"Año del Bicentenario, de la consolidación de nuestra Independencia, y de la conmemoración de las heroicas batallas de Junín y Ayacucho"

Chota, 14 de octubre del 2024.

C.O. N° 034-2024-UI-FCCSS

CONSTANCIA DE ORIGINALIDAD

El que suscribe, Jefe de la Unidad de Investigación de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Nacional Autónoma de Chota, hace constar que el Informe Final de Tesis titulado: **"MEDIDAS DE AUTOCUIDADO PARA MANTENER LA SALUD MENTAL EN INTERNOS DE ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE CHOTA, 2024"**, elaborado por los **Bachilleres en Enfermería: Alex Bustamante Cevallos y Heyner Iván Vásquez Llatas**, para optar el Título Profesional de Licenciada (o) en Enfermería, presenta un índice de similitud de 22%, sin incluir, citas, referencias bibliográficas, fuentes con menos de 20 palabras y depósitos de trabajos de estudiantes [desde el resumen hasta las recomendaciones]; por lo tanto, cumple con los criterios de evaluación de originalidad establecidos en el Reglamento Específico de Grados y títulos de la Facultad de Ciencias de la Salud, aprobado mediante Resolución de Facultad N° 075-2023- FCCSS-UNACH /C.

Se expide la presente, en conformidad a la directiva antes mencionada, para los fines que estime pertinentes.

Atentamente,

UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE CHOTA · FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD · UNIDAD DE INVESTIGACIÓN · CHOTA

Dr. JOSÉ UBERLI HERRERA ORTIZ
JEFE DE LA UNIDAD DE INVESTIGACIÓN
FCCSS- UNACH

Unidad de Investigación
Facultad en Ciencias de la Salud
UNACH

C.c.
Archivo
AOG/J-UI-FCCSS
Ch2024

HEYNER IVÁN VÁSQUEZ LLATAS

MEDIDAS DE AUTOCUIDADO PARA MANTENER LA SALUD MENTAL EN INTERNOS DE ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDA...

UBERLI HERRERA
uberli
Universidad Nacional Autonoma de Chota

Detalles del documento

Identificador de la entrega
trn:oid:::1:3044557545

Fecha de entrega
16 oct 2024, 9:43 p.m. GMT-5

Fecha de descarga
16 oct 2024, 9:49 p.m. GMT-5

Nombre de archivo
TENER_LA_SALUD_MENTAL_EN_INTERNOS_DE_ENFERMERIA_DE_LA_unach.docx

Tamaño de archivo
714.4 KB

66 Páginas

13,866 Palabras

81,353 Caracteres

21% Similitud general

El total combinado de todas las coincidencias, incluidas las fuentes superpuestas, para ca...

Filtrado desde el informe

- Bibliografía
- Coincidencias menores (menos de 10 palabras)

Fuentes principales

21%	Fuentes de Internet
2%	Publicaciones
0%	Trabajos entregados (trabajos del estudiante)

Marcas de integridad

N.° de alertas de integridad para revisión

No se han detectado manipulaciones de texto sospechosas.

Los algoritmos de nuestro sistema analizan un documento en profundidad para buscar inconsistencias que permitirían distinguirlo de una entrega normal. Si advertimos algo extraño, lo marcamos como una alerta para que pueda revisarlo.

Una marca de alerta no es necesariamente un indicador de problemas. Sin embargo, recomendamos que preste atención y la revise.

Fuentes principales

21% Fuentes de Internet
2% Publicaciones
0% Trabajos entregados (trabajos del estudiante)

Fuentes principales

Las fuentes con el mayor número de coincidencias dentro de la entrega. Las fuentes superpuestas no se mostrarán.

1	Internet	
core.ac.uk		6%
2	Internet	
repositorio.unach.edu.pe		3%
3	Internet	
www.repositorio.unach.edu.pe		3%
4	Internet	
hdl.handle.net		2%
5	Internet	
repositorio.ucv.edu.pe		1%
6	Internet	
ciencialatina.org		1%
7	Internet	
repositorio.udh.edu.pe		0%
8	Internet	
www.unicef.org		0%
9	Internet	
www.scielo.org.co		0%
10	Internet	
cybertesis.unmsm.edu.pe		0%
11	Internet	
recursosbiblio.url.edu.gt		0%

12	Internet	repositorio.utn.edu.ec 0%
13	Internet	ciberindex.com 0%
14	Internet	repositorio.unh.edu.pe 0%
15	Internet	repositorio.unheval.edu.pe 0%
16	Internet	lasalud.mx 0%
17	Internet	1library.co 0%
18	Internet	slidehtml5.com 0%
19	Internet	dspace.ups.edu.ec 0%
20	Internet	ri.uaemex.mx 0%
21	Internet	repositorio.unac.edu.pe 0%
22	Internet	repositorio.unapiquitos.edu.pe 0%
23	Internet	repositorio.uroosevelt.edu.pe 0%
24	Internet	www.grafiati.com 0%
25	Internet	repositorio.uwiener.edu.pe 0%

26	Internet	
tesis.unap.edu.pe		0%
27	Internet	
apps.ucsm.edu.pe		0%
28	Internet	
issuu.com		0%
29	Internet	
ourflipsidelife.com		0%
30	Internet	
portaluni.unach.edu.pe		0%
31	Internet	
repositorio.uap.edu.pe		0%
32	Internet	
repositorio.unica.edu.pe		0%
33	Internet	
repositorio.urp.edu.pe		0%
34	Internet	
repositorio.uch.edu.pe		0%
35	Internet	
repositorio.unab.edu.pe		0%
36	Internet	
repositorio.unap.edu.pe		0%
37	Internet	
repositorio.unc.edu.pe		0%
38	Internet	
repositorio.unjfsc.edu.pe		0%
39	Internet	
tesis.ucsm.edu.pe		0%

40 Internet

tesis.usat.edu.pe 0%

41 Internet

www.consaludmental.org 0%

42 Internet

www.ofertia.com.co 0%

UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE CHOTA

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA

MEDIDAS DE AUTOCUIDADO PARA MANTENER LA SALUD MENTAL EN INTERNOS DE ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE CHOTA, 2024

TESIS PARA OBTENER EL TÍTULO PROFESIONAL DE LICENCIADO EN ENFERMERÍA

AUTORES

ALEX BUSTAMANTE CEVALLOS

HEYNER IVÁN VÁSQUEZ LLATAS

ASESOR

DR. JOSÉ UBERLI HERRERA ORTIZ

CHOTA – PERÚ

2024

UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE CHOTA
Creada el 11 de mayo de 2010 mediante Ley Nº 29531
Facultad de Ciencias de la Salud
Unidad de Investigación

Acta de Sustentación: Informe Final de Tesis

Siendo las 15:30 p.m. del día 26 de septiembre del año 2024.; se reunieron en la Sala de Sustentaciones de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Nacional Autónoma de Chota, el Jurado Evaluador presidido por el (la) Dr. RICHARD WILLIAMS HERNÁNDEZ FIESTAS, el secretario Dr. HERNÁN TAFUR CORONEL y Vocal Dr. ANTONIO SÁNCHEZ DELGADO y como Asesor de Tesis el (la) Dr. JOSE UBERLI HERRERA ORTIZ. De acuerdo al Reglamento Específico de la Unidad de Investigación de la Facultad de Ciencias de la Salud, se dio inicio a la Sustentación del Informe Final de la Tesis "Medidas de autocuidado para mantener la salud mental en internos de enfermería de la Universidad Nacional Autónoma de C", presentada por el (la) bachiller: Alex Bustamante Cevallos y Hoynes Iván Vásquez Llatas de la Escuela Profesional de Enfermería.

Luego de la sustentación, deliberación y consenso de los integrantes del Jurado Evaluador se acordó Aprobar la Tesis en mención con la calificación de Quince (15).; por lo tanto el estudiante puede proseguir con trámites posteriores.

En señal de conformidad, firman los presentes a horas 16:45 hr. del 26 de septiembre del 2024.

UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE CHOTA FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD V°B° UNIDAD DE INVESTIGACIÓN CHOTA

Docente	Firma
Presidente Jurado evaluador: Dr. Richard Williams Hernández Fiestas	
Secretario Jurado evaluador: Dr. Hernán Tafur Coronel.	
Vocal Jurado evaluador: Dr. Antonio Sánchez Delgado	
Asesor de Tesis: Dr José Uberli Herrera Ortiz	

Scanned with ACE Scanner

AGRADECIMIENTO

Expreso mi profunda gratitud a Dios, por ser quien me brinda sabiduría, entendimiento, amor y protección en cada paso que he dado. Agradezco infinitamente a mi madre: María Teresa, mis abuelitos: Carlos y Celestina, y a mi familia, por sus consejos, cariño, su esfuerzo y apoyo incondicional en mi proceso de formación personal y académica.

Dedico mi tesis principalmente a Dios, por darme la fuerza necesaria para culminar esta meta; a mis padres, Eduardo y Matilde por todo su amor y por motivarme a seguir hacia adelante, también a mis hermanos, por brindarme su apoyo moral en esas noches que tocaba investigar y finalmente, a los que no creyeron en mí, con su actitud lograron que tomará más impulso.

A nuestro asesor, José Uberli Herrera Ortiz, un docente y amigo, por brindarnos consejos y enseñanzas, así como, por su dedicación para la culminación de nuestra tesis.

A Dios quien ha sido nuestro sostén y valentía por estar con nosotros en todo momento.

A nuestros padres quienes nos brindaron su apoyo, consejos, amor, protección y confianza para poder cumplir con nuestros objetivos y lograr un sueño de cada estudiante. También a nuestra familia, amigos y docentes que sin su ayuda esta tesis no se hubiera podido realizar.

A todas esas personas se los agradecemos desde el fondo de nuestros corazones.

Alex y Heyner

ÍNDICE DE CONTENIDOS

Pág.

RESUMEN viii
ABSTRACT ix

CAPÍTULO I 10
INTRODUCCIÓN 10

CAPÍTULO II 15
MARCO TEÓRICO 15
2.1. Antecedentes del estudio 15
2.2. Bases conceptuales 18
2.3. Definición de términos básicos 27

CAPÍTULO III 28
MARCO METODOLÓGICO 28
3.1. Ámbito de estudio 28
3.2. Diseño de investigación 28
3.3. Población, muestra y unidad de estudio 29
3.4. Operacionalización de las variables 30
3.5. Descripción de la metodología 31
3.6. Procedimiento y análisis de datos 33
3.7. Aspectos éticos y rigor científico 33

CAPÍTULO IV 35
RESULTADOS Y DISCUSIÓN 35
4.1. Características sociales y demográficas de los internos de enfermería de la Universidad Nacional Autónoma de Chota, 2024 35
4.2. Medidas de autocuidado para mantener la salud mental según sexo en internos de enfermería de la Universidad Nacional Autónoma de Chota, en relación al bienestar físico. 37
4.3. Medidas de autocuidado para mantener la salud mental según sexo en internos de enfermería de la Universidad Nacional Autónoma de Chota, en relación al bienestar psicológico. 40
4.4. Medidas de autocuidado para mantener la salud mental según sexo en internos de enfermería de la Universidad Nacional Autónoma de Chota, en relación al bienestar social. 42
4.5. Medidas de autocuidado según sexo para mantener la salud mental en internos de enfermería de la Universidad Nacional Autónoma de Chota. 44

CAPÍTULO V 46
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES 46
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS 48
ANEXOS 60

ÍNDICE DE TABLAS

		Pág.
Tabla 1.	Características sociales y demográficas de los internos de enfermería de la Universidad Nacional Autónoma de Chota 2024.	35
Tabla 2.	Medidas de autocuidado para mantener la salud mental según sexo en internos de enfermería de la Universidad Nacional Autónoma de Chota, en relación al bienestar físico.	38
Tabla 3.	Medidas de autocuidado para mantener la salud mental según sexo en internos de enfermería de la Universidad Nacional Autónoma de Chota, en relación al bienestar psicológico.	41
Tabla 4.	Medidas de autocuidado para mantener la salud mental según sexo en internos de enfermería de la Universidad Nacional Autónoma de Chota, en relación al bienestar social.	43
Tabla 5.	Medidas de autocuidado según sexo para mantener la salud mental en internos de enfermería de la Universidad Nacional Autónoma de Chota, 2024.	45

ÍNDICE DE ABREVIACIONES

INEI : Instituto Nacional de Estadística e Informática

ALC : América Latina y el Caribe

MINSA : Ministerio de Salud

INS : Instituto Nacional de Salud

OMS : Organización Mundial de la Salud

UNACH : Universidad Nacional Autónoma de Chota

UNICEF : Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia

RESUMEN

El estudio tuvo como objetivo determinar las medidas de autocuidado para mantener la salud mental en internos de enfermería de la Universidad Nacional Autónoma de Chota, 2024; estudio de enfoque cuantitativo, de diseño no experimental, de nivel descriptivo y de corte transversal, la población estuvo conformada por 66 internos de enfermería; la técnica utilizada fue la encuesta y como instrumento se utilizó el cuestionario tipo Likert sobre medidas de autocuidado en internos de enfermería. Resultados: En cuanto a las características sociodemográficas, el 81,8% de los encuestados fueron mujeres, el 80,8% se encontraron en un rango de edad de 20 a 24 años y el 87,8% eran solteros. Del total de internos encuestados, el 43,9% de mujeres mostró medidas de autocuidado medianamente favorables de manera general. De igual manera por dimensiones las mujeres tuvieron medidas de autocuidado medianamente favorables en las dimensiones: bienestar físico 56,1%, bienestar psicológico 46,9% y bienestar social 37,9%. En conclusión, casi la mitad de los internos de enfermería mujeres presentaron medidas de autocuidado medianamente favorables tanto de manera general, como en sus dimensiones.

