

UNIVERSIDAD DE HUANUCO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
PROGRAMA ACADÉMICO DE ENFERMERIA



TESIS

**“Conductas de autocuidado de la salud en estudiantes ingresantes
a la carrera de enfermería durante la pandemia de la Covid 19
Universidad de Huánuco - 2021”**

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

AUTORA: Salas Osorio, Yenina Angelica

ASESORA: Ruiz Aquino, Mely Meleni

HUÁNUCO – PERÚ

2023

U

TIPO DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN:

- Tesis (X)
- Trabajo de Suficiencia Profesional ()
- Trabajo de Investigación ()
- Trabajo Académico ()

LÍNEAS DE INVESTIGACIÓN: Promoción de salud – prevención de enfermedad – recuperación del individuo, familia y comunidad

AÑO DE LA LÍNEA DE INVESTIGACIÓN (2020)

CAMPO DE CONOCIMIENTO OCDE:

Área: Ciencias médicas, Ciencias de la salud

Sub área: Ciencias de la salud

Disciplina: Enfermería

D

DATOS DEL PROGRAMA:

Nombre del Grado/Título a recibir: Título Profesional de Licenciada en Enfermería

Código del Programa: P03

Tipo de Financiamiento:

- Propio (X)
- UDH ()
- Fondos Concursables ()

DATOS DEL AUTOR:

Documento Nacional de Identidad (DNI): 71924106

DATOS DEL ASESOR:

Documento Nacional de Identidad (DNI): 42382901

Grado/Título: Maestra salud pública y gestión sanitaria

Código ORCID: 0000-0002-8340-7898

DATOS DE LOS JURADOS:

N°	APELLIDOS Y NOMBRES	GRADO	DNI	Código ORCID
1	Leiva Yaro, Amalia Verónica	Doctora en ciencias de la salud	19834199	0000-0001-9810-207X
2	Borneo Cantalicio, Eler	Maestro en ciencias de la salud con mención en: "salud pública y docencia universitaria"	40613742	0000-0002-6273-9818
3	Carnero Tineo, Alicia Mercedes	Maestra en ciencias de la salud con mención en salud pública y docencia universitaria	22465192	0000-0001-8182-3364

H



UDH
UNIVERSIDAD DE HUÁNUCO
http://www.udh.edu.pe

**UNIVERSIDAD DE HUÁNUCO
FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD
PROGRAMA ACADÉMICO DE ENFERMERÍA**



ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TESIS

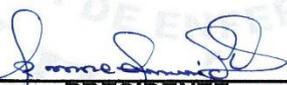
En la ciudad de Huánuco, siendo las 10:00 am horas del día 01 del mes de diciembre del año dos mil veintitrés, en Auditorio de la Facultad de Ciencias de la Salud en cumplimiento de lo señalado en el Reglamento de Grados y Títulos de la Universidad de Huánuco, se reunió el Jurado Calificador integrado por los docentes:

- **DRA. AMALIA VERONICA LEIVA YARO** (PRESIDENTE)
- **MG. ELER BORNEO CANTALICIO** (SECRETARIO)
- **MG. ALICIA MERCEDES CARNERO TINEO** (VOCAL)
- **MG. MELY MELENI RUIZ AQUINO** (ASESORA)

Nombrados mediante Resolución N°3138-2023-D-FCS-UDH, para evaluar la Tesis intitulado: **"CONDUCTAS DE AUTOCUIDADO DE LA SALUD EN ESTUDIANTES INGRESANTES A LA CARRERA DE ENFERMERIA DURANTE LA PANDEMIA DE LA COVID 19 UNIVERSIDAD DE HUÁNUCO -2021"**; por la Bachiller en Enfermería **Bachiller. YENINA ANGELICA, SALAS OSORIO,,** se desarrolló en dos etapas: exposición y absolución de preguntas, procediéndose luego a la evaluación por parte de los miembros del Jurado.

Habiendo absuelto las objeciones que le fueron formuladas por los miembros del jurado y de conformidad con las respectivas disposiciones reglamentarias, procedieron a deliberar y calificar, declarándolo (a) **APROBADO**.....Por **UNANIMIDAD**, con el calificativo cuantitativo de **14**..... y cualitativo de **SUFICIENTE**.....

Siendo las, **11:15**.... horas del día **01**....del mes de **Diciembre** del año 2023, los miembros del Jurado Calificador firman la presente Acta en señal de conformidad.



PRESIDENTE

DRA. AMALIA VERÓNICA LEIVA YARO
Cod. 0000-0001-9810-2007X
DNI: 19834199



SECRETARIO

MG. ELER BORNEO CANTALICIO
Cod. 0000-0002-6273-9818
DNI: 40613742



VOCAL

MG. ALICIA MERCEDES CARNERO TINEO
Cod. 0000-00001-8182-3364
DNI: 22465192



UNIVERSIDAD DE HUÁNUCO

CONSTANCIA DE ORIGINALIDAD

Yo, **MELY MELENI RUIZ AQUINO**, asesora del Programa Académico de Enfermería y designado(a) mediante Resolución N.º 670-2022-DFCS-UDH, documento del estudiante: **Yenina Angelica SALAS OSORIO**, del Programa Académico de Enfermería, con la investigación titulada:

“CONDUCTAS DE AUTOCUIDADO DE LA SALUD EN ESTUDIANTES INGRESANTES A LA CARRERA DE ENFERMERIA DURANTE LA PANDEMIA DE LA COVID-19 UNIVERSIDAD DE HUANUCO – 2021”.

Puedo constar que la misma tiene un índice de similitud del **21%** verificable en el reporte final del análisis de originalidad mediante el Software Antiplagio Turnitin.

Por lo que concluyo que cada una de las coincidencias detectadas no constituyen plagio y cumple con todas las normas de la Universidad de Huánuco.

Se expide la presente, a solicitud del interesado para los fines que estime conveniente.

Huánuco, 04 de diciembre del 2023

RUIZ AQUINO MELY MELENI
DOCENTE ASESORA
N.º DNI: 42382901

Código Orcid N.º <https://orcid.org/0000-0002-83407898>

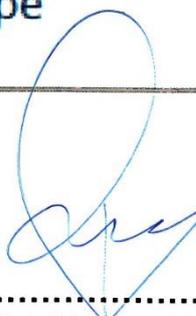
conductas de autocuidado de la salud en estudiantes ingresantes a la carrera de enfermería durante la pandemia de la COVID 19

INFORME DE ORIGINALIDAD

21%	21%	4%	6%
INDICE DE SIMILITUD	FUENTES DE INTERNET	PUBLICACIONES	TRABAJOS DEL ESTUDIANTE

FUENTES PRIMARIAS

1	revistas.udh.edu.pe Fuente de Internet	8%
2	repositorio.udh.edu.pe Fuente de Internet	7%
3	portal.amelica.org Fuente de Internet	1%
4	distancia.udh.edu.pe Fuente de Internet	1%
5	hdl.handle.net Fuente de Internet	1%
6	Submitted to Universidad de Huanuco Trabajo del estudiante	1%
7	repositorio.unheval.edu.pe Fuente de Internet	<1%
8	www.scielo.org.pe Fuente de Internet	<1%



RUIZ AQUINO MELLY MELENI
DOCENTE ASESORA
N.º DNI: 42382901

Código Orcid N.º <https://orcid.org/0000-0002-83407898>

DEDICATORIA

En primer lugar, quiero expresar mi gratitud a Dios, quien me ha brindado la fortaleza espiritual para superar obstáculos y alcanzar mis metas profesionales a lo largo de mi vida.

También quiero dedicar este trabajo a mis padres, quienes han sido un pilar primordial en mi vida y una constante fuente de motivación para perseguir mis sueños. Esto es mi manera de agradecerles por todo el amor y ayuda que me han ofrecido a lo largo de mi formación profesional y mi vida en general.

A mi pequeño hijo que es la fuerza que me impulsa cada día para seguir adelante.

AGRADECIMIENTOS

Mediante esta tesis, deseo manifestar mi más sincero agradecimiento a las siguientes personas:

En primer lugar, quiero agradecer al asesor de esta tesis, el Mg. Mely Meleni Ruiz Aquino, por su valiosa orientación y apoyo metodológico en todas las fases de la investigación, así como por las recomendaciones que contribuyeron significativamente al éxito de este estudio investigativo.

A los educandos ingresantes del programa académico de enfermería 2021 por las facilidades proporcionadas como: su consentimiento para llevar a cabo este estudio.

ÍNDICE

DEDICATORIA	II
AGRADECIMIENTOS.....	III
ÍNDICE.....	IV
ÍNDICE DE TABLAS.....	VII
ÍNDICE DE ANEXOS.....	VIII
RESUMEN.....	IX
ABSTRACT.....	X
INTRODUCCIÓN.....	XI
CAPÍTULO I.....	13
PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN.....	13
1.1. DESCRIPCIÓN DE PROBLEMA.....	13
1.2. FORMULACIÓN DE PROBLEMA.....	15
1.2.1. PROBLEMA GENERAL.....	15
1.2.2. PROBLEMAS ESPECÍFICOS.....	15
1.3. OBJETIVOS GENERAL.....	15
1.3.1. OBJETIVO GENERAL.....	15
1.3.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS.....	16
1.4. JUSTIFICACIÓN.....	16
1.4.1. JUSTIFICACIÓN TEÓRICA.....	16
1.4.2. JUSTIFICACIÓN PRÁCTICA.....	16
1.4.3. JUSTIFICACIÓN METODOLÓGICA.....	17
1.5. LIMITACIONES.....	17
1.6. VIABILIDAD DE INVESTIGACIÓN.....	18
CAPÍTULO II.....	19
MARCO TEÓRICO.....	19
2.1. ANTECEDENTES DE INVESTIGACIÓN.....	19
2.1.1. °ANTECEDENTES INTERNACIONALES.....	19
2.1.2. ANTECEDENTES NACIONALES.....	20
2.1.3. ANTECEDENTES LOCALES.....	22
2.2. BASES TEÓRICAS.....	23
2.2.1. TEORÍA DE AUTOCUIDADO DE DOROTHEA OREM.....	23

2.2.2.	MODELO DE ESENCIA, CUIDADO Y CURACION DE LYDIA HALL	24
2.2.3.	TEORIA DE LAS 14 NECESIDADES (VIRGINIA HERNDERSON).....	25
2.3.	DEFINICIONES CONCEPTUALES	26
2.3.1.	COVID 19.....	26
2.3.2.	MEDIDAS DE PREVENCIÓN	27
2.3.3.	ENFERMEDADES EN ADOLESCENTES	28
2.3.4.	SALUD EN ADOLESCENTES	29
2.3.5.	CONDUCTAS DE AUTOCUIDADO DE LA SALUD	30
2.3.6.	DIMENSIÓN DE CUIDADO DE SALUD FISICA	31
2.3.7.	DIMENSIÓN DE CUIDADO DE LA SALUD MENTAL.....	35
2.4.	HIPÓTESIS.....	36
2.4.1.	HIPÓTESIS GENERAL	36
2.5.	VARIABLES.....	36
2.5.1.	VARIABLE INDEPENDIENTE.....	36
2.5.2.	VARIABLE DEPENDIENTE	36
2.6.	OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES.....	37
CAPÍTULO III		39
METODOLOGÍA DE INVESTIGACIÓN		39
3.1.	TIPO DE INVESTIGACIÓN	39
3.1.1.	ENFOQUE DE INVESTIGACION.....	39
3.1.2.	NIVEL DE INVESTIGACION	39
3.1.3.	DISEÑO DE INVESTIGACION	39
3.2.	POBLACIÓN Y MUESTRA	40
3.2.1.	POBLACIÓN	40
3.2.2.	MUESTRA.....	40
3.3.	TÉCNICAS E INSTRUMENTOS RECOLECCIÓN INFORMACIÓN	41
3.3.1.	RECOLECCIÓN INFORMACIÓN.....	41
3.3.2.	PARA LA PRESENTACIÓN DE DATOS.....	46
3.3.3.	PARA EL ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE DATOS.....	47
3.4.	ASPECTOS ÉTICOS	47
CAPÍTULO IV.....		49

RESULTADOS.....	49
4.1. PROCESAMIENTO DATOS.....	49
4.2. CONSTRATACIÓN Y PRUEBA DE HIPÓTESIS.....	54
CAPÍTULO V.....	57
DISCUSIÓN DE RESULTADOS.....	57
5.1. CONTRASTACIÓN DE RESULTADOS.....	57
5.2. ANÁLISIS INFERENCIAL.....	60
CONCLUSIONES	62
RECOMENDACIONES.....	63
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	64
ANEXOS.....	73

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Características sociodemográficas de las estudiantes ingresantes a la carrera de Enfermería durante la pandemia de la COVID-19, Universidad de Huánuco 2021.....	49
Tabla 2. Características de salud de las estudiantes ingresantes a la carrera de enfermería durante la pandemia de la COVID-19, Universidad de Huánuco 2021.....	50
Tabla 3. Descripción del autocuidado de la dimensión salud física de las estudiantes ingresantes a la carrera de Enfermería durante la pandemia COVID-19, Universidad de Huánuco 2021	50
Tabla 4. Descripción del autocuidado de la salud mental de las estudiantes ingresantes a la carrera de Enfermería durante la pandemia de la COVID-1, Universidad de Huánuco 2021	52
Tabla 5. Dimensiones del autocuidado de la salud física, mental y general de los estudiantes ingresantes a la carrera de enfermería durante la pandemia de la COVID-19, Universidad de Huánuco 2021	53
Tabla 6. Conductas de autocuidado de la salud que presentan las estudiantes ingresantes a la carrera de enfermería durante la pandemia de la COVID-19 en la Universidad de Huánuco, 2021.....	54
Tabla 7. Comparación de las dimensiones de conductas de autocuidado de la salud que presentan las estudiantes ingresantes a la carrera de enfermería durante la pandemia de la COVID-19 en la Universidad de Huánuco, 2021.....	55

ÍNDICE DE ANEXOS

ANEXO 1 MATRIZ DE CONSISTENCIA	74
ANEXO 2 INSTRUMENTOS PRE VALIDACIÓN.....	78
ANEXO 3 INSTRUMENTOS POSTERIOR VALIDACIÓN	83
ANEXO 4 COMPROMISO DE CONFIDENCIALIDAD	87
ANEXO 5 CONSENTIMIENTO INFORMADO	88
ANEXO 6 CONSTANCIAS DE VALIDACIÓN.....	100
ANEXO 7 DOCUMENTO DE PERMISO DE LA EJECUCION DEL ESTUDIO	107
ANEXO 8 DOCUMENTO DE RESPUESTA DE AMBITO DEL ESTUDIO .	108
ANEXO 9 BASE DE DATOS.....	109
ANEXO 10 REPORTE DE TURNITIN ANTES DE SUSTENTAR	119

RESUMEN

Objetivo. Identificar las conductas de autocuidado en la salud física y mental de los estudiantes ingresantes al programa académico de enfermería durante la pandemia de la COVID – 19 durante el semestre 2021 -1 en la Universidad de Huánuco. **Métodos.** De enfoque cuantitativo con un diseño descriptivo de naturaleza transversal. La muestra se conformó por 126 estudiantes nuevos del programa de enfermería. Se utilizó una escala para evaluar prácticas de autocuidado y se aplicaron medidas de frecuencia además de proporciones. **Resultados.** El 60,9 % (77) exhiben prácticas de autocuidado saludables en lo que respecta a la salud física, mientras que un 51,7 % (65) muestran prácticas de autocuidado menos saludables en entorno de la salud mental. Se observa una predominancia de prácticas de autocuidado saludables, alcanzando un 55,8 % (70). Al cotejar características sociodemográficas en función de tipos de autocuidado (saludables/no saludables), se descubrió que las féminas, los estudiantes adolescentes, aquellos que se enfocan principalmente al análisis y los que viven con sus progenitores tienden a tener prácticas de autocuidado más saludables. **Conclusiones.** Se destaca que prevalecen las prácticas de autocuidado saludables en dimensiones de salud física como mental entre los estudiantes estudiados.

Palabras clave: Cuidados de la salud, conductas de salud responsable, Covid-19, prevención del Covid-19, salud mental, salud física. (fuente: DeCS BIREME).

ABSTRACT

Objective: To identify self-care behaviors related to the physical and mental health of incoming nursing students during the COVID-19 pandemic in 2021-1 semester at the University of Huánuco. **Methods:** This study employed quantitative approach with a descriptive cross-sectional design. Sample consisted of 126 new nursing program students. A scale was used to assess self-care practices, and measures frequency and proportions applied. **Results:** 60.9% (77 students) exhibit healthy self-care practices in terms of physical health, while 51.7% (65 students) demonstrate less healthy self-care practices in realm of mental health. There is predominance healthy self-care practices, reaching 55.8% (70 students). When comparing sociodemographic characteristics sample based on self-care types (healthy/unhealthy), it found women, adolescent students, those primarily devoted to their studies, and those living with their parents tend to have healthier self-care practices. **Conclusions:** It is worth noting that healthy self-care practices prevail in both the physical and mental health dimensions among the students studied.

Keywords: health care, responsible health behaviors, COVID-19, COVID-19 prevention, mental health, physical health.

INTRODUCCIÓN

El autocuidado es una compilación de cultura, se refiere a un conglomerado de prácticas relacionadas con el cuidado de uno mismo, de la familia y de otras personas en su entorno, la observación para identificar alguna irregularidad corporal, la práctica de la higiene personal, la alimentación adecuada, la hidratación, el ejercicio, el deporte y la recreación.

Hasta la fecha, no se han efectuado estudios respecto al autocuidado durante la pandemia de COVID-19. No obstante, dados los hallazgos negativos que se han observado en investigaciones previas, es de suma importancia que se realice un estudio en este contexto de pandemia para abordar este tema de manera más detallada y precisa.

Se lleva a cabo esta investigación debido al creciente problema de enfermedades crónicas que afecta a jóvenes universitarios año tras año. Por lo tanto, es necesario abordar esta problemática específicamente en la Universidad de Huánuco, donde se han identificado desafíos similares.

Con el fin de lograr el propósito de esta investigación, se requiere llevar a cabo un análisis de manera organizado, sistemático, crítico y coherente.

Bajo esta inferencia, esta tesis se detalla como una contribución significativa para abordar la problemática en el entorno universitario. Se ha estructurado en 5 apartados de manera secuencial: el apartado primero se enfoca en la exposición de situación problemática, incluyendo la formulación, objetivos además de justificación del estudio; el apartado segundo abarca el marco teórico, hipótesis además de variables; y el apartado tercero aborda la metodología empleada en el análisis.

Posteriormente, se encuentra el cuarto apartado, que presenta resultados descriptivos y el análisis inferencial de datos recopilados. Luego, en el apartado quinto, se procede a analizar en detalle los hallazgos más significativos del análisis.

En la última sección se incluyen conclusiones obtenidas a partir del análisis, seguidas de recomendaciones que se derivan del estudio. Además, se proporciona una lista de referencias citadas y se adjuntan anexos empleados.

CAPÍTULO I

PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1. DESCRIPCIÓN DE PROBLEMA

Durante la vida de todas las personas, los medios sociales están conformados por instituciones que moldean el comportamiento de estas personas. Desde el contexto universitario, en este lugar donde los estudiantes interactúan, desarrollan habilidades laborales y sociales; además, empiezan a representar significativamente su futuro tanto en la vida personal, profesional y marital. Estas características inherentes a la edad develan la responsabilidad de cada persona consigo mismo, responsabilidad con su cuidado y su salud¹.

En algunos países del continente como en Chile, pese a los sistemas de salud pública, los últimos reportes del año 2019 señalan que el 43,9 % presenta enfermedades crónicas; el 27,7 % asevera sentir estrés por sus actividades tanto académicas como laborales; el 9,8 % presenta diabetes y el 38,5 % presenta un nivel de colesterol elevado². Por otra parte, la Organización Mundial de la Salud (OMS) ha calculado que aproximadamente 500 millones de jóvenes se ven afectados por enfermedades como la clamidiasis, la gonorrea, la sífilis y la tricomoniasis cada año. Además, se estima que cerca de 200 millones de féminas padecen Virus del Papiloma Humano. Esta situación es más común en individuos de edades entre 16 y 24 años.

Un estudio realizado por Quintana y Ruiz⁴ sobre las conductas de autocuidado en la ciudad de Huancayo-Perú en el año 2020, mostraron que el 45 % tienen niveles de autocuidados bajos, el 35 % tienen niveles regular y solo el 20 % tienen niveles buenos, indicando que el 24,1 % consume 8 vasos de agua al día, así como 47,6 % que indica que no consume 3 comidas primordiales, 59,2 % que indica que consume continuamente embutidos fritos y dulces, y 57,6 % que indica que no realiza actividad física permanente. Por otro lado, en un estudio sobre el autocuidado en educandos de la carrera de

enfermería realizado en Puno por Hanco⁵ en el año 2018, demostró que el 81 % de educandos tiene prácticas de autocuidado regulares, el 18 % tienen prácticas malas y solo el 1 % buenas prácticas. Ello también ha afectado a los sistemas educativos de los países pues como señala Sánchez⁶ la crisis mundial provocada por la COVID-19 ha obligado el cierre de las instituciones educativas para evitar la propagación.

Como señalan Navarrete y Zambrano⁷, solo cuentan con algunos reportes de estudios que evidencian que aún existe una inadecuada cultura preventiva en los diversos miembros de la comunidad educativa siendo esta realidad analizada en diversos lugares del país y del mundo

En América Latina Gómez y Solaya⁸ en su estudio realizado en Cuba en el 2022 identificó que casi 50 % de adolescentes tenía un nivel de información bajo respecto a acciones de prevención de COVID-19, siendo lavado de manos, desinfección de ambientes y distanciamiento físico en las que tuvieron menores niveles de información.

A nivel nacional un análisis desarrollado por Arbieto⁹ en el 2021, Lima encontró que 38 % de padres de educandos de una entidad educativa mostraban prácticas inadecuadas de prevención de la COVID-19 en su hogar, predisponiendo a que se incrementen las tasas de contagio en la población.

