



**FACULTAD DE MEDICINA HUMANA Y CIENCIAS DE LA SALUD**

**ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA**

**TESIS**

**“FACTORES QUE INFLUYEN EN EL AUTOCUIDADO EN LOS  
ESTUDIANTES DE 5to DE SECUNDARIA DE LA INSTITUCIÓN  
EDUCATIVA AREQUIPA- AREQUIPA-2018”**

**PARA OPTAR EL TÍTULO DE LICENCIADA EN ENFERMERÍA**

**BACHILLER:**

**ELIANA LIZBETH QUISPE ACCARAPI**

**ASESORA :**

**MG. IDALIA MARÍA CONDOR CRISOSTOMO**

**AREQUIPA – PERÚ, 2019**

**“FACTORES QUE INFLUYEN EN EL AUTOCUIDADO EN LOS  
ESTUDIANTES DE 5to DE SECUNDARIA DE LA INSTITUCIÓN  
EDUCATIVA AREQUIPA- AREQUIPA-2018”**

## **RESÚMEN**

El presente trabajo lleva por título: “factores que influyen en el autocuidado en los estudiantes de 5to de secundaria de la institución educativa Arequipa- Arequipa-2018. Tiene por objetivo general Determinar los factores que influyen en el autocuidado de los estudiantes del 5º de secundaria en Institución Educativa Arequipa- Arequipa 2018. La presente investigación es analítica transversal descriptiva. La técnica a utilizar es la encuesta. El instrumento que se utilizará será un cuestionario para medir los conocimientos de los alumnos y será aplicado al inicio de la investigación. La validez y confiabilidad refleja la manera en que el instrumentó se ajusta a las necesidades de la investigación.

Palabras claves: autocuidado en los estudiantes

## **SUMMARY**

The present work is entitled: "Factors that influence self-care in the 5th grade students of the educational institution Arequipa-Arequipa-2018. Its general objective is to determine the factors that influence the self-care of the students of the 5th year of secondary education at the Arequipa-Arequipa 2018 Educational Institution. The present investigation is descriptive cross-sectional analysis. The technique to be used is the survey. The instrument that will be used will be a questionnaire to measure the knowledge of the students and will be applied at the beginning of the investigation. The validity and reliability reflects the way in which the instrument is adjusted to the needs of the investigation.

Keywords: self-care in students

# ÍNDICE

Pág.

## RESÚMEN

## ABSTRAC

## ÍNDICE

## INTRODUCCIÓN

i  
ii  
iii  
v

## CAPITULO I: EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1. Planteamiento del problema	1
1.2. Formulación del problema	2
1.3. Objetivos de la investigación	2
1.3.1. Objetivo general	2
1.3.2. Objetivos específicos	3
1.4. Justificación del estudios	3

## CAPITULOII: MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes del estudio	5
2.2. Base teórica	8
2.3. Definición de términos	25
2.4. hipótesis	25
2.5. Variables	26
2.5.1. Definición conceptual de las variables	26
2.5.2. Definición operacional de las variables	27
2.5.3. Operacionalización de la variable	27

### **CAPITULOIII: METODOLOGIA**

3.1. Tipo y nivel de investigación	29
3.2. Descripción del ámbito de la investigación	29
3.3. Población y muestra	30
3.4. Técnicas e instrumentos para la recolección de datos	30
3.5. Validez y confiabilidad del instrumento	30

<b>CAPÍTULO IV: RESULTADOS</b>	31
--------------------------------	----

<b>CAPÍTULO V: DISCUSION</b>	35
------------------------------	----

<b>CONCLUSIONES</b>	38
---------------------	----

<b>RECOMENDACIONES</b>	39
------------------------	----

<b>REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS</b>	40
-----------------------------------	----

### **ANEXOS**

Matriz

Instrumento

## INTRODUCCIÓN

La adolescencia es una etapa del desarrollo de las personas marcada por importantes cambios físicos, cognitivos, emocionales y sociales. Estos cambios aportan el potencial para lograr autonomía en la toma de decisiones, Los adolescentes tienen experiencia limitada en el desarrollo de habilidades de afrontamiento siendo que están en una etapa de formación de un sistema de valores. Por tanto, los adolescentes son más susceptibles a realizar actos impulsivos e ilegales, conductas arriesgadas y a adquirir enfermedades de transmisión sexual. El entorno familiar es muy importante e incide significativamente en la conductas de los adolescentes. El profesional de enfermería cumple un rol importante en la implementación de intervenciones preventivas-promocionales de situaciones que implican o ponen en riesgo la salud de los adolescentes.

La presente investigación tuvo como propósito brindar información sobre las medidas de autocuidado que practican los estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Arequipa. Los resultados, que permitirán al profesional de Enfermería fortalecer las actividades preventivas – promocionales, orientadas a los adolescentes, docentes de la institución y sus familias, y así contribuir a disminuir las situaciones de riesgo en las que pueden estar involucrados los estudiantes.

## **CAPÍTULO I: EL PROBLEMA DE INVESTIGACION**

### **1.1 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA**

Según el INEI. En el Perú los adolescentes representan un poco más de la quinta parte de la población total (20.72%).

En Arequipa tenemos un total de 134 797 adolescentes radicando en el departamento de Arequipa.

La adolescencia es privativa del ser humano y ocurren en ella cambios significativos y cualitativos en el marco de lo biológico, pero lo trascienden, interesando también las esferas psicológicas y sociales.

En esta etapa de la vida el crecimiento y desarrollo son rápidos y de gran alcance, se dan las primeras experiencias psicosexuales, la imagen corporal es fundamental, hay necesidades de independencia, impulsividad y tendencia a la agrupación con pares, ejerciendo las normas y conductas grupales con gran influencia en los comportamientos individuales.

En esta etapa se busca la identidad propia, aparece el pensamiento lógico abstracto y se construyen un sistema de valores y proyectos de la vida que se basa en el autocuidado que cada adolescente se da a sí mismo.

La adolescencia es un desafío para los adolescentes y la institución familiar, ya que es donde, más problemas traen no solo por los constantes cambios sino también en como ellos enfrentan todos los factores que van a desencadenar un descuido de su autocuidado. Es por ello que deseo realizar un proyecto de investigación en los estudiantes de secundaria



para que de acuerdo a sus resultados pueda conocer cuáles son los factores que van a conducir en su autocuidado.(1)

## **1.2. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA:**

### **1.2.1. Problema general**

¿Cuáles son los factores que influyen en el autocuidado de los estudiantes del 5º de secundaria de la institución educativa Arequipa, 2018?

### **1.2.2. Problemas Específicos:**

¿Cuáles son los aspectos físicos que consideran en el autocuidado los estudiantes del 5º de secundaria de la Institución Educativa Arequipa- Arequipa 2018?

¿Cuáles son los aspectos sociales que se consideran en el autocuidado los estudiantes del 5º de secundaria de la Institución Educativa Arequipa- Arequipa 2018?

¿Cuáles son los aspectos psicológicos que se consideran en el autocuidado los estudiantes del 5º de secundaria de la Institución Educativa Arequipa- Arequipa 2018?

## **1.3. OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN:**

### **1.3.1. Objetivo general:**

Determinar los factores que influyen en el autocuidado de los estudiantes del 5º de secundaria en Institución Educativa Arequipa- Arequipa 2018

### 1.3.2. **Objetivos Específicos**

Identificar los aspectos físicos que consideran en su autocuidado de los estudiantes del 5º de secundaria en la Institución Educativa Arequipa- Arequipa 2018.

Identificar los aspectos sociales que consideran en su autocuidado de los estudiantes del 5º de secundaria en la institución educativa Arequipa, 2018.

Identificar los aspectos psicológicos que consideran en su autocuidado de los estudiantes del 5º de secundaria en la Institución Educativa Arequipa- Arequipa 2018.

### 1.4. **JUSTIFICACIÓN:**

El autocuidado es la inclinación por facilitarnos atenciones a nosotros mismos. Como norma general, el autocuidado está dirigido a nuestra propia salud.

Por lo tanto, decimos que el trabajo de investigación ayudara al estudio de los factores que influyen en el autocuidado en estudiantes del nivel de secundaria, por lo tanto:

Este proyecto es relevante porque es una investigación de un problema de salud actual el cual requiere de nuestra intervención como enfermeras aplicando promoción y prevención de la salud de las personas.

Es de pertinencia porque en nuestra carrera de enfermería se realizan intervenciones ante situaciones que afecten la salud pública fomentando el bienestar de las personas.

Es de trascendencia porque de los resultados y conclusiones obtenidos en este trabajo podrá servir de ayuda para lograr otras investigaciones y así poder llegar a un mejor estudio de esta enfermedad.

Es de utilidad porque los resultados de esta investigación ayudaran a mejorar las intervenciones de enfermería en cuanto a la promoción y prevención de la salud teniendo así estudiantes con un buen autocuidado.

Este proyecto tiene un aporte científico ya que dará a conocer nuevos conceptos y definiciones.

Es original porque este proyecto buscara otras opciones para mejorar los conocimientos que se tienen sobre los factores y el autocuidado en estudiantes.

## CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO

### 2.1. ANTECEDENTES INVESTIGATIVOS

#### 2.1.1. a nivel internacional:

REBOLLEDO OYARZO DANIELA PAULINA Autocuidado en los estudiantes de la carrera de Enfermería de la Universidad del Bío Bio: un análisis según el Modelo de Autocuidado de Dorothea Orem. CHILE 2015 El objetivo fue determinar si los alumnos son reflejo de lo que la universidad y sociedad necesita para llevar a cabo esta misión. Más aún cuando como estudiantes en práctica profesional en diversas comunidades y centros de atención de salud, la promoción y prevención juegan un rol fundamental.

Investigación cuantitativa, con diseño descriptivo y transversal

Para el análisis se consideraron variables sociodemográficas tales como edad, sexo, orientación religiosa, estado académico, entre otras. El nivel de autocuidado se determinó a través de un instrumento que integra preguntas de selección múltiple y la aplicación de la Escala de Valoración de la capacidad de Autocuidado de Esther Gallego.