Palabras clave: Medidas de autocuidado, salud mental, interno de enfermería.

ABSTRAC

The objective of the study was to determine self-care measures to maintain mental health in nursing interns at the National Autonomous University of Chota, 2024; study with a quantitative approach, non-experimental design, descriptive and cross-sectional level, the population was made up of 66 nursing interns; The technique used was the survey and the Likert-type questionnaire on self-care measures in nursing interns was used as an instrument. Results: Regarding sociodemographic characteristics, 81.8% of the respondents were women, 80.8% were in the age range of 20 to 24 years and 87.8% were single. Of the total number of inmates surveyed, 43.9% of women showed moderately favorable self-care measures in general. Similarly, by dimensions, women had moderately favorable self-care measures in the dimensions: physical well-being 56.1%, psychological well-being 46.9% and social well-being 37.9%. In conclusion, almost half of the female nursing interns presented moderately favorable self-care measures both in general and in its dimensions.

Keywords: Self-care measures, mental health, nursing intern.

CAPÍTULO I
INTRODUCCIÓN

La salud no solo es la ausencia de enfermedades, sino también el resultado de un proceso que está relacionado con los factores sociales, económicos, biológicos, ambientales y políticos, que si es adecuada permitirá desarrollarse y potenciarse como un ser único e individual [1].

Por ello, la salud mental se define como el completo bienestar de la persona, quien es sensato de sus habilidades, para enfrentar las diversas dificultades en la vida, permitiéndole desempeñarse de manera fructífera y ser capaz de contribuir con la comunidad [2].

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), estima que 970 millones de personas presentaron algún tipo de trastorno mental; siendo la ansiedad el trastorno mental más común con 301 millones de casos, que se manifiesta por excesiva preocupación, miedo y pánico. Por otro lado, 280 millones sufrieron de depresión, siendo el segundo trastorno más incidente, caracterizado por estado deánimos alterados como tristeza e irritabilidad, que en muchos casos conlleva al suicidio [3]. En tal sentido, las medidas de autocuidado para mantener la salud mental en los internos de enfermería, ayudan a controlar el estrés, disminuye el riesgo de enfermarse e incrementan su productividad [4].

Por otro lado, el Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF), indica que el 40% del total de la población mundial presentaron alteraciones mentales (depresión y ansiedad), de los cuales el 13% fue en adolescentes. Siendo África del Norte, América del Norte, Oriente Medio y Europa Occidental, los continentes más afectados, repercutiendo en su capacidad biopsicosocial [5].

En Estados Unidos y Canadá los problemas mentales representan el 23% y 22% respectivamente. En América Latina y el Caribe (LAC), el 59% poblacional tuvieron ansiedad y depresión, los cuales constituyen un inconveniente en la salud pública, ya que el 19% de las personas tienden a suicidarse [6].

En Colombia, una investigación realizada en internos de enfermería se encontró que el 51% presenta niveles altos de estrés, y en cuanto a sus dimensiones, el 68,4% presentó falta de competencia, el 49% presento estrés en la relación con sus tutores y compañeros, el 48% tuvo impotencia e incertidumbre y temor a que el paciente busque una relación íntima y el 41,8% tuvo sobrecarga académica [7].

En Argentina, el 87% de internos de enfermería durante sus prácticas preprofesionales en hospitales presentaron temor al realizar una intervención o cuidado frente al docente de práctica, el 83% manifestando sentir miedo al momento de realizar alguna intervención y/o cuidado que pueda dañar al paciente [8].

El Ministerio de Salud (MINSA), reporta 434 mil 731 casos de problemas de salud mentales al año; siendo más frecuentes: la depresión, la ansiedad y el estrés agudo. Entre las regiones más afectadas se encuentran la Libertad (36%) y Arequipa (34,5%). Por otro lado, el estrés agudo y la ansiedad constituyen casos de intentos de suicidio en las diferentes regiones, donde Pasco pasaron de 11 a 36casos de suicidio anuales, Lima de 19 a 42 casos, Loreto de 27 a 47 casos, Lima Norte de 39 a 60 y Junín con 46 a 70 casos [9].

Un estudio en Perú, muestra que los internos de enfermería que desarrollaban sus prácticas preprofesionales en establecimientos de salud I-2 y II-1, manifestaron estrés debido a la falta de competencia (54,5%), al afrontamiento de sufrimiento durante la gravedad del paciente o incluso la muerte (50,8%), durante la interacción entre tutores y profesionales de salud (62,4%), ante la incertidumbre e impotencia durante las practicas preprofesionales (62,1%), a la implicación emocional (59,1%) y por la sobrecarga académica durante su internado (50,8%) [10]; repercutiendo negativamente en su estado de salud mental.

En Lima, el 45,2% de internos de enfermería tiene miedo en hacer mal su trabajo y perjudicar al paciente, el 35,5% sienten que nunca pueden ayudar al paciente, el 40,3% casi nunca temen dañar psicológicamente al paciente, el 43,5% no saben cómo responder a las expectativas del paciente, el 51,6% le preocupa confundirse con la medicación al momento de administrar, el 48,4% le inquieta realizar

procedimientos que causen dolor al paciente, el 51,6% siempre mantiene una conexión cordial con el docente que es responsable de prácticas hospitalaria, el 41,9% a veces llevan una adecuada conexión con los compañeros de su universidad, el 38,7% a veces sienten miedo al momento de hacer una interrogante ante alguna duda durante las sus prácticas hospitalarias [11].

Sin embargo, un estudio en Huánuco en estudiantes de enfermería del último semestre de estudios, encontraron que el 55,8% presentaron conductas de autocuidado saludables de manera general y en cuanto a su dimensión de salud física, el 54,7% realizaron actividades físicas y de deporte y en la dimensión de de salud mental, el 69,1% no tuvieron un sueño y esposo adecuado. [12].

En Cajamarca, según el Instituto Nacional de Estadística e Informática (INEI, 2022), alrededor de 32,3% de personas de 15 a 29 años presentaron alguna situación negativa en su salud emocional o mental; afectando con mayor frecuencia a las mujeres jóvenes (30,2%) en comparación con los hombres (22,9%). Además, el 23% de personas presentó sentimiento de tristeza y depresión, y el 5,6% manifestaron tener pensamientos de morir o suicidarse [13].

Frente a lo antes mencionado, es fundamental tener el conocimiento sobre lo que son las medidas de autocuidado en internos de enfermería; dado que ellos serán los futuros profesionales de la salud. En ese marco, el autocuidado para la salud mental cobra importancia significativa ya que ellos son un grupo de riesgo puesto que están en contacto con los pacientes; en ese sentido, es necesario adaptar conocimientos, habilidades y destrezas para el autocuidado de la salud mental y la implantación de estilo de vida saludables [12].

Desde nuestra experiencia durante las prácticas preprofesionales de los internos de enfermería de la Universidad Nacional Autónoma de Chota (UNACH); se observó que es una etapa de formación esperada, ya que muchos de los internos durante las prácticas hospitalarias y comunitarias asumen un compromiso y responsabilidad orientado a la aplicación y desarrollo de las destrezas y habilidades; sin embargo, ante las primeras experiencias laborales y carga académica, los internos tienden a sentirse presionados y temerosos a fallar

procedimientos, y por ende empiezan a sentir sentimientos de ansiedad, estrés entre otros, descuidando sus rutinas habituales de entretenimiento recreativo y social que contribuyen a mantener medidas de autocuidado favorables, originando un cambio en los hábitos de vida y por ende ocasionando alteraciones en la salud mental del interno de Enfermería.

En la investigación tuvo la siguiente pregunta: ¿Como son las medidas de autocuidado para mantener la salud mental en internos de enfermería de la Universidad Nacional Autónoma de Chota, 2024?; el objetivo general fue: Determinar las medidas de autocuidado según sexo para mantener la salud mental en internos de enfermería de la Universidad Nacional Autónoma de Chota, 2024; y los objetivos específicos fueron: Caracterizar social y demográficamente a los internos de enfermería de la Universidad Nacional Autónoma de Chota; estimar las medidas de autocuidado según sexo para mantener la salud mental en internos de enfermería de la Universidad Nacional Autónoma de Chota, en relación al bienestar físico; Estimar las medidas de autocuidado según sexo para mantener la salud mental en internos de enfermería de la Universidad Nacional Autónoma de Chota, en relación al bienestar psicológico; Estimar las medidas de autocuidado según sexo para mantener la salud mental en internos de enfermería de la Universidad Nacional Autónoma de Chota, en relación al bienestar social.

Se encontró que las características sociales y demográficas más frecuentes,fueron: 81,8% de sexo femenino, el 80,8% con edad de 20 y 24 años y el 87,9% solteros. El 43,9% de varones presentaron medidas de autocuidado medianamente favorables de manera general; por dimensiones, predominó las medidas de autocuidado medianamente favorables en los hombres en el bienestar físico 56,1%, bienestar psicológico 46,9% y bienestar social 37,9%.

El estudio está estructurado en cinco capítulos: Capítulo I: Introducción, comprende la problemática sobre medidas de autocuidado, en el contexto, mundial, internacional, nacional y regional; Capítulo II: Marco teórico, que incluye antecedentes del estudio, bases conceptuales y términos básicos; Capítulo III: Marco metodológico, comprende el ámbito de estudio, diseño de investigación, población y muestra, operacionalización de variable, descripción de la metodología,

procesamiento y análisis de datos y aspectos éticos y rigor científico; Capítulo IV: Resultados y discusión; y Capítulo V: Conclusiones, recomendaciones, referencias bibliográficas y anexos.

CAPÍTULO II
MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes del estudio

Nivel internacional

Narváez, CO. Et al. [14] en el 2019, hicieron una investigación en Colombia, donde su objetivo fue determinar las medidas de autocuidado adquiridas o abandonadas por estudiantes de enfermería durante su formación; estudio descriptivo, observacional, la muestra fue de 77 estudiantes de enfermería. En cuanto a las características sociodemográficas, el 65% tuvo de 20 a 24 años, el 80% mujeres, el 93,5% solteras (os), el 40,3% con uno o más hijos, el 68,8% fueron de zona rural, el 49,4% conviven con los padres y el 36,4% trabajan y estudian. En cuanto a las medidas de autocuidado, en actividad física el 73% fue desfavorable por el compromiso académico. En cuanto a las actividades de autocuidado asociados a las características sociodemográficas, el 53,6% dejaron de realizar actividad fisca por estudios y trabajo; además del 67,9% interrumpieron sus actividades recreativas por trabajo y estudio. Concluyeron que existen medidas de autocuidado abandonadas por motivos del estudio, sobre todo en estudiantes con hijos y que estudian y trabajan.

Sales GL. [15], en el 2020 desarrolló en Guatemala un estudio cuyo objetivo fue determinar el autocuidado de la salud mental en estudiantes de Enfermería; estudio de enfoque cuantitativo, descriptivo y de corte transversal, la muestra estuvo conformada por 179 estudiantes. Los resultados muestran que el 55,30% tuvo de 20 a 24 años, el 84,35% son mujeres, el 86,59% solteros y el 54,74% trabajan. Sobre el autocuidado en la salud mental, el 50,83% realizó prácticas de autocuidado y el 49,16% no lo realizan. En la dimensión física, el 65,92% no realizó ninguna actividad física; en el aspecto psicológico, el 72,92% sufrió estrés, el 13,10% tuvo ansiedad y 9,17% de depresión; y en la dimensión social, el 64,80% es positiva a la comunicación con sus familiares y amigos. Concluye que hay cierto grado de interés hacia las prácticas de autocuidado que contribuyen a la salud mental.

Nivel nacional

Aquino, M. et al. [16], en el 2020 desarrollaron en Huánuco un estudio cuyo objetivo fue identificar las medidas de autocuidado en la salud física y mental de los internos de Ciencias de la Salud; estudio de enfoque cuantitativo, de tipo descriptivo y diseño trasversal. La muestra estuvo conformada por 215 internos. En cuanto a las características sociodemográficas, el 69,3% fueron mujeres, el 67,4% tuvieron una edad de 17 a 28 años, el 34% estudia y trabaja, el 54,4% son de enfermería, el 29,8% de psicología y el 15,8% de odontología, el 80,9% convive con sus padres y el 35,8% son solteros. Con respecto al nivel de autocuidado, el 69,9% tiene un nivel de autocuidado favorable y en cuanto a sus demisiones, el 56,3% tuvo un nivel de autocuidado favorable en la dimensión física y el 78,6% tuvieron un nivel de autocuidado favorable en la dimensión de salud mental. Y en cuanto a la relación entre las características sociodemográficas, el 43% de mujeres presentaron niveles de autocuidado favorable, en comparación de los hombres que solo el 17,7% tuvieron autocuidado favorable y el 35,8% de estudiantes de enfermería tienen un autocuidado saludable Se concluye que en los internos de ciencias de la salud (Enfermería, Piscología y Odontología), la mayoría presentó un autocuidado favorable.

