

# UNIVERSIDAD PERUANA LOS ANDES

Facultad de Ciencias de la Salud

Escuela Profesional de Enfermería



## INFORME FINAL DE INVESTIGACIÓN

**Título: Prácticas de autocuidado en adolescentes de la  
Institución Educativa Túpac Amaru, Azapampa – Huancayo.  
2018.**

Autor y colaboradores: - QUINTANA CANO, Isamar Jalissa

- RUÍZ SANTIVÁÑEZ, Keylinth Jackeline

Para optar el título profesional de licenciadas en enfermería.

Área de Investigación: Enfermería en la prevención y promoción de la salud.

Líneas de Investigación: Prevención y promoción en enfermedades transmisibles y no transmisibles.

Fecha de inicio y culminación de la Investigación: MAYO - OCTUBRE

Huancayo – Perú 2018

## **DEDICATORIA**

A mis padres, quienes con su ejemplo de superación continua me inculcaron a no desmayar frente a las metas personales que tomo, por su amor grandiosos y por su apoyo moral incesante.

**Keylinth.**

A Dios, a mis padres, motivo de mi superación y de mi infinito amor, gracias por su tiempo, su tolerancia, su continua persistencia por ayudarme a superar mis adversidades, y por su ejemplo continuo de fortaleza.

**Isamar.**

## **AGRADECIMIENTO**

A la Universidad Peruana Los Andes por la oportunidad de brindarnos una formación profesional sólida e integra, con la que podremos servir a nuestra sociedad.

A los docentes de la Escuela Profesional de Enfermería por sus enseñanzas invaluable y por inculcarnos la responsabilidad del trato humanizado en los momentos más difíciles de la vida.

Al la Mg. Margoth Aguilar Cuevas, asesora de la presente tesis, por su paciencia y sus orientaciones valiosas para el desarrollo de este estudio.

Al director, profesores y demás trabajadores de la Institución Educativa Túpac Amaru por la paciencia y sobre todo el apoyo en la recolección de la información brindada para la realización de este estudio.

A los escolares de esta Institución Educativa, por la responsabilidad en brindarnos la información necesaria para la ejecución del presente,

A nuestros compañeros de estudio, con quienes compartimos horas de aprendizaje y otras vivencias de la vida universitaria.

## **PRESENTACIÓN**

La adolescencia, según lo manifiesta por la Organización Mundial de la Salud, es la etapa de tránsito hacia la adultez, que se caracteriza por estar llena de cambios biológicos, psicológicos y sociales, en este proceso surgen nuevas relaciones que exteriorizan nuevos comportamientos, dichas conductas son los resultados de las decisiones que toman los adolescentes, los cuales siempre repercuten sobre su propia salud y su estado físico, psicológico y social, muchas veces estas repercusiones les afectará permanentemente durante toda su vida, por lo que es necesario preparar a nuestros adolescentes para asumir la responsabilidad de su autocuidado, sin embargo muchos padres, familias y la sociedad en su conjunto no hemos entendido la gran responsabilidad de formar adolescentes responsables de sus propios actos y es por eso que en esta etapa surgen las dificultades más difíciles que afrontarán por el resto de su vida, hablamos por ejemplo del embarazo en adolescentes, de tener hijos no deseados, de contraer enfermedades transmisibles, así como de sufrir situaciones de conflicto familiar que los llevan a pensar hasta en el suicidio, hablamos también del riesgo para toda su vida cuando consumen drogas, bebidas alcohólicas y otros productos nocivos para su salud y que muchas veces generan dependencia de la que es imposible salir, es por todo ello desarrollamos el presente estudio

titulado: “Prácticas de autocuidado en adolescentes de la institución educativa Túpac Amaru, Azapampa – Huancayo. 2018”, con el objetivo de describir las prácticas de autocuidado en los adolescentes de la Institución Educativa Túpac Amaru, Azapampa – Huancayo. 2018, para ello se hará uso de las pautas metodológicas establecidas en nuestra institución, debiendo desarrollar los siguientes capítulos: Capítulo I: Planteamiento del problema. Capítulo II: Marco teórico. Capítulo III: Hipótesis. Capítulo IV: Metodología. Capítulo V: Resultados, Capítulo VI: Análisis y discusión de resultados, además de las conclusiones, recomendaciones y anexos. En ellos contienen, los diferentes contenidos desarrollados en el presente estudio de investigación.

Esperamos que los contenidos de este estudio y sobre todo los hallazgos encontrados logren identificar y gestionar las correcciones necesarias en la atención y crianza de los adolescentes, hacia una mirada más responsable de su salud y el camino de su propia responsabilidad en el autocuidado.

**Los autores.**

## CONTENIDO

	N°
<b>DEDICATORIA</b>	<b>02</b>
<b>AGRADECIMIENTO</b>	<b>03</b>
<b>PRESENTACIÓN</b>	<b>04</b>
<b>CONTENIDO</b>	<b>06</b>
<b>CONTENIDO DE TABLAS</b>	<b>09</b>
<b>CONTENIDO DE FIGURAS</b>	<b>11</b>
<b>RESUMEN</b>	<b>13</b>
<b>ABSTRACT</b>	<b>14</b>
<b>CAPITULO I</b>	<b>15</b>
<b>PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA</b>	<b>15</b>
1.1. Descripción de la realidad problemática	15
1.2. Delimitación del problema	19
1.3. Formulación del problema	20
1.3.1. Problema General	20
1.3.2. Problema (s) Específico (s) (opcional)	20
1.4. Justificación	20
1.4.1. Social	20
1.4.2. Teórica	21
1.4.3. Metodológica	21
1.5. Objetivos	22
1.5.1. Objetivo General	22
1.5.2. Objetivo(s) Específico(s) (opcional)	22

<b>CAPITULO II</b>	<b>23</b>
<b>MARCO TEÓRICO</b>	<b>23</b>
2.1.-Antecedentes (nacionales e internacionales)	23
2.2.-Bases Teóricas o Científicas	28
2.3.-Marco Conceptual (de las variables y dimensiones)	36
<b>CAPITULO III</b>	<b>37</b>
<b>HIPOTESIS</b>	<b>37</b>
3.1.-Hipótesis General	37
3.2.-Hipótesis específico (opcional)	37
3.3.-Variables (definición conceptual y operacional)	37
<b>CAPITULO IV</b>	<b>42</b>
<b>METODOLOGÍA</b>	<b>42</b>
4.1.-Método de Investigación	42
4.2.-Tipo de Investigación	42
4.3.-Nivel de Investigación	43
4.4.-Diseño de la Investigación	43
4.5.-Población y muestra	43
4.6.-Técnicas e Instrumentos de recolección de datos	45
4.7.-Técnicas de procesamiento y análisis de datos.	46
4.8.-Aspectos éticos de la Investigación	47

<b>CAPITULO V</b>	<b>48</b>
<b>RESULTADOS</b>	<b>48</b>
5.1 Descripción de resultados	48
5.2 Contrastación de hipótesis	66
<b>CAPITULO VI</b>	<b>68</b>
<b>ANÁLISIS Y DISCUSIÓN DE RESULTADOS</b>	<b>68</b>
<b>CONCLUSIONES</b>	<b>72</b>
<b>RECOMENDACIONES</b>	<b>73</b>
<b>REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS</b>	<b>74</b>
<b>ANEXOS</b>	<b>77</b>
Matriz de consistencia	78
Matriz de operacionalización de variables	80
Instrumento de Investigación y Constancia de su Aplicación	84
Validez del Instrumento	87
Validez del Instrumento de Recolección de datos	88
Solicitud al colegio (opcional)	91
Fotos de la aplicación del instrumento	92



## CONTENIDO DE TABLAS

	N°
<b>TABLA N° 1</b>	<b>49</b>
Prácticas de autocuidado en su dimensión física: estado de salud nutricional de los adolescentes de la Institución Educativa Túpac Amaru, Azapampa - Huancayo. 2018.	
<b>TABLA N° 2</b>	<b>51</b>
Prácticas de autocuidado en su dimensión física: actividad física de los adolescentes de la Institución Educativa Túpac Amaru, Azapampa - Huancayo. 2018.	
<b>TABLA N° 3</b>	<b>52</b>
Prácticas de autocuidado en su dimensión física: calidad de sueño y reposo de los adolescentes de la Institución Educativa Túpac Amaru, Azapampa - Huancayo. 2018.	
<b>TABLA N° 4</b>	<b>53</b>
Prácticas de autocuidado en su dimensión física: práctica de hábitos nocivos de los adolescentes de la Institución Educativa Túpac Amaru, Azapampa - Huancayo. 2018	
<b>TABLA N° 5</b>	<b>54</b>
Prácticas de autocuidado en su dimensión física: salud sexual de los adolescentes de la Institución Educativa Túpac Amaru, Azapampa - Huancayo. 2018	
<b>TABLA N° 6</b>	<b>55</b>
Prácticas de autocuidado en su dimensión física de los adolescentes de la Institución Educativa Túpac Amaru, Azapampa - Huancayo. 2018	
<b>TABLA N° 7</b>	<b>56</b>
Prácticas de autocuidado en su dimensión social: relación consigo mismo de los adolescentes de la Institución Educativa Túpac Amaru, Azapampa - Huancayo. 2018	

<b>TABLA N° 8</b>	<b>57</b>
Prácticas de autocuidado en su dimensión social: relación con tus padres de los adolescentes de la Institución Educativa Túpac Amaru, Azapampa - Huancayo. 2018	
<b>TABLA N° 9</b>	<b>58</b>
Prácticas de autocuidado en su dimensión social: relación con tus compañeros de los adolescentes de la Institución Educativa Túpac Amaru, Azapampa - Huancayo. 2018	
<b>TABLA N° 10</b>	<b>60</b>
Prácticas de autocuidado en su dimensión social de los adolescentes de la Institución Educativa Túpac Amaru, Azapampa - Huancayo. 2018	
<b>TABLA N° 11</b>	<b>61</b>
Prácticas de autocuidado en su dimensión psicológica: independencia personal de los adolescentes de la Institución Educativa Túpac Amaru, Azapampa - Huancayo. 2018	
<b>TABLA N° 12</b>	<b>64</b>
Prácticas de autocuidado en su dimensión psicológica de los adolescentes de la Institución Educativa Túpac Amaru, Azapampa - Huancayo. 2018	
<b>TABLA N° 13</b>	<b>65</b>
Prácticas de autocuidado de los adolescentes de la Institución Educativa Túpac Amaru, Azapampa - Huancayo. 2018	

## CONTENIDO DE FIGURAS

	N°
<b>GRÁFICO N° 1</b>	<b>50</b>
Prácticas de autocuidado en su dimensión física: estado de salud nutricional de los adolescentes de la Institución Educativa Túpac Amaru, Azapampa - Huancayo. 2018.	
<b>GRÁFICO N° 2</b>	<b>51</b>
Prácticas de autocuidado en su dimensión física: actividad física de los adolescentes de la Institución Educativa Túpac Amaru, Azapampa - Huancayo. 2018.	
<b>GRÁFICO N° 3</b>	<b>52</b>
Prácticas de autocuidado en su dimensión física: calidad de sueño y reposo de los adolescentes de la Institución Educativa Túpac Amaru, Azapampa - Huancayo. 2018.	
<b>GRÁFICO N° 4</b>	<b>53</b>
Prácticas de autocuidado en su dimensión física: práctica de hábitos nocivos de los adolescentes de la Institución Educativa Túpac Amaru, Azapampa - Huancayo. 2018	
<b>GRÁFICO N° 5</b>	<b>54</b>
Prácticas de autocuidado en su dimensión física: salud sexual de los adolescentes de la Institución Educativa Túpac Amaru, Azapampa - Huancayo. 2018	
<b>GRÁFICO N° 6</b>	<b>55</b>
Prácticas de autocuidado en su dimensión física de los adolescentes de la Institución Educativa Túpac Amaru, Azapampa - Huancayo. 2018	
<b>GRÁFICO N° 7</b>	<b>56</b>
Prácticas de autocuidado en su dimensión social: relación consigo mismo de los adolescentes de la Institución Educativa Túpac Amaru, Azapampa - Huancayo. 2018	

<b>GRÁFICO N° 8</b>	<b>57</b>
Prácticas de autocuidado en su dimensión social: relación con tus padres de los adolescentes de la Institución Educativa Túpac Amaru, Azapampa - Huancayo. 2018	
<b>GRÁFICO N° 9</b>	<b>59</b>
Prácticas de autocuidado en su dimensión social: relación con tus compañeros de los adolescentes de la Institución Educativa Túpac Amaru, Azapampa - Huancayo. 2018	
<b>GRÁFICO N° 10</b>	<b>60</b>
Prácticas de autocuidado en su dimensión social de los adolescentes de la Institución Educativa Túpac Amaru, Azapampa - Huancayo. 2018	
<b>GRÁFICO N° 11</b>	<b>62</b>
Prácticas de autocuidado en su dimensión psicológica: independencia personal de los adolescentes de la Institución Educativa Túpac Amaru, Azapampa - Huancayo. 2018	
<b>GRÁFICO N° 12</b>	<b>64</b>
Prácticas de autocuidado en su dimensión psicológica de los adolescentes de la Institución Educativa Túpac Amaru, Azapampa - Huancayo. 2018	
<b>GRÁFICO N° 13</b>	<b>65</b>
Prácticas de autocuidado de los adolescentes de la Institución Educativa Túpac Amaru, Azapampa - Huancayo. 2018	

## RESUMEN

El objetivo del presente estudio fue describir las prácticas de autocuidado en los adolescentes de la Institución Educativa Túpac Amaru Azapampa – Huancayo. 2018. El tipo de estudio es descriptiva, aplicada, transversal, cuantitativa, con diseño descriptivo simple, cuya población es de 2001 estudiantes del nivel secundaria de la Institución Educativa Túpac Amaru – 2018, ubicado en Azapampa – Huancayo. La muestra está conformada por 191 escolares calculada con la fórmula para proporciones con poblaciones finitas, la técnica de recolección de datos fue la encuesta y el instrumento un cuestionario válido por juicio de expertos, el diseño estadístico permitió la elaboración de la base de datos en el programa estadístico SPSS V-22, se recurrió a la estadística descriptiva con gráficos y tablas de frecuencia mixtas y la hipótesis fue comprobada mediante el análisis de  $\chi^2$  para una variable. Los resultados: de manera general, el autocuidado ha sido tipificado como malo el 45.03%, es regular el 34.65% y bueno solo el 20.42%, el 24.1% de los escolares ingieren 8 vasos de agua al día, así mismo el 47.6% refieren que no consumen las tres comidas principales, el 59.2% refieren que si consumen frecuentemente frituras embutidos y golosinas, el 57.6% no realizan actividades físicas permanentes, el 10.5% de los escolares ya han consumido alguna droga como cocaína, marihuana, el 31.9% refieren que consumieron cerveza, vino, ron mezclado con gaseosa, el 26.7% de los escolares tienen una conducta de riesgo sexual ya que mantienen relaciones sexuales sin protección, el 86.4% hablan con personas que no conocen, principalmente refieren que lo hacen mediante las redes sociales, el 74.9% no tienen información sobre sexualidad, el 74.3% resuelven sus problemas y diferencias mediante la violencia física, el 53.4% les gustaría cambiar alguna parte de su cuerpo ya que no les agrada su aspecto personal.

**PALABRAS CLAVE:** Autocuidado, Adolescentes, aspecto físico, social, psicológico.

## ABSTRACT

The aim of the present study was to describe self-care practices in adolescents of the Tupac Amaru Azapampa - Huancayo Educational Institution 2018. The descriptive, applied, cross-sectional, quantitative study type, with simple descriptive design, whose population is 2001 level students. secondary of the Educational Institution Túpac Amaru - 2018, located in Azapampa - Huancayo. The sample consisting of 191 schoolchildren calculated with the formula for proportions with finite populations, the technique of data collection was the survey and the instrument a valid questionnaire by expert judgment, the statistical design allowed the development of the database in the program Statistical SPSS V-22, descriptive statistics were used with mixed frequency charts and tables and the hypothesis was verified by analyzing  $\chi^2$  for a variable. The results: in general, self-care has been classified as bad in 45.03%, is regular for 34.65% and good only in 20.42%, 24.1% of schoolchildren ingest 8 glasses of water a day, likewise the 47.6% report that they do not consume the three main meals, 59.2% say that if they frequently consume sautéed fried foods, and sweets, 57.6% do not perform permanent physical activities, 10.5% of schoolchildren have already used some drug such as cocaine, marijuana, 31.9% refer that they consumed beer, wine, rum mixed with soda, 26.7% of school children have a sexual risk behavior since they have unprotected sex, 86.4% speak with people they do not know, mainly they say they do it through social networks, 74.9% have no information about their sexuality, 74.3% solve their problems and differences through physical violence, 53.4% would like to change some part of their body and not to grade its person aspect.

**KEY WORDS:** Self-care, Adolescents, physical, social, psychological aspect.

## **CAPITULO I**

### **PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA**

#### **1.1. Descripción de la realidad problemática**

De acuerdo a lo reportado por la Organización Mundial de la Salud, en el mundo, el 20% de la población está conformada por adolescentes. (1) En nuestro país, los adolescentes representan la quinta parte de la población total, según el INEI la población adolescente es del 20.72%, la mayor parte de estos adolescentes viven en las zonas urbanas. (2)

En nuestro país los adolescentes no realizan prácticas de autocuidado en la prevención de sus diferentes dolencias, por lo tanto se les considera poco demandantes de los servicios de salud, por lo que no existen actividades frecuentes de su atención integral, pero, actualmente las características epidemiológicas de los adolescentes es distinta, el adolescente se mueve dentro del entorno de uso de las redes de comunicación y ha despertado a más temprana edad situaciones de riesgo, dentro de ellas tenemos el embarazo en adolescentes, aborto, transmisión del VIH/SIDA, intento de suicidio, violencia callejera, drogadicción, consumo desmedido de bebidas alcohólicas, anorexia

nerviosa, bulimia, etc. Muchos de estos problemas tienen las mismas raíces o motivos que los desencadenan, y generalmente son provocadas por la ausencia de prácticas de autocuidado, por lo que estas carencias requieren ser identificadas para darles una atención adecuada. (3)

Sin embargo, la adolescencia no es solo una etapa de alto riesgo en la adquisición de problemas de salud, sino que también durante este periodo se desencadenan múltiples posibilidades de desarrollo del adolescente, esto es debido a un alto nivel del desarrollo de la imaginación, la rapidez del aprendizaje, la creatividad, la participación en los entornos sociales, la energía y la disponibilidad en el trabajo en conjunto, el estado de ánimo frente a la adversidad, sin embargo, todo esto se logra cuando al adolescente se le brinda un entorno de seguridad y de oportunidades de desarrollo, desde el lugar donde se halla el adolescente es necesario fortalecer sus potencialidades desde las instituciones de salud, los centros educativos, las organizaciones sociales, la iglesia, y mucho más la familia, a través de estas acciones en el adolescente se debe promover su autocuidado dirigido asegurar una buena calidad de vida.

Sin embargo a la actualidad se observa que los adolescentes no solo están olvidados por los diferentes sectores del estado, incluyendo el sector salud, sino que están inmersos en situaciones de alto riesgo, llevados principalmente por la globalización y las oportunidades de la comunicación en redes, esto ha conllevado al aumento de desapariciones, fallecimientos, violaciones, embarazo precoz, depresión altamente marcada, violencia física y psicológica, dieta inadecuada por el alto consumo de alimentos chatarra, sedentarismo marcado por permanecer mucho tiempo frente a la computadora o el celular, entre otras situaciones problemáticas que afectan



directamente a su salud, por lo que consideramos oportuno y necesario realizar estudios en beneficio de la seguridad y calidad de vida de dichos adolescentes. La evaluación del autocuidado de la salud de los adolescentes, permitirá conocer los aspectos débiles que no se están trabajando en las diversas fuerzas que contribuyen con la salud del adolescente, para la OMS el autocuidado está referido a las acciones cotidianas realizadas por las personas, familias o comunidades a fin de prevenir las enfermedades o fortalecer la salud. (4)

El autocuidado está definido como el conjunto de actividades realizadas por los mismos individuos con el propósito de mantener adecuadamente la vida, la salud, el bienestar general. Se forma mediante un proceso de aprendizaje continuo y consciente reflejado en conductas tendientes a mantener el organismo en estado de salud óptimo.

La adolescencia es una etapa difícil en el proceso del desarrollo del ser humano, más aún cuando tratamos de instaurar acciones de autocuidado en los adolescentes, en este aspecto se pone en marcha la capacidad del adolescente de crear situaciones de autopreservación y autoprotección de la salud o viceversa, para ello intervienen tres aspectos identificables como es primero el deseo del adolescente de oponerse a todo ello que llega del mundo adulto autoritario y lejano para él, segundo el deseo de ser parte de un grupo, aceptando sus propios códigos y tercero existe un gran desconocimiento de los riesgos que atentan contra su salud, además de que es una persona en la que prevalece el pensamiento mágico y una posición de querer tener la razón por encima de todos, generalmente su pensamiento suele expresarse en lo siguiente “a mí no me puede pasar nada”, generalmente es autosuficiente, está lleno de energía y muy saludable, por lo que el concepto de riesgo queda prescrito para ellos.

Esto empeora aun cuando los adultos carecen de sentido común y en vez de respetar a los adolescentes, muchas veces se enfrentan a ellos, los intimidan, les exigen, los critican y hasta los manipulan, frente a ellos los adolescentes suelen ver sus derechos vulnerados y en vez de seguir los consejos de un adulto, ocasionan en ellos un efecto contrario, reaccionando de manera impulsiva y entra en contacto con los riesgos que ponen su salud.

Es necesario entender que el acceso al autocuidado requiere principalmente del control de la impulsividad, se tiene que identificar los riesgos y priorizar la salud por encima de todos los impulsos, por ello los adultos deben fortalecer el papel de la autoestima del adolescente, el hecho de quererse y valorarse como persona, hace que este aprenda a cuidarse. (4)

En la Institución Educativa “Túpac Amaru” ubicado en Azapampa del distrito de Chilca, provincia de Huancayo, según los docentes manifiestan que existen estudiantes que consumen bebidas alcohólicas, así mismo consumen tabaco, los fines de semana específicamente los viernes y sábados suelen concentrarse en los parques de la ciudad para libar licor hasta altas horas de la noche, como consecuencia de ello, con frecuencia están sometidos a actos violentos, donde suelen salir heridos; poniendo su vida y su salud en riesgo, por otro lado existe una gran cantidad de estudiantes, en su mayoría mujeres que suelen encontrar amistades mediante el uso de las redes sociales, y gran cantidad de ellas son engañadas, sin embargo suele suscitarse hechos que no se denuncian oportunamente como violaciones o embarazo no deseado, adolescentes que tienen encuentros con adultos como consecuencia de la comunicación por redes, así mismo la salud de estos adolescentes se ve afectada principalmente por el exceso de

consumo de comida chatarras, muchas veces las familias descuidan a los adolescentes y ya no les atienden en sus necesidades nutricionales, viniendo al colegio sin desayunar, son ellos los que consumen comida poco saludable que se venden en los cafetines del colegio, no habiendo un control de los productos que expenden, por otro lado tenemos el aumento del sedentarismo en los adolescentes, las visitas al internet para juegos en red que se transforman en vicios en los adolescentes, todo ello afecta a la salud y altera el desarrollo normal en estos adolescentes, es por ello que, comprometidos con la salud del escolar y del adolescente, en nuestra condición de enfermeros, hemos formulado el siguiente problema de investigación.

## **1.2. Delimitación del problema**

### **1. Delimitación espacial**

La ubicación para el desarrollo del estudio fue en la Institución Educativa Túpac Amaru del anexo de Azapampa, distrito de Chilca – Huancayo. 2018.

### **2. Delimitación temporal**

El periodo en el que se realizó el estudio fue de mayo a octubre del 2018.

### **3. Delimitación social**

El estrato social en el que se desarrolló el estudio fue a la población de la etapa de vida adolescente, debiendo evaluar el autocuidado de la salud que ellos realizan, básicamente estuvo dirigido a los escolares adolescentes de la Institución Educativa Túpac Amaru.

### **4. Delimitación conceptual**

La investigación analiza las prácticas del autocuidado del escolar por tener riesgo en la salud del adolescente.

### **1.3. Formulación del problema**

#### **1.3.1. Problema General**

¿Cuáles son las prácticas de autocuidado en los adolescentes de la Institución Educativa Túpac Amaru, Azapampa – Huancayo. 2018?

#### **1.3.2. Problema (s) Específico (s) (opcional)**

- ¿Cuál es la práctica de autocuidado en su dimensión física de los adolescentes de la I.E. Túpac Amaru, Azapampa – Huancayo. 2018?
- ¿Cuál es la práctica de autocuidado en su dimensión psicológica de los adolescentes de la I.E. Túpac Amaru, Azapampa – Huancayo. 2018?
- ¿Cuál es la práctica de autocuidado en su dimensión social de los adolescentes de la I.E. Túpac Amaru, Azapampa – Huancayo. 2018?

### **1.4. Justificación**

#### **1.4.1. Social**

El hecho de identificar el tipo de autocuidado que los adolescentes realizan, nos conducirá a establecer estrategias de intervención en la mejora y prevención de riesgos en la salud del adolescente, tendrá que redireccionar sus acciones preventivas, y de recuperación de la salud de los adolescentes, todo ello será posible gracias a los resultados del presente estudio.

### **1.4.2. Teórica**

De acuerdo a las teorías existentes, la adolescencia es la etapa en la que se van consolidando la formación de la personalidad con los valores, hábitos y conductas, es por tanto de suma importancia llegar a determinar el sostenimiento de esta teoría, ya que la vigencia de la misma se está viendo afectada por el crecimiento desmedido de la tecnología y de los medios de comunicación, a la actualidad es preciso identificar los factores que influyen en la nueva personalidad del adolescente de este tiempo, es para ello que se evaluará las acciones que desarrolla el adolescente y a través de esa identificación. Además, para el campo de la enfermería se pondrá a evaluar la adecuación de la teoría de Dorotea Orem referida al autocuidado, referida a toda actividad de las personas para mantener su vida, su salud y bienestar.

### **1.4.3. Metodológica**

El aporte metodológico del presente estudio es haber realizado la validez por criterio de expertos y la confiabilidad de un instrumento de recolección de datos, por lo que podrán ser tomados como referencia en otros estudios referentes al tema.

## **1.5. Objetivos**

### **1.5.1. Objetivo General**

Describir las prácticas de autocuidado en los adolescentes de la Institución Educativa Túpac Amaru, Azapampa – Huancayo. 2018

### **1.5.2. Objetivo(s) Específico(s) (opcional)**

- Identificar la práctica de autocuidado en su dimensión física de los adolescentes de la I.E. Túpac Amaru, Azapampa – Huancayo. 2018
  
- Identificar la práctica de autocuidado en su dimensión psicológica de los adolescentes de la I.E. Túpac Amaru, Azapampa – Huancayo. 2018
  
- Identificar la práctica de autocuidado en su dimensión social de los adolescentes de la I.E. Túpac Amaru, Azapampa – Huancayo. 2018

## **CAPITULO II**

### **MARCO TEÓRICO**

#### **2.1. Antecedentes (nacionales e internacionales)**

##### **A nivel internacional:**

Tagliazucchi, V. en Valdivia Chile en el año 2012, realizaron un estudio sobre “Presencia de factores determinantes para el autocuidado y la práctica de éste, en adolescentes institucionalizados en la ciudad de Valdivia, Chile, durante el primer semestre del año 2012” los resultados muestran que los adolescentes presentan cuidados adecuados respecto a la higiene corporal, sin embargo, presentan bajo nivel de conocimientos y prácticas inadecuadas en cuanto a la alimentación y ejercicios físicos, respecto a la salud sexual reproductiva, se observa que la mayoría de los adolescentes tienen información al respecto, pero sus prácticas sexuales son de riesgo ya que refieren que no utilizan medidas de protección. Por otro lado, se nota interés que tienen los adolescentes por acrecentar sus conocimientos respecto a cuidado de su salud (5).

Escobar, MP. y Cols. En el año 2013 en Colombia se desarrolló la tesis titulada “Autocuidado de la salud en jóvenes universitarios, 2012” los hallazgos encontraron que las mujeres son las que realizan prácticas de higiene corporal con más frecuencia que los varones, así mismo realizan exploración de su cuerpo para detectar cambios, sin embargo, respecto al uso del bloqueador solar, los varones son los que utilizan este protector con mayor frecuencia. El autor concluye que las acciones autocuidado que realizan los adolescentes escolares son adecuadas en la mayoría de ellos (6).

**A nivel nacional:**

Espinoza, R. en Lima en el año 2016 se realizó la tesis titulada “Prácticas de autocuidado alimentarios en adolescentes del nivel secundaria de la institución educativa industrial Lucyana, Carabayllo – 2014” los hallazgos encontrados fueron que las prácticas son regulares en el 98.27%, incluyen la evaluación de la alimentación, en las dimensiones frecuencia con un nivel bueno en el 54.98%, alimentación saludable con nivel regular en el 90.91%, comidas principales se encontró un nivel regular en el 54.98%, en conclusión el autor encuentra que existe un nivel regular en las dimensiones frecuencia de consumo de comidas y alimentación saludable (7).

Litano, v. el 2014 desarrolló la tesis titulada “Prácticas de autocuidado en adolescentes de la I. E. Virgen del Carmen N° 6014, VMT - Lima 2014” tuvo como propósito identificar las prácticas del autocuidado de los adolescentes escolares, encontrando que el 51% realizan prácticas de autocuidado inadecuadas, el 49% tienen prácticas adecuadas, las prácticas sobre ejercicios físicos, muestran que el 50% los realiza de manera adecuada, en el aspecto social el 54% presentan prácticas de autocuidado adecuadas, en el aspecto psicológico el 55% de los adolescentes tienen prácticas de



autocuidado inadecuadas. “Las conclusiones derivadas del estudio son: La mitad de los adolescentes tienen prácticas de autocuidado adecuadas en relación a su aspecto físico y una mayoría relativa de adolescentes realizan prácticas de autocuidado inadecuadas en cuanto a su aspecto social y psicológico lo cual podría afectar su futura calidad de vida”. (8)

Villalobos P. en Lima en el año 2017 se realizó la tesis titulada “Autocuidado del estudiante de enfermería frente a la prevención de la gastritis en la Universidad Privada San Juan Bautista marzo 2016” tuvo como propósito evaluar el autocuidado de los estudiantes de enfermería frente a la prevención de la gastritis en la Universidad Privada San Juan Bautista marzo 2016. Tipo de muestreo no probabilístico por conveniencia, siendo 50 la muestra de estudio. Los resultados más importantes fueron: El 90% (45) y tienen edades que comprenden entre 18 – 23 años 62% (31), en la prevención de gastritis es inadecuado 62% (31) y es adecuado 38% (19), según los hábitos alimenticios 62%(31), es inadecuado según consumo de sustancias toxicas 54% (27) y según automedicación es inadecuado 52% (26), según los horarios de alimentación 84% (42), consumo de irritantes/grasas 82% (41), consumo de bebidas frías/calientes 82% (41) y es inadecuado según consumo de bebidas gasificadas 56% (28), según el consumo de alcohol 74% (37), tabaco 56% (28), e inadecuado según consumo de café 54% (27) y según la dosis 62% (31), es inadecuado según el tiempo 52% (26) y es inadecuado según el consumo de AINES 90% (45). “Las conclusiones derivadas del estudio son: El autocuidado de los estudiantes de enfermería frente a la prevención de la gastritis es inadecuado, por lo tanto, se acepta la hipótesis planteada en la Universidad Privada San Juan Bautista Chorrillos marzo 2016”. (9)

Sarmiento M. en Lima en el 2017 se realizó la tesis titulada “Conocimientos, actitudes y prácticas en salud sexual y reproductiva en adolescentes de las Instituciones Educativas Comercial 45 y Galeno Puno 2016” tuvo como objetivo del presente estudio determinar los conocimientos, actitudes y prácticas en salud sexual y reproductiva que tienen los adolescentes de las Instituciones Educativas Comercial 45 y Galeno, Puno. 2016. Fue aplicado a 657 estudiantes (364 Comercial 45 y 293 Galeno) de 3ro al 5to de educación secundaria en edades de 14 a 16 años y la muestra de 187 para la primera institución y 167 para la segunda. Para medir el conocimiento se aplicó un cuestionario, las actitudes un test de Likert los que se consideraron válidos porque fueron utilizados en adolescentes de nuestro medio y en ámbito nacional, mientras la guía de encuesta sobre las prácticas se llevó a juicio de expertos. Para comprobar la hipótesis sobre el conocimiento, actitudes y prácticas se aplicó la prueba estadística T-Student. Los resultados encontrados en el estudio son: En forma global el 64.2% de adolescentes de la Institución Educativa Comercial 45 tienen conocimiento regular sobre salud sexual y reproductiva, según dimensiones 54.5% tiene conocimiento regular sobre salud sexual, 58.3% en salud reproductiva, 51.9% en E.T.S. mientras el 64.2% tiene conocimiento deficiente en métodos de anticoncepción. En la Institución Educativa Galeno, en forma global el 66.5% de adolescentes tienen conocimiento regular; según dimensiones, 61.7% tiene conocimiento regular sobre salud sexual, 69.5% en salud reproductiva y 44.3% en E.T.S., pero el 61.7% tiene conocimiento deficiente en métodos de anticoncepción. En la actitud, los adolescentes de ambas instituciones educativas tienen con predominio actitud positiva 51.3% y 64.1%. En relación a las prácticas sexuales en la Institución Educativa Comercial 45 el 30.5% tienen prácticas sexuales, a diferencia en la Institución Educativa Galeno sólo el 14.4%. Se concluye

que existe diferencia significativa según la prueba T-Student en el conocimiento sobre salud sexual y reproductiva ( $p=0.002$ ), en las actitudes ( $p=0.004$ ) y en prácticas sexuales ( $p=0.004$ ). (10)

Espino C., en Lima en el año 2015 se realizó la tesis titulada “Conductas de autocuidado relacionado a características personales en los estudiantes de la Universidad Alas Peruanas U.A.D. Camaná, 2014” tuvo como finalidad evaluar la relación de las conductas de autocuidado con las características personales en los estudiantes de enfermería de la Universidad Alas Peruanas. Estudio de tipo cuantitativo, de diseño descriptivo correlacional, de corte transversal, nivel aplicativo. Se evaluó a 71 estudiantes y la muestra fue de 61 estudiantes, no formaron parte los estudiantes que participaron de la prueba piloto. Se encontró que existe asociación entre las conductas de autocuidado con las características personales de los estudiantes de enfermería de la Universidad Alas Peruanas, Filial Camaná. Los resultados obtenidos permite destacar que del total de la población, la mayoría de ellos fluctúan entre las edades de 22 a 26 años, son de género femenino, y cursan el 1ro ciclo, y el 8vo ciclo. La características personales de los estudiantes de enfermería en la dimensión física tiene una alta influencia en las conductas de autocuidado los estilos de vida saludable seguida por la salud mental y por último las medidas preventivas esto nos indica que los evaluados lograron integrar conocimientos al respecto lo que les conduce a mejorar sus prácticas de autocuidado para su salud (11).

## **A nivel regional**

Frente a la búsqueda exhaustiva de trabajos de investigación en los principales centros académicos de educación superior de la región y en los centros asistenciales como Dirección Regional de Salud, hospitales MINSA, EsSalud, Centros y Puestos de Salud, no se encontró antecedentes de estudio referentes al tema tratado.

## **2.2. Bases Teóricas o Científicas**

### **Prácticas de autocuidado**

Tomando en cuenta el ámbito de la salud, las prácticas de autocuidado son: “aquellas actividades que realizan los individuos, las familias, o las comunidades, con el propósito de promover la salud, prevenir la enfermedad, limitarla cuando existe o restablecerla cuando sea necesario”. (12)

La Organización Mundial de la Salud, describe que “El autocuidado se refiere a las prácticas cotidianas y a las decisiones sobre ellas, que realiza una persona, familia o grupo para cuidar de su salud, estas prácticas son de uso continuo, que se emplean por libre decisión con el propósito de fortalecer o restablecer la salud y prevenir la enfermedad”

Según la teoría de enfermería de Dorotea Orem, define al autocuidado como: "la práctica de actividades que una persona inicia y realiza por su propia voluntad para mantener la vida, la salud y el bienestar, el autocuidado es la acción que realiza una persona madura a fin de cuidarse a sí misma en el ámbito donde se desenvuelve, y que las personas comprometidas con su autocuidado se preparan y capacitan para actuar deliberadamente sobre los factores que afectan su funcionamiento y desarrollo". (1)

Las acciones de autocuidado que cada individuo asume, permiten mejorar la salud y el bienestar, disminuyendo el contacto con los riesgos de adquirir enfermedades, evitar costos altos en la recuperación y elevar el desarrollo social, es decir el hecho de aplicar adecuadamente el autocuidado permite gozar de una buena salud, una calidad de vida adecuada y un desarrollo social amplio. (15)

### **Factores determinantes**

Tobón el año 2003, establece que los factores que determinan el autocuidado son el autoconcepto, dentro del que se encuentra la autoestima, auto aceptación, autocontrol y resiliencia, factores personales como el conocimiento, la voluntad, las actitudes y los hábitos, factores externos como el género, la cultura, el desarrollo científico y tecnológico y el desarrollo económico, político y social. (13)

### **Prácticas de autocuidado en adolescentes**

La actividad física y la alimentación se consideran acciones de autocuidado, en tanto que favorecen el crecimiento y desarrollo del escolar. (15) El conocimiento y la práctica del autocuidado de la salud en los jóvenes adolescentes de 15 a 18 años, es un tema significativo y primordial para fomentar la promoción de la salud y prevención de enfermedades de la etapa adulta. El grupo de jóvenes es medular dentro de un país para su crecimiento social y económico. (16)

## **Tipos de autocuidado**

### **Autocuidado universal**

Llamados también necesidades de base, son comunes a todos los seres humanos durante todos los estadios de la vida, dan como resultado la conservación y promoción de la salud y la prevención de enfermedades específicas, son conocidos como demandas de autocuidado para la prevención primaria, que comprenden: la conservación de ingestión suficiente de aire, agua y alimento. (12)

Suministro de cuidados asociados con los procesos de eliminación, mantenimiento del equilibrio entre la actividad y el descanso, entre la soledad y la interacción social, evitar riesgos para la vida, funcionamiento y bienestar, promover el funcionamiento y desarrollo de los seres humanos dentro de los grupos sociales de acuerdo con las potencialidades, las limitaciones conocidas y el deseo de ser normal. (16)

### **Autocuidado del desarrollo**

Promover las condiciones necesarias para la vida y la maduración, prevenir la aparición de condiciones adversas o mitigar los efectos de dichas situaciones, en los distintos momentos del proceso evolutivo o del desarrollo del ser humano: niñez, adolescencia, adulto y vejez. (17)

## **Prácticas de autocuidado en el componente físico:**

### **Alimentación**

La alimentación del adolescente debe favorecer un adecuado crecimiento y desarrollo, y promover hábitos de vida saludables para prevenir trastornos nutricionales. Esta etapa puede ser la última oportunidad de preparar nutricionalmente al joven para una vida adulta más sana. La promoción de alimentación y nutrición saludable en los adolescentes, tiene que tomar en cuenta estos factores y además los cambios propios en la evolución de la personalidad, como el afianzamiento de la independencia, la búsqueda de nuevos patrones de socialización, la preocupación por la figura corporal, etc. (18)

### **Actividad física**

La actividad física es un conjunto de acciones físicas conformada por deportes, juegos, desplazamientos, actividades recreativas, etc, que los adolescentes realizan y que contribuye a mejorar las funciones fisiológicas de los diferentes sistemas y órganos, como es el cardiorrespiratorio, óseo, muscular, reduciendo así mismo el riesgo de adquirir enfermedades no transmisibles.

La recomendación respecto a las actividades físicas en los adolescentes, es que se debe realizar ejercicios físicos como mínimo durante 60 minutos al día, estas actividades incluyen caminatas rápidas, bailes, paseos, deportes como bicicleteadas, natación, aeróbico, atletismo, futbol, básquet, vóleibol, la actividad física prolongada por más de 60 minutos diarios, ofrece una mejor posibilidad de gozar de una buena salud. Además, se recomienda incorporar tres veces por semana actividades vigorosas que fortifique la constitución del sistema músculo esquelético. (19)

## **Sueño y descanso**

El sueño es una necesidad fisiológica del ser humano, durante el sueño se desencadenan funciones importantes de la actividad cerebral y del organismo en general. La ausencia del sueño de manera voluntaria afecta el normal desarrollo de los individuos, surge la apatía y afecta el rendimiento, afecta negativamente la relación con nuestro entorno, así como el rendimiento cerebral se ve alterado, disminuye la capacidad de concentración, memoria, agilidad mental, entre otros, afectando notablemente al rendimiento académico y físico. La ausencia de sueño conlleva a elevar las probabilidades de accidentes, a sufrir lesiones o enfermedades. (20)

En la infancia media, el tiempo adecuado del sueño es de 10 horas, a partir de los 16 años, sin embargo en periodos de clases, los adolescentes y los niños suelen tener menos horas de dormir, lo cual altera negativamente su rendimiento, los fines de semana el patrón de sueño suele ser mayor, por lo que es necesario considerar estos aspectos en los centros escolares, además hay que considerar que durante el sueño se activan muchas funciones fisiológicas favorables al desarrollo y crecimiento del menor (20).

## **Sexualidad**

La sexualidad y la identidad sexual, son dos aspectos de mayor importancia para los adolescentes, así como también para sus padres. En la educación sexual distinguimos diferentes aspectos como aspecto biológico, aspecto psicológico, aspecto social, aspecto moral y religioso. Existen muchos casos en los que no se brinda orientación en diversos aspectos de sexualidad, sin embargo, solo focalizan su atención al aspecto biológico, dejando de lado el aspecto psicológico y el afectivo que es donde existen mayores debilidades en el adolescente (21).



## **Rol de enfermería en el autocuidado**

En el proceso histórico del rol que cumple la profesión de enfermería según el autor revisado se conoce: “Enfermería cuenta con tradición en la elaboración de modelos y teorías desde el siglo XIX. A través de los años ha surgido también una serie de experiencias de aplicación de ellos, contribuyendo a vincular la teoría y la práctica además a dar solidez al conocimiento derivado de la investigación”. Diferentes investigaciones han ido perfilando la profesión de enfermería aceptándola actualmente como una ciencia, disciplina y profesión dedicada al cuidado del paciente, familia y comunidad (23).

Esta investigación se basa en el enfoque teórico de Dorotea Orem, quien divide el autocuidado en tres teorías, a saber, tenemos: el autocuidado, el déficit del autocuidado y sistemas de enfermería.

De acuerdo a Dorotea Orem la “Teoría del déficit de autocuidado, es una teoría general compuesta por tres teorías relacionadas: la teoría de autocuidado, que describe el porqué y el cómo las personas cuidan de sí mismas; la teoría de déficit de autocuidado, que describe y explica cómo la enfermería puede ayudar a la gente, y la teoría de sistemas de enfermería, que describe y explica las relaciones que hay que mantener”. (23)

La teoría de “El déficit de autocuidado se produce cuando las habilidades del individuo para ejercer el autocuidado requerido son menores que las que se necesitan para satisfacer una demanda de autocuidado conocida”.

Finalmente, según D. Orem refiere que “La teoría de los sistemas de enfermería articula las teorías, porque señala la manera como la enfermería contribuirá para superar el déficit y que el individuo recupere el autocuidado. (23)

De acuerdo a este enfoque, enfermería propone los siguientes sistemas:

- Los sistemas de enfermería totalmente compensadores son aquellos en los que la función de enfermería suplente al individuo.
- Los sistemas de enfermería parcialmente compensadores, son las funciones de enfermería que suplen parcialmente a las actividades que el paciente no puede realizar por sí solo, dejando que el paciente realice las acciones que están a su alcance.
- Los sistemas de enfermería de apoyo – educación, donde los profesionales de enfermería ayudan a los pacientes para que ellos realicen su propio autocuidado, motivándolos y generando condiciones propicias.

De acuerdo a la teoría de Orem, el propósito fundamental del profesional de enfermería es: "Ayudar al individuo a llevar a cabo y mantener por sí mismo, acciones de autocuidado para conservar la salud y la vida, recuperarse de la enfermedad y/o afrontar las consecuencias de dicha enfermedad". Así mismo refiere que: "la enfermera puede utilizar cinco métodos de ayuda, actuar compensando déficit, guiar, enseñar, apoyar y proporcionar un entorno para el desarrollo". (23)

### **Generalidades sobre la adolescencia**

#### **Situación del Adolescente:**

Según el Fondo Internacional de Emergencia de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF) refiere que aún no existe una definición aceptada internacionalmente de Adolescencia. El Ministerio de salud en Chile define la adolescencia como "La etapa de la vida en que se producen los procesos de maduración biológica, psíquica y social de un individuo, permitiéndole a las personas alcanzar la madurez o la etapa adulta, incorporándose en forma plena a la sociedad". (24)

La adolescencia es el tránsito de la niñez a la vida adulta, en el que se producen numerosas y profundas modificaciones en el sujeto como ser biológico, social y en su integridad total. (25)

**Adolescencia:**

La adolescencia es una etapa entre la niñez y la edad adulta, la Organización Mundial de la Salud (OMS), define la adolescencia como “La etapa que va entre los 10 u 11 años hasta los 19 años se caracteriza por cambios biológicos, psicológicos y sociales, muchas de ellas generadoras de crisis, conflictos y contradicciones, pero esencialmente positivos”. La adolescencia es un proceso de múltiples decisiones hacia la búsqueda de una independencia psicológica y social (1).

**Características del Desarrollo del Adolescente:**

Durante la adolescencia se dan los cambios más importantes, a nivel hormonal, físico y sexual, así mismo a nivel psicológico y social, surgen nuevas emociones difíciles de manejar para el adolescente. (25)

Se ve alterado el desarrollo del crecimiento del niño, crece de manera notoria, presenta ganancia de masa corporal que corresponde al 50% del peso de un adulto, en las mujeres el crecimiento se ve acompañado de un aumento mayor de grasa corporal en comparación con los varones, ellos se eleva la volemia y la masa eritrocitaria, lo que conlleva a tener requerimientos distintos según sea el sexo. (25)

Respecto a la nutrición, esta es fundamental en esta etapa para el logro de metas del crecimiento, en función a los parámetros genéticos de cada persona. Así mismo el aspecto nutricional adecuado nos ayuda evitar efectos deterioros en la salud del adolescente, ya sea a corto plazo o largo plazo, como producto de la alimentación inadecuada e insuficiente. (25)

En un reciente estudio de investigación neurocientífica, se muestra como resultados que: “En estos años de la adolescencia temprana, el cerebro experimenta un súbito desarrollo eléctrico y fisiológico, el número de células cerebrales pueden casi llegar a duplicarse en el curso de un año, en tanto las redes neuronales se reorganizan radicalmente, con las repercusiones consiguientes sobre la capacidad emocional, física y mental, mientras que, en la adolescencia tardía, para entonces, ya usualmente han tenido lugar los cambios físicos más importantes, aunque el cuerpo sigue desarrollándose, el cerebro también continúa desarrollándose, reorganizándose y la capacidad para el pensamiento analítico y reflexivo aumenta notablemente”. (25)

### **2.3. Marco Conceptual (de la variable y dimensiones)**

- **Prácticas de Autocuidado en Adolescentes:** Conjunto de acciones y actitudes que el adolescente decide realizar libremente para el cuidado de sí mismo en los aspectos físicos, psicológicos y social con el propósito de fortalecer su salud, prevenir enfermedades y tener una mejor calidad de vida.
  
- **Adolescentes:** Estudiantes de sexo femenino y masculino cuyas edades se encuentran comprendidas según la OMS entre los 10 hasta los 19 años de edad.

## **CAPITULO III**

### **HIPOTESIS**

#### **3.1. Hipótesis General**

Existen prácticas de autocuidado inadecuadas en los adolescentes de la Institución Educativa Túpac Amaru, Azapampa - Huancayo. 2018.

#### **3.2. Hipótesis Específico (opcional)**

- ❖ Las prácticas de autocuidado en su dimensión física de los adolescentes son inadecuadas en la Institución Educativa Túpac Amaru, Azapampa - Huancayo. 2018.
- ❖ Las prácticas de autocuidado en su dimensión psicológica de los adolescentes son inadecuadas en la Institución Educativa Túpac Amaru, Azapampa - Huancayo. 2018.
- ❖ Las prácticas de autocuidado en su dimensión social de los adolescentes son inadecuadas en la Institución Educativa Túpac Amaru, Azapampa - Huancayo. 2018.

#### **3.3. Variables (definición conceptual y operacional)**

**Variable 1:** Prácticas de autocuidado

## Operacionalización de variables

"PRÁCTICAS DE AUTOCUIDADO EN ADOLESCENTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA TÚPAC AMARU, AZAPAMPA – HUANCAYO. 2018"								
VARIABLE	TIPO DE VARIABLE	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DIMENSIONES	DEFINICIÓN OPERACIONAL	INDICADORES	ITEMS	TIPO DE VARIABLE	ESCALA DE MEDICIÓN
VARIABLE – I Prácticas de Autocuidado.	Por su posición en la Hipótesis única variable de estudio.	Conjunto de acciones y actitudes que el adolescente decide realizar libremente para el cuidado de sí mismo en los aspectos físicos, psicológicos, social con el propósito de fortalecer su salud, prevenir enfermedades y tener una mejor calidad de vida.	Autocuidado en el aspecto físico.	No cabe duda que la actividad física regular ofrece una serie de posibilidades para verse y sentirse mejor.  Estos son algunos de los beneficios con el ejercicio físico contribuye a mejorar la calidad de vida, ayuda a combatir la ansiedad, la depresión y el estrés mental.	Autocuidado en el estado nutricional.	1. ¿Ingieres 8 vasos de agua al día? 2. ¿Consumes siempre las tres comidas principales: desayuno, almuerzo y cena? 3. ¿Desayunas todos los días? 4. ¿Consumes diariamente cereales integrales, frutas, verduras y lácteos? 5. ¿Consumes por lo menos una vez a la semana pollo, pescado, carne, huevo, menestras? 6. ¿Consumes frecuentemente grasa, embutidos, dulces, gaseosas, helados? 7. ¿Realizas dieta rigurosa para controlar tu peso? 8. ¿Desayunas, almuerzas o cenas en compañía de familiares?	Variables cualitativas nominal.	Escala nominal:  • Si • No
					Autocuidado en la actividad física.			
					Autocuidado en la calidad del sueño y reposo.			
					Autocuidado en la práctica de hábitos nocivos.			

						<p>9. ¿Realizas actividades físicas moderada (caminatas a pasos rápidos, tareas domésticas, pasear en bicicleta, bailar) durante mínimo 60 minutos diarios?</p> <p>10. ¿Practicas actividades físicas en grupo y divertidas?</p> <p>11. ¿Practicas algún deporte durante 60 minutos todos los días?</p> <p>12. ¿Duermes 8 horas diarias?</p> <p>13. ¿Duermes antes de las 11 de la noche?</p> <p>14. ¿Reposas o descansas por momentos durante el día?</p> <p>15. ¿Consumes drogas como la cocaína, marihuana, terokal?</p> <p>16. ¿Consumes bebidas alcohólicas como vino, cerveza, ron con gaseosa, pisco, vodka?</p> <p>17. ¿Fumas?</p> <p>18. ¿Tienes relaciones sexuales sin protección?</p>	
--	--	--	--	--	--	---	--

			Autocuidado en el aspecto social.	Marca la capacidad, habilidad de cada uno para entender, comprender y asimilar las emociones propias en relación a las demás personas.	Autocuidado en relación consigo mismo.	19. ¿Tienen amigos que forman parte de una pandilla? 20. ¿Sueles conversar con tus padres? 21. ¿Conversas con personas extrañas? 22. ¿Participas en actividades grupales? 23. ¿Siempre conversas con tus compañeros, amigos, gente cercana que te rodea? 24. ¿Te gusta compartir momentos con tus amigos(as)? 25. ¿Tienes información sobre sexualidad?		
			Autocuidado en el aspecto psicológico.	Es atender los propios sueños, deseos, pasiones y encantos, darles un espacio en la rutina diaria.  Es acoger las necesidades espirituales, de creación y recreación, poner límites y disfrutar lo que se hace.	Conocer el estado de salud en relación a la independencia personal.	26. ¿Te conoces y te comprendes? 27. ¿Cuándo no te gusta algo que hiciste te insultas o te golpeas? 28. ¿Cuándo te sientes mal, triste o tienes problemas pides ayuda? 29. ¿Siempre discutes con tus padres? 30. ¿Cuándo tus compañeros te agreden física o verbalmente lo resuelves conversando? 31. ¿Insultas o agredes a las personas que no te agradan? 32. ¿Cuándo estas con tus amigos y sientes que te presionaron para hacer algo que tu no quieres defiendes tu decisión?		



					<p>33. ¿Tomas tus decisiones?</p> <p>34. ¿Asumes las consecuencias de tus decisiones?</p> <p>35. ¿Te decides por lo que la mayoría prefiere?</p> <p>36. ¿Te gusta ser como eres?</p> <p>37. ¿Quisieras ser como alguna de tus amigas(os) o algún personaje de la TV?</p> <p>38. ¿Te gustaría cambiar alguna parte de tu cuerpo porque no te agrada?</p> <p>39. ¿Te sientes orgullosa (o) de quién eres?</p> <p>40. ¿Si te molestan por algún aspecto tuyo te sientes mal por mucho tiempo?</p> <p>41. ¿Te sientes importante?</p> <p>42. ¿Crees que eres importante para los demás?</p> <p>43. ¿Te gusta arreglarte y cuidar de tu aspecto físico?</p>	
--	--	--	--	--	--	--

## **CAPITULO IV**

### **METODOLOGÍA**

#### **4.1. Método de Investigación**

El método científico que se tomó en cuenta en el estudio fue: el Método General: Como método general se aplicó el método científico que es un proceso donde se formularon hipótesis y a partir de estos se realizaron deducciones y conclusiones lógicas. El método específico fue el inductivo.

#### **4.2. Tipo de Investigación**

La investigación fue aplicada ya que su propósito es buscar la aplicación, utilización y consecuencias prácticas de los resultados que se logren. Es decir, esta investigación busca el conocer para hacer, para actuar, para construir, para modificar, etc.

Así mismo este estudio es de tipo transversal, ya que se hizo un corte en el tiempo para la realización de la recolección de la información por única vez.

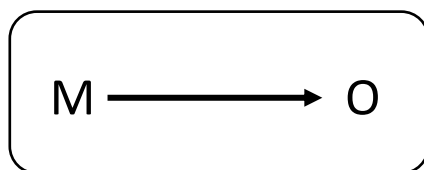
Según el análisis de la información recolectada fue de enfoque cuantitativo, ya que se hizo uso de la estadística en la presentación y explicación de los resultados.

### 4.3. Nivel de Investigación

Es un estudio de nivel descriptivo, se estableció los atributos de la variable de estudio, mediante la identificación y descripción de la variable en estudio.

### 4.4. Diseño de la Investigación

El diseño del estudio fue descriptivo simple por ser un estudio univariado:



Donde:

- M: Muestra en estudio
- O: Observaciones del autocuidado (físico, psicológica y social del adolescente).

### 4.5. Población y muestra

#### **Población.**

La población de la investigación estuvo constituida por los estudiantes de secundaria del Institución Educativa Túpac Amaru – 2018, ubicado en Azapampa - Huancayo, constituida por 2001 estudiantes del 1ro al 5to grado de secundaria.

## **Muestra.**

El tipo de muestra fue probabilística, donde todos los escolares tendrán la misma probabilidad de ser seleccionados.

El muestreo fue bietápico, ya que en la primera etapa se procedió a un muestreo estratificado, teniendo como estratos a los 5 niveles de estudio secundario, como se informa en la siguiente lista:

- 1      año: 416 escolares,
- 2      año: 458 escolares
- 3      año: 389 escolares
- 4      año: 380 escolares
- 5      año: 358 escolares

De los cuales se eligió al azar por muestreo aleatorio simple, eligiendo solo un nivel, teniendo en cuenta que la edad de todos los escolares está dentro de estos niveles.

Para la segunda etapa se procedió al cálculo del tamaño de muestra como sigue a continuación:

Para determinar el tamaño de la muestra se utilizó la fórmula de proporciones para poblaciones finitas con un nivel de confiabilidad de un 95%, con un estándar de 1,96 y con un margen de error de 5%. La fórmula para el tamaño de muestra es la siguiente:

$$n = \frac{z^2 * p * q * N}{(N-1) * E^2 + z^2 * p * q}$$

- n = Tamaño de muestra para población finita.  
 N = Tamaño de población 380 escolares.  
 p = Probabilidad de éxito 0.50 (no existen antecedentes de estudio referentes al tema)  
 q = Probabilidad de fracaso 0.50 (1 – p)  
 E = margen de error muestral 0.05  
 Z = Al 95% de nivel de confianza Z=1,96

$$n = \frac{1.96^2 (0.5) (0.5) 380}{(380-1)0.05^2 + 1.96^2 (0.5) (0.5)}$$

n = 191.2450852 es decir 191 escolares.

La muestra fue de 191 adolescentes en la I.E. Túpac Amaru, Azapampa – Huancayo. 2018. Los cuáles fueron seleccionados cumpliendo los criterios de inclusión y exclusión planteados en el presente proyecto de investigación.

#### **4.6. Técnicas e Instrumentos de recolección de datos**

La información fue recolectada aplicando como técnica la encuesta, con el instrumento cuestionario se consideran las preguntas que responden a los indicadores a evaluarse.

La validez del instrumento de recolección de datos se realizó mediante juicio de expertos, la confiabilidad del instrumento se evaluó mediante un estudio piloto aplicado a 30 escolares, con semejantes características sociodemográficas, aplicando el análisis de alfa de Cronbach para evaluar la correlación total y entre ítems.

#### **4.7. Técnicas de procesamiento y análisis de datos.**

Para la recolección de datos se siguieron los siguientes pasos:

- Se solicitó el permiso respectivo del personal directivo de la Institución Educativa.
- Se coordinó el periodo y hora de visita para la recolección de información.
- Se diseñó los instrumentos a fin de no cometer errores.
- Se evaluó el diseño de los instrumentos.
- Se sacaron las copias de acuerdo al número de la muestra.
- Se revisó la integridad, legibilidad y orden del instrumento.
- Se aplicó la recolección de datos conforme lo establecido.
- Se revisó los instrumentos rellenos.
- Se codificó las respuestas para elaborar la base de datos.

#### **Técnicas y análisis de datos**

##### **Base de datos:**

La información de la evaluación se procedió adecuadamente conforme a criterios y parámetros elegidos para el estudio, para ello se utilizó el programa estadístico SPSS V.23 en el que se elaboró la base de datos.

##### **Estadística descriptiva:**

Se aplicó la estadística descriptiva en la presentación de cuadros estadísticos y gráfico que permitió hacer más objetivas las características de estudio.

### **Estadística Inferencial:**

Se utilizó la prueba de hipótesis para una sola muestra con análisis binomial y chi cuadrado para una variable, al tratarse de un estudio univariado.

#### **4.8. Aspectos éticos de la Investigación**

Los participantes del estudio fueron aquellos que han aceptado participar brindando la información respectiva, además la información que de ellos se desprendan, fue solo de uso exclusivo para la investigación, además se preservó la integridad y seguridad de los mismos, otro de los aspectos que es preciso denotar es que durante el proceso investigativo no se cometió actos de violencia física o psicológica como parte del proceso.

## **CAPITULO V**

### **RESULTADOS**

#### **5.1. Descripción de resultados**

Los resultados corresponden a 191 escolares evaluados de la Institución Educativa Túpac Amaru, Azapampa distrito de chilca - Huancayo. 2018, los hallazgos han sido clasificados según las dimensiones evaluadas, para este estudio constituyen tres dimensiones que son el autocuidado físico, el autocuidado social y el autocuidado psicológico, así como se realizó un análisis de autocuidado en general, como datos generales se tiene que el 48.2% de ellos son mujeres y el 51.8% son varones, según la edad el 81.2% de los evaluados tienen una edad de 15 a 16 años y el 18.8% son de 17 a 18 años.



**AUTOCAUIDADO EN EL ASPECTO FISICO:**

**TABLA N° 1**

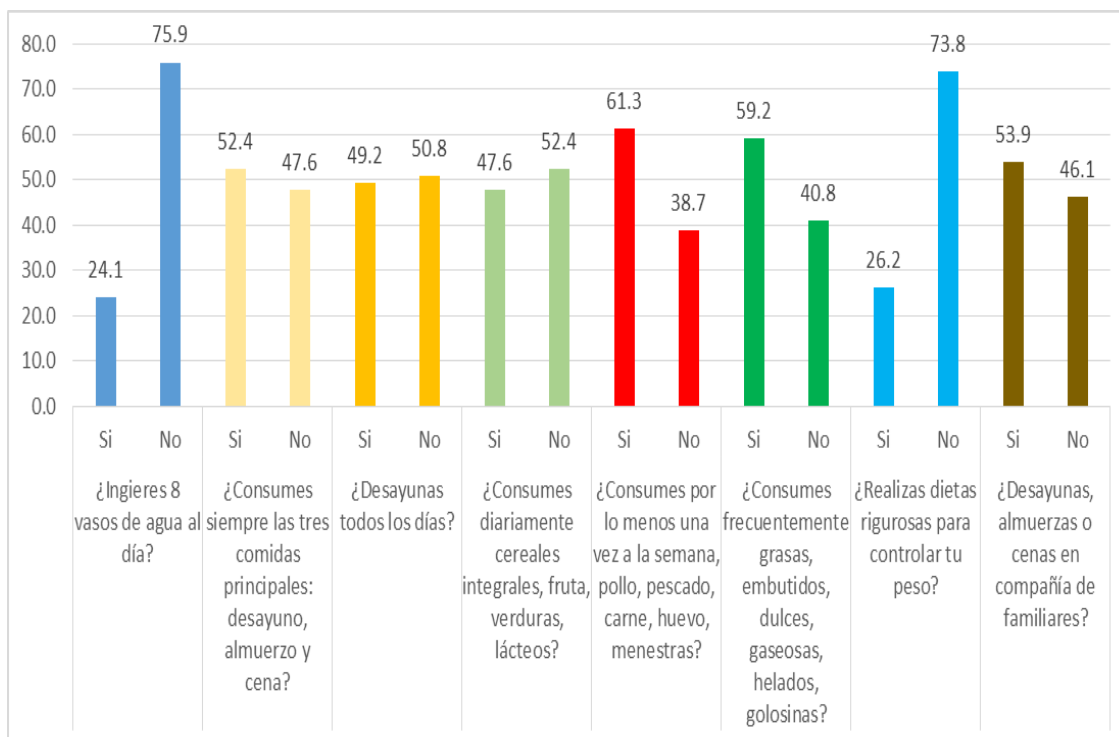
**Prácticas de autocuidado en su dimensión física: estado de salud nutricional de los adolescentes de la Institución Educativa Túpac Amaru, Azapampa - Huancayo. 2018.**

<b>AUTOCAUIDADO DEL ESTADO DE SALUD NUTRICIONAL</b>		<b>N°</b>	<b>%</b>
¿Ingieres 8 vasos de agua al día?	Si	46	24.1
	No	145	75.9
¿Consumes siempre las tres comidas principales: desayuno, almuerzo y cena?	Si	100	52.4
	No	91	47.6
¿Desayunas todos los días?	Si	94	49.2
	No	97	50.8
¿Consumes diariamente cereales integrales, fruta, verduras, lácteos?	Si	91	47.6
	No	100	52.4
¿Consumes por lo menos una vez a la semana, pollo, pescado, carne, huevo, menestras?	Si	117	61.3
	No	74	38.7
¿Consumes frecuentemente grasas, embutidos, dulces, gaseosas, helados, golosinas?	Si	113	59.2
	No	78	40.8
¿Realizas dietas rigurosas para controlar tu peso?	Si	50	26.2
	No	141	73.8
¿Desayunas, almuerzas o cenas en compañía de familiares?	Si	103	53.9
	No	88	46.1

**FUENTE: Elaborada en base al cuestionario.**

## GRÁFICO N° 1

**Prácticas de autocuidado en su dimensión física: estado de salud nutricional de los adolescentes de la Institución Educativa Túpac Amaru, Azapampa - Huancayo. 2018.**



**FUENTE: Elaborada en base al cuestionario.**

En la Tabla y Gráfico N° 1, se muestra las características del autocuidado relacionados a la salud nutricional, respecto a la ingesta de agua, se tiene que solo el 24.1% de los escolares ingieren 8 vasos de agua al día, así mismo el 47.6% refieren que no consumen las tres comidas principales, por otro lado se tiene que el 50.8% no toman desayuno el 52.4% no consumen cereales, frutas, vegetales y lácteos solo el 6.3% consumen carnes y menestras por lo menos una vez a la semana, el 59.2% refieren que si consumen frecuentemente frituras embutidos, dulces, helados y golosinas, así mismo el 26.2% mencionan que a veces realizan dietas rigurosas para controlar su peso. Así mismo el 53.9% refieren que comen sus alimentos en compañía de sus familiares, en tanto el 46.1% no cuenta con familiares que acompañen en sus horas de comidas.

**TABLA N° 2**

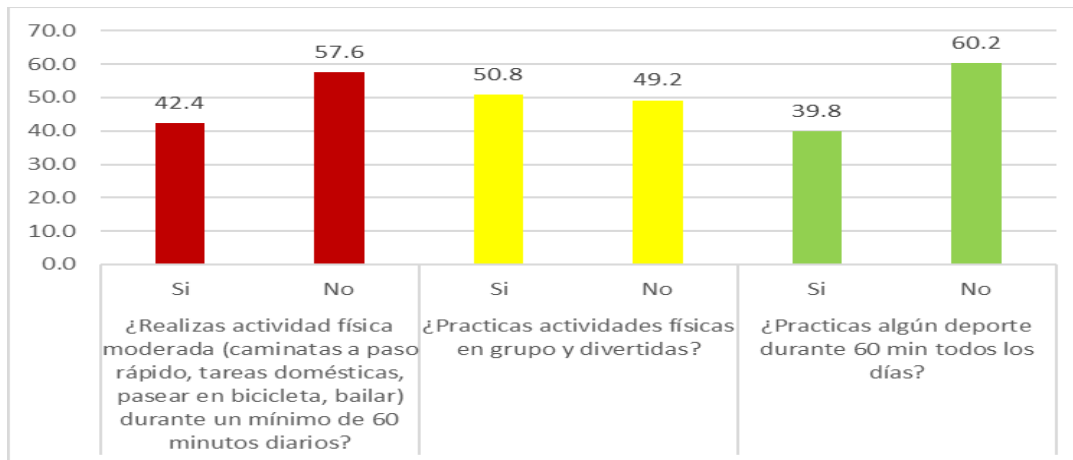
**Prácticas de autocuidado en su dimensión física: actividad física de los adolescentes de la Institución Educativa Túpac Amaru, Azapampa - Huancayo. 2018.**

<b>AUTOCUIDADO EN LA ACTIVIDAD FÍSICA</b>		<b>N°</b>	<b>%</b>
¿Realizas actividad física moderada (caminatas a paso rápido, tareas domésticas, pasear en bicicleta, bailar) durante un mínimo de 60 minutos diarios?	Si	81	42.4
	No	110	57.6
¿Practicas actividades físicas en grupo y divertidas?	Si	97	50.8
	No	94	49.2
¿Practicas algún deporte durante 60 min todos los días?	Si	76	39.8
	No	115	60.2

**FUENTE:** Elaborada en base al cuestionario.

**GRÁFICO N° 2**

**Prácticas de autocuidado en su dimensión física: actividad física de los adolescentes de la Institución Educativa Túpac Amaru, Azapampa - Huancayo. 2018.**



**FUENTE:** Elaborada en base al cuestionario.

En la Tabla y Gráfico N° 2 muestra algunas características relacionadas a las actividades físicas de los escolares, se encuentra que el 42.4% de los estudiantes refieren que hacen actividades físicas durante una hora, el 50.8% hace estas actividades en grupo y de forma divertida, el 39.8% de ellos si practican deporte a diario durante una hora.

**TABLA N° 3**

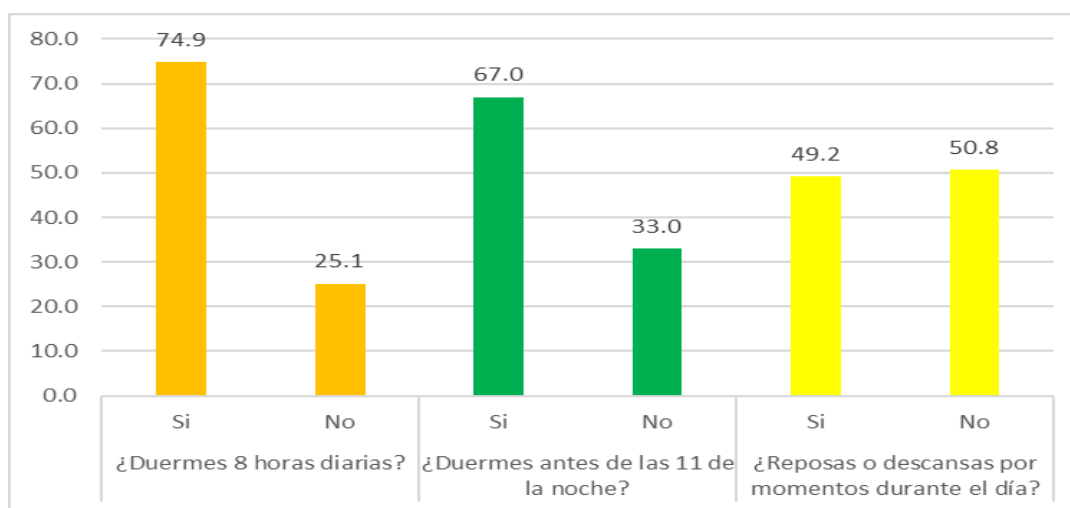
**Prácticas de autocuidado en su dimensión física: calidad de sueño y reposo de los adolescentes de la Institución Educativa Túpac Amaru, Azapampa - Huancayo. 2018.**

<b>AUTOCUIDADO EN LA CALIDAD DE SUEÑO Y REPOSO</b>		<b>N°</b>	<b>%</b>
¿Duermes 8 horas diarias?	Si	143	74.9
	No	48	25.1
¿Duermes antes de las 11 de la noche?	Si	128	67.0
	No	63	33.0
¿Reposas o descansas por momentos durante el día?	Si	94	49.2
	No	97	50.8

**FUENTE:** Elaborada en base al cuestionario.

**GRÁFICO N° 3**

**Prácticas de autocuidado en su dimensión física: calidad de sueño y reposo de los adolescentes de la Institución Educativa Túpac Amaru, Azapampa - Huancayo. 2018.**



**FUENTE:** Elaborada en base al cuestionario.

En la Tabla y Gráfico N° 3 se observa el autocuidado de la calidad de sueño y reposo, el 74.9% de los escolares refieren que duermen 8 horas diarias, así mismo el 67.0% duermen antes de las 11 de la noche y el 49.2% refieren que descansan por momentos durante el día.

**TABLA N° 4**

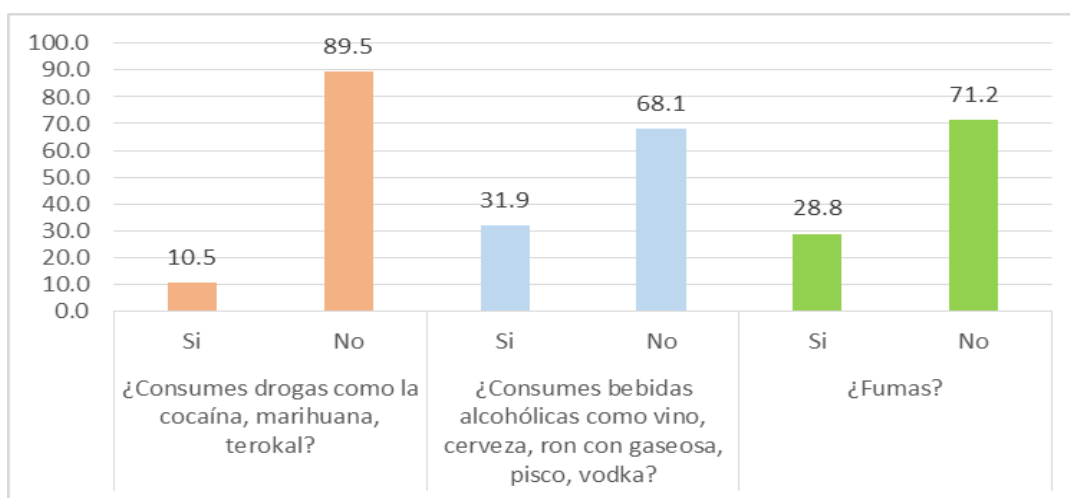
**Prácticas de autocuidado en su dimensión física: práctica de hábitos nocivos de los adolescentes de la Institución Educativa Túpac Amaru, Azapampa - Huancayo. 2018**

AUTOCUIDADO EN LA PRACTICA DE HABITOS NOCIVOS		N°	%
¿Consumes drogas como la cocaína, marihuana, terokal?	Si	20	10.5
	No	171	89.5
¿Consumes bebidas alcohólicas como vino, cerveza, ron con gaseosa, pisco, vodka?	Si	61	31.9
	No	130	68.1
¿Fumas?	Si	55	28.8
	No	136	71.2

**FUENTE: Elaborada en base al cuestionario.**

**GRÁFICO N° 4**

**Prácticas de autocuidado en su dimensión física: práctica de hábitos nocivos de los adolescentes de la Institución Educativa Túpac Amaru, Azapampa - Huancayo. 2018**



**FUENTE: Elaborada en base al cuestionario.**

En la Tabla y Gráfico N° 4 se observa las características de autocuidado en la práctica de hábitos nocivos, teniendo como resultados que el 10.5% de los escolares ya han consumido alguna droga como cocaína, marihuana o terokal, esto es más grave en el consumo de bebidas alcohólicas, el 31.9% refieren que consumieron cerveza, vino, ron o pisco mezclado con gaseosa ya que el 28.8% refiere que ya fuman.

**TABLA N° 5**

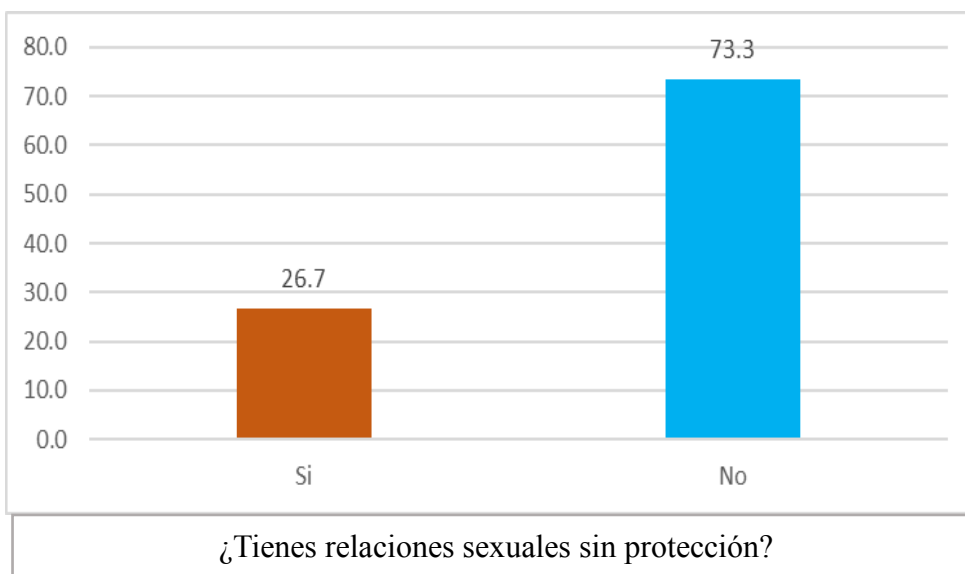
**Prácticas de autocuidado en su dimensión física: salud sexual de los adolescentes de la Institución Educativa Túpac Amaru, Azapampa - Huancayo. 2018**

<b>AUTOCUIDADO EN SALUD SEXUAL</b>		<b>N°</b>	<b>%</b>
¿Tienes relaciones sexuales sin protección?	Si	51	26.7
	No	140	73.3

**FUENTE: Elaborada en base al cuestionario.**

**GRAFICO N° 5**

**Prácticas de autocuidado en su dimensión física: salud sexual de los adolescentes de la Institución Educativa Túpac Amaru, Azapampa - Huancayo. 2018**



**FUENTE: Elaborada en base al cuestionario.**

En la Tabla y Gráfico N° 5 se muestra los resultados del autocuidado en la salud sexual, se evidencia que el 26.7% de los escolares tienen una conducta de riesgo sexual ya que mantienen relaciones sexuales sin protección.

**TABLA N° 6**

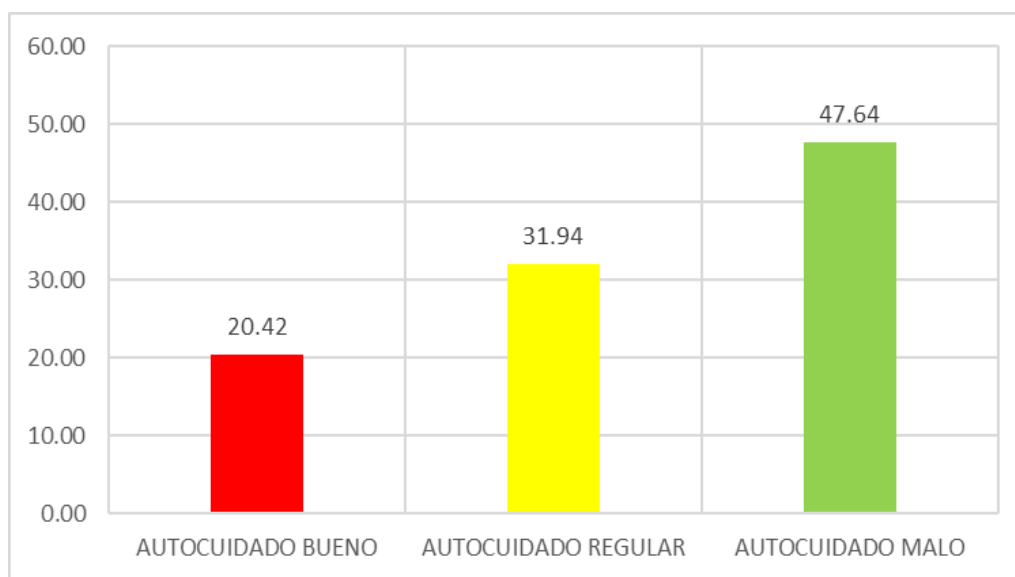
**Prácticas de autocuidado en su dimensión física de los adolescentes de la Institución Educativa Túpac Amaru, Azapampa - Huancayo. 2018**

<b>AUTOCUIDADO EN EL ASPECTO FÍSICO</b>	<b>N°</b>	<b>%</b>
AUTOCUIDADO BUENO	39	20.42
AUTOCUIDADO REGULAR	61	31.94
AUTOCUIDADO MALO	91	47.64
<b>TOTAL</b>	<b>191</b>	<b>100</b>

**FUENTE:** Elaborada en base al cuestionario.

**GRÁFICO N° 6**

**Prácticas de autocuidado en su dimensión física de los adolescentes de la Institución Educativa Túpac Amaru, Azapampa - Huancayo. 2018**



**FUENTE:** Elaborada en base al cuestionario.

En la Tabla y Gráfico N° 6 se presenta el consolidado del autocuidado en el aspecto físico del escolar, observándose que el 47.64% de los estudiantes tienen un autocuidado malo en su dieta, sus actividades físicas, el sueño y el consumo de hábitos nocivos.

## AUTOCUIDADO EN EL ASPECTO SOCIAL:

TABLA N° 7

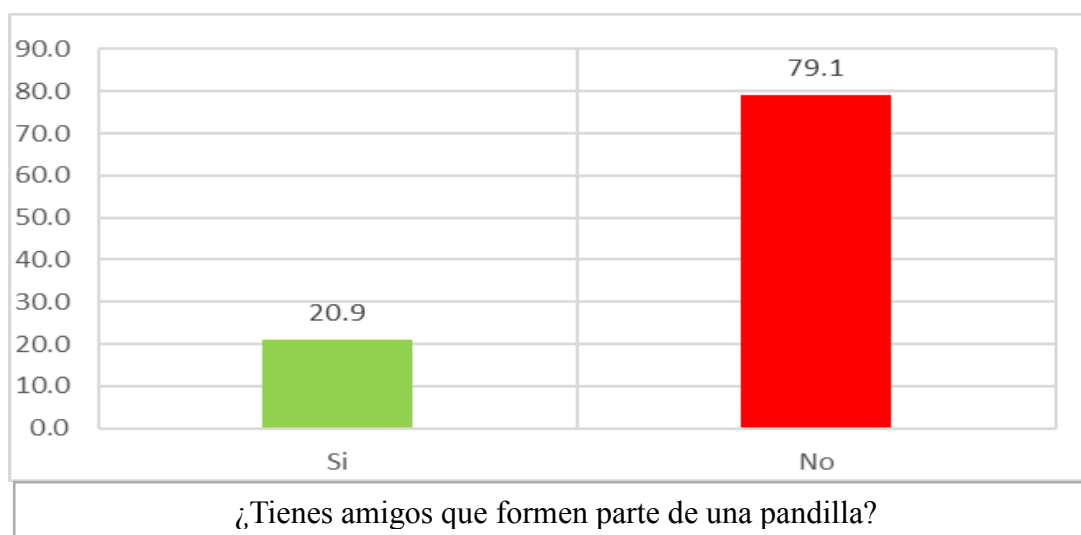
Prácticas de autocuidado en su dimensión social: relación consigo mismo de los adolescentes de la Institución Educativa Túpac Amaru, Azapampa - Huancayo. 2018

AUTOCUIDADO EN RELACION CONSIGO MISMO		N°	%
¿Tienes amigos que formen parte de una pandilla?	Si	40	20.9
	No	151	79.1

FUENTE: Elaborada en base al cuestionario.

GRÁFICO N° 7

Prácticas de autocuidado en su dimensión social: relación consigo mismo de los adolescentes de la Institución Educativa Túpac Amaru, Azapampa - Huancayo. 2018



FUENTE: Elaborada en base al cuestionario.

En la Tabla y Gráfico N° 7 se observa las características de la dimensión social del autocuidado, se observa que el 20.9% de los escolares tienen amigos que forman parte de una pandilla.



**TABLA N° 8**

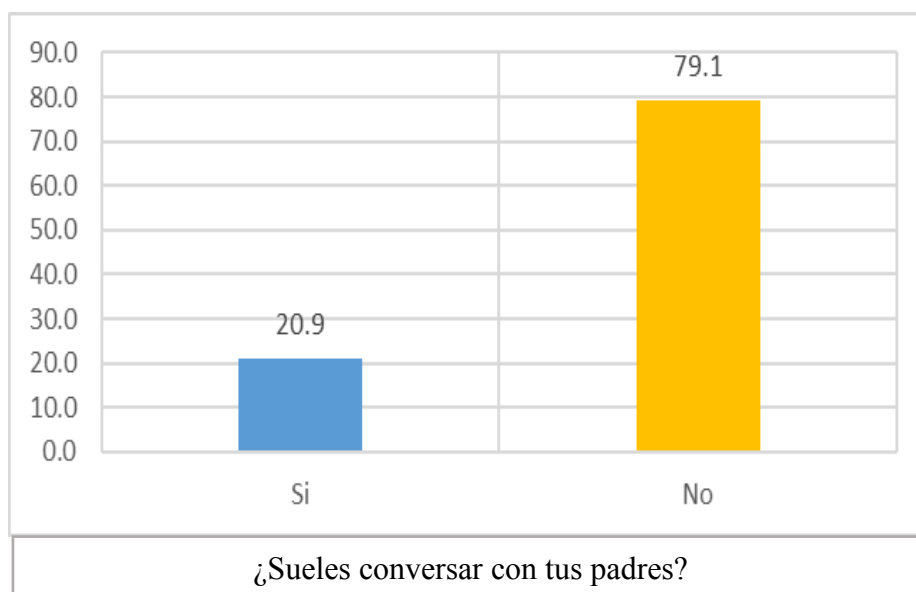
**Prácticas de autocuidado en su dimensión social: relación con tus padres de los adolescentes de la Institución Educativa Túpac Amaru, Azapampa - Huancayo. 2018**

AUTOCUIDADO EN RELACIÓN CON SUS PADRES		N°	%
¿Sueles conversar con tus padres?	Si	40	20.9
	No	151	79.1

**FUENTE: Elaborada en base al cuestionario.**

**GRÁFICO N° 8**

**Prácticas de autocuidado en su dimensión social: relación con tus padres de los adolescentes de la Institución Educativa Túpac Amaru, Azapampa - Huancayo. 2018**



**FUENTE: Elaborada en base al cuestionario.**

La Tabla y Gráfico N° 8, referida a las prácticas de autocuidado en relación con sus padres, se observa que solo el 20.9% de los escolares suelen conversar con sus padres, en tanto que el 79.1% no conversan con frecuencia con sus padres.

**TABLA N° 9**

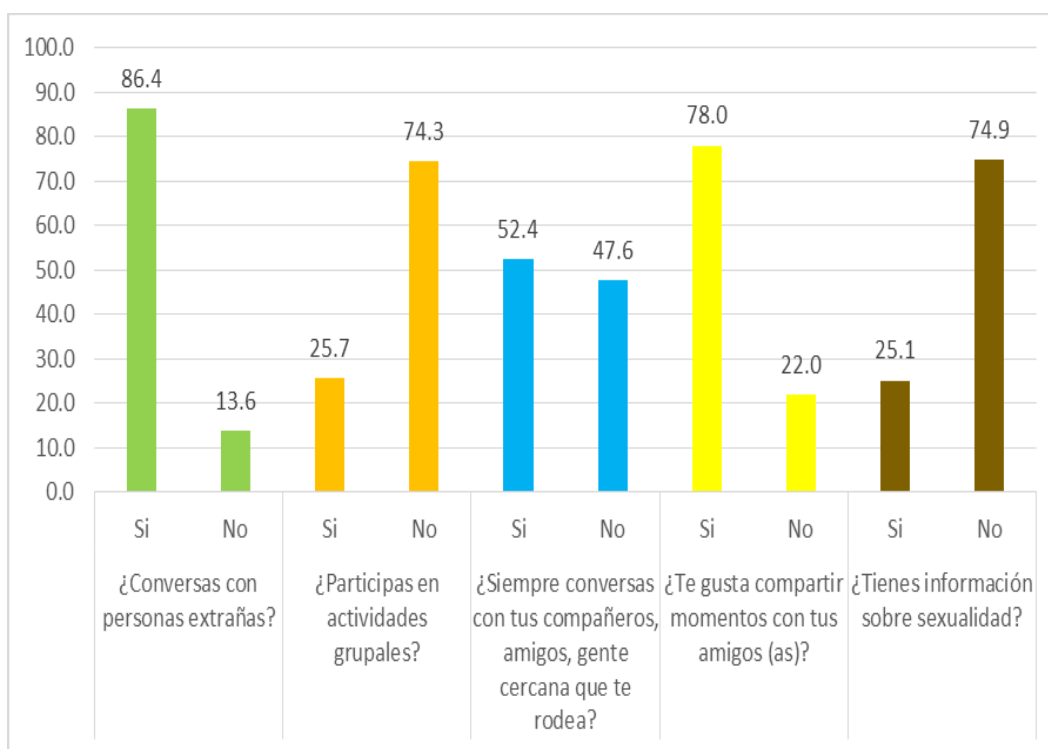
**Prácticas de autocuidado en su dimensión social: relación con tus compañeros de los adolescentes de la Institución Educativa Túpac Amaru, Azapampa - Huancayo. 2018**

AUTOCUIDADO EN RELACIÓN CON SUS COMPAÑEROS		N°	%
¿Conversas con personas extrañas?	Si	165	86.4
	No	26	13.6
¿Participas en actividades grupales?	Si	49	25.7
	No	142	74.3
¿Siempre conversas con tus compañeros, amigos, gente cercana que te rodea?	Si	100	52.4
	No	91	47.6
¿Te gusta compartir momentos con tus amigos (as)?	Si	149	78.0
	No	42	22.0
¿Tienes información sobre sexualidad?	Si	48	25.1
	No	143	74.9

**FUENTE: Elaborada en base al cuestionario.**

## GRÁFICO N° 9

### Prácticas de autocuidado en su dimensión social: relación con tus compañeros de los adolescentes de la Institución Educativa Túpac Amaru, Azapampa - Huancayo. 2018



**FUENTE:** Elaborada en base al cuestionario.

La Tabla y Gráfico N° 9 nos muestra el autocuidado en relación a la vida social con sus compañeros, es preocupante encontrar que el 86.4% de los escolares hablan con personas que no conocen, principalmente refieren que lo hacen mediante las redes sociales, y que esto es una conducta común, el 25.7% refieren que participan presencialmente en actividades grupales permanentes, el 52.4% siempre conversan con sus amigos cercanos, al 22% no les agrada compartir con sus amistades, el 74.9% no tienen información sobre su sexualidad.

**TABLA N° 10**

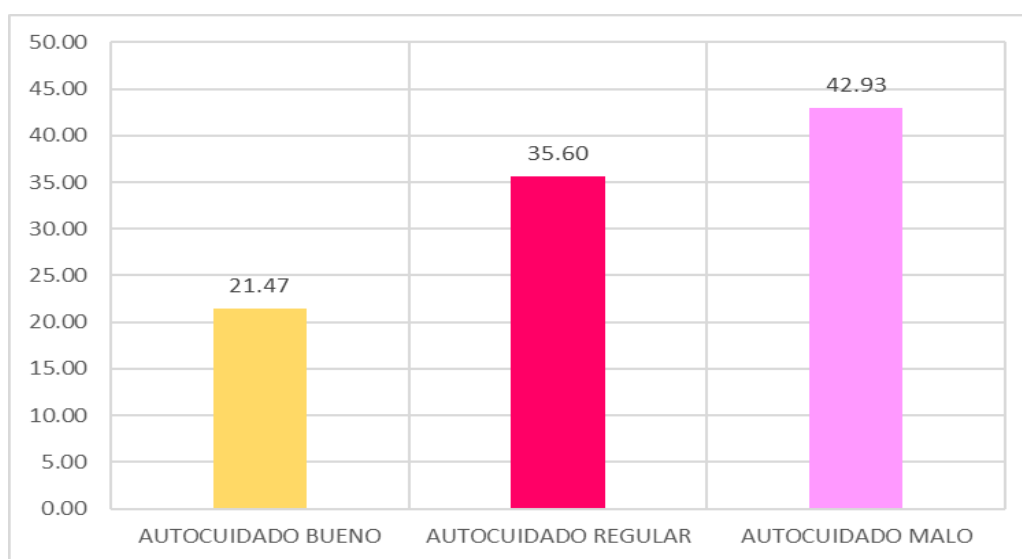
**Prácticas de autocuidado en su dimensión social de los adolescentes de la Institución Educativa Túpac Amaru, Azapampa - Huancayo. 2018**

<b>AUTOCUIDADO EN EL ASPECTO SOCIAL</b>	<b>N°</b>	<b>%</b>
AUTOCUIDADO BUENO	41	21.47
AUTOCUIDADO REGULAR	68	35.60
AUTOCUIDADO MALO	82	42.93
<b>TOTAL</b>	<b>191</b>	<b>100</b>

**FUENTE:** Elaborada en base al cuestionario.

**GRÁFICO N° 10**

**Prácticas de autocuidado en su dimensión social de los adolescentes de la Institución Educativa Túpac Amaru, Azapampa - Huancayo. 2018**



**FUENTE:** Elaborada en base al cuestionario.

En la Tabla y Gráfico N° 10 se observa el diagnóstico de autocuidado en su dimensión social, se muestra que el autocuidado es bueno solo en el 21.47%, es regular en el 35.60% y es malo en el 42.93%.

## AUTOCUIDADO EN EL ASPECTO PSICOLÓGICO

TABLA N° 11

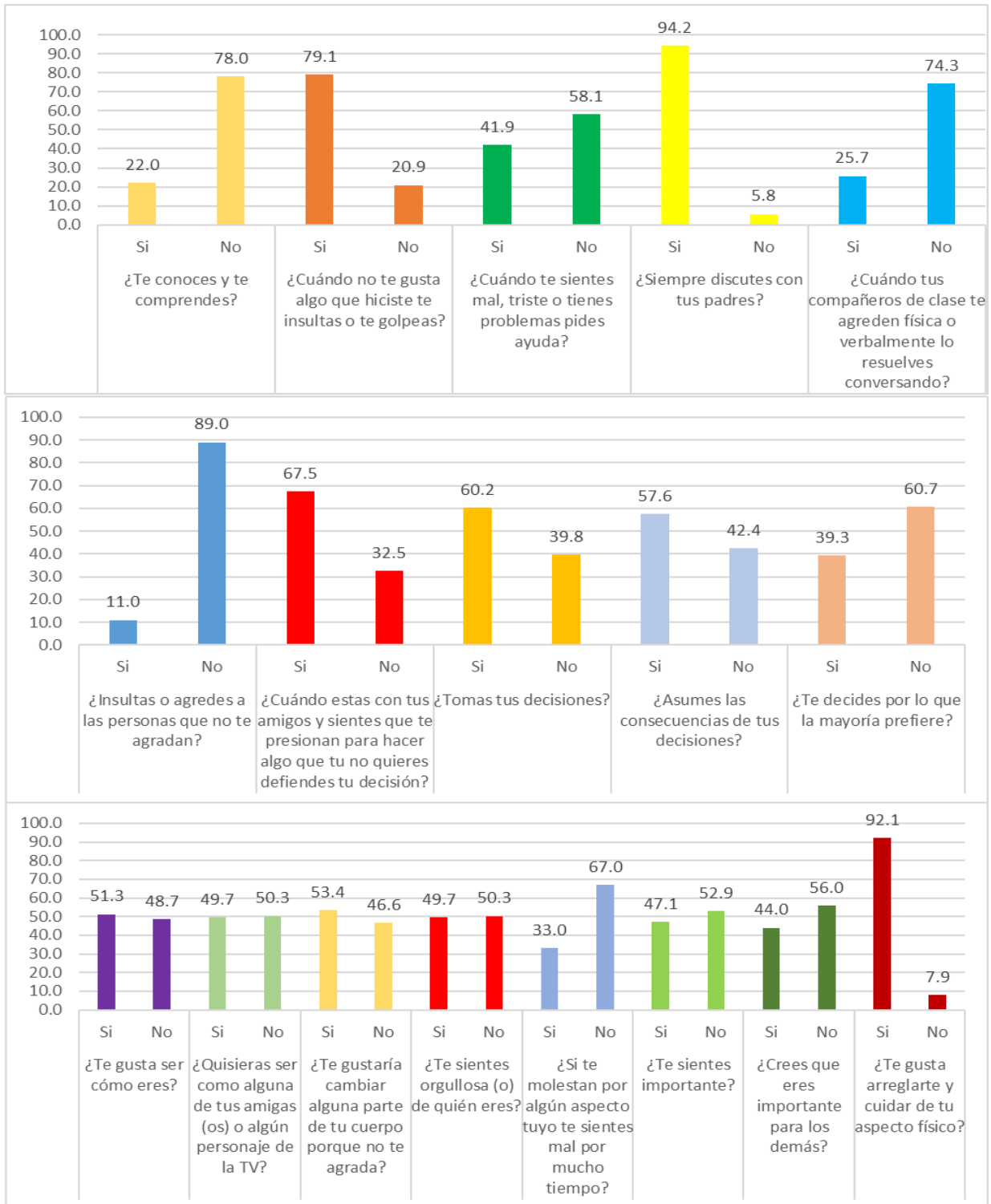
**Prácticas de autocuidado en su dimensión psicológica: independencia personal de los adolescentes de la Institución Educativa Túpac Amaru, Azapampa - Huancayo. 2018**

<b>CONOCER EL ESTADO DE SALUD EN RELACIÓN A LA INDEPENDENCIA PERSONAL</b>		<b>N°</b>	<b>%</b>
¿Te conoces y te comprendes?	Si	42	22.0
	No	149	78.0
¿Cuándo no te gusta algo que hiciste te insultas o te golpeas?	Si	151	79.1
	No	40	20.9
¿Cuándo te sientes mal, triste o tienes problemas pides ayuda?	Si	80	41.9
	No	111	58.1
¿Siempre discutes con tus padres?	Si	180	94.2
	No	11	5.8
¿Cuándo tus compañeros de clase te agreden física o verbalmente lo resuelves conversando?	Si	49	25.7
	No	142	74.3
¿Insultas o agredes a las personas que no te agradan?	Si	21	11.0
	No	170	89.0
¿Cuándo estas con tus amigos y sientes que te presionan para hacer algo que tu no quieres defiendes tu decisión?	Si	129	67.5
	No	62	32.5
¿Tomas tus decisiones?	Si	115	60.2
	No	76	39.8
¿Asumes las consecuencias de tus decisiones?	Si	110	57.6
	No	81	42.4
¿Te decides por lo que la mayoría prefiere?	Si	75	39.3
	No	116	60.7
¿Te gusta ser cómo eres?	Si	98	51.3
	No	93	48.7
¿Quisieras ser como alguna de tus amigas (os) o algún personaje de la TV?	Si	95	49.7
	No	96	50.3
¿Te gustaría cambiar alguna parte de tu cuerpo porque no te agrada?	Si	102	53.4
	No	89	46.6
¿Te sientes orgullosa (o) de quién eres?	Si	95	49.7
	No	96	50.3
¿Si te molestan por algún aspecto tuyo te sientes mal por mucho tiempo?	Si	63	33.0
	No	128	67.0
¿Te sientes importante?	Si	90	47.1
	No	101	52.9
¿Crees que eres importante para los demás?	Si	84	44.0
	No	107	56.0
¿Te gusta arreglarte y cuidar de tu aspecto físico?	Si	176	92.1
	No	15	7.9

**FUENTE:** Elaborada en base al cuestionario.

## GRÁFICO N° 11

### Prácticas de autocuidado en su dimensión psicológica: independencia personal de los adolescentes de la Institución Educativa Túpac Amaru, Azapampa - Huancayo. 2018



**FUENTE:** Elaborada en base al cuestionario.

En la Tabla y Gráfico N° 11 se muestran las características del autocuidado en la dimensión psicológica, aquí se observa que solo el 22% de los escolares se conocen y se comprenden, el 79.1% refieren que cuando no les gusta algo que hicieron se golpean o se insultan a sí mismos, el 41.9% refieren que piden ayuda cuando se sienten mal, el 74.3% resuelven sus problemas y diferencias mediante la violencia física, el 11% reconocen que cuando alguien no les agrada los maltratan sin motivo, el 67.5% refieren que cuando les presionan para hacer algo que no quieren, hacen prevalecer su opinión o deseo, el 60% reconoce que sus decisiones son de carácter personal y el 57.6% asumen las consecuencias de sus decisiones, el 39.3% toma las decisiones en función a la mayoría de sus amistades, al 51.3 les gusta ser como son, el 49.7% quisiera ser como algún personaje de la televisión, al 53.4% les gustaría cambiar alguna parte de su cuerpo ya que no les agrada su aspecto personal, el 50.3% no se sienten orgullosos de ellos mismos. El 33% se siente mal prolongadamente cuando los molestan por algún aspecto personal, el 52.9% no se siente importante, a la mayoría de los escolares que llega al 92.1% les gusta cuidar de su aspecto físico.

**TABLA N° 12**

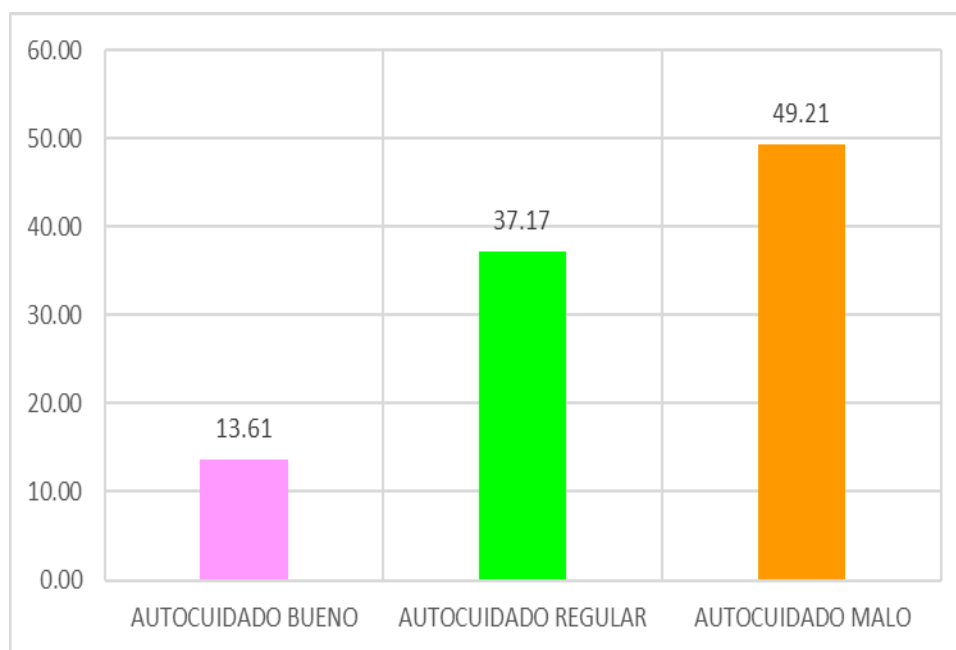
**Prácticas de autocuidado en su dimensión psicológica de los adolescentes de la Institución Educativa Túpac Amaru, Azapampa - Huancayo. 2018**

<b>AUTOCUIDADO EN EL ASPECTO PSICOLÓGICO</b>	<b>N°</b>	<b>%</b>
AUTOCUIDADO BUENO	26	13.61
AUTOCUIDADO REGULAR	71	37.17
AUTOCUIDADO MALO	94	49.21
<b>TOTAL</b>	<b>191</b>	<b>100</b>

**FUENTE: Elaborada en base al cuestionario.**

**GRÁFICO N° 12**

**Prácticas de autocuidado en su dimensión psicológica de los adolescentes de la Institución Educativa Túpac Amaru, Azapampa - Huancayo. 2018**



**FUENTE: Elaborada en base al cuestionario.**

El autocuidado psicológico es Bueno solo en el 13.61% de los escolares, es regular para el 37.17% y malo en el 49.21%.



**TABLA N° 13**

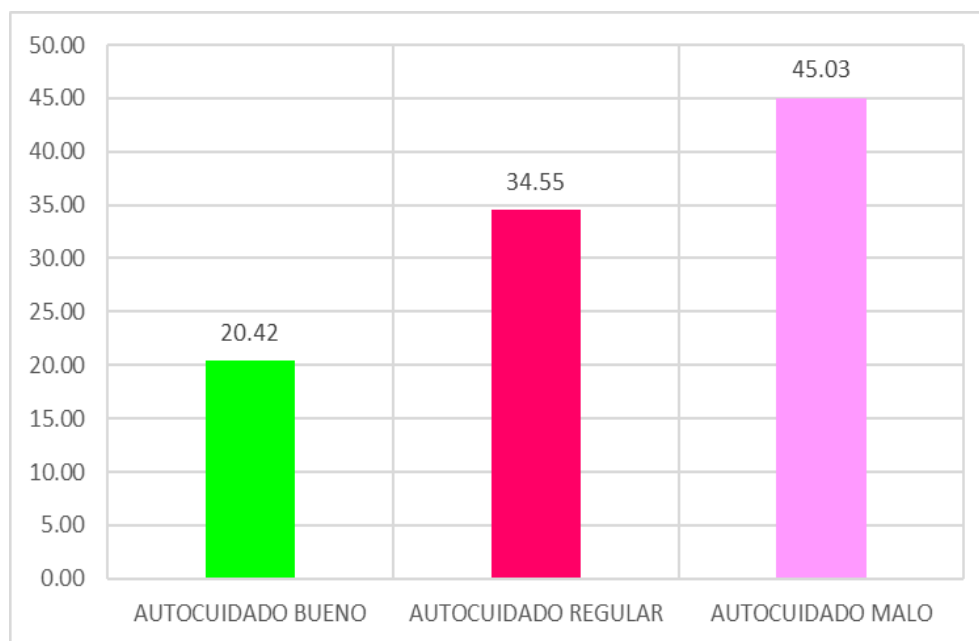
**Prácticas de autocuidado de los adolescentes de la Institución Educativa Túpac Amaru, Azapampa - Huancayo. 2018**

<b>PRACTICA DE AUTOCUIDADO DEL ADOLESCENTE</b>	<b>N°</b>	<b>%</b>
AUTOCUIDADO BUENO	39	20.42
AUTOCUIDADO REGULAR	66	34.55
AUTOCUIDADO MALO	86	45.03
<b>TOTAL</b>	<b>191</b>	<b>100</b>

**FUENTE: Elaborada en base al cuestionario.**

**GRÁFICO N° 13**

**Prácticas de autocuidado de los adolescentes de la Institución Educativa Túpac Amaru, Azapampa - Huancayo. 2018**



**FUENTE: Elaborada en base al cuestionario.**

De manera general, el autocuidado ha sido tipificado como malo en el 45.03%, es regular para el 34.65% y bueno solo en el 20.42%

## 5.2. Contrastación de hipótesis

**Paso 1.** Formular las hipótesis estadísticas

Ho: fo=fe

Ha: fo≠fe

**Paso 2.** Seleccionar el nivel de significancia y obteniendo la  $\chi^2$  crítica

$\alpha = 0.05$  y  $gl = k-1 = 3-1=2$

**Paso 3.** El estadístico de la prueba es la prueba  $\chi^2$

$$\chi^2 = \sum \frac{(o-e)^2}{e}$$

<b>Frecuencia observada y esperada del autocuidado</b>			
	N observado	N esperado	Residual
AUTOCAUIDADO BUENO	39	63,7	-24,7
AUTOCAUIDADO RECULAR	66	63,7	2,3
AUTOCAUIDADO MALO	86	63,7	22,3
Total	191		

El estadístico de la prueba calculado mediante SPSS

<i>Estadísticos de contraste</i>	
	<i>AUTOCUIDADO</i>
<i>Chi-cuadrado</i>	<i>14.265<sup>a</sup></i>
<i>Gl</i>	<i>2</i>
<i>Sig. asintót.</i>	<i>,003</i>
<p><i>a. 0 casillas (0,0%) tienen frecuencias esperadas menores que 5. La frecuencia de casilla esperada mínima es 31,7.</i></p>	

**Paso 4.** Formular una regla de decisión (aceptar  $H_0$  o rechazar  $H_0$ ; aceptar  $H_a$  o rechazar  $H_a$ ), el p- valor hallado es  $p= 0.003$  como este valor es menor que  $p= 0.05$ , se rechaza la  $H_0$  Hoy se acepta  $H_a$ .

**Paso 5.** Conclusión estadística

Dado que se rechaza  $H_0$  de que  $f_o = f_e$  y se acepta  $H_a$ :  $f_o \neq f_e$ , observamos que el autocuidado de la salud de los adolescentes de la institución educativa Túpac Amaru de Azapampa es mala en la mayoría de los escolares. ( $p < 0.001$ )

## **CAPITULO VI**

### **ANÁLISIS Y DISCUSIÓN DE RESULTADOS**

El autocuidado se define como el conjunto de acciones intencionadas que realiza o realizaría la persona para controlar los factores internos o externos, que pueden comprometer su vida y desarrollo posterior. El autocuidado, por tanto, es una conducta que realiza o debería realizar la persona para sí misma.

Uno de los supuestos que de aquí se desprenden es que todos tenemos la capacidad para cuidarnos y este autocuidado lo aprendemos a lo largo de nuestra vida; principalmente mediante las comunicaciones que ocurren en las relaciones interpersonales. Por esta razón no es extraño reconocer en nosotros mismos prácticas de autocuidado aprendidas en el seno de la familia, la escuela y las amistades.

Las personas desarrollan prácticas de autocuidado que se transforman en hábitos, que contribuyen a la salud y el bienestar. Todas estas actividades son medidas por la voluntad, son actos deliberados y racionales que realizamos muchas veces sin darnos cuenta siquiera, se han transformado en parte de nuestra rutina de vida. Las niñas cuando aprenden estas prácticas se están transformando en personas que se proporcionan sus propios cuidados, en este caso ellos son sus propios agentes de autocuidado.

En los adolescentes, muchas de las situaciones de riesgo, no los llevan a tomar conciencia de su propio autocuidado, en distintas áreas de su vida se encuentran en constante riesgo de alterar su bienestar y de ingresar a situaciones que pueden alterar su bienestar físico, psicológico y social, en este estudio se evidencia los aspectos más descuidados por los adolescentes, así se encontró que el autocuidado ha sido tipificado como malo en el 45.03%, es regular para el 34.65% y bueno solo en el 20.42%. el autocuidado en el aspecto físico del escolar, observándose que el 47.64% de los estudiantes tienen un autocuidado malo en su dieta, sus actividades físicas, el sueño y el consumo de hábitos nocivos, el diagnóstico de autocuidado en su dimensión social, se muestra que el autocuidado es bueno solo en el 21.47%, es regular en el 35.60% y es malo en el 42.93%, el autocuidado psicológico es Bueno solo en el 13.61% de los escolares, es regular para el 37.17% y malo en el 49.21%.

Es decir, los adolescentes del Centro Educativo Túpac Amaru, continuamente entran en situaciones de riesgo que los llevan a tener embarazos no deseados, infecciones de transmisión sexual, así como los llevan a tener una nutrición inadecuada, el uso de drogas y de bebidas alcohólicas, así como se evidencian en los resultados, el 24.1% de los escolares ingieren 8 vasos de agua al día, así mismo el 47.6% refieren que no consumen las tres comidas principales, 59.2% refieren que si consumen frecuentemente frituras embutidos, y golosinas, el 57.6% no realizan actividades físicas permanentes, 10.5% de los escolares ya han consumido alguna droga como cocaína, marihuana, el 31.9% refieren que consumieron cerveza, vino, ron mezclado con gaseosa, el 26.7% de los escolares tienen una conducta de riesgo sexual ya que mantienen relaciones sexuales sin protección, el 86.4% hablan con personas que no conocen, principalmente refieren que lo hacen mediante las redes sociales, el 74.9% no

tienen información sobre su sexualidad, el 74.3% resuelven sus problemas y diferencias mediante la violencia física, al 53.4% les gustaría cambiar alguna parte de su cuerpo ya que no les agrada su aspecto persona.

Nuestros hallazgos son cercanos a lo encontrado por **Tagliazucchi V.** en Valdivia Chile presentan bajo nivel de conocimientos y prácticas de autocuidado inadecuadas, en cuanto a la alimentación y ejercicios físicos, respecto a la salud sexual reproductiva, se observa que la mayoría de los adolescentes tienen información al respecto, pero a pesar de ello tienen prácticas de riesgo sexual y reproductivo. (5).

La comparación de nuestros resultados con los presentados por **Escobar MP. y Cols.** en Colombia difieren en esencia, ya que para estos autores las acciones autocuidado que realizan los adolescentes escolares son adecuadas en la mayoría de ellos (6), para este estudio dichas acciones de autocuidado no son adecuadas en la mayoría de los escolares.

A nivel nacional los hallazgos de **Espinoza R.** refieren que las prácticas de autocuidado son regulares en el 98.27%, incluyen la evaluación de la alimentación, en las dimensiones frecuencia con un nivel bueno en el 54.98%, alimentación saludable con nivel regular en el 90.91%, comidas principales se encontró un nivel regular en el 54.98%. (7). Estos resultados son distintos a los que se presenta en este estudio.

**Litano V.** encontró que el 51% realizan prácticas de autocuidado inadecuadas, el 49% tienen prácticas adecuadas, las practicas sobre ejercicios físicos, muestran que el 50% los realiza de manera adecuada, en el aspecto social el 54% presentan prácticas de

autocuidado adecuadas, en el aspecto psicológico el 55% de los adolescentes tienen prácticas de autocuidado inadecuadas. (8)

**Villalobos P.** respecto a los hábitos alimenticios 62% (31), es inadecuado según consumo de sustancias tóxicas 54% (27) y, según el consumo de alcohol 74% (37), tabaco 56% (28). El general el autocuidado de los estudiantes es inadecuado. (9)

Nuestros hallazgos son cercanos a lo reportado por **Sarmiento M.** las prácticas sexuales el 45 el 30.5% tienen prácticas sexuales de riesgo, Se concluye que existe diferencia significativa según la prueba T-Student en el conocimiento bajo sobre salud sexual y reproductiva ( $p=0.002$ ), en las actitudes inadecuadas ( $p=0.004$ ) y en prácticas de autocuidado sexuales de riesgo ( $p=0.004$ ). (10)

Así mismo son cercanas a **Espino C.**, la característica personal de los estudiantes de enfermería en la dimensión física tiene una alta influencia en las conductas de autocuidado los estilos de vida saludable seguida por la salud mental y por último las medidas preventivas esto nos indica que los evaluados lograron integrar conocimientos al respecto lo que les conduce a mejorar sus prácticas de autocuidado para su salud (11).

## CONCLUSIONES

- La práctica de autocuidado en su dimensión física de los adolescentes de la I.E. Túpac Amaru es malo en la mayoría de los adolescentes evaluados.
- La práctica de autocuidado en su dimensión social de los adolescentes de la I.E. Túpac Amaru es malo en mayoría de los adolescentes evaluados.
- La práctica de autocuidado en su dimensión psicológica de los adolescentes de la I.E. Túpac Amaru es malo en la mayoría de los adolescentes evaluados.

**Conclusión general:** Las prácticas de autocuidado en los adolescentes de la Institución Educativa Túpac Amaru es malo en la mayoría de los adolescentes evaluados.



## **SUGERENCIAS**

- Se sugiere que la dirección del Centro Educativo planifique estrategias de trabajo multisectorial, a fin de brindar mayor atención de salud y control de riesgos con el ministerio de salud, a través de los centros y puestos de salud del sector.
- A los padres de familia, se les debe reencausar su responsabilidad de brindar un mejor cuidado y una formación sólida basada en el ejemplo a sus menores hijos, con el propósito de evitar conductas de riesgo en el consumo de sustancias tóxicas.
- A las instancias de salud cuya cobertura incluya al centro educativo evaluado, se le sugiere una acción más productiva en los escolares, que se manifieste en una conducta de responsabilidad de su autocuidado, para ello se sugiere renuevas las acciones con el centro educativo, tomando como punto de inicio los hallazgos encontrados en el presente trabajo para planificar campañas de orientación en la prevención del riesgo sexual y reproductivo, en evitar el consumo de drogas y bebidas alcohólicas, en evitar una alimentación inadecuada, en evitar las conductas violentas que ponen en riesgo la vida, entre otros hallazgos reportados en el presente.
- Realizar convenios con las entidades formadoras de profesionales en salud como son las universidades de la región, a fin de establecer programas educativos dirigidos por estas entidades con temas de interés para los escolares adolescentes.
- Establecer un programa de comunicación permanente con los padres de familia a fin de empoderar en ellos la responsabilidad compartida en la generación de la crianza basada en valores.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. OMS. Salud del escolar y el Desarrollo de los adolescentes. Ginebra: Serie de Informes y Documentos Técnicos; Ginebra, Suiza; 2012.
2. MINSA. Boletín Informativo, Etapa de Vida Adolescente N° 01. Salud de las y los adolescentes peruanos. [Página en internet]. Lima: Oficina de Comunicación Social; 2010.
3. Ministerio de Salud. Orientaciones para la atención integral de salud del adolescente en el Primer Nivel de Atención [página en internet] Lima: Ministerio de Salud; 2007.
4. OMS, Salud y Cuidado de los Adolescentes. [Página en Internet] Tema 33 de Salud [29 de Junio del 2013]; 2013.
5. Tagliazucchi, V. Presencia de factores determinantes para el autocuidado y la práctica de éste, en adolescentes institucionalizados en la ciudad de Valdivia [Pregrado] Valdivia Chile: Universidad Austral de Chile; 2012.
6. Escobar, M. y Cols. Autocuidado de la salud en jóvenes universitarios, 2012 [Pregrado] Colombia: Universidad de Caldas Facultad de ciencias para la salud; 2013.
7. Espinoza, R. Prácticas de autocuidado alimentarios en adolescentes del nivel secundario de la institución educativa industrial lucyana, carabayllo – 2014 [Pregrado] Lima, Perú: Universidad de Ciencias y Humanidades Facultad de Ciencias de la Salud; 2014.
8. Litano, V. Prácticas de autocuidado en adolescentes de la I. E. Virgen del varmen N° 6014, VMT-Lima 2014 [Pregrado] Lima, Perú: Universidad Nacional Mayor de San Marcos; 2014.

9. Villalobos P. Autocuidado del estudiante de enfermería frente a la prevención de la gastritis en la Universidad Privada San Juan Bautista marzo 2016 [Tesis Pregrado]; 2017.
10. Sarmiento M. Conocimientos, actitudes y prácticas en salud sexual y reproductiva en adolescentes de las Instituciones Educativas Comercial 45 y Galeno Puno 2016 [Tesis Pregrado] Lima; 2017.
11. Espino C., Conductas de autocuidado relacionado a características personales en los estudiantes de la Universidad Alas Peruanas U.A.D. Camaná, 2014 [Tesis Pregrado] Lima: Universidad Alas Peruanas; 2015.
12. Huaroc L. Estado nutricional en relación a trastornos de la conducta alimentaria de las adolescentes de secundaria de la Institución Educativa, La Asunción [Tesis Pregrado] Perú; 2013.
13. Tobón, A. La promoción de la salud como estrategia para el fomento de estilos de vida saludables; 2010.
14. Orem, D. Determinación de prácticas de autocuidado y prácticas de riesgo en los patrones nutricional y de eliminación en un grupo de estudiantes del Programa de Enfermería de la Universidad de Caldas. [Tesis Pregrado] Colombia: Universidad de Caldas; 2007. .
15. Rebolledo, D. Autocuidado en los estudiantes de la carrera de Enfermería de la Universidad del Biobío un análisis según el Modelo de Autocuidado de Dorothea Orem. [Tesis Pregrado] Chile: Universidad Austral; 2010.
16. Fenco J. Hábitos de vida de los adolescentes del Asentamiento Humano José Carlos Mariátegui que los pone en riesgo a las enfermedades crónicas no transmisibles. [Tesis Pregrado] Perú: Universidad Nacional Mayor de San Marcos; 2007.

17. Acuña Y. y Cols. Promoción de Estilos de vida saludable Área de Salud Esparza. [Tesis Pregrado] Costa Rica: Instituto Centroamericano de Administración Pública; 2012.
18. Tovar N. Nivel de Autoestima y prácticas de conducta saludable en los estudiantes de educación secundaria de la I.E. N° 3049 Tahuantinsuyo – Independencia [Tesis Pregrado] Perú: Universidad Nacional Mayor de San Marcos; 2009.
19. INEI – CENSO – 2007 Elaboración de la Etapa de la Vida Adolescente. En: Marriner Tommey Ann. Modelos y Teorías de Enfermería. 5ta ed. España: Elsevier Science; 2003.
20. OMS, Salud y Cuidado de los Adolescentes. [Pág. en Internet] Tema 33 de Salud, [29 de Junio del 2013]; 2013.
21. Hurlock, E. Psicología de la Adolescencia. Buenos Aires: Ediciones Paidós; 1994.
22. Romero D. Actividades de la vida diaria; 2007.
23. Navarro P. Modelo de Dorothea Orem aplicado a un grupo comunitario a través del proceso de enfermería; 2010.
24. Peru 21. Congreso aprueba ley que promueve alimentación saludable en niños. <http://peru21.pe/politica/congreso-aprueba-ley-que-promueve-alimentacion-saludable-ninos>.
25. Madaleno M, Salud Sexual y Desarrollo de Adolescentes y jóvenes en Las Américas; Implicancias en programas y políticas. Washington: D.C.: OPS/OMS; 2003.

# ANEXOS

**Matriz de consistencia**

**“PRÁCTICAS DE AUTOCUIDADO EN ADOLESCENTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA TÚPAC AMARU, AZAPAMPA – HUANCAYO. 2018”**

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	OBJETIVOS	HIPOTESIS	VARIABLE E INDICADOR	POBLACION Y MUESTRA	DISEÑO	TECNICA E INSTRUMENTO	ESTADISTICA
<p><b>Problema general:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Cuáles son las prácticas de autocuidado en adolescentes de la institución educativa Túpac Amaru, Azapampa – Huancayo. 2018?</li> </ul>	<p><b>Objetivo general:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Describir las prácticas de autocuidado en adolescentes de la institución educativa Túpac Amaru, Azapampa – Huancayo. 2018.</li> </ul>	<p><b>Hipótesis general:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Existen prácticas de autocuidado inadecuadas en adolescentes de la institución educativa Tupac Amaru, Azapampa - Huancayo. 2018.</li> </ul>	<p><b>Variable:</b></p> <p>Prácticas de autocuidado.</p>	<p><b>Población:</b></p> <p>La población de la investigación está constituida por la población de 380 escolares de 4to año del nivel secundaria.</p>	<p><b>Nivel de investigación:</b></p> <p>Descriptiva. Transversal. Aplicativa.</p> <p><b>Diseño:</b></p> <p>descriptivo simple por ser un estudio univariado:</p>	<p><b>Técnica:</b></p> <p>La encuesta.</p> <p><b>Instrumento:</b></p> <p>El cuestionario.</p>	<p>Se utilizará la prueba de hipótesis para una sola muestra con análisis binomial y chi cuadrado para una variable, al tratarse de un estudio univariado.</p>
<p><b>Problemas específicos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Cuáles son las prácticas de autocuidado en su dimensión física de</li> </ul>	<p><b>Objetivos específicos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Identificar las prácticas de autocuidado en su dimensión física de</li> </ul>	<p><b>Hipótesis específicas:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Las prácticas de autocuidado en su dimensión física de los adolescentes son inadecuadas</li> </ul>		<p><b>Muestra:</b></p> <p>El cálculo del tamaño de muestra se realizó mediante la aplicación de la fórmula de muestra para proporciones.</p>			

<p>los adolescentes de la institución educativa Túpac Amaru, Azapampa – Huancayo. 2018?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Cuáles son las prácticas de autocuidado en su dimensión psicológica de los adolescentes de la institución educativa Túpac Amaru, Azapampa – Huancayo. 2018?</li> <li>• ¿Cuáles son las prácticas de autocuidado en su dimensión social de los adolescentes de la institución educativa Túpac Amaru, Azapampa – Huancayo. 2018?</li> </ul>	<p>los adolescentes de la institución educativa Túpac Amaru, Azapampa – Huancayo. 2018.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Identificar las prácticas de autocuidado en su dimensión psicológica de los adolescentes de la institución educativa Túpac Amaru, Azapampa – Huancayo.2018.</li> <li>• Identificar las prácticas de autocuidado en su dimensión social de los adolescentes de la institución educativa Túpac Amaru, Azapampa – Huancayo.2018.</li> </ul>	<p>en la institución educativa Túpac Amaru, Azapampa - Huancayo. 2018.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Las prácticas de autocuidado en su dimensión psicológica de los adolescentes son inadecuadas en la institución educativa Túpac Amaru, Azapampa - Huancayo. 2018.</li> <li>• Las prácticas de autocuidado en su dimensión social de los adolescentes son inadecuadas en la institución educativa Túpac Amaru, Azapampa - Huancayo. 2018.</li> </ul>		<p><math>n = \frac{z^2 * p * q * N}{(N-1) * E^2 + z^2 * p * q}</math></p> <p><math>n = 191</math> escolares.</p> <p><math>n</math>= Tamaño de muestra para población finita.  <math>N</math>= Tamaño de población 380 escolares.  <math>p</math>= Probabilidad de éxito 0.50 (no existen antecedentes de estudio referentes al tema)  <math>q</math>= Probabilidad de fracaso 0.50 (1 - p)  <math>E</math>= margen de error muestral 0.05  <math>Z</math>= Al 95% de nivel de confianza <math>Z=1,96</math></p>			
---	---	--	--	---	--	--	--

## Operacionalización de variables

"PRÁCTICAS DE AUTOCUIDADO EN ADOLESCENTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA TÚPAC AMARU, AZAPAMPA – HUANCAYO. 2018"								
VARIABLE	TIPO DE VARIABLE	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DIMENSIONES	DEFINICIÓN OPERACIONAL	INDICADORES	ITEMS	TIPO DE VARIABLE	ESCALA DE MEDICIÓN
VARIABLE – I Prácticas de Autocuidado.	Por su posición en la Hipótesis única variable de estudio.	Conjunto de acciones y actitudes que el adolescente decide realizar libremente para el cuidado de sí mismo en los aspectos físicos, psicológicos, social con el propósito de fortalecer su salud, prevenir enfermedades y tener una mejor calidad de vida.	Autocuidado en el aspecto físico.	No cabe duda que la actividad física regular ofrece una serie de posibilidades para verse y sentirse mejor.  Estos son algunos de los beneficios con el ejercicio físico contribuye a mejorar la calidad de vida, ayuda a combatir la ansiedad, la depresión y el estrés mental.	Autocuidado en el estado nutricional.	1. ¿Ingieres 8 vasos de agua al día? 2. ¿Consumes siempre las tres comidas principales: desayuno, almuerzo y cena? 3. ¿Desayunas todos los días? 4. ¿Consumes diariamente cereales integrales, frutas, verduras y lácteos? 5. ¿Consumes por lo menos una vez a la semana pollo, pescado, carne, huevo, menestras? 6. ¿Consumes frecuentemente grasa, embutidos, dulces, gaseosas, helados? 7. ¿Realizas dieta rigurosa para controlar tu peso? 8. ¿Desayunas, almuerzas o cenas en compañía de familiares?	Variables cualitativas nominal.	Escala nominal:  • Si. • No
					Autocuidado en la actividad física.			
					Autocuidado en la calidad del sueño y reposo.			
					Autocuidado en la práctica de hábitos nocivos.			



						<p>9. ¿Realizas actividades físicas moderada (caminatas a pasos rápidos, tareas domésticas, pasear en bicicleta, bailar) durante mínimo 60 minutos diarios?</p> <p>10. ¿Practicas actividades físicas en grupo y divertidas?</p> <p>11. ¿Practicas algún deporte durante 60 minutos todos los días?</p> <p>12. ¿Duermes 8 horas diarias?</p> <p>13. ¿Duermes antes de las 11 de la noche?</p> <p>14. ¿Reposas o descansas por momentos durante el día?</p> <p>15. ¿Consumes drogas como la cocaína, marihuana, terokal?</p> <p>16. ¿Consumes bebidas alcohólicas como vino, cerveza, ron con gaseosa, pisco, vodka?</p> <p>17. ¿Fumas?</p> <p>18. ¿Tienes relaciones sexuales sin protección?</p>		
--	--	--	--	--	--	---	--	--

			Autocuidado en el aspecto social.	Marca la capacidad, habilidad de cada uno para entender, comprender y asimilar las emociones propias en relación a las demás personas.	Autocuidado en relación consigo mismo.	19. ¿Tienen amigos que forman parte de una pandilla? 20. ¿Sueles conversar con tus padres? 21. ¿Conversas con personas extrañas? 22. ¿Participas en actividades grupales? 23. ¿Siempre conversas con tus compañeros, amigos, gente cercana que te rodea? 24. ¿Te gusta compartir momentos con tus amigos(as)? 25. ¿Tienes información sobre sexualidad?		
			Autocuidado en el aspecto psicológico.	Es atender los propios sueños, deseos, pasiones y encantos, darles un espacio en la rutina diaria.  Es acoger las necesidades espirituales, de creación y recreación, poner límites y disfrutar lo que se hace.	Conocer el estado de salud en relación a la independencia personal.	26. ¿Te conoces y te comprendes? 27. ¿Cuándo no te gusta algo que hiciste te insultas o te golpeas? 28. ¿Cuándo te sientes mal, triste o tienes problemas pides ayuda? 29. ¿Siempre discutes con tus padres? 30. ¿Cuándo tus compañeros te agreden física o verbalmente lo resuelves conversando? 31. ¿Insultas o agredes a las personas que no te agradan? 32. ¿Cuándo estas con tus amigos y sientes que te presionaron para hacer algo que tu no quieres defiendes tu decisión?		

						<p>33. ¿Tomas tus decisiones?</p> <p>34. ¿Asumes las consecuencias de tus decisiones?</p> <p>35. ¿Te decides por lo que la mayoría prefiere?</p> <p>36. ¿Te gusta ser como eres?</p> <p>37. ¿Quisieras ser como alguna de tus amigas(os) o algún personaje de la TV?</p> <p>38. ¿Te gustaría cambiar alguna parte de tu cuerpo porque no te agrada?</p> <p>39. ¿Te sientes orgullosa (o) de quién eres?</p> <p>40. ¿Si te molestan por algún aspecto tuyo te sientes mal por mucho tiempo?</p> <p>41. ¿Te sientes importante?</p> <p>42. ¿Crees que eres importante para los demás?</p> <p>43. ¿Te gusta arreglarte y cuidar de tu aspecto físico?</p>	
--	--	--	--	--	--	--	--

## Instrumento de investigación y constancia de su aplicación

### INSTRUMENTO DE RECOLECCIÓN DE DATOS



UNIVERSIDAD PERUANA LOS ANDES  
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD  
ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERIA



**I PRESENTACIÓN:** A continuación, se presenta una serie de preguntas para conocer el tipo de prácticas de autocuidado que realizas para prevenir tu salud, por lo que agradecemos por la información brindada.

#### INTRUCCION:

- ❖ Marca con un aspa según sea tu respuesta, en las siguientes alternativas: **Nunca, Casi nunca, A veces, Casi siempre y Siempre.**

#### II. DATOS GENERALES

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

#### III. CONTENIDO

	SI	NO
1. ¿Ingieres 8 vasos de agua al día?		
2. ¿Consumes siempre las tres comidas principales: desayuno, almuerzo y cena?		
3. ¿Desayunas todos los días?		
4. ¿Consumes diariamente cereales integrales, frutas, verduras y lácteos?		
5. ¿Consumes por lo menos una vez a la semana pollo, pescado, carne, huevo, menestras?		
6. ¿Consumes frecuentemente grasa, embutidos, dulces, gaseosas, helados?		
7. ¿Realizas dieta rigurosa para controlar tu peso?		
8. ¿Desayunas, almuerzas o cenas en compañía de familiares?		

9. ¿Realizas actividades físicas moderada (caminatas a pasos rápidos, tareas domésticas, pasear en bicicleta, bailar) durante mínimo 60 minutos diarios?		
10. ¿Practicas actividades físicas en grupo y divertidas?		
11. ¿Practicas algún deporte durante 60 minutos todos los días?		
12. ¿Duermes 8 horas diarias?		
13. ¿Duermes antes de las 11 de la noche?		
14. ¿Reposas o descansas por momentos durante el día?		
15. ¿Consumes drogas como la cocaína, marihuana, terokal?		
16. ¿Consumes bebidas alcohólicas como vino, cerveza, ron con gaseosa, pisco, vodka?		
17. ¿Fumas?		
18. ¿Tienes relaciones sexuales sin protección?		
19. ¿Tienen amigos que forman parte de una pandilla?		
20. ¿Sueles conversar con tus padres?		
21. ¿Conversas con personas extrañas?		
22. ¿Participas en actividades grupales?		
23. ¿Siempre conversas con tus compañeros, amigos, gente cercana que te rodea?		
24. ¿Te gusta compartir momentos con tus amigos(as)?		
25. ¿Tienes información sobre sexualidad?		
26. ¿Te conoces y te comprendes?		
27. ¿Cuándo no te gusta algo que hiciste te insultas o te golpeas?		
28. ¿Cuándo te sientes mal, triste o tienes problemas pides ayuda?		

29. ¿Siempre discutes con tus padres?		
30. ¿Cuándo tus compañeros te agreden física o verbalmente lo resuelves conversando?		
31. ¿Insultas o agredes a las personas que no te agradan?		
32. ¿Cuándo estas con tus amigos y sientes que te presionaron para hacer algo que tu no quieres defiendes tu decisión?		
33. ¿Tomas tus decisiones?		
34. ¿Asumes las consecuencias de tus decisiones?		
35. ¿Te decides por lo que la mayoría prefiere?		
36. ¿Te gusta ser como eres?		
37. ¿Quisieras ser como alguna de tus amigas(os) o algún personaje de la tele?		
38. ¿Te gustaría cambiar alguna parte de tu cuerpo porque no te agrada?		
39. ¿Te sientes orgullosa (o) de quién eres?		
40. ¿Si te molestan por algún aspecto tuyo te sientes mal por mucho tiempo?		
41. ¿Te sientes importante?		
42. ¿Crees que eres importante para los demás?		
43. ¿Te gusta arreglarte y cuidar de tu aspecto físico?		

**GRACIAS POR TU COLABORACIÓN**

## VALIDEZ DEL INSTRUMENTO

### GRADO DE CONCORDANCIA ENTRE JUECES SEGÚN PRUEBA BINOMIAL

Se ha considerado:

0: si la respuesta es positiva

1: si la respuesta es negativa

Si  $p < 0,05$  el grado de concordancia es significativo de acuerdo a los resultados obtenidos por cada juez.

Nº DE PREGUNTAS PARA EL JUEZ	JUEZ 1	JUEZ 2	JUEZ 3	VALOR BINOMIAL
1	0	0	0	0.010
2	0	0	0	0.010
3	0	0	0	0.010
4	0	0	0	0.010
5	0	0	0	0.010
6	0	0	0	0.010
7	0	0	0	0.010
8	0	0	0	0.010
9	1	1	0	0.030
10	0	0	1	0.020

Según lo aplicado los resultados son menores de 0,05 por lo tanto el grado de concordancia es SIGNIFICATIVO.

**VALIDACION DEL INSTRUMENTO DE RECOLECCION DE DATOS**

ITEM	PREGUNTA	OBSERVACIONES		
		JURADO		Observaciones
		SI	NO	
1	El instrumento responde al planteamiento del problema	X		
2	El instrumento persigue los fines de los objetivos generales.	X		
3	El instrumento persigue a los fines de los objetivos específicos.	X		
4	Las dimensiones que se han tomado en cuenta son adecuadas para la realización del instrumento.	X		
5	El instrumento responde a la operacionalizacion de las variables.	X		
6	La escala utilizada es correcta.	X		
7	Los reactivos siguen un orden lógico.	X		
8	Los ítems están redactados en forma clara y precisa.	X		
9	El numero de ítems que cubre cada dimensión es el correcto		X	
10	Se deben considerar otros ítems.	X		

  
**Vivian Ramos Ochoa**  
 LIC. ENFERMERIA  
 CEP. 73689



**VALIDACION DEL INSTRUMENTO DE RECOLECCION DE DATOS**

ITEM	PREGUNTA	OBSERVACIONES		
		JURADO		Observaciones
		SI	NO	
1	El instrumento responde al planteamiento del problema	X		
2	El instrumento persigue los fines de los objetivos generales.	X		
3	El instrumento persigue a los fines de los objetivos específicos.	X		
4	Las dimensiones que se han tomado en cuenta son adecuadas para la realización del instrumento.	X		
5	El instrumento responde a la operacionalizacion de las variables.	X		
6	La escala utilizada es correcta.	X		
7	Los reactivos siguen un orden lógico.	X		
8	Los ítems están redactados en forma clara y precisa.	X		
9	El numero de ítems que cubre cada dimensión es el correcto		X	
10	Se deben considerar otros ítems.	X		

  
 -----  
 Lucila Fernandez Tunque  
 Lic. En Enfermería  
 CEP. 01512

### VALIDACION DEL INSTRUMENTO DE RECOLECCION DE DATOS

ITEM	PREGUNTA	OBSERVACIONES		
		JURADO		Observaciones
		SI	NO	
1	El instrumento responde al planteamiento del problema	✓		
2	El instrumento persigue los fines de los objetivos generales.	✓		
3	El instrumento persigue a los fines de los objetivos específicos.	✓		
4	Las dimensiones que se han tomado en cuenta son adecuadas para la realización del instrumento.	✓		
5	El instrumento responde a la operacionalizacion de las variables.	X		
6	La escala utilizada es correcta.	✓		
7	Los reactivos siguen un orden lógico.	✓		
8	Los ítems están redactados en forma clara y precisa.	✓		
9	El numero de ítems que cubre cada dimensión es el correcto	✓		
10	Se deben considerar otros ítems.	✓		

  
 Lic. Doris Maíta Espinoza  
PSICÓLOGA

SOLICITUD: PERMISO PARA REALIZAR  
ESTUDIOS DE INVESTIGACIÓN  
Y ENCUESTAS.

SEÑOR DIRECTOR DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA TÚPAC AMARU.

S.D.

Nosotras **QUINTANA CANO ISAMAR JALISSA** y **RUÍZ SANATIVÁÑEZ KEYLINTH JACKELINE** egresadas de la Universidad Peruana Los Andes de la Facultad Ciencias de la Salud, de la Escuela Profesional de **ENFERMERÍA**; ante Ud. con el debido respeto nos presentamos y exponemos lo siguiente.

Que, por motivo de querer obtener el grado de licenciatura en enfermería deseamos realizar la aplicación del instrumento de nuestra tesis titulada "**PRÁCTICAS DE AUTOCUIDADO EN ADOLESCENTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA TÚPAC AMARU, AZAPAMPA – HUANCAYO.2018**" en tal sentido solicitamos campo de investigación en la institución que Usted dirige.

**POR TANTO:**

Suplicamos a Ud. Señor Director acceder a nuestra solicitud por ser de justicia que espero alcanzar.

Huancayo, 13 de Diciembre del 2017.



**QUINTANA CANO ISAMAR JALISSA**  
CM. N°: C05060A



**RUÍZ SANTIVÁÑEZ KEYLINTH JACKELINE**  
CM. N°: C06839E