La muestra comprendió un total de 146 participantes, 111 mujeres y 35 varones. **Concluyéndose** que los alumnos poseen déficit de autocuidado en áreas básicas de desarrollo tales como actividad-reposo y alimentación; además de presentar conductas que no favorecen el autocuidado y que entorpecen la labor de entregar

ejemplo de promoción y mantenimiento de la salud ante la comunidad.

GIRALDO A., León D., Navarro Y., Trejos O., en Colombia en el año 2014, realizaron un estudio de investigación titulado “Determinación de prácticas de autocuidado y prácticas de riesgo en los patrones nutricional y de eliminación en un grupo de estudiantes del programa de Enfermería de la Universidad de Caldas, cuyo objetivo fue identificar y clasificar prácticas de autocuidado y prácticas de riesgo en salud en un grupo de estudiantes de 17 a 21 años, del programa de Enfermería de la Universidad de Caldas, el estudio fue de tipo cuantitativo, método descriptivo. La muestra fue de 123 estudiantes adolescentes con edades entre 17 y 21 años, a los cuales se les realizó una encuesta que involucraron dos patrones funcionales de salud, nutricional y eliminación. **Conclusión:** “hay un déficit en hábitos adecuados de alimentación, eliminación y medidas de higiene”.

#### **2.1.2. a nivel nacional:**

GRADOS OTÁROLA, MERCEDES RAQUEL, Lima 2016 “Nivel de conocimiento de los adolescentes respecto a su autocuidado reproductivo en la institución educativa 3054 La Flor, Carabayllo – 2016” Objetivo: Determinar el nivel de conocimiento de los adolescentes respecto a su autocuidado reproductivo. El tipo de estudio es cuantitativa, descriptivo y de corte transversal. La población estuvo conformada por 125 alumnos. El instrumento utilizado fue un cuestionario y como técnica, la encuesta. **Conclusión:** El nivel de conocimientos de los adolescentes respecto a su autocuidado reproductivo es bueno en un 78,40%, en la dimensión de nivel conocimientos sobre los métodos anticonceptivos es buena en un 35,2%, en la dimensión de autocuidado sobre métodos anticonceptivos es buena en un 38,4%, en la dimensión de conocimientos sobre las ITS y VIH-SIDA es deficiente, en la dimensión de autocuidado de las ITS y VIH-SIDA es excelente con un 44%. **Conclusión:** Se Determino

que hay un porcentaje excelente en el nivel de autocuidado de las ITS y VIH-SIDA; deficiente en el nivel de conocimientos de ITS y VIH-SIDA.

LITANO JUAREZ VERÓNICA MILAGROS, Lima, 2015 “Prácticas de Autocuidado en Adolescentes de la I.E. “Virgen del Carmen” N° 6014. VMT-Lima. 2015”, El objetivo: Determinar las prácticas de autocuidado de los adolescentes de la I.E. “Virgen del Carmen” N° 6014 – Villa María del Triunfo. El estudio es de tipo cuantitativo, método descriptivo, de corte transversal. La población 91 estudiantes del 4to y 5to año de secundaria, la muestra 74 estudiantes. La técnica fue la entrevista y el instrumento un cuestionario. **Conclusión** el 51% de adolescentes tienen prácticas de autocuidado inadecuadas y el 49% tienen prácticas de autocuidado adecuadas, en las prácticas de autocuidado para su aspecto físico el 50% tienen practicas adecuadas, al igual que el otro 50% que tiene practicas inadecuadas; en relación a su aspecto social el 54% tiene prácticas de autocuidado adecuadas y el 46% inadecuadas; en su aspecto psicológico el 55% tienen prácticas de autocuidado inadecuadas y el 45% adecuadas.

MOGROVEJO Q, Linet, 2014, en su tesis titulado” Relación entre el nivel de conocimiento y la capacidad de autocuidado en prevención del VIH-SIDA en alumnos de la Universidad Alas Peruanas Unidad Académica Descentralizada Camaná”. Siendo el objetivo analizar y determinar el conocimiento del estudiante acerca del VIH-SIDA La población es de 171 estudiantes Los resultados indican que más del 50% de la población estudiantil no conoce el tema del VIH-SIDA siendo más crítico el tema de prevención de igual manera que la capacidad de las prácticas sexuales y prevención de riesgo. Se concluye que la población se constituye en población de riesgo frente al VIH – SIDA por los

escasos conocimientos que la registran y la disminuida capacidad de autocuidado en prevención.

## 2.2. BASES TEÓRICAS:

### **Dorothea Orem.**

La teoría del autocuidado: El autocuidado es la contribución constante del individuo a su propia existencia: "El autocuidado es una actividad aprendida por los individuos, orientada hacia un objetivo. Es una conducta que existe en situaciones concretas de la vida, dirigida por las personas sobre sí mismas, hacia los demás o hacia el entorno, para regular los factores que afectan a su propio desarrollo y funcionamiento en beneficio de su vida, salud o bienestar".

Define además tres requisitos de autocuidado, entendiendo por tales los objetivos o resultados que se quieren alcanzar con el autocuidado, indican una actividad que un individuo debe realizar para cuidar de sí mismo:

- **Requisitos de autocuidado universal:** son comunes a todos los individuos e incluyen la conservación del aire, agua, eliminación, actividad y descanso, soledad e interacción social, prevención de riesgos e interacción de la actividad humana.
- **Requisitos de autocuidado del desarrollo:** promover las condiciones necesarias para la vida y la maduración, prevenir la aparición de condiciones adversas o mitigar los efectos de dichas situaciones, en los distintos momentos del proceso evolutivo o del desarrollo del ser humano: niñez, adolescencia, adulto y vejez.
- **Requisitos de autocuidado de desviación de la salud:** que surgen o están vinculados a los estados de salud.

### **La teoría del déficit de autocuidado:**

En la que describe y explica las causas que pueden provocar dicho déficit. Los individuos sometidos a limitaciones a causa de su salud o relaciones con ella, no pueden asumir el autocuidado o el cuidado dependiente. Determina cuándo y por qué se necesita de la intervención de la enfermera.

### **La teoría de sistemas de enfermería:**

En la que se explican los modos en que las enfermeras/os pueden atender a los individuos, identificando tres tipos de sistemas:

Sistemas de enfermería totalmente compensadores: La enfermera suplente al individuo.

Acción de la enfermera: Cumple con el autocuidado terapéutico del paciente; Compensa la incapacidad del paciente; da apoyo al paciente y le protege.

Sistemas de enfermería parcialmente compensadores: El personal de enfermería proporciona autocuidados:

Acción de la enfermera: Desarrolla algunas medidas de autocuidado para el paciente; compensa las limitaciones de autocuidado; ayuda al paciente.

Acción del paciente: Desempeña algunas medidas de autocuidado; regula la actividad de autocuidado; acepta el cuidado y ayuda a la enfermera.

Sistemas de enfermería de apoyo-educación: la enfermera actúa ayudando a los individuos para que sean capaces de realizar las actividades de autocuidado, pero que no podrían hacer sin esta ayuda:

Acción de la enfermera: regula el ejercicio y desarrollo de la actividad de autocuidado.

Acción del paciente: Cumple con el autocuidado.

### **Naturaleza del autocuidado:**

El autocuidado podría considerarse como la capacidad de un individuo para realizar todas las actividades necesarias para vivir y sobrevivir.

Orem contempla el concepto auto como la totalidad de un individuo (incluyendo necesidades físicas, psicológicas y espirituales), y el concepto cuidado como la totalidad de actividades que un individuo inicia para mantener la vida y desarrollarse de una forma que sea normal para él.

Puede considerarse que un individuo cuida de sí mismo si realiza efectivamente las siguientes actividades:



- Apoyo de los procesos vitales y del funcionamiento normal.
- Mantenimiento del crecimiento, maduración y desarrollo normales.
- Prevención o control de los procesos de enfermedad o lesiones.
- Prevención de la incapacidad o su compensación.
- Promoción del bienestar.

El cuidado se inicia voluntaria e intencionadamente por los individuos. El autocuidado es un fenómeno activo que requiere que las personas sean capaces de usar la razón para comprender su estado de salud, y sus habilidades en la toma de decisiones para elegir un curso de acción apropiado.

### **Conceptos según la teoría de orem:**

Concepto de persona:

Concibe al ser humano como un organismo biológico, racional y pensante. Como tal es afectado por el entorno Y es capaz de acciones predeterminadas que le afecten a él mismo, a otros y a su entorno, condiciones que le hacen capaz de llevar a cabo su autocuidado. Además es un todo complejo y unificado objeto de la naturaleza en el sentido de que está sometido a las fuerzas de la misma, lo que le hace cambiante. Es una persona con capacidad para conocerse, con facultad para utilizar las ideas, las palabras y los símbolos para pensar, comunicar y guiar sus esfuerzos, capacidad de reflexionar sobre su propia experiencia y hechos colaterales, a fin de llevar a cabo acciones de autocuidado y el cuidado dependiente.

Concepto de Salud:

La Salud es un estado que para la persona significa cosas diferentes en sus distintos componentes. Significa integridad física, estructural y funcional; ausencia de defecto que implique deterioro de la persona; desarrollo progresivo e integrado del ser humano como una unidad individual, acercándose a niveles de integración cada vez más altos.

El hombre trata de conseguir la Salud utilizando sus facultades para llevar a cabo acciones que le permitan integridad física, estructural y de desarrollo.

#### Concepto de Enfermería:

Enfermería es proporcionar a las personas y/o grupos asistencia directa en su autocuidado, según sus requerimientos, debido a las incapacidades que vienen dadas por sus situaciones personales.

Los cuidados de Enfermería se definen como ayudar al individuo a llevar a cabo y mantener, por sí mismo, acciones de autocuidado para conservar la Salud y la vida, recuperarse de la enfermedad y afrontar las consecuencias de esta.

