central_primary_oai_pubmedcentral_nih_gov_9087671
34. S Florescu, C Mihaescu Pintia, M Ciutan, C Sasu, R Sfetcu, SG Scintee, C Vladescu, Intervenciones para reducir los síntomas de estrés, ansiedad y depresión en adolescentes: una revisión sistemática, *Revista Europea de Salud Pública*, Volumen 29, Número Suplemento_4, Noviembre de 2019, ckz186.581, <https://doi.org/10.1093/eurpub/ckz186.581>
35. Akpinar A. How perceived sensory dimensions of urban green spaces are associated with teenagers' perceived restoration, stress, and mental health? *Landscape and urban planning*. 2021;214:104185-. Available in: https://ucv.primo.exlibrisgroup.com/permalink/51UCV_INST/p5e2np/cdi_crossref_primary_10_1016_j_landurbplan_2021_104185
36. Santi DB, Rossa R, Bomfim L da SS, Dias AR, Higarashi IH, Baldissera VDA. Adolescent health in the Covid-19 pandemic: a construction through Nola Pender's model. *Revista Brasileira de Enfermagem*. 2022;75(6). Available in: https://ucv.primo.exlibrisgroup.com/permalink/51UCV_INST/p5e2np/cdi_unpaywall_primary_10_1590_0034_7167_2021_0696
37. Waters, L., Allen, K. y Arslan, G. Stress-Related Growth in Adolescents Returning to School After COVID-19 School Closure. *Front. Psychol.* [Internet]. 19 May 2021. Available in: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.643443>
38. Piech, C, Dale, R, Plener P Stress levels in high-school students after a semester of home-schooling. [Internet]. 2022 [cited 6 enero 2024]. Available in: <https://link.springer.com/article/10.1007/s00787-021-01826-2>

39. Educational stressors and secular trends in school stress and mental health problems in adolescents. Elsevier. [Internet]. 2021 [cited 6 enero 2024]. Available in: <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2020.113616>
40. Williams ML, Morse BL, DeGraffenried W, McAuliffe DL. Addressing Stress in High School Students During the COVID-19 Pandemic. *NASN School Nurse*. [Internet]. 2021 [cited 6 enero 2024]; 36(4):226-232. Available in: [10.1177/1942602X21993053](https://doi.org/10.1177/1942602X21993053)
41. Vargas Y. conocimiento sobre autocuidado de la I.E Maria Auxiliadora chosica2018 (Tesis licenciatura en línea) Perú Universidad Católica Los Angeles deChimbote 2021 Disponible en: https://repositorio.uap.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12990/9911/Tesis_conocimiento_autocuidado_alumnas_secundaria_colegio%20Mar%C3%ADa%20Auxiliadora_Chosica.pdf?sequence=1&isAllowed=y
42. Cardona K, Hernández B Nivel de autocuidado. *Revista cronos enfermería*. 26 de octubre 2020 Disponible en: <https://revistamedica.com/nivel-autocuidado-adolescentes-orfanato/>

ANEXOS

Anexo 1: Tabla de operacionalización de variables

VARIABLE SDE ESTUDIO	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIÓN	INDICADORES	ESCALA DE MEDICIÓN
Prácticas de autocuidado.	El autocuidado se define como la realización de acciones independientes que las personas llevan a cabo para preservar su vida, salud y bienestar. Estas prácticas contribuyen de manera significativa a la integridad estructural, al funcionamiento y al desarrollo humano.	Las prácticas de autocuidado se medirán a través de los dos cuestionarios diseñados para evaluar la frecuencia y la calidad de las acciones de autocuidado realizadas por los adolescentes. Este cuestionario incluirá ítems que abordan diversas dimensiones del autocuidado, tales como: Físico, psicológico y social.	<ul style="list-style-type: none"> • Físico • Psicológico • Social. 	<ul style="list-style-type: none"> • Alimentación • Ejercicio • Actividad • Sueño y descanso • Hábitos nocivos • Sexualidad • Relación consigo mismo • Relación con los padres • Relación con los compañeros • Independencia • Identidad y autoestima 	Ordinal.
Estrés.	El estrés se puede describir como un conjunto de respuestas físicas que se manifiestan cuando una persona experimenta una tensión nerviosa debido a distintas circunstancias de su entorno.	El estrés se evaluó mediante un cuestionario estandarizado que mide el nivel de estrés percibido por los adolescentes. Este cuestionario incluirá dimensiones que abordan diferentes aspectos del estrés, tales como: déficit cognitivo, síntomas físicos, nerviosismo y dificultad para relajación.	<ul style="list-style-type: none"> • Déficit cognitivo • síntomas físicos • Nerviosismo • Dificultad para relajación 	<ul style="list-style-type: none"> • Realiza actividades en casa • Concentración • Depresión • Agotamiento mental • Estado de ánimo • Dolor, sueño, ansiedad, alimentación, nerviosismo, relajación y tranquilidad. 	