Según Sedano et al¹⁰ la deficiente ejecución de acciones de prevención de COVID-19 puede provocar el acrecentamiento de casos de este padecimiento infecciosa y el surgimiento de nuevas variantes del virus que puede incrementar la tasa de letalidad por coronavirus en nuestro país.

La UNICEF¹¹ como medida de prevención ha implementado un protocolo y guía para retorno seguro a las entidades de educación basadas en el uso de mascarilla, distanciamiento físico para promover un ambiente seguro y evitar contagios por COVID-19 en la comunidad escolar. Del mismo modo, algunos determinantes para que los jóvenes empiecen a responsabilizarse por el autocuidado es la edad, el desarrollo mental y la vida social. Por tal razón, es fundamental que en la comunidad universitaria se promuevan opciones para desarrollo de estas habilidades de autocuidado, consideración la

adopción de estilos saludables de vida. Actualmente, no han realizado investigaciones respecto al autocuidado en el contexto de COVID-19; No obstante, la situación, conforme con análisis previamente informados, se está deteriorando, por lo que es pertinente realizar un estudio sobre este tema en el contexto de una pandemia. En la Universidad de Huánuco, localizada en la Esperanza en distrito de Amarilis esta problemática se hace evidente no solo en la pandemia, durante las clases presenciales en la Universidad se ha podido apreciar que existe una mala conducta de autocuidados en los estudiantes. Por lo detallado surge la necesidad imperante de realizar este análisis indagando identificar conductas de autocuidado de la salud en estudiantes ingresantes a la carrera de enfermería durante la pandemia de la COVID-19 UDH 2021.

1.2. FORMULACIÓN DE PROBLEMA

1.2.1. PROBLEMA GENERAL

¿Cuáles son las conductas del autocuidado de la salud que presentan las estudiantes ingresantes a la carrera de enfermería durante la pandemia de la COVID-19 en la Universidad de Huánuco, 2021?

1.2.2. PROBLEMAS ESPECÍFICOS

1. ¿Cuál es el nivel de autocuidado de la salud física en estudiantes ingresantes a la carrera de enfermería la pandemia de la COVID-19 ¿Universidad de Huánuco, 2021?
2. ¿Cuál es el nivel de autocuidado de la salud mental en estudiantes ingresantes a la carrera de enfermería en tiempos de COVID-19 ¿Universidad de Huánuco, 2021?

1.3. OBJETIVOS GENERAL

1.3.1. OBJETIVO GENERAL

Evaluar las conductas de autocuidado de la salud que presentan las estudiantes ingresantes a la carrera de enfermería durante la pandemia de la COVID-19 en la Universidad de Huánuco, 2021.

1.3.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

1. Determinar el nivel de autocuidado de la salud física en estudiantes ingresantes a la carrera de enfermería durante la pandemia de la COVID-19 Universidad de Huánuco 2021.
2. Identificar el nivel de autocuidado de salud mental en estudiantes ingresantes a la carrera de enfermería durante la pandemia de la COVID-19 Universidad de Huánuco 2021.

1.4. JUSTIFICACIÓN

1.4.1. JUSTIFICACIÓN TEÓRICA

Se justifica de forma teórica debido a que, si bien, se han realizado estudios a lo largo de los años sobre las conductas de autocuidado en universitarios, actualmente nos encontramos en un contexto diferente, donde el COVID-19 ha llegado a afectar tanto a la salud, economía además de forma en la que los educandos de universidad se han instruido, dado a que, actualmente, en pleno año 2021, la educación es totalmente remota. Las formas, los medios y los procesos que utilizan las universidades han cambiado de forma abrupta y aún no se conoce las consecuencias que puedan tener en las conductas de los estudiantes, es por ello que se presenta un mal conocimiento sobre las conductas de autocuidado que han tomado los universitarios hoy en día.

1.4.2. JUSTIFICACIÓN PRÁCTICA

La ejecución de este análisis es importante porque responde a la línea de investigación: "Conductas de autocuidado de la salud" tiene justificación social ya que la incidencia de enfermedades crónicas entre los estudiantes universitarios está creciendo, lo que se está convirtiendo en un tema de salud pública que llega a afectar a educandos como a la comunidad en su conjunto. Las deficiencias además de escasas de interés en autocuidado que detallan los educandos universitarios en sus actividades educativas y sociales necesitan ser investigadas

específicamente en la Universidad de Huánuco, donde se han observado problemáticas similares.

En este sentido los resultados de investigación permitirán brindar información relevante a los educandos que ingresan a la carrera de enfermería sobre conductas de autocuidado de salud durante la pandemia de COVID-19.

1.4.3. JUSTIFICACIÓN METODOLÓGICA

Se justifica de forma metodológica dado a que es necesario establecer medidas de prevención y/o estrategias de control para prevenir que los jóvenes sigan contrayendo enfermedades y esto afecte en su desarrollo como seres humanos. Se deben direccionar estas acciones correctivas de forma inmediata con el fin de un cambio en la forma de pensar y actuar, y para la recuperación de los universitarios.

La justificación metodológica de este análisis se basa en el empleo de un instrumento que cumple con criterios rigurosos de metodología. Este instrumento ha sido validado por expertos en el campo y ha demostrado un alto nivel de confiabilidad a nivel estadístico, lo que asegura una medición precisa de las conductas de autocuidado vinculadas con salud en la pandemia de COVID-19 en la población estudiantil. Es importante destacar que la metodología empleada en esta investigación puede servir como modelo para futuros estudios que deseen explorar la misma línea de investigación o abordar la misma problemática.

1.5. LIMITACIONES.

La limitación identificada en este estudio se relacionó con el tipo de investigación, el análisis detalla limitaciones de predisposición, debido al COVID-19 y la educación era remota, la forma para recolectar la información era por medio de la tecnología por lo que no se podía abordar a los participantes del estudio de forma física. Es por ello que se siguió un proceso ordenado para poder obtener los datos de los participantes de forma virtual.

Limitaciones de tiempo. Fue responder un cuestionario con un lapso promedio de 10 a 15 minutos por individuo; sin embargo, en este contexto de la pandemia, era probable que las respuestas demoren más, incluso semanas, ya que los universitarios tendrán que tomar un tiempo libre para poder llenar el cuestionario.

En cuanto al componente metodológico no se tubos mayores inconvenientes en diseño, muestra además del tipo de muestreo del análisis, tampoco se tendrán limitaciones en procesamiento a nivel estadístico y análisis de hallazgos del análisis.

1.6. VIABILIDAD DE INVESTIGACIÓN.

La ejecución de este trabajo fue factible debido al respaldo y la aprobación por parte del director y los educandos del programa de enfermería de la UDH para llevar a cabo la investigación. Esto asegura la accesibilidad necesaria para aplicar el instrumento de medición a los estudiantes, teniéndose además los recursos necesarios para culminar este trabajo de investigación.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1. ANTECEDENTES DE INVESTIGACIÓN

2.1.1. °ANTECEDENTES INTERNACIONALES

En Argentina, Córdoba, 2022, Ludueña et al¹² presentaron el estudio: “Prácticas de autocuidado en adolescentes en marco de pandemia COVID-19” proponiéndose establecer prácticas de autocuidado de adolescentes durante pandemia del COVID-19; aplicando un análisis descriptivo, transversal en 248 adolescentes valorados con un cuestionario online sobre prácticas de autocuidado de la salud; sus resultados evidenciaron que 59,1 % no realizaba actividad física durante la pandemia, 65,9 % solo a veces consumía 8 vasos de agua al día, 50 % a veces desayunaba; 56,8 % consumían carnes todos los días, 59,1 % solo a veces dormían 8 horas diarias; 38,6 % a veces consumían bebidas alcohólicas, 54,5 % mantenían una buena relación con sus padres; llegando a concluir que gran parte de adolescentes mostraron prácticas de autocuidado no saludables durante la pandemia de COVID-19.

En España, Canarias, en el 2020 Santana et al¹³ realizaron la investigación: “Actitudes y conocimientos sobre la pandemia por COVID-19 en docentes de Canarias”, plantea analizar las actitudes y el nivel de conocimiento acerca de la pandemia de COVID-19 en docentes. Para ello, efectuaron un análisis descriptivo de corte transversal que involucró a 1503 docentes de la región de estudio. Estos docentes fueron evaluados mediante un cuestionario en línea y una escala para valorar sus actitudes. Los resultados revelaron que un 73,3 % de los docentes no estaban convencidos de que contarán con las medidas de higiene necesarias en sus centros educativos para prevenir propagación de COVID-19; asimismo 76,6 % refirieron que no estaban dispuestos a laborar si existiese un elevado peligro de infectarse en el centro de

educación, 85 % no iría a trabajar si el riesgo de infectar a sus familiares sea mayor en el centro educativo; 69,2 % iría a laborar bajo medidas higiénicas; 77,4 % no iría a trabajar sino hubiera la posibilidad de mantener la distancia física; 94,9 % estuvieron en desacuerdo de impartir la enseñanza presencial cuando existe un elevado riesgo de contagio; en cuanto a los conocimientos, 52 % consideraban que el uso de guantes es una medida adecuada de protección, 91,6 % sabían que no todas las mascarillas protegen contra la infección; 68,4 % opinaban que debe sostener el empleo de estas acciones de protección durante la totalidad de las labores; concluyendo que la mayoría de docentes están dispuestos a volver a trabajar siempre que les asegure las medidas de higiene y seguridad para prevención de contagio de COVID 19 en su centro de labores.

En Ecuador, Cuenca, 2018, Alvarado M et al¹⁴, presentó el estudio: “Hábitos alimentarios, estado nutricional de los estudiantes de la Unidad Educativa Manuel Córdova Galarza”. El propósito era valorar hábitos alimentarios y estado nutricional de alumnos. La investigación realizó una metodología cuantitativa y un diseño transversal descriptivo; el tamaño de muestra fue de 320 estudiantes. Los hallazgos encontraron que el 87 % de adolescentes eran obesos y el 13 % tenían hábitos alimenticios malos.

2.1.2. ANTECEDENTES NACIONALES

En Lima, Perú en el 2022 Alcedo et al¹⁵, presentaron su estudio: satisfacción y conducta de autocuidado en educandos universitarios. El propósito fue examinar la vinculación entre satisfacción con la vida y los hábitos saludables en educandos de primer año de una entidad pública en Venezuela. Un total de 636 educandos (65 % mujeres y 35 % hombres) entre 15 hasta 27 años fueron reclutados mediante una estrategia de muestreo no probabilística intencionada para este análisis cuantitativo, descriptivo, no experimental, correlacional y transversal. Considerar la satisfacción con la vida como una característica protectora

en futuros tratamientos y programas de promoción de salud es vital, especialmente para estudiantes universitarios de primer año,

En, Puno, Perú en el 2019 Hanco⁵, efectuó el estudio: “Autocuidado en estudiantes de enfermería que asisten a prácticas clínicas, Universidad Nacional. El propósito fue evaluar el nivel de autocuidado en educandos de enfermería que participan en actividades clínicas. El estudio utilizó un enfoque cuantitativo y seleccionó a 186 estudiantes como muestra. Observó que 81 % de educandos mantenía un regular nivel de autoestima, 18 % tenía un nivel de autocuidado deficiente, y solo el 1 % demostraba un excelente autocuidado. Además, el 83,3 % de los estudiantes presentaba una alimentación considerada regular, el 51,3 % mantenía un regular nivel de aseo personal, 65,3 % tenía un nivel regular en el manejo del estrés, y el 62,2 % participaba en actividades recreativas basadas en comportamientos saludables. Las conductas nocivas representaron el 72,7 %, la dieta y la automedicación el 65,3 %, la protección solar el 46,7 % y la exploración preventiva inadecuada el 86 %. Esto ayuda inferir que las actividades de autocuidado de educandos no fueron beneficiosas para su salud y repercutieron negativamente en la tarea de formar a los futuros profesionales.

En, Lima, Perú en el 2021, Fernández et al¹⁶ desarrollaron la investigación: “Prácticas de prevención y control frente a infección por Sars-Cov2 en población peruana” El objetivo del estudio consistió en detallar medidas de prevención y control adoptadas por la población peruana frente a infección por virus SARS-CoV-2. Realizaron por medio de un estudio observacional y descriptivo que incluyó a 3360 ciudadanos peruanos, quienes fueron valorados mediante un cuestionario. Los resultados reflejaron que un 97,9 % de los participantes utilizaba mascarillas al salir de sus hogares, un 95,4 % se cubrían la nariz y la boca al estornudar o toser, un 92,5 % se aseaban las manos con agua además de jabón, y un 92,5 % desinfectaban las superficies de objetos personales y áreas comunes. Además, un 22,1 % de los encuestados

había consumido algún tipo de medicamento como acción preventiva contra COVID-19. En resumen, los hallazgos señalaron que más del 50,0 % de participantes aplicaba adecuadamente las prácticas de prevención de COVID-19.

2.1.3. ANTECEDENTES LOCALES

Huánuco, Perú, 2021, Ruiz et al⁴ Presentaron su artículo: conductas de autocuidado frente a prevenir el COVID 19. El propósito fue determinar qué medidas individuales fueron más efectivas para reducir la prevalencia del virus COVID-19 entre los ciudadanos peruanos. El diseño de la investigación fue una combinación de métodos prospectivos, transversales y observacionales. Eligieron al azar 385 locales. Después de la validación cualitativa y estadística del cuestionario, realizaron una encuesta sobre particularidades generales y actividades de autocuidado. Para el estudio inferencial se empleó prueba ANOVA y se fijó un nivel de significancia de $p < 0,05$. Establecieron que un mayor número de personas se involucra en acciones preventivas para su propia salud física y mental que solo son algo útiles para contener la propagación de pandemia de COVID-19.

Huánuco, Perú, 2021, Ruíz et al¹⁷, presentó el estudio: “Conductas de autocuidado de estudiantes de Salud, 2021”. Artículo científico en Revista Socialum. Como objetivo plantearon, identificar aquellas conductas del cuidado físico y mental de las estudiantes. Esta investigación utilizó un enfoque cuantitativo, y fue de naturaleza tanto descriptiva como transversal. La población estuvo conformada por 481 educandos universitarios, y el tamaño de muestra fue de 215. Determinaron mediante una medida de comportamiento de autocuidado. Hicieron empleo de medidas de frecuencia y proporcionadas. En cuanto a la salud mental, los hallazgos demuestran que el 78,6 % practican conductas saludables de autocuidado, pero solo el 56,3 % practican conductas saludables de autocuidado en cuanto a su salud física. En general, las personas tendían a cuidarse bien, encontraron que las mujeres y los jóvenes, así como los estudiantes que dedican de forma

exclusiva a sus estudios, los educandos de enfermería y los que viven en relaciones de convivencia, tienen tasas más elevadas de autocuidado saludable en cotejo con otros grupos demográficos.

En Huánuco, Perú, 2020, Ruiz et al¹⁸ efectuaron el estudio: “Conductas de autocuidado en la prevención del contagio de COVID-19 en pobladores peruanos” El propósito era identificar prácticas de autocuidado empleadas por habitantes de Perú en prevención de contagio de COVID-19. Para lograrlo, efectuaron una investigación observacional de tipo transversal en la que encuestaron a 385 residentes para recopilar información sobre sus características generales y sus prácticas de autocuidado.

Los hallazgos revelaron que 63,9 % de participantes había adoptado prácticas de autocuidado que consideraban moderadamente eficaces en la prevención de la COVID-19, mientras que el 18,4 % había implementado prácticas eficaces y el 17,9 % había adoptado prácticas ineficaces. Asimismo, observaron que el 54,8 % de los encuestados tenía prácticas de autocuidado moderadamente eficaces en lo que respecta a la higiene de las manos; 50,9 % fueron medianamente eficaces en el aislamiento social, y 61,3 % mostraron conductas de autocuidado medianamente eficaces en salud mental; llegando a concluir que gran parte de pobladores manifestaron conductas medianamente eficaces de autocuidado de la salud.

2.2. BASES TEÓRICAS

2.2.1. TEORÍA DE AUTOCUIDADO DE DOROTHEA OREM

Según Naranjo et al¹⁹ conforme con los autores el autocuidado es una palabra adquirida por el individuo, que persigue un propósito. Un tipo de comportamiento que se evidencia en distintas situaciones cotidianas, que son dirigidas por el sujeto hacia sí mismo, los demás y el ambiente donde se desenvuelve; a través de estas medidas, una persona puede controlar los elementos que influyen en su propio crecimiento y funcionamiento, en relación con su vida, bienestar asimismo de salud en

general. Además, esta teoría se compone de tres subteorías: teoría del autocuidado, teoría del déficit de autocuidado y teoría del sistema de enfermería. Estas subteorías sirven como un marco fundamental en el cual se basa la práctica, educación además de gestión en el campo de enfermería.

En esta teoría establecen los requerimientos de autocuidado que aparte de ser el aspecto primordial de la teoría, también son parte de la evaluación del paciente. En cuanto a los requisitos, son utilizados en la teoría y empleados para describir la acción realizada por la persona en cuanto al cuidado del mismo, por lo que la autora plantea tres requerimientos:

- Autocuidado universal
- Autocuidado de desarrollo
- Autocuidado de desviación de la salud

En este sentido, Rojas y Zubizarreta²⁰ señala que el autocuidado para este modelo teórico representa una actividad que ha sido aprendida por los seres humanos para lograr un determinado objetivo, desarrollándose esta conducta en momentos concretos de la vida.

El modelo teórico de Orem vincula con este estudio debido a que ofrece una perspectiva que enfatiza la importancia del autocuidado como una estrategia fundamental para que los nuevos educandos que ingresan a la carrera de enfermería en la UDH puedan implementar prácticas de autocuidado efectivas en prevención de COVID-19 en ámbito de pandemia.

2.2.2. MODELO DE ESENCIA, CUIDADO Y CURACION DE LYDIA HALL

De acuerdo con Raile y colaboradores²¹, este modelo teórico abogaba por la disposición de camas agrupadas en unidad de servicio de enfermería terapéutica. La autora logró identificar tres círculos

interconectados que servían para representar los factores relacionados con el paciente y las funciones de la enfermería. Estos círculos incluían el círculo del paciente, el círculo de la curación y el círculo de esencia o sentimientos internos y el control personal. Estos círculos podían variar en tamaño y ocultarse según la fase del paciente durante su enfermedad.

La enfermera llega a intervenir en los 3 círculos, pero de manera distinta. En la fase de cuidado, la enfermera utiliza cuidados corporales prácticos en el paciente asociado a las actividades cotidianas que este realiza como higiene personal y aseo. Durante la fase de curación, la enfermera utiliza sus conocimientos profesionales para tratar a la persona y en la última fase o fase esencial donde la enfermera trata las necesidades sociales y emocionales de los pacientes al desarrollar una comunicación cercana y un ambiente de confianza. Estos círculos no solo se comparten con los pacientes, también se pueden compartir entre las enfermeras.

Este tipo de teoría también es utilizada para evidenciar la mejora de comunicación entre enfermera y paciente, además se emplea para proceso de enfermería y el razonamiento crítico asociado a preparación para emergencia. La autora pensaba que la enfermera facilitaba la recuperación, pues ella planteaba que cuanto menos era el requerimiento de la atención médica, se requerían mayores cuidados de los profesionales en enfermería. Esta teoría colocó en el tope la función autónoma de profesionales de enfermería. La contribución de la autora en la teoría de enfermería fue el desarrollo y uso de esta en la atención en el Loeb Center for Nursing and Rehabilitation de Nueva York, dándole un reconocimiento a la función que cumple la enfermera en la recuperación del paciente.

2.2.3. TEORIA DE LAS 14 NECESIDADES (VIRGINIA HERNDERSON)

Naranjo et al²², indican que el papel de la enfermera es asistir a individuos, ya sea enfermos o en buena salud, para llevar a cabo

acciones que contribuyan al fortalecimiento de su salud, su recuperación o un proceso de fallecimiento sereno, y que la persona podría realizar sin ayuda, pero para ello requiere de la fuerza, voluntad y conocimientos indispensables. Esta teoría afirma que la persona requiere de asistencia médica para el mantenimiento de su salud, el entorno y la familia son los que tienen la responsabilidad de brindar esos cuidados.

2.3. DEFINICIONES CONCEPTUALES

2.3.1. COVID 19

El coronavirus es una familia de virus que pueden llegar a ocasionar un sinfín de padecimientos ya sea en personas como en animales. Es conocido que en las personas los coronavirus son causantes de diversas enfermedades respiratorias como los resfriados comunes o enfermedades más graves como Síndrome Respiratorio de Oriente Medio (MERS) además del Síndrome Respiratorio Agudo Severo (SRAS)²³.

Este virus respiratorio de causas desconocidas produjo un brote que se originó en los ciudadanos de Wuhan, China durante los últimos meses del 2019²⁴. Debido a las características del virus, la poca información clínica que se tiene del mismo, el poco conocimiento de frecuencia, distribución además de fuerza de diseminación de la enfermedad, los entes encargados de la salud en China lograron caracterizar a la enfermedad y para enero del año 2020 la OMS oficializó el nombre de COVID-19. Para esa fecha todos los casos conocidos provenían de la ciudad de Wuhan, por lo que las autoridades gubernamentales implementaron la suspensión de transporte público, cierre de aeropuertos, autopista, y toda vía de transporte, no obstante, para ese mismo mes se confirmaron nuevos casos de covid-19 en Japón, Tailandia además de Corea del Sur.

Entre algunas de las explicaciones dadas en función al surgimiento de esta nueva enfermedad, es la de que la transmisión de la cepa en las personas se produjo debido al consumo de murciélagos, en un entorno

donde se comercializan animales exóticos como alimento en Wuhan China²⁵. Esta teoría lleva a que algunos pasen por alto la reconfiguración y variación del virus, como resultado de actividades que incluyen experimentación en laboratorios sin control y sin responsabilidad en el entorno de ingeniería genética además de biotecnología, la cría intensiva de animales en instalaciones industriales, la modificación de ecosistemas debido a prácticas de monocultivo, la tala de bosques, la producción y el empleo de sustancias químicas altamente tóxicas que actualmente se hallan presentes en ambiente.

Conforme con la definición de OMS²⁶, la COVID-19 es un padecimiento infeccioso del sistema respiratorio originada por virus SARS-CoV-2, el cual puede generar trastornos respiratorios y resultar en una alta tasa de mortalidad en grupos de población que son más susceptibles,

Córdova y Rossani²⁷ la describen como una enfermedad infecciosa producida por el virus SARS-CoV-2, la cual posee la capacidad de provocar desde infecciones respiratorias leves hasta complicaciones severas que resultarían mortales en aquellos individuos que han contraído la enfermedad.

2.3.2. MEDIDAS DE PREVENCIÓN

El covid-19²⁴ ha llevado a que los gobiernos implementen medidas para la salud pública con el fin de disminuir la propagación. Entre estas medidas encuentran la rápida estrategia de contención social entre países y ciudades, además de un aislamiento social severo, uso de pruebas moleculares para el mejoramiento de la detección, centros de salud de atención primaria especializados, centros nacionales como locales encargados del seguimiento y prevención del padecimiento.

En función a la rápida propagación del virus la OMS²³, ha establecido algunas medidas que permitan disminuir los niveles de contagio a causa del COVID-19. Estas son semejantes a las utilizadas para prevenir otras clases de enfermedades, como, por ejemplo: lavarse

las manos de forma continua con agua además de jabón, cubrirse la nariz y la boca al toser o estornudar, mantener el distanciamiento social, usar mascarillas, tratar de no tocarse los ojos, boca o nariz sin haberse lavado previamente las manos, en caso de que allá estado en lugares donde esta propagado el virus mantenerse aislado por lo menos 14 días. Prevenir el contacto directo con individuos enfermos o que sospeche que tiene el virus, en caso de que la persona está infectada se recomienda que se mantenga en casa a menos que requiera de atención médica.

Entre las medidas también encuentran la divulgación de información relacionada con el control y la prevención del virus. Para ello países como China y el Organismo competente de la salud a nivel mundial a establecidos algunos sistemas de información por medio de los cuales se divulga información relacionada al COVID-19 de manera cotidiana. Además, en todo el mundo han realizado campañas educativas que permitan formar a los ciudadanos en el tema de la prevención, como el lavado de mano continuo, utilizar máscaras y trajes de bioseguridad cuando visitan lugares públicos. Las personas deben notificar cuando presentan algún síntoma relacionado al virus, en caso de que viaje o si estuvo en contacto con personas que sospeche o tenga seguridad de que presenta el virus, debe mantener un aislamiento voluntario de por lo menos 14 días, y evitar viajar a los países afectados²⁴.

2.3.3. ENFERMEDADES EN ADOLESCENTES

Según Yeckting F²⁸ La adolescencia es la etapa de la vida de las personas que durante este proceso se evidencian cambios corporales, desarrollo de habilidades y capacidades, así como la adquisición de valores y percepciones. Todos estos aspectos influyen en las pautas y estilos de vida del entorno familiar, sumado a los problemas sociales del entorno y su realidad.

De acuerdo con la OMS²⁹ Actualmente, existe alrededor de 1. 200 millones de adolescentes en a nivel mundial, un 16 % de población

mundial. Dicha población alcanzó su pico durante los años 80, sin embargo, en los años posteriores hasta la actualidad ha sufrido un deseco en niveles proporcionales y de acuerdo con algunas investigaciones se piensa que continuará así hasta el año 2050.

Álvarez et al³⁰ menciona que durante esta etapa las personas pueden padecer algunas enfermedades, de acuerdo con la OMS una de las causas de las enfermedades es el sedentarismo, el cual se considera un peligroso problema de salud en niños además de jóvenes de 5 hasta 17 años, tiene casi el mismo nivel de gravedad que la hipertensión, el tabaquismo y la obesidad.

Águila et al³¹ menciona que muchos adolescentes mueren de manera prematura por accidentes, violencia, suicidios, algunas complicaciones asociadas con el embarazo además de enfermedades que se pueden prevenir y tratar a tiempo.

Borja et al³² señalan que la prevención de enfermedades de los daños y riesgos en adolescentes requiere aparte de la relevancia preventiva en temas de drogodependencia y consumo de otras sustancias consideradas nocivas para la salud, también es importante hacer prevención de enfermedades comunes, embarazos a temprana edad, vulnerabilidad de los derechos a consecuencia de la negligencia familiar, violencia, delincuencia, entre otros.

2.3.4. SALUD EN ADOLESCENTES

Borja et al³² hace mención de la relevancia que tienen los adolescentes en prevención de enfermedades y la salud, debido a que se consideran una población vulnerable que se ve afectada por embates de las irregularidades sociales que inciden en su salud y bienestar. Además, es relevante detallar el rol que juega la familia en la salud de estos, que en algunos casos se considera insuficiente o poco correcta, este se debe a que la mayor influencia que reciben los adolescentes proviene de la familia, pues es allí donde pasan la gran mayoría de su tiempo, otro factor influyente son las redes sociales además de medios

de comunicación, todos estos elementos mencionados se consideran un patrón que influye en su desarrollo.

2.3.5. CONDUCTAS DE AUTOCUIDADO DE LA SALUD

Gómez A³³ menciona que el autocuidado es una síntesis de la cultura vinculada al autocuidado, a tu familia y a los demás sujetos de tu entorno inmediato, posibilitada por factores como conocimientos previos, recursos, disponibilidad de tiempo, economía, edad, género y condición social. Incluso, así como el empleo pertinente de sistemas de salud. Esto también se manifiesta en actividades específicas, como los controles médicos, la automedicación, el cuidado para prevenir accidentes, la autoobservación para detectar anomalías corporales, el aseo personal, la alimentación, la hidratación, el entrenamiento.

Galdemes et al² señala que el comportamiento de autocuidado es un término central en promoción de la salud, se refiere a opciones y actividades que una persona puede realizar para abordar un problema de salud o mejorar su salud. Los comportamientos de autocuidado incluyen la búsqueda de información (p. ej., leer libros o folletos, buscar en Internet, asistir a clases, unirse a un grupo de autoayuda); hacer ejercicio; ver a un médico regularmente; descansar más; modificaciones en el estilo de vida; seguir dietas bajas en grasas; monitoreo de signos vitales; y buscar consejo a través de las redes de cuidados alternativos y laicos, evaluar esta información y decidir actuar o incluso no hacer nada. El autocuidado a menudo se considera un complemento del tratamiento de salud profesional para individuos con problemas de salud crónicos. Sin embargo, el comportamiento de autocuidado se extiende más allá de simplemente seguir las instrucciones de un médico. También incorpora la capacidad del individuo para aprender de los éxitos anteriores.

El autocuidado puede cambiar de acuerdo con la experiencia de la persona con alguna problemática de salud tanto en lo individual como en personas cercanas. Se aprende durante el proceso de desarrollo, demás

el aprendizaje se encuentra condicionado por las propiedades evolutivas de las personas. Aunque se presentan medidas universales del cuidado de la salud durante proceso de desarrollo como de crecimiento se debe realizar un ajuste de la conducta social y las exigencias determinadas de cada edad

Zubarew et al³⁴ señalan que la intervención en cuanto al desarrollo de conductas de autocuidado en adolescentes debe iniciar desde una edad muy temprana y tomar en cuenta los siguientes pasos.

- Promover de manera progresiva el autocuidado, tomando en consideración el nivel de desarrollo, capacidad de conocimiento y situación emocional de los adolescentes. Reconocer necesidades y potenciar fortalezas de cada adolescente durante el lapso de transición.
- Plantearles progresivamente habilidades de autocuidado como es el caso de manejo de enfermedades, autoimagen, autoestima, autosuficiencia, manejo de las frustraciones, desarrollo continuo y progresivo de la independencia, control del estrés.
- Cuantificar además de educar en crecimiento y desarrollo, nutrición, fertilidad, salud mental, comportamientos de riesgo, sexualidad, entre otros.
- Brindarle información a los adolescentes y los responsables de estos sobre las enfermedades, tratamientos, entre otros.

2.3.6. DIMENSION DE CUIDADO DE SALUD FISICA

Las dimensiones correspondientes a valoración del cuidado de salud física en educandos ingresantes a la carrera de enfermería de la UDH son las correspondientes.

a) Alimentación

Campo et al³⁵ manifiestan que no hay evidencia sobre el acrecentamiento de la prevalencia de enfermedades como la

alimentación inapropiada y los escasos de actividad física no transmisibles relacionados con los estilos de vida poco saludables.

Alfaro et al³⁶ señalan que la adolescencia es una etapa que incrementa la necesidad de nutrientes indispensables para crecimiento y desarrollo como la energía, las proteínas, minerales además de vitaminas; por lo que es de gran relevancia tener una alimentación rica en nutrientes. Otra ventaja de una buena alimentación durante esta etapa es que ayuda a prevenir los problemas de salud como los escasos de hierro, las anemias, el sobrepeso, problemas alimenticios, caries dentales entre otros. Asimismo, contribuye con la prevención de problemas de salud durante la edad adulta como enfermedades crónicas tales como la obesidad, distintos tipos de cáncer, hepatitis, hipertensión etc.

García et al³⁷ refieren que la alimentación en los adolescentes está siendo influenciada por el incremento de un sinnúmero de variaciones en la oferta de productos que no son los más adecuados para una dieta saludable. Los estudios relacionados con este tema consideran que los problemas surgen de los hábitos alimenticios que los adolescentes presentan, en Europa los hábitos alimenticios en los adolescentes se encuentran determinados por las diferencias geográficas y socioeconómicas de las personas.

Arredondo et al³⁸ señalan que en la alimentación se encuentra la hidratación, el agua debe ser vista como un nutriente importante para la vida, los especialistas en el tema reconocen que el consumo de agua es fundamental para sostener una apropiada salud, además de que contribuye en la prevención de enfermedades no contagiosas asociadas a la nutrición donde la falta de agua puede llegar a ocasionar la muerte con el paso de los días. Es importante que la persona pueda conocer la cantidad de agua que debe ingerir durante el día para asegurar que se ha alcanzado la necesidad diaria de este líquido vital en nuestro cuerpo y así prevenir cualquier impacto negativo en la salud.

b) Actividad física y deporte

Campo et al³⁵ refieren que el bajo acondicionamiento físico anaeróbico está relacionado con un mayor riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares y metabólicas durante la vida adulta. Es por ello que la actividad física debe ser un criterio indispensable en sistemas de control epidemiológicos en el entorno escolar, en los ambientes donde los jóvenes se relacionan con otros por mucho más tiempo.

Vicente et al³⁹ sostienen que la actividad física se encuentra relacionada con los movimientos corporales efectuados por los movimientos corporales generados por el músculo esquelético y que produce gastos de energía superior al estado de reposo. La actividad física está asociada al ejercicio y con el sedentarismo no vano. El sedentarismo significa estar sentado por lo que generalmente se relaciona a la poca actividad física que realizan las personas, el sedentarismo se puede dar en todos los hábitos de la vida de individuos y es el causante de padecimientos cardiovasculares.

Ahedo y Macua⁴⁰ señalan que los aspectos asociados con el comportamiento de adolescentes respecto al deporte, tal como la cooperación social y la salud, en sintonía con otros aspectos socioculturales han permitido evidenciar una analogía directa con persistencia de hábitos deportivos en fases anteriores del desarrollo. Esta analogía fortalece el requerimiento de una unión temprana a la praxis motriz con el propósito de que estos hábitos permanezcan como un estilo de vida del sujeto. Para elevar los niveles de mantenimiento el ejercicio y el deporte durante la adolescencia es necesario conocer cuáles son los elementos relacionados a la participación y al abandono del mismo.

c) Higiene y bioseguridad

Campo et al³⁵ señalan que la higiene es un factor de suma importancia en las conductas de autocuidado, especialmente el

relacionado con el lavado de manos, pues esta evidencia la analogía existente entre las conducta higiénicas inadecuadas y las posibilidades de contagiarse de enfermedades infecciosas como es el caso del *Helicobacter pylori*, el cual es el causan del 70 % de las úlceras gástricas y gastritis crónicas en la población más joven, aunado a esto están las enfermedades diarreicas que en ocasiones pueden a llegar a ser mortales, estas enfermedades se podrían prevenir por medio del desarrollo de conductas adecuadas de autocuidado como es asepsia de las manos con agua además de jabón.

Moreno et al⁴¹ refieren que la bioseguridad se refiere a los esfuerzos que intentan prevenir la entrada y/o propagación de organismos peligrosos (p. ej., virus, bacterias, etc.) a animales y plantas para mermar el peligro de transmisión de enfermedades infecciosas. En la agricultura, estas técnicas protegen los cultivos alimentarios y los animales contra plagas, especies invasoras y otras criaturas perjudiciales para el bienestar de la población humana. Esta palabra abarca peligros biológicos para los seres humanos, como enfermedades pandémicas y bioterrorismo. En ciertos casos, el término se ha ampliado para incluir otras nociones y se emplea para una diversidad de propósitos y circunstancias.

Oliveira et al⁴² indican que la higiene es un conglomerado de medidas utilizadas para protección de la salud. La higiene es detallada por OMS como condiciones y comportamientos que apoyan a sostener la salud además de que previenen la difusión de enfermedades. La higiene personal es la práctica de mantener el cuerpo limpio. La higiene del hogar y diaria, la higiene personal, la higiene médica, la higiene del sueño y la higiene de los alimentos son categorías de prácticas de higiene.

Díaz et al⁴³ señalan que la bioseguridad es la puesta en práctica de un conjunto de conocimientos, técnicas y equipamientos para la prevención apersonas, laboratorios, áreas de hospitales y entorno que se encuentre continuamente expuestos a agentes altamente

contagiosos, infecciosos o de riesgo biológico. La bioseguridad es un conjunto de elementos destinados a la protección de persona que es parte de un grupo de salud de las posibles infecciones con diversos agentes, durante cualquier procedimiento de atención a pacientes o para prevenir el contacto con fluidos corporales.

Moreno et al⁴⁴ refieren que dormir mal ya sea poco o en exceso trae efectos negativos para salud como disminución de calidad de vida y el incremento de la mortalidad.

2.3.7. DIMENSIÓN DE CUIDADO DE LA SALUD MENTAL

Las dimensiones que contienen valoración del cuidado de salud mental en los educandos ingresantes a la carrera de enfermería de la UDH son las siguientes.

a. Sueño y reposo

D"Hyver⁴⁵ refiere que el sueño se considera un proceso fisiológico de suma relevancia para la vida y la salud de individuos debido a las funciones restauradoras que genera, por lo que está integrado de distintas etapas.

Rozo et al⁴⁶ considera que el reposos y la recreación es descrita como un cumulo de prácticas de tipo social que se ejecutan de manera colectiva o individual durante el tiempo libre de las personas, las misma se desarrollan en un espacio determinado, estas brinda un disfrute momentáneo, que se basa en el valor dado por la persona a la misma y el reconocimiento de ciertos aspectos como los psicológico, lo simbólico y lo material aunado a otros aspectos asociados con el placer, que se buscan por los miembros de una sociedad determinada.

Valezo et al⁴⁷ refiere que el reposo, puede describirse como una colección de actividades en las que los individuos se involucran por el placer y la gratificación inmediata, y que ayudan el desarrollo además de refuerzo de valores sociales como personales, así como promoción de la salud en general.

2.4. HIPÓTESIS

2.4.1. HIPÓTESIS GENERAL

Ho: Las conductas de autocuidado de la salud en estudiantes ingresantes a la carrera de Enfermería Durante Pandemia de COVID-19 Universidad de Huánuco 2021, es no saludable.

Ha: Las conductas de autocuidado de la salud en estudiantes ingresantes a la carrera de Enfermería Durante Pandemia de COVID-19 Universidad de Huánuco 2021, es saludable.

ESPECÍFICAS

Ho₁: Las conductas de autocuidado de la salud en estudiantes ingresantes a la carrera de Enfermería Durante Pandemia de COVID-19 Universidad de Huánuco 2021, en la dimensión de cuidado de la salud física, es no saludable.

Ha₁: Las conductas de autocuidado de la salud en estudiantes ingresantes a la carrera de Enfermería Durante Pandemia de COVID-19 Universidad de Huánuco 2021, en la dimensión de cuidado de la salud física, es saludable.

Ho₂: Las conductas de autocuidado de la salud en estudiantes ingresantes a la carrera de Enfermería Durante Pandemia de COVID-19 Universidad de Huánuco 2021, en la dimensión de cuidado de la salud mental, es no saludable.

Ha₂: Las conductas de autocuidado de la salud en estudiantes ingresantes a la carrera de Enfermería Durante Pandemia de COVID-19 Universidad de Huánuco 2021, en la dimensión de cuidado de la salud mental, es saludable.

2.5. VARIABLES

2.5.1. VARIABLE INDEPENDIENTE

Ninguna

2.5.2. VARIABLE DEPENDIENTE

Conductas de autocuidados de la salud

2.6. OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

VARIABLE	DIMENSIÓN	TIPO VARIABLE	VALORES	INDICADOR	ESCALA MEDIDA	INSTRUMENTO
VARIABLE INDEPENDIENTE						
Conductas de autocuidado de la salud	Dimensión de cuidado de la salud física	Categoría	Siempre Casi siempre A veces Casi nunca Nunca	5 4 3 2 1	Ordinal	Escala de Conductas de autocuidado de la salud
	Dimensión de cuidado de la salud mental	Categoría	Siempre Casi siempre A veces Casi nunca Nunca	Saludable y no saludable.	Ordinal	Escala de Conductas de autocuidado de la salud
VARIABLE CARACTERIZACIÓN						
Características demográficas	Edad	Número	En años	En años	De razón	Guía entrevista
	Género	Categoría	Masculino femenino	Masculino Femenino	Nominal	Guía entrevista
Características Sociales	Ocupación	Categoría	Estudio Trabajo y estudio	Solo estudio Estudio y trabajo	Nominal	Guía entrevista
	Estado civil	Categoría	Soltero casado conviviente	Soltero Casado Conviviente	Nominal	Guía entrevista
	Tiene hijos	Categoría	Si no	Si No	Nominal	Guía entrevista
	Con quién vive usted	Categoría	Solo Con sus padres Con su esposo e hijos Con otros familiares o amigos	Solo Con sus padres Con su esposo e hijos Con otros familiares o amigos	Nominal	Guía entrevista
Características del estado de salud	Padece de alguna enfermedad	Categoría	Si No	Si No	Nominal	Guía entrevista

	Usted ha tenido COVID 19	Categorico	Si No	Si No	Nominal	Guía entrevista
Características de datos informativos	Material tecnológico o se une a sus clases	Categorico	Celular Laptop Tablet Computadora	Celular Laptop Tablet Computadora	Nominal	Guía entrevista
	tiene seguro	Categorico	Si No	Si No	Nominal	Guía entrevista

CAPÍTULO III

METODOLOGÍA DE INVESTIGACIÓN

3.1. TIPO DE INVESTIGACIÓN

Esta investigación fue observacional, porque la información propia de la variable estudiada se describió sin ninguna forma de manipulación, siendo también descriptivo porque se examinaron únicamente una variable y transversal, porque los datos se recolectaron una sola vez.

3.1.1. ENFOQUE DE INVESTIGACION

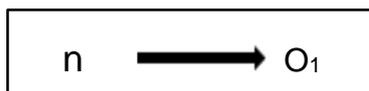
Este análisis tuvo enfoque cuantitativo, porque estuvo basado en evidencia empírica y utilizada valores numéricos para mostrar los resultados, mediante tablas de distribución y estadística descriptiva y/o inferencial.

3.1.2. NIVEL DE INVESTIGACION

El trabajo de investigación fue descriptivo, ya que su objetivo principal fue la identificación de prácticas de autocuidado relacionadas con la salud en estudiantes ingresantes a la carrera de enfermería durante la pandemia de la COVID-19 en la Universidad de Huánuco-2021.

3.1.3. DISEÑO DE INVESTIGACION

En el análisis se aplicó el diseño descriptivo simple, donde el esquema es el correspondiente:



Donde:

- n** : Estudiantes ingresantes a la carrera de enfermería.
- O1** : Conductas de autocuidado de la salud.

3.2. POBLACIÓN Y MUESTRA

3.2.1. POBLACIÓN

La población objeto de análisis fue un grupo de 126 estudiantes que se matricularon en el Programa Académico de enfermería de UDH, en el primer semestre del 2021, en contexto de pandemia de COVID-19.

a) CRITERIO DE INCLUSION

Fueron estudiantes que dieron su consentimiento informado, matriculados en el semestre 2021-1.

b) CRITERIO DE EXCLUSION

Fueron estudiantes que se retiraron del semestre o cambiaron de carrera.

c) UBICACION DE LA POBLACIÓN EN ESPACIO

El presente estudio se efectuó en la Universidad de Huánuco, Huánuco, Perú.

d) UBICACION DE LA POBLACIÓN EN TIEMPO

Este trabajo de investigación se realizó durante el periodo de abril y mayo del 2021.

Sin embargo, los documentos como permiso de aplicación de estudio se realizaron el 26 de noviembre del 2023 y la respuesta de ámbito de estudio fue el 29 de setiembre del 2023. Como regularización de documentos.

3.2.2. MUESTRA

a) Unidad análisis y muestreo

Estudiantes ingresantes a la carrera de enfermería.

b) Marco muestral

Registro de educandos a la carrera de enfermería de Universidad de Huánuco matriculados en primer semestre 2021.

c) Tamaño de la muestra

Dado que la población de análisis es reducida y fácilmente accesible, se tomaron la totalidad de esta población como la muestra de investigación, la cual está compuesta por 126 estudiantes que se inscribieron en el Programa Académico de Enfermería de UDH.

d) Tipo de muestreo

Se utilizó algún método de muestreo ya que se efectuó el estudio utilizando la totalidad de población.

