

**CONDUCTAS DE AUTOCUIDADO EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS DE  
ENFERMERÍA EN PRÁCTICAS V Y VI SEMESTRE – 2021.**

**PRESENTADO POR:**

**AVILA JACOME GREMERY**

**CORONADO GARCIA NELEIDIS**

**MIRANDA DIAZ BLANCA**

**NIETO REDONDO YULDOR**

**SANTANA PAEZ MARLA**

**TUTOR PRACTICAS:**

**AMIRA CORTINA**

**PROGRAMA DE ENFERMERIA  
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD  
UNIVERSIDAD SIMÓN BOLÍVAR**

**BARRANQUILLA**

**2020-2**



**TABLA DE CONTENIDO**

1. INTRODUCCIÓN .....**¡Error! Marcador no definido.**

    1.1. Descripción del problema .....5

    1.2. Justificación .....6

    1.3 . Alcance.....7

    1.4. Objetivo general .....8

    1.4.1 Objetivos específicos .....8

    1.5. Marco de Antecedentes .....8

    1.6. Paradigma de enfoque: .....**¡Error! Marcador no definido.**

    1.7. Tipo de estudio: .....**¡Error! Marcador no definido.**

    1.8. Población: .....**¡Error! Marcador no definido.**

    1.8.1 Muestra:.....**¡Error! Marcador no definido.**

    1.8.2. Criterio de inclusión: .....**¡Error! Marcador no definido.**

    1.8.3. Criterio de exclusión: .....**¡Error! Marcador no definido.**

2. Marco contextual.....9

    2.1. Marco conceptual .....9

    2.2. Marco Legal.....13

    2.3 Marco Metodológico .....14

3. REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS .....**¡Error! Marcador no definido.**

## RESUMEN

En esta investigación se determinó las conductas de autocuidado que tiene los estudiantes del programa de enfermería V y VI de una universidad privada de la ciudad de Barranquilla, los materiales y métodos que se utilizó fueron el modelo de Nola Pender del instrumento cuestionario de perfil de estilo de vida (PEPS-I). Este estudio es un tipo de investigación cuantitativo y de análisis estadísticos donde se obtuvo una participación de 124 estudiantes en cual el 90.3% fueron del sexo femenino y el 9.7% fue el sexo masculino completando un 100%, la dimensión que se encontró afectado fue actividad física, evidenciado desinterés en los estudiantes con relación al autocuidado de su salud, reflejando así un alto nivel de sedentarismo lo cual esto puede desarrollar enfermedades cardiacas, obesidad o problemas osteomusculares, los estudiantes desconocen los beneficios que tienen al realizar algunas actividades físicas como caminata por lo menos 20 minutos diario para obtener un mejor rendimiento mental y físico.

**PALABRAS CLAVES:** Autocuidado, actividad física, sedentarismo, Modelo de Nola pender, Investigación cuantitativa, Estudiantes.

### Abstrac

In this research, the self-care behaviors of the students of the nursing program V and VI of a private university in the city of Barranquilla were determined, the materials and methods used were the Nola Pender model of the style profile questionnaire instrument life (FIFO-I). This study is a type of quantitative research and statistical analysis where a participation of 124 students was obtained in which 90.3% were female and 9.7% were male completing 100%, The dimension that was affected was physical activity, evidenced by disinterest in the students in relation to self-care of their health, thus reflecting a high level of sedentary lifestyle which can develop heart disease, obesity or musculoskeletal problems, the students are unaware of the benefits they have by doing some physical activities such as walking for at least 20 minutes a day to obtain better mental and physical performance.

**Keywords:** self care, sedentary lifestyle, physical activity, Quantitative investigation, Nola model pender, students.

## 1. INTRODUCCIÓN

El autocuidado y su papel en la promoción de la salud “Los jóvenes se consideran como un grupo poblacional activamente sano, sin embargo, algunos de sus problemas de salud, generalmente, se asocian a comportamientos relacionados con el estilo de vida” (1).

Es necesario considerar el autocuidado como estrategia necesaria para promover la vida y el bienestar de las personas de acuerdo con sus características de género, etnia y clase social (1). Razón por la cual se hace necesario intervenir a las poblaciones jóvenes, para promover en estas, la adopción de conductas que ayuden a que lleven hábitos saludables (2) y prevengan la aparición de enfermedades.

Se evidencia que los jóvenes , en este caso estudiantes universitarios de programas del área de la salud realizan conductas que no ayudan a promover una buena salud , como son el consumo de alimentos ricos en carbohidratos(3), bajo consumo de agua , manejo inadecuado del estrés por la carga académica(4), pocas horas de sueño , entre otras; que con el pasar de los años pueden traer consecuencias irreversibles para su salud y generar la aparición de enfermedades coronarias o enfermedades crónicas como diabetes e hipertensión.

Por tal motivo el presente proyecto, liderado por estudiantes de pregrado de séptimo semestre del programa de enfermería de una universidad privada, en su curso de investigación III; buscan identificar si estas situaciones se presentan o no en un grupo de estudiantes universitarios de un programa de Enfermería de la ciudad, e identificándolas ,describirlas para generar la necesidad que se propongan estrategias educativas que favorezcan en los estudiantes las conductas de autocuidado y como futuros profesionales que brindaran cuidado , sean referentes para los individuos, familias y comunidades que intervengan.

## 1. 1. Descripción del problema

El Autocuidado se define como aquel conjunto de prácticas cotidianas realizadas por uno mismo para cuidar la vida y salud, según Tobón el autocuidado se clasifica en prácticas saludables y preventivas, estas están condicionadas por numerosas influencias de índole personal, social

y/o ambiental (5). Además de esto, Tobón refiere que el autocuidado tiene que ver con aquellos cuidados que la persona proporciona para mantener una mejor calidad de vida, autocuidado individual o los que son brindados en grupos como (familia o comunidad) (6).

Las situaciones mencionadas anteriormente se derivan de los comportamientos que caracterizan, desde lo cultural, los estilos de vida de los jóvenes. Los estilos de vida se consideran como patrones de comportamiento de las personas que presentan una relativa permanencia en el tiempo, estos patrones son influenciados por factores internos como pensamientos, emociones, conocimientos, habilidades, actitudes, y los externos que incluyen las condiciones familiares, sociales, culturales y medioambientales.