Anexo 2: Instrumento de recolección de datos

Cuestionario de autocuidado

Variable 1. Autocuidado

INSTRUMENTO PARA MEDIR LAS PRÁCTICAS DE AUTOCUIDADO

Objetivo: El objetivo del presente cuestionario es medir cual es el nivel de prácticas de autocuidado por parte de los estudiantes, se empleó la siguiente valoración:

1	2	3	4	5
Casi nunca	Nunca	A veces	Casi siempre	Siempre

N°	Ítems	1	2	3	4	5
1	¿Ingieres 8 vasos de agua al día?					
2	¿Consumes siempre las tres comidas principales: desayuno, almuerzo y cena?					
3	¿Desayunas todos los días?					
4	Consumes diariamente cereales integrales, pan, arroz, papa, fideos, fruta, verduras, leche, yogurt, queso?					
5	¿Consumes por lo menos una vez a la semana, pollo, pescado, carne, huevo menestras?					
6	Consumes frecuentemente grasas, embutidos, dulces, gaseosas, helados, golosinas?					

17	¿Has consumido drogas alguna vez?					
18	¿Consumes bebidas alcohólicas?					
19	¿Fumas?					
20	¿Tienes amigos que formen parte de una pandilla?					
21	¿Te conoces y te comprendes?					
22	¿Cuándo no te gusta algo que hiciste te insultas o te golpeas?					
23	¿Cuándo te sientes mal, triste o tienes problemas pides ayuda?					
24	¿Sueles conversar con tus padres?					
25	¿Siempre discutes con tus padres?					
26	¿Hablas o conversas con personas sin importar quiénes son/ con Personas extrañas?					
27	¿Participas en actividades grupales?					
28	¿Cuándo tus compañeros de clase te agreden física o verbalmente lo resuelves conversando?					

29	¿Siempre conversas con tus compañeros, amigos, gente cercana que te rodea?					
30	¿Te gusta compartir momentos con tus amigos (as)?					
31	¿Insultas o agredes a las personas que no te agradan?					
32	¿Cuándo estás con tus amigos y sientes que te presionan para hacer algo que tu no quieres defiendes tu decisión?					
33	¿Tomas tus decisiones?					
34	¿Asumes las consecuencias de tus decisiones?					
35	¿Te decides por lo que la mayoría prefiere?					
36	¿Te gusta ser cómo eres?					
37	¿Quisieras ser como alguna de tus amigas(os) o algún personaje de la TV?					
38	¿Te gustaría cambiar alguna parte de tu cuerpo porque no te agrada?					

Cuestionario de estrés

Variable 2: Estrés

CUESTIONARIO DE IDENTIFICACIÓN DE NIVEL DE ESTRÉS

Objetivo: El presente cuestionario tiene como finalidad recabar información sobre los niveles de estrés en los estudiantes.

I. DATOS GENERALES

Edad:

II. CONTENIDO

Sección:

Género M F

Instrucciones: Veamos el siguiente cuestionario. Responda a estas veintidós (22) preguntas marcando con una (X) una de las cinco alternativas.

	ÍTEM	Nunca	Rara vez	A veces sí, a veces no	Casi siempre
1	Me cuesta concentrarme				
2	Puedo pasar mucho tiempo sin que sienta dolor de cabeza				
3	Me siento muy nervioso(a) por pequeñeces (cosas sin importancia).				
4	Tengo periodos de depresión (tristeza constante)				
5	Mi memoria se mantiene normal (no me olvido de las cosas fácilmente)				
6	Me duermo fácilmente				
7	Me siento agotado(a) mentalmente				
8	Me tomo las cosas de manera tranquila y relajada				
9	Tengo dolor de cuello y espalda				

10	Siento que me preocupo excesivamente por cada cosa				
11	Puedo relajarme fácilmente				
12	Me siento ágil, saludable (sano)				
13	Se me hace difícil mantener la atención en algo				
14	Cuando estoy ansioso(a) aumenta o disminuye mi apetito				
15	Me siento triste y desanimado				
16	Sufro dolores de cabeza				
17	Puedo mantenerme relajado(a) a pesar de las dificultades				
18	Me olvido fácilmente de las cosas				
19	Me alimento normalmente (como igual que antes)				
20	Me siento tranquilo y despejado(a) (sin preocupaciones)				
21	Tengo insomnio o dificultad para conciliar el sueño				
22	Hasta las pequeñas cosas me ponen nervioso(a)				

Anexo 03: Modelo de Consentimiento informado

Consentimiento Informado del Apoderado

Título de la investigación: Prácticas de autocuidado y estrés en adolescentes de la I.E la inmaculada 7074 - San Juan de Miraflores, 2023

Investigador (a) (es):

Candela Mantilla Eveling Julissa

Alejandro Jesús Flores Poémape

Propósito del estudio|

Estamos invitando a su hijo (a) a participar en la investigación titulada "Prácticas de autocuidado y estrés en adolescentes de la I.E la inmaculada 7074 - San Juan de Miraflores, 2023", cuyo objetivo es de aportar a la mejoría de la salud de los adolescentes y puedan adquirir un estilo de vida o hábitos saludables. Esta investigación es desarrollada por estudiantes pregrado de la carrera profesional de enfermería de la Universidad César Vallejo del campus Lima Norte, aprobado por la autoridad correspondiente de la Universidad y con el permiso de la Institución Educativa La Inmaculada 7074.

Procedimiento

Si usted acepta que su hijo participe y su hijo decide participar en esta investigación.

1. Se realizará una encuesta o entrevista donde se recogerá datos personales y algunas preguntas sobre la investigación: "Prácticas de autocuidado y estrés en adolescentes de la I.E la inmaculada 7074 - San Juan de Miraflores, 2023".