La enfermera actúa cuando el individuo, por cualquier razón, no puede auto cuidarse. Los métodos de asistencia de enfermería que D. Orem propone, se basan en la relación de ayuda y/o suplencia de la enfermera hacia el paciente, y son:

- Actuar en lugar de la persona, por ejemplo en el caso del enfermo inconsciente.
- Ayudar u orientar a la persona ayudada, como por ejemplo en el de las recomendaciones sanitarias a las mujeres embarazadas.
- Apoyar física y psicológicamente a la persona ayudada. Por ejemplo, aplicar el tratamiento médico que se haya prescrito.
- Promover un entorno favorable al desarrollo personal, como por ejemplo las medidas de higiene en las escuelas.
- Enseñar a la persona que se ayuda; por ejemplo, la educación a un enfermo colostomizado en cuanto a la higiene que debe realizar.

#### **Conceptos de Entorno:**

Factores físicos, químicos, biológicos y sociales, ya sean comunitarios o familiares que pueden influir o interactuar con la persona.

También es necesario aclarar los siguientes conceptos, abarcados en la teoría de Orem:

Necesidades de autocuidado terapéutico: El conjunto de medidas de cuidado que se requieren en ciertos momentos o durante un cierto tiempo, para cubrir las necesidades de autocuidado de la persona.

Actividad de autocuidado: Las acciones deliberadas e intencionadas que llevan a cabo las personas, para regular su propio funcionamiento y desarrollo.

Agente: La persona que se compromete a realizar un curso de acción o que tiene el poder de comprometerse en él mismo.

Agente de cuidado dependiente: Es el adolescente o adulto que asume la responsabilidad de cubrir las demandas terapéuticas de las personas que son importantes para él.

La relación enfermero-paciente-familia representa para Orem el elemento básico del sistema de enfermeros, ya que influyen estos agentes en el proceso de enfermería, el cual se basa en tener una relación efectiva, en la cual se deberá ponerse de acuerdo para poder realizar las cuestiones relacionadas con la salud del paciente.

Esta relación se ve también en la guía de planificación de la enfermera según Orem, que dice:

- Información previa, se debe consultar al paciente y a la familia sobre el estado de salud del mismo y las condiciones culturales. A su vez Identificar y analizar el impacto de la condición del paciente sobre los miembros de la familia y su interacción con ellos.
- Valoración: evaluar el desarrollo del paciente y su familia, que se analizara las necesidades de aprendizaje del paciente y de su familia (acerca del tratamiento).
- Planificación: Planificar los cuidados de enfermería, dirigidos a superar el déficit de autocuidado del paciente y aquellos problemas con que puede encontrarse la familia. La enfermera deberá apoyar la toma de decisiones del paciente y su familia.

### **Relación con el proyecto de investigación**

Dorothea Orem en su teoría explica el autocuidado como una contribución constante del individuo a su propia existencia y regular los factores que afectan su propio desarrollo y funcionamiento en beneficio de su vida, salud o bienestar.

Por ello este trabajo de investigación se basará en la investigación de esos factores que van a afectar el desarrollo y funcionamiento de la vida y el autocuidado de estudiantes de nivel secundario. Para que posteriormente se den las intervenciones necesarias.

### **Concepto de autocuidado**

El autocuidado se refiere a las prácticas cotidianas y a las decisiones sobre ellas, que realiza una persona, familia o grupo para cuidar de su salud; estas prácticas son 'destrezas' aprendidas a través de toda la vida, de uso continuo, que se emplean por libre decisión, con el propósito de fortalecer o restablecer la salud y prevenir la enfermedad; ellas responden a la capacidad de supervivencia y a las prácticas habituales de la cultura a la que se pertenece.

Entre las prácticas para el autocuidado se encuentran: alimentación adecuada a las necesidades, medidas higiénicas, manejo del estrés, habilidades para establecer relaciones sociales y resolver problemas interpersonales, ejercicio y actividad física requeridas, habilidad para controlar y reducir el consumo de medicamentos, seguimiento para prescripciones de salud, comportamientos seguros, recreación y manejo del tiempo libre, diálogo, adaptaciones favorables a los cambios en el contexto y prácticas de autocuidado en los procesos mórbidos. "Cualquier cosa que una persona pueda aprender, conduce a cambios en uno de los tres campos siguientes del comportamiento: cognitivo, afectivo y psicomotor; todo aprendizaje equivale a obtener el desarrollo de una forma de comportamiento, bien sea porque surjan o cambien los comportamientos, los afectos o las destrezas psicomotoras en la persona.

### **Factores determinantes del autocuidado**

La toma de decisiones respecto al estilo de vida está determinada por los conocimientos, la voluntad y las condiciones requeridas para vivir. Los

conocimientos y la voluntad son factores internos a la persona y las condiciones para lograr calidad de vida, corresponden al medio externo a ella. Cuando los factores internos y externos interactúan de manera favorable, se logra una buena calidad de vida; ellos son:

**Factores internos o personales:**

Los aspectos internos dependen directamente de la persona y determinan, de una manera personal, el autocuidado; corresponden a:

Los Conocimientos: Determinan en gran medida la adopción de prácticas saludables, pues permiten a las personas tomar decisiones informadas y optar por prácticas saludables o de riesgo, frente al cuidado de su salud; sin embargo, estas determinaciones no dependen exclusivamente de la educación y la información, en vista de que hay variados factores internos y externos que intervienen.

La Voluntad: La voluntad es aquella facultad que nos lleva a desear, a elegir entre un comportamiento u otro con vistas a la consecución de un fin.

Es importante entender que cada persona tiene una historia de vida con valores, creencias, aprendizajes y motivaciones diferentes, de aquí que cada una tenga una 'clave para la acción' diferente, con respecto a los demás y a cada uno de sus hábitos. En las teorías psicológicas sobre la conducta, se denomina 'clave para la acción' a aquel suceso que moviliza en la persona estructuras mentales y emocionales, que lo llevan a replantearse un hábito, una costumbre o una creencia. Estos cambios pueden darse por acontecimientos muy diversos, por ej., una opinión, un comercial, una catástrofe, una enfermedad, o la muerte de alguien, pueden 'disparar' un cambio, lo cual indica por qué no todas las personas reaccionan igual a la educación masiva.

Entre la gente se presentan normalmente conflictos frente a sus prácticas de autocuidado, lo cual se ve claramente cuando las personas, a pesar de tener conocimientos 'saludables', desarrollan comportamientos de riesgo, movidos por los múltiples determinantes de la conducta. A estos conflictos, el Doctor Gustavo de Roux los denomina "paradojas comportamentales", que se dan entre los comportamientos esperados por

el sistema de salud y la prioridad en salud que tiene la gente, y entre los conocimientos de las personas sobre los riesgos y la conducta adoptada frente a ellos; un ejemplo podrían ser las situaciones relacionadas con el ejercicio, frente al cual la gente en general está bien informada, sin embargo, son muchas las personas sedentarias o las que realizan ejercicio solamente el fin de semana.

En el análisis de los determinantes personales hay que considerar dos aspectos:

**Las Actitudes:** la actitud es el comportamiento habitual que se produce en diferentes circunstancias. Las actitudes determinan la vida anímica de cada individuo.

Son el resultado del convencimiento íntimo que lleva a una persona a una actuación a favor o en contra, ante una situación determinada. Tiene que ver con los valores, los principios y la motivación. Aquí juega un importante papel la voluntad de cambio; ejemplos de actitud se observan en las formas como las personas responden ante una agresión verbal con una actitud desafiante, tolerante.

**Los hábitos:** Son la repetición de una conducta que internaliza la persona como respuesta a una situación determinada; es el establecimiento de patrones comportamentales por su repetición, por ej. El ejercicio rutinario.

### **Factores externos o ambientales**

Son aquellos aspectos externos que hacen posible o no el autocuidado de las personas y sin embargo, no dependen de ellas; corresponden a los determinantes de tipo cultural, político, ambiental, económico, familiar y social. Entre los factores externos tenemos los de tipo:

**Cultural:** Con respecto a la forma como la cultura determina el autocuidado, es necesario considerar que a las personas se les dificulta la adquisición de nuevos conocimientos y la adopción de nuevas prácticas, debido a que los comportamientos están arraigados en las creencias y las tradiciones. Los determinantes de los comportamientos son complejos porque, según de Roux, están mediados por los conocimientos acumulados a través de generaciones y por las representaciones sociales, donde tienen un papel importante los mitos y las supersticiones;

es a través del mito que la gente da la explicación final a los fenómenos de la salud y la enfermedad. “La gente no reemplaza fácilmente creencias ancestrales por nuevos conocimientos y, por eso, es importante develarlas, entender su racionalidad, sentido y significado, para poder erosionarlas y recomponer una visión esclarecida de la salud y de la enfermedad que se traduzca en comportamientos saludables”.

No hay que olvidar que el estilo de vida depende del contexto desde donde se miren las cosas; por lo tanto, para analizar el autocuidado individual en el ámbito privado, hay que recurrir a un relativismo cultural puesto que la cultura es un determinante del estilo de vida; mientras que para observar el autocuidado colectivo, en el ámbito público, es necesario recurrir al universalismo, es decir, a pensar globalmente para actuar localmente.

De género: Las prácticas de autocuidado en nuestra sociedad han tenido un sesgo de género, el cual ha generado formas diversas de autocuidado individual y colectivo en mujeres y hombres; por ej., en relación con el cuidado de la apariencia física, a las mujeres se les estimula para que sean ‘vanidosas’ y a los hombres se les dice lo contrario, como ilustra este refrán popular ‘el hombre es como el oso, entre más feo más hermoso’.