De acuerdo con Andersen y Newman, quienes se basaron en el modelo conductual de uso de los servicios de salud, concluyeron que el acceso al cuidado de la salud estaba determinado por distintas características de las personas, como factores predisponentes: género, edad, educación, creencias respecto a la salud; además de los factores facilitadores que incluyen, por ejemplo, disponer de recursos para el cuidado de la salud y la afiliación a la seguridad social; además de los relacionados con la autopercepción sobre la salud, entre otros. En Colombia, según la Constitución Política, “toda persona tiene el deber de procurar el cuidado integral de su salud y la de su comunidad”, este es un enunciado que expresa el valor que debe tener el cuidado de la salud para los colombianos, como responsabilidad individual y colectiva frente a la vida, actitud que se debe propender en los contextos educativos(7); por ello se realizará un proyecto

investigativo en la Universidad Simón Bolívar, ubicada en el Departamento del Atlántico en la Ciudad de Barranquilla, cuyo objetivo de estudio es abordar la población de estudiantes del programa de enfermería de los semestres V y VI en el periodo 2020.

Actualmente se ha observado un déficit en las prácticas de autocuidado en los estudiantes, evidenciado en que se observa que los estudiantes no consumen una alimentación sana y balanceada, como por ejemplo ingieren alimentos con alto contenido de grasas (lípidos) y carbohidratos; por otro lado, no realizan ejercicio regular y prevalece el sedentarismo, evidenciado porque permanecen en sus jornadas académicas mucho tiempo sentados.

Otro aspecto que se ha identificado es que al buscar sitios para completar sus esquemas de vacunación, exigidos para iniciar sus prácticas formativas, como el presentado por un periódico de la ciudad, "Cierran IPS para investigar muerte de universitaria tras imposición de vacuna"<sup>8</sup>), "IPS que vacunó a joven que murió tenía conexión ilegal de agua subterránea"<sup>(9)</sup>. Muchos estudiantes exponen su vida cuando acuden a centros de vacunación que no tienen los protocolos adecuados para una administración segura de estos biológicos y exponiéndose a enfermedades e incluso la muerte.

### **Pregunta problema**

¿Cuáles son las conductas de autocuidado asumidas por los estudiantes de enfermería de V y VI semestre en sus prácticas formativas clínicas en 2020?

### **1.2. Justificación**

El presente proyecto pretende realizar una identificación, por parte de los estudiantes de VII semestre del programa de Enfermería de la Universidad Simón Bolívar; dentro de su curso de Investigación III, de las conductas de autocuidado asumidas por los estudiantes del programa de Enfermería, en sus prácticas formativas clínicas en V y VI semestre en el 2020. Lo anterior permitirá identificar los factores de riesgos a la salud, y describirlas para generar la necesidad que se propongan estrategias educativas que favorezcan en los estudiantes las conductas de autocuidado. Este trabajo se basa en el modelo teórico

de Dorothea Elizabeth Orem, la cual trabaja el concepto de autocuidado como “la conducta aprendida por el individuo dirigida hacia sí mismo y el entorno, para regular los factores que afectan su desarrollo en beneficio de la vida, salud y bienestar” (10) y Nola Pender en 1996 que propone un instrumento Cuestionario de Perfil de Estilo de Vida (PEPS-I) (11). Que permite identificar determinantes de los Estilos de Vida, haciendo énfasis en los hábitos alimenticios, nivel de actividad física, autocuidado.

### 1.3. Alcance

Identificar mediante la aplicación del instrumento cuestionario de perfil de estilo de vida (PEPS-I) de Nola Pender, los estilos de Vida de los estudiantes de V y VI semestre del programa de Enfermería de la Universidad Simón Bolívar en 2020, haciendo énfasis en los hábitos alimenticios, nivel de actividad física, responsabilidad en salud, manejo del estrés y soporte interpersonal. Lo anterior permitirá identificar los factores de riesgos a la salud, y proponer intervenciones educativas frente a las amenazas que se les puedan presentar.

Por lo anterior identificamos como riesgos en el déficit de conductas de autocuidado lo siguiente:

1. Inadecuados hábitos alimenticios: Conlleva a la desnutrición, cansancio, anemia y la osteoporosis.
2. Mal higiene personal: esto puede ocasionar gripe, infecciones en las partes íntimas, mal olor, mal aspecto físico y baja autoestima.
3. Falta de actividad física: está puede producir obesidad, enfermedades cardiovasculares, colesterol alto y accidentes cerebro vascular.
4. Consumo de sustancias psicoactivas: éstas sustancias pueden causar, envejecimiento prematuro, problemas mentales, bajo rendimiento académico, depresión, entre otras.

Para tratar de minimizar estos factores de riesgo podemos implementar estrategias educativas presenciales o virtuales a los estudiantes de enfermería, para sensibilizarlos en cómo mejorar sus conductas de autocuidado.

#### **1.4. Objetivo general**

Determinar las conductas de autocuidado de los estudiantes de enfermería de la universidad simón Bolívar que asisten a prácticas formativas clínicas en V y VI semestre en el 2020.

##### **1.4.1 Objetivos específicos**

- Caracterizar la población de V y VI semestre de los estudiantes de Enfermería de una universidad privada.
- Identificar las conductas de autocuidado según las dimensiones hábitos alimenticios, nivel de actividad física, responsabilidad en salud, manejo del estrés y soporte interpersonal en la población de V y VI semestre de los estudiantes de Enfermería de universidad privada.

#### **1.5. Marco de Antecedentes**

El proyecto investigativo se desarrollará en la comunidad estudiantil de la Universidad Simón Bolívar sede 2 se encuentra situada en el departamento de ATLANTICO, en la localidad BARRANQUILLA y su dirección postal es CARRERA 59 59 92, BARRANQUILLA, ATLANTICO.

## 2. Marco contextual

Se realizará este proyecto con los estudiantes del programa de enfermería de los semestres V y VI en prácticas clínicas formativas en el periodo 2020 con una población de más de 200 estudiantes.

El presente proyecto pretende identificar las prácticas de estilos saludable en la promoción del autocuidado que realizan los estudiantes , se observó mucho desinterés en esta población con respecto a su autocuidado por diferentes motivos, como el consumo excesivo de alimentos con niveles altos en grasas como frituras alimentos perjudiciales para la salud, el sedentarismo , además de esto la falsificación de documentación para la realización de prácticas clínicas y comunitarias específicamente en la presentación de carnets de vacunación con datos falsos o alterados, como se evidencia el artículo del periódico el heraldo “Murió estudiante de enfermería después de que le aplicaron dos vacunas colocando en riesgo el bienestar físico y mental de esta estudiante”(12) por ello nuestro proyecto va encaminado a la promoción del autocuidado para concientizar a todos estudiantes a promover el autocuidado y lograr un equilibrio en los niveles de su salubridad revirtiendo todos los aspectos observados y mencionados anteriormente.

### 2.1. Marco conceptual

#### **Teoría del déficit del autocuidado:**

Dorothea E. Orem presenta su teoría del déficit de autocuidado como una teoría compuesta por tres teorías relacionadas entre sí: Teoría de autocuidado, teoría del déficit autocuidado y la teoría de los sistemas de Enfermería.

El autocuidado es definido como la función humana que debe aplicar cada individuo de forma deliberada con el fin de mantener su vida y su estado de salud, desarrollo y bienestar, por tanto, es un sistema de acción. El autocuidado debe aprenderse y

aplicarse de forma deliberada y continúa en el tiempo, siempre en correspondencia con las necesidades de regulación que tienen los individuos en sus etapas de crecimiento y desarrollo, estados de salud, características sanitarias o fases de desarrollos específicas, factores del entorno y niveles de consumo de energía (14).

### **Cuestionario de Perfil de Estilo de Vida (PEPS-I)- Nola Pender:**

Diseñado en el año 1996, consta de 48 ítems o reactivos donde se indaga mediante preguntas sencillas las dimensiones de nutrición ( indagado con los reactivos 1, 5, 14, 19, 26 y 35), ejercicio (indagado con los reactivos 4, 13, 22, 30 y 38 ), responsabilidad en salud (indagado con los reactivos 2,7,15, 20, 28, 32,33, 41, 43 y 46), manejo del estrés (indagado con los reactivos 6,11,27,36, 40 y 45) , soporte interpersonal (indagado con los reactivos 10, 24,25, 31, 39, 42 y 47 ) y auto actualización (indagado con los reactivos 3, 8,9,12, 16, 17, 18, 21, 23, 29, 34, 37, 44 y 48) .

Mediante escala de Likert con las opciones de nunca, a veces, frecuentemente y rutinariamente, que van dando un valor entre 1 a 4 respectivamente. Siendo el mínimo valor 48 y el mayor 192. La Mayor puntuación sugiere un mejor estilo de vida. (11).

### **El Autocuidado como estrategia para el fomento de la salud**

Es la práctica de actividades cotidianas y las decisiones sobre ellas, que realiza una persona, familia o grupo para cuidar su vida y su salud.

La salud puede definirse como el estado de completo bienestar, físico, mental y social. Además de ser la usencia de afecciones o enfermedades; entonces podemos que los hábitos de vida y salud se encuentran influenciados por los factores personales, sociales, económicos y ambientales los cuales determinan y modelan el estado de salud de los individuos y poblaciones denominados determinantes sociales de la salud (15)

### **Prácticas saludables estrategias necesarias para una buena vida**

Son acciones que hacen posible conservar e incrementar los niveles de salud, hace referencia a un conjunto de hábitos cotidianos que ayudan a mejorar la salud y una buena calidad de vida, bienestar físico y mental (15).

## **Prácticas preventivas estrategias comunes para el fomento de la salud**

Son acciones que aumentan o crean la posibilidad de enfermar y/o provocar daño potencial, en la que la persona pone en juego su vida <sup>(15)</sup>.

## **El fomento de los estilos de vida saludable**

Son aquellos procesos sociales, las tradiciones, los hábitos, conductas y comportamientos de los individuos y grupos de población que conllevan a la satisfacción de las necesidades humanas para alcanzar el bienestar y la vida <sup>(15)</sup>.

## **Promoción de hábitos saludables**

Es definido como un conjunto de acciones que se siguen con un orden, que su resultado es favorable para la salud de aquel individuo que las practiquen estas actividades para poseer un bien o para lograr un fin determinado <sup>(15)</sup>.

## **Fomentar una buena alimentación**

La alimentación es la ingesta de alimentos por parte de los organismos para conseguir los nutrientes necesarios y así con esto obtener las energías y lograr un desarrollo equilibrado, es la acción y efecto de alimentar o alimentarse <sup>(15)</sup>.

## **La importancia de promover una hidratación**

El término hidratación hace referencia al consumo adecuado de agua para el normal funcionamiento del organismo. <sup>(15)</sup>.

## **Beneficios de una correcta higiene:**

Higiene se refiere a los cuidados, prácticas o técnicas utilizados para la conservación de la salud y la prevención de las enfermedades. Por extensión, higiene se relaciona con la limpieza y aseo personal o ya sea referente a viviendas y lugares públicos <sup>(15)</sup>.

## **Realización de ejercicios físico**

El ejercicio físico es la actividad física recreativa, que se realiza en momentos de ocio o de tiempo libre, es decir fuera del trabajo o actividad laboral, implica la realización de

movimientos corporales planificados y diseñados específicamente para estar en forma física y gozar de buena salud, el término de ejercicio físico incluye el de gimnasia, baile, deporte y educación <sup>(15)</sup>.

### **Prácticas de una buena recreación**

La recreación es la actividad destinada al aprovechamiento del tiempo libre para el esparcimiento físico y mental, es el momento de ocio o entretenimiento que decide tener una persona, aunque no está relacionado con el sedentarismo ni con el completo reposo, físico o espiritual del individuo <sup>(15)</sup>.

#### **Fomento del tiempo libre:**

Se conoce como Tiempo Libre a aquel tiempo que la gente le dedica a aquellas actividades que no corresponden a su trabajo formal ni a tareas domésticas esenciales. Su rasgo diferencial es que se trata de un tiempo recreativo el cual puede ser utilizado por “su titular” a discreción. <sup>(15)</sup>

### **Importancia de manejar el patrón del sueño**

El término sueño designa al acto de reposo uniforme de un organismo vivo y se contrapone a lo que se denomina como estado de vigilia o estar despierto. El sueño se caracteriza por los bajos niveles de actividad fisiológica (presión sanguínea, respiración y latidos del corazón) y muy baja respuesta a los estímulos externos <sup>(15)</sup>.

### **Manejo de factores que inducen al estrés**

Es un sentimiento de tensión física o emocional. Puede provenir de cualquier situación o pensamiento que lo haga sentir a uno frustrado, furioso o nervioso, en el cual el organismo entra en juego diversos mecanismos de defensa para afrontar una situación que se percibe como amenazante o de demanda incrementada <sup>(15)</sup>.

### **Restricción progresiva de hábitos tóxicos**

Es utilizado para designar a todo aquello considerado como peligroso, dañino para la vida de una persona o cualquier ser vivo y ambiente <sup>(15)</sup>.

## Examen de salud preventiva

El examen de medicina Preventiva consiste en la realización de exámenes y/o la aplicación de cuestionarios para detectar precozmente aquellas enfermedades prevenibles o controlables y reducir el riesgo asociadas a ellas <sup>(15)</sup>.

## 2.2. Marco Legal

La relación docencia servicio es un vínculo funcional que se establece en instituciones educativas y otras organizaciones con el fin de formar el talento humano cuando este se disponga en los escenarios de prácticas en salud, por lo que cabe resaltar lo estipulado en el decreto 2376 del 2010 Artículo 6 concepto previo de la relación docencia servicio. En la que se promueve el autocuidado a todo el estudiantado ya que en este concepto involucra la evaluación de las condiciones de los escenarios en donde se desarrollaran las prácticas formativas y todos los planes de formación acordados en la formación docencia-servicio como; constitución de pólizas, mecanismos de supervisión en los criterios y procedimientos de evaluación de las obligaciones adquiridas (16).

Seguido de que esta relación docencia-servicio debe garantizar que los estudiantes desarrollen sus prácticas formativas en condiciones adecuadas de seguridad, protección y bienestar de acuerdo a las normas vigentes y estipuladas en el Artículo 15 del presente decreto que nos enseña las garantías de seguridad, protección y bienestar de los estudiantes al momento de establecer unos parámetros antes de ingresar al sitio de prácticas como; los estudiantes que realicen prácticas e impliquen riesgos deben estar cubiertos por una póliza, deben estar afiliado al sistema de seguridad social en salud y riesgos profesionales, los turnos de prácticas formativas se fijaran de acuerdo a los estatutos, los estudiantes en formación tienen derecho a una alimentación saludable (17).

Por otro lado para reafirmar lo mencionado en el decreto anterior en materia de la afiliación del estudiante la aseguradora general de riesgos laborales es estipulado en el Decreto 055 de 2015 en el Artículo 4 parágrafo 4 que para el caso de la educación

superior y la educación para el trabajo y desarrollo humano cuando la práctica se realice en escenarios que en sí mismo no construyan una persona jurídica, la afiliación y el pago del aporte al sistema general de riesgos laborales del estudiante estará a cargo de la institución educativa donde curse sus estudios.

En el artículo 8 del decreto 055 de 2015 nos evidencia las responsabilidades que según deben cumplir los estudiantes según el sistema general de riesgos laborales durante la realización de la práctica o actividad los que estipulan en el presente decreto que serían procurar un cuidado integral de su salud, dar cumplimiento las recomendaciones en materia de prevención que le sean indicadas en el desarrollo de las prácticas, utilizar implementos de protección personal que sean necesarios para la práctica avisar a la aseguradora de riesgos laborales sobre incidentes ocurridos en la práctica educativa (18).

La enfermería como profesión en Colombia es reglamentada por la Ley 266 de 1996, la cual explicita la formación para el autocuidado debe ser una característica de la formación integral en el marco de la educación superior en coherencia con lo anterior, la formación de las enfermeras debe incluir el autocuidado como un principio de los comportamientos cotidianos y así incorporados en su ser y poder “cuidar al otro” con propiedad y seguridad. Tener conocimientos sobre el autocuidado y la importancia de éste en el estilo de vida saludable (19).

### **2.3 Marco Metodológico**

El estudio investigativo de tipo cuantitativo descriptivo se enfoca en la recolección de datos para comprobar una hipótesis; con un enfoque cuantitativo se plantea un problema y preguntas concretas de lo cual se derivan las hipótesis (12). La investigación cuantitativa trata de determinar la fuerza de asociación o correlación entre variables, la generalización y objetivación de los resultados a través de una muestra para hacer inferencia a una población de la cual toda muestra procede. Tras el estudio de la asociación o correlación pretende, a su vez, hacer inferencia causal que explique por qué

las cosas suceden o no de una forma determinada (20). Este estudio sintetiza la recopilación objetiva de datos que se centran en números y valores, como resultado de un proceso sensato, que suma una planeación y toma de decisiones dependiendo de las conclusiones que se puedan derivar en la investigación, teniendo como objetivo indagar la frecuencia y los valores en los que se manifiestan una o más variables. El procedimiento se basa en medir o ubicar a un grupo de personas, objetos, situaciones, contexto, fenómenos en una variable o concepto y proporcionar su descripción.

Para poder trabajar en un estudio cuantitativo se definieron los criterios de inclusión y exclusión científicas; en donde los criterios de inclusión incluyen una población para investigar conformada por estudiantes del programa de enfermería de los semestres V y VI en prácticas clínicas formativas en el periodo 2020-2, con una población aproximada de 200 estudiantes. El estudio se realizó solo con personal estudiantil, hombres y mujeres con un rango de edades entre 17 a 27 años. Los criterios de exclusión se suman estudiantes de otras facultades que no se encuentren en el área de salud u otras, que no estén cursando V y VI semestre, que se encuentren estudiando en otras universidades, que sea diferentes al rango de edades establecidos y no se encuentren matriculados.

Para iniciar la investigación se realizó la aplicación de un instrumento a través del correo institucional, el cual es un cuestionario de Perfil de Estilo de Vida (PEPS-I) creado y aprobado para el estudio por Nola Pender que consta de 48 ítems o reactivos donde se indaga mediante preguntas sencillas las dimensiones de nutrición, ejercicio, responsabilidad en salud, manejo del estrés, soporte interpersonal y auto actualización relacionadas con autocuidado y conductas, donde dichas variables tienen una naturaleza cuantitativa con un nivel de medición nominal. De los 200 estudiantes escogidos para practicarle el cuestionario, 124 fueron quienes dieron respuesta a este, arrojando resultados que permitieron poder analizar cada una de las dimensiones propuestas en el cuestionario y así medir el nivel de autocuidado presente en los estudiantes del área de la salud de V y VII semestre.

**MARCO ADMINISTRATIVO**

Recursos humanos.

INTEGRANTES	MATERIALES	CANTIDAD	COSTO	TOTAL
AVILA GREMERY	Computador	3	2.000.000	6000000
GARCIA NELEIDIS	Celular	5	780.000	3900000
MIRANDA BLANCA	Memoria USB	2	12.000	24000
NIETO YULDOR	Red móvil	4	90.000	360000
SANTANA MARLA	Datos móviles	3	3.500	10500
<b>SALDO</b>				10294500

**ANALISIS:** En la siguiente tabla se ilustra el recurso humano y los útiles utilizados para la realización de nuestra investigación dado el costo a cada uno de los mencionados.

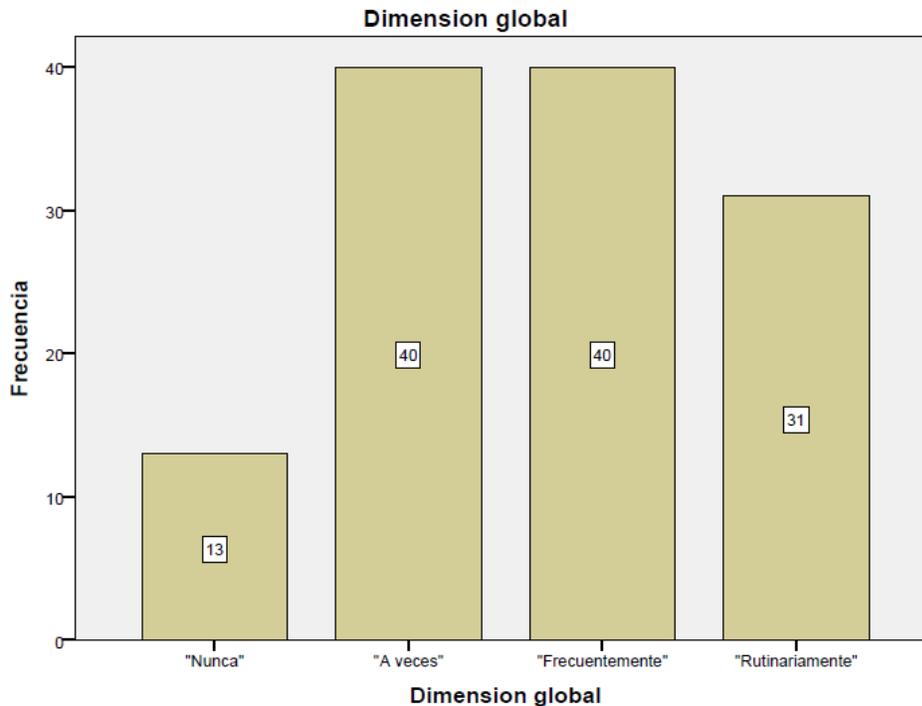
**Permisos**

“Cuestionario de Perfil de Estilo de Vida (PEPS-I)- Nola Pender” diseñado en el año 1996, consta de 48 ítems o reactivos donde se indaga mediante preguntas sencillas las dimensiones de nutrición ( indagado con los reactivos 1, 5, 14, 19, 26 y 35), ejercicio (indagado con los reactivos 4, 13, 22, 30 y 38 ), responsabilidad en salud (indagado con los reactivos 2,7,15, 20, 28, 32,33, 41, 43 y 46), manejo del estrés (indagado con los reactivos 6,11,27,36, 40 y 45) , soporte interpersonal (indagado con los reactivos 10, 24,25, 31, 39, 42 y 47 ) y auto actualización (indagado con los reactivos 3, 8,9,12, 16, 17, 18, 21, 23, 29, 34, 37, 44 y 48)

Mediante escala de Likert con las opciones de nunca, a veces, frecuentemente y rutinariamente, que van dando un valor entre 1 a 4 respectivamente. Siendo el mínimo valor 48 y el mayor 192. La Mayor puntuación sugiere un mejor estilo de vida. Esto se encuentra autorizado y avalado por la autora Nola Pender (11).

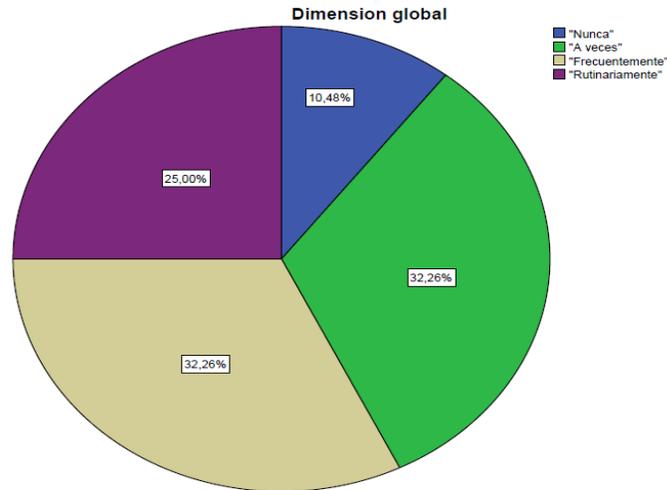


## Resultados



**Gráfico 1.** Frecuencia de respuestas dimensión general

En el **grafico 1** se presenta la cantidad de personas que hacen participe de cada tipo de respuesta, una vez dimensionado las 48 preguntas realizadas en la encuesta en 6 dimensiones (nutrición, ejercicio, responsabilidad en salud, manejo del estrés, soporte interpersonal, auto actualización), las cuales, fueron llevadas a una sola dimensión donde se obtuvieron los resultados presentes donde los valores representan todas las dimensiones en general cual el 13% nunca, a veces el 40%, frecuentemente el 40% y rutinariamente el 31%. Aquí como podemos observar en la gráfica que los que indicaron mayor porcentaje con un 40% fueron a veces y frecuentemente lo que indica que los estudiantes en su mayoría mantienen una buena nutrición, manejo del estrés, responsabilidad en salud etc.



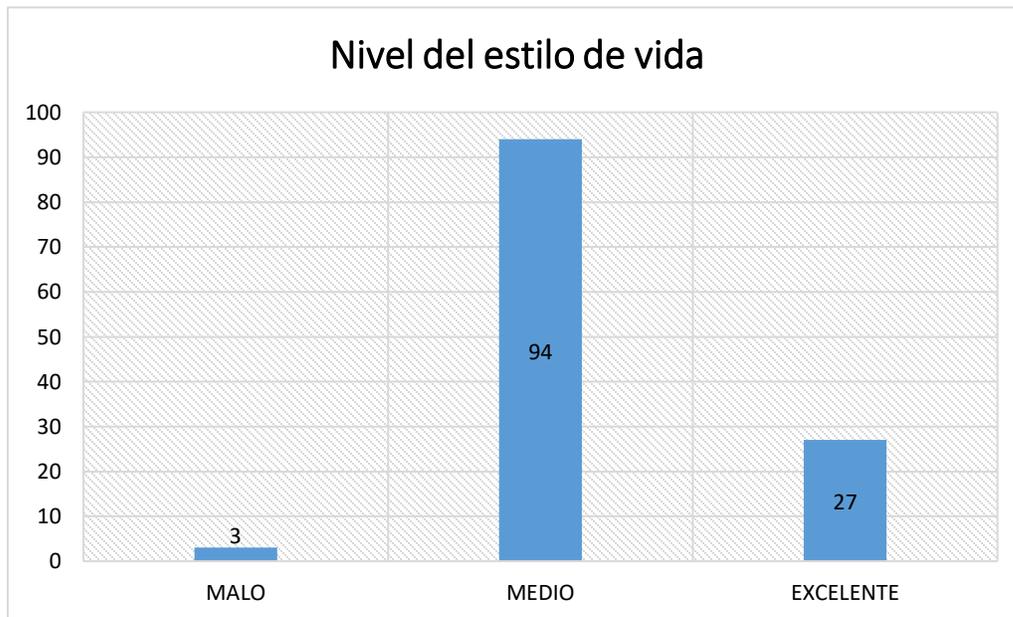
**Gráfico 2.** % de respuestas dimensión general

Los cuales, determinan que del total de los estudiantes encuestados el 64,52% de estos mantienen un autocuidado entre “a veces” y “frecuentemente”, además solo un 25%, es decir, la cuarta parte de los encuestados mantienen un autocuidado rutinario y el 10,48% restante nunca ha tenido un autocuidado.

Así mismo, tomando como base la tabla de operaciones de variables suministrada por Flores Sofía & Castañeda Elsa, se determinó el perfil del estilo de vida al que pertenecen los estudiantes encuestados y el nivel en el que se encuentran dichos estudiantes.

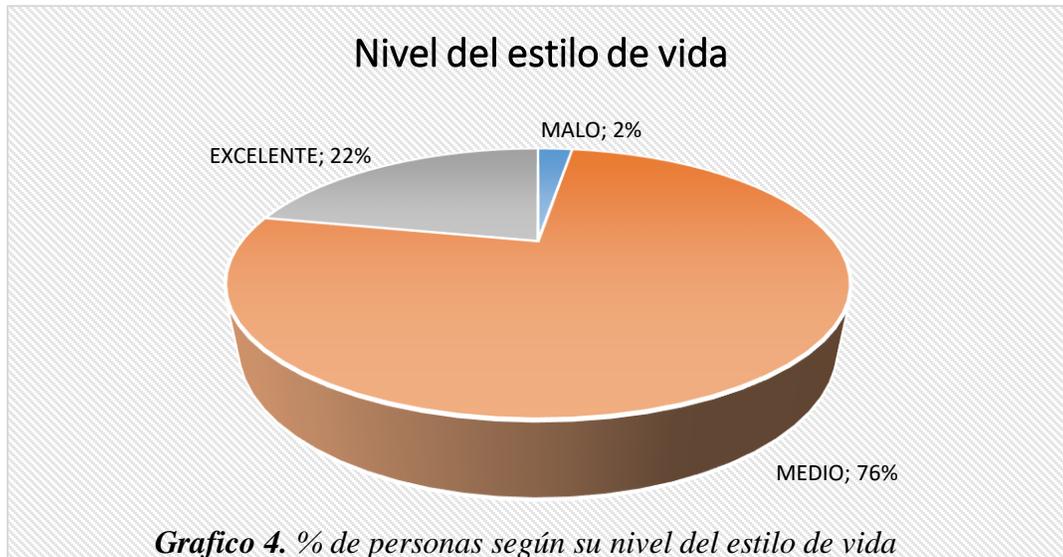
Variable	Subvariable	Dimensión	Baremo/Ítem	Instrumento
Perfil del Estilo de Vida	Nivel del Estilo de Vida	Nivel	Más de 145 hábitos personales saludables (Excelente)	Cuestionario de Perfil del Estilo de Vida (PEPS-I), (Nola Pender, 1996)
			97 a 144 hábitos personales suficientes (Medio)	
			Menos de 96 hábitos personales deficientes (Malo)	
	Hábitos Personales Actuales	Nutrición	1,5,14,19,26,35	
		Ejercicio Físico	4,13,22,30,38	
		Responsabilidad en Salud	2,7,15,20,28,32,33,42,43,46	
		Manejo del Estrés	6,11,27,36,40,41,45	
Soporte Interpersonal		10,18,24,25,31,39,47		
Autoactualización	3,8,9,12,16,17,21,23,29,34,37,44,48			

**Tabla 1.** Operaciones de variables



**Gráfico 3.** Frecuencia de respuestas dimensión general

El **Gráfico 3** Se determinó que de los 124 estudiantes encuestados 94% de estos se encuentran en un nivel medio de estilo de vida, 27% tienen un nivel excelente de estilo de vida y que solo 3% personas tienen un nivel de estilo de vida malo, dichos valores en términos de porcentaje son presentados de la siguiente manera.



El **Grafico 4** hace referencia que de las 124 personas encuestadas el 76% pertenecen a un nivel de estilo de vida medio, el 22% pertenecen a un nivel de estilo de vida excelente y que el 2% pertenecen a un nivel malo de estilo de vida.

## DISCUSIÓN

Los estudiantes de 5 y 6 semestre de una universidad privada de Barranquilla en su proyecto educativo hallaron cuales eran esos factores que predominan la falta de interés en el autocuidado que tiene la población estudiantil de la facultad de enfermería 2020, para determinar esas conductas se utilizó el instrumento *Cuestionario de Perfil de Estilo de Vida (PEPS-I)- Nola Pender* consta de 48 ítems o reactivos donde se indaga mediante preguntas sencillas las dimensiones de nutrición ( indagado con los reactivos 1, 5, 14, 19, 26 y 35), ejercicio (indagado con los reactivos 4, 13, 22, 30 y 38 ), responsabilidad en salud (indagado con los reactivos 2,7,15, 20, 28, 32,33, 41, 43 y 46), manejo del estrés (indagado con los reactivos 6,11,27,36, 40 y 45) , soporte interpersonal (indagado con los reactivos 10, 24,25, 31, 39, 42 y 47 ) y auto actualización (indagado con los reactivos 3, 8,9,12, 16, 17, 18, 21, 23, 29, 34, 37, 44 y 48), donde se obtuvo una participación de 124 estudiantes en cual el 90.3% fueron del sexo femenino y el 9.7% fue el sexo masculino completando un 100% de la participación, el tipo de estudio es

*cuantitativo descriptivo*, las conductas que prevalecen para no tener una calidad de vida sana en los estudiantes esas dimensiones fueron nutrición, se debe tener en cuenta para trabajar a la mano con cada una de ellas, si bien el artículo de **ESTILOS DE VIDA SEGÚN LA TEORÍA DE NOLA PENDER EN LOS ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL FEDERICO VILLAREAL 2018**, este estudio es un tipo de investigación de tipo cuantitativo y de análisis estadísticos, el instrumento aplicado fue el *Health Promoting Lifestyle Profile (HPLP II)* de Nola Pender, con 36 ítems distribuidos en las seis dimensiones de Autorrealización, Responsabilidad en la salud, Ejercicio, Nutrición, Apoyo interpersonal y Manejo del estrés, En relación a las dimensiones de la variable, en la mayoría de estas presentan estilos de vida no saludables y esto afirma que las dos investigaciones confirman que los estudiantes no llevan una buena calidad de vida y que se debe promover la salud en esta población(11).

Esta investigación resulta importante para la profesión y disciplina de enfermería porque propicia el conocimiento de una problemática global al identificar los factores de riesgo o la tenencia de regulares estilos de vida saludable en los universitarios, estos resultados servirán para implementar estrategias de intervención en estilos de vida saludable, con el fin de concientizar al alumnado en la promoción de la propia salud, la reducción de sus factores de riesgos y la prevención de enfermedades, en su mayoría de tipo crónicas.

Akhouri et al. mostró que el 24,8% de los jóvenes realiza actividad física moderada a vigorosa; los hombres con un 27,0% y las mujeres un 22,5%. En cuanto a alimentación saludable, Pich encontró que el 85% de los universitarios no desayuna, otro factor frecuente en esta población es el consumo de comidas rápidas y de menor costo. Asimismo, uno de los términos más usados actualmente es el de dieta; uno de cada cuatro adolescentes ha hecho o ha intentado hacer dieta en alguna ocasión. En el ámbito universitario se presentan varios factores de riesgo para sufrir trastornos del comportamiento alimentario, tales como crisis depresivas, estrés y ansiedad, factores que disminuyen la calidad de vida y la capacidad de aprendizaje. De acuerdo con esto, un área fundamental de promoción de la salud, referida a los entornos, se encuentra y encaja con el ambiente estudiantil como el ámbito donde viven la mayor parte de su tiempo los estudiantes. Otra área fundamental está referida al desarrollo de actitudes personales,

es aquí donde se necesita el compromiso del alumno para que desarrolle comportamientos positivos en la promoción de su salud (21). En comparación con nuestro artículo es muy similar al de akhouri et al porque los estudiantes no tienen una buena adherencia o constancia para mantener buenas conductas de autocuidado, No se preocupan por mejorar o mantenerse en un estado de bienestar beneficiándose con disminuir el riesgo de presentar enfermedades más adelante.

## CONCLUSIÓN

En este estudio se ha presentado un análisis cuantitativo para lograr determinar las conductas de autocuidado de los estudiantes de enfermería de la Universidad privada que asistieron a prácticas formativas clínicas en V y VI semestre en el 2020, estas conductas de autocuidado van relacionadas con las dimensiones hábitos alimenticios, nivel de actividad física, responsabilidad en salud, manejo del estrés y soporte interpersonal. En esta investigación se logró identificar y caracterizar la población objeto de estudio mediante la aplicación del cuestionario de Perfil de Estilo de Vida (PEPS-I) creado y aprobado para la investigación por Nola Pender, el cual permitió obtener cifras reales para mayor credibilidad de lo investigado y poder realizar un análisis de la situación con los resultados arrojados de las estadísticas finales, indicando que la principal dimensión afectada es la de nutrición, ya que los estudiantes manifiestan no implementar en su vida una buena alimentación y estilos saludables, se presentan desinterés muy marcado en esta población con respecto a su autocuidado por diferentes motivos, uno de ellos son el consumo excesivo de alimentos con niveles altos en grasas como frituras alimentos perjudiciales para la salud y el sedentarismo.

### 3. REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

1. Uribe T. El autocuidado y su papel en la promoción de la salud. [Internet] 2010 [Acceso 11 de mayo de 2011]. Disponible en:  
<http://www.bvsde.paho.org/bvsacd/cd26/fulltexts/0467.pdf>
2. Solera Sánchez A, Gamero Lluna A. Hábitos saludables en universitarios de ciencias de la salud y de otras ramas de conocimiento: un estudio comparativo. Rev Esp Nutr Hum Diet. 2019; 23(4): 271-82. doi: 10.14306/renhyd.23.4.762 .  
<http://renhyd.org/index.php/renhyd/article/view/762>
3. Reyes Narvaez Silvia, Canto María Oyola. Conocimientos sobre alimentación saludable en estudiantes de una universidad pública. Rev. chil. nutr. [Internet]. 2020 Feb [citado 2020 Mayo 26]; 47( 1 ): 67-72. Disponible en:  
[https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0717-75182020000100067&lng=es](https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-75182020000100067&lng=es). <http://dx.doi.org/10.4067/S0717-75182020000100067>
4. Coral, R. del C.; Vargas, L.D. 2014. Estrategias que promueven estilos de vida saludables. Rev. U.D.C.A Act. & Div. Cient. 17(1): 35-43.  
<http://www.scielo.org.co/pdf/rudca/v17n1/v17n1a05.pdf>
5. Dany H, AUTOCUIDADO EN ESTUDIANTES DE ENFERMERIA QUE ASISTEN A PRÁCTICAS CLÍNICAS, UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO PUNO, 2018-II, UNA (internet). 2019: Pagina 11 disponible en:  
[http://repositorio.unap.edu.pe/bitstream/handle/UNAP/11094/Hancco\\_Gutierrez\\_Dany\\_Ruth.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://repositorio.unap.edu.pe/bitstream/handle/UNAP/11094/Hancco_Gutierrez_Dany_Ruth.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
6. Ofelia T, El AUTOCUIDADO UNA HABILIDAD PARA VIVIR, AUHPV (internet), 2015 pag 1 disponible en:  
<http://www.alcoholinformate.com.mx/AUTOCUIDADO.pdf>
7. Escobar, María del Pilar; Pico, Maria E. Autocuidado de la salud en jóvenes universitarios, Manizales, 2010-2011 Revista Facultad Nacional de Salud

- Pública, vol. 31, núm. 2, mayo-agosto, 2013: pag 3 disponible en:  
<https://www.redalyc.org/pdf/120/12028113003.pdf>.
8. CORCHO TROCHEZ G. 2016/ 08/ Cierran IPS para investigar muerte de universitaria tras imposición de vacuna: Pag -1 Disponible en  
<https://www.elheraldo.co/judicial/cierran-ips-para-investigar-muerte-de-universitaria-tras-imposicion-de-vacuna-277053>.
  9. Del Rio A. 2016/16/09 IPS que vacuno a joven que murió tenía conexión ilegal de agua subterránea PAG. 1 Disponible en:  
<https://www.elheraldo.co/judicial/edificio-donde-funciona-ips-implicada-en-muerte-de-universitaria-no-tenia-conexion-regular>.
  10. Olga Marina Vega Angarita, Dianne Sofia Gonzales Escobar, Teoria Del Deficit De Autocuidado: Interpretacion desde los elementos conceptuales RCC 2017 [Internet], Volumen (4): Pagina 3 Disponible en:  
<https://revistas.ufps.edu.co/index.php/cienciaycuidado/article/view/919>.
  11. Acevedo J, Marlín B, estilos de vida según la teoría de nola pender en los estudiantes de enfermería de la universidad nacional federico villarreal, Lima – Perú (2018), Disponible en:  
[http://repositorio.unfv.edu.pe/bitstream/handle/UNFV/2829/UNFV\\_Julcamoro\\_Acevedo\\_Betsy\\_Marlin\\_Titulo\\_Profesional\\_2019.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://repositorio.unfv.edu.pe/bitstream/handle/UNFV/2829/UNFV_Julcamoro_Acevedo_Betsy_Marlin_Titulo_Profesional_2019.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
  12. Ref: Sampieri, Roberto. Metodología de la investigación. McGraw-Hill. Cuarta edición. 2006. p.3-26. disponible en : <https://portaprodti.wordpress.com/enfoque-cualitativo-y-cuantitativo-segun-hernandez-sampieri/>
  13. Uribe Vélez Álvaro, Palacio Betancourt, A Vélez White Cecilia María, decreto 2376 de 2010 [internet] dc 2010; pag; 1 disponible en:  
[http://www.udea.edu.co/wps/wcm/connect/udea/138d592c-92db-4394-bd5b-c8b7563a95e9/Decreto\\_2376\\_de\\_Julio\\_01\\_de\\_2010.pdf?MOD=AJPERES](http://www.udea.edu.co/wps/wcm/connect/udea/138d592c-92db-4394-bd5b-c8b7563a95e9/Decreto_2376_de_Julio_01_de_2010.pdf?MOD=AJPERES)
  14. Noticias caracol 2016/08/09 Estudiante de enfermería murió después de que le aplicaron dos vacunas PAG. 1 Disponible en:  
<https://noticias.caracoltv.com/colombia/estudiante-de-enfermeria-murio-despues-de-que-le-aplicaron-dos-vacunas> .

15. Pacheco José Alejandro, Rodríguez Larreynaga Lic. Miriam, Naranjo Hernández Ydalsys, La teoría Déficit de autocuidado: Dorothea Elizabeth Orem [Sede Web] TDA 2017; Vol.19; PAG; 2 Disponible en:  
<https://www.medigraphic.com/pdfs/espirituana/gme-2017/gme173i.pdf>.
16. Dany Hanco. Autocuidado en estudiantes de enfermería que asisten a prácticas clínicas. Repositorio Institucional UNA-PUNO. 2019. Disponible en:  
[http://repositorio.unap.edu.pe/bitstream/handle/UNAP/11094/Hanco\\_Gutierrez\\_Dany\\_Ruth.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://repositorio.unap.edu.pe/bitstream/handle/UNAP/11094/Hanco_Gutierrez_Dany_Ruth.pdf?sequence=1&isAllowed=y).
17. MINISTERIO DE SALUD Y PROTECCIÓN SOCIAL DECRETO NÚMERO 780 DE 2016 -6 MAY 1016  
<file:///C:/Users/BLANCA%20MIRANDA%20DIAZ/Downloads/Decreto%200780%20de%202016.pdf>
18. LEY 911 DE 2004  
[http://www.secretariassenado.gov.co/senado/basedoc/ley\\_0911\\_2004.html](http://www.secretariassenado.gov.co/senado/basedoc/ley_0911_2004.html)
19. MINISTERIO DE EDUCACIÓN DECRETO LEY 266 DE 1996. (Enero 25) disponible en: [https://www.mineducacion.gov.co/1759/articles-105002\\_archivo\\_pdf.pdf](https://www.mineducacion.gov.co/1759/articles-105002_archivo_pdf.pdf).
20. Pita Fernández, S., Pértegas Díaz, S. (2002) Investigación cuantitativa y cualitativa. Cad Aten Primaria 2002; 9: 76-78. Disponible en [https://31343ca0-a-62cb3a1a-sites.googlegroups.com/site/edgarivanarizmendigomezab/classroom-news/asignaciondetareavirtualopsecuixtapansabado15dejunio/cuanti\\_cuali2%20Fern%C3%A1ndez.pdf?attachauth=ANoY7cpRKjiOROec-J2xr4VqFbx4BpvT8eHxuJ8SxGT5AUfeMBzW2zyE070WbhkX\\_BnPI2ZYbDb6gUNPYb-E9BYRHtCex6Zs46592yiLzpRCeLI-6-u4xKf9BVr\\_tKa-WbIFbs-BSFFTm\\_GTzCdCtNjEJ3oZdaxGNMTXcec1C6Fj4Ca\\_rAnqDTPxCcORUSCSwB2be4WHFNhBNL3aiSfEHjwtaCZFaBPZZ\\_a-dz6FybcOguhepBS1S3zhOmV9ssoRnBFVclVi3AkDN24faElrtF6PxpjR9FrY3arFttAr1DjVP1YWOpPi-4EiQvilVqcZZe3jevkJyN7ksxCp6GoiL9vYJOWSf6Sxsze-kOQVJ0AunrGw3mAybEyg%3D&attredirects=1](https://31343ca0-a-62cb3a1a-sites.googlegroups.com/site/edgarivanarizmendigomezab/classroom-news/asignaciondetareavirtualopsecuixtapansabado15dejunio/cuanti_cuali2%20Fern%C3%A1ndez.pdf?attachauth=ANoY7cpRKjiOROec-J2xr4VqFbx4BpvT8eHxuJ8SxGT5AUfeMBzW2zyE070WbhkX_BnPI2ZYbDb6gUNPYb-E9BYRHtCex6Zs46592yiLzpRCeLI-6-u4xKf9BVr_tKa-WbIFbs-BSFFTm_GTzCdCtNjEJ3oZdaxGNMTXcec1C6Fj4Ca_rAnqDTPxCcORUSCSwB2be4WHFNhBNL3aiSfEHjwtaCZFaBPZZ_a-dz6FybcOguhepBS1S3zhOmV9ssoRnBFVclVi3AkDN24faElrtF6PxpjR9FrY3arFttAr1DjVP1YWOpPi-4EiQvilVqcZZe3jevkJyN7ksxCp6GoiL9vYJOWSf6Sxsze-kOQVJ0AunrGw3mAybEyg%3D&attredirects=1)



UNIVERSIDAD SIMÓN BOLÍVAR

PROGRAMA DE ENFERMERÍA

21. Jara Contreras V , Riquelme Pereira N, estilo de vida promotor de salud y factores de riesgo en estudiantes universitarios, ABRIL 2018 N° 2 Volumen 8, [Internet] Disponible en:

<https://www.enfermeria21.com/revistas/aladefe/articulo/276/health-promoting-lifestyle-and-risk-factors-in-university-students/>