2. Esta encuesta o entrevista tendrá un tiempo aproximado de 45 minutos y se realizará en el ambiente del aula de la Institución La Inmaculada 7074.

Las respuestas al cuestionario o guía de entrevista serán codificadas usando un número de identificación y, por lo tanto, serán anónimas.

* * Obligatorio hasta menores de 18 años, consentimiento informado cuando es firmado por el padre o madre. Si fuese otro tipo de apoderado sería consentimiento por sustitución.

Participación voluntaria (principio de autonomía):

Su hijo puede hacer todas las preguntas para aclarar sus dudas antes de decidir si desea participar o no, y su decisión será respetada. Posterior a que su hijo haya aceptado participar puede dejar de participar sin ningún problema.

Riesgo (principio de No maleficencia):

La participación de su hijo en la investigación NO existirá riesgo o daño en la investigación. Sin embargo, en el caso que existan preguntas que le puedan generar incomodidad a su hijo tiene la libertad de responderlas o no.

Beneficios (principio de beneficencia):

Mencionar que los resultados de la investigación se le alcanzará a la institución al término de la investigación. No recibirá ningún beneficio económico ni de ninguna otra índole. El estudio no va a aportar a la salud individual de la persona, sin embargo, los resultados del estudio podrán convertirse en beneficio de la salud pública.

Confidencialidad (principio de justicia):

Los datos recolectados de la investigación deben ser anónimos y no tener ninguna forma de identificar al participante. Garantizamos que la información recogida en la encuesta o entrevista a su hijo es totalmente Confidencial y no será usada para ningún otro propósito fuera de la investigación. Los datos permanecerán bajo custodia del investigador principal y pasado un tiempo determinado serán eliminados convenientemente.

Problemas o preguntas:

Si tiene preguntas sobre la investigación puede contactar con el Investigador (a) (es) Candela Mantilla Eveling Julissa y Alejandro ~~Jesus~~ Flores Poémape al email: candela03@gmail.com y alejandroadlg@gmail.com

Consentimiento

Después de haber leído los propósitos de la investigación autorizo que mi menor hijo participe en la investigación.

Nombre y apellidos:

Asentimiento Informado

Título de la investigación:

Prácticas de autocuidado y estrés en adolescentes de la I.E la inmaculada 7074 - San Juan de Miraflores, 2023

Investigador (a) (es):

Candela Mantilla Eveling Julissa
Alejandro Jesús Flores Poémape

Propósito del estudio

Estamos invitando a su hijo (a) a participar en la investigación titulada "Prácticas de autocuidado y estrés en adolescentes de la I.E la inmaculada 7074 - San Juan de Miraflores, 2023", cuyo objetivo es de aportar a la mejoría de la salud de los adolescentes y puedan adquirir un estilo de vida o hábitos saludables. Esta investigación es desarrollada por estudiantes pregrado de la carrera

profesional de enfermería de la Universidad César Vallejo del campus Lima Norte, aprobado por la autoridad correspondiente de la Universidad y con el permiso de la Institución Educativa La Inmaculada 7074.

Procedimiento

Si usted acepta que su hijo participe y su hijo decide participar en esta investigación.

1. Se realizará una encuesta o entrevista donde se recogerá datos personales y algunas preguntas sobre la investigación "Prácticas de autocuidado y estrés en adolescentes de la I.E la inmaculada 7074 - San Juan de Miraflores, 2023".

2. Esta encuesta o entrevista tendrá un tiempo aproximado de 45 minutos y se realizará en el ambiente del aula de la Institución La Inmaculada 7074. Las respuestas al cuestionario o guía de entrevista serán codificadas usando un número de identificación y, por lo tanto, serán anónimas.

Participación voluntaria (principio de autonomía):

Puede hacer todas las preguntas para aclarar sus dudas antes de decidir si desea

participar o no, y su decisión será respetada. Posterior a la aceptación no desea continuar puede hacerlo sin ningún problema.

Riesgo (principio de No maleficencia):

Indicar al participante la existencia que NO existe riesgo o daño al participar en la investigación. Sin embargo, en el caso que existan preguntas que le puedan generar incomodidad. Usted tiene la libertad de responderlas o no.

Beneficios (principio de beneficencia):

Se le informará que los resultados de la investigación se le alcanzará a la institución al término de la investigación. No recibirá ningún beneficio económico ni de ninguna otra índole. El estudio no va a aportar a la salud individual de la persona, sin embargo, los resultados del estudio podrán convertirse en beneficio de la salud pública.

Confidencialidad (principio de justicia):

Los datos recolectados deben ser anónimos y no tener ninguna forma de identificar al participante. Garantizamos que la información que usted nos brinde es totalmente Confidencial y no será usada para ningún otro propósito fuera de la investigación. Los datos permanecerán bajo custodia del investigador principal y pasado un tiempo determinado serán eliminados convenientemente.

Problemas o preguntas:

Si tiene preguntas sobre la investigación puede contactar con el Investigador (a) (es) Candela Mantilla Eveling Julissa y Alejandro ~~Jesus~~ Flores Poémape al email: candela03@gmail.com y alejandrodig@gmail.com

Consentimiento

Después de haber leído los propósitos de la investigación autorizo que mi menor hijo participe en la investigación.