Ribeiros, M. [17], en el 2019, realizo una investigación en Huancavelica, donde su objetivo fue determinar la relación entre autocuidado y estado de salud; estudio de nivel correlacional, de diseño no experimental, la muestra fue de 202 estudiantes de enfermería. Los resultados muestran, el 68,3% tienen una edad de 21 a 25 años, el 53% son de sexo femenino y el 72,3% fueron de Huancavelica. En cuanto al nivel de autocuidado, el 62,4% de estudiantes de enfermería presentan un autocuidado medianamente favorable y el 35,1% un regular estado de salud. En cuanto al autocuidado en la dimensión salud física, 57,9% tuvo un autocuidado medianamente favorable; en la dimensión autocuidado salud mental, el 40,6% que presentaban autocuidado medianamente favorable; y en la dimensión autocuidado de salud social, el 42,6% de los estudiantes tuvieron un autocuidado medianamente favorable. Concluyo que la gran mayoría presentan un autocuidado medianamente

favorable de manera general y en sus dimensiones (salud física, mental y social).

Núñez FN y Ramírez CR. [18], en el 2021 hicieron una investigación en Arequipa, con el objetivo de determinar la relación que existe entre la salud mental positiva y el autocuidado en estudiantes; estudio de enfoque cuantitativo, de nivel descriptivo - correlacional y de diseño no experimental, de corte transversal, la muestra estuvo conformada por 33 estudiantes. Los resultados muestran que el 49% de los estudiantes tuvieron de 18 a 21 años, el 94% fueron mujeres, el 91% solteros y el 94% conviven con sus familiares. En lo que respecta a la salud mental, el 73% tuvo buen nivel de salud mental; en el autocuidado de la salud mental, el 82% presentó autocuidado bueno. En cuanto a sus dimensiones: el 85% tuvo nivel bueno de promoción de salud, el 73% buena interacción social, el 85% buen bienestar personal, el 82% buena actividad física y el 88% nivel bueno de alimentación. Concluyen que los niveles de práctica de autocuidado tienen un nivel bueno evaluado en sus cinco dimensiones.

Gutiérrez DR. [19], durante el 2019, en Puno desarrolló un estudio con el objetivo de determinar el autocuidado en estudiantes de Enfermería que asisten a prácticas clínicas, su estudio fue de tipo descriptivo simple con enfoque cuantitativo y corte transversal, la muestra estuvo conformada por 150 internos de enfermería. Los resultados en cuanto al autocuidado muestran que el 81% tuvo prácticas de autocuidado regular; en cuanto a las dimensiones: en actividad física, el 66,7% no realizaban ejercicio y deporte, 67,3% tuvo autocuidado de sueño y descanso. En cuanto al bienestar psicológico, el 65% tenía regular manejo del estrés. Concluyó que en su mayoría los estudiantes presentaron un nivel regular de autocuidado.

Ccanto CEF. [20], en el 2019, en Lima realizó un estudio, teniendo como objetivo determinar las medidas de autocuidado que realizan los internos de enfermería; investigación de enfoque cuantitativo, nivel aplicativo, de tipo descriptivo y de corte transversal, estuvo conformada por 46 internos de enfermería. Los resultados muestran que el 74% de los internos tuvieron de 20

a 24 años, el 87% fueron mujeres y el 96% solteros. En cuanto a las medidas de autocuidado el 50% realizaron medidas medianamente favorables de manera general, como en sus dimensiones: bienestar social (65%), bienestar psicológico (59%) y en bienestar física (56%). Concluye que los internos de Enfermería presentaron medidas de autocuidado medianamente favorables.

Nina GF. [21], en el 2018, hizo un estudio en Arequipa con el objetivo de determinar la relación entre el estrés y autocuidado en internas de Enfermería; estudio descriptivo, correlacional y transversal, la muestra estuvo conformada por 70 internos de enfermería. Los resultados muestran que los internos que presentan estrés de nivel medio tienen autocuidado regular (42%), los internos con un nivel de estrés alto tienen un autocuidado inadecuado (22%) y los que tienen nivel bajo de estrés presentan un nivel regular de autocuidado en un (11%). Concluye que el estrés influye en el autocuidado de los internos de Enfermería; al relacionar las variables mediante la prueba de Pearson, se encontró un valor de 0, 932, lo que indica que no existe relación.

2.2. Bases conceptuales

2.2.1. Bases teóricas

La teoría que sustenta la presente investigación es la Teoría del Autocuidado de Dorothea Orem [22], la cual consiste en las acciones interpersonales que realiza el individuo para conservar su salud.

La Teoría del Autocuidado está compuesto por tres teorías relacionadas entre sí que son: Teoría del autocuidado: indica que la persona tiene la capacidad de adoptar comportamientos, habilidades y prácticas saludables con el objetivo de lograr satisfacer sus propias necesidades que le permitan realizar actividades para lograr un autocuidado. La Teoría del déficit del autocuidado: está centrada en el profesional de enfermería, quien tiene la capacidad para dirigir y asesorar el cuidado del sujeto, ya que este no es capaz de realizarlo; la teoría de los sistemas de enfermería, se refiere a las acciones e intervenciones de enfermería, para promover prácticas y actitudes responsables frente al autocuidado de la persona.

Dorotea Orem plantea tres requerimientos para lograr el autocuidado: El autocuidado universal: ayuda a los individuos a lograr el bienestar y funcionamientos por medio del mantenimiento y equilibro de vida entre el aire, agua, alimentación, eliminación, actividad y reposo, la prevención de peligros de la vida y la promoción del desarrollo humano. Los Requisitos de autocuidadodel desarrollo: se refiere a la promoción y soporte en las diferentes etapas del desarrollo humano, brindando y proporcionando cuidados y condiciones de vida saludables para reducir los diferentes efectos durante circunstancias del proceso de evolución del ser humano. Requisitos de autocuidado de desviación de la salud: se refiere a los servicios que utiliza el individuo para lograr una atención medica cuando la persona presente afecciones.

El presente estudio se relaciona con la Teoría del Autocuidado de Dorothea Orem ya que durante los proceso de internado (hospitalario y comunitario), los estudiantes de enfermería que llevan las practicas preprofesionales pueden alterar su bienestar físico, psicológico y social, debido a roles interpersonales (interno – enfermero- paciente), sobrecarga académica, poca destreza, entre otros, ocasionado alteraciones en su salud biopsicosocial, donde el interno de enfermería empieza a generar conductas o comportamientos inadecuados que alteran su estilo de vida, conllevándolo a un desequilibrio en su salud mental.

2.2.2. Medidas de autocuidado para la salud mental

2.2.2.1. Salud mental

A. Definición

Es el equilibrio personal y sociocultural para lograr el completo bienestar mental, en entorno a su capacidad de pensar, sentir y aprender, frente a espacios o momentos desagradables o de tención [23]

Es el estado normal del individuo; basado en el equilibrio y la adaptación personal. Siendo suficiente para la interacción con su entorno de manera activa proporcionando el crecimiento y su bienestar individual, para mejorar las condiciones de vida acorde a sus particularidades [24].

B. Salud mental positiva

Para obtener una salud mental positiva debemos considerar los siguientes aspectos como [25]:

b.1. Actitudes hacia uno mismo: Son las percepciones y el autoconcepto sobre uno mismo, haciendo que se sienta confiado, seguro y tenga un sentido de identidad que lo caracteriza.

b.2. Crecimiento y autoactualización: Es el desarrollo mismo del individuo basado en la motivación que ayude al fortalecimiento de las potencialidades dentro de las dificultades que ayudan al crecimiento, cuidado de vida propia y de los demás.

b.3. Integración: Se refiere al equilibrio personal y su entorno, con el propósito de lograr obtener la capacidad para experimentar todas las experiencias que suceden, para que así se pueda mejorar la integridad de la persona.

b.4. Autonomía: Es la independencia y autodeterminación con la finalidad de que la persona sea su propio eje fundamental para tomar decisiones en relación a las circunstancias de la vida y así mejorar en la toma de decisiones.

b.5. Percepción de la realidad: Es una apreciación sobre la realidad y la manera de cómo influye en relación a como nos enfocamos, procesamos, recordamos, entendemos y sistematizamos, para tomar decisiones en correlación a la realidad, buscando la empatía frente a la vivencia de los demás.

b.6. Dominio del entorno: Son las habilidades que tiene la persona para crear y elegir entornos aceptables para facilitar el éxito y la adaptación para lograr las cosas o metas que se propongan.

C. Autocuidado en la salud mental

c.1. Autocuidado

Es la capacidad que tiene el individuo o grupo de personas para aumentar y mantener una óptima condición de vida, ya sea con o sin el apoyo de un profesional de salud para mantener el equilibrio y lograr el bienestar y desarrollo biopsicosocial de la salud mental [26].

Además, es una formación que viene enmarcando durante toda la vida, con la incitación de que la persona adopte conductas y responsabilidades que le ayuden a actuar de manera positiva en las practicas cotidianas y en las tomas de decisiones para que fortalezca su salud y por ende prevenir enfermedades [27].

El Instituto Nacional de Salud (NIH) [28], indica que para mantener el autocuidado individual se deben adoptar las siguientes practicas:

- ✓ Alimentación adecuada.
- ✓ Higiene correcta.
- ✓ Ejercicio con regularidad.
- ✓ Establecer un horario de descanso.
- ✓ Manejo de problemas personales.
- ✓ Establecer relaciones sociales.
- ✓ Manejar el estrés.
- ✓ Comportamientos seguros.
- ✓ Reducir la automedicación.
- ✓ Manejar los tiempos libres.
- ✓ Pensamientos positivos.
- ✓ Adaptación a diferentes contextos.

Estas prácticas se establecen con la finalidad de generar cambios y actitudes positivas para generar un correcto aprendizaje cognitivo, afectivo y psicomotor, para mejorar su salud física, mental y social.

c.2. Factores determinantes del autocuidado

Los factores determinantes para el autocuidado de la persona son [29]:

- **Factores personales o internos:** Son apariencias que dependen directamente de la misma persona y que son determinados por ellos mismos y que son la voluntad, el conocimiento, las actitudes y los hábitos de vida; siendo estos los que ayudan a la adopción de prácticas y conductas saludables.

- **Factores externos o ambientales:** Son las condiciones que no dependen directamente de la persona y que hacen en lo posible que no haya autocuidado; son la cultura, el género, lo físico y social, que en gran parte interfieren en el bienestar.

D. Medidas de autocuidado

Son actividades adoptadas para promover y fomentar una salud adecuada, prestando atención a los factores que intervienen en el aspecto físico, social y psicológico. La salud mental representa el equilibrio personal con su entorno social, manifestando en las medidas de autocuidado, que son acciones que van a crear en la persona comportamientos y actitudes saludables dirigidos a promover el bienestar psicológico, físico y social de las personas para contribuir con el cuidado de la salud mental para evitar problemas y/o alteraciones mentales [30].

Las dimensiones de las medidas de autocuidado son 3, como se describe a continuación:

d.1. Bienestar físico

Es considerado como el correcto funcionamiento de los órganos al momento de realizar plenamente actividades diarias, ya que el correcto funcionamiento del cuerpo y la capacidad para realizar ejercicios físicos son indispensables para mantener una salud

equilibrada. Sin dejar de mencionar que la buena alimentación, el sueño/descanso, ejercicios y recreación son también fundamentales para una salud mental positiva [31].

En el ámbito físico, el ejercicio y el deporte nos ayudan a [32]:

- ✓ Acción y actividad.
- ✓ Verificar nuestro peso.
- ✓ Ponerse forma.
- ✓ Evitar el cansancio.
- ✓ Conciliar mejor el sueño.
- ✓ Sostener un agradable estado de salud.

Además, la realización ejercicios físicos ayuda al funcionamiento del corazón, que facilita la correcta circulación de la sangre y fortalece los huesos y músculos; reduciendo la probabilidad de sufrir enfermedades.

En el ámbito emocional, el ejercicio y el deporte nos beneficia en:

- ✓ Tener pensamientos positivos.
- ✓ Obtener sentimientos de afecto con nosotros mismos.
- ✓ Mejora la relación con los demás.
- ✓ Desarrolla nuestra autoestima.
- ✓ Aumenta las ganas de superación.

d.2. Bienestar psicológico

Se considera como el crecimiento personal y de las capacidades basado en el afrontamiento y la personalidad del individuo de manera positiva. Es la caracterización que se relaciona con el bienestar psicológico en el trabajo por perfeccionarse y la realización del propio potencial, en relación a las vivencias subjetivas y adversas con su entorno social [33].

Para Carol Ryff, según su modelo multifactorial, el bienestar psicológico está basado en seis aspectos [34]:

1. **Autoaceptación:** Es el pensamiento positivo sobre las características y la autopercepción positiva hacia uno mismo, aceptando nuestras capacidades y logros, como también nuestras limitaciones y las diferentes personalidades y conductas positivas y negativas. Po lo tanto se basa en la aceptación y la satisfacción de nuestro propio carácter.