3.3. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS RECOLECCIÓN INFORMACIÓN

3.3.1. RECOLECCIÓN INFORMACIÓN.

a) Técnica

En esta investigación se aplicó la técnica de encuesta en línea por medio de Google Forms. Esta metodología facilitó la obtención de información relevantes acerca de prácticas de autocuidado en salud por parte de educandos que se incorporan a la carrera de enfermería durante pandemia de COVID-19 en UDH.

b) Instrumentos

FICHA TÉCNICA INSTRUMENTO 1	
1. Técnica	Encuesta
2. Denominación	Cuestionario de características generales.
3. Autor	Elaboración propia

4. Propósito	Identificar particularidades y rasgos generales de las estudiantes que se incorporan a la carrera de enfermería en pandemia de COVID-19 en UDH.
5. Estructura de instrumento	El cuestionario abarca un total de 10 ítems, organizadas en cuatro categorías: características demográficas, con dos preguntas; aspectos sociales, con cuatro preguntas; estado de salud, con dos ítems; y datos informativos, con dos preguntas.
6. Momento de ejecución.	Encuesta online, enviada a su correo institucional.
7. Lapso de ejecución.	Lapso aproximado: 15 minutos por educando

FICHA TÉCNICA INSTRUMENTO 2

1. Técnica	Encuesta
2. Denominación	Escala de conductas de autocuidado de la salud
3. Autor	Arbieto ¹⁸
4. Propósito.	El propósito es examinar las prácticas de autocuidado vinculadas con la salud que exhiben las estudiantes que ingresan a la carrera de enfermería durante la pandemia de COVID-19 en UDH en el año 2021.
5. Estructura de instrumento	22 ítems segmentados en 2 dimensiones: cuidado de la salud física (16 ítems), cuidado de la salud mental (6 ítems).

6. Baremación general	Conductas de autocuidado de salud. Saludable: 124 hasta 173 ptos No saludable: 73 hasta 123 ptos
7. Momento de ejecución.	Encuesta online, enviada a su correo institucional.
8. Lapso de ejecución.	Lapso aproximado: 12 minutos por educando.

c) Validez y confiabilidad de instrumentos

- **Validez por juicio de expertos**

El instrumento fue sometido a una revisión por parte de 7 especialistas con experiencia comprobada en áreas relacionadas con la problemática investigada y en la creación de instrumentos de medida. Cada ítem del instrumento fue evaluado por estos expertos utilizando criterios de valoración definidos por Unidad de Investigación del Programa Académico de Enfermería de UDH, brindando algunas sugerencias para una mejor medición de variable y finalmente firmaron la constancia de validación correspondiente (Anexo 5).

Para efectuar la validez de contenido del instrumento cada experto consultado recibirá un oficio solicitando su colaboración como especialista en evaluación de instrumento de medición debiendo de firmar el cargo, poniendo la fecha de recepción del documento; luego de ello se le entregará en un sobre manila cerrado conteniendo los materiales necesarios para la validez de contenido y donde plasmaran todas las observaciones y sugerencias relacionadas a cada uno de los ítems evaluados para posteriormente firmar constancia de validación dando su criterio de ejecución del instrumento en base a tres criterios de evaluación: aplicable, aplicable después de corregir y no aplicable; estandarizado que para el instrumento cumpla con el criterio de validez

de contenido deberá ser valorado como aplicable por la totalidad de expertos consultados

Validez de contenido por criterio de especialistas.

N.º	Datos de especialista	Cuestionario características generales en los estudiantes de enfermería.	Escala conductas de autocuidado de la salud.
1	Mg. Emma Flores Quiñonez.	Ejecutable	Ejecutable
2	Lic. Wadner Iribarren Calderón.	Ejecutable	Ejecutable
3	Lic. Wilmer Espinoza Torres.	Ejecutable	Ejecutable
4	Lic. Alida Berasterin Trujillo.	Ejecutable	Ejecutable
5	Lic. Roger Rios Cieza.	Ejecutable	Ejecutable
6	Lic. Graciela Ponciano Reyes	Ejecutable	Ejecutable
7	Psic. Lucy Silva Viviano.	Ejecutable	Ejecutable

- **Confiabilidad de instrumentos**

Esta actividad se efectuó mediante la aplicación de una prueba piloto utilizando estudiantes de enfermería del Instituto Fibonacci Huánuco. Se seleccionaron una muestra de 20 educandos que posean particularidades semejantes a las de la muestra de análisis, empleando una metodología de muestreo no probabilístico intencionado. A estos estudiantes se les aplicó los instrumentos acatando estrictamente los protocolos establecidos para la efectucción del análisis.

La realización de la prueba piloto sirvió como una oportunidad para probar y evaluar el instrumento de medición en el contexto de la investigación. A través de este proceso, determinó el nivel de comprensión de interrogantes por parte de la muestra de estudio, detectaron posibles ambigüedades en la formulación de las preguntas y evaluaron métricas como el puntaje porcentual de abandono, el

porcentaje de respuesta, el porcentaje de respuesta por ítems y el lapso medio necesario para completar los instrumentos por parte de las estudiantes que participen en la prueba piloto.

Los resultados del estudio piloto se determinó el valor de confiabilidad de "escala de conductas de autocuidado de la salud" mediante el cálculo de coeficiente de KR 20 de Kuder Richardson, obteniendo una confiabilidad de 0.863 que demostró que el instrumento tenía una confiabilidad avalando su aplicación en la ejecución del estudio.

d) Recolección de datos

- **Trámite de permiso para aplicación**

El día 26 de setiembre del 2023 se presentó un oficio a la coordinadora del Programa Académico de Enfermería de UDH, en la cual se solicitó permiso pertinente para llevar a cabo la ejecución de instrumentos de medida en la muestra de educandos que se inscribieron en la carrera de enfermería en el semestre 2021. Este documento se regularizó por el estado de emergencia del periodo de abril y mayo del 2021. (Anexo 6) que fue aceptada y emitida el 29 de setiembre del 2023, documento de respuesta regularizada (Anexo 7).

- **Coordinación administrativa**

Se efectuó una junta de coordinación con la secretaria del Programa Académico de Enfermería de UDH. El propósito de esta reunión fue obtener los correos electrónicos institucionales de cada estudiante que se inscribió en el programa de enfermería, como parte de la planeación del análisis.

- **Recursos logísticos**

La recopilación de materiales necesarios para efectuar el estudio se generó en el mes de abril y mayo del año 2021.

- **Capacitación**

Se llevó a cabo una reunión previa con las estudiantes de la carrera de enfermería del semestre 2021-1, en la que se explicó los objetivos de la investigación y se les pidió que firmen el consentimiento informado donde, otorgaron su autorización para participar en procedimiento de recopilación de información, que se llevaron a cabo en línea.

- **Aplicación de instrumentos.**

Esta fase comenzó en mayo del 2021 y tuvieron una semana para que puedan responder las preguntas, luego de ello se verificó los instrumentos aplicados de forma online en el Google Forms que la totalidad de las interrogantes sean respondidas completamente.

Se dio por acabada la fase de recogida de información, agradeciendo a los educandos ingresantes a la carrera de enfermería por la colaboración brindada; y se continuó con la correspondiente fase del análisis.

El proceso de recogida de información se efectuó en el mes de mayo y junio de 2021.

3.3.2. PARA LA PRESENTACIÓN DE DATOS

a) Control de datos

Se llevó a cabo un proceso de control de calidad para cada instrumento de estudio. Esto implicó verificar que la totalidad de las interrogantes sean respondidas de manera integral y eliminar las encuestas que estén incompletas o hayan sido llenadas de manera inapropiada.

b) Codificación de datos

Las respuestas brindadas por los educandos que participaron en el estudio se convirtieron en códigos numéricos. La valoración de estos códigos se efectuó teniendo en cuenta el marco teórico que se relaciona

con prácticas de autocuidado de salud en educandos que comienzan la carrera de enfermería.

c) Procesamiento de los datos

La información recopilada durante la efectuación del análisis se sometió a un proceso de análisis estadístico utilizando software SPSS 25.0.

d) Presentación de datos

Los datos se tabularon estadísticamente y se presentaron en tablas académicas según objetivos propuestos en el estudio y variable analizada en el desarrollo de esta investigación, siguiendo las pautas establecidas por las Normas Vancouver del 2021.

3.3.3. PARA EL ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE DATOS

a) Análisis descriptivo

La variable analizada en la investigación se describió utilizando las medidas de frecuencias y porcentajes e interpretadas, correspondientes al autocuidado de la salud en estudiantes ingresantes a la carrera de enfermería.

b) Análisis inferencial

El proceso de contraste de hipótesis formulada en esta investigación se realizó con la prueba del Chi Cuadrado de comparación de frecuencias para una muestra con un p valor $<0,05$ como indicador de evaluación para la aceptación de las variables de análisis, realizándose con el programa SPSS 25.0.

3.4. ASPECTOS ÉTICOS

En todas las fases de este estudio se respetaron y cumplieron con los principios éticos que rigen la investigación. Los datos recopilados se administraron con la debida discreción y confidencialidad. Se consiguió el

consentimiento informado de manera virtual por parte de los participantes, el cual se encontraba al inicio de la encuesta en línea. Aunque no se requería una firma física, los participantes tenían la opción de rechazar o aceptar su colaboración en el análisis de manera voluntaria.

Además, se tuvieron en cuenta los siguientes principios bioéticos relacionados con la salud: Beneficencia, por el cual se busca maximizar los beneficios de la participación en estudio; No maleficencia, garantizando que durante la recopilación de datos no se ponga en peligro integridad moral ni física de las estudiantes que participen en la investigación; Autonomía, se implementaron dado que los educandos que comienzan la carrera de enfermería en la Universidad de Huánuco tendrán la capacidad de elegir si desean o no colaborar en el análisis; Justicia, se les ofreció la opción de ser parte de este estudio, asegurándoles un trato imparcial y equitativo en cada etapa del proceso de recopilación de datos; Fidelidad, se aseguró la completa confidencialidad en el manejo de los instrumentos empleados durante la recogida de información; Veracidad, Los resultados de esta investigación fueron precisos y veraces, ya que no se manipuló ni modificó de ninguna manera los datos proporcionados por los estudiantes que comenzaron la carrera de enfermería en el estudio.

CAPÍTULO IV

RESULTADOS

4.1. PROCESAMIENTO DATOS

Tabla 1. Características sociodemográficas de las estudiantes ingresantes a la carrera de Enfermería durante la pandemia de la COVID-19, Universidad de Huánuco 2021

Características sociodemográficas	n = 126	
	fi	%
Edad		
Adolescentes	68	54,0
Jóvenes	36	29,0
Adultos	22	17,0
Genero		
Masculino	43	34,1
Femenino	83	65,9
Ocupación		
Estudia	75	59,5
Trabaja	50	39,7
Trabaja y estudia	1	0,8
Estado civil		
Soltero	119	94,4
Casado	5	4,0
Conviviente	2	1,6
Hijos		
Si	12	9,5
No	114	90,5
Materiales		
Laptop	93	73,8
Celular	21	16,7
Computadora	12	9,5

Al describir las características sociodemográficas de las estudiantes de enfermería ingresantes a la carrera de enfermería, se encontró que la mayoría de encuestados fueron adolescentes, predominando los estudiantes de género femenino, con mayor prevalencia al estudio, de condición solteras, que no tuvieron hijos y utilizan su laptop para efectuar sus clases.

Tabla 2. Características de salud de las estudiantes ingresantes a la carrera de enfermería durante la pandemia de la COVID-19, Universidad de Huánuco 2021

Características de la salud	n = 126	
	fi	%
Dio positivo al Covid-19		
Si	34	27,0
No	92	73,0
Problemas de salud actual		
Si	9	7,1
No	117	92,9
Tenencia de seguro		
Si	55	43,7
No	71	56,3

Al analizar las características de salud de las estudiantes ingresantes a la carrera de enfermería, se identificaron que el 27 % (34) han tenido COVID-19. Respecto al problema de salud actual, los cuales muestran que el 92,9 % (119) no tuvieron problemas de salud. Sobre la tenencia de algún seguro de salud, un 56,3 % (71) no tuvieron ningún seguro de salud.

Tabla 3. Descripción del autocuidado de la dimensión salud física de las estudiantes ingresantes a la carrera de Enfermería durante la pandemia COVID-19, Universidad de Huánuco 2021

Cuidado de salud física	n = 126									
	Nunca		Casi nunca		A veces		Casi siempre		Siempre	
	fi	%	fi	%	fi	%	fi	%	fi	%
Alimentación										
¿Consume alimentos con elevado valor nutricional en vitamina C, E Y D?	12	9,5	12	9,5	8	6,3	27	21,4	67	53,2
¿Consume productos lácteos o derivados?	34	27,0	7	5,6	9	7,1	20	15,9	56	44,4
¿Consume pescado y pollo durante la semana?	2	1,6	3	2,4	15	11,9	35	27,8	71	56,3
¿Consume menestras además de cereal durante la semana?	9	7,1	8	6,3	19	15,1	28	22,2	62	49,2
¿Consume mínimo 1 litro de agua al día?	11	8,7	20	15,9	17	13,5	25	19,8	53	42,1
Actividad física y deporte										
¿practica alguna actividad física recreativa en casa?	20	15,9	22	17,5	18	14,3	22	17,5	44	34,9

¿Aprovecha cualquier tarea doméstica para moverse o ejercitarse?	16	12,7	10	7,9	23	18,3	28	22,2	49	38,9
--	----	------	----	-----	----	------	----	------	----	------

Higiene y bioseguridad

¿Te lavas las manos con jabón y agua mínimo 20 segundos?	7	5,6	20	15,9	14	11,1	20	15,9	65	51,6
¿Te cepillas los dientes después de la comida?	5	4,0	8	6,3	6	4,8	25	19,8	82	65,1
¿Limpia además desinfecta superficies de su casa?	10	7,9	9	7,1	13	10,3	22	17,5	72	57,1
¿Se desinfecta los calzados al ingresar a casa?	25	19,8	18	14,3	12	9,5	18	14,3	53	42,1
¿Al salir de su casa lleva alcohol para la desinfección de las manos?	14	11,1	18	14,3	19	15,1	15	11,9	60	47,6
¿Usa doble mascarilla al salir de casa?	7	5,6	20	15,9	14	11,1	20	15,9	65	51,6
¿Utiliza protector facial al salir de casa?	29	23,0	19	15,1	23	18,3	11	8,7	44	34,9
¿Mantiene distancia social cuando sale de casa?	8	6,3	9	7,1	12	9,5	33	26,2	64	50,8
¿evita aglomeraciones y áreas con poca ventilación?	9	7,1	6	4,8	13	10,3	33	26,2	65	51,6

Respecto al autocuidado de salud física de los estudiantes ingresantes a la carrera de enfermería, se observaron las preguntas correspondientes al indicador de “alimentación”, “actividad física” y “deporte e higiene” y “bioseguridad”, las cuales mostraron que existe una prevalencia sobre las conductas saludables de las estudiantes. Se puede notar que el 56,3 % consumen alimentos con elevado valor nutricional, como pescado y pollo, mientras que el 44,4% consumen lácteos y 49,2% consumen menestras y cereales. En lo que respecta al indicador de actividad física y deporte, mostraron que no existe una cuantía significativa de estudiantes que realicen acciones a nivel físico en casa, sin embargo, hay una tercera parte de estudiantes que aprovecharon las tareas domésticas para ejercitarse. En cuanto al indicador de higiene y bioseguridad, gran parte de estudiantes se lavaron las manos por más de 20 segundos, se cepillaron sus dientes después de cada comida, limpiaron y desinfectaron superficies de su casa, utilizaron alcohol además usaron mascarilla doble; sin embargo, más de la mitad no suelen usar mascarilla facial y la mitad de estudiantes no desinfectan sus zapatos al salir o entrar de casa.

Tabla 4. Descripción del autocuidado de la salud mental de las estudiantes ingresantes a la carrera de Enfermería durante la pandemia de la COVID-1, Universidad de Huánuco 2021

Cuidado de salud mental	n = 126									
	Nunca		Casi nunca		A veces		Casi siempre		Siempre	
Sueño y reposo	fi	%	fi	%	fi	%	fi	%	fi	%
¿Duerme sus 8 horas cada día?	26	20,6	29	23,0	10	7,9	16	12,7	45	35,7
¿Presenta dificultad o problemas para dormir?	31	24,6	19	15,1	23	18,3	31	24,6	22	17,5
¿Incluye momentos de descanso o siesta de 10 a 20min en su rutina diaria?	21	16,7	28	22,2	27	21,4	21	16,7	29	23,0
Recreación y esparcimiento										
¿Sale de su casa a compartir con sus familiares o amistades?	17	13,5	24	19,0	19	15,1	27	21,4	39	31,0
¿Te sientes satisfecho contigo mismo?	5	4,0	8	6,3	13	10,3	42	33,3	58	46,0
¿Tienes amigos a quienes puedes recurrir si requieres ayuda?	15	11,9	6	4,8	16	12,7	40	31,7	49	38,9

Al analizar el autocuidado de la dimensión salud mental de los estudiantes ingresantes a la carrera de enfermería se observaron las preguntas relacionadas con el indicador “sueño y reposo” y “recreación y esparcimiento”, los cuales indican que la mayoría de las estudiantes duermen 8 horas diarias e incluso presentaron dificultades para conciliar el sueño. Solo un pequeño porcentaje de ellas realizaron siestas durante el día. Muy pocas incluyeron momentos de sueño durante el día. Mas la mitad de estudiantes salieron de sus casas a compartir con sus amistades y familia con frecuencia, se sienten satisfechas consigo mismas y son personas con muchos amigos.

Tabla 5. Dimensiones del autocuidado de la salud física, mental y general de los estudiantes ingresantes a la carrera de enfermería durante la pandemia de la COVID-19, Universidad de Huánuco 2021

Dimensiones	n = 126			
	No Saludable		Saludable	
	fi	%	fi	%
Conducta de autocuidado de salud física				
Alimentación	45	35,7	81	64,3
Actividad física/deporte	57	45,2	69	54,7
Higiene/bioseguridad	46	36,5	80	63,5
Conducta de autocuidado de la salud mental				
Sueño y reposo	87	69,1	39	31,0
Recreación y esparcimiento			83	65,9
Conductas de autocuidado general				
	43	34,3	70	55,8
	56	44,2		

Al analizar las dimensiones de las conductas de autocuidado de salud física de las estudiantes que ingresantes a la carrera de Enfermería, se halló que la alimentación es saludable en un 64,3 % de la muestra, seguido de la dimensión higiene y bioseguridad con un 63,5 %. Del mismo modo, en cuanto al autocuidado de la salud mental, se encontraron conductas saludables en dimensión de recreación y esparcimiento en un 65,9 % de los casos y un 69,1 % mostraron conductas no saludables correspondiente en la dimensión sueño y reposo.

Al realizar un análisis cruzado de forma descriptiva de las características sociodemográficas y el nivel de cuidado de salud de las estudiantes ingresantes de Enfermería. Las estudiantes mujeres en el grupo de los adolescentes tienen como única ocupación los estudios y manifiestan en gran parte conductas saludables. Además, las estudiantes que no tienen hijos y que usan la laptop para sus clases presentan también en mayor medida conductas saludables.

4.2. CONSTRATACIÓN Y PRUEBA DE HIPÓTESIS

a) Contraste de hipótesis general

Tabla 6. Conductas de autocuidado de la salud que presentan las estudiantes ingresantes a la carrera de enfermería durante la pandemia de la COVID-19 en la Universidad de Huánuco, 2021

Conductas de autocuidado de la salud	Fi	%	Frecuencia esperada	Prueba chi cuadrado (χ^2)	Significancia (p -valor)
Saludable	56	44	38,6		
No saludable	70	56	38,6	16,488	0,000
Total	126	100,0			

Este cuadro muestra los resultados de una prueba chi cuadrado aplicada a las conductas de autocuidado de la salud, categorizadas como "Saludable" y "No saludable". Se observaron que 56 individuos (44% de la muestra) se clasificaron en la categoría Saludable, mientras que 70 individuos (56% de la muestra) se clasificaron como No saludable. Ambas categorías tenían una frecuencia esperada de 38.6, lo que sugiere que antes de realizar la prueba, se esperaba que la distribución de las conductas de autocuidado fuera más equitativa. Los valores chi cuadrado para ambas categorías son de 16,488, lo que es muy significativo (p-valor de 0.000) e indican que hay una diferencia estadísticamente significativa entre las frecuencias observadas y las frecuencias esperadas de comportamientos de autocuidado de la salud. En otras palabras, hay una desviación considerable de lo que se esperaba si no hubiera ninguna influencia o efecto actuando sobre la muestra, lo que implicaría que los factores que influyen en el autocuidado de la salud tienen un impacto significativo en la población estudiada.

Tabla 7. Comparación de las dimensiones de conductas de autocuidado de la salud que presentan las estudiantes ingresantes a la carrera de enfermería durante la pandemia de la COVID-19 en la Universidad de Huánuco, 2021

	N=126		Frecuencia esperada	Prueba chi cuadrado	Significancia (p -valor)
	Fi	%			
Conducta de autocuidado de salud física			37,4	15,874	0,000
Saludable	76	64			
No saludable	49	35			
Conducta de autocuidado de la salud mental			37,4	13,587	0,000
Saludable	61	31	37,4		
No saludable	65	69	37,4		

Al efectuar estadísticamente la comparación de proporciones del autocuidado de la salud en estudiantes a la carrera de enfermería durante la pandemia de la COVID-19 Universidad de Huánuco 2021, se presentó un conjunto de datos que muestran las frecuencias observadas y esperadas de conductas de autocuidado en dos dimensiones distintas: salud física y salud mental. Para cada categoría, se han observado las frecuencias de conductas saludables y no saludables. Un análisis preliminar reveló que, en el caso de la salud física, las conductas saludables superan ligeramente las no saludables con una frecuencia observada de 76 frente a 49, respectivamente. Esto indica una tendencia hacia el autocuidado físico en la muestra evaluada. Por otro lado, en la salud mental, la frecuencia de conductas no saludables es levemente mayor que la de conductas saludables (65 frente a 61), lo cual sugiere que puede haber una necesidad de mayor atención y recursos para el autocuidado mental.

El resultado de la prueba chi-cuadrado para cada categoría es significativo (p-valor = 0.000), lo que indica que existe una diferencia estadísticamente significativa entre las frecuencias observadas y las frecuencias esperadas de conductas de autocuidado saludables y no saludables. En el contexto de estas pruebas, un p-valor de 0.000 es indicativo de que las diferencias observadas no son atribuibles al azar. En términos

prácticos, estos resultados podrían implicar que existen factores específicos que influyen en las conductas de autocuidado de la muestra estudiada, lo que justifica una investigación más profunda para entender las causas subyacentes y poder intervenir de manera efectiva para promover prácticas de autocuidado más saludables en la población.

CAPÍTULO V

DISCUSIÓN DE RESULTADOS

5.1. CONTRASTACIÓN DE RESULTADOS

Este estudio proporciona una visión general de autocuidado en las estudiantes ingresantes al Programa Académico de Enfermería de Universidad de Huánuco, fundamentándose en teoría de Autocuidado de Dorothea Orem¹⁹. Según la autora, el autocuidado es un concepto que las personas adquieren a lo largo de sus vidas y que tiene un propósito específico. Además, se hace referencia al modelo de Virginia Henderson²², en el que la enfermería tiene la responsabilidad de asistir a individuos, tanto enfermos como sanos, en la realización de actividades que promuevan su salud, recuperación o fallecimiento tranquilo.

También, el modelo de esencia, cuidado además de curación propuesto por Lydia Hall²¹. Esta autora era fiel defensora del agrupamiento de camas en las unidades de enfermería terapéutica.

En cuanto a la atención a la salud física, 60,9 % de los educandos muestran un alto nivel de autocuidado. En su mayoría, presentan prácticas saludables en cuanto a su alimentación; no obstante, no todas realizan actividades físicas ni mantienen conductas adecuadas de higiene y bioseguridad. Respecto al cuidado de la salud mental, 48,3 % de educandos muestran conductas saludables, aunque la mayoría no descansa adecuadamente. A pesar de esto, muestran comportamientos de esparcimiento y recreación, lo que en el contexto actual se considera poco responsable. En resumen, en lo que respecta al autocuidado de la salud, se observa que más del 55,8 % de las estudiantes ha demostrado comportamientos saludables.

Estos hallazgos concuerdan con los resultados similares de la salud mental fueron hallados por Hanco⁵ en entorno del cuidado de salud mental, en otro análisis relacionado con autocuidado en educandos de Enfermería que participan en prácticas clínicas en UNAP en 2019, se encontró que 81 % de

educandos mostró prácticas de autoestima regulares, 18 % exhibió un deficiente autocuidado y solo el 1 % demostró un excelente autocuidado. Estos resultados indican que acciones de autocuidado en educandos tenían una tendencia a nivel regular, lo que podría tener un impacto negativo en su formación como futuros profesionales. Un aspecto relevante relacionado con el mantenimiento de la actividad física y el deporte en el estilo de vida de educandos es la motivación. La importancia de la motivación radica en que promueve la participación en ejercicios físicos, el disfrute compartido con amigos y la satisfacción personal en la práctica. Dado que el disfrute parece ser un factor motivador clave en este tipo de prácticas, se puede fomentar su promoción en entornos educativos, donde se pueden llevar a cabo diversas acciones que implican la actividad motriz. Por lo tanto, en la actualidad se establece la importancia de implementar políticas públicas que aborden las necesidades de los adolescentes en función de sus expectativas, intereses y las demandas sociales y juveniles⁴⁰.

Los resultados favorables en cuanto a las conductas de higiene además de bioseguridad guardan similitud con lo que afirman Vera et al.⁴⁸. Estos autores señalan que el colaborador de enfermería posee obligación de avisar y proteger la salud de individuos a quienes atienden y del entorno laboral, ya que existe un riesgo potencial de infecciones y accidentes laborales. En consecuencia, es responsabilidad de estos profesionales emplear acciones de bioseguridad. El acatamiento de estas acciones implica que tanto al colaborador como otras personas deben poseer los conocimientos pertinentes para establecer una barrera de protección, con el fin de prevenir propagación de agentes patógenos entre ellos y otros individuos.

Por otro lado, se encontraron resultados opuestos en relación con los hábitos alimenticios en un estudio realizado por Ponce sobre adolescentes de 5to de secundaria en una entidad de educación, donde se identificaron comportamientos no saludables⁴⁹. El 27,3% indicó que tenía una ingesta de alimentos de 5 o más veces al día, solamente el 14,5% afirmó que participaba en actividades físicas, el 6,6% señaló que consumía entre 6 y 7 cigarrillos semanalmente, y el 15,2% afirmó que bebía al menos 5 vasos de cerveza en

situaciones adecuadas. Este estudio llegó a la conclusión de que los comportamientos poco saludables en el estilo de vida tienen similitudes con los problemas relacionados con la alimentación.

Además, Quintana y Ruíz⁴, En su investigación observaron que 24,1% de estudiantes consumían 8 vasos de agua en el día, mientras que 47,6% afirmó que ingería 3 comidas primordiales diariamente. Además, 59,2% señaló que consumía frutas además de golosinas de manera regular, y un 31,4% detalló haber consumido cerveza. Estos resultados llevaron a la conclusión de que las conductas de autocuidado entre los adolescentes eran deficientes. Chambi⁵⁰ En su análisis encontró que 77,5% de educandos poseía conductas de autocuidado de salud moderadamente apropiadas, mientras que 16,3% tenía conductas inapropiadas y 6,2% presentaba conductas apropiadas.

Estos resultados indican que gran parte de educandos no mostraban una tendencia favorable hacia el autocuidado. Con respecto a salud y hallazgos respecto a recreación además de esparcimiento, Roza et al.⁴⁶ definen la recreación como un conjunto de acciones que los individuos realizan y que consideran agradables además de gratificantes de manera inmediata. Estas actividades no solo proporcionan satisfacción personal, sino que también contribuyen al desarrollo de valores personales y sociales, además de promover la salud en diversas áreas.

La recreación generalmente se lleva a cabo durante el tiempo libre de las personas y tiene como objetivo el desarrollo integral, la adquisición de experiencias significativas a través del disfrute y la alegría. En última instancia, la recreación mejora la calidad de vida, fortalece el autodesarrollo, fomenta habilidades físicas, y contribuye al cumplimiento de normativas éticas detalladas por la comunidad. El uso efectivo del tiempo libre mediante actividades recreativas y de esparcimiento proporciona descanso y satisfacción, brindando entretenimiento y placer.

En resumen, los resultados del estudio muestran comportamientos de autocuidado saludable en dimensión de salud física, asimismo que en lo

correspondiente a salud a nivel mental se observan conductas no saludables. Generalmente, predomina el autocuidado saludable. Al analizar características sociodemográficas en función de conductas de autocuidado (saludables o no saludables), se observa que las féminas tienen una elevada tendencia hacia el autocuidado saludable. Además, el grupo de jóvenes adolescentes muestra una elevada superioridad de conductas de autocuidado saludables. Los educandos acceden al Programa Académico que se enfocan principalmente en sus estudios muestran un elevado puntaje porcentual de conductas de autocuidado saludables.

Del mismo modo, aquellas estudiantes que tienen la condición de ser solteras y no tener hijos también presentan un creciente porcentaje de conductas de autocuidado saludables. Los hallazgos en este estudio proporcionan una base sólida para justificar la implementación de programas de intervención dirigidos a educandos que acceden al Programa Académico. Es esencial mantener a estas estudiantes bien informadas y motivadas para que adopten actitudes preventivas y practiquen el autocuidado de manera efectiva. El objetivo principal es modificar las conductas no saludables, permitiendo la identificación temprana de posibles riesgos o consecuencias y, de esta manera, prevenir complicaciones graves en su salud.

5.2. ANÁLISIS INFERENCIAL

El análisis inferencial de los datos proporcionados se realiza a través de la prueba chi-cuadrado, que es una prueba estadística que compara las frecuencias observadas con las frecuencias esperadas en diferentes categorías. En este caso, las hipótesis nulas (H_0 , H_{01} , H_{02}) plantean que las conductas de autocuidado de la salud de los estudiantes ingresantes a la carrera de Enfermería durante la pandemia de COVID-19 en la Universidad de Huánuco en 2021 son no saludables, mientras que las hipótesis alternativas (H_a , H_{a1} , H_{a2}) sostienen lo contrario.

En la primera tabla presentada, observamos que las frecuencias de conductas de autocuidado no saludables son superiores a las saludables (70 vs 56), con una significancia de p-valor de 0.000 en la prueba chi-cuadrado

para ambas categorías. Esto indica que hay una diferencia estadísticamente significativa entre las conductas de autocuidado observadas y las que se esperarían si no hubiera ninguna tendencia particular hacia conductas saludables o no saludables. Dado que el p-valor es extremadamente bajo, se rechaza la hipótesis nula (H_0) a favor de la hipótesis alternativa (H_a), sugiriendo que las conductas de autocuidado de salud en general entre los estudiantes no son saludables, contrariamente a lo que se esperaba.

La segunda tabla proporciona un desglose más detallado por dimensiones de autocuidado. En la salud física, las conductas saludables tienen una frecuencia más alta que las no saludables (76 vs 49) con un p-valor de 0.000, lo que implica un rechazo de la hipótesis nula (H_{01}) a favor de la hipótesis alternativa (H_{a1}), indicando que las conductas de autocuidado físico son saludables. En la dimensión de la salud mental, la frecuencia de conductas no saludables es mayor que las saludables (65 vs 61), con un p-valor de 0.000, lo que también conduce al rechazo de la hipótesis nula (H_{02}) a favor de la hipótesis alternativa (H_{a2}), indicando que las conductas de autocuidado mental son no saludables. Finalmente, para las conductas de autocuidado general, los resultados muestran una tendencia similar a la salud física con un mayor número de conductas saludables (70 vs 56) y un p-valor de 0.000, sugiriendo que, en general, los estudiantes exhiben conductas de autocuidado saludables.

En resumen, el análisis inferencial sugiere que, en el contexto de la pandemia de COVID-19, los estudiantes de enfermería de la Universidad de Huánuco mostraron conductas de autocuidado general y físico saludables, pero exhibieron una tendencia hacia conductas no saludables en términos de cuidado de la salud mental. Estos hallazgos son importantes para diseñar intervenciones y programas de apoyo específicos que puedan mejorar las prácticas de autocuidado, especialmente en la dimensión mental, entre los estudiantes de enfermería durante situaciones de crisis sanitaria.

CONCLUSIONES

1. Los estudiantes ingresantes a la carrera de Enfermería durante la pandemia de la COVID-19, Universidad de Huánuco 2021, tuvieron de manera predominante conductas saludables que prevalecen en la salud física de las estudiantes con una significancia $p = 0,000$ que permitió aceptar la hipótesis formulada en esta dimensión.
2. Se identificó que prevalecieron los estudiantes ingresantes a la carrera de Enfermería durante la pandemia de la COVID-19, Universidad de Huánuco 2021, mostraron una conducta no saludable en la actividad física y deporte con una $p = 0,000$; aceptándose en este informe de tesis.
3. Se encontró que los estudiantes ingresantes a la carrera de Enfermería durante la pandemia de la COVID-19, han tenido una conducta saludable con una significancia $p = 0,000$, que permiten aceptar la hipótesis de la investigación en la dimensión de cuidado de la salud mental.
4. Y, por último, se identificó que los estudiantes ingresantes a la carrera de enfermería durante la pandemia de la COVID-19, mostraron una conducta no saludable en sueño y reposo con una $p = 0,000$; aceptándose la hipótesis de estudio en esta dimensión de análisis.

RECOMENDACIONES

Al programa académico de la carrera de enfermería

- Se sugiere, teniendo en cuenta los resultados obtenidos, realizar una campaña de sensibilización sobre el COVID-19 y sus consecuencias, más allá del conocimiento práctico que tengan las estudiantes, es importante revalorar la parte actitudinal para evitar posibles contagios o muertes a causa del COVID-19.
- Las medidas contra el COVID-19 no solo involucran lavarse las manos o echarse desinfectante; se debe, además, limpiar correctamente el calzado, desinfección de las prendas y que estas prácticas sean continuas, por ello se recomienda realizar un taller en la Universidad sobre todas las medidas preventivas del COVID-19.

A los estudiantes ingresantes al programa académico de enfermería

- No es necesario salir de casa para hacer ejercicio; por ello, se les recomienda a las estudiantes que efectúen al menos 30 minutos de actividad física en casa por la mañana o por la noche con rutinas de cardio o de fuerza, porque esto mejora las defensas del cuerpo.
- Si bien, el esparcimiento y recreación es parte del desarrollo del ser humano, en esta época se debe procurar no hacerlo, o realizarlo con mucha prevención y control; se recomienda a las estudiantes que disminuyan sus actividades de ocio que incluyan contacto y que en vez de eso utilicen tecnologías, las cuales permiten también interrelacionarse.

A los docentes investigadores y tesis de la UDH

- Continuar desarrollando investigando las conductas de autocuidado no solo en estudiantes sino, también en docentes universitarios, personal de limpieza, así implementar estrategias que permitan la prevención y manejo adecuado de las conductas de salud.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Rivas-Espinoza G, Feliciano-León A, Verde-Flota E, Aguilera-Rivera M, Cruz-Rojas L, Correa-Argueta E, et al. Autopercepción de capacidades autocuidado para prevención enfermedades crónicas no transmisibles en estudiantes universitarios. *Enfermería Universitaria* [Internet]. 2019 [Consultado 2019 Jun 14]; 16(1): 5-16. doi; <https://doi.org/10.22201/enero.23958421e.2019.1.57>
2. Galdemes S, Jamet P, Bonilla A, Quintero F, Rojas V. Creencias sobre salud y prácticas autocuidado adultos jóvenes: Estudio Biográfico estilos de vida. *Hacia la Promoción de la Salud* [Internet]. 2019 [Consultado 2019 Jun 14]; 24(1): 28-43. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=309159610004>
3. Organización Mundial de la Salud. Infecciones transmisión sexual [Internet]. [Consultado 2019 Jun 14]. Disponible en: [https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/sexually-transmitted-in-fections-\(stis\)](https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/sexually-transmitted-in-fections-(stis))
4. Quintana I, Ruíz K. Práctica de autocuidado adolescentes Entidad Educativa Túpac Amaru, Azapampa-Huancayo – 2018 [Tesis de pregrado para optar el título profesional de licenciada en Enfermería]. Huancayo: Universidad Peruana Los Andes; 2018. Disponible en: <https://repositorio.upla.edu.pe/handle/20.500.12848/733>
5. Hanco D. Autocuidado en estudiantes de enfermería que asisten a prácticas clínicas, Universidad Nacional de Altiplano, 2018-II [Tesis de pregrado para optar el título profesional de licenciada en Enfermería] Puno: Universidad Nacional del Altiplano; 2019. Disponible en: <https://repositorioslatinoamericanos.uchile.cl/handle/2250/3279148>
6. Sánchez M. ¿Es segura la escuela en tiempos de COVID-19?. *Rev Pediatr Aten Primaria* [Internet]. 2020 [Consultado 2022 Jul 12]; 22 (87): 235 – 238. Disponible en: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1139-76322020000400001&lng=es

7. Navarrete C, Zambrano J. Medidas educativas frente a pandemia y estrés docente en escuela ecuatoriana. Revista Científica Arbitrada en Investigaciones de Salud “GESTAR” [Internet]. 2021 [Consultado 2022 Jun 29]; 4(8): 197 – 211. Disponible en: <https://journalgestar.org/index.php/gestar/article/view/42/75>
8. Gómez R, Solaya L. Acciones educativas dirigidas a prevención de COVID-19 en adolescentes. Acta Médica de Centro [Internet]. 2022 [Consultado 2022 junio 29]; 16(2): 280 – 291. Disponible en: <http://www.revactamedicacentro.sld.cu/index.php/amc/article/view/1681/1518>
9. Arbieta A. Conocimientos, actitudes y prácticas preventivas de COVID-19 en padres de familia de Yauyos. Rev. Casus [Internet]. 2022 [Consultado 2022 Jul 02]; 6(1): 1 – 12. Disponible en: <https://casus.ucss.edu.pe/index.php/casus/article/view/351/185>
10. Diario Ahora. Cuarta ola del COVID-19 estaría afectando a niños de 5 a 11 años [Internet] [Consultado 2022 Jul 02] Disponible en: <https://www.ahora.com.pe/cuarta-ola-del-covid-19-estaria-afectando-a-ninos-de-5-a-11-anos/>
11. Fondo de Naciones Unidas para la Infancia. UNICEF: Protocolo y guía operativa para el retorno seguro [Internet] [Consultado 2022 Jul 12]. Disponible en: <https://www.unicef.org/lac/media/17656/file>
12. Ludueña N, Zerpa M, Cerino S. Prácticas de autocuidado en adolescentes en marco de pandemia COVID-19. Crear En Salud [Internet]. 2022 [Consultado 2022 junio 29]; (17): 41 – 56. Disponible en: <https://revistas.unc.edu.ar/index.php/revcs/article/view/37131>
13. Santana B, Santana Y, Santana E; Ruiz G, González J, Santana L. Actitudes y conocimientos sobre pandemia por la COVID-19 en docentes de Canarias. Rev Peruana de Medi Experimental y Salud Pública [Internet]. 2020 [Consultado 2022 Jul 02]; 38(1): 64 – 69. Disponible en: <https://rpmesp.ins.gob.pe/rpmesp/article/view/6312>

14. Alvarado M, Barros A. Hábitos alimentarios, estado nutricional de estudiantes de Unidad Educativa Manuel Córdova Galarza. 2016 [Tesis de pregrado para optar el título de licenciado en Nutrición y Dietética] Cuenca: Universidad de Cuenca; 2017. Disponible en <http://repositorioslatinoamericanos.uchile.cl/handle/2250/1134485>

15. Alcedo J, Garay J, Romero L, Lambertinez L, Alvarez F. Satisfacción con vida y Conductas de salud en estudiantes universitarios de nuevo ingreso. Rev Vive [Internet]. 2022 [Consultado en 2022 Jun 22]; 5(14):432-43. Disponible en: <https://revistavive.org/index.php/revistavive/article/view/193>

16. Fernández D, Soriano D, Ccami F, Rojas C, Sangster L, Hernández A. et al. Prácticas de prevención y control frente a infección por Sars-Cov2 en población peruana. Rev del Cuerpo Médi Hospital Nacional Alanzor Aguinaga Asenjo [Internet]. 2021 [Consultado 2022 Jul 02]; 14(1): 13 – 21. Disponible en: <https://cmhnaaa.org.pe/ojs/index.php/rcmhnaaa/article/view/1149/450>

17. Ruiz-Aquino M, Echevarría Dávila J, Huanca Solis WE. Conductas autocuidado de salud en educandos en universidad Ciencias de la Salud. Ocialium [Internet]. 2020 [Consultado 2021 May 3]; 5;5(1):261-76. Disponible en: <https://revistas.uncp.edu.pe/index.php/socialium/article/view/830>

18. Ruiz M, Diaz A, Ortiz M, Villar E. Conductas de autocuidado en la prevención del contagio de la COVID-19 en pobladores peruanos. Revista Cubana de Medicina General Integral. [Internet]. 2020 [Consultado 2022 Jun 02]; 36 (4): e1708: Disponible en: <http://revmgi.sld.cu/index.php/enf/article/view/>

19. Naranjo Y, Concepción J, Rodríguez M. Teoría Déficit de autocuidado: Dorothea Elizabeth Orem. Gaceta Médica Espirituana [Internet]. 2017 [Consultado 2021 May 4]; 19(3): 1-11. Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1608-89212017000300009

20. Rojas J, Zubizarreta M. Reflexiones de estilo de vida y vigencia de autocuidado atención primaria de salud. Rev cubana Enfermer [Internet]. 2007 [Consultado 2019 Dic 23]; 23(1): 1-12. Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-03192007000100007&lng=es
21. Raile M, Marriner A. Modelos y teorías en enfermería. 9° Ed. Barcelona: ELSEVIER; 2014 [Consultado 2022 May 4]. Disponible en: <https://www.elsevier.com/books/modelos-y-teorias-en-enfermeria/alligood/978-84-9113-339-1>
22. Naranjo Y, Rodríguez M, Concepción J. Reflexiones conceptuales respecto a teorías enfermería y validez en práctica cubana. Rev. Cubana Enfermería [internet]. 2016 [Consultado 2022 May 5]; 32(4): 1-13. Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-03192016000400021
23. Pérez M, Gómez J, Dieguez R. Características clínico-epidemiológicas de COVID-19. Rev haban cienc méd [Internet]. 2020 [Consultado 2022 Jun 5]; 19(2): 1-15. Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1729-519X2020000200005
24. Peña-López B, Ricón-Orozco B. Generalidades de Pandemia por COVID-19 y asociación genética con virus del SARS. Revista de Universidad Industrial de Santander [Internet]. 2020 [Consultado 2022 May 5]; 52(2): 83-86. Disponible en: <https://revistas.uis.edu.co/index.php/revistasaluduis/article/view/10639>
25. Luna-Nemecio M. Determinantes socioambientales del Covid-19 y vulnerabilidad económica espacial y sanitario-institucional. Revista de Ciencias Sociales [Internet]. 2020 [Consultado 2022 May 5]; 26(2): 1-6. Disponible en: <https://www.redalyc.org/journal/280/28063431004/html/>

26. Organización Mundial de Salud. Brote enfermedad por coronavirus. [Internet] [Consultado 2021 Jun 25] Disponible en: <https://www.who.int/es/emergencias/diseases/novel-coronavirus-2019>
27. Córdova A, Rossani G. COVID-19: Revisión de literatura y su efecto en realidad sanitaria en Perú. Rev Fac Med Hum [Internet]. 2020 [Consultado 2021 mayo 21]; 20(3): 471 – 477. Disponible en: http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2308-05312020000300471&lng=es
28. Yeckting F. Situación de riesgo y salud de adolescentes en El Valle de los Ríos Apurímac, Ene y Mantero en Perú. Revista Peruana de Medicina Experimental y Salud Pública [Internet]. 2017 [Consultado 2022 May 5]; 34(2): 273-279. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=36352106017>
29. Aleman A, Colistro V, Colomar M, Cavalleri F, Alegretti M, Bugliolo M. Carga de enfermedad de adolescentes en Uruguay y su comparación con la América Latina y el Caribe. Cienc Saude Colet [Internet]. 2018 [Consultado 2022 Jun 5]; 23(9): 2813-2821. Disponible en: <https://www.scielo.br/j/csc/a/CHt4G3XkzZNFdG7v8r6mHxG/?lang=es&format=pdf>
30. Alvarez-Pitti J, Casajús-Mallén J, Leis-Trabazo R, López D, Moreno-Aznar L y Rodríguez-Martínez G. Exercise as medicine in chronic diseases during childhood and adolescence. Anales de Pediatría [Internet]. 2020 [Consultado 2022 Jun 5]; 92(3): 1 - 8. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32061527/>
31. Águila G, Díaz J, Díaz P. Adolescencia temprana y parentalidad. Fundamentos teóricos y metodológicos acerca de etapa y su manejo. Medisurv [Internet]. 2018 [Consultado 2022 May 5]; 15(5): 694-70. Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1727-897X2017000500015

32. Borja J, Pozo F. Educación para salud con adolescentes: un enfoque desde pedagogía social en contextos y situaciones de vulnerabilidad. Salud Uninorte [Internet]. 2017 [Consultado 2022 Jun 5]; 33(2): 213-223. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=81753189014>
33. Gómez A. Predictores psicológicos de autocuidado en salud. Rev. Hacia Promoción de Salud [Internet]. 2017 [Consultado 2022 May 5]; 22(1): 1-12. Disponible en: <https://revistasoj.s.ucaldas.edu.co/index.php/hacialapromociondelasalud/article/view/3698>
34. Zubarew T, Correa L, Bedregal P, Besoain C, Reinoso A, Velarde M, Valenzuela M, Inostroza C. Rama de Adolescencia de Sociedad Chilena de Pediatría. Revista Chilena de Pediatría [Internet]. 2017 [Consultado 2022 May 5]; 88(4): 553-560. Disponible en: <https://www.revistachilenadepediatria.cl/index.php/rchped/article/view/29>
35. Campo-Tertera L, Herazo-Beltrán Y, García-Puello F, Suarez-Villa M, Méndez O, Vásquez-De la Hoz F. Estilos de vida saludable de niños, niñas y adolescentes. Salud Uninorte [Internet]. 2017 [Consultado 2022 May 5]; 33(3): 419-428. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=81753881016>
36. Alfaro M, Vásquez M, Fierro A, Rodríguez L, Muñoz M, Herrero B. Hábitos de alimentación y ejercicio físico en adolescentes. Pediatría Atención Primaria [Internet]. 2016 [Consultado 2022 May 6]; 18(71): 221-229. Disponible en: https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1139-76322016000300003
37. García-Padilla F, González-Rodríguez A; Matos-Cerezuela L, Liébana J, Melo J y Grupo de Apoyo Andalies. Prácticas alimenticias del alumno de secundaria durante jornada escolar en Andalucía asociadas a ofertas del entorno. Enfermería Global [Internet]. 2017 [Consultado 2022 Jun 5]; 16(2): 94-106. Disponible en:

https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S1695-61412017000200094

38. Arredondo-García J, Médez-Hererar A; Medina-Cortina H, Pimentel-Hernández C. Agua: importancia de una ingesta adecuada en pediatría. *Acta Pediátrica de México* [Internet]. 2017 [Consultado 2022 May 6]; 38(2): 116-124. Disponible en: <https://www.medigraphic.com/cgi-bin/new/resumen.cgi?IDARTICULO=71033>
39. Vicente-Rodríguez G, Benito P, Casajú J, Ara I, Azar S, Castillo M, Dorado C, González A, García L, Gutiérrez A, Gusi N, Jiménez-Pavón L, Márquez S, Moreno L, Ortega F, Paz J, Ruiz J, Serrano J, Tur J, Valtueña J. Actividad física, ejercicio y deporte en lucha contra obesidad infantil y juvenil. *Nutrición Hospitalaria* [Internet]. 2016 [Consultado 2022 Jun 5]; 33(9): 1-21. Disponible en: <https://www.redalyc.org/pdf/3092/309249471001.pdf>
40. Ahedo R, Macua A. Características prácticas ocio físico-deportivas en jóvenes españoles. *Rev Psicología Deporte* [Internet]. 2016 [Consultado 2022 Jun 5]; 25(2): 67-72. Disponible en: <https://www.redalyc.org/pdf/2351/235149102011.pdf>
41. Moreno-Martínez F, Gómez C, Hernández-Susarte A. Evolución histórica de la higiene corporal: desde edad antigua a sociedades modernas actuales. *Cultura de Ciudadanos* [Internet]. 2016 [Consultado 2022 May 5]; 1(62): 1 - 12. Disponible en: <https://culturacuidados.ua.es/article/view/2016-n46-evolucion-historica-de-la-higiene-corporal-desde-la-edad-antigua-a-las-sociedades-modernas-actuales>
42. Oliveira A, Oliveira P, Sarmiento C. Control de higiene de manos: Observación directa versus tasa autorreportada. *Enfermería Global* [Internet]. 2017 [Consultado 2022 May 5]; 16(4): 324-333. Disponible en: https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1695-61412017000400324

43. Díaz A, Vivas M. Riesgos biológicos y prácticas bioseguridad docencia. Rev Fac Salud Pública [Internet]. 2016 [Consultado 2022 May 6]; 34(1): 62-69. Disponible en: <https://revistas.udea.edu.co/index.php/fnsp/article/view/19349>
44. Moreno-Tamayo K, Ramírez-García E, Sánchez-García S. Las dificultades del sueño se asocian con fragilidad en adultos mayores. Rev Med Inst Mex Seguro Soc [Internet]. 2018 [Consultado 2022 May 5]; 56(1): 538-595. Disponible en: <https://www.medigraphic.com/cgi-bin/new/resumen.cgi?IDARTICULO=80624>
45. D'Hyver C. Alteraciones del sueño en personas adultas mayores. Revista de Facultad de Medicina de la UNAM [Internet]. 2018 [Consultado 2022 May 8]; 61(1): 33 - 46. Disponible en: https://www.scielo.org.mx/scielo.php?pid=S0026-17422018000100033&script=sci_arttext&tIng=es
46. Rozo-Yugcha A, Aguilar-Chasipanta W, Rodríguez-Torres Á, Jordán-Sánchez J. Efecto actividades recreativo-deportivas en estado de ánimo adolescentes además de jóvenes. Arrancada [Internet]. 2018 [Consultado 2022 May 8]; 18(34): 247-257. Disponible en: <https://revistarrancada.cujae.edu.cu/index.php/arrancada/article/view/254>
47. Valarezo E, Bayas A, Aguilar W, Paredes L, Paucar E, Romero E. Programa actividades físico-recreativas para desarrollar habilidades motrices en individuos con discapacidad intelectual. Rev. Cubana Investigación y Biométrica [Internet]. 2017 [Consultado 2022 Jun 5]; 36(1): 1 - 13. Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-03002017000100008
48. Vera D, Castellano E, Rodríguez P, Mederos T. Efectividad de Guía buenas prácticas en bioseguridad hospitalaria. Rev Cubana Enfermería [Internet]. 2017 [Consultado 2022 May 9]; 33(2): 40-51. Disponible en: <https://www.medigraphic.com/pdfs/revcubenf/cnf-2017/cnf171f.pdf>

49. Ponce J. Hábitos vida no saludable en adolescentes de quinto de secundaria de Entidad Educativa Gómez Arias Dávila de Tingo María 2018 [Tesis pregrado para optar el título profesional de licenciado en Enfermería] Tingo María: Universidad de Huánuco; 2018. Disponible en: http://repositorio.udh.edu.pe/bitstream/handle/123456789/876/T047_42392703_T.pdf?sequence=1&isAllowed=y
50. Chambi A. Factores personales y conductas de autocuidado de salud en educandos Escuela Profesional de Enfermería de Universidad Nacional del Altiplano Puno 2015 [Tesis pregrado para optar el título profesional de licenciado en Enfermería] Puno: Universidad Nacional del Altiplano, 2017. Disponible en: http://repositorio.unap.edu.pe/bitstream/handle/UNAP/5626/Chamb%c3%ad_Llica_Anali_Katia.pdf?sequence=1&isAllowed=y

COMO CITAR ESTE TRABAJO DE INVESTIGACIÓN

Salas y. Conductas de autocuidado de la salud en estudiantes ingresantes a la carrera de enfermería durante la pandemia de la Covid 19 Universidad de Huánuco - 2021 [Internet] Huánuco: Universidad de Huánuco; 2023 [Consultado]. Disponible en: <http://...>

ANEXOS

ANEXO 1

MATRIZ DE CONSISTENCIA

TÍTULO DE ESTUDIO: “CONDUCTAS DE AUTOCUIDADO DE LA SALUD EN ESTUDIANTES INGRESANTES A LA CARRERA DE ENFERMERÍA DURANTE LA PANDEMIA DE LA COVID 19 UNIVERSIDAD DE HUÁNUCO 2021”						
Problema general	Objetivo general	Hipótesis general	Variables/indicadores Variable independiente: Conductas de autocuidado de la salud			
			Dimensiones	Indicadores	Ítems	Escala medida
¿Cuáles son las conductas del autocuidado de la salud que presentan las estudiantes ingresantes a la carrera de enfermería durante la pandemia de la COVID 19 universidad de Huánuco 2021?	Evaluar las conductas de autocuidado de la salud que presentan las estudiantes ingresantes a la carrera de enfermería durante la pandemia de COVID 19 universidad de Huánuco 2021.	<p>Ho: Las conductas de autocuidado de la salud en estudiantes ingresantes a la carrera de enfermería durante pandemia de COVID 19 Universidad de Huánuco 2021, es no saludable.</p> <p>Ha: Las conductas de autocuidado de la salud en estudiantes ingresantes a la carrera de enfermería durante pandemia de COVID 19 Universidad de Huánuco 2021, es saludable.</p>	Cuidado de la salud física	Siempre Casi siempre A veces Casi nunca nunca	<ol style="list-style-type: none"> 1. ¿ingiere alimentos con elevado valor nutricional en vitamina C, E Y D? 2. ¿Consume productos lácteos o derivados? 3. ¿Consume pescado y pollo durante la semana? 4. ¿Consume menestras y cereal durante la semana? 5. ¿Consume mínimo 1 litro de agua en el día? 6. ¿Práctica alguna actividad física recreativa en casa? 	Ordinal

Problemas específicos	Objetivos Específicos	Hipótesis Específicas		
¿Cuál es el nivel de autocuidado de la salud física en estudiantes ingresantes a la carrera de enfermería durante la pandemia de la COVID-19 Universidad de Huánuco 2021?	Determinar el nivel de autocuidado saludable física en estudiantes ingresantes a la carrera de enfermería durante la pandemia de COVID-19 Universidad de Huánuco 2021.	<p>Ho1: Las conductas de autocuidado de salud en estudiantes ingresantes a la carrera de enfermería durante pandemia de COVID 19 Universidad de Huánuco 2021, en la dimensión de cuidado de salud física, es no saludable.</p> <p>Ha1: Las conductas de autocuidado de la salud en estudiantes ingresantes a carrera de enfermería durante pandemia de COVID 19 Universidad de Huánuco 2021, en la dimensión de</p>	<p>7. ¿Aprovecha cualquier tarea doméstica para moverse así ejercitarse?</p> <p>8. ¿Te lavas las manos con agua y jabón al menos 20 segundos?</p> <p>9. ¿Te cepillas los dientes después de cada comida?</p> <p>10. ¿Limpia además desinfecta superficies de su casa?</p> <p>11. ¿Se desinfecta los calzados al ingresar a casa?</p> <p>12. ¿Al salir de su hogar lleva su alcohol para desinfectar sus manos?</p> <p>13. ¿Usa doble mascarilla al salir de casa?</p> <p>14. ¿Usa protector facial al salir de casa?</p> <p>15. ¿Mantiene distancia social cuando sale de casa?</p> <p>16. ¿Evita aglomeraciones y espacios poco ventilados?</p>	Ordinal

cuidado de salud física, es saludable.

<p>¿Cuál es el nivel de autocuidado de la salud mental en estudiantes ingresantes a la carrera de enfermería durante la pandemia de la COVID-19 universidad de Huánuco 2021?</p>	<p>Identificar el nivel de autocuidado de salud mental en estudiantes ingresantes a la carrera de enfermería durante la pandemia de COVID-19 universidad de Huánuco 2021.</p>	<p>Ho2: Las conductas de autocuidado de salud en estudiantes ingresantes a carrera de enfermería durante pandemia de COVID 19 Universidad de Huánuco 2021, en la dimensión de cuidado de salud mental, es no saludable.</p> <p>Ha2: Las conductas de autocuidado de salud en estudiantes ingresantes a carrera de enfermería durante pandemia de COVID 19 Universidad de Huánuco 2021, en la dimensión de cuidado de salud mental, es saludable.</p>	<p>Cuidado de la salud mental</p>	<p>Siempre Casi siempre A veces Casi nunca nunca</p>	<p>17. ¿Duerme sus 8 horas diarias?</p> <p>18. ¿Presenta dificultad o problemas para dormir?</p> <p>19. ¿Involucra momentos de siesta o descanso de 10 hasta 20 min en su día a día?</p> <p>20. ¿Sale de su hogar a compartir con sus familiares o amistades?</p> <p>21. ¿Te sientes satisfecho contigo mismo?</p> <p>22. ¿Posees amigos a quienes puedes recurrir cuando requieras ayuda?</p>	<p>Ordinal</p>
--	---	--	-----------------------------------	--	--	----------------

Tipo	Población muestra	Técnica/instrumento	Aspectos éticos	Estadística inferencial y descriptiva
------	-------------------	---------------------	-----------------	---------------------------------------

Conforme a intervención Observacional	Población muestral 126 educandos al Programa Académico de Enfermería de UDH en primer semestre de 2021, durante pandemia de COVID 19.	Técnica: Encuesta	Se ejecutará consentimiento informado a cada educando ingresante a la carrera de enfermería, tomándose en consideración la ejecución de principios de maleficencia, autonomía, además de beneficencia además de justicia.	Descriptiva: Se emplearon medidas descriptivas de frecuencia y proporciones para analizar y describir variable en análisis.		
Conforme a planificación Prospectivo.					instrumento: Cuestionario características generales	Inferencial: Se verificaron las hipótesis del análisis por medio de ejecución de Chi Cuadrado de comparación, utilizando valoración $p < 0.05$ como umbral para efectuar rechazo de hipótesis nula y así detallar conclusiones de análisis.
Conforme a mediciones Transversal						
Conforme a variables: Descriptivo						
Nivel Descriptivo						
Diseño Descriptivo simple						

$n \rightarrow X$

En el cual:
 $n_1 =$ estudiantes ingresantes a la carrera de enfermería
 $X =$ conductas de autocuidado de la salud

ANEXO 2
INSTRUMENTOS PRE VALIDACIÓN
CUESTIONARIO DE CARACTERÍSTICAS

GENERALES EN LOS ESTUDIANTES DE ENFERMERIA.

TÍTULO DE LA INVESTIGACIÓN: “Conductas de autocuidado de la salud en estudiantes ingresantes a la carrera de enfermería durante la pandemia de la COVID 19 universidad de Huánuco 2021.”

INSTRUCCIONES. Este instrumento se utiliza con el fin de recoger datos acerca de características generales de los estudiantes que se han inscrito en la carrera de enfermería de UDH. Por lo tanto, le solicitamos de forma amable que responda de manera adecuada a las preguntas presentadas, marcando con una "X" en el interior de paréntesis o completando espacios en blanco conforme corresponda a sus respuestas. Es importante destacar que sus comentarios se trataran de forma anónima, por lo que le agradecemos que proporcione información veraz. Su colaboración es muy apreciada.

I. CARACTERÍSTICAS DEMOGRÁFICAS:

1. ¿Cuál es su edad?

_____ Años.

2. ¿Cuál es su sexo?

- a) Femenino ()
b) Masculino ()

II. DATOS SOCIALES:

3. ¿Cuál es su labor?

- a) Solo estudio ()
b) Trabajo y estudio ()

4. ¿Cuál es su situación civil?

- a) Casado No ()
b) Soltero Si ()
c) Conviviente ()

5. ¿Tiene hijos?

- a) No ()
b) Si ()

c) De ser positiva detalle cuántos hijos posee

Especifique:

6. ¿Con quién vive usted?

- a) Solo ()
- b) Con sus padres ()
- c) Con su esposo e hijos ()
- d) Con otro familiares o amigos ()

III. CARACTERISTICAS DE ESTADO DE SALUD

7. ¿Padece alguna enfermedad?

- a) Si ()
- b) No ()
- c) De ser afirmativa la respuesta que padecimiento posee
Especifique.....

8. ¿Usted ha tenido COVID 19?

- a) No ()
- b) Si ()
- c) De ser afirmativo la respuesta marca con una (X) los síntomas que presentó.

PREGUNTAS	SI	NO
Fiebre		
Tos seca		
Malestar corporal		
Dolor de cabeza		
Pérdida del sentido del olfato o del gusto		
Dificultad para respirar		
Dolor o presión en el pecho		

IV. CARACTERISTICAS DE DATO INFORMATIVO

9. ¿Con qué material tecnológico se une a sus clases?

- a) Celular Una dosis ()
- b) Laptop ()
- c) Tablet ()
- d) Computadora ()

10. ¿tiene seguro?

- a) Si ()
- b) No ()

especifique.....

CUESTIONARIO CONDUCTAS DE AUTOCUIDADO DE LA SALUD

Instrumento adaptado del Test de Autoevaluación de Guía de Universidades Saludables por Anaí Chambi Llica y contextualizado en el entorno de educación remota por Yenina Salas.

TITULO DE LA INVESTIGACION: Conductas de autocuidado de la salud en estudiantes ingresantes a la carrera de enfermería durante la pandemia de la COVID 19 universidad de Huánuco 2021.

INSTRUCCIONES: Querido(a) educando de enfermería de UDH, este cuestionario es una parte esencial del estudio. Le pedimos que complete las correspondientes interrogantes señalando un "SI" o "NO" en los espacios correspondientes, conforme a su criterio.

Dimensión de cuidado de la salud física

N.º	Alimentación	SI	NO
1	¿Desayuna antes de asistir a sus clases?		
2	¿Ingiere productos lácteos o derivados en un día?		
3	¿Consume carnes rojas en la semana (100 a 200 gramos)?		
4	¿Consume menestras durante la semana (100 a 200 gramos)?		
5	¿Come algún refrigerio mientras esta en sus clases virtuales?		
6	¿Proporciona verduras en su almuerzo? (100 gramos)		
7	¿Consume cereales integrales como quinua, avena, salvado de trigo, pan integral, choclo, consume al día?		
8	¿Consume al menos 1 litro de agua al día?		

9	¿Realiza dieta o algún estilo de comida saludable con normalidad?		
10	¿Lee las especificaciones (octágonos) de la comida que va a consumir?		
	Actividad física y deporte		
11	¿Efectúa alguna acción física recreativa?		
12	¿Vas al gimnasio?		
13	¿Tienes energía necesaria para realizar tus actividades necesarias?		
	Higiene y bioseguridad		
14	¿Te lavas las manos con jabón y agua por lo menos 20 segundos?		
15	¿Te cepillas los dientes después de la comida?		
16	¿Limpia además desinfecta zonas de su hogar?		
17	¿Se desinfecta los calzados al ingresar a casa?		
18	¿Al salir de hogar lleva su alcohol para desinfectar sus manos?		
19	¿Usa doble mascarilla al salir de casa)?		
20	¿Usa protector facial al salir de casa?		
21	¿Mantiene distancia social cuando sale de casa?		
22	¿evita aglomeraciones y espacios poco ventilados?		

Dimensión de cuidado de la salud mental

N.º	Recreación sueño y reposo	SI	NO
23	¿Realiza alguna actividad (baile, dibujo, deporte, etc.)?		
24	¿Duerme sus 8 horas diarias?		

25	¿Prefiere cumplir con sus tareas que dormir sus 8 horas diarias?		
26	¿Presenta dificultad o problemas para dormir?		
27	¿Incluye lapsos de siesta o descanso de 10 hasta 20 min en su día a día?		
	Recreación y esparcimiento		
28	¿Se relaja y disfruta de su tiempo libre en hogar?		
29	¿Sale de su hogar a compartir con sus familiares o amistades?		
30	¿Te sientes satisfecho contigo mismo?		
31	¿Tienes amigos a quienes puedes recurrir cuando requieras ayuda?		

Gracias...

ANEXO 3

INSTRUMENTOS POSTERIOR VALIDACIÓN

CUESTIONARIO CARACTERISTICAS GENERALES EN LOS ESTUDIANTES DE ENFERMERIA.

TÍTULO DE LA INVESTIGACIÓN: “Conductas de autocuidado de la salud en estudiantes ingresantes a la carrera de enfermería durante la pandemia de la COVID 19 universidad de Huánuco 2021.”

INSTRUCCIONES. Esta encuesta se utiliza con el fin de recoger datos correspondientes a características generales de estudiantes que se han inscrito en carrera de enfermería de la UDH. Le solicitamos que responda adecuadamente a las preguntas proporcionadas, ya sea marcando un (x) o completando espacios conforme corresponda. Queremos enfatizar que sus comentarios serán tratados de forma confidencial además de anónima, por lo tanto, le pedimos que sea completamente veraz en sus respuestas. Agradecemos sinceramente su amable colaboración.

V. DATOS DEMOGRÁFICOS:

11. ¿Cuántos años tienes?

_____ Años.

12. ¿Cuál es su sexo?

c) Femenino ()

d) Masculino ()

VI. DATOS SOCIALES:

13. ¿Cuál es su labor?

c) Solo estudio ()

d) Trabajo y estudio ()

14. ¿Cuál es su situación civil?

d) Soltero Si ()

e) Casado No ()

f) Conviviente ()

15. ¿Tiene hijos?

d) Si ()

e) No ()

f) De ser afirmativa la respuesta señale cuántos hijos posee

Especifique:

16. ¿Con quién vive usted?

- e) Solo ()
- f) Con sus padres ()
- g) Con su esposo e hijos ()
- h) Con otro familiares o amigos ()

VII. CARACTERÍSTICAS DE ESTADO DE SALUD

17. ¿Padece de alguna enfermedad?

- d) Si ()
- e) No ()
- f) De ser afirmativa la respuesta que enfermedad posee
Especifique.....

18. ¿Usted ha tenido COVID 19?

- d) Si ()
- e) No ()
- f) De ser afirmativo la respuesta marca con una (X) los síntomas que presentó.

PREGUNTAS	SI	NO
Fiebre		
Tos seca		
Malestar corporal		
Dolor de cabeza		
Pérdida del sentido del olfato o del gusto		
Dificultad para respirar		
Dolor o presión en el pecho		

VIII. CARACTERÍSTICAS DE DATO INFORMATIVO

19. ¿Con qué material tecnológico se une a sus clases?

- e) Celular Una dosis ()
- f) Laptop ()
- g) Tablet ()
- h) Computadora ()

20. ¿tiene seguro?

- c) Si ()
- d) No ()

especifique.....

ESCALA CONDUCTAS DE AUTOCUIDADO DE LA SALUD

TITULO DE LA INVESTIGACION: “Conductas de autocuidado de la salud en estudiantes ingresantes a la carrera de enfermería durante la pandemia de la COVID 19 Universidad de Huánuco 2021.”

INSTRUCCIONES. Querido(a) educando de enfermería de UDH. Este cuestionario es una parte esencial de una investigación destinada a explorar conductas de autocuidado saludable en estudiantes que se están uniendo a la carrera de enfermería durante pandemia de COVID 19 en UDH en 2021. A continuación, hallará un conglomerado de ítems que le pedimos que responda seleccionando una (X) en los espacios correspondientes a: siempre, casi siempre, a veces, casi nunca y nunca, según lo considere apropiado.

Siempre	Casi siempre	A veces	Casi nunca	Nunca
5	4	3	2	1

I.	DIMENSIÓN DE CUIDADO DE LA SALUD	Siempre	Casi siempre	A veces	Casi nunca	Nunca
	FÍSICA					
N.º	Alimentación (Ítems)					
1	¿ingiere alimentos con elevado valor nutricional en vitamina C, D y E?					
2	¿Consume productos lácteos o derivados?					
3	¿Consume pescado y pollo durante la semana?					
4	¿Consume menestras y cereal durante la semana?					
5	¿Consume mínimo 1 litro de agua en el día?					
	Actividad física y deporte					
6	¿Práctica alguna acción a nivel físico recreativa en el hogar?					
7	¿Aprovecha cualquier acción doméstica para efectuar movimientos y así realizar ejercicio?					

	Higiene y bioseguridad					
8	¿Te lavas las manos con jabón y agua al menos por 20 segundos?					
9	¿Te cepillas los dientes después de la comida?					
10	¿Limpia además desinfecta zonas del hogar?					
11	¿Se desinfecta los calzados al ingresar a casa?					
12	¿Al salir de hogar lleva con su alcohol para desinfectar sus manos?					
13	¿Usa doble mascarilla al salir de casa?					
14	¿Usa protector facial al salir de casa?					
15	¿Mantiene distancia social cuando sale de casa?					
16	¿Evita aglomeraciones y espacios poco ventilados?					
II.	DIMENSION DE CUIDADO DE LA SALUD MENTAL					
	Sueño					
17	¿Duerme sus 8 horas diarias?					
18	¿Presenta dificultad o problemas para dormir?					
19	¿Involucra momentos de siesta o descanso de 10 hasta 20 min en su día a día?					
	Recreación/esparcimiento					
20	¿Sale de su hogar a estar con familiares o amigos?					
21	¿Te sientes satisfecho contigo mismo?					
22	¿Posees amigos a quienes puedes recurrir cuando requieras ayuda?					

ANEXO 4

COMPROMISO DE CONFIDENCIALIDAD

Yo, Yenina Angelica Salas Osorio, estudiante de Enfermería de la Universidad de Huánuco, identificada con DNI 71924106, responsable de la investigación titulada “Conductas de autocuidado de la salud en estudiantes ingresantes a la carrera de enfermería durante la pandemia de la COVID 19 Universidad de Huánuco 2021”; por medio del presente documento me comprometo a manejar de manera anónima y confidencial los datos que se obtengan de cada estudiante ingresante al programa académico de enfermería de la Universidad de Huánuco, que serán usados con fines exclusivos de investigación, comprometiéndome también a no develar, la identidad responsables del llenado de los registros, no distorsionar los datos encontrados y a no divulgar cualquier información relacionada con la privacidad de la información de los ingresantes al programa académico de enfermería de la Universidad de Huánuco considerando la aplicación de los preceptos establecidos por el Código de Ética y Deontología en el ámbito de la investigación en las ciencias de la salud; resaltando que los hallazgos de la recolección de datos del estudio se utilizarán para promover la implementación de políticas y protocolos institucionales que promuevan un diagnóstico oportuno de las conductas de autocuidado de la salud y su manejo adecuado durante la pandemia de la COVID 19.

ANEXO 5

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Yo,....., identificado con DNI N°....., expreso mi libre voluntad de participar en la investigación titulada: **“CONDUCTAS DE AUTOCUIDADO DE LA SALUD EN ESTUDIANTES INGRESANTES A LA CARRERA DE ENFERMERÍA DURANTE LA PANDEMIA DE LA COVID 19 UNIVERSIDAD DE HUÁNUCO, 2021”**. Y manifiesto que:

- ✓ He podido hacer preguntas sobre el estudio.
- ✓ He recibido suficiente información sobre el estudio.
- ✓ He hablado con el Sra. Yenina Angélica Salas Osorio y comprendo que la participación es voluntaria.
- ✓ He comprendido que la investigación es de carácter confidencial.
- ✓ Comprendo que puedo retirarme del estudio:
 - ❖ Cuando quiera.
 - ❖ Sin tener que dar explicaciones.

Presto libremente mi conformidad para participar de este estudio de investigación.

Huánuco.....de.....del 2021.

FIRMA DEL ESTUDIANTE

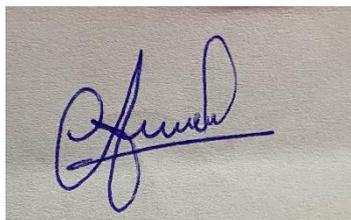
CONSENTIMIENTO INFORMADO

Yo, AQUINO ACOSTA LAYSHA VEANY, identificado con DNI N.º 74418931, expreso mi libre voluntad de participar en la investigación titulada: **“CONDUCTAS DE AUTOCUIDADO DE LA SALUD EN ESTUDIANTES INGRESANTES A LA CARRERA DE ENFERMERÍA DURANTE LA PANDEMIA DE LA COVID 19 UNIVERSIDAD DE HUÁNUCO, 2021”**. Y manifiesto que:

- ✓ He podido hacer preguntas sobre el estudio.
- ✓ He recibido suficiente información sobre el estudio.
- ✓ He hablado con el Sra. Yenina Angélica Salas Osorio y comprendo que la participación es voluntaria.
- ✓ He comprendido que la investigación es de carácter confidencial.
- ✓ Comprendo que puedo retirarme del estudio:
 - ❖ Cuando quiera.
 - ❖ Sin tener que dar explicaciones.

Presto libremente mi conformidad para participar de este estudio de investigación.

Huánuco, 19 de mayo del 2021.



FIRMA DEL ESTUDIANTE

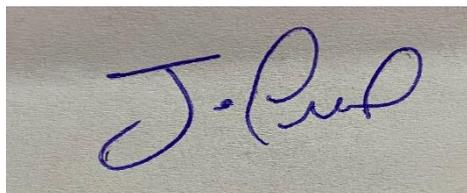
CONSENTIMIENTO INFORMADO

Yo APONTE SANCHEZ JEFFERSON ANTONI, identificado con DNI N.º 71936483, expreso mi libre voluntad de participar en la investigación titulada: **“CONDUCTAS DE AUTOCUIDADO DE LA SALUD EN ESTUDIANTES INGRESANTES A LA CARRERA DE ENFERMERÍA DURANTE LA PANDEMIA DE LA COVID 19 UNIVERSIDAD DE HUÁNUCO, 2021”**. Y manifiesto que:

- ✓ He podido hacer preguntas sobre el estudio.
- ✓ He recibido suficiente información sobre el estudio.
- ✓ He hablado con el Sra. Yenina Angélica Salas Osorio y comprendo que la participación es voluntaria.
- ✓ He comprendido que la investigación es de carácter confidencial.
- ✓ Comprendo que puedo retirarme del estudio:
 - ❖ Cuando quiera.
 - ❖ Sin tener que dar explicaciones.

Presto libremente mi conformidad para participar de este estudio de investigación.

Huánuco 19 de mayo del 2021.

A rectangular photograph showing a handwritten signature in blue ink on a light-colored surface. The signature is cursive and appears to read 'J. P. A.'.

FIRMA DEL ESTUDIANTE

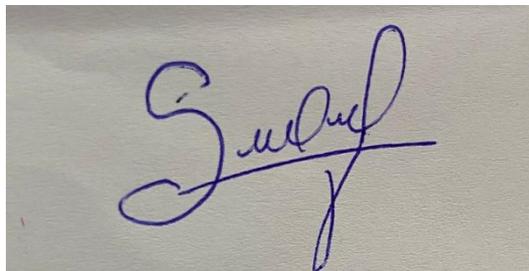
CONSENTIMIENTO INFORMADO

Yo, ARANCIAGA BORJA SHARON ROBERTINA, identificado con DNI N.º 75136995, expreso mi libre voluntad de participar en la investigación titulada: **“CONDUCTAS DE AUTOCUIDADO DE LA SALUD EN ESTUDIANTES INGRESANTES A LA CARRERA DE ENFERMERÍA DURANTE LA PANDEMIA DE LA COVID 19 UNIVERSIDAD DE HUÁNUCO, 2021”**. Y manifiesto que:

- ✓ He podido hacer preguntas sobre el estudio.
- ✓ He recibido suficiente información sobre el estudio.
- ✓ He hablado con el Sra. Yenina Angélica Salas Osorio y comprendo que la participación es voluntaria.
- ✓ He comprendido que la investigación es de carácter confidencial.
- ✓ Comprendo que puedo retirarme del estudio:
 - ❖ Cuando quiera.
 - ❖ Sin tener que dar explicaciones.

Presto libremente mi conformidad para participar de este estudio de investigación.

Huánuco 19 de mayo del 2021.

A photograph of a handwritten signature in blue ink on a light-colored surface. The signature is cursive and appears to read 'Sharon Robertina Aranciaga Borja'.

FIRMA DEL ESTUDIANTE

CONSENTIMIENTO INFORMADO

- **Título del proyecto.**

“Conductas de autocuidado de la salud en estudiantes ingresantes a la carrera de enfermería durante la pandemia de la COVID 19 Universidad de Huánuco, 2021”
- **Responsable de la investigación.**

Yenina Angélica Salas Osorio; alumna del Programa Académico de Enfermería de la Universidad de Huánuco.
- **Propósito del estudio.**

El propósito de esta investigación es evaluar las conductas de autocuidado de la salud en estudiantes ingresantes a la carrera de enfermería durante la pandemia de la COVID 19 en la Universidad de Huánuco, 2021.
- **Participación**

Participarán las estudiantes ingresantes a la carrera de enfermería de la Universidad de Huánuco.
- **Procedimientos**

Se le aplicará un cuestionario de características generales y una escala de conductas de autocuidado de la salud en un tiempo promedio de 15 minutos.
- **Riesgos / incomodidades**

No habrá ninguna consecuencia desfavorable para usted ni tendrá que hacer gasto alguno durante su participación en la recolección de datos.
- **Beneficios**

El beneficio que obtendrá por participar en esta investigación será de recibir información actualizada sobre las conductas de autocuidado de la salud durante la pandemia de la COVID 19.
- **Alternativas**

La participación en el estudio es voluntaria; usted puede decidir no participar de la investigación o abandonar la recolección de datos en el momento que lo considere pertinente, sin que ello afecte su integridad física o moral, ni los beneficios a los que tiene derecho.

- **Compensación**

No recibirá ningún pago ni retribución por participar de la fase de recolección de datos del presente estudio.

- **Confidencialidad de la información**

La información recabada se mantendrá de manera confidencial en la tesiteca de la Universidad de Huánuco, no se publicará la identidad de los participantes, garantizándose el anonimato de la información proporcionada.

- **Problemas o preguntas**

Comunicarse al celular. 918584821.

- **Consentimiento / Participación voluntaria**

Acepto participar en este estudio de investigación: he leído la información proporcionada y he tenido la oportunidad de preguntar mis dudas e inquietudes respecto al estudio y se me ha respondido de manera satisfactoria y comprendo que tengo el derecho de retirarme en cualquier momento de la aplicación de los instrumentos sin que ello me afecte de ninguna manera.

- **Nombres y firmas del participante o responsable legal**

Firma del estudiante
N° de DNI:

Firma del tesista:
N° de DNI:

Huánuco, a los.....días del mes de..... del 2021.

CONSENTIMIENTO INFORMADO

- **Título del proyecto.**

“Conductas de autocuidado de la salud en estudiantes ingresantes a la carrera de enfermería durante la pandemia de la COVID 19 Universidad de Huánuco, 2021”
- **Responsable de la investigación.**

Yenina Angélica Salas Osorio; alumna del Programa Académico de Enfermería de la Universidad de Huánuco.
- **Propósito del estudio.**

El propósito de esta investigación es evaluar las conductas de autocuidado de la salud en estudiantes ingresantes a la carrera de enfermería durante la pandemia de la COVID 19 en la Universidad de Huánuco, 2021.
- **Participación**

Participarán las estudiantes ingresantes a la carrera de enfermería de la Universidad de Huánuco.
- **Procedimientos**

Se le aplicará un cuestionario de características generales y una escala de conductas de autocuidado de la salud en un tiempo promedio de 15 minutos.
- **Riesgos / incomodidades**

No habrá ninguna consecuencia desfavorable para usted ni tendrá que hacer gasto alguno durante su participación en la recolección de datos.
- **Beneficios**

El beneficio que obtendrá por participar en esta investigación será de recibir información actualizada sobre las conductas de autocuidado de la salud durante la pandemia de la COVID 19.
- **Alternativas**

La participación en el estudio es voluntaria; usted puede decidir no participar de la investigación o abandonar la recolección de datos en el momento que lo considere pertinente, sin que ello afecte su integridad física o moral, ni los beneficios a los que tiene derecho.

- **Compensación**

No recibirá ningún pago ni retribución por participar de la fase de recolección de datos del presente estudio.

- **Confidencialidad de la información**

La información recabada se mantendrá de manera confidencial en la tesiteca de la Universidad de Huánuco, no se publicará la identidad de los participantes, garantizándose el anonimato de la información proporcionada.

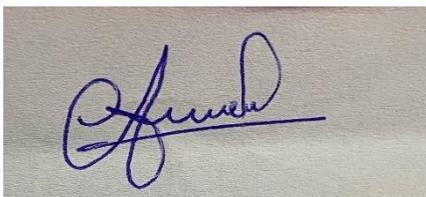
- **Problemas o preguntas**

Comunicarse al celular. 918584821.

- **Consentimiento / Participación voluntaria**

Acepto participar en este estudio de investigación: he leído la información proporcionada y he tenido la oportunidad de preguntar mis dudas e inquietudes respecto al estudio y se me ha respondido de manera satisfactoria y comprendo que tengo el derecho de retirarme en cualquier momento de la aplicación de los instrumentos sin que ello me afecte de ninguna manera.

- **Nombres y firmas del participante o responsable legal**



Firma del estudiante
N° de DNI: 74418931



Firma del tesista:
N° de DNI: 71924106

Huánuco, a los 19 días del mes de mayo del 2021.

CONSENTIMIENTO INFORMADO

- **Título del proyecto.**

“Conductas de autocuidado de la salud en estudiantes ingresantes a la carrera de enfermería durante la pandemia de la COVID 19 Universidad de Huánuco, 2021”
- **Responsable de la investigación.**

Yenina Angélica Salas Osorio; alumna del Programa Académico de Enfermería de la Universidad de Huánuco.
- **Propósito del estudio.**

El propósito de esta investigación es evaluar las conductas de autocuidado de la salud en estudiantes ingresantes a la carrera de enfermería durante la pandemia de la COVID 19 en la Universidad de Huánuco, 2021.
- **Participación**

Participarán las estudiantes ingresantes a la carrera de enfermería de la Universidad de Huánuco.
- **Procedimientos**

Se le aplicará un cuestionario de características generales y una escala de conductas de autocuidado de la salud en un tiempo promedio de 15 minutos.
- **Riesgos / incomodidades**

No habrá ninguna consecuencia desfavorable para usted ni tendrá que hacer gasto alguno durante su participación en la recolección de datos.
- **Beneficios**

El beneficio que obtendrá por participar en esta investigación será de recibir información actualizada sobre las conductas de autocuidado de la salud durante la pandemia de la COVID 19.
- **Alternativas**

La participación en el estudio es voluntaria; usted puede decidir no participar de la investigación o abandonar la recolección de datos en el momento que lo considere pertinente, sin que ello afecte su integridad física o moral, ni los beneficios a los que tiene derecho.
- **Compensación**

No recibirá ningún pago ni retribución por participar de la fase de recolección de datos del presente estudio.

- **Confidencialidad de la información**

La información recabada se mantendrá de manera confidencial en la tesiteca de la Universidad de Huánuco, no se publicará la identidad de los participantes, garantizándose el anonimato de la información proporcionada.

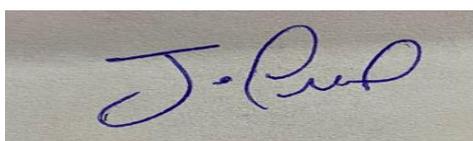
- **Problemas o preguntas**

Comunicarse al celular. 918584821.

- **Consentimiento / Participación voluntaria**

Acepto participar en este estudio de investigación: he leído la información proporcionada y he tenido la oportunidad de preguntar mis dudas e inquietudes respecto al estudio y se me ha respondido de manera satisfactoria y comprendo que tengo el derecho de retirarme en cualquier momento de la aplicación de los instrumentos sin que ello me afecte de ninguna manera.

- **Nombres y firmas del participante o responsable legal**



Firma del estudiante
N° de DNI: 71936483



Firma del tesista:
N° de DNI: 71924106

Huánuco, a los 19 días del mes de mayo del 2021.

CONSENTIMIENTO INFORMADO

- **Título del proyecto.**

“Conductas de autocuidado de la salud en estudiantes ingresantes a la carrera de enfermería durante la pandemia de la COVID 19 Universidad de Huánuco, 2021”
- **Responsable de la investigación.**

Yenina Angélica Salas Osorio; alumna del Programa Académico de Enfermería de la Universidad de Huánuco.
- **Propósito del estudio.**

El propósito de esta investigación es evaluar las conductas de autocuidado de la salud en estudiantes ingresantes a la carrera de enfermería durante la pandemia de la COVID 19 en la Universidad de Huánuco, 2021.
- **Participación**

Participarán las estudiantes ingresantes a la carrera de enfermería de la Universidad de Huánuco.
- **Procedimientos**

Se le aplicará un cuestionario de características generales y una escala de conductas de autocuidado de la salud en un tiempo promedio de 15 minutos.
- **Riesgos / incomodidades**

No habrá ninguna consecuencia desfavorable para usted ni tendrá que hacer gasto alguno durante su participación en la recolección de datos.
- **Beneficios**

El beneficio que obtendrá por participar en esta investigación será de recibir información actualizada sobre las conductas de autocuidado de la salud durante la pandemia de la COVID 19.
- **Alternativas**

La participación en el estudio es voluntaria; usted puede decidir no participar de la investigación o abandonar la recolección de datos en el momento que lo considere pertinente, sin que ello afecte su integridad física o moral, ni los beneficios a los que tiene derecho.

- **Compensación**

No recibirá ningún pago ni retribución por participar de la fase de recolección de datos del presente estudio.

- **Confidencialidad de la información**

La información recabada se mantendrá de manera confidencial en la tesiteca de la Universidad de Huánuco, no se publicará la identidad de los participantes, garantizándose el anonimato de la información proporcionada.

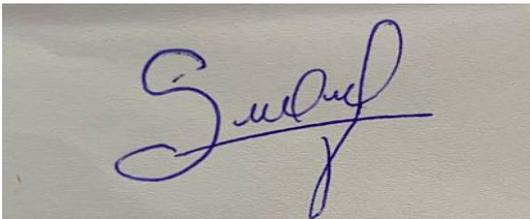
- **Problemas o preguntas**

Comunicarse al celular. 918584821.

- **Consentimiento / Participación voluntaria**

Acepto participar en este estudio de investigación: he leído la información proporcionada y he tenido la oportunidad de preguntar mis dudas e inquietudes respecto al estudio y se me ha respondido de manera satisfactoria y comprendo que tengo el derecho de retirarme en cualquier momento de la aplicación de los instrumentos sin que ello me afecte de ninguna manera.

- **Nombres y firmas del participante o responsable legal**



Firma del estudiante
N° de DNI: 75136995



Firma del tesista:
N° de DNI: 71924106

Huánuco, a los 19 días del mes de mayo del 2021.

ANEXO 6

CONSTANCIAS DE VALIDACIÓN

Yo, EMMA AIDA FLORES QUIÑONEZ

De profesión LICENCIADA EN ENFERMERIA, en la actualidad ejerciendo el cargo de DOCENTE EN UNIVERSIDAD DE HUANUCO por medio del presente de constancia que he revisado además de validado instrumentos de recogida de información, presentado por Yenina Angelica Salas Osorio con DNI 71924106, aspirante al título de licenciado en enfermería de la Universidad de Huánuco; el cual será empleado para conseguir información requerida para tesis "CONDUCTAS DE AUTOCUIDADO DE LA SALUD EN ESTUDIANTES INGRESANTES A LA CARRERA DE ENFERMERÍA DURANTE LA PANDEMIA DE LA COVID 19 UNIVERSIDAD DE HUÁNUCO 2021"

OPINIÓN APLICABILIDAD:

FICHA FACTORES ASOCIADOS A LA MACROSOMÍA Ejecutable posterior de corregir

Ejecutable

No ejecutable

FICHA FACTORES NEONATAL MACROSOMICO Ejecutable posterior de corregir

Ejecutable

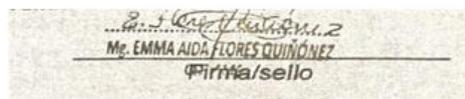
No ejecutable

Apellidos, nombres de experto validador/ juez. Dr/ Mg:

FLORES QUIÑONEZ EMMA AIDA

DNI 22407508

Especialidad de experto:



...
Mg. EMMA AIDA FLORES QUIÑONEZ
Firma/sello

CONSTANCIA DE VALIDACION

Yo, WADNER IRRIBARREN CALDERON

De profesión LICENCIADO EN ENFERMERIA, en la actualidad ejerciendo el cargo de ENFERMERO ASISTENCIAL EN UCI NO COVID Y COVID por medio del presente dejo constancia que he revisado además de validado los instrumentos de recogida de información, presentado por Yenina Angelica Salas Osorio con DNI 71924106, aspirante al título de licenciado en enfermería de Universidad de Huánuco; el cual será empleado para conseguir datos requeridos para tesis "CONDUCTAS DE AUTOCUIDADO DE LA SALUD EN ESTUDIANTES INGRESANTES A LA CARRERA DE ENFERMERÍA DURANTE LA PANDEMIA DE LA COVID 19 UNIVERSIDAD DE HUÁNUCO 2021"

OPINIÓN APLICABILIDAD:

FICHA FACTORES ASOCIADOS A LA MACROSOMÍA Ejecutable posterior de corregir

Ejecutable

No ejecutable

FICHA FACTORES NEONATAL MACROSOMICO Ejecutable posterior de corregir

Ejecutable

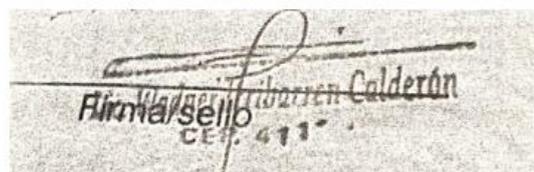
No ejecutable

Apellidos, nombres de experto validador/ juez. Dr/ Mg:

IRRIBARREN CALDERON WADNER

DNI 41400761

Especialidad de experto: ENF. EN CUIDADOS INTENSIVOS



Firma/Seillo
Wadner Iribarren Calderón
CEP. 411

CONSTANCIA DE VALIDACIÓN

Yo, WILMER ESPINOZA TORRES

De profesión LICENCIADO EN ENFERMERIA, en la actualidad ejerciendo el cargo de JEFE DE LA MICRORED APARICIO POMARES por medio del presente dejo constancia que he revisado además de validado instrumentos de recogida de información, presentado por Yenina Angelica Salas Osorio con DNI 71924106, aspirante al título de licenciado en enfermería de Universidad de Huánuco; el cual será empleado para conseguir datos requeridos para tesis "CONDUCTAS DE AUTOCUIDADO DE LA SALUD EN ESTUDIANTES INGRESANTES A LA CARRERA DE ENFERMERÍA DURANTE LA PANDEMIA DE LA COVID 19 UNIVERSIDAD DE HUÁNUCO 2021"

OPINIÓN APLICABILIDAD:

FICHA FACTORES ASOCIADOS A LA MACROSOMÍA Ejecutable posterior de corregir

Ejecutable

No ejecutable

FICHA FACTORES NEONATAL MACROSOMICO Ejecutable posterior de corregir

Ejecutable

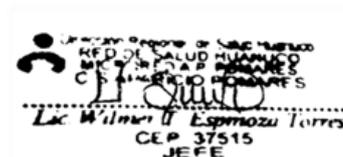
No ejecutable

Apellidos, nombres de experto validador/ juez. Dr/ Mg:

ESPINOZA TORRES WILMER

DNI 22513741

Especialidad de experto: SALUD FAMILIAR Y
COMUNITARIA – ENFERMERIA PEDIATRICA



CONSTANCIA DE VALIDACIÓN

Yo, ALIDA C. BERASTIN TRUJILLO

De profesión LICENCIADA EN ENFERMERIA, en la actualidad ejerciendo el cargo de ENFERMERA EN RECUPERACION POS ANESTESICA (URPA) por medio del presente de constancia que he revisado además de validado los instrumentos de recogida de información, presentado por Yenina Angelica Salas Osorio con DNI 71924106, aspirante al título de licenciado en enfermería de Universidad de Huánuco; el cual será empleado para conseguir información requerida para tesis "CONDUCTAS DE AUTOCUIDADO DE LA SALUD EN ESTUDIANTES INGRESANTES A LA CARRERA DE ENFERMERÍA DURANTE LA PANDEMIA DE LA COVID 19 UNIVERSIDAD DE HUÁNUCO 2021"

OPINIÓN APLICABILIDAD:

FICHA FACTORES ASOCIADOS A LA MACROSOMÍA Ejecutable posterior de corregir

Ejecutable

No ejecutable

FICHA FACTORES NEONATAL MACROSOMICO Ejecutable posterior de corregir

Ejecutable

No ejecutable

Apellidos y nombres de experto validador/ juez. Dr/ Mg:

BERASTERIN TRUJILLO ALIDA

DNI 22415393

Especialidad del validador: CENTRO QUIRUGICO



CONSTANCIA DE VALIDACIÓN

Yo, ROGER A. RIOS CIEZA

De profesión LICENCIADO EN ENFERMERIA, en la actualidad ejerciendo el cargo de JEFE DE LA UNIDAD DE GESTION DE RIESGO DEL HOSPITAL HERMILIO VALDIZAN HUANUCO por medio del presente de constancia que he revisado además de validado los instrumentos de recogida de información, presentado por Yenina Angelica Salas Osorio con DNI 71924106, aspirante al título de licenciado en enfermería de Universidad de Huánuco; el cual será empleado para conseguir información requerida para tesis "CONDUCTAS DE AUTOCUIDADO DE LA SALUD EN ESTUDIANTES INGRESANTES A LA CARRERA DE ENFERMERÍA DURANTE LA PANDEMIA DE LA COVID 19 UNIVERSIDAD DE HUÁNUCO 2021"

CRITERIO APLICABILIDAD:

FICHA FACTORES ASOCIADOS A LA MACROSOMÍA Ejecutable posterior de corregir

Ejecutable

No ejecutable

FICHA FACTORES NEONATAL MACROSOMICO Ejecutable posterior de corregir

Ejecutable

No ejecutable

Apellidos, nombres de experto validador/ juez. Dr/ Mg:

RIOS CIEZA ROGER A.

DNI 22488543

Especialidad del validador: UNIDAD DE CUIDADOS INTENSIVOS

ROGER A. RIOS CIEZA
Enfermería
Firma/sello 39

CONSTANCIA DE VALIDACIÓN

Yo, GRACIELA MARITZA PONCIANO REYES

De profesión LICENCIADA EN ENFERMERIA, en la actualidad ejerciendo el cargo de DOCENCIA UNIVERSITARIA por medio del presente dejo constancia que he revisado además de validado los instrumentos de recogida de información, presentado por Yenina Angelica Salas Osorio con DNI 71924106, aspirante al título de licenciado en enfermería de la Universidad de Huánuco; el cual será empleado para conseguir datos requeridos para tesis "CONDUCTAS DE AUTOCUIDADO DE LA SALUD EN ESTUDIANTES INGRESANTES A LA CARRERA DE ENFERMERÍA DURANTE LA PANDEMIA DE LA COVID 19 UNIVERSIDAD DE HUÁNUCO 2021"

CRITERIO APLICABILIDAD:

FICHA FACTORES ASOCIADOS A LA MACROSOMÍA Ejecutable posterior de corregir

Ejecutable

No ejecutable

FICHA FACTORES NEONATAL MACROSOMICO Ejecutable posterior de corregir

Ejecutable

No ejecutable

Apellidos, nombres del experto validador/ juez. Dr/ Mg:

PONCIANO REYES GRACIELA M.

DNI 22435288

Especialidad de experto: SALUD
PUBLICA Y DOCENCIA UNIVERSITARIA


Graciela M. Ponciano Reyes
LICENCIADA EN ENFERMERÍA
Firma y sello
CEP 23628

CONSTANCIA DE VALIDACIÓN

Yo, LUCY SILVA VIVIANO

De profesión PSICOLOGA, en la actualidad realizando el cargo de RESPONSABLE DEL SER. DE PSICOLOGIA por medio de presente de constancia que he revisado además de validado los instrumentos de recogida de información, presentado por Yenina Angelica Salas Osorio con DNI 71924106, aspirante al título de licenciado en enfermería de Universidad de Huánuco; el cual será empleado para conseguir datos requeridos para tesis "CONDUCTAS DE AUTOCUIDADO DE LA SALUD EN ESTUDIANTES INGRESANTES A LA CARRERA DE ENFERMERÍA DURANTE LA PANDEMIA DE LA COVID 19 UNIVERSIDAD DE HUÁNUCO 2021"

CRITERIO APLICABILIDAD:

FICHA FACTORES ASOCIADOS A MACROSOMÍA Ejecutable posterior de corregir

Ejecutable

No ejecutable

FICHA FACTORES NEONATAL MACROSOMICO Ejecutable posterior de corregir

Ejecutable

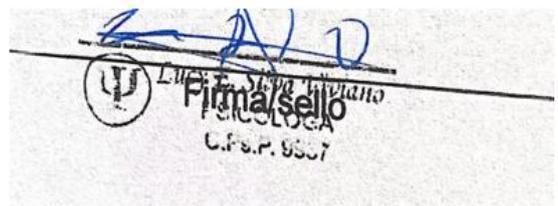
No ejecutable

Apellidos, nombres del experto validador/ juez. Dr/ Mg:

SILVA VIVIANO LUCY

DNI 22509895

Especialidad de experto: T. C. C



The image shows a handwritten signature in blue ink over a circular stamp. The stamp contains the Greek letter Psi (Ψ) and the text "Lucy Silva Viviano", "PSICOLOGA", and "U.F.A.P. 9507". Below the stamp, the words "Firma/sello" are printed.

ANEXO 7
DOCUMENTO DE PERMISO DE LA EJECUCION DEL
ESTUDIO
REGULARIZADO DEL 2021

CARGO



"Año de la Unidad, La Paz y el Desarrollo"
UNIVERSIDAD DE HUÁNUCO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
PROGRAMA ACADÉMICO DE ENFERMERIA



Huánuco, 26 de setiembre del 2023

OFICIO Mult. - N° 003- 2023 - D/EAP – ENF – UDH

AMELIA V. LEIVA YARO
COORDINADORA DEL PROGRAMA ACADEMICO DE ENFERMERIA DE LA
UNIVERSIDAD DE HUANUCO

Presente:

De mi consideración:

Es grato dirigirme a usted para saludarle cordialmente y a la vez hacer de su conocimiento que la alumna SALAS OSORIO, YENINA ANGELICA del Programa Académico de Enfermería de la Universidad de Huánuco, se encuentra desarrollando el trabajo de investigación titulado: "CONDUCTAS DE AUTOCUIDADO DE LA SALUD EN ESTUDIANTES INGRESANTES A LA CARRERA DE ENFERMERÍA DURANTE LA PANDEMIA DE LA COVID 19 UNIVERSIDAD DE HUÁNUCO - 2021.

Por lo que solicitó autorización para realizar el proceso de recolección de datos de dicho estudio, que tendrá como muestra a los estudiantes ingresantes al Programa Académico de Enfermería de la institución que usted dirige.

Esperando contar con su apoyo y comprensión, agradezco anticipadamente a usted reiteradamente las muestras de mi consideración y estima personal.

Atentamente,

.....
YENINA ANGELICA SALAS OSORIO
DNI: 71924106



ANEXO 8
DOCUMENTO DE RESPUESTA DE AMBITO DEL ESTUDIO
REGULARIZADO 2021



UNIVERSIDAD DE HUÁNUCO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
PROGRAMA ACADÉMICO DE ENFERMERÍA



“año de la unidad, la paz y el desarrollo”

Huánuco, 29 de septiembre del 2023

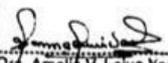
De mi consideración:

Visto la solicitud presentado por la alumna **SALAS OSORIO, YENINA ANGELICA**, para recolección de datos del trabajo de informa final de tesis titulado: **“CONDUCTAS DE AUTOCUIDADO DE LA SALUD EN ESTUDIANTES INGRESANTES A LA CARRERA DE ENFERMERIA DURANTE LA PANDEMIA DE LA COVID 19 UNIVERSIDAD DE HUÁNUCO - 2021”**, según se considera que es factible y procedente aceptar la autorización para realizar el trabajo de Investigación.

Se comunica a la interesada para su trámite correspondiente.

Atentamente,




Dra. Amalia V. Leiva Yaro
COORDINADORA DE LA E.A.P. DE
ENFERMERÍA

C.c.: Archivo
AVLY/nrc.

Jr. Hermilio Valdizán N°871 – Jr. Progreso N° 650 – Teléfono La Esperanza: (062) 518452 – (062) 515151 Anexo 331
Telefax: 062 513154 – E-mail: ud.ocv@terra.com.pe

HUÁNUCO - PERÚ

**ANEXO 9
BASE DE DATOS**

ITEMS																							
Dimensión de cuidado de salud física														Dimensión de cuidado de la salud mental									
N																							
	1	2	1	2	2	6	7	8	9	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	
	0	1	2	1	2	2	6	7	8	9	0	1	2	1	2	2	6	7	8	9	0	1	2
1	1	1	2	1	1	2	1	1	2	2	1	2	2	2	1	1	2	2	1	2	1	2	1
2	2	2	2	2	2	1	1	1	2	1	1	1	2	1	2	1	1	2	2	1	1	1	2
3	1	2	1	1	1	1	1	1	2	1	2	2	1	1	1	2	2	1	1	2	2	1	1
4	1	2	1	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2
5	1	1	2	1	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2	1	2	1	2	2	1	1	1	1
6	2	1	1	2	2	1	2	2	1	1	2	2	2	1	2	1	2	2	2	2	2	2	1
7	2	1	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	1	2	2
8	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2
9	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	1	2	1	1	2	1	1
10	2	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	1	2	2	2	2	2
11	2	2	1	1	1	1	1	1	2	1	2	1	1	1	2	2	1	1	1	2	2	1	1
12	2	2	2	2	1	1	2	1	2	2	2	1	2	1	1	1	2	2	1	2	2	2	1
13	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	1	2	2	2

1 4	2	2	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	1	2	1	1	1	1	2
1 5	2	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	1	1	1	2	2	2
1 6	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2
1 7	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	1	2	2	1
1 8	2	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2	1	2	2	2	1	2	2	1	1	2	2	1
1 9	2	1	2	1	2	2	2	2	2	1	1	2	1	1	2	2	2	1	1	2	2	2	2
2 0	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2
2 1	2	2	1	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	2	2	2	1	1	2	2	2	1
2 2	2	1	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	2	2	2	1	2	1	1
2 3	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2
2 4	2	1	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2	2
2 5	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
2 6	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	1	1	1	1	2	2	2	1	1	2	2	2	2
2 7	1	1	2	2	2	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2

28	2	2	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	1	2	2	2	2	2
29	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2
30	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2
31	3	2	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2
32	3	2	2	2	2	1	2	2	2	2	1	1	1	1	1	2	2	2	1	2	2	1	1	2
33	3	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	2	1	2
34	3	1	1	1	2	2	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
35	3	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2	1
36	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
37	3	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2
38	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	1	2	1	2	2
39	3	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	1	2	2	1	2	2	1	2	2	2	2	2	2
40	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1
41	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2

4 2	2	1	2	1	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	
4 3	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
4 4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	2	2	2	2	1	1	1	1	2
4 5	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2
4 6	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	1	2	2	2	2
4 7	1	1	2	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	2	2	2
4 8	1	1	2	1	2	1	1	2	2	1	2	1	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1
4 9	2	1	1	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
5 0	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2
5 1	2	1	2	2	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
5 2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2
5 3	2	2	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
5 4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	1	2	2	1	2	2	2	2	2	2
5 5	2	1	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	1

56	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
57	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
58	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2
59	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	1	2	2	2	1	2	2
60	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	1	1	1	1	1	1	2
61	1	1	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2	2	1
62	2	2	2	2	2	1	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1
63	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	2	1	1	2	2	2	1	1	2	2	2	2	1
64	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2
65	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2
66	2	1	1	1	1	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	1	2	1	1	1	1	1	1
67	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
68	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
69	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1

7 0	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	1	1	2	2	1
7 1	1	1	2	2	1	1	1	2	2	2	1	1	1	1	2	2	1	1	1	2	2	2	1
7 2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
7 3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2	2	2
7 4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
7 5	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	2	2	1	1	1	2	2	2	2
7 6	2	1	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1
7 7	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
7 8	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	1	2	1	2	2	1	2
7 9	1	1	2	2	1	1	1	2	2	1	1	2	2	1	2	2	1	1	1	1	2	1	1
8 0	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	1	2	2	2	2
8 1	1	1	2	1	2	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
8 2	2	1	2	2	2	1	1	2	2	2	1	1	1	1	2	2	2	1	2	2	2	2	2
8 3	2	1	2	2	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1	2	1	1	2	2	1

84	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2
85	2	1	2	2	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2	2	2	2
86	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1
87	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	1	2	2	2	2	2	1	2	1	2
88	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	1	1	1	2	2	2	2
89	2	1	2	2	1	1	1	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	1	1
90	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
91	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	1	2	2	2	2	2	2
92	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	1	2	2	2	2	2
93	2	2	2	2	1	1	2	1	2	1	1	1	1	1	2	2	1	2	2	1	2	2	1
94	1	2	1	2	2	2	2	1	2	1	1	1	1	1	2	2	2	1	1	1	2	2	1
95	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
96	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
97	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2

9 8	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	2	1	1	2	2	2	1	2	2	2	1	2	2	2
9 9	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	1	2	
1 0 0	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	1	2	2	2	2	1	
1 0 1	2	2	2	2	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	1	2	2	2	
1 0 2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	1	2	2	2	
1 0 3	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	1	1	2	2	2	1	1	1	1	1	
1 0 4	2	2	2	2	2	1	2	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	
1 0 5	2	2	1	1	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	2	2	2	1	2	2	2	2	1	
1 0 6	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	
1 0 7	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	

1 0 8	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2
1 0 9	2	2	2	1	2	2	2	1	2	1	1	1	1	1	2	2	2	1	1	1	1	1	1
1 1 0	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1
1 1 1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	1	1	1	2	2	2
1 1 2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1
1 1 3	1	1	2	1	1	1	1	2	2	2	1	1	1	1	2	2	1	2	1	2	2	1	1
1 1 4	2	2	1	1	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	1	2	2	2
1 1 5	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	1	1	2	2	2
1 1 6	2	1	1	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1	2	2	2	1	2	1	2	2	1
1 1 7	1	1	2	2	1	1	1	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	1	2

1 1 8	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2
1 1 9	1	1	2	1	1	2	1	2	2	2	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	2	2
1 2 0	2	1	2	2	1	1	2	1	2	2	1	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	1
1 2 1	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	2	2	2	1	1	2	2	2	2
1 2 2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	1	1	2	2	2	2	2	1	1	2	2	1	2
1 2 3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2
1 2 4	1	2	2	2	2	1	1	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	1	2	1	1	1	2
1 2 5	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2	2
1 2 6	2	2	1	1	2	2	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	2	2	2	1

ANEXO 10

REPORTE DE TURNITIN ANTES DE SUSTENTAR



UNIVERSIDAD DE HUÁNUCO

CONSTANCIA DE ORIGINALIDAD DOCUMENTO PARA TRAMITAR SUSTENTACIÓN

Yo, **MELY MELENI RUIZ AQUINO**, asesora del Programa Académico de Enfermería y designado(a) mediante Resolución N.º 670-2022-DFCS-UDH, documento del estudiante: **Yenina Angelica SALAS OSORIO**, del Programa Académico de Enfermería, con la investigación titulada:
"CONDUCTAS DE AUTOCUIDADO DE LA SALUD EN ESTUDIANTES INGRESANTES A LA CARRERA DE ENFERMERIA DURANTE LA PANDEMIA DE LA COVID-19 UNIVERSIDAD DE HUANUCO – 2021".

Puedo constar que la misma tiene un índice de similitud del **14%** verificable en el reporte final del análisis de originalidad mediante el Software Antiplagio Turnitin.

Por lo que concluyo que cada una de las coincidencias detectadas no constituyen plagio y cumple con todas las normas de la Universidad de Huánuco.

Se expide la presente, a solicitud del interesado para los fines que estime conveniente.

Huánuco, 11 de octubre del 2023



Mely Meleni Ruiz Aquino
C.E.P. 51474



RUIZ AQUINO MELY MELENI
DOCENTE ASESORA
Nº DNI: 42382901

Código Orcid N° <https://orcid.org/0000-0002-8340-7898>

INFORME DE TESIS

INFORME DE ORIGINALIDAD

14%	14%	2%	5%
INDICE DE SIMILITUD	FUENTES DE INTERNET	PUBLICACIONES	TRABAJOS DEL ESTUDIANTE

FUENTES PRIMARIAS

1	revistas.udh.edu.pe Fuente de Internet	5%
2	repositorio.udh.edu.pe Fuente de Internet	4%
3	distancia.udh.edu.pe Fuente de Internet	1%
4	core.ac.uk Fuente de Internet	<1%



Mely M. Ruiz Aquino

DNI: 42382901

Código Orcid N° <https://orcid.org/0000-0002-83407898>