Nombre y apellidos:

Fecha

y
hora:

.....

Anexo 4: Matriz Evaluación por juicio de expertos.

Matriz Evaluación por juicio de expertos (Variable calidad de vida)

Experto 01

UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

Evaluación por juicio de expertos

Respetado Juez, Usted ha sido seleccionado para evaluar el instrumento Cuestionario para medir Prácticas de autocuidado y estrés en adolescentes de la I.E. La Inmaculada 7074, San Juan de Miraflores - 2023. La evaluación del instrumento es de gran relevancia para lograr que sea válido y que los resultados obtenidos a partir de éste sean utilizados eficientemente, aportando al quehacer psicológico. Agradecemos su valiosa colaboración.

1. Datos generales del juez

Nombre del juez:	Jez. Ana Helgado Lozano		
Grado profesional:	Maestría (X)	Doctor ()	
Área de formación académica:	Clinica (X)	Social ()	
	Educativa (X)	Organizacional ()	
Áreas de experiencia profesional:	Emergencia Psiquiátrica Profesional		
Institución donde labora:	Hospital Nival "CHST"		
Tiempo de experiencia profesional en el área:	2 a 4 años ()	Más de 5 años (X)	

2. Propósito de la evaluación:
Validar el contenido del instrumento, por juicio de expertos.

3. Datos de la escala

Nombre de la Prueba:	Prácticas de Autocuidado en Adolescentes de la I.E. "Virgen del Carmen" N° 6014, XVI Lima, 2014.
Autora:	Liliana Jara Verónica Milagros
Procedencia:	Lima - Perú
Administración:	Se aplicará en adolescentes de 4to grado de secundaria
Tiempo de aplicación:	45 minutos
Ámbito de aplicación:	Se aplicará en la I.E. La Inmaculada 7074, San Juan de Miraflores - 2023
Significación:	El instrumento está compuesto por tres dimensiones: físico (con 20 ítem), social (con 11 ítem) y psicológico (con 12 ítem).

Nombre de la Prueba:	Construcción y Validación de una Escala para evaluar indicadores Físicos y Psicosomáticos de Estrés.
Autora:	Laura B. Oros de Sagia y Nafert, Ivana
Procedencia:	Lima - Perú
Administración:	Se aplicará en adolescentes de 4to grado de secundaria
Tiempo de aplicación:	45 minutos
Ámbito de aplicación:	Se aplicará en la I.E. La Inmaculada 7074, San Juan de Miraflores - 2023
Significación:	El instrumento está compuesto por tres dimensiones: déficit cognitivo y estado anímico (con 7 ítem), síntomas físicos (con 8 ítem) y nerviosismo y dificultad para relajación (con 7 ítem).

INVESTIGA

UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

Dimensiones del instrumento de la variable 1: Prácticas de autocuidado

- Primera dimensión: Físico
- Objetivos de la Dimensión: Este instrumento evalúa las prácticas de autocuidado en relación a la dimensión físico.

Indicadores	Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Alimentación	1-20	4	4	4	
Ejercicio y actividad		4	4	4	
Sueño y descanso		4	4	4	
Hábitos nocivos		4	4	4	
Sexualidad		4	4	4	

- Segunda dimensión: Psicológico
- Objetivos de la Dimensión: Este instrumento evalúa las prácticas de autocuidado en relación a la dimensión Psicológico.

Indicadores	Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Relación con los padres	21-31	4	4	4	
Relación con los compañeros		4	4	4	
Relación con los profesores		4	4	4	

- Tercera dimensión: Social
- Objetivos de la Dimensión: Este instrumento evalúa las de prácticas de autocuidado en relación a la dimensión Social.

Indicadores	Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Independencia	32-43	4	4	4	
Identidad		4	4	4	
Autoestima		4	4	4	

Dimensiones del instrumento de la variable 2: Estrés

- Primera dimensión: Déficit cognitivo y estado anímico
- Objetivos de la Dimensión: Este instrumento evalúa el nivel de estrés en relación a la dimensión Déficit cognitivo y estado anímico.

INVESTIGA

UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

INDICADORES	Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Concentración	1, 4, 5, 7, 13, 15, 16	4	4	4	
Depresión		4	4	4	
Ansiedad		4	4	4	
Estado de ánimo		4	4	4	

- Segunda dimensión: Síntomas físicos
- Objetivos de la Dimensión: Este instrumento evalúa el nivel de estrés en relación a la dimensión Síntomas físicos.

INDICADORES	Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Dolor	2, 6, 9, 12, 14, 16, 17, 21	4	4	4	
Sueño		4	4	4	
Ansiedad		4	4	4	
Alimentación		4	4	4	

- Tercera dimensión: Nerviosismo y dificultad para relajación
- Objetivos de la Dimensión: Este instrumento evalúa el nivel de estrés en relación a la dimensión Nerviosismo y dificultad para relajación.

INDICADORES	Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Nerviosismo	3, 8, 10, 11, 17, 20, 22	4	4	4	
Relajación		4	4	4	
Tranquilidad		4	4	4	

Firma del evaluador
DNI: 05130485

INVESTIGA

Ana Helgado Lozano
DNI: 0211123

Experto 2

UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

Evaluación por juicio de expertos

Respetado Juez: Usted ha sido seleccionado para evaluar el instrumento Cuestionario para medir Prácticas de autocuidado y estrés en adolescentes de la I.E. La Inmaculada 7074, San Juan de Miraflores - 2023.

La evaluación del instrumento es de gran relevancia para lograr que sea válido y que los resultados obtenidos a partir de éste sean utilizados eficientemente, aportando al quehacer psicológico. Agradecemos su valiosa colaboración.

1. Datos generales del juez

Nombre del juez:	MARTHA ELENA CABALLERO LITANO		
Grado profesional:	Maestría (X)	Dóctor ()	
Área de formación académica:	Clinica ()	Social ()	
	Educativa (X)	Organizacional ()	
Área de experiencia profesional:	EMERGENCIA ADMINISTRATIVA Y SOCIALES		
Institución donde labora:	HOSPITAL LUIS NEGRET ROS VEGA		
Tiempo de experiencia profesional en el área:	2 a 4 años ()		
	Mas de 5 años (30 años)		

2. Propósito de la evaluación:
Validar el contenido del instrumento, por juicio de expertos.

3. Datos de la escala

Nombre de la Prueba:	Prácticas de Autocuidado en Adolescentes de la I.E. "Virgen del Vallejo" N° 4014 VMT-Lima, 2014
Autor:	Litano Juarez Verónica Milagros
Procedencia:	Lima - Perú
Administración:	Se aplicará en adolescentes de 4to grado de secundaria
Tiempo de aplicación:	45 minutos
Ámbito de aplicación:	Se aplicará en la I.E. La Inmaculada 7074, San Juan de Miraflores - 2023
Significación:	El instrumento está compuesto por tres dimensiones: físico (con 20 ítems), social (con 11 ítems) y psicológico (con 12 ítems)

Nombre de la Prueba:	Construcción y Validación de una Escala para evaluar Indicadores Físicos y Psicoemocionales de Estrés
Autor:	Litana B. Oros de Sapia y Neffert, Ivana
Procedencia:	Lima - Perú
Administración:	Se aplicará en adolescentes de 4to grado de secundaria

INVESTIGA UCV

UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

Tiempo de aplicación: 45 minutos

Ámbito de aplicación: Se aplicará en la I.E. La Inmaculada 7074, San Juan de Miraflores - 2023

Significación: El instrumento está compuesto por tres dimensiones: déficit cognitivo y estado anímico (con 7 ítems), síntomas físicos (con 6 ítems) y nerviosismo y dificultad para relajación (con 7 ítems)

4. Soporte teórico
(describir en función al modelo teórico):

Escala/ÁREA	Subescala (dimensiones)	Definición
Cuestionario de Prácticas de autocuidado	Físico Psicológico Social	El autocuidado se define como la ejecución de acciones independientes que las personas realizan para preservar su vida, salud y bienestar, contribuyendo de manera significativa a la integridad estructural, el funcionamiento y el desarrollo humano.
Cuestionario de Estrés	Déficit cognitivo y estado anímico Síntomas físicos Nerviosismo y dificultad para relajación	El estrés se puede describir como un conjunto de respuestas físicas que se manifiestan cuando una persona experimenta una tensión nerviosa debido a diversas circunstancias en su entorno laboral o personal, como una carga de trabajo excesiva, ansiedad o experiencias traumáticas, entre otras.

5. Presentación de instrucciones para el juez:
A continuación a usted le presento el cuestionario Prácticas de autocuidado y estrés en adolescentes de la I.E. la Inmaculada 7074 - San Juan de Miraflores, 2023 elaborado por Litano, V. en el año 2014. De acuerdo con los siguientes indicadores califique cada uno de los ítems según corresponda:

Categoría	Calificación	Indicador
	1. No cumple con el criterio	El ítem no es claro.
CLARIDAD El ítem se comprende fácilmente, es decir, su sintáctica y semántica son adecuadas.	2. Bajo Nivel	El ítem requiere bastantes modificaciones o una modificación muy grande en el uso de las palabras de acuerdo con su significado o por la ordenación de estas.
	3. Moderado nivel	Se requiere una modificación muy específica de algunos de los términos del ítem.
	4. Alto nivel	El ítem es claro, tiene semántica y sintaxis adecuada.
	1. totalmente en desacuerdo (no cumple con el criterio)	El ítem no tiene relación lógica con la dimensión.
COHERENCIA El ítem tiene relación lógica con la dimensión o indicador que está midiendo.	2. Desacuerdo (bajo nivel de acuerdo)	El ítem tiene una relación tangencial/lejana con la dimensión.
	3. Acuerdo (moderado nivel)	El ítem tiene una relación moderada con la dimensión que se está midiendo.
	4. Totalmente de Acuerdo (alto nivel)	El ítem se encuentra está relacionado con la dimensión que está midiendo.
RELEVANCIA El ítem es esencial o importante, es decir debe ser incluido.	1. No cumple con el criterio	El ítem puede ser eliminado sin que se vea afectada la medición de la dimensión.
	2. Bajo Nivel	El ítem tiene alguna relevancia, pero otro ítem puede estar incluyendo lo que mide éste.
	3. Moderado nivel	El ítem es relativamente importante.

INVESTIGA UCV

UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

4. Alto nivel El ítem es muy relevante y debe ser incluido.

Leer con detenimiento los ítems y calificar en una escala de 1 a 4 su valoración, así como solicitamos brinde sus observaciones que considere pertinente.

1. No cumple con el criterio
2. Bajo Nivel
3. Moderado nivel
4. Alto nivel

Dimensiones del instrumento de la variable 1: Prácticas de autocuidado

- Primera dimensión: Físico
- Objetivos de la Dimensión: Este instrumento evalúa las prácticas de autocuidado en relación a la dimensión físico.

Indicadores	Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Alimentación	1-20	4	4	4	
Ejercicio y actividad		4	4	4	
Sueño y descanso		4	4	4	
Hábitos nocivos		4	4	4	
Sexualidad		4	4	4	

- Segunda dimensión: Psicológico
- Objetivos de la Dimensión: Este instrumento evalúa las prácticas de autocuidado en relación a la dimensión Psicológico.

Indicadores	Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Relación consigo mismo	21-31	4	4	4	
Relación con los padres		4	4	4	
Relación con los compañeros		4	4	4	

- Tercera dimensión: Social
- Objetivos de la Dimensión: Este instrumento evalúa las de prácticas de autocuidado en relación a la dimensión Social.

Indicadores	Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Independencia	32-43	4	4	4	

INVESTIGA UCV

UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

Nerviosismo		4	4	4
Relajación	1, 8, 10, 11, 17, 20, 22	4	4	4
Tranquilidad		4	4	4

Marta E. Caballero Litano
C.P. 12560 Esp. 2075 Mg. 00078
#litanoeb@investigacion@ucv
Red Prestadora Social
M.E.Salud
DNI 06098359

Experto 3

UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

Evaluación por juicio de expertos

Respetado juez: Usted ha sido seleccionado para evaluar el instrumento Cuestionario para medir Prácticas de autocuidado y estrés en adolescentes de la I.E. Inmaculada 7074, San Juan de Miraflores - 2023.
 La evaluación del instrumento es de gran relevancia para lograr que sea válido y que los resultados obtenidos a partir de éste sean utilizados eficientemente; aportando al quehacer psicológico. Agradecemos su valiosa colaboración.

1. Datos generales del juez:

Nombre del juez:	JHOE STAVEN CHAMPITAZ CHEVARRIA		
Grado profesional:	Maestría (X)	Doctor ()	
Área de formación académica:	Clinica ()	Social ()	
Áreas de experiencia profesional:	EMERGENCIA (X)		
Institución donde labora:	HOSPITAL LUIS NEGRET ROS		
Tiempo de experiencia profesional en el área:	2 a 4 años (X)	Más de 5 años ()	

2. Propósito de la evaluación:
 Validar el contenido del instrumento, por juicio de expertos.

3. Datos de la escala:

Nombre de la Prueba:	Prácticas de Autocuidado en Adolescentes de la I.E. "Virgen del Valle" N° 6014, VMT-Lima 2014.
Autora:	Litiano Juárez Verónica Milagros
Procedencia:	Lima - Perú
Administración:	Se aplicará en adolescentes de 4to grado de secundaria
Tiempo de aplicación:	45 minutos
Ámbito de aplicación:	Se aplicará en la I.E. Inmaculada 7074, San Juan de Miraflores - 2023
Significación:	El instrumento está compuesto por tres dimensiones: físico (con 20 ítem), social (con 11 ítem) y psicológico (con 12 ítem)

Nombre de la Prueba:	Construcción y Validación de una Escala para evaluar Indicadores Físicos y Psicoemocionales de Estrés
Autora:	Laura B. Croe de Sapia y Neifert, Ivana
Procedencia:	Lima - Perú
Administración:	Se aplicará en adolescentes de 4to grado de secundaria

INVESTIGA UCV

UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

4. Alto nivel El ítem es muy relevante y debe ser incluido.
 Leer con detenimiento los ítems y calificar en una escala de 1 a 4 su valoración, así como solicitamos brinde sus observaciones que considere pertinente

1. No cumple con el criterio
2. Bajo Nivel
3. Moderado nivel
4. Alto nivel

Dimensiones del instrumento de la variable 1: Prácticas de autocuidado

- Primera dimensión: Físico
- Objetivos de la Dimensión: Este instrumento evalúa las prácticas de autocuidado en relación a la dimensión físico.

Indicadores	Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Alimentación	1-20	4	4	4	
		4	4	4	
Sueño y descanso		4	4	4	
Hábitos nocivos		4	4	4	
Sexualidad		4	4	4	

- Segunda dimensión: Psicológico
- Objetivos de la Dimensión: Este instrumento evalúa las prácticas de autocuidado en relación a la dimensión Psicológico.

Indicadores	Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Relación consigo mismo	21-31	4	4	4	
Relación con los padres		4	4	4	
Relación con los compañeros		4	4	4	

- Tercera dimensión: Social
- Objetivos de la Dimensión: Este instrumento evalúa las de las prácticas de autocuidado en relación a la dimensión Social.

Indicadores	Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Independencia	32-43	4	4	4	

INVESTIGA UCV

UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

Identidad	4	4	4		
Autoestima	4	4	4		

Dimensiones del instrumento de la variable 2: Estrés

- Primera dimensión: Déficit cognitivo y estado anímico
- Objetivos de la Dimensión: Este instrumento evalúa el nivel de estrés en relación a la dimensión Déficit cognitivo y estado anímico.

INDICADORES	Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Concentración	1, 4, 5, 7, 13, 15, 18	4	4	4	
Depresión		4	4	4	
Agotamiento mental		4	4	4	
Estado de ánimo		4	4	4	

- Segunda dimensión: Síntomas físicos
- Objetivos de la Dimensión: Este instrumento evalúa el nivel de estrés en relación a la dimensión Síntomas físicos.

INDICADORES	Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Dolor	2, 6, 9, 12, 14, 16, 19, 21	4	4	4	
Sueño		4	4	4	
Ansiedad		4	4	4	
Alimentación		4	4	4	

- Tercera dimensión: Nerviosismo y dificultad para relajación
- Objetivos de la Dimensión: Este instrumento evalúa el nivel de estrés en relación a la dimensión Nerviosismo y dificultad para relajación.

INDICADORES	Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones

INVESTIGA UCV

UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

Nerviosismo	3, 8, 10, 11, 17, 20, 22	4	4	4	
Relajación		4	4	4	
Tranquilidad		4	4	4	

JHOE S. CHAMPITAZ CHEVARRIA
 LIC. EN PSICOLOGÍA
 CEP: 44046. FEEL: 9734
 HOSPITAL LUIS NEGRET ROS VEGA
 Firma del evaluador/DNI

Anexo 6: Base de datos del ALFA DE CRONBACH

RAZÓN DE VALIDEZ

$$CVR = \frac{N_e - N/2}{N/2}$$

CVR: RAZÓN DE VALIDEZ DE CONTENIDO

N : NÚMERO DE EXPERTOS

Ne: NUMEROS DE EXPERTOS QUE INDICAN ESENCIAL

$$\text{RAZÓN DE VALIDEZ } CVR = (N_e - N/2) / (N/2) \quad CVR = (3 - 3/2) / (3/2) = 1.5 / 1.5 = 1$$

CONFIABILIDAD DE NIVEL DE ESTRÉS

CRITERIO DE CONFIABILIDAD Y VALORES

Muy Alta	: 0.81 a 1.00
Alta	: 0.61 a 0.80
Moderada	: 0.41 a 0.60
Baja	: 0.21 a 0.40
Muy Baja	: 0.01 a 0.20

ANÁLISIS: Teniendo en cuenta los valores obtenidos se concluye que el instrumento de prácticas y de nivel de estrés es confiable, ya que el coeficiente de confiabilidad tiene un valor de 0.9309 y 08706 está dentro del rango del coeficiente muy alto.

Anexo 8: Carta de presentación juicio de expertos



CARTA DE PRESENTACION

Señor (a):

Alumnos:

- Flores Poémape, Alejandro Jesús
- Candela Mantilla, Eveling Julissa

Presente

Asunto: **VALIDACIÓN DE INSTRUMENTOS A TRAVÉS DE JUICIO DE EXPERTO.**

Nos es muy grato comunicarnos con usted para expresar nuestros saludos y así mismo, hacer de su conocimiento que, siendo estudiante del programa de Licenciatura en Enfermería de la UCV, en la sede Lima Norte. Requiero validar el instrumento con la cual recogeré la información necesaria para poder desarrollar mi investigación.

El título de mi proyecto de investigación es: **Prácticas de autocuidado y estrés en adolescentes en la I.E la Inmaculada 7074 San Juan de Miraflores – 2023** y siendo imprescindible contar con la aprobación de docentes especializados para poder aplicar el instrumento en mención, he considerado conveniente recurrir a usted, ante su connotada experiencia en temas de docencia, psicología y/o investigación.

El expediente de validación, que le hacemos llegar contiene:

- Carta de presentación.
- Matriz de consistencia de la variable.
- Matriz de consistencia de la variable.
- Certificado de validez de contenido del instrumento (proporcionado por UCV)

Expresándole mi sentimiento de respeto y consideración me despido de usted, no sin antes agradecerle por la atención que dispense a la presente.

Atentamente.

Firma

Flores Poémape
Alejandro Jesús

DNI: 73086297

Firma

Candela Mantilla
Eveling Julissa

DNI: 70990571

Anexo 9: Carta de aceptación de aplicación de tesis



Los Olivos, 15 de Marzo del 2024

CARTA N°0124 - 2024-EP/ ENE.UCV-LIMA

Director,
Dr. Antonio Vara Pérez
I.E la Inmaculada 7074 - SJM

Presente. -

Asunto: Autorización para trabajo de campo de los estudiantes de Enfermería de la Universidad César Vallejo Sede Lima Norte

De mi mayor consideración:

Es muy grato dirigirme a usted para saludarlo muy cordialmente en nombre de la Universidad César Vallejo y en el mío propio desearle la continuidad y éxitos en la gestión que viene desempeñando.

A su vez, la presente tiene como objetivo presentar a los estudiantes Candela Mantilla Eveling Julissa y Alejandro Jesus Flores Poémape, del X ciclo del Programa de Enfermera Profesional. En este sentido, solicito a Ud. su autorización para la aplicación del instrumento de la investigación titulada: **"Prácticas de autocuidado y estrés en adolescentes de la I.E la inmaculada 7074 - San Juan de Miraflores, 2024"**. Asimismo, agradecería se le brinde las facilidades correspondientes.

