



AUTOCUIDADO EN NIÑOS DE 7 A 12 DE LA CIUDAD DE BARRANQUILLA

María Angelica Amaya Oñoro
CC 1002208033
Código estudiantil: 20182996695
Correo: maria.amaya@unisimon.edu.co

Laura Andrea Salazar Peluffo.
CC 1193419568
Código estudiantil: 20181990024
Correo: laura.salazar1@unisimon.edu.co

Trabajo de Investigación del Programa de Psicología

Tutor:
Juan Carlos Marín Escobar

RESUMEN (extenso mínimo de 500 palabras y máximo 1000 palabras)

Esta investigación busca describir y comprender las actitudes de los niños y niñas de 7 a 12 años de edad ante el autocuidado, analizando la higiene personal, alimentación y la actividad física de la población participante, el cual se busca comprender qué es el autocuidado y la importancia que se deriva de estas acciones y los distintos aspectos (cognitivos, emocionales y conductuales) que intervienen en los estilos de vida saludable, con el objetivo de analizar las posturas de los niños frente al autocuidado.

Mediante una investigación descriptiva se realizaron 20 cuestionarios a los chicos escolarizados activos que cumplan con las características específicas en la ciudad de Barranquilla, se trató de analizar la mencionada relación. Los resultados muestran que la mayoría de los participantes presentan actitudes favorables y muy favorables con respecto al autocuidado y las rutinas que se desprenden de esta, reconociendo la importancia y responsabilidad sobre su propio bienestar y salud utilizando buenas estrategias saludables favoreciendo su autoestima y bienestar.

Antecedentes: - ASOCOLDEP (2020) en su artículo La importancia de los hábitos y las rutinas para los niños, menciona que estos necesitan hacerse de rutinas para mantener un equilibrio a nivel emocional y además este les permitirá crear/desarrollar una personalidad fuerte y segura para el futuro.

Objetivos: Analizar la actitud de los niños entre los 7 y 12 años de la ciudad de Barranquilla frente al autocuidado.

Materiales y Métodos:

- Investigación de corte descriptivo bajo el enfoque empírico analítico.
- Instrumento de medición se utilizó una escala de actitudes llamada “Actitudes hacia el autocuidado y hábitos de vida saludable en niños y niñas escolarizados en instituciones de Barranquilla”
- Niños entre 7 y 12 años.
- Ser estudiantes de matrícula activa en una Institución Educativa.

Resultados: La muestra utilizada para esta investigación fue de 20 personas, a las cuales se les aplicó el respectivo instrumento de medición, en el cual se evidenció que el 55% de la muestra es de sexo masculino y el 45% femenino, (9 niñas y 11 niños). El grupo etario considerado fue de 7-12 años, sin hacer distinciones en el estrato socioeconómico de los participantes.

A través de las respuestas de la encuesta evidenciamos que el 75% de los participantes tienen una actitud favorable y muy favorable hacia los estilos de vida saludables, incluyendo la higiene personal, alimentación y actividad física, y solo el 25% representa una actitud desfavorable hacia el autocuidado. Por otro lado, se evidencia que existe una varianza con respecto a los indicadores del 1,99% siendo así, que el 75% de los encuestados se encuentran por encima y dentro del promedio, encontrando que existe una importancia, consciencia y responsabilidad sobre su propio bienestar, en mantener y promover su salud, y toman acciones y medidas para responder a las necesidades que protegen su salud mental, física y emocional, donde estas acciones se han convertido en hábitos saludables, favoreciendo su autoestima y bienestar.

Conclusiones: Más de la mitad de los encuestados encuentran de gran importancia el cuidado de su propio bienestar, en mantener y promover su salud a través de acciones y medidas que permitan responder sus necesidades que protegen su salud física, mental y emocional, donde estas acciones se convierten en hábitos saludables favoreciendo su satisfacción y autoestima. Su actitud frente a las rutinas evaluadas hacen pensar en procedimientos asociadas al autocuidado. se halló que lo perciben de manera favorecedora, siendo conscientes de que su salud es fundamental y que con estas rutinas constantes favorecerá el mantenimiento de estas.

Palabras clave: *Autocuidado, Salud, Higiene, Rutinas, Bienestar, Autoestima, Hábitos, Estilo de Vida.*

ABSTRACT

This research seeks to describe and understand the attitudes of boys and girls from 7 to 12 years of age towards self-care by analyzing personal hygiene, food and physical activity of the participating population, which seeks to understand what self-care is and the importance of it is derived from these actions and the different aspects (cognitive, emotional and behavioral) that intervene in healthy lifestyles, with the aim of analyzing children's positions towards self-care.

Through a descriptive research in which 20 questionnaires were made to the active school children who meet the specific characteristics in the city of Barranquilla, an attempt was made to analyze the aforementioned relationship. The results show that most of the participants present favorable and very favorable attitudes regarding self-care and the routines that arise from it, recognizing the importance and responsibility for their own wellness and health using good healthy strategies favoring their self-esteem and wellness.

Background: ASOCOLDEP (2020) in his article The importance of habits and routines for children mentions that children need to do routines to maintain an emotional balance and this will also allow them to create / develop a strong and safe personality for the child. future.

Objective: Analyze the attitude of children between ages of 7 to 12 in the city of Barranquilla towards self-care.

Materials and Methods: - Descriptive research under the analytical empirical approach.

- Measurement instrument was used on an attitude scale called "Attitudes towards self-care and healthy life habits in boys and girls enrolled in institutions in Barranquilla".
- Children between 7 and 12 years old.
- Be students of active enrollment in an Educational Institution.

Results: The sample used for this research was 20 people, to whom the respective measurement instrument was applied, in which it was evidenced that 55% of the sample is male and 45% female, of which 9 are women. and 11 men. The age group considered was 7-12 years old, without making distinctions in the socioeconomic stratum of the participants. Through the responses to the survey, we show that 75% of the participants have a favorable and very favorable attitude towards healthy lifestyles, including personal hygiene, food and physical activity, and only 25% represent an unfavorable attitude towards self-care. On the other hand, it is evident that there is a variance with respect to the indicators of 1.99%, thus, that 75% of the respondents are above and within the average, finding that there is an importance, awareness and responsibility about their own well-being, in maintaining and promoting their health, and take actions and measures to respond to the needs that protect their mental, physical and emotional health, where these actions have become healthy habits, favoring their self-esteem and well-being.

Conclusions: More than half of those surveyed find it very important to take care of their own well-being, in maintaining and promoting their health through actions and measures that allow them to respond to their needs that protect their physical, mental and emotional health, where these actions become healthy habits favoring their satisfaction and self-esteem. Their attitude towards the routines that were evaluated that are part of self-care was found to perceive it in a favorable way, being aware that their health is essential and that with these constant routines they will favor their maintenance.

KeyWords: *Self care, Health, Hygiene, Routine, Wellness, Esteem, Habits, Lifestyle.*

REFERENCIAS

Arias, L. & Carmona, L. (2017). La educación para el autocuidado en higiene personal: un aporte a la primera infancia. Recuperado de: <https://repositorio.ucp.edu.co/bitstream/10785/4538/1/DDEPDH31.pdf>

Camarena, M. (2010). Los paradigmas empiricos, analiticos - sistematico. Recuperado de: <https://es.slideshare.net/maxantonio/paradigmas-empiricos-analitico-y-sistematico-mach>

Campo-Tertera, L., Herazo-Beltrán, Y., García-Puello, F., Suarez-Villa, M., Méndez, O., & Vásquez-De la Hoz, F. (2017). Estilos de vida saludables de niños, niñas y adolescentes. *Revista Salud Uninorte*, 33(3), 419-428.

Díaz Vélez, C. (2012). Cálculos de Muestra y Muestreo. Tomado de <https://es.slideshare.net/cristiandiazv/muestra-y-muestreo-epidat>

Educación Formal. (2021). DANE.

https://www.dane.gov.co/files/investigaciones/boletines/educacion/bol_EDUC_20.pdf

La importancia de los hábitos y las rutinas para los niños – ASOCOLDEP.

(2020, 9 abril). ASOCOLDEP. <https://www.asocoldep.edu.co/2020/04/09/la-importancia-de-los-habitos-y-las-rutinas-para-los-ninos/>

Lingán Rubio, D. A. (2019). Conocemos la importancia del autocuidado y la salud para una vida de calidad.

Morantes, I. (2013). Enfoque empírico analítico. Recuperado de:
https://issuu.com/raug/docs/enfoque_empirico_analitico

Nicuesa, M. (2015). Método Empírico Analítico. Recuperado de:
<https://www.definicionabc.com/ciencia/metodo-empirico-analitico.php>

O.M.S. (2019). *La OMS difunde nuevas directrices sobre autocuidado como complemento de la atención de salud.* OMS.
<http://www.medicosypacientes.com/articulo/la-oms-difunde-nuevas-directrices-sobre-autocuidados-como-complemento-de-la-atencion-de>

Ospina, A. (2020). Aprendizaje en la primera infancia. Confa. Recuperado de:
<https://confa.co/aprendizaje-en-la-primera-infancia>

Rojas, M. (2015). Tipos de Investigación científica: Una simplificación de la complicada incoherente nomenclatura y clasificación REDVET. Revista Electrónica de Veterinaria, 16 (1) pp. 1-14.

Sabino, C. (1992). El proceso de investigación. Recuperado de:
http://paginas.ufm.edu/sabino/ingles/book/proceso_investigacion.pdf

Sanz, E. (2020). Claves para fomentar el autocuidado en los niños. Eres Mamá. Recuperado de: <https://eresmama.com/claves-fomentar-autocuidado-ninos/>

Tres de las enfermedades crónicas pediátricas más comunes. (2021, 14 abril). Médicos Sin Fronteras. <https://www.msf.es/actualidad/tres-las-enfermedades-cronicas-pediatricas-mas-comunes>