Científico y tecnológico: Con un sentido ecológico, los descubrimientos en materia de salud y en general en todo lo que se relaciona con la vida, tanto en el planeta como en el universo, tienen relación con las posibilidades de cuidar la propia salud puesto que compartimos un universo en permanente interrelación. Un ejemplo está en la discusión con respecto a los riesgos que implican para la salud humana y la vida de los ecosistemas, los alimentos transgénicos, los cuales obligan a un replanteamiento de las prácticas alimenticias de las personas y colectivos.

Físico, económico, político y social: Para optar por prácticas saludables hay que disponer de un mínimo de recursos físicos como la infraestructura sanitaria, por ejemplo; en teoría, estos asuntos son competencia de los gobernantes y los colectivos, trabajando juntos en pro del desarrollo, a través de la participación social. No son patrimonio

exclusivo de la persona, ni de un sector en particular, sino que requieren compromisos intersectoriales y sociales.

Para el autocuidado es necesario, tanto el respaldo político a las acciones gubernamentales y ciudadanas, como el establecimiento de políticas públicas saludables, con el fin de garantizar a personas y comunidades un marco legal que apoye los esfuerzos en pro del desarrollo y, por ende, del cuidado de su salud.

En el sector salud, se requiere avanzar en el análisis de las teorías aportadas por otras disciplinas como la antropología, la sociología, la filosofía, etc., con respecto a los condicionantes del autocuidado, en vista del gran divorcio existente entre las prioridades que tiene la gente frente al cuidado de su vida, y los comportamientos saludables esperados por los profesionales de la salud.

### **Prácticas de autocuidado del adolescente en su aspecto físico:**

#### **Alimentación**

La alimentación del adolescente debe favorecer un adecuado crecimiento y desarrollo y promover hábitos de vida saludables para prevenir trastornos nutricionales. Esta etapa puede ser la última oportunidad de preparar nutricionalmente al joven para una vida adulta más sana. La promoción de alimentación y nutrición saludable en la y el adolescente, tiene que tomar en cuenta estos factores y además los cambios propios en la evolución de la personalidad, como el afianzamiento de la independencia, la búsqueda de nuevos patrones de socialización, la preocupación por la figura corporal, etc., que condicionan nuevos estilos de vida y patrones de alimentación. La especial atención que ponen los adolescentes por la imagen corporal, los condiciona en ocasiones a llevar dietas restrictivas para acercarse a un patrón ideal de belleza, influenciado por los modelos sociales del momento, y puede dar lugar a serios trastornos de la conducta alimentaria (anorexia, bulimia). Durante la adolescencia, además del aumento en requerimientos energéticos, también se producen mayores necesidades en aquellos nutrientes implicados en la acreción tisular, como son nitrógeno, hierro y calcio. En general se recomienda comer la mayor variedad posible de alimentos,



guardar un equilibrio entre lo que se come y la actividad física, elegir una dieta abundante en cereales, verduras y frutas, elegir una dieta pobre en grasa, grasa saturada y sal, y elegir una dieta que proporcione suficiente calcio y hierro para satisfacer los requerimientos de un organismo en crecimiento. La distribución calórica de la ingesta debe mantener una proporción correcta de principios inmediatos: 10-15% del valor calórico total en forma de proteínas, 50-60% en forma de hidratos de carbono y 30-35% como grasa. El reparto calórico a lo largo del día debe realizarse en función de las actividades desarrolladas, evitando omitir comidas o realizar algunas excesivamente copiosas. Es fundamental reforzar el desayuno, evitar picoteos entre horas. Se sugiere un régimen de cuatro comidas con la siguiente distribución calórica: desayuno, 25% del valor calórico total; comida, 30%; merienda, 15- 20%, y cena 25-30% El agua es el principal componente químico de nuestro cuerpo y representa cerca del 60% del peso corporal. Cada célula y cada sistema de tu organismo depende del agua: ya sea para transportar nutrientes, eliminar toxinas o para mantener hidratados ciertos órganos y tejidos. Si no tomas agua, te da sed, que es una señal de que tu cuerpo se está deshidratando, es decir, que está perdiendo el agua que necesita para poder cumplir con todas las funciones vitales. Consumir entre 1.5 a 2.5 litros al día que equivale a 8 vasos de agua debería estar en la lista de deberes de todos, y los adolescentes no son la excepción, ellos la necesitan más que nunca, porque sus cuerpos están en constante cambio físico y metabólico.

### **Ejercicio y Actividad.**

Para los adolescentes, la actividad física consiste en juegos, deportes, desplazamientos, actividades recreativas, educación física o ejercicios programados, en el contexto de la familia, la escuela o las actividades comunitarias. Con el fin de mejorar las funciones cardiorrespiratorias y musculares y la salud ósea y de reducir el riesgo de Enfermedades No Transmisibles, se recomienda que: Los niños y jóvenes de 5 a 17 años inviertan como mínimo 60 minutos diarios en actividades físicas de intensidad moderada (caminar, a paso rápido, bailar, tareas domésticas, paseos y deportes con niños) a vigorosa (manejar bicicleta, correr,

aeróbicos, natación, deportes). La actividad física por un tiempo superior a 60 minutos diarios reportará un beneficio aún mayor para la salud. La actividad física diaria debería ser, en su mayor parte, aeróbica. Convendría incorporar, como mínimo tres veces por semana, actividades vigorosas que refuercen, en particular, los músculos y huesos. La realización de una actividad física adecuada ayuda a los jóvenes a: desarrollar un aparato locomotor (huesos, músculos y articulaciones) sano; desarrollar un sistema cardiovascular (corazón y pulmones) sano; aprender a controlar el sistema neuromuscular (coordinación y control de los movimientos); mantener un peso corporal saludable. La actividad física se ha asociado también a efectos psicológicos beneficiosos en los jóvenes, gracias a un mejor control de la ansiedad y la depresión. Asimismo, la actividad física puede contribuir al desarrollo social de los jóvenes, dándoles la oportunidad de expresarse y fomentando la autoconfianza, la interacción social y la integración. También se ha sugerido que los jóvenes activos pueden adoptar con más facilidad otros comportamientos saludables, como evitar el consumo de tabaco, alcohol y drogas, y tienen mejor rendimiento escolar.

### **Sueño y descanso:**

El sueño es alimento para el cerebro. Durante el sueño se desarrollan importantes funciones del organismo y de la actividad cerebral. La falta de sueño puede ser nociva e incluso mortal. La apariencia empeora, puedes sentirte apático y tu eficacia se empobrece. Dormir mal puede afectarnos en la relación con nuestros familiares y amigos, en nuestros resultados académicos, en nuestra actividad deportiva. La falta de sueño expone a accidentes, lesiones y/o enfermedades. El tiempo total de sueño disminuye de las 10 horas de la infancia media a aproximadamente 8 y media horas a los 16 años. Existen diferencias muy significativas del patrón de sueño en las noches de los días de clases y los fines de semana, Los adolescentes duermen menos tiempo cuando van a clases que los días que no van al colegio. Se observa una disminución continua de sueño de más o menos 2 horas en la adolescencia media y tardía. Si los adolescentes van restringiendo su sueño en forma acumulativa,

aparecen signos evidentes de somnolencia diurna. Los adolescentes mayores refieren tener somnolencia diurna y escaso sueño nocturno en comparación con los adolescentes de menor edad. Algunas investigaciones demuestran que los requerimientos de sueño no disminuyen, sino que de hecho aumentan en la medida que el adolescente madura. El tiempo total del sueño en los adolescentes disminuye por los deberes escolares, fiestas y otros eventos. El trastorno de sueño más frecuente observado en la adolescencia es el Síndrome de Retraso de Fase el que se produce cuando el adolescente va retrasando cada vez más la hora de dormir, haciendo que su sistema circadiano dé respuesta a los sintonizadores externos, es decir al haber luz, estímulos ambientales distracciones, música, alcohol, comida, el organismo cambia su ritmo, aumentando el metabolismo y siendo incapaz de conciliar el sueño. Los adolescentes acostumbran a tener patrones de sueño cambiantes a lo largo de la semana, suelen acostarse y levantarse tarde los fines de semana, factor que puede afectar a su ritmo biológico y a su calidad de sueño.

### **Hábitos nocivos:**

Las características de egocentrismo que presentan los adolescentes, los hacen no percibir el riesgo al que se exponen. Presentan una manera audaz de desplegar sus acciones, situación que lo expone a riesgos físicos y psicosociales vitales. Algunos de los riesgos que les impide mantener la normalidad se encuentran en el abuso de sustancias como alcohol y drogas. Entre las drogas de uso más frecuentes, se encuentra el alcohol, que es fácil de adquirir, y está en sus propios hogares. Se cree que los hombres beben más que las mujeres, y las causas que se aluden para producir esta conducta es el hecho de que los jóvenes lo ven como una acción de gente grande y después continúan realizándolo por el mismo hecho que los adultos, para darle vida a los acontecimientos sociales, escapar de los problemas o quedar bien con el grupo de pares. Existen jóvenes que presentan problemas frente a la ingesta de alcohol provocándose adicción, ya sea por problemas genéticos o por evasión de la realidad. Se ha observado que, en más de la mitad de los accidentes

automovilísticos fatales de los jóvenes, existía la ingesta de alcohol. Una variable importante a la que están expuestos los adolescentes lo constituyen las campañas publicitarias permanentes en pro del tabaco y el alcohol, presentados como actividad atractiva y pro social, símbolo de libertad y status adulto, estas alusiones justifican también el uso de otras drogas, especialmente la marihuana. Si se considera que el uso de drogas se plantea por la necesidad de satisfacer el área afectiva, se debe tener presente que esta es una etapa particularmente difícil en el plano de las relaciones interpersonales, en que muchas veces se puede hacer difícil una buena relación del adolescente con los padres Milton Rojas especialista en temas de drogadicción indicó que según estudios de Cedro los jóvenes en el Perú inician el consumo de drogas sobre todo de marihuana a partir de los 12 años. Asimismo, indicó que un cigarrillo de marihuana equivale a fumar entre tres o cuatro cigarrillos de tabaco. Rojas mencionó “las funciones cognitivas es la herramienta más importante en los jóvenes en edad escolar y universitaria. Si consumen drogas se daña y se deteriora la capacidad de memoria, atención y concentración”

### **Sexualidad:**

La sexualidad y el desarrollo de la identidad sexual son las características más interesantes y atemorizantes en la adolescencia, tanto para los padres como para los hijos. En la educación sexual se pueden distinguir diversos aspectos: el biológico, el psicológico, el religioso y el moral. En muchas ocasiones los padres y profesores desean entregar esta orientación, pero pueden sólo enfocarse a los fenómenos biológicos, dejando a un lado el contexto psicológico y afectivo. La educación sexual siempre ha sido un problema no fácil de enfocar, los adolescentes de hoy, se encuentran con una serie de dificultades y realidades inevitables, como lo es la "sexualización" y el erotismo de algunos ambientes y amplios sectores de la vida cotidiana, por medio de la televisión, las revistas, anuncios, películas, canciones, etc. Los conocimientos que se adquieren generalmente a través de conversaciones con amigos, pero esta información está mezclada de conocimientos aislados, mitificados y

carecen de fundamentos serios y consistentes. El inicio sexual puede producirse no sólo a deseos específicamente sexuales, también a necesidad de aprobación de sus pares, rebeldía, reafirmación de la identidad sexual, necesidad de apoyo y cariño, sometimiento, o simple curiosidad. Los riesgos de la sexualidad a toda edad son los embarazos no deseados y las enfermedades de transmisión sexual. Los adolescentes con su sentimiento de omnipotencia y ansias de explorar, se exponen especialmente a mayor número de parejas sexuales. Esto afecta de sobre manera a la mujer, ya que es ella la que debe hacerse cargo del hijo y es la que pasa por múltiples problemas que van desde los problemas de nutrición, con los padres, con los estudios y la mayoría de las veces con la pareja. Para los varones también es adverso asumir un rol para el que no están psicológicamente preparados, ocasionalmente evaden la responsabilidad.

#### **Prácticas de autocuidado en su aspecto social:**

En la adolescencia se desarrollan las relaciones sociales desde tres planteamientos: considerando al adolescente consigo mismo, en relación con la familia y en relación con el grupo de amigos. Si los adolescentes parecen estar aislados de sus compañeros, no tienen interés en actividades sociales o escolares o muestran una súbita disminución en el desempeño escolar, laboral o deportivo, sería motivo de requerir una evaluación psicológica. Por desgracia, muchos adolescentes se encuentran en alto riesgo de depresión y suicidio potencial debido a las presiones y conflictos que pueden surgir en la familia, el colegio, organizaciones sociales y relaciones íntimas.

#### **Relación consigo mismo:**

En cuanto al desarrollo en las relaciones sociales consigo mismo hay que decir que durante la adolescencia, además de generarse un cambio en el tipo de relación con los demás, también surge en el adolescente una nueva comprensión de sí mismo.

#### **Relaciones con sus padres:**

Un paso evolutivo obligatorio es que el adolescente logre emanciparse de su familia a medida que se convierte en adulto joven e independiente. En la adolescencia, el individuo se da cuenta de que los adultos significativos para él no tienen todas las respuestas ni todas las soluciones, por lo que un cierto grado de rebeldía contra los padres es común y normal. Al comienzo de la pubertad, las adolescentes suelen estar más en desacuerdo con sus madres. Los adolescentes varones, en especial los que maduran precozmente, también suelen estar en desacuerdo más con sus madres que con sus padres. Estos conflictos disminuyen con el paso del tiempo, sin embargo, las relaciones de los adolescentes con sus madres suelen cambiar más que las que tienen con sus padres. Es muy probable que, a medida que se independizan de sus padres, los adolescentes busquen el consejo de los progenitores de su mismo sexo. En esta etapa de la vida se produce la emancipación psíquica del joven respecto de sus padres. Esta emancipación será más o menos traumática según el modelo de autoridad paterna (más o menos autoritario); el momento de tensión, sin embargo, siempre se produce, siempre se da una separación. El joven intenta separarse para obtener independencia, pero a la vez siente nostalgia de la protección paterna. Se produce, pues, una tensión entre estos dos sentimientos. El adolescente se halla en una situación ambigua, que además hoy en día se alarga por razones socioeconómicas y culturales. Y a todo esto hay que añadir lo que supone el primer enamoramiento.

### **Relaciones con sus compañeros:**

Por último, cabría hablar de la amistad y del desarrollo en las relaciones con el grupo de iguales. El tiempo que el adolescente comparte con sus amigos aumenta durante la adolescencia. Los padres no deben alarmarse si ven que su hijo adolescente disfruta el tiempo compartido con sus amigos más que en otras actividades y manifiesta que se siente más comprendido y aceptado por ellos y dedica cada vez menos tiempo a sus padres y a otros miembros de la familia. Si bien las amistades de la infancia solían basarse en las actividades comunes, en la adolescencia éstas se amplían e incluyen, además de las actividades compartidas,

similitud de actitudes, valores, lealtad e intimidad También suele existir un mismo nivel de compromiso acerca de los intereses académicos y educativos. Las conversaciones íntimas, especialmente entre las chicas adolescentes, con un alto grado de revelaciones personales les ayudan a desarrollar y explorar sus identidades, como también su sexualidad y los sentimientos que ésta despierta en ellas. Las amistades de los chicos adolescentes no suelen ser tan íntimas como las de las chicas. Los varones se inclinan a formar alianzas con un grupo de amigos que reafirma el valor de cada uno a través de acciones y actos más que a través de revelaciones interpersonales. No en vano, los chicos desarrollan la intimidad interpersonal más despacio y más tarde que las chicas. La intimidad con alguien de otro sexo crece con más precocidad en las chicas que en los chicos. A medida que se intensifican las relaciones con compañeros de otro sexo, decae en algo la relación con los del propio sexo. Por último y en relación con el aspecto social del adolescente y sus amigos, hay que decir que no es cierto que los padres dejen de influir en el adolescente, en sus decisiones o en su género de vida. Tampoco la influencia que los amigos ejercen es más intensa que la de los padres.

## **Prácticas de autocuidado en su aspecto psicológico**

### **Independencia/Autonomía**

La independencia se desarrolla en el marco de referencia, “cómo yo pienso, cómo siento en relación con lo que piensan mis padres, con lo que piensan mis amigos, la sociedad, el mundo, cómo se pensaba en el pasado y cómo se pensará en el futuro”. Inicialmente la independencia empieza a descubrirla cuando se expresa y los demás corresponden a la comunicación, posteriormente se expresa y comporta de forma individual. Romper con los lazos de dependencia infantil para poder tener una identidad propia es el principal criterio para señalar el final de la adolescencia y el comienzo de la vida adulta. Esta identidad implica la independencia de los padres en cuanto a la adopción de un sistema de valores propios, elección vocacional, autonomía económica y un adecuado ajuste psicosexual. Se alcanza la autonomía e independencia, la persona es capaz de tomar sus propias decisiones y aceptar las

consecuencias de ellas, tener una identidad clara de sí misma, saber quién es, cómo pedir y aceptar ayuda de otros y posteriormente, ser capaz de tener un trabajo y formar un hogar si es su elección.

### **Identidad:**

Es cuando la persona inicia a tomar conciencia de sí mismo, quien soy yo, que soy ahora y que voy a ser de ahora en adelante. La búsqueda de ser yo, surge de una comparación entre su pensamiento y que ve fuera. Su identidad es influida por factores como lectura de libros, sus profesores, sus padres, líderes políticos y de otros, ídolos de la televisión y cine, información y conocimiento en general. El logro de la identidad significa la interpretación exitosa de la imagen personal y su adecuación en la sociedad

### **Autoestima:**

La autoestima se define como los sentimientos que una persona tiene sobre sí misma. En la adolescencia es frecuente que se produzca una disminución de la autoestima debida a la creciente manifestación de los cambios que se producen, los pensamientos que surgen y la forma diferente de pensar acerca de las cosas. En este periodo, los adolescentes se vuelven más reflexivos sobre quiénes son y quiénes desean ser y observan las diferencias entre el modo en que actúan y el modo en que piensan que deberían hacerlo. Una vez que comienzan a reflexionar sobre sus acciones y características, se ven confrontados con la percepción que tienen de sí mismos. Fijémonos en las chicas adolescentes que suelen dar más importancia al hecho de sentirse atractivas y, si no lo logran, su autoestima disminuye.

## **2.3. DEFINICIÓN DE TÉRMINOS:**

### **Factores externos o ambientales**

Son aquellos aspectos externos que hacen posible o no el autocuidado de las personas y, sin embargo, no dependen de ellas; corresponden a los determinantes de tipo cultural, político, ambiental, económico, familiar y social.



### **Factores internos o personales:**

Los aspectos internos dependen directamente de la persona y determinan, de una manera personal, el autocuidado.

### **Autocuidado**

Se refiere a las prácticas cotidianas y a las decisiones sobre ellas, que realiza una persona, familia o grupo para cuidar de su salud.

## **2.4. HIPÓTESIS:**

### **2.4.1. Hipótesis general:**

H<sub>1</sub>: existen factores que influyen en el autocuidado de los estudiantes del 5<sup>o</sup> año de secundaria de la Institución Educativa Arequipa –Arequipa 2018.

H<sub>0</sub>: no existen factores que influyan en el autocuidado de los estudiantes del 5<sup>o</sup> año de secundaria de la Institución Educativa Arequipa –Arequipa 2018.

### **2.4.2. Hipótesis específica:**

H<sub>1</sub>: es posible que los aspectos físicos influyan en el autocuidado de los estudiantes del 5<sup>o</sup> año de secundaria de la Institución Educativa Arequipa –Arequipa 2018.

H<sub>0</sub>: No es posible que los aspectos físicos influyan en el autocuidado de los estudiantes del 5<sup>o</sup> año de secundaria de la Institución Educativa Arequipa –Arequipa 2018.

H<sub>1</sub>: Es posible que los aspectos sociales influyan en el autocuidado de los estudiantes del 5<sup>o</sup> año de secundaria de la institución educativa Arequipa -2018.

H<sub>0</sub>: Es probable que los aspectos sociales no influyan en el autocuidado de los estudiantes del 5<sup>o</sup> año de secundaria de la Institución Educativa Arequipa –Arequipa 2018.

H<sub>1</sub>: Es posible que los aspectos psicológicos influyan en el autocuidado de los estudiantes del 5° año de secundaria de la Institución Educativa Arequipa –Arequipa 2018.

H<sub>0</sub>: Es probable que los aspectos psicológicos no influyan en el autocuidado de los estudiantes del 5° año de secundaria de la Institución Educativa Arequipa –Arequipa 2018.

## 2.5. VARIABLES

### 2.5.1: Definición conceptual de la variable:

- Factores: “Concepto hipotético que mide el grado de activación fisiológica y psicológica de un cuerpo, según el cual, podemos predecir el desempeño de un sujeto tomando como principio que, al tener un arousal óptimo, se tiene un rendimiento óptimo y al tener un arousal sobre-activado o sub-activado, se va a tener un rendimiento bajo.
- Autocuidado: El autocuidado se refiere a las prácticas cotidianas y a las decisiones sobre ellas, que realiza una persona, familia o grupo para cuidar de su salud; estas prácticas son ‘destrezas’ aprendidas a través de toda la vida, de uso continuo, que se emplean por libre decisión, con el propósito de fortalecer o restablecer la salud y prevenir la enfermedad; ellas responden a la capacidad de supervivencia y a las prácticas habituales de la cultura a la que se pertenece.

### 2.5.2: Definición operacional de la variable:

- Factores: son la posible causa desencadenantes de un efecto, estos pueden ser eventos externos e internos que propician la desestabilización en el equilibrio dinámico del organismo.
- Autocuidado: es el acto de cuidar su propia salud.

### 2.5.3: Operacionalización de la variable:

variable	dimensión	indicador	Sub	ítem	Instr	categoría	esca
----------	-----------	-----------	-----	------	-------	-----------	------

			indicador		umentó		la
Factores: son la posible causa desencadena ntes de un acontecimien to, estos pueden ser eventos externos e internos que propician la desestabiliza ción en el equilibrio dinámico del organismo	Factores internos: Los aspectos internos dependen directamente de la persona y determinan, de una manera personal, el autocuidado	Conocimien s	Hábitos nocivos  Hábitos no nocivos	1, 2, 3, 4, 5, 6.	Cue stion ario	Si Quizá no	Ordi nal
		actitudes	Aceptación Rechazo	7, 8, 9, 10, 11, 12, 13,	Cue stion ario	Bastante poco Nada	Ordi nal
	Factores externos: Son aquellos aspectos externos que hacen posible o no el autocuidado de las personas	De genero	Edad sexo	1º, 2º	Cue stion ario	15 a 16 años Varón mujer	Ordi nal
		cultural	Creencias Tradicione s	14, 15.	Cue stion ario	Siempre rara vez nunca	Ordi nal
Autocuidado: Es el acto de cuidar su propia salud.	Aspecto físico	Alimentación Actividad física Sueño y descanso Sexualidad		16, 17 18 19,20,2 1,22,23 ,24, 25, 26.	Cue stion ario	Siempre A veces nunca	Ordi nal
	Aspectos sociales	Relaciones interpersonale s	Padres Amigos	27, 28, 29, 30, 31, 32, 33,34,3 5,36	Cue stion ario	Siempre A veces Nunca	Ordi nal
	Aspectos psicológicos	Independenci a	Imagen corporal	37,38,3 9, 40,	Cue stion	Siempre A veces	Ordi

		Identidad autoestima	Adecuación a la sociedad	41, 42, 43, 44	ario	nunca	nal
--	--	----------------------	--------------------------	----------------	------	-------	-----

### CAPÍTULO III: METODOLOGÍA

#### 3.1. TIPO Y NIVEL DE INVESTIGACIÓN:

##### 3.1.1. tipo:

El tipo de investigación fue analítica transversal ya que se estudió la relación causa – efecto. Según el número de variables fue un estudio bivariado porque se tuvo dos variables; variable independiente, factores y la variable dependiente, autocuidado.

##### 3.1.2. nivel de investigación:

El nivel de estudio fue descriptivo ya que describió situaciones o eventos importantes en una unidad de estudio

### **3.2. DESCRIPCIÓN DEL ÁMBITO DE LA INVESTIGACIÓN:**

#### **3.2.1. ubicación espacial:**

El lugar de estudio es la institución educativa Arequipa ubicada en la calle Lucas Poblete 214 distrito de Arequipa, provincia de Arequipa, departamento de Arequipa.

#### **3.2.2. ubicación temporal:**

La investigación se realizará en el periodo de octubre y diciembre del 2018 como lo especifica el cronograma diseñado para la investigación.

### **3.3. POBLACIÓN Y MUESTRA:**

#### **3.3.1. población:**

La población está formada por los 55 alumnos del 5º año de secundaria de la Institución Educativa Arequipa.

#### **3.3.2. Muestra:**

El tipo de muestreo que se aplicó es no probabilístico, de carácter intencional, ya que se escogió la muestra de acuerdo a las facilidades e intereses de la investigación. Al ser la población accesible se procedió a encuestar a todos los alumnos.

#### **3.3.3. Criterios de inclusión:**

- Alumnos matriculados.
- Ambos sexos.
- Consentimiento informado

#### **3.3.4. Criterios de exclusión:**

- Estudiantes que no pertenezcan a sección investigada.
- No deseen participar.

### **3.4. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS PARA LA RECOLECCIÓN DE DATOS:**

### 3.4.1. técnicas:

La técnica a utilizar es la encuesta.

### 3.4.2. instrumentos:

El instrumento que se utilizará será un cuestionario para medir los conocimientos de los alumnos y será aplicado al inicio de la investigación.

### 3.5. VALIDES Y CONFIABILIDAD DEL INSTRUMENTO:

La valides y confiabilidad refleja la manera en que el instrumentó se ajusta a las necesidades de la investigación.

Luego de le elaboración del instrumento tuvo la valides de la asesora patricia paredes.

## CAPITULO IV: RESULTADOS

**TABLA N1**

**FACTORES QUE INFLUYEN EN EL AUTOCUIDADO DE LOS ESTUDIANTES DEL 5º DE SECUNDARIA EN INSTITUCIÓN EDUCATIVA AREQUIPA- AREQUIPA 2018.**

FACTORES QUE INFLUYEN EN EL AUTOCUIDADO DE LOS ESTUDIANTES		
	N	%
Interno	15	35
Externo	40	65
TOTAL	55	100

**Comentario:**

En la tabla N° 1 se observa que los factores que influyen en el autocuidado de los estudiantes del 5° de secundaria en institución educativa Arequipa-Arequipa 2018, son los factores externos en un 65% seguido de los factores internos en un 35%. Ante la prueba estadística del Chi cuadrado, existe que los factores externos influyen más en los alumnos.

**TABLA N° 2****ASPECTOS FÍSICOS QUE CONSIDERAN EN SU AUTOCUIDADO DE LOS ESTUDIANTES DEL 5T° DE SECUNDARIA EN LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA AREQUIPA- AREQUIPA 2018**

ASPECTOS FÍSICOS QUE CONSIDERAN EN SU AUTOCUIDADO DE LOS ESTUDIANTES DEL 5T° DE SECUNDARIA		
	N	%
Alimentación	18	35
Actividad física	25	49
Sueño	12	16
<b>TOTAL</b>	<b>55</b>	<b>100</b>

**Comentario:**

En la tabla N° 2, Se observa que los aspectos físico que consideran el autocuidado de los alumnos del 5t° de secundaria en la institución educativa

Arequipa- Arequipa 2018, son la actividad física en un 49%, seguido de la alimentación con un 35% y con un 16% el sueño.

**TABLA N° 3**

**ASPECTOS SOCIALES QUE CONSIDERAN EN SU AUTOCUIDADO  
DE LOS ESTUDIANTES DEL 5T° DE SECUNDARIA EN LA  
INSTITUCIÓN EDUCATIVA AREQUIPA, 2018.**

<b>ASPECTOS SOCIALES QUE CONSIDERAN EN SU AUTOCUIDADO DE LOS ESTUDIANTES DEL 5T° DE SECUNDARIA</b>	<b>DIMENSIÓN AMBIENTAL</b>	
	<b>N</b>	<b>%</b>
<b>Relaciones interpersonales</b>	25	53
<b>Buena conducta</b>	20	47
<b>TOTAL</b>	55	100

**Comentario:**

En la tabla N° 3, Se observa que aspectos sociales que consideran en su autocuidado de los estudiantes del 5t° de secundaria en la institución educativa Arequipa, 2018 son: las relaciones interpersonales con un 53% y la



buena conducta con un 47%, esto nos quiere decir que los alumnos consideran parte de su autocuidado las relaciones interpersonales que tengan en la escuela.

**TABLA N 4**

**ASPECTOS PSICOLÓGICOS QUE CONSIDERAN EN SU  
AUTOCUIDADO DE LOS ESTUDIANTES DEL 5Tº DE SECUNDARIA  
EN LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA AREQUIPA- AREQUIPA 2018.**

ASPECTOS PSICOLÓGICOS QUE CONSIDERAN EN SU AUTOCUIDADO DE LOS ESTUDIANTES DEL 5Tº DE SECUNDARIA		
	N	%
Independencia	32	56
Identidad	14	28
Autoestima	9	16
TOTAL	25	100

**Comentario:**

En la tabla N° 4, Se observa que aspectos psicológicos que consideran en su autocuidado de los estudiantes del 5tº de secundaria en la institución

educativa Arequipa- Arequipa 2018 son: la independencia con el 56 % seguida de la identidad con un 28% y solo un 16 % tiene buen autoestima.

## DISCUSION

En la tabla 1 se observa que los factores que influyen en el autocuidado de los estudiantes del 5º de secundaria en institución educativa Arequipa- Arequipa 2018, son los factores externos en un 65% seguido de los factores internos en un 15%. Ante la prueba estadística del Chi cuadrado, existe que los factores externos influyen más en los alumnos.

Se encontró similitud en la tesis presentada por REBOLLEDO OYARZO DANIELA PAULINA Autocuidado en los estudiantes de la carrera de Enfermería de la Universidad del Bío Bío: un análisis según el Modelo de Autocuidado de Dorothea Orem. CHILE 2015 El objetivo fue determinar si los alumnos son reflejo de lo que la universidad y sociedad necesita para llevar a cabo esta misión. Más aún cuando como estudiantes en práctica profesional en diversas comunidades y centros de atención de salud, la promoción y prevención juegan un rol fundamental.

Investigación cuantitativa, con diseño descriptivo y transversal

Para el análisis se consideraron variables sociodemográficas tales como edad, sexo, orientación religiosa, estado académico, entre otras. El nivel de autocuidado se determinó a través de un instrumento que integra preguntas de selección múltiple y la aplicación de la Escala de Valoración de la capacidad de Autocuidado de Esther Gallego.

La muestra comprendió un total de 146 participantes, 111 mujeres y 35 varones. Concluyéndose que los alumnos poseen déficit de autocuidado en áreas básicas de desarrollo tales como actividad-reposo y alimentación; además de presentar conductas que no favorecen el autocuidado y que entorpecen la labor de entregar ejemplo de promoción y mantención de la salud ante la comunidad.

En la tabla N° 2, Se observa que los aspectos físicos que consideran el autocuidado de los alumnos del 5º de secundaria en la institución educativa Arequipa- Arequipa 2018, son la actividad física en un 49%, seguido de la alimentación con un 35% y con un 16% el sueño

Se encontró similitud en la tesis presentada por GIRALDO A., León D., Navarro Y., Trejos O., en Colombia en el año 2014, realizaron un estudio de investigación titulado “Determinación de prácticas de autocuidado y prácticas de riesgo en los patrones nutricional y de eliminación en un grupo de estudiantes del programa de Enfermería de la Universidad de Caldas, cuyo objetivo fue identificar y clasificar prácticas de autocuidado y prácticas de riesgo en salud en un grupo de estudiantes de 17 a 21 años, del programa de Enfermería de la Universidad de Caldas, el estudio fue de tipo cuantitativo, método descriptivo. La muestra fue de 123 estudiantes adolescentes con edades entre 17 y 21 años, a los cuales se les realizó una encuesta que involucraron dos patrones funcionales de salud, nutricional y eliminación. Conclusión: “hay un déficit en hábitos adecuados de alimentación, eliminación y medidas de higiene”.

En la tabla N° 3, Se observa que aspectos sociales que consideran en su autocuidado de los estudiantes del 5º de secundaria en la institución educativa Arequipa, 2018 son: las relaciones interpersonales con un 53% y la buena conducta con un 47%, esto nos quiere decir que los alumnos consideran

parte de su autocuidado las relaciones interpersonales que tengan en la escuela

GRADOS OTÁROLA, MERCEDES RAQUEL, Lima 2016 “Nivel de conocimiento de los adolescentes respecto a su autocuidado reproductivo en la institución educativa 3054 La Flor, Carabayllo – 2016” Objetivo: Determinar el nivel de conocimiento de los adolescentes respecto a su autocuidado reproductivo. El tipo de estudio es cuantitativa, descriptivo y de corte transversal. La población estuvo conformada por 125 alumnos. El instrumento utilizado fue un cuestionario y como técnica, la encuesta. Conclusión: El nivel de conocimientos de los adolescentes respecto a su autocuidado reproductivo es bueno en un 78,40%, en la dimensión de nivel conocimientos sobre los métodos anticonceptivos es buena en un 35,2%, en la dimensión de autocuidado sobre métodos anticonceptivos es buena en un 38,4%, en la dimensión de conocimientos sobre las ITS y VIH-SIDA es deficiente, en la dimensión de autocuidado de las ITS y VIH-SIDA es excelente con un 44%. Conclusión: Se Determino que hay un porcentaje excelente en el nivel de autocuidado de las ITS y VIH-SIDA; deficiente en el nivel de conocimientos de ITS y VIH-SIDA.

En la tabla N° 4, Se observa que aspectos psicológicos que consideran en su autocuidado de los estudiantes del 5º de secundaria en la institución educativa Arequipa- Arequipa 2018 son: la independencia con el 56 % seguida de la identidad con un 28% y solo un 16 % tiene buen autoestima

LITANO JUAREZ VERÓNICA MILAGROS, Lima, 2015 “Prácticas de Autocuidado en Adolescentes de la I.E. “Virgen del Carmen” N° 6014. VMT- Lima. 2015”, El objetivo: Determinar las prácticas de autocuidado de los adolescentes de la I.E. “Virgen del Carmen” N° 6014 – Villa María del Triunfo. El estudio es de tipo cuantitativo, método descriptivo, de corte transversal. La población 91 estudiantes del 4to y 5to año de secundaria, la muestra 74 estudiantes. La técnica fue la entrevista y el instrumento un cuestionario. Conclusión el 51% de adolescentes tienen prácticas de autocuidado inadecuadas y el 49% tienen prácticas de autocuidado adecuadas, en las prácticas de autocuidado para su aspecto físico el 50% tienen practicas adecuadas, al igual que el otro 50% que tiene practicas inadecuadas; en

relación a su aspecto social el 54% tiene prácticas de autocuidado adecuadas y el 46% inadecuadas; en su aspecto psicológico el 55% tienen prácticas de autocuidado inadecuadas y el 45% adecuadas.

## **CONCLUSIONES**

Se llegó a la conclusión que los factores que influyen en el autocuidado de los estudiantes del 5º de secundaria en institución educativa Arequipa- Arequipa 2018, son los factores externos en un 65% esto nos dice que los alumnos están enfocados en comportamientos que se dan con normalidad a su edad.

Se llegó a la conclusión que los aspectos físicos que consideran el autocuidado de los alumnos del 5º de secundaria en la institución educativa Arequipa- Arequipa 2018, son la actividad física en un 49%, ya que los alumnos necesitan ejercitarse para tener una mejor salud.

Se concluyó que los aspectos sociales que consideran en su autocuidado los estudiantes del 5º de secundaria en la institución educativa Arequipa, 2018 son: las relaciones interpersonales con un 53% ya que al relacionarse con diferentes personas pueden conocer más de lo que les depara la vida.

Se concluyó que aspectos psicológicos que consideran en su autocuidado de los estudiantes del 5º de secundaria en la institución educativa Arequipa- Arequipa 2018 son: la independencia con el 56 % seguida de la identidad con un 28% y solo un 16 % tiene buen autoestima.

## RECOMENDACIONES

- Se recomienda que el departamento de Psicología del centro educativo Trabaje charlas educativas con los alumnos y con los padres de familia para lograr una mejor educación y que los alumnos comprendan que no solo lo externo se tiene que trabajar
- Se recomienda que el centro educativo tenga áreas donde los estudiantes puedan realizar las actividades de las cuales quieren participar continuamente y dentro de estas dar otro tipo de actividades que trabajen la parte educativa en ellos.
- Se recomienda a los padres conversar con los alumnos para que les aconsejen relacionarse con personas y amigos que los lleven a realizar actividades que nutran su bienestar psicológico y verbal.
- Se recomienda a los padres hacer conocer a sus hijos que la independencia se dará cuando los alumnos tengan con que valerse por sí mismos y no cuando aún están bajo la tutela de los padres.

## REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

1. [teachhealth.com/spanish.html](http://teachhealth.com/spanish.html)
2. [/centrodeapoyo/tipos.aspx](http://centrodeapoyo/tipos.aspx)
3. [centrodeapoyo/estres.aspx](http://centrodeapoyo/estres.aspx)
4. [revista.unam.mx/vol.13/num7/art78/](http://revista.unam.mx/vol.13/num7/art78/)
5. [osha.europa.eu/es/themes/psychosocial-risks-and-stress](http://osha.europa.eu/es/themes/psychosocial-risks-and-stress)
6. [lima/seguridad/el-trafico-limeno-es-el-origen-de-diversas-enfermedades-noticia-901688](http://lima/seguridad/el-trafico-limeno-es-el-origen-de-diversas-enfermedades-noticia-901688)
7. <http://www.salud180.com/salud-dia-dia/10-efectos-fisicos-del-estres>
8. <http://www.unobrain.com/que-es-estres-sintomas-tratamiento-natural>
9. <http://www.ansiedadystres.org/que-es-el-estres>
10. <http://rpp.pe/peru/actualidad/el-58-de-los-peruanos-sufre-de-estres-noticia-764777>
11. <http://www.monografias.com/trabajos10/estre/estre.shtml>
12. <http://www.cepvi.com/index.php/recursos/libros/libros-sobre-el-estres?start=1>
13. <http://www.uma.es/publicadores/prevencion/wwwuma/estres.pdf>
14. [http://www.psi.uba.ar/academica/carrerasdegrado/psicologia/sitios\\_catedras/electivas/090\\_comportamiento/material/tp\\_estres.pdf](http://www.psi.uba.ar/academica/carrerasdegrado/psicologia/sitios_catedras/electivas/090_comportamiento/material/tp_estres.pdf)
15. <http://assets.mheducation.es/bcv/guide/capitulo/8448176391.pdf>

### Matriz de consistencia

Título: factores que influyen en el autocuidado en estudiantes del 5° de secundaria de la institución educativa Arequipa 2018