2. **Relaciones positivas:** Hace referencia a las relaciones individuales y colectivas de calidad que se tienen con los demás. Así mismo Ryff menciona que el sentirse solo y aislarse de las personas va a incrementar a que sufran de enfermedades o trastornos que disminuyan la esperanza de vida. Sin embargo, las personas que tiene relaciones positivas y de calidad, son aquellas que tienen pensamientos positivos entendiendo el proceso de empatía y sinceridad.

3. **Propósito en la vida:** Relacionado con la importancia de realizar o establecerse metas y darle un sentido y propósito a la vida; ya que cada persona debe tener objetivos definidos para dirigir su vida al momento de alcázar sus logros. Y así lograr una paz mental.

4. **Dominio del entorno**: Establece que la aceptación de oportunidades y las dificultades que se presenten dentro de un ambiente es importante, con la finalidad de lograr el dominio y la aceptación del entorno hacen que se sientan capaces de lograr todas sus metas y objetivos que se propongan.

5. **Autonomía:** Es tomar decisiones propias frente a diferentes circunstancias buenas o malas que se presente y ante la misma opresión social. Ya esta no solo se basa en tomar decisiones,

sino a la capacidad de ser independientes frente a las expectativas y comentarios negativos de otras personas.

6. **Crecimiento personal:** Consiste en el aprovechamiento de las destrezas y habilidades propias; con la finalidad de potenciarlas y sacándole provecho ante las diferentes pruebas o dificultades que se nos presente en cualquier momento. Ya que la persona que sienta un crecimiento personal, está abierto a experimentar nuevos retos; con el deseo de mejorar y sentirse capaces de lograr todo.

d.3. Bienestar social

Se considera como aquellos factores sociales como: la salud, la educación, la vivienda, bienes de consumo, trabajo, seguridad y la economía que necesita el ser humano para obtener una calidad de vida adecuada y así garantizar su tranquilidad y un buen estado de satisfacción [35].

Para Keyes, el bienestar social está basado en los siguientes aspectos [36]:

1. **Integración social:** Es considerado como las relaciones personales con la familia, amigos, vecinos, etc., que mantiene la persona para sentirse aceptados y parte de la sociedad para así sembrar sentimientos de pertenencia y lazos de integración social.

2. **Aceptación social:** Se establece como el sentimiento de pertenencia hacia un grupo familiar y de comunidad, lo cual tiene como objetivo necesario la confianza, la aceptación, la bondad, la honestidad, la amabilidad y la honestidad; basado en el desarrollo de cualidades sociales positivas.

3. **Contribución social:** Es la eficacia y aportación al bien común de la sociedad; también se basa en la confianza de ellos mismos y de otros acompañados con el afecto de utilidad, sintiéndose un miembro vital de la sociedad, que siente y es capaz de ofrecer algo útil a su entorno social.

4. **Actualización social:** Está basado en la sociedad y las instituciones que lo conforman con la finalidad de brindar un entorno de confianza, progreso y cambios sociales originando que las personas puedan conseguir metas y objetivos para beneficiarse; así como también garantizar su tranquilidad y paz mental confiando en la capacidad para generar un futuro potencial y de bienestar.

5. **Coherencia social:** Es aquello donde la persona le resulta lógico y entendible las actualizaciones en el mundo social; donde la capacidad, el funcionamiento y la organización son las bases para el entendimiento de lo que puede estar pasando en su alrededor basándose en el sentido y la lógica de la actualización social.

E. Medidas de autocuidado de salud mental adecuadas

Son estilos de vida que va acompañado de una multitud de emociones: miedo, confusión, incertidumbre, impotencia, rabia, aburrimiento, ente otros, la cual generan incomodan y causan malestar; por lo que, para generar y lograr un autocuidado adecuado para mantener la salud mental, debemos de considerar las siguientes pautas [37]:

1. Conservar una actitud optimista, capaz y objetiva.
2. Tener hábitos adecuados de alimentación, actividad física, higiene y social de manera regular.
3. Intentar establecer un horario de rutinas en tu vida.
4. Permite expresar tus sentimientos, pensamientos y aprende a gestionarlos.

5. Céntrate en ti mismo.
6. Procurara no hablar permanentemente del tema.
7. Preservar el contacto con tus familias, amigos.
8. Ser consciente de nuestras actitudes y comportamientos.
9. Reconocer cuando necesitamos ayuda y apoyar a compañeros que lo necesiten.
10. Realizar actividades de bienestar y disfrutar el momento.

2.3. Definición de términos básicos

2.3.1. Autocuidado

Capacidad que tiene el individuo o grupo de personas para mejorar y mantener una óptima condición de vida con o sin el apoyo del personal de salud para mantener en equilibrio y lograr el bienestar y desarrollo biopsicosocial de la salud mental [38].

2.3.2. Bienestar

Es considerado como el estado optimo cuando la persona es capaz de realizar sus actividades y sentirse satisfecho alcanzando un balancefísico, mental, social e espiritual, con el propósito de alcanzar actitudes y comportamientos para mejorar su calidad de vida [39].

2.3.3. Salud mental

Considerado como el equilibrio de la persona y su entorno sociocultural, con la finalidad de lograr un completo bienestar mental de la persona entorno a su capacidad de pesar, sentir y aprender, frente a espacios o momentos desagradables o de tención [40].

2.3.4. Internos de enfermería

Estudiantes de la carrera de enfermería que pertenecen a una universidad pública/privada y que están matriculados en el IX y X ciclo, que realizan sus prácticas preprofesionales en algún establecimiento de salud [41].

CAPÍTULO III
MARCO METODOLÓGICO

3.1. Ámbito de estudio

El distrito de Chota, esta ubicado en la provincia de Chota del Departamento de Cajamarca; a una altitud de 2,388 m.s.n.m.; situado a 150 Km del norte de Cajamarca y a 219 Km del este de Chiclayo. Sus límites son: por el norte limita con los distritos de Chiguirip y Conchán, en el sur con el distrito de Bambamarca y provincia de Hualgayoc, por el este con el distrito de Chalamarca y por el oeste con el distrito de Lajas. Su capacidad territorial es de261,75 km2; su clima es templado con una temperatura promedio de 17.8°C, es una zona fértil con producción de papa y dedicada a la ganadería [42].

El escenario de estudio fue la Universidad Nacional Autónoma de Chota, está ubicado en el distrito de Chota, Departamento de Cajamarca. Actualmente funciona en dos Campus: en Colpa Matara y Colpa Huacaris, bajo la Ley Universitaria N° 30220 y creada con la Ley N° 29531, el 11 de mayo de 2010, ofrece cinco carreras profesionales. Específicamente se desarrolló en la Escuela Profesional de Enfermería que presenta cuatro roles de ejercicio profesional como el rol de práctica, el rol de investigación, el rol de docencia y rol administrativo y que tiene como visión incremental el conocimiento y seguir avanzando como profesión transdisciplinar teniendo un solo objetivo que es el cuidado de su salud de las persona.[43].

3.2. Diseño de investigación

Estudio fue de enfoque cuantitativo, de diseño no experimental, descriptivo y de corte transversal.

De enfoque cuantitativo, porque hizo uso de la estadística y de la medición numérica para establecer con exactitud patrones de comportamiento de una población; no experimental, ya que no hubo manipulación de variables y sólo se observó los fenómenos en su ambiente natural; descriptivo, porque se describió las medidas de autocuidado de los internos de enfermería y de corte

transversal, ya que la recolección de datos fue en un solo momento y tiempo único [44].

3.3. Población, muestra y unidad de estudio

La población estuvo conformada por todos los internos de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Nacional Autónoma de Chota; de acuerdo a la data que maneja la Escuela Profesional de Enfermería fueron un total de 66 internos de enfermería del año 2024.

Los criterios que se tuvieron en cuenta fueron:

Criterios de inclusión:

- Estudiantes matriculados en el IX y X ciclo de la Escuela Profesional de Enfermería – UNACH, 2024.
- Estudiantes que aceptaron voluntariamente participar el estudio.

Criterios de exclusión:

- Estudiantes que no fueron de la Escuela Profesional de Enfermería.
- Estudiantes que no estuvieron presentes en la aplicación del cuestionario.

3.4. Operacionalización de variable

Variables	Definición conceptual	Dimensiones	Indicadores	Valor final	
				Puntuación por Dimensiones	Total
Medidas de autocuidado para mantener la salud mental	Son actividades y estrategias que se realiza para recrearnos, despejarnos, reducir el estrés y ansiedad para que así mantengamos una salud mental adecuada [45].	Actividades de bienestar físico	• Conservación de la calidad de sueño y descanso. • Práctica de actividad física y ejercicios • Práctica de actividades recreativas	Favorable: ≥ 32 puntos. Medianamente Favorable: 25 – 31 puntos. Desfavorable: ≤ 24 puntos.	Favorable: 101 – 168 puntos. Medianamente favorable: 78 – 100 puntos. Desfavorable: 42 – 77 puntos.
		Actividades de bienestar psicológico	•Reconocimiento y aceptación de sí mismo • Valoración y confianza en sí mismo y en los demás • Expresión de sentimientos, distinción y control de emociones • Manejo del estrés o reducción de tensiones • Planteamiento de propósito y sentido de vida (metas personales y creencias espirituales)	Favorable: ≥ 54 puntos. Medianamente Favorable: 45 – 53 puntos. Desfavorable: ≤ 44 puntos.	
		Actividades de Bienestar Social	• Relaciones interpersonales satisfactorias • Uso de redes de apoyo (familia, amigos, profesionales de salud). • Participación en actividades sociales académicas, familiares y de contribución a la comunidad • Integración y participación en grupos u organizaciones de interés personal.	Favorable: ≥ 36 puntos. Medianamente Favorable: 29 – 35 puntos. Desfavorable: ≤ 28 puntos.	

3.5. Descripción de la metodología

3.6.1. Métodos

Técnicas de recolección de datos

Fue la encuesta presencial, autoadministrada por los internos de enfermería, de carácter anónimo y sincrónica, donde permitió recolectar la información respecto a las características sociodemográficas y las medidas de autocuidado que adoptaron los internos de enfermería para mantener su salud mental

Estrategias de recolección de datos

Se envió un documento formal al coordinador de la Facultad de Ciencias de la Salud, de la UNACH, donde se le explicó de forma precisa el objetivo y el propósito de la investigación, y así recolectar la información. Por último, se solicitó la base de datos al licenciado responsable del internado de los estudiantes de enfermería.

Procedimientos de recolección de datos

Luego al tener permiso, nos pusimos en contacto con los internos de enfermería y programamos una reunión de manera virtual donde se les explicó el propósito y la finalidad del estudio; además se seleccionó teniendo en cuenta los criterios de inclusión; siempre y cuando firmen el consentimiento informado y luego proceder aplicar los instrumentos para poder recabar la información requerida.

3.6.2. Materiales

Instrumentos de medición

Se utilizó el cuestionario tipo Likert, sobre las medidas de autocuidado para mantener la salud mental, cuyo autor original es Ruiz, M. 2019 [46]; fue adaptado por Ccanto CEF, en 2019 [20]. Esta estructura de presentación, instrucciones, datos generales y datos específicos; habiendo un total de 42 enunciados con sus respectivas alternativas de respuesta tipo likert y en términos de frecuencia: Siempre (4), Casi siempre (3), A veces (2) y Nunca (1).

Las preguntas se organizaron según las dimensiones: dimensión de bienestar físico que abarca del enunciado 1 al 12; la dimensión de bienestar psicológico del enunciado 13 al 29 y la dimensión de bienestar social del enunciado 30 al 42. Donde la puntuación para la dimensión de bienestar físico es: Medidas de autocuidado favorable: ≥ 32 puntos, medidas de autocuidado medianamente favorable: 25 – 31 y medidas de autocuidado desfavorable: ≤ 24; en la de bienestar psicológico, la puntuación es: Medidas de autocuidado favorable: ≥ 54 puntos, medidas de autocuidado medianamente favorable: 45 – 53 y medidas de autocuidado desfavorable: ≤ 44 puntos, y en la de bienestar social: Medidas de autocuidado favorable: ≥ 36 puntos, medidas de autocuidado medianamente favorable: 29 – 35 y medidas de autocuidado desfavorable: ≤ 28 puntos. Por ello para obtener la puntuación general, se realizó la baremación, previa aplicación de una prueba piloto a 30 internos de enfermería de la Universidad Nacional de Cajamarca SEDE Jaén; obteniéndose un puntaje general: Desfavorable: 42 – 77 puntos, favorable: 101 – 168 puntos y medianamente favorable: 78 – 100 puntos; y una confiablidad de 0.960 mediante el Alfa de Cronbach (**Anexo 03**), indicando la confiabilidad del instrumento.

Por otro lado, el instrumento de medición fue sometido a validez mediante un juicio de expertos, el cual estuvo formado por 7 profesionales, entre ellos: Enfermeras en Salud Mental, psicólogos especialistas en investigación y Psiquiatría y docentes metodológicas. Donde la puntuación obtenida por los jueces expertos se relacionó en la prueba binomial, permitiendo establecer la conformidad entre sus opiniones, la cual resulto relevante. Este mismo también fue sometido a la medición de las respuestas de los internos, en relación con los ítems del instrumento; mediante la aplicación del método de confiabilidad Coeficiente Alfa de Cronbach(α) en una prueba piloto, cuyo resultado fue de 0.87, lo que indica que fue confiable [20].

En el estudio se hizo uso de los recursos humanos (investigadores, asesor y internos de enfermería), recursos materiales (folders, papel

bond, lápices, borradores, laptop, engrampador); además fue financiado por los propios investigadores.

3.6. Procesamiento y análisis de datos

Una vez recopilado la información mediante el instrumento, se ingresó a una base de datos de software estadístico SPSS v.25.0, esta estuvo organizada en: características sociodemográficas de la población de estudio y medidas de autocuidado para mantener la salud mental.

En el análisis descriptivo incluyó la utilización de frecuencias absolutas y relativas, que son presentados en tablas simples, analizando los porcentajes más sobresalientes.

3.7. Aspectos éticos y rigor científico

En la investigación tendremos en cuenta los siguientes principios éticos [47]:

- **Principio de autonomía:** se garantizó el aporte de los internos de enfermería de manera voluntaria, previo firmando del consentimiento informado, para garantizar la privacidad y confidencialidad.

- **Principio de justicia:** en el proceso de recolección de datos de todos los internos de enfermería pertenecientes a la Universidad Nacional Autónoma de Chota, donde tuvieron iguales posibilidades de ser elegidos según los criterios de inclusión.

- **Principio de beneficencia:** el estudio benefició a los internos de enfermería, puesto que nos permitió determinar cuáles son las medidas de autocuidado para mantener la salud mental.

- **Principio de no maleficencia:** los investigadores tuvieron la obligación de no hacer daño a los internos quienes fueron partícipes de la investigación.

El **rigor científico** estuvo relacionado con la conformidad: donde los resultados que se obtuvieron fueron el reflejo de los datos recopilados de los participantes; la autenticidad: se refiere a que los resultados fueron únicos y verdaderos y la transferibilidad o aplicabilidad: permitió que los resultados obtenidos sean utilizados en otros contextos semejantes.

CAPÍTULO IV
RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Tabla 1. Características sociodemográficas en internos de enfermería de la Universidad Nacional Autónoma de Chota, 2024.

Características sociales y demográficas	N ° (66)	% (100,0)
Sexo		
Femenino	54	81,8
Masculino	12	18,2
Edad		
20 - 24 años	54	81,8
25 - 30 años	11	16,7
31 años a mas	1	1,5
Estado civil		
Soltero (a)	58	87,8
Conviviente	4	6,1
Casado	4	6,1

Fuente: Cuestionario sobre medidas de autocuidado para mantener la salud mental en internos de enfermería.

La tabla 1 muestra que las características sociodemográficas más relevantes en los internos de enfermería, fueron: el 81,8% mujeres, 81,8% tienen de 20 y 24 años y 87,8% son solteros (as).

Estos resultados son consistentes con los hallazgos de Zarza et al. [14], quienes reportaron que el 81% de los participantes fueron mujeres; con el estudio de Sales [15], donde el 84,35% fueron mujeres, el 86,59% solteros(as) y el 55,3% tenían entre 20 y 24 años. De manera similar, en el estudio de Núñez y Ramírez [18], el 94% de los encuestados fueron mujeres, el 91% solteros(as), y el 49% tenían una edad promedio de 18 a 21 años. Asimismo, el reporte de Ccanto [20] indicó que el 74% de los participantes tenían entre 20 y 24 años, el 87% eran mujeres, y el 96% eran solteros(as).

Los resultados coinciden con los reportados del INEI, que indica que el 5,2% de la población que estudian alguna carrera universitaria tienen de 17 años a más. Respecto a la carrera de enfermería, el 8,4% de los estudiantes son mujeres en comparación al 2,2% por lo hombres [48]. Esto se debe a que históricamente las mujeres han desempeñado un papel preponderante y activo en el cuidado de la salud, mostrando dedicación y vocación en la atención a quienes requieren asistencia sanitaria, lo que ha consolidado su rol en el ámbito del cuidado de las personas.

Al respecto, un estudio en Argentina [49] muestra que el 100% de mujeres decidieron estudiar la Carrea Profesional de Enfermería para satisfacer sus necesidades personales, de interés propio y de vocación de servicio; en tal sentido, la profesión de enfermería sigue siendo una de las carreras de mayor preferencia por las mujeres.

Con respecto al predominio de la edad de 20 a 24 años, se entiende que este rango es común en la mayoría de estudiantes universitarios, debido a que en su mayoría son jóvenes que se encuentran en una etapa de vida y formación, estando en un constante desarrollo personal, académico, social y emocional. Po lo que, se sienten motivados para cubrir responsabilidades en el futuro, que le ayudaran a obtener experiencia, fortalezas, aprendizaje y el poder afrontar nuevos retos [50].

El predominio del estado civil solteros (as), se debe a que la mayoría de los estudiantes de enfermería tienen como prioridad los estudios superiores, mas no buscan relación conyugal, sino que por el contrario se enfocan en el aprendizaje, exigencias y experiencias académicas. Por otro lado, cierta proporción de estudiantes son convivientes y casados, aspecto que podría afectar sus estudios superiores, puesto que tienen que asumir el rol paterno y/o materno, lo que muchas veces conlleva a no concluir sus estudios [51].

Tabla 2. Medidas de autocuidado según sexo para mantener la salud mental en internos de enfermería de la Universidad Nacional Autónoma de Chota 2024, en relación al bienestar físico.

Bienestar físico	Sexo				Total	
	Femenino		Masculino			
	N	%	N	%	N	%
Desfavorable	11	16,7%	1	1,5%	12	18,2%
Mediantemente favorable	37	56,1%	8	12,1%	45	68,2%
Favorable	6	9,1%	3	4,5%	9	13,6%

Fuente: Cuestionario sobre medidas de autocuidado para mantener la salud mental en internos de enfermería.

En la tabla 2, se observa que el 56,1% de las mujeres tiene medidas de autocuidado medianamente favorable; en tanto, que el 12,1% de los hombres tienen medias de autocuidado medianamente favorables

Estos resultados se asemejan a los de Ribeiros, M [17], quien evidenció que el 57,9% de los internos de enfermería presentaron medidas de autocuidado medianamente favorable en su bienestar física; de igual manera a la investigación de Gutiérrez. [19], donde el 67,3% de los estudiantes tuvieron regular autocuidado en el bienestar físico (sueño y descanso) y al de Ccanto CEF. [20], que muestran que el 56% presentaron medidas de autocuidado medianamente favorables.

Son diferentes al de Aquino, et al [16], donde muestra que el 56,3% de los internos de enfermería tuvieron nivel de autocuidado favorable en el bienestar físico; al de Núñez FN y Ramírez CR. [18], donde el 82% de internos de enfermera presentaron favorable actividad física; y al de Narváez, CO. et al. [14], que encontraron que el 73% de participantes presentaron un desfavorable bienestar físico; de ellos, el 53,6% dejaron de realizar actividades físicas por motivos de estudio.

Se entiende que las medidas de autocuidado para el bienestar físico incluyen el correcto funcionamiento del cuerpo para realizar actividades diarias, que permitan mantener una salud equilibrada, sin dejar de mencionar que la buena alimentación,

el sueño/descanso, ejercicios y recreación son fundamentales para mantener una salud mental positiva [31]. Además, el ámbito físico, el ejercicio y el deporte ayudan a [32] a ponerse forma, evitar el cansancio, mejorar el sueño, ayuda al funcionamiento del corazón, facilita la correcta circulación de la sangre, fortalece los huesos y músculos y reduce la probabilidad de sufrir enfermedades.

Según los resultados se evidencia que existe mayor proporción de internos de enfermería (mujeres) que presentan medidas de autocuidado desfavorables y medianamente favorables. Esto indica una relación directa con las prácticas preprofesionales (hospitalarias – comunitarias), ya que, ante los horarios rotativos, la carga laboral y el tiempo limitado, las mujeres no solo se ven afectadas para la conciliación del sueño; sino que, también dificulta la realización de actividades recreativas, como hacer ejercicio, viajar en tiempos libres, escuchar música, leer libros, realizar algún tipo de deporte, asistir a conciertos etc., conllevando a consecuencias negativas como la obesidad o enfermedades cardiacas.

Al respecto Cambronero, et al. [52] indicaron que frecuentemente son las mujeres los que realizan mayormente actividades físicas (86%), para mantenerse en forma, liberar energía y tensiones y porque es muy beneficios para su salud. A comparación de que el 56,8% de hombres no realizan actividades físicas, por falta de interés y por salir cansado de turnos. Situación que explica el predominio de las medidas de autocuidado medianamente favorables en las mujeres, en comparación a los hombres

Esto indica que los hombres son más vulnerables a presentar alteraciones en los patrones de sueño y descanso, lo que se evidencia en una baja actividad laborar cotidiana, pudiendo tener un impacto significativo en la capacidad de trabajo, los niveles de energía y la sensación de agotamiento en los estudiantes. Por otro lado, existen evidencia científica que los estudiantes de salud tienen un ciclo perjudicial de privación de sueño, cansancio y disminución de energía, lo que a su vez se traduce en reducción en sus condiciones de vida (medidas de autocuidado medianamente favorables) [53].

Por ello, para mantener el bienestar físico adecuado es importante las actividades físicas ya que ayudaría en gran parte a desarrollar hábitos que ayuden a mantener una salud mental y emocional positiva, reduciendo el estrés y mejorar el estado de ánimo. Así como tener un descanso adecuado importante para la salud física y mental, por medio del sueño, el cuerpo se recompone y recupera para poder realizar todas sus actividades diarias. Sin embrago La falta de sueño puede tener un impacto negativo en la salud, lo que puede afectar el bienestar físico [54].

Tabla 3. Medidas de autocuidado según sexo para mantener la salud mental en internos de enfermería de la Universidad Nacional Autónoma de Chota 2024, en relación al bienestar psicológico.

Bienestar psicológico	Sexo				Total	
	Femenino		Masculino			
	N	%	N	%	N	%
Desfavorable	18	27,3%	6	9,1%	24	36,4%
Mediantemente favorable	31	46,9%	6	9,1%	37	56,0%
Favorable	5	7,6%	0	0%	5	7,6%

Fuente: Cuestionario sobre medidas de autocuidado para mantener la salud mental en internos de enfermería.

En la tabla 3, se observa que 46,9% de las mujeres tienen medidas de autocuidado medianamente favorable, en tanto que, el 9,1% de los hombres tiene medidas de autocuidado medianamente favorables.

Estos resultados son semejantes a los hallazgos de Sales [15], quien reporto que el 72,9% de los internos de enfermería tenían estrés, el 13,1% ansiedad y 9,1% depresión. Por su parte Ribeiros, M. [17], encontró que el 40,6% de internos presentaron autocuidado medianamente favorable; Gutiérrez [19], halló que el 65% de los internos tenían un manejo regular en el bienestar psicológico; y al reporte de Ccanto CEF. [20], reportó que el 65% de internos tuvieron medidas medianamente favorables.

Pero son diferentes al estudio de Nina GF. [21], quien encontró que el 22% de internos de enfermería tuvieron un autocuidado inadecuado; y al de Aquino, M. et al. [16], encontró que el 78,6% de internos presentaron autocuidados favorables en el bienestar psicológico.

Las medidas de autocuidado en la dimensión de bienestar psicológico, se refieren al crecimiento personal y de capacidades basado en el afrontamiento y la personalidad del individuo de manera positiva. Es la caracterización que se relaciona con el bienestar psicológico en el trabajo por perfeccionarse y la realización del propio potencial en relación a las vivencias subjetivas y adversas

con su entorno social [33]. Para Carol Ryff, según su modelo multifactorial, el bienestar psicológico está basado en seis aspectos [34]: la autoaceptación, las relaciones positivas, propósito de la vida, dominio de entorno, autonomía y crecimiento personal.

El bienestar psicológico viene enmarcado en las percepciones de la persona que se va construyendo a través de las experiencias positivas o negativas del individuo, lo que incluye tanto los aspectos cognitivos y conductuales que se reflejan con el manejo o control de fuentes externas (ambiente), internas (características de la personalidad, estado emocional), y que los recursos o posibilidades de la persona para adaptarse a una situación difícil [55].

La mayoría de internas mujeres de enfermería tienes medidas de autocuidado medianamente favorables en la dimensión de bienestar psicológico, entendiendo que la familia dentro de la salud mental de sus hijos cumple un rol fundamental ya que, con la crianza, el cuidado, el conocimiento, los valores, virtudes y costumbres hacen que estos desarrollen aspectos de autoaceptación y satisfacción con uno mismo [56]. Por su parte, Hidalgo-Andrade P, et al., en su estudio sobre Autocuidado, afrontamiento e inteligencia emocional en estudiantes universitarios de la salud, se a identificado que al momento de realizar algún procedimiento con personas que tienen alguna enfermedad, son las mujeres las que gestionan de la mejor manera el manejo del estrés, en comparación a los hombres; siendo necesario, poner atención en el cuidarse por si sismo, para estar en óptimas condiciones y brindar un cuidado integrar [57].

Por otro lado, el entorno y las relaciones negativas originan a que muchos de los internos de enfermería tengas comportamientos o actitudes desfavorables hacia su persona; así como también, no se sientan capaces y confiados de realizar labores sin la ayuda de nadie, de tal manera que, al momento de realizar algún procedimiento erróneo, sienten temor, miedo, y de no responsabilizarse de sus actos. Donde también ante situaciones estresantes no confían en sus compañeros o amigos, viéndose reflejado en el estrés, emociones negativas y en el rendimiento académico.

Tabla 4. Medidas de autocuidado según sexo para mantener la salud mental en internos de enfermería de la Universidad Nacional Autónoma de Chota 2024, en relación al bienestar social.

Bienestar social	Sexo				Total	
	Femenino		Masculino			
	N	%	N	%	N	%
Desfavorable	19	28,7%	4	6,1%	23	34,8%
Mediantemente favorable	25	37,9%	6	9,1%	31	47,0%
Favorable	10	15,2%	2	3,0%	12	18,2%

Fuente: Cuestionario sobre medidas de autocuidado para mantener la salud mental en internos de enfermería.

En la tabla 4, se observa que 37,9% de las mujeres tiene medidas de autocuidado medianamente favorable, mientras que, el 9,1% de los hombres tienen medidas de autocuidado medianamente favorables.

Los resultados obtenidos son parecidos a los de Sales [15] quien reportó que el 64,8% de los estudiantes mantenía una comunicación activa con familiares y amigos. Asimismo, Ribeiros, M. [17], identifico que el 42,6% de estudiantes de enfermería presentaron un autocuidado medianamente favorable. De igual forma Núñez FN y Ramírez CR. [18], manifestaron que el 73% de estudiantes de enfermería presentaron una buena interacción social y el 85% un bienestar personal adecuado. Similar al de Ccanto CEF. [20], que el 65% de internos adoptaron medidas de autocuidado medianamente favorables.

Las medidas de autocuidado en la dimensión bienestar social, está relacionado con la salud, la educación, la vivienda, bienes de consumo, trabajo, seguridad y la economía que necesita el ser humano para obtener una calidad de vida adecuada y así garantizar su tranquilidad y un buen estado de satisfacción [35].

El bienestar social relacionado con la persona, es la valoración que hacen de las circunstancias y el funcionamiento de la sociedad, ya que ambos aspectos de la existencia, tienen relación con el bienestar y la salud, entendiendo que los

individuos dentro del medio en el que viven, son conscientes de las responsabilidades y las decisiones de tomar en diferentes circunstancias. Por lo que, la valoración de las circunstancias y el funcionamiento de la sociedad, tienen relación con el bienestar y la salud, entendiendo que los individuos dentro del medio en el que viven, son conscientes de las responsabilidades y las decisiones de tomar ante diferentes circunstancias [58].

El resultado de medidas de autocuidado medianamente favorable en las mujeres, indica que son los hombres los que tienen mayores relaciones interpersonales negativas, discusiones y problemas en el entorno familiar, académico y social, siendo consecuencias de múltiples factores como la formación familiar, la presión académica, las experiencias negativas y la falta de apoyo familiar-social van a influir negativamente en las conductas y comportamientos antisociales de los internos de enfermería afectando su salud y bienestar mental. Por eso, mejorar o tener relaciones sociales favorables como conversar, confiar o compartir preocupaciones con amigos y familiares, buscar ayuda profesional y parificar en grupos sociales, es indispensable para mantener la autonomía y autocontrol de sí mismo.

Tabla 5. Medidas de autocuidado según sexo para mantener la salud mental en internos de la Universidad Nacional Autónoma de Chota 2024.

Medidas de autocuidado	Sexo				Total	
	Femenino		Masculino			
	N	%	N	%	N	%
Desfavorable	12	18,2%	1	1,5%	13	19,7%
Mediantemente favorable	29	43,9%	8	12,1%	37	56,0%
Favorable	13	19,7%	3	4,6%	16	24,3%

Fuente: Cuestionario sobre medidas de autocuidado para mantener la salud mental en internos de enfermería.

En la tabla 5, se observa que 43,9% de las mujeres tiene medidas de autocuidado medianamente favorable, mientras que, el 12,1% de los hombres tiene medidas de autocuidado medianamente favorables.

Estos resultados son parecidos a los de Sales GL [15], quien informó que el 50,83% de los estudiantes de enfermería realizaron prácticas de autocuidado en un nivel regular. Al de Ribeiros, M. [17], donde el 62,4% de estudiantes tuvieron un autocuidado medianamente favorable; a Gutiérrez DR. [19], encontró que 81% de internos presentaron medidas de autocuidado regulares; Ccanto CEF. [20], identificó que el 50% de internos realizaron medidas de autocuidado medianamente favorables; Mientras que Aquino, et al [16], encontró que el 69,9% de los participantes presentaron un nivel de autocuidado favorable.

Las medidas de autocuidado son todas aquellas prácticas cotidianas y decisiones que desarrolla una persona, grupo o familia para cuidar su salud y tener una mejor calidad de vida. Por tanto, valorarse y tener una mayor conciencia ayudara a tomar decisiones para establecer practicas o rutinas personales para el autocuidado con la finalidad de mejorar la calidad de vida y prevenir enfermedades, como físicas y mentales (ansiedad, depresión, entre otros). Por ello mantener un equilibrio personal y sociocultural es esencial para lograr el completo bienestar biopsicosocial [59].

Estos resultados obtenidos de manera general evidencian que la mayoría de estudiantes mujeres que realizan sus prácticas preprofesionales de enfermería, tienen medidas de autocuidado desfavorables y medianamente favorable, lo que indica que tienen un descuido de su autocuidado en las dimensiones de bienestar físico, psicológico y social. Entendiendo que los estilos de vida y prácticas preprofesionales, se ven influenciadas por factores sociodemográficos, conductas, costumbres personales, relaciones sociales y familiares desfavorables, donde experimentan un cambio brusco por la sobrecarga de horarios y carga académica, que afectan mayormente la integridad física, psicológica y social de las mujeres. En tal sentido, existe mucha responsabilidad y sobrecarga laboral y académica, que muchas veces conlleva al estrés y ansiedad en las estudiantes.

Los estilos de afrontamiento y las medidas de autocuidado en los internos de enfermería se ve muchas veces alterado sobre todo en los hombres, debido a las exigencias académicas y la no disposición de tiempo, es situación que se agrava con mayor frecuencia en los servicios hospitalarios como las áreas de emergencias y hospitalización; es por eso, que durante las prácticas hospitalarias y comunitarias los internos deben saber sobrellevar la sobrecarga emocional debido a que están en proceso de adaptación a la labor asistencial y al contacto directo con los pacientes [60].

Por otro lado, los estudiantes de enfermería están en un proceso de aprendizaje constante que se caracteriza por la exigencia académica y la formación profesional. Por ende, éstos, en el último año de estudios, pasan por una etapa final denominado internado, en el cual el interno es consciente y evalúa sus capacidades biopsicosociales para adentrarse a un espacio lleno de competencias personales, responsabilidades y experiencias positivas o negativas; y las represiones que puede generar en su salud física, mental y social.

CAPÍTULO V
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1. Conclusiones

- Las características sociodemográficas más frecuentes en los internos de enfermería fueron: ser mujeres, tener un rango de edad entre 20 y 24 años, y de estado civil solteros(as).

- Más de la mitad de las internas mujeres de enfermería participes del estudio presentaron medidas de autocuidado medianamente favorables en la dimensión bienestar físico; sin embargo, un tercio de los internos (varones) de enfermería presentó medidas de autocuidado medianamente favorable.

- En la dimensión bienestar psicológico, cerca de la mitad de las internas de enfermería presentaron medidas de autocuidado medianamente favorables, mientras que, una pequeña proporción de los internos varones tuvieron medidas de autocuidado medianamente favorable.

- Mas de dos cuartas partes de las internas mujeres de enfermería tuvieron medidas de autocuidado medianamente favorables en la dimensión bienestar social, mientras que menos de una cuarta parte de los internos tuvieron medidas de autocuidado medianamente favorable

- Respecto a las medidas de autocuidado de manera genera, menos de la mitad de las internas mujeres de enfermería presentaron medidas de autocuidado medianamente favorables, en tanto que cerca de una cuarta parte de los internos de enfermería tuvieron medidas de autocuidado medianamente favorables.

5.2. Recomendaciones

A la Escuela Profesional de Enfermería de la UNACH

- Realizar investigaciones de nivel relacional, incluyendo otras variables para conocer la situación problemática.

- Implementar talleres antes del inicio del las prácticas preprofesionales, con la finalidad de fortalecer las habilidades y destrezas en los estudiantes.

- Programar reuniones al finalizar el internado comunitario y hospitalario para que los estudiantes puedan expresar sus experiencias, dificultades y sugerencias.

A los estudiantes de Enfermería de la UNACH

- Establecer un horario de actividades, con la finalidad de lograr obtener un hábito y diciplina que le permita al interno de enfermería tener un autocuidado para mantener su salud física, social y psicológica.

- Realizar actividades socio recreativas que favorezcan de manera positiva el su bienestar biopsicosocial.

Al los tutores o jefes de cada establecimiento de salud

- Realizar capacitaciones tanto al personal de salud como a los internos de enfermería sobre el llenado correcto de formatos únicos de atención (FUT) para poder prevenir errores y confusiones.

- Realizar una inducción a los internos de enfermería del establecimiento de salud por donde rotan con la finalidad de que puedan identificar los distintos servicios o áreas donde se brinda atención.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Carranza, V. El concepto de salud mental en psicología humanista–existencial. Revista Ajayu. [Internet]. 2003. [citado el 31 de mayo del 2023]; 1(1): 1-19. Disponible en: http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2077-21612003000100001

2. Organización Panamericana de la Salud. Salud mental. [Internet]. Ginebra – Suiza; OPS - 2015. [citado el 26 de Julio del 2023]. Disponible en: https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/31342/salud-mental-guia-promotor.pdf?sequence=1&isAllowed=y#:~:text=La%20Organizaci%C3%B3n%20Mundial%20de%20la%20Salud%20(OMS)%20define%20salud%20mental,una%20contribuci%C3%B3n%20a%20su%20comunidad%E2%80%9D.

3. Organización Mundial de la Salud. Trastornos Mentales. [Internet]. Ginebra – Suiza; OMS - 2022. [citado el 26 de Julio del 2023]. Disponible en: https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-disorders

4. National Institute Of Mental Health. El cuidado de su salud mental. [Internet]. Nueva York, Estado Unidos; 2022. [citado el 08 de marzo del 2024]. Disponible en: https://www.nimh.nih.gov/health/topics/espanol/el-cuidado-de-su-salud-mental/el-cuidado-de-su-salud-mental

5. Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia. En mi mente promover, proteger y cuidar la salud mental de la infancia. [Internet]. EE. UU - 2022. [citado el 26 de Julio del 2023]. Disponible en: https://www.unicef.org/media/114641/file/SOWC%202021%20Full%20Report%20Spanish.pdf

6. Pan American Life. Salud Mental en América Latina y el Caribe La Pandemia Silenciosa. [Internet]. 2022. [citado el 26 de Julio del 2023]. Disponible en: https://www.palig.com/Media/Default/Documents/Salud%20Mental%20White%20Paper%20PALIG.pdf

7. Ruidiaz, KS, Peinado, LP y Osorio, LV. Estrés en estudiantes de enfermería que realizan prácticas clínicas en una institución universitaria de Cartagena-Colombia, 2019. Arch Med (Manizales). [Internet]. 2020. [citado el 31 de mayo del 2023]; 20(2):437- 448. Disponible en: https://docs.bvsalud.org/biblioref/2020/09/1118899/15-estres-en-estudiantes-de-enfermeria.pdf

8. Ormeño, NV. Factores que inciden en el aprendizaje de la práctica pre-profesionalizante de estudiantes de la carrera de Licenciatura en Enfermería de la Universidad Nacional del Comahue Bariloche. [Tesis de licenciatura]. Universidad Nacional del Comahue Bariloche - Argentina. [Internet]. 2023. [citado el 21 de agosto del 2023]. Disponible en: http://rdi.uncoma.edu.ar/bitstream/handle/uncomaid/17381/CRUB_Orme%c3%b1o_NV_Factores_Que_Inciden_En_El_Aprendizaje_De_La_Practica_Preprofesionalizante_De_Estudiantes_De_Licenciatura_Enfermeria.pdf?sequence=1&isAllowed=y

9. Ministerio de Salud. Vigilancia Epidemiológica de Problemas priorizados de Salud Mental. [Internet]. Lima – Perú; MINSA - 2023. [citado el 2 de agosto del 2023]. Disponible en: https://www.dge.gob.pe/portal/docs/vigilancia/sala/2023/SE05/mental.pdf
Aquino, KA. Realidad Actual de la Salud Mental en el Perú. [Internet]. 2023. [citado el 2 de agosto del 2023]. Disponible en: https://issuu.com/ketyanabel/docs/tarea_10_aquinosipanketyanabel/s/27852100

10. Ruiz, NS y Lopez, OL. Prácticas clínicas de los estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional de Ucayali, 2019. [Tesis de licenciatura]. Universidad Nacional de Ucayali - Perú. [Internet]. 2020. [citado el 21 de agosto del 2023]. Disponible en: http://repositorio.unu.edu.pe/bitstream/handle/UNU/4574/UNU_ENFERMERIA_2020_TESIS_NATALHI-MALPARTIDA.pdf?sequence=1&isAllowed=y

11. Huamán, EF. Nivel de estrés en internos de enfermería modalidad hospitalaria en un Hospital Público – Lima, 2022. [Tesis de licenciatura]. Universidad Privada del Norte - Perú. [Internet]. 2022. [citado el 21 de agosto del 2023]. Disponible en: https://repositorio.upn.edu.pe/bitstream/handle/11537/32651/Franco%20Huaman%2c%20Estefani.pdf?sequence=1&isAllowed=y

12. Salas, YA. Conductas de autocuidado de la salud en estudiantes de Enfermería. Revista Peruana de Ciencias de la Salud. [Internet] 2021. [citado el 08 de marzo del 2024]; 3 (4): 270-277. Disponible en: file:///C:/Users/USUARIO/Downloads/Dialnet-ConductasDeAutocuidadoDeLaSaludEnEstudiantesDeEnfe-8581027%20(2).pdf

13. Secretaria Nacional de la Juventud. El 32.3 % de jóvenes de 15 a 29 años presentaron algún problema de salud mental. [Internet]. Surco - Lima - 2023. [citado el 2 de agosto del 2023]. Disponible en: https://juventud.gob.pe/2023/06/el-32-3-de-jovenes-de-15-a-29-anos-presentaron-algun-problema-de-salud-mental/

14. Narváez, CO, Martinez, MP y Narváez, MT. Prácticas de autocuidado en estudiantes de pregrado en enfermería de una universidad privada de Colombia. Revista Enfermería Docente. [Internet]. 2019. [citado el 31 de agosto del 2024]. 38-46. Disponible en: https://www.huvv.es/sites/default/files/revistas/5%20%20389-%20Pr%C3%A1cticas%20de%20autocuidado%20en%20estudiantes%20de%20pregrado%20en%20enfermer%C3%ADa%20de%20una%20universidad%20privada%20de%20Colombia.pdf

15. Sales, GL. Autocuidado de la salud mental en estudiantes de la carrera de licenciatura en enfermería de la Universidad Rafael Landívar, Campus Guetzaltenango, Guatemala. Año 2020. [Tesis de grado]. Universidad Rafael Landívar. [Internet]. 2020. [citado el 21 de agosto del 2023]. Disponible en: http://recursosbiblio.url.edu.gt/tesiseortiz/2021/09/02/Sales-Gilberto.pdf

16. Aquino, M, Echevarria, J y Huanca, WE. Conductas de autocuidado de la salud en estudiantes universitarios de Ciencias de la Salud. Revista Cientifica de Ciencias Sociales. [Internet]. Huánuco, 2020. [citado el 31 de agosto del 2024]; 5 (1): 261-176. Disponible en: file:///C:/Users/USUARIO/Downloads/ralania,+830-Texto+del+art%C3%ADculo-2053-3-10-20210305.pdf

17. Ribeiros, M. Autocuidado y estado de salud en estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional de Huancavelica 2019. [Tesis de Titulo]. Universidad Nacional de Huancavelica. [Internet]. 2019. [citado el 30 de agosto del 2024]. Disponible en: https://apirepositorio.unh.edu.pe/server/api/core/bitstreams/ad15b7dd-8246-438d-8e00-858449ae2a11/content

18. Núñez, F,N y Ramírez, CR. Relación de la salud mental positiva y el autocuidado de los estudiantes del X semestre de la escuela profesional de enfermería de la Universidad Católica de Santa María, Arequipa 2020. [Tesis de licenciatura]. Universidad Católica de Santa María. [Internet]. 2021. [citado el 21 de agosto del 2023]. Disponible en: https://repositorio.ucsm.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12920/10620/60.1461.EN.pdf?sequence=1&isAllowed=y

19. Gutiérrez, DR. Autocuidado en estudiantes de Enfermería que asisten a prácticas clínicas, Universidad Nacional del Altiplano Puno, 2018-II. [Tesis de licenciatura]. Universidad Nacional del Altiplano. [Internet]. 2019. [citado el 21 de agosto del 2023]. Disponible en: http://repositorio.unap.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14082/11094/Hancco_Gutierrez_Dany_Ruth.pdf?sequence=1&isAllowed=y

20. Ccanto CEF. Medidas de autocuidado para mantener la salud mental realizados por los internos de enfermería de una universidad pública. Lima, 2018. [Tesis de licenciatura]. Universidad Nacional Mayor de San Marcos.

[Internet]. 2019. [citado el 21 de agosto del 2023]. Disponible en: https://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12672/10359/Fabian_cc.pdf?sequence=3&isAllowed=y

21. Nina, GF. Estrés y su relación con el autocuidado según internas de enfermería de la Universidad Alas Peruanas, Filial Arequipa, 2017. [Tesis de licenciatura]. Universidad Alas Peruanas. [Internet]. 2018. [citado el 21 de agosto del 2023]. Disponible en: https://repositorio.uap.edu.pe/jspui/bitstream/20.500.12990/7879/1/Tesis_Estres_Relacion_Autocuidado_Segun_Internas_Enfermeria.pdf

22. Vega, OM, Gonzales, DS. Teoría del déficit del autocuidado: interpretación desde los elementos conceptuales. Revista Ciencia y Cuidado. [Internet]. 2008. [citado el 2 de agosto del 2023]; 4(4). Disponible en: file:///C:/Users/Usuario/Downloads/Dialnet-TeoriaDelDeficitDeAutocuidado-2534034.pdf

23. Organización Mundial de la Salud. salud mental: fortalecer nuestras respuestas. [Internet]. Ginebra – Suiza; OMS - 2022. [citado el 2 de agosto del 2023]. Disponible en: https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response

24. Carranza, V. El concepto de salud mental en psicología humanista–existencial. Revista SciELO. [Internet]. 2002. [citado el 2 de agosto del 2023], 1(1): 01-19. Disponible en: http://www.scielo.org.bo/pdf/rap/v1n1/v1n1a01.pdf

25. Ovidio, C, Restrepo, D, Cardona, D. Construcción del concepto de salud mental positiva: revisión sistemática. Rev Panam Salud Publica. [Internet]. 2016. [citado el 2 de agosto del 2023], 39(3): 166–73. Disponible en: https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/28310/v39n3a4_166-173.pdf?sequence=1#:~:text=SMP%2C%20salud%20mental%20positiva.&tex

t=se%20define%20en%20cuanto%20el,un%20modo%20adecuado%20tiene%20SMP.

26. Organización Panamericana de Salud y Organización Mundial de la Salud. Directrices de la OMS sobre intervenciones de autocuidado para la salud y el bienestar. [Internet]. OPS-OMS-2022. [citado el 2 de agosto del 2023]. Disponible en: https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/56571/9789275326275_spa.pdf?sequence=1&isAllowed=y

27. Instituto sobre Raza, Igualdad y Derechos Humanos. Guía para el autocuidado. "Si yo me cuido puedo cuidar a los demás" [Internet]. 2022. [citado el 2 de agosto del 2023]. Disponible en: https://raceandequality.org/wp-content/uploads/2022/08/GUIA-AUTOCUIDADO_FINAL.pdf

28. Instituto Nacional de Salud. El cuidado de su salud mental. [Internet]. NIH-2023. [citado el 2 de agosto del 2023]. Disponible en: https://www.nimh.nih.gov/health/topics/espanol/el-cuidado-de-su-salud-mental/el-cuidado-de-su-salud-mental#:~:text=Intente%20practicar%20una%20actividad%20relajante,como%20escribir%20en%20un%20diario.

29. Tobón, O. El autocuidado una habilidad para vivir. [Internet]. 2005. [citado el 2 de agosto del 2023]. Disponible en: https://coprossmi.ar/wp-content/uploads/2021/09/AUTOCUIDADO.pdf

30. Sillas, DE y Lourdes, JJ. Autocuidado, Elemento Esencial en la Práctica de Enfermería. Revista Desarrollo Científica Enfermería [Internet]. 2011. [citado el 2 de agosto del 2023]. 19(2): 67-69. Disponible en: http://www.index-f.com/dce/19pdf/19-067.pdf

31. Barboza, SH y Urrea, AM. Influencia del deporte y la actividad física en el estado de salud físico y mental: una revisión bibliográfica. Revista Katharsis [Internet]. 2018. [citado el 2 de agosto del 2023]. pp.141-159. Disponible en:

file:///C:/Users/Usuario/Downloads/Dialnet-InfluenciaDelDeporteYLaActividadFisicaEnElEstadoDe-6369972.pdf

32. Figueras, M, Heura, E, Pardo, M, Pont, O y Solá, R. Cuida tu bienestar físico y emocional. [Internet]. 2014. [citado el 2 de agosto del 2023]. Disponible en: https://biblioteca.fundaciononce.es/system/files/02_bienestar_once-1-42.pdf

33. Romero, A,E, Brustad, RJ y García, MA. Bienestar psicológico y su uso en la psicología del ejercicio, la actividad física y el deporte. Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte. [Internet]. 2007. [citado el 2 de agosto del 2023], 2(2). pp. 31-52. Disponible en: https://www.redalyc.org/pdf/3111/311126258003.pdf

34. Díaz, D, Rodríguez, R, Blanco, A, Jiménez, G, Valle, C y Dierendonck,D. n española de las escalas de bienestar psicológico de Ryff. Revista Psicothema. [Internet]. 2006. [citado el 2 de agosto del 2023], 18(3). pp. 572-577. Disponible en: https://www.redalyc.org/pdf/727/72718337.pdf

35. Vargas, BI. Bienestar social, Satisfacción de la vida y Características personales de violencia. Revista Especializada en Ciencias de la Salud. [Internet]. 2020. [citado el 2 de agosto del 2023], 23(1-2). pp. 22-30. Disponible en: https://www.medigraphic.com/pdfs/vertientes/vre-2020/vre201-2c.pdf

36. Blanco, A y Diaz, D. El bienestar social: su concepto y medición. Revista Psicothema. [Internet]. 2005. [citado el 2 de agosto del 2023], 17(4). pp. 582-589. Disponible en: https://www.redalyc.org/pdf/727/72717407.pdf

37. El Puente de Salud Mental Valladolid. Guía para profesionales cuidado y autocuidado para las personas que trabajan en el ámbito de la salud mental. [Internet]. 2022. [citado el 14 de octubre del 2023]. Disponible en: https://www.consaludmental.org/publicaciones/Guia-cuidado-autocuidado-salud-mental.pdf

38. Organización Panamericana de Salud y Organización Mundial de la Salud. Directrices de la OMS sobre intervenciones de autocuidado para la salud y el bienestar. [Internet]. OPS-OMS-2022. [citado el 2 de agosto del 2023]. Disponible en: https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/56571/9789275326275_spa.pdf?sequence=1&isAllowed=y

39. Lopategui, E. Conceptos generales de salud. [Internet]. 2016. [citado el 2 de agosto del 2023]. Disponible en: http://www.saludmed.com/saludybienestar/contenido/I1_U1-01_Conceptos_Generales_de_Salud.pdf

40. Organización Mundial de la Salud. salud mental: fortalecer nuestras respuestas. [Internet]. Ginebra – Suiza; OMS-2022. [citado el 2 de agosto del 2023]. Disponible en: https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response

41. Farfán, TG, Ordoñez, HE y Villafuerte, KE. Rol del interno rotativo de enfermería en los procesos de atención hospitalaria y comunitaria. Una perspectiva real. [Internet]. 2020. [citado el 2 de agosto del 2023]. Disponible en: https://revistamedica.com/interno-rotativo-enfermeria-procesos-atencion-hospitalaria-comunitari/

42. Municipalidad Provincial de Chota. Ubicación Geográfica. [Internet]. Chota-Cajamarca: MPCH; 2023 [citado el 13 de agosto del 2023]. Disponible en: https://www.munichota.gob.pe/ubicacion-geografica

43. Universidad Nacional Autónoma de Chota. Reseña Histórica. [Internet]. Chota, Perú. Universidad Nacional Autónoma de Chota, 2023 [citado el 13 de agosto del 2023]. Disponible en: https://portaluni.unach.edu.pe/index.php/universidad/historia

44. Hernández, R, Fernández, C y Baptista, P. Metodología de la Investigación. 6ta ed. México: McGraw-Hill. [Internet]. 2018. [citado 15 de agosto de 2023]. Disponible en: https://www.esup.edu.pe/wp-content/uploads/2020/12/2.%20Hernandez,%20Fernandez%20y%20Baptista-Metodolog%C3%ADa%20Investigacion%20Cientifica%206ta%20ed.pdf

45. National Institute of Mental Health. El cuidado de su salud mental. [Internet]. 2023. [citado 15 de agosto de 2023]. Disponible en: https://www.nimh.nih.gov/health/topics/espanol/el-cuidado-de-su-salud-mental/el-cuidado-de-su-salud-mental#:~:text=alguna%20enfermedad%20mental.-,Acerca%20del%20autocuidado,aumentar%20su%20nivel%20de%20energ%C3%ADa.

46. Ruiz, M, Echevarría, J. y Huanca, WE. Conductas de autocuidado de la salud en estudiantes universitarios de Ciencias de la Salud. Rev. Socialium, [Internet]. 2021. [citado el 2 de agosto del 2023], 5(1), 261-276. Disponible en: https://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:-kb3RdgpdSYJ:https://revistas.uncp.edu.pe/index.php/socialium/article/download/830/1085/2053&hl=es&gl=pe

47. Valencia, A, Mercedes, M, Mora, G y Victoria, C. el rigor científico en la investigación cuantitativa. Rev. Investigación y Educación en Enfermería. [Internet]. 2011. [consultado el 15 de agosto del 2023]; 23(9): 500-514. Disponible en: https://www.redalyc.org/pdf/1052/105222406020.pdf

48. Instituto Nacional de Estadística e Informática. Profesiones o carreras universitarias. [Internet]. Lima, Perú; 2020. [citado el 10 de mayo del 2024]. Disponible en: https://www.inei.gob.pe/media/MenuRecursivo/publicaciones_digitales/Est/Lib1680/cap05.pdf

49. Ibaceta, LC, Llampa, CA y Ruiz, VL. Aspectos de la motivación que influyen en la elección de la carrera de enfermería en hombres y mujeres ingresantes a la

Universidad Nacional de Córdoba - Agosto - Octubre de 2020. [Internet]. 2019. [citado el 10 de mayo del 2024]. Disponible en: file:///C:/Users/USUARIO/Downloads/Investigacion+4_Rev.+Crear+en+Salud+Dic+2021.pdf

50. Rodríguez, AN. Envejecimiento: Edad, Salud y Sociedad. Horiz. Sanitario. [revista en la Internet]. 2018. [citado el 22 de mayo del 2024]; 17(2): 87-88. Disponible en: http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S200774592018000200087&lng=es.

51. Domínguez, MC. Estado civil. [Internet]. Venezuela; 2019. [citado el 22 de mayo del 2024]. Disponible en: https://rvlj.com.ve/wp-content/uploads/2021/04/Homenaje-No5.-Tomo-I-396-447.pdf

52. Cambronero, M, Blasco, JE, Chiner, E y Cuevas, AG. Motivos de participación de los estudiantes universitarios en actividades físico-deportivas. Revista Iberoamericana de Psicología del ejercicio y deporte. [Internet]. España, 2015. [citado el 01 de septiembre del 2024]; 10 (2): 179-186. Disponible en: https://www.redalyc.org/pdf/3111/311137747002.pdf

53. Urgiles, MJ, Paz, GL y Orellana, CA. Relación del nivel de autocuidado y calidad de vida en el interno de enfermería. Revista Ciencia Latina. [Internet]. México. [citado el 29 de agosto del 2024]; 8(1). Disponible en: https://ciencialatina.org/index.php/cienciala/article/view/9374/13925

54. Fernández, JA, Fernández, FA y Cieza, A. Los conceptos de calidad de vida, salud y bienestar analizados desde la perspectiva de la Clasificación Internacional del Funcionamiento (CIF). Rev. Esp. Salud Publica [Internet]. 2010 Abr [citado 2024 Mayo 27] ; 84(2): 169-184. Disponible en: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1135-57272010000200005&lng=es.

55. Narváez JH, Obando LM, Hernández, KM, Cruz, EK. De la. Bienestar psicológico y estrategias de afrontamiento frente a la COVID-19 en universitarios. Univ. Salud [Internet]. 2021 diciembre [consultado el 23 de mayo de 2024]; 23(3): 207-216. Disponible en: http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0124-71072021000300207&lng=en. Publicación electrónica el 1 de septiembre de 2021. https://doi.org/10.22267/rus.212303.234 .

56. Andrate PA, Lerma AJ, Castañer, ME. Autocuidado, afrontamiento einteligencia emocional en estudiantes universitarios. Revista de Psicología. [internet]. Ecuador. [citado el 01 de septiembre del 2024]; 1: 327-340. Disponible en: https://revista.infad.eu/index.php/IJODAEP/article/view/2389/2069

57. Hidalgo P, Cañas AJ, Cuartero ME. Autocuidado, afrontamiento e inteligencia emocional en estudiantes universitarios. Revista INFAD de Psicología [Internet]. 2022 [citado el 25 agosto 2024]; 1(1):327-40. Disponible en: https://revista.infad.eu/index.php/IJODAEP/article/view/2389

58. Pasquale, EA. La operacionalización del concepto de Bienestar Social: un análisis comparado de distintas mediciones. Observatorio Laboral Revista Venezolana. [Internet]. Venezuela, [consultado el 23 de mayo de 2024]; 1(2): 17-42. Disponible en: file:///C:/Users/USUARIO/Downloads/Dialnet-LaOperacionalizacionDelConceptoDeBienestarSocial-2742891.pdf

59. Holguín A, Arroyave L, Ramírez V, Echeverry WA, Rodríguez A. El autocuidado como un componente de la salud mental del psicólogo desde una perspectiva biopsicosocial. Poiésis. [Internet] Colombia, Medellín, 2020. [consultado el 23 de mayo de 2024] (39), pp. 149-167. Disponible en: https://doi.org/10.21501/16920945.3760

60. Gómez BY. Estilos de afrontamiento y capacidad de autocuidado en internos de enfermería de la Universidad Nacional de Barranca-2023. [Tesis de licenciatura]. Universidad Nacional de Barranca. [Internet]. 2023. [citado el 30 de agosto del 2024]. Disponible en: https://repositorio.unab.edu.pe/backend/api/core/bitstreams/a92ce734-3690-4921-bd50-d389173de390/content

ANEXOS

Anexo 1. Formato de Consentimiento informado

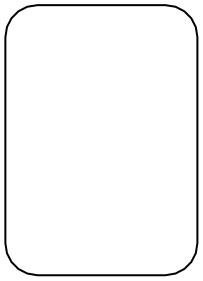
Consentimiento informado

Título de la investigación:
"Medidas de autocuidado para mantener la salud mental en internos de enfermería de la Universidad Nacional Autónoma de Chota, 2024"

Objetivo de la investigación:
Determinar las medidas de autocuidado según sexo para mantener la salud mental en internos de enfermería de la Universidad Nacional Autónoma de Chota, 2024.

Alex Bustamante Cevallos, identificado (a) con DNI N° 75431140 y Heyner Iván Vásquez Llatas identificado (a) con DNI N° 73302294, mediante la información dada por el Est. Enf. Alex Bustamante Cevallos y Heyner Iván Vásquez Llatas; acepto brindar la información solicitada por los investigadores de manera personal, teniendo en cuenta de que la información obtenida será de total confidencialidad.

Chota,……de..... del 2024.



Firma

Anexo 2. Formato de Instrumentos de recolección de datos

UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE CHOTA
Escuela Académico Profesional de Enfermería

"Medidas de autocuidado para mantener la salud mental en internos de enfermería de la Universidad Nacional Autónoma de Chota, 2024**"**

Cuestionario tipo Likert sobre medidas de autocuidado para mantener la salud mental

(Autor: Ruiz M; adaptado por Ccanto CEF, 2019)

INSTRUCCIONES: Este cuestionario es de carácter anónimo; la cual será utilizado con fines de investigación científica. Se le ruega ser sincero(a) en sus respuestas. Muchas gracias por su participación.

I. Datos generales

Sexo:

( ) Femenino ( ) Masculino

Edad:

( ) 20-24

( ) 25-30

( ) 31 a mas

Estado civil:

( ) Soltero (a)

( ) Casado (a)

( ) Conviviente

( ) Divorciado (a)

II. Contenido del instrumento

MEDIDAS DE AUTOCUIDADO PARA MANTENER LA SALUD MENTAL				
BIENESTAR FÍSICO	**SIEMPRE (4)**	**CASI SIEMPRE (3)**	**A VECES (2)**	**NUNCA (1)**
1. Duermo en promedio seis a ocho horas diarias				
2. Realizó la siesta después de actividades que me ocasionen cansancio				
3. Duermo en un ambiente "cómodo y tranquilo"				
4. Evito tomar algún energizante para mantenerme despierto y continuar con mis actividades académicas				
5. Camino aproximadamente 30 minutos al día				
6. Hago ejercicios por lo menos 3 veces a la semana durante 15min aproximadamente (estiramientos, correr, bailes)				
7. Practico algún tipo de deporte al menos 1 vez a la semana (vóley, fútbol, otro)				
8. Viajo cuando tengo tiempo libre				
9. Asisto al cine, teatro o conciertos				
10. Escucho música, veo tv y/o videos				
11. Leo libros, revistas, artículos o comics				
12. Realizo actividades lúdicas (juegos tradicionales, de mesa, videojuegos)				
MEDIDAS DE AUTOCUIDADO PARA MANTENER LA SALUD MENTAL				
BIENESTAR PSICOLÓGICO	**SIEMPRE (4)**	**CASI SIEMPRE (3)**	**A VECES (2)**	**NUNCA (1)**
13. Me acepto con mis virtudes y defectos				
14. Me siento satisfecho conmigo mismo(a)				
15. Considero ser capaz de hacer actividades sin apoyo de otros				
16. Me responsabilizo de las consecuencias generadas por mis actos				
17. Expreso mis opiniones, a pesar de ser opuesta a los demás				
18. Confió en mis amigos o compañeros				

19. Demuestro preocupación, amor y cariño hacia personas de mi entorno (familia, amigos o compañeros)				
20. Busco orientación, consejo y apoyo de personas cuando lo necesito				
21. Comparto mis preocupaciones o situaciones estresantes con amigos, familiares o pareja				
22. Practico la relajación o meditación cuando presento emociones negativas (enfado, miedo o tristeza)				
23. Mantengo actitud positiva frente a situaciones problemáticas o difíciles				
24. Intento no darle exagerada importancia amis problemas				
25. Organizo mi tiempo, según prioridades				
26. Planteo metas a corto, mediano y largo plazo en mi vida				
27. Creo que mi vida tiene propósito				
28. Acudo a la iglesia/practico la oración				
29. Me siento unido(a) y/o me comunico a un ser espiritual superior				
MEDIDAS DE AUTOCUIDADO PARA MANTENER LA SALUD MENTAL				
BIENESTAR SOCIAL	**SIEMPRE (4)**	**CASI SIEMPRE (3)**	**A VECES (2)**	**NUNCA (1)**
30. Mantengo relaciones interpersonales estables y afectuosas con las personas de mi entorno				
31. Empleo el diálogo para resolver problemas				
32. Me comunico de manera sencilla y positiva con personas de mi entorno				
33. Expreso mi opinión y respeto las de otros				
34. Converso con familiares directos sobre temas cotidianos del día				
35. Comparto con amigos o compañeros del ámbito universitario problemas personales y familiares				
36. Busco ayuda profesional cuando siento que estoy ante una situación que no puedo controlar o resolver				
37. Asisto a reuniones/paseos familiares				

38. Visito a familiares que no viven conmigo				
39. Acudo a fiestas (bailes sociales, discotecas)				
40. Participo de grupos sociales artísticos(danza, canto o teatro)				
41. Participo de grupos sociales académicos (comisiones, organizaciones estudiantiles, de investigación o grupos de estudio)				
42. Participo en actividades de contribución a la comunidad (voluntariados, ONG, proyección social, otros)				

Muchas gracias.

Anexo 3. Validación del instrumento

CONFIABILIDAD DE LA ESCALA MEDIDAS DE AUTOCUIDADO PARA MANTENER LA SALUD MENTAL

	α	Ω
Inteligencia emocional	0,960	0.981

Ω: Coeficiente de Omega, α: Coeficiente de alfa.

Anexo 4: Matriz de consistencia

Título	Formulación del problema	Objetivos	Técnica e instrumento
Medidas de autocuidado para mantener la salud mental en internos de Enfermería de la Universidad Nacional Autónoma de Chota, 2024	¿Cómo son las medidas de autocuidado para mantener la salud mental en internos de enfermería de la Universidad Nacional Autónoma deChota, 2024?	**Objetivo general:** ➢ Determinar las medidas de autocuidado según sexo para mantener la salud mental en internos de enfermería de la Universidad Nacional Autónoma de Chota, 2024 **Objetivos específicos:** ➢ Estimar las medidas de autocuidado según sexo para mantener la salud mental en internos de enfermería de la Universidad Nacional Autónoma de Chota, en relación al bienestar físico. ➢ Estimar las medidas de autocuidado según sexo para mantener la salud mental en internos de enfermería de la Universidad Nacional Autónoma de Chota, en relación al bienestar psicológico. ➢ Estimar las medidas de autocuidado según sexo para mantener la salud mental la salud mental en internos de enfermería de la Universidad Nacional Autónoma de Chota, en relación al bienestar social.	**Técnicas** ➢ La encuesta. **Instrumentos** ➢ Cuestionario tipo likert.