Sin otro particular me despido de Usted no sin antes expresar los sentimientos de mi especial consideración personal.

Atentamente,



Dr. Paul Velásquez Porras
Responsable de Investigación del Programa de Enfermería de la Universidad César Vallejo Sede Lima Norte

c/ c: Archivo.

Anexo 11: Matriz de consistencia

Formulación y sistematización del problema.	Objetivos de la investigación	Hipótesis de la investigación	Variables de la investigación	Metodología
<p>Problema general: ¿Cuál es la relación entre prácticas de autocuidado y el estrés en adolescentes de la IE la inmaculada 7074?</p> <p>Problemas específicos: ¿Cuál es la relación entre la dimensión Física y el estrés en adolescentes?; ¿Cuál es la relación entre la dimensión Psicológico y el estrés en adolescentes?; ¿Cuál es la relación entre la dimensión Social y el estrés en adolescentes?</p>	<p>Objetivo general: Determinar la relación entre las prácticas de autocuidado y el estrés en adolescentes de la I.E la Inmaculada 7074, San Juan de Miraflores - 2024.</p> <p>Objetivos específicos: Determinar la relación entre la dimensión física y el estrés en adolescentes de la I.E la inmaculada 7074, san juan de Miraflores – 2024. Determinar la relación entre la dimensión Psicológico y el estrés en adolescentes de la I.E La Inmaculada 7074, San Juan de Miraflores – 2024. Determinar la relación entre la dimensión Social y el estrés en adolescentes de la I.E la inmaculada 7074, San Juan de Miraflores – 2024</p>	<p>Hipótesis general: no existe la correlación entre el estrés y las prácticas de autocuidado en sus dimensiones: psicológica, social y física.</p>	<p>V1: Autocuidado V2: Estrés</p>	<p>Tipo de investigación: Básica. Diseño: Descriptivo No experimental Corte: Transversal Correlacional Población: La población está conformada por 400 estudiantes de la I.E La Inmaculada 7074, San Juan de Miraflores - 2024.</p>

Anexo 12: Resultados descriptivos

Tabla 1. Relación entre las prácticas de autocuidado y el estrés en adolescentes de la I.E la Inmaculada 7074, San Juan de Miraflores - 2024.

			Estrés en adolescentes			Total
			Much o	Norma l	Poc o	100
Dimensión: Autocuidado físico	Alta	Recuento	8	18	4	30
		% del total	8%	18%	4%	30%
	Media	Recuento	12	28	8	48
		% del total	12%	28%	8%	48%
	Baja	Recuento	2	12	8	22
		% del total	2%	12%	8%	22%
Total		Recuento	22	58	20	100
		% del total	22%	58%	20%	100%

Fuente: Elaboración propia

Interpretación: Se observa que el 30% que tienen prácticas de autocuidado nivel media, tienen un estrés normal

Tabla 2. Relación entre la dimensión física y el estrés en adolescentes de la I.E la inmaculada 7074, san juan de Miraflores – 2024

			Estrés en adolescentes			Total
			Much o	Norma l	Poc o	100
Dimensión: Autocuidado físico	Alta	Recuento	8	18	4	30
		% del total	8%	18%	4%	30%
	Media	Recuento	12	28	8	48
		% del total	12%	28%	8%	48%
	Baja	Recuento	2	12	8	22
		% del total	2%	12%	8%	22%
Total	Recuento	22	58	20	100	
	% del total	22%	58%	20%	100%	

Fuente: Elaboración propia

Interpretación: Se observa en la tabla que los adolescentes que tienen un autocuidado físico media representando un 28% tienen un estrés normal.

Tabla 3. Relación entre la dimensión Psicológico y el estrés en adolescentes de la I.E La Inmaculada 7074, San Juan de Miraflores – 2024

			Estrés en adolescentes			<u>Total</u>
			Much o	Norma l	Poc o	100
Dimensión : Autocuidad o psicológico	Alta	Recuento	6	20	10	36
		% del total	6%	20%	10 %	36%
	Media	Recuento	10	25	8	43
		% del total	10%	25%	8%	43%
	Baja	Recuento	6	13	2	21
		% del total	6%	13%	2%	21%
Total	Recuento	22	58	20	100	
	% del total	22%	58%	20 %	100%	

Fuente: Elaboración propia

Interpretación: Se observa en la tabla que los adolescentes que tienen un autocuidado psicológico media representando un 25 % tienen un estrés normal

Tabla 4: Relación entre la dimensión Social y el estrés en adolescentes de la I.E la inmaculada 7074, San Juan de Miraflores – 2024

			Estrés en adolescentes			Total
			Much o	Norma l	Poco	
Dimensión: Autocuidado social	Alta	Recuento	12	45	8	65
		% del total	12%	45%	8%	65%
	Media	Recuento	9	10	8	27
		% del total	9%	10%	8%	27%
	Baja	Recuento	1	3	4	8
		% del total	1%	3%	4%	8%
Total		Recuento	22	58	20	100
		% del total	22%	58%	20%	100 %

Fuente: Elaboración propia

Interpretación: Se observa en la tabla que los adolescentes que tienen un autocuidado social alta representando un 45% tienen un estrés normal.