Problema	Objetivos	Hipótesis	Variables e indicadores	metodología
<p>¿Cuáles son los factores que influyen en el autocuidado en los estudiantes del 5º de secundaria de la Institución Educativa Arequipa-Arequipa 2018?</p> <p><b>problemas específicos:</b></p> <p>¿Cuáles son los aspectos físicos que consideran en su autocuidado los estudiantes del 5º de secundaria de la Institución Educativa Arequipa-Arequipa 2018?</p> <p>¿Cuáles son los aspectos sociales que consideran en su el autocuidado en los estudiantes del 5º de secundaria de la Institución</p>	<p>Determinar los factores que influyen en el autocuidado en los estudiantes del 5º de secundaria de la Institución Educativa Arequipa-Arequipa 2018.</p> <p><b>Objetivo específico:</b></p> <p>Identificar los aspectos físicos que consideran en su autocuidado los estudiantes del 5º de secundaria de la Institución Educativa Arequipa-Arequipa 2018.</p> <p>Identificar los aspectos sociales que consideran en su autocuidado en los estudiantes del 5º de secundaria de la</p>	<p>H<sub>1</sub>: Es probable que existan factores que influyan en el autocuidado de los estudiantes del 5º de secundaria de la Institución Educativa Arequipa-Arequipa 2018.</p> <p>H<sub>0</sub>: Es probable que no existan factores que influyan en el autocuidado de los estudiantes del 5º de secundaria de la Institución Educativa Arequipa-Arequipa 2018.</p> <p><b>Hipótesis específica:</b></p> <p>H<sub>1</sub>: Es posible que los aspectos físicos influyan en el autocuidado de los estudiantes del 5º de secundaria de la Institución Educativa Arequipa-Arequipa 2018.</p> <p>H<sub>0</sub>: no es posible que los aspectos físicos influyan en el autocuidado de los estudiantes del 5º de secundaria de la Institución Educativa Arequipa-Arequipa 2018.</p> <p>H<sub>1</sub>: Es posible que los aspectos sociales influyan en el autocuidado de los estudiantes del 5º de secundaria de la Institución Educativa Arequipa-Arequipa 2018.</p> <p>H<sub>0</sub>: Es probable que los aspectos sociales no influyan en el</p>	<p><b>Variable X:</b></p> <p>Factores</p> <p><b>Indicadores:</b></p> <p>Conocimiento</p> <p>Actitudes</p> <p>De genero</p> <p>Cultura</p> <p><b>Variable Y:</b></p> <p>Autocuidado</p> <p><b>Indicadores:</b></p> <p>Alimentación</p> <p>Actividad física</p> <p>Sueño y descanso</p> <p>Sexualidad</p> <p>Relaciones interpersonales</p>	<p>Esta investigación fue de tipo descriptivo correlacional con un enfoque cuantitativo. Según el número de variables es un estudio bivariado; según el número de mediciones es un estudio transversal, según la temporalidad es un estudio prospectivo, según el lugar donde se realizará la investigación es un estudio de campo; es una investigación científica porque se basa en teorías, principios y categorías ya estudiadas.</p> <p><b>Ubicación espacial:</b></p> <p>El lugar de estudio es la</p>



<p>Educativa Arequipa-Arequipa 2018?</p> <p>¿Cuáles son los aspectos psicológicos que consideran en su autocuidado los estudiantes del 5º de secundaria de la Institución Educativa Arequipa-Arequipa 2018?</p>	<p>Institución Educativa Arequipa-Arequipa 2018.</p> <p>Identificar los aspectos psicológicos que consideran en su autocuidado los estudiantes del 5º de secundaria de la Institución Educativa Arequipa-Arequipa 2018.</p>	<p>autocuidado de los estudiantes del 5º año de secundaria de la institución educativa Arequipa -2018.</p> <p>H<sub>1</sub>: Es posible que los aspectos psicológicos influyan en el autocuidado de los estudiantes del 5º de secundaria de la Institución Educativa Arequipa-Arequipa 2018.</p> <p>H<sub>0</sub>: No es posible que los aspectos psicológicos influyan en el autocuidado de los estudiantes del 5º de secundaria de la Institución Educativa Arequipa-Arequipa 2018.</p>	<p>Independencia</p> <p>Identidad</p> <p>autoestima</p>	<p>institución educativa Arequipa ubicada en la calle Lucas Poblete 214 distrito de Arequipa, provincia de Arequipa, departamento de Arequipa.</p> <p><b>Ubicación temporal:</b> La investigación se realizará en el periodo de octubre y diciembre del 2018 como lo especifica el cronograma diseñado para la investigación.</p> <p><b>Población:</b> Esta dada por todo el alumnado del 5º año de secundaria de la I.E. Arequipa.</p> <p><b>Muestra:</b> El tipo de muestreo que se aplico es no probabilístico, de carácter intencional, ya que se escogió la muestra de acuerdo a las facilidades e intereses de la investigación.</p>
---	---	---	---	--

				<p><b>Técnicas:</b> La técnica a utilizar es la encuesta.</p> <p><b>Instrumento:</b> Cuestionario.</p>
--	--	--	--	--

## **Escuela profesional de enfermería**

### **Cuestionario**

Hola buenos días, mi nombre es Eliana Lizbeth Quispe Accarapi interna de Enfermería de la Universidad almas peruanas; me encuentro realizando un estudio de investigación Factores que influyen en la práctica del autocuidado en estudiantes de secundaria institución educativa Arequipa, Arequipa 2017 que tiene como objetivo recabar información sobre los factores que influyen en tu autocuidado.

El cuestionario es anónimo y confidencial, pido responder todas las preguntas sinceramente. Agradezco anticipadamente tu colaboración.

#### **DATOS GENERALES**

- Sexo: Femenino ( ) Masculino ( )
- Edad: 15 a 16 años ( )  
17 a 18 años ( )
- Grado y Sección:

#### **CONTENIDO**

**Responde a las siguientes preguntas:**

- 1. ¿crees que realizar deporte es beneficioso para la salud?**
  - a) Si
  - b) Quizá
  - c) No
- 2. ¿consideras que tener una alimentación saludable ayuda a mantener una buena salud?**
  - a) Si
  - b) Quizá
  - c) No
- 3. ¿crees que el consumir alcohol afecta tu salud?**
  - a) Si
  - b) Quizá
  - c) No

**4. ¿Qué efectos produce el tabaco?**

- a) Alegría, satisfacción
- b) Quita el cansancio
- c) Es nocivo para la salud
- d) No tiene efectos en la salud

**5. ¿crees que el consumo de frutas y verduras favorece el cuidado de la salud?**

- a) Si favorece la salud
- b) Solo es un alimento mas
- c) No favorece a la salud

**6. ¿Te lavas la boca 3 veces al día?**

- a) Si
- b) Cuando me acuerdo
- c) No

**II. Marca según lo que consideres correcto:**

<b>Interrogante</b>	<b>Acuerdo</b>	<b>Indiferente</b>	<b>desacuerdo</b>
7. Es aceptable tener que bañarse todos los días			
8. Es beneficioso usar protector solar			
9. Es agradable comer frutas, verduras, todos los días.			
10. Es bueno para la salud comer pescado frecuentemente.			
11. Es aceptable dormir 8 horas diarias.			
12. Es agradable conversar con los amigos en los tiempos libres.			
13. Es aceptable participar de reuniones familiares.			

**14. ¿crees que tu religión influye en tu autocuidado?**

- a) Siempre
- b) Rara vez
- c) Nunca

**15. ¿En tu familia se rigen costumbres que dañen tu salud?**

- a) Si
- b) No

**Marca con una X en la opción que consideres tu respuesta.**

<b>Preguntas</b>	<b>Siempre</b>	<b>Avece</b>	<b>Nunca</b>
16. ¿Ingieres 8 vasos de agua al día?			
17. ¿Desayunas todos los días?			
18. ¿Consumes por lo menos una vez a la semana, pollo, pescado, carne, huevo, menestras?			
19. ¿Consumes frecuentemente grasas, embutidos, dulces, gaseosas, helados, golosinas?			
20. ¿Desayunas, almuerzas o cenas en compañía de familiares?			
21. ¿Realizas actividad física moderada (caminatas a paso rápido, tareas domésticas, pasear en bicicleta, bailar) durante un mínimo de 60 minutos diarios?			
22. ¿Duermes 8 horas diarias?			
23. ¿Reposas o descansas por momentos durante el día?			
24. ¿Tienes información sobre sexualidad?			
25. ¿Tienes relaciones sexuales sin protección?			
26. ¿Consumes drogas como la cocaína, marihuana, terokal?			
27. ¿Consumes bebidas alcohólicas como vino, cerveza, ron con gaseosa, pisco, vodka?			
28. ¿formas parte de una pandilla o barra?			
29. ¿Sueles conversar con tus padres?			
30. ¿Siempre discutes con tus padres?			
31. ¿Hablas o conversas con personas sin importar			

quiénes son/ con personas extrañas?			
32. ¿Participas en actividades grupales?			
33. ¿Cuándo tus compañeros de clase te agreden física o verbalmente lo resuelves conversando?			
34. ¿Siempre conversas con tus compañeros, amigos, gente cercana que te rodea?			
35. ¿Te gusta compartir momentos con tus amigos (as)?			
36. ¿Insultas o agredes a las personas que no te agradan?			
37. ¿Cuándo estas con tus amigos y sientes que te presionan para hacer algo que tú no quieres defiendes tu decisión?			
38. ¿Tomas tus decisiones?			
39. ¿Asumes las consecuencias de tus decisiones?			
40. ¿Te decides por lo que la mayoría prefiere?			
41. ¿Te gusta ser cómo eres?			
42. ¿Te sientes orgullosa (o) de quién eres?			
43. ¿Si te molestan por algún aspecto tuyo te sientes mal por mucho tiempo?			
44. ¿Te sientes importante?			
45. ¿Crees que eres importante para los demás?			

Muchas gracias por tu colaboración, que tengas un hermoso día, que dios te bendiga.