

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



TESIS

“Comportamientos de autocuidado de la salud durante la pandemia del Covid - 19 en estudiantes de enfermería de la Universidad de Huánuco 2022”

PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE LICENCIADA EN ENFERMERÍA

AUTORA: Caqui Padilla, Liliana

ASESORA: Berríos Esteban, Diza

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): 73635123

DATOS DEL ASESOR:

Documento Nacional de Identidad (DNI): 22515625

Grado/Título: Maestra salud pública y gestión sanitaria

Código ORCID: 0000-0002-5214-0836

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	Serna Roman, Bertha	Licenciado en enfermería	22518726	0000-0002-8897-0129

H

ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TESIS

En la ciudad de Huánuco, siendo las 11:00 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** (SECRETARIA)
- **LIC. ENF. BERTHA SERNA ROMAN** (VOCAL)
- **MG. DIZA BERRIOS ESTEBAN** (ASESORA)

Nombrados mediante Resolución N°3137-2023-D-FCS-UDH, para evaluar la Tesis intitolado: "COMPORTAMIENTOS DE AUTOCUIDADO DE LA SALUD DURANTE LA PANDEMIA DEL COVID-19 EN ESTUDIANTES DE ENFERMERIA DE LA UNIVERSIDAD DE HUÁNUCO 2022"; por la Bachiller en Enfermería **Bachiller. LILIANA, CAQUI PADILLA**, 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 y cualitativo de **Suficiente**.

Siendo las, **12.30**... 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 VERONICA LEIVA YARO
Cod. 0000-0001-9810-2007X
DNI: 19834199



SECRETARIO

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



VOCAL

LIC. ENF. BERTHA SERNA ROMAN
Cod. 0000-0002-8897-0129
DNI: 22518726



UDH
UNIVERSIDAD DE HUÁNUCO
No. 11999001001

UNIVERSIDAD DE HUÁNUCO

CONSTANCIA DE ORIGINALIDAD

Yo, Diza Berrios Esteban, asesor(a) del Programa académico de Enfermería y designado mediante documento Resolución N°975-2022-D-FCS-UDH Correspondiente de la estudiante: LILIANA CAQUI PADILLA, en la investigación titulada "COMPORTAMIENTOS DE AUTOCUIDADO DE LA SALUD DURANTE LA PANDEMIA DEL COVID - 19 EN ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD DE HUÁNUCO 2022".

Puedo contar que la misma tiene un índice de similitud del 22% verificable en el reporte final 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, 19 de octubre de 2023

Mg. Diza Berrios Esteban
Esp. en Neonatología
Lic. Diza Berrios Esteban

DNI N°: 22515625

CODIGO ORCID:0000000252140836

"COMPORTAMIENTOS DE AUTOCUIDADO DE LA SALUD DURANTE LA PANDEMIA DEL COVID - 19 EN ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD DE HUÁNUCO 2022"

INFORME DE ORIGINALIDAD

22%	21%	10%	8%
INDICE DE SIMILITUD	FUENTES DE INTERNET	PUBLICACIONES	TRABAJOS DEL ESTUDIANTE

FUENTES PRIMARIAS

1	repositorio.udh.edu.pe Fuente de Internet	13%
2	repositorio.unsa.edu.pe Fuente de Internet	1%
3	portal.amelica.org Fuente de Internet	1%
4	Submitted to Universidad Nacional Santiago Antunez de Mayolo Trabajo del estudiante	1%
5	repositorio.uwiener.edu.pe Fuente de Internet	<1%
6	www.enfermeriacomunitaria.org Fuente de Internet	<1%
7	dspace.unitru.edu.pe Fuente de Internet	<1%
8	revistas.udh.edu.pe Fuente de Internet	<1%



Mg. Diza Berrios Esteban
Lic. en Enfermería
BERRIOS ESTEBAN, DIZA
22515625
Código Orcid 0002-52140836



CONSTANCIA DE ORIGINALIDAD

Yo, **DIZA BERRIOS ESTEBAN** asesor(a) del PA de Enfermería y designada mediante **RESOLUCIÓN N°975-2022-D-FCS-UDH** de la estudiante **CAQUI PADILLA, LILIANA** de la investigación titulada **“COMPORTAMIENTOS DE AUTOCUIDADO DE LA SALUD DURANTE LA PANDEMIA DEL COVID-19 EN ESTUDIANTES DE ENFERMERIA DE LA UNIVERSIDAD DE HUANUCO-2022”**.

Puedo constar que la misma tiene un índice de similitud de 22% verificable en el reporte final de análisis de originalidad mediante el software Antiplagio turnitin.

Por lo que concluyo que cada uno de las coincidencias detectadas no constituyen plagio y cumplen con todas las normas de la Universidad de Huánuco

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

Huánuco, 07 de diciembre del 2023.


.....
Mg. Diza Berríos Esteban
Esp. en Neonatología
C.F.P. 19274 - R.V.E. 7234
BERRIOS ESTEBAN, DIZA
22515625
Código Orcid 0002-52140836

DEDICATORIA

Dedico a mi Dios quién siempre me guía por el buen camino, por darme fuerzas para seguir adelante y no desmayar con los problemas que se presentan, enseñándome a encarar las adversidades sin perder nunca la dignidad ni desfallecer en el intento.

A mis padres Doris Padilla, Hidelberto Caqui, que por ellos soy lo que soy. Por su apoyo, consejos, comprensión, amor, ayuda en los momentos difíciles, por tener los recursos necesarios para estudiar. Me han inculcado, valores, principios, carácter, empeño, y perseverancia con coraje para conseguir mis objetivos.

AGRADECIMIENTOS

El principal agradecimiento a Dios quien me ha guiado y me ha dado la fortaleza para seguir adelante.

Al concluir esta etapa maravillosa de mi vida quiero extender un profundo agradecimiento a mi familia por su comprensión y estímulo constante, por su apoyo incondicional a lo largo de mis estudios.

ÍNDICE

DEDICATORIA	II
AGRADECIMIENTOS.....	III
ÍNDICE.....	IV
ÍNDICE DE TABLAS.....	VII
ÍNDICE DE ANEXOS.....	IX
RESUMEN.....	X
ABSTRACT.....	XI
INTRODUCCIÓN.....	XII
CAPÍTULO I.....	13
EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN.....	13
1.1. DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA.....	13
1.2. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA.....	16
1.2.1. PROBLEMA GENERAL.....	16
1.2.2. PROBLEMAS ESPECÍFICOS.....	17
1.3. OBJETIVO GENERAL.....	17
1.3.1. OBJETIVO GENERAL.....	17
1.3.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS.....	17
1.4. JUSTIFICACIÓN DEL ESTUDIO.....	18
1.4.1. JUSTIFICACIÓN TEÓRICA.....	18
1.4.2. JUSTIFICACIÓN PRÁCTICA.....	19
1.4.3. JUSTIFICACIÓN METODOLÓGICA.....	19
1.5. LIMITACIONES DE LA INVESTIGACIÓN.....	19
1.6. VIABILIDAD DE LA INVESTIGACIÓN.....	19
CAPÍTULO II.....	21
MARCO TEÓRICO.....	21
2.1. ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACIÓN.....	21
2.1.1. ANTECEDENTES INTERNACIONALES.....	21
2.1.2. ANTECEDENTES NACIONALES.....	22
2.1.3. ANTECEDENTES LOCALES.....	24
2.2. BASES TEÓRICAS.....	25
2.2.1. TEORÍA DEL AUTOCUIDADO DE OREM.....	25
2.2.2. MODELO DE PROMOCIÓN DE LA SALUD.....	26

2.3.	DEFINICIONES CONCEPTUALES	27
2.3.1.	COMPORTAMIENTOS DE AUTOCUIDADO	27
2.3.2.	COVID 19	28
2.3.3.	VÍA DE TRANSMISIÓN DE LA COVID 19	28
2.3.4.	FACTORES DE RIESGO DE LA COVID 19	28
2.3.5.	PREVENCIÓN DE LA COVID 19	29
2.3.6.	COMPORTAMIENTOS DE AUTOCUIDADO DE LA SALUD EN LA COVID 19	29
2.3.7.	DIMENSIONES DE LOS COMPORTAMIENTOS DE AUTOCUIDADO DE LA SALUD EN LA COVID 19	30
2.4.	HIPÓTESIS	32
2.4.1.	HIPÓTESIS GENERAL	32
2.4.2.	HIPÓTESIS ESPECÍFICAS	32
2.5.	VARIABLES	33
2.5.1.	VARIABLE INDEPENDIENTE	33
2.5.2.	VARIABLE DEPENDIENTE	33
2.6.	OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES	34
CAPÍTULO III		36
METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN		36
3.1.	TIPO DE INVESTIGACIÓN	36
3.1.1.	ENFOQUE DE INVESTIGACIÓN	36
3.1.2.	NIVEL DE INVESTIGACIÓN	36
3.1.3.	DISEÑO DE INVESTIGACIÓN	37
3.2.	POBLACIÓN Y MUESTRA	37
3.2.1.	POBLACIÓN	37
3.2.2.	MUESTRA	38
3.3.	TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS	40
3.3.1.	PARA LA RECOLECCIÓN DE DATOS	40
3.3.2.	PARA LA PRESENTACIÓN DE DATOS	43
3.3.3.	PARA EL ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE DATOS	44
3.4.	ASPECTOS ÉTICOS	44
CAPÍTULO IV		46
RESULTADOS		46

4.1. PROCESAMIENTO DE DATOS	46
4.2. CONTRASTACIÓN Y PRUEBA DE HIPÓTESIS.....	53
CAPÍTULO V.....	58
DISCUSIÓN DE RESULTADOS.....	58
5.1. CONTRASTACIÓN DE RESULTADOS.....	58
CONCLUSIONES	63
RECOMENDACIONES.....	64
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	66
ANEXOS.....	72

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Población de estudiantes de Enfermería de la UDH 2022.....	37
Tabla 2. Muestra estratificada de estudiantes de Enfermería de la UDH 2022	39
Tabla 3. Características demográficas de los estudiantes de Enfermería de la Universidad de Huánuco 2022.....	46
Tabla 4. Características sociales de los estudiantes de Enfermería de la Universidad de Huánuco 2022.....	47
Tabla 5. Características académicas de los estudiantes de Enfermería de la Universidad de Huánuco 2022.....	48
Tabla 6. Características informativas de los estudiantes de Enfermería de la Universidad de Huánuco 2022.....	49
Tabla 7. Dimensiones de los comportamientos de autocuidado de la salud durante la pandemia del Covid - 19 en estudiantes de Enfermería de la Universidad de Huánuco 2022.....	50
Tabla 8. Comportamientos de autocuidado de la salud durante la pandemia del Covid - 19 en estudiantes de Enfermería de la Universidad de Huánuco 2022.....	52
Tabla 9. Comportamientos de autocuidado de la salud durante la pandemia del Covid - 19 en estudiantes de Enfermería de la Universidad de Huánuco 2022.....	53
Tabla 10. Comparación de proporciones de los comportamientos de autocuidado de la salud en la dimensión alimentación durante la pandemia del Covid - 19 en estudiantes de Enfermería de la Universidad de Huánuco 2022.....	54
Tabla 11. Comparación de proporciones de los comportamientos de autocuidado de la salud en la dimensión actividad física durante la pandemia del Covid - 19 en estudiantes de Enfermería de la Universidad de Huánuco 2022.....	55
Tabla 12. Comparación de proporciones de los comportamientos de autocuidado de la salud en la dimensión higiene y bioseguridad durante la pandemia del Covid - 19 en estudiantes de Enfermería de la Universidad de Huánuco 2022.....	56

Tabla 13. Comparación de proporciones de los comportamientos de autocuidado de la salud en la dimensión higiene y bioseguridad durante la pandemia del Covid - 19 en estudiantes de Enfermería de la Universidad de Huánuco 2022.....	57
---	----

ÍNDICE DE ANEXOS

ANEXO 1 MATRIZ DE CONSISTENCIA	73
ANEXO 2 INSTRUMENTOS ANTES DE LA VALIDACIÓN	78
ANEXO 3 INSTRUMENTOS DESPUÉS DE LA VALIDACIÓN	82
ANEXO 4 CONSENTIMIENTO INFORMADO	88
ANEXO 5 CONSTANCIAS DE VALIDACIÓN	88
ANEXO 6 DOCUMENTO SOLICITANDO PERMISO PARA EJECUCIÓN DE ESTUDIO	94
ANEXO 7 DOCUMENTO DE AUTORIZACIÓN DEL ÁMBITO DE ESTUDIO	100
ANEXO 8 BASE DE DATOS.....	101
ANEXO 9 EVIDENCIAS FOTOGRÁFICAS.....	111
ANEXO 10 CONSTANCIA DE REPORTE DE TURNITIN	112

RESUMEN

Objetivo. Identificar los comportamientos de autocuidado de la salud durante la pandemia del Covid 19 en estudiantes de Enfermería de la UDH.

Métodos. Se realizó un estudio descriptivo simple, transversal en 236 estudiantes de Enfermería encuestados con un cuestionario. El contraste de hipótesis se realizó con el Chi Cuadrado de bondad de ajuste con una $p < 0,05$.

Resultados. En general, 58,1% (137) de estudiantes de Enfermería tuvieron comportamientos saludables y 41,9% (99) mostraron comportamientos no saludables de autocuidado durante la pandemia del Covid 19. En cuanto a las dimensiones, 63,1% de estudiantes mostraron comportamientos saludables en la alimentación; 56,8% tuvo comportamientos saludables en la actividad física, 66,9% presentaron comportamientos saludables en higiene y bioseguridad, y 58,9% reflejaron comportamientos no saludables en manejo del estrés y salud mental. Inferencialmente, predominaron los estudiantes de Enfermería que tuvieron comportamientos saludables de autocuidado durante la pandemia del Covid 19 con una $p = 0,000$; y en las dimensiones, sobresalieron los estudiantes de Enfermería tuvieron comportamientos saludables de autocuidado en la alimentación ($p = 0,000$); actividad física ($p = 0,037$) e higiene – bioseguridad ($p = 0,000$); también predominaron los estudiantes con comportamientos de autocuidado no saludables en el manejo del estrés y salud mental ($p = 0,006$).

Conclusión. La mayoría de los estudiantes de Enfermería de la UDH mostraron comportamientos saludables de autocuidado de la salud durante la pandemia del Covid 19.

Palabras clave: Conductas de salud responsable, Cuidado de la Salud, Prevención del Covid 19, Salud Física, Salud Mental. (Fuente: DECS – BIREME).

ABSTRACT

Objective: Identify self-care health behaviors during the Covid 19 pandemic in UDH Nursing students. **Methods:** A simple, cross-sectional descriptive study was conducted in 236 nursing students surveyed with a questionnaire. The hypothesis contrast was made with the Chi Square goodness of adjustment with a $p < 0.05$. **Results** Overall, 58.1% (137) of nursing students had healthy behaviors and 41.9% (99) showed unhealthy behaviors of self-care during the Covid 19 pandemic. In terms of dimensions, 63.1% of students showed healthy behaviors in food; 56.8% had healthy behaviors in physical activity, 66.9% presented healthy behaviors in hygiene and biosecurity, and 58.9% reflected unhealthy behaviors in stress management and mental health. Inferentially, Nursing students predominated who had healthy self-care behaviors during the Covid 19 pandemic with a $p = 0,000$; and in the dimensions, outstanding Nursing students had healthy behaviors of self-care in feeding ($p = 0.000$); physical activity ($p = 0.037$) and hygiene - biosecurity ($p = 0.000$); students with unhealthy behaviors of self-care in stress management and mental health also predominated ($p = 0.006$). **Conclusions:** The Most UDH nursing students showed healthy health self-care behaviors during the Covid 19 pandemic.

Key words: Responsible Health Behaviors, Health Care, Covid Prevention 19, Physical Health, Mental Health (Source: DECS - BIREME)

INTRODUCCIÓN

Esta investigación se efectúa buscando identificar los comportamientos de autocuidado de la salud durante la pandemia del Covid 19 en estudiantes de Enfermería de la Universidad Huánuco durante el año 2022; cuya importancia radica en que permite identificar los comportamientos de los estudiantes de Enfermería respecto a la aplicación de las medidas de autocuidado de la salud durante el periodo de emergencia sanitaria por la pandemia del Covid 19, permitiendo brindar información relevante sobre este problema que pueda ser considerado por las autoridades de esta casa superior de estudios para que puedan implementar políticas y medidas institucionales que promuevan el uso de las medidas de bioseguridad y otras medidas de prevención que permitan reducir el riesgo de contagio y propagación de la Covid 19 en la población universitaria.

Por ello, se presenta esta tesis de investigación estructurada en cinco partes principales presentadas de esta forma: el primer capítulo está relacionado a los aspectos propios del problema de investigación, donde se establece los objetivos que se pretenden conseguir, la justificación del estudio, limitaciones encontradas y viabilidad; en el segundo capítulo abarca la presentación afín al marco teórico de la investigación.

En el tercer capítulo se sitúa la metodología que se aplicó en la tesis de investigación para posteriormente en el cuarto capítulo presentar los reportes de la investigación y en el quinto capítulo realizar la discusión de los resultados más relevantes de la tesis; en la parte final se incluye las conclusiones, prosiguiendo las recomendaciones, fuentes bibliográficas citadas en la tesis y anexos empleados en este estudio investigativo.

CAPÍTULO I

EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1. DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA

La pandemia sanitaria de la Covid 19 ha causado profundos cambios en la sociedad afectando los hábitos de la vida cotidiana limitando las reuniones sociales y provocando que las personas brinden mayor importancia al autocuidado como medida de prevención del contagio de esta enfermedad infecciosa¹.

Según Veramendi et al² la presencia de la Covid 19 ha causado un gran impacto en la vida de la población en general siendo los estudiantes universitarios uno de los más perjudicados en su calidad de vida pues se han visto obligados a modificar sus hábitos para adoptar comportamientos que favorezcan el autocuidado de su salud.

En esta línea, Ubillus³ sostiene que esto se debe a que muchas veces los estudiantes universitarios no son conscientes de la gravedad de esta pandemia, pues tienen conductas no saludables que incrementa el riesgo de contagio de la Covid 19.

Huanca y Gonzales⁴ señalan que ello también ha afectado a los estudiantes de Enfermería pues durante el periodo de confinamiento por la Covid 19 han tenido que modificar sus hábitos en diversos aspectos, ocasionando que adopten comportamientos no saludables en el cuidado de su salud como la práctica del sedentarismo, y el manejo inadecuado del estrés que afecta su salud física y mental.

Esto se corrobora en un estudio realizado en México por Fernández⁵ en el 2022 que identificó que 29,1% de estudiantes universitarios tenían hábitos inadecuados de lavado de manos; 16,4% no utilizaba el cubrebocas fuera del hogar y 59,6% no respetaba el metro y medio de distanciamiento social.

Asimismo, Ludueña⁶ en su estudio efectuado en Argentina en el 2022 encontró que más del 60,0% de jóvenes mostraron prácticas no saludables de

autocuidado durante la pandemia de la Covid 19, identificando que la mayoría de ellos no realizaba ejercicios de actividad física y presentaban inadecuados hábitos alimenticios.

A nivel nacional un estudio realizado por Garay⁷ en Lima en el 2021 halló que 40,0% de estudiantes de Enfermería presentaron una baja capacidad de autocuidado durante las prácticas preprofesionales, mostrando conductas de riesgo que afectaba su capacidad de afrontamiento frente al manejo de la Covid 19.

En esta misma línea, Revilla y Soto⁸ en su investigación desarrollada en Trujillo en el 2021 encontró que casi 25,0% de estudiantes de Enfermería presentaron un autocuidado inadecuado de su salud física y mental que afectaba su calidad de vida e incrementaba su nivel de estrés académico.

En Huánuco un estudio realizado por Salas⁹ en el 2021 identificó que 44,2% de estudiantes ingresantes a la carrera de Enfermería mostraron conductas no saludables de autocuidado de la salud, siendo la salud mental el área más afectada en este grupo poblacional durante el periodo de emergencia sanitaria.

Asimismo; Ruiz et al¹⁰ en su estudio presentado en el 2020 encontró que 63,9% tuvieron prácticas medianamente eficaces de autocuidado en la prevención del contagio de la Covid 19, y 54,8% mostraron un autocuidado medianamente eficaz en el lavado de manos y distanciamiento social que los expone al contagio con esta patología.

Quijje¹¹ indica que esta problemática es causada porque los estudiantes de Enfermería no toman conciencia del riesgo al que se exponen con la adopción de comportamientos no saludables de autocuidado, pues tienen una percepción de falsa seguridad frente a la presencia del virus o en su defecto tienen información inadecuada sobre el impacto que este puede causar en su salud y calidad de vida.

Al respecto Ruiz et al¹² afirman que el desconocimiento sobre la Covid 19, las falsas informaciones que se difunden por las redes sociales y las

actitudes negativas frente a la prevención de esta patología son factores que influyen para que las personas tengan comportamientos no saludables en el autocuidado de salud.

Huyhua et al¹³ sostienen que esto provoca como consecuencia que se incremente significativamente la probabilidad de contagio de la Covid 19 en los estudiantes de Enfermería, pudiendo llevar al virus a su casa y contagiar a sus familiares, afectando especialmente a las personas vulnerables.

Frente a la pandemia de la Covid 19, Sedano et al¹⁴ señalan que es importante la aplicación de estrategias que permitan reducir el impacto de la Covid 19 siendo una de ellas la aplicación de medidas de autocuidado de la salud física y emocional que permitan evitar la propagación de la patología y adaptarse a la nueva normalidad.

Mejía et al¹⁵ señalan que ello ha sido considerado por el estado peruano pues a través de los medios de comunicación, ha ido difundiendo las medidas de autocuidado de la salud incidiendo en el lavado de manos con agua y jabón, uso de mascarillas y distanciamiento social como medidas importantes en la prevención de la Covid 19.

En los estudiantes de Enfermería de la Universidad de Huánuco se ha identificado que la pandemia de la Covid 19 ha causado un impacto importante en su vida universitaria pues debido a la imposición de una cuarentena generalizada y otras disposiciones brindadas por el gobierno para mitigar la propagación de esta patología en el país han tenido que dejar las clases presenciales para dar paso a la virtualidad de la enseñanza, viéndose obligados a pasar más tiempo en el hogar adoptando conductas sedentarias, modificando sus hábitos alimenticios, y presentando problemas de estrés que afectan su salud física y mental.

Asimismo, el estado de emergencia sanitaria les ha obligado a adoptar diversos comportamientos de autocuidado de la salud para evitar el contagio de la Covid 19 relacionados al lavado de manos, uso de mascarillas y hábitos de distanciamiento social, sin embargo, a medida que se han ido flexibilizando las medidas sanitarias y el avance del proceso de vacunación contra esta

patología han dejado de darle importancia a las medidas de autocuidado siendo frecuente verles con la mascarilla debajo de la cara o no utilizándolas, no realizar el lavado de mano y no respetando el distanciamiento social sin reparar que el virus aún sigue latente en el ambiente y a pesar del proceso de inmunización aún son vulnerables al contagio.

Al conversar con algunos estudiantes de Enfermería sobre sus medidas de autocuidado durante la pandemia de la Covid 19 se han encontrado expresiones como: “Cuando empezó la pandemia me cuidaba bastante, utilizaba doble mascarilla porque tenía miedo de contagiarme y contagiar a mis familiares”, “cada vez que salía a la calle llevaba mi alcohol gel para evitar el contagio, incluso utilizaba el protector facial”; “a pesar de cuidarme me contagié por eso sigo con mi vida normal, ya no me cuido como antes”; “con la cuarentena me empecé a sentir más ansiosa, no podía dormir por las noches, no podíamos distraernos”, “deje de hacer ejercicios, he subido de peso durante la pandemia”; “ahora que mis familiares y yo nos hemos vacunado, nos hemos relajado un poco ando sin mascarilla en casa”. “cuando salgo con mis amigas nos juntamos sin problemas ya no nos cuidamos”; “yo no quería vacunarme, pero que se puede hacer si nos obligan”, haciendo latente la problemática en este grupo poblacional.

Por lo expuesto surge la necesidad imperante de realizar este trabajo de investigación buscando identificar los comportamientos de autocuidado de la salud que aplican durante la pandemia del Covid 19 los estudiantes de Enfermería de la Universidad de Huánuco 2022.

1.2. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA

1.2.1. PROBLEMA GENERAL

¿Cuáles son los comportamientos de autocuidado de la salud que aplican durante la pandemia del Covid 19 los estudiantes de Enfermería de la Universidad de Huánuco 2022?

1.2.2. PROBLEMAS ESPECÍFICOS

1. ¿Cuáles son los comportamientos de autocuidado de la salud que aplican durante la pandemia del Covid 19 los estudiantes de Enfermería de la Universidad de Huánuco en la dimensión alimentación?
2. ¿Cuáles son los comportamientos de autocuidado de la salud que aplican durante la pandemia del Covid 19 los estudiantes de Enfermería de la Universidad de Huánuco en la dimensión actividad física?
3. ¿Cuáles son los comportamientos de autocuidado de la salud que aplican durante la pandemia del Covid 19 los estudiantes de Enfermería de la Universidad de Huánuco en la dimensión higiene y bioseguridad?
4. ¿Cuáles son los comportamientos de autocuidado de la salud que aplican durante la pandemia del Covid 19 los estudiantes de Enfermería de la Universidad de Huánuco en la dimensión manejo del estrés y salud mental?

1.3. OBJETIVO GENERAL

1.3.1. OBJETIVO GENERAL

Identificar los comportamientos de autocuidado de la salud que aplican durante la pandemia del Covid 19 los estudiantes de Enfermería de la Universidad de Huánuco 2022.

1.3.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

1. Describir los comportamientos de autocuidado de la salud que aplican durante la pandemia del Covid 19 los estudiantes de Enfermería de la Universidad de Huánuco en la dimensión alimentación.
2. Detallar los comportamientos de autocuidado de la salud que aplican durante la pandemia del Covid 19 los estudiantes de

Enfermería de la Universidad de Huánuco en la dimensión actividad física.

3. Categorizar los comportamientos de autocuidado de la salud que aplican durante la pandemia del Covid 19 los estudiantes de Enfermería de la Universidad de Huánuco en la dimensión higiene y bioseguridad.
4. Analizar los comportamientos de autocuidado de la salud que aplican durante la pandemia del Covid 19 los estudiantes de Enfermería de la Universidad de Huánuco en la dimensión manejo del estrés.

1.4. JUSTIFICACIÓN DEL ESTUDIO

1.4.1. JUSTIFICACIÓN TEÓRICA

La realización de este estudio se justifica en el contexto teórico porque el autocuidado de la salud representa un aspecto importante en la prevención de la Covid 19 que ha causado un impacto enorme en la mayoría de los países del mundo y que, según opiniones de los epidemiólogos y otros especialistas, es una patología que ha llegado para quedarse, por lo que se debe aprender a convivir con el virus y adoptar comportamientos de autocuidado de la salud que ayuden a prevenir la Covid 19.

En consecuencia, el desarrollo de esta investigación permitió contrastar los postulados de los diversos enfoques teóricos que fundamentan la importancia del autocuidado en el afrontamiento de la Covid 19 como la “Teoría del Autocuidado” de Dorothea Orem y el “Modelo de Promoción de la Salud” de Nola Pender con la realidad encontrada en la ejecución de esta investigación permitiendo proporcionar aportes que colaboren en el conocimiento de esta problemática y en la construcción de nuevos modelos teóricos que resalten la importancia de la autocuidado en la salud de las personas.

1.4.2. JUSTIFICACIÓN PRÁCTICA

Esta investigación responde a la línea de investigación: “Promoción de la Salud y prevención de las enfermedades”, y su relevancia práctica radica en que permitió conocer de manera pertinente los comportamientos de autocuidado de la salud que realizan los estudiantes de Enfermería en el marco de la pandemia de la Covid 19; resaltando que los reportes de este estudio pueden ser considerados por las autoridades universitarias para la implementación de políticas y actividades preventivo promocionales orientadas a promover la aplicación de los protocolos de bioseguridad, distanciamiento social y otros comportamientos saludable de autocuidado para prevenir la propagación del Covid 19 en la comunidad universitaria.

1.4.3. JUSTIFICACIÓN METODOLÓGICA

El estudio se justifica metodológicamente porque se baó en el cumplimiento estricto de cada uno de los pasos establecidos en la metodología científica para la recolección adecuada de información, poniéndose también a disposición de la comunidad científica un instrumento válido y confiable que permitió realizar una medición idónea de los comportamientos de autocuidado de la salud en estudiantes universitarios, pudiendo ser utilizado en futuras investigaciones que continúen estudiando la problemática abordada en el presente estudio.

1.5. LIMITACIONES DE LA INVESTIGACIÓN

En este estudio no se tuvieron mayores inconvenientes en el diseño, muestra y tipo de muestreo del estudio, tampoco se presentaron limitaciones en el procesamiento estadístico y análisis de los resultados del estudio.

1.6. VIABILIDAD DE LA INVESTIGACIÓN

La realización del estudio fue viable porque se tuvo el apoyo de las autoridades y personal docente del Programa Académico de Enfermería para la aplicación de los instrumentos de investigación en el ámbito de estudio; resaltándose además que por ser una investigación autofinanciada se

garantiza la disponibilidad financiera para culminar exitosamente cada una de las etapas de este trabajo de investigación.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1. ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACIÓN

2.1.1. ANTECEDENTES INTERNACIONALES

En Córdoba, Argentina, 2022, Ludueña et al⁷ presentaron el estudio: “Prácticas de autocuidado en los adolescentes en el marco de la pandemia COVID-19” proponiéndose establecer las prácticas de autocuidado de adolescentes durante la pandemia del Covid 19; realizando un estudio descriptivo, transversal en 248 adolescentes evaluados con una encuesta 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, 50,0% 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; concluyendo que la mayoría de adolescentes mostraron prácticas de autocuidado no saludables durante la pandemia de la Covid 19.

En Morelos, México, 2022, Fernández et al⁶ publicaron el artículo: “Conocimientos, prácticas y estilos de vida durante COVID-19 entre estudiantes universitarios en México: encuesta en línea”; proponiéndose determinar los estilos de vida saludables, conocimientos y prácticas de cuidado por causa de la pandemia de COVID-19 en estudiantes de Enfermería; para tal fin efectuó un estudio descriptivo, transversal, con participación de 265 estudiantes quienes respondieron un cuestionario virtual de conocimientos, prácticas y estilos de vida; sus resultados reflejaron que 70,9% realizaba el lavado de manos de rutina, 82,6% siempre utilizaba cubrebocas fuera del hogar, 40,4% casi siempre respetaba la distancia de metro y medio con otra persona, 40,8% limpiaba los pisos y superficies con frecuencia; 32,5% casi siempre

limpiaba las suelas de sus zapatos; 62,8% siempre llevaba consigo alcohol gel ; 57,3% tuvo conocimientos idóneos sobre la Covid 19; concluyendo que mayoritariamente los estudiantes de Enfermería tuvieron conocimientos buenos y prácticas adecuadas de estilos de vida saludable en el marco de la pandemia de la Covid 19.

En Esmeraldas, Ecuador, 2021, Guanoluisa¹⁶ efectuó la investigación: “Prácticas de autocuidado del personal de enfermería durante la pandemia Covid-19 en el Hospital Delfina Torres de Concha de Esmeraldas”; buscando determinar las prácticas de autocuidado del personal de enfermería; efectuando un estudio no experimental, con enfoque cuantitativo, descriptivo, transversal en 148 enfermeras evaluados con una escala de prácticas de autocuidado; sus resultados más relevantes evidenciaron que 61,0% de profesionales de Enfermería se contagiaron con el Covid 19; 36,0% se lavaban de manera frecuente las manos, 37,0% casi siempre desinfectaba sus manos con alcohol gel, 30,0% casi siempre utilizaba los equipos de protección personal, 64,0% se aseguraban que los pacientes siempre utilicen la mascarilla; 30,0% casi siempre evitaba tocarse la cara y manipular la mascarilla mientras la estaba utilizando; identificando que en general, 50,0% de profesionales de Enfermería se cuidaban pero no lo suficiente, 35,0% no se cuidaba adecuadamente y 15,0% se cuidaban adecuadamente; concluyendo que la mayoría de profesionales de Enfermería tuvieron prácticas medianamente saludables de autocuidado durante la pandemia de la Covid 19.

2.1.2. ANTECEDENTES NACIONALES

En Lima, Perú, 2021, Garay⁸ desarrolló la investigación: “Estilos de afrontamiento y capacidad de autocuidado durante las prácticas preprofesionales en los estudiantes de Enfermería en la segunda ola del Covid-19”; buscando determinar la relación de los estilos de afrontamiento con la capacidad de autocuidado durante las prácticas pre profesionales en los estudiantes de enfermería; realizando un estudio de enfoque cuantitativo, descriptivo, correlacional y de corte transversal, en

60 estudiantes de Enfermería evaluados con una escala de estrategias de afrontamiento y cuestionario de capacidad de autocuidado; sus resultados mostraron que 42,6% tuvo un estilo de afrontamiento bajo, 31,1% afrontamiento medio y 26,2% afrontamiento alto; en cuanto a la capacidad de autocuidado, 40,0% tuvo baja capacidad de autocuidado, 31,1% capacidad media y 27,9% capacidad alta de autocuidado; concluyendo que existe relación significativa entre los estilos de afrontamiento y la capacidad de autocuidado de los estudiantes de Enfermería durante la pandemia del Covid 19.

En Trujillo, Perú, 2021, Revilla y Soto⁹ desarrollaron el estudio: “Estrés académico y requisitos de autocuidado en estudiantes de enfermería en contexto Covid-19”; cuyo objetivo fue determinar la relación que existe entre el nivel de estrés académico y los requisitos de autocuidado en los estudiantes de enfermería; el estudio fue de tipo descriptivo – correlacional y de corte transversal en una muestra de 68 estudiantes de Enfermería evaluados con una escala de estrés académico y una escala de requisitos de autocuidado; sus resultados mostraron que 82,4% presentó un estrés académico medio, 10,3% estrés alto y 7,4% estrés alto; en cuanto a los requisitos de autocuidado, 76,5% mostró un autocuidado adecuado y 23,5% autocuidado inadecuado; concluyendo que existe relación significativa inversa entre el nivel de estrés académico y los requisitos de autocuidado de los estudiantes de Enfermería.

En Puno, Perú, 2019, Hanco¹⁷ efectuó el estudio: “Autocuidado en estudiantes de Enfermería que asisten a prácticas clínicas, Universidad Nacional del Altiplano”; buscando determinar el autocuidado en estudiantes de enfermería que asisten a prácticas clínicas; el estudio fue de tipo descriptivo simple con enfoque cuantitativo y corte transversal, trabajando con 150 estudiantes de Enfermería evaluados con un cuestionario de autocuidado de la salud; sus resultados evidenciaron que 81% de estudiantes tuvieron una práctica regular de autocuidado, 18,0% mostraron un autocuidado malo y únicamente 1,0% un

autocuidado bueno; en cuanto a las dimensiones, 83,3% tuvo autocuidado regular en la alimentación, 61,3% mostró autocuidado regular en la higiene; 65,3% presentó autocuidado regular en el manejo del estrés, 66,7% mostró autocuidado malo en la actividad física, 67,3% tuvo autocuidado malo en el descanso y sueño; y 72,7% presentó autocuidado regular en los hábitos nocivos; concluyendo que la mayoría de los estudiantes de Enfermería presentaron un autocuidado en un nivel regular, que no favorece su estado de salud y dificulta su proceso de formación profesional.

2.1.3. ANTECEDENTES LOCALES

En Huánuco, Perú, Salas¹⁰ en el 2021 efectuó el estudio: “Conductas de autocuidado de la salud en estudiantes de Enfermería durante la COVID-19” buscando identificar las conductas de autocuidado en la salud física y mental de los estudiantes ingresantes al Programa Académico de Enfermería la Universidad de Huánuco en el año 2021, realizando una investigación cuantitativa, de tipo descriptivo y diseño transversal en 126 estudiantes de Enfermería evaluados con una escala de conductas de autocuidado; sus resultados evidenciaron que 60,9 % de estudiantes evaluados evidenciaron tener conductas saludables en el autocuidado de la salud física; 51,7 % presentaron conductas saludables de autocuidado de la salud mental; y en general, 55,8% de estudiantes mostraron conductas saludables de autocuidado de la salud; concluyendo que hubo predominio de estudiantes ingresantes de Enfermería que tuvieron conductas saludables en el autocuidado de su salud física y mental.

En Huánuco, Perú, 2020, Ruiz et al¹⁰ efectuaron el estudio: “Conductas de autocuidado en la prevención del contagio de la COVID-19 en pobladores peruanos” buscando identificar las conductas de autocuidado en la prevención del contagio de la COVID-19 en pobladores peruanos; realizando un estudio observacional, transversal en una muestra de 385 pobladores evaluados con una encuesta sobre las características generales y las conductas de autocuidado; sus

resultados evidenciaron que 63,9% de pobladores tuvieron conductas de autocuidado medianamente eficaces en la prevención del contagio de la Covid 19, 18,4% fueron eficaces y 17,9% ineficaces; también evidenciaron 54,8% mostraron conductas de autocuidado medianamente eficaces en la higiene de las manos; 50,9% fueron medianamente eficaces en el aislamiento social, y 61,3% mostraron conductas de autocuidado medianamente eficaces en la salud mental; concluyendo que la mayoría de pobladores presentaron conductas medianamente eficaces de autocuidado de la salud.

En Huánuco, Perú, 2020, Ruiz et al¹² efectuaron el estudio: “Conductas de autocuidado de la salud en estudiantes universitarios de Ciencias de la Salud”; proponiéndose identificar las conductas de autocuidado en la salud física y mental de los estudiantes universitarios del área de ciencias de la salud de la Universidad de Huánuco, realizando un estudio descriptivo transversal en una muestra de 215 estudiantes universitarios, seleccionados probabilísticamente por estratos, quienes respondieron las preguntas de una escala de conductas de autocuidado; sus resultados evidenciaron que 78,6 % de estudiantes encuestados mostraron conductas de autocuidado saludables en la dimensión salud mental, mientras que 56,3 % presentaron conductas de autocuidado saludables en la dimensión salud física; y en general, 60,9% de estudiantes universitarios tuvieron conductas de autocuidado saludables; concluyendo que predominaron los estudiantes de Enfermería que mostraron conductas saludables de autocuidado de su salud.

2.2. BASES TEÓRICAS

2.2.1. TEORÍA DEL AUTOCUIDADO DE OREM

Según Naranjo et al¹⁸ la teoría de autocuidado de Orem establece que el autocuidado es una función reguladora que debe realizar cada persona para conservar su vida y mantener un buen estado de salud,

desarrollo personal y bienestar integral, convirtiéndose en un sistema de acción para la regulación del funcionamiento humano.

Rojas y Zubizarreta¹⁹ señalan que este modelo teórico establece que el autocuidado es una actividad aprendida por las personas y que están encaminadas hacia la consecución de un determinado objetivo, siendo una conducta o comportamiento que se desarrolla en situaciones concretas de la vida, dirigidos por los individuos sobre sí mismos o hacia su entorno para regular los factores que afectan su desarrollo para mantener un buen estado de salud físico y mental.

Por ende Rivas et al²⁰ afirman que el autocuidado en el ámbito preventivo promocional están encaminado a la realización de actividades que los individuos realizan por cuenta propia y según la situación temporal para poder seguir viviendo; por lo que representa la capacidad de los individuos para participar su necesidad de autocuidado; señalando que cuando existe el déficit de autocuidado, los profesionales de Enfermería pueden compensarlo mediante el sistema de apoyo educativo para ayudar a las personas en el cuidado y mantenimiento de su estado de salud.

El modelo teórico de Orem aporte a esta investigación porque permite reconocer que la aplicación de medidas de autocuidado son un aspecto importante para que los estudiantes de Enfermería cuiden su salud física y mental en el afrontamiento de la pandemia del Covid 19.

2.2.2. MODELO DE PROMOCIÓN DE LA SALUD

Aristizabal et al²¹ refieren que el modelo teórico de Nola Pender postula que la promoción de la salud consiste en el desarrollo de intervenciones preventivo-promocionales encaminadas a reducir los factores de riesgo, e incrementar los factores de protección en el cuidado de salud y la búsqueda del bienestar personal; mediante la adopción de conductas promotoras de salud.

Carranza et al²² sostienen que este modelo enfermero es un enfoque teórico que asume el reto de la orientación salutogénica en la intervención de Enfermería dándole importancia a la cultura de las personas como un aspecto importante en la transmisión de conocimientos y experiencias que representan componentes específicos de la conducta para realizar o no un determinado comportamiento de salud.

Gálvez y Rivera²³ señalan que el modelo de Pender establece básicamente que las personas que le brindan mayor importancia a la conservación de su salud son los que muestran más propensión a cuidarla, reduciendo los factores de riesgo e incrementando los factores de protección permitiendo cambiar sus hábitos de vida hasta adquirir un comportamiento saludable.

Esta teoría aporta a esta investigación porque permite reconocer la importancia que tiene la percepción del riesgo en la modificación de los hábitos de los estudiantes universitarios para la adopción de conductas promotoras de la salud en la prevención del Covid 19 durante el periodo de pandemia sanitaria.

2.3. DEFINICIONES CONCEPTUALES

2.3.1. COMPORTAMIENTOS DE AUTOCUIDADO

Según la OMS²⁴, las prácticas de autocuidado constituyen un conjunto de actividades realizadas por los individuos, integrantes del grupo familiar y grupos sociales, para poder tomar decisiones acertadas sobre el cuidado de su salud.

Manturano y Cabanillas²⁵ refieren que representan todas aquellas destrezas que se aprenden en la vida cotidiana, aplicadas por libre decisión con el propósito de prevenir las enfermedades y mantener un adecuado estado de salud.

Bello et al²⁶ señalan que comprende el conjunto de acciones o intervenciones que realizan los individuos buscando su beneficio

personal para lograr mantener su adecuado estado de salud y bienestar integral.

2.3.2. COVID 19

La Organización Mundial de la Salud²⁷ define a la Covid 19 como aquella patología infecciosa de tipo respiratoria causada por el virus del SARS – CoV2 que tiene la capacidad de causar patologías respiratorias y provocar una alta letalidad en las poblaciones vulnerables.

Maguiña et al²⁸ sostienen que es una enfermedad causada específicamente por un coronavirus del tipo SARS-CoV-2, que tiende a afectar los pulmones y el sistema respiratorio de las personas, pudiendo manifestarse como un resfriado común o causar complicaciones como un síndrome respiratorio severo. Finalmente, Córdova y Rossani²⁹ manifiestan que es una patología infecciosa que etiológicamente es causada por el SARS-CoV-2 y que tiene la propiedad de causar desde infecciones respiratorias leves hasta complicaciones graves que pueden ser letales para las personas que lo sufren.

2.3.3. VÍA DE TRANSMISIÓN DE LA COVID 19

Según Díaz y Toro³⁰ la principal vía de contagio de la Covid 19 es la vía respiratoria, señalando que el virus tiene la propiedad de transmitirse fácilmente de una persona a otra a través de las gotículas emitidas por un individuo enfermo al toser, estornudar o hablar. Esto es reafirmado por Vargas et al³¹ quienes señalan que el Covid 19 es transmitido directamente por las gotitas expulsadas por una persona clínicamente enferma al toser o estornudar; e indirectamente se transmite por fómites mediante el contacto con una superficie contaminada son secreciones que contengan el virus, que es la forma menos común de contagio del Covid.

2.3.4. FACTORES DE RIESGO DE LA COVID 19

Según Moya et al³² existen algunos rasgos propios de las personas que aumentan de manera significativa la posibilidad de contagio de

Covid 19, y su nivel de vulnerabilidad para la presencia de complicaciones de esta enfermedad; señalando que los principales factores de riesgo de la Covid 19 son ser adulto mayor, tener obesidad, presentar comorbilidades como la diabetes mellitus, hipertensión arterial, cáncer, enfermedad pulmonar obstructiva crónica y patologías inmunosupresoras como el VIH, leucemia, etc.

2.3.5. PREVENCIÓN DE LA COVID 19

Tapia et al³³ señalan que la prevención representa una de las mejores medidas para evitar la propagación del Covid 19 representando todas las acciones que las personas realizan de forma intencional para no contagiarse con esta patología infectocontagiosa.

Careaga et al³⁴ manifiesta que este apartado incluye todas las acciones que las personas realizan conscientemente para controlar los factores de riesgo y evitar el contagio de la Covid 19.

2.3.6. COMPORTAMIENTOS DE AUTOCUIDADO DE LA SALUD EN LA COVID 19

Según Salas¹⁰ los comportamientos de autocuidado de la salud en el contexto de la pandemia del Covid representan todas aquellas acciones y decisiones que las personas adoptan de manera voluntaria para cuidar de su salud y evitar el contagio con el virus de la Covid 19.

Vilca³⁵ considera que son el conjunto de acciones que las personas realizan de manera deliberada para el cuidado de su salud y evitar la propagación de la patología del Covid 19.

Ruiz et al¹² indican que comprenden las pautas y hábitos conductuales cotidianos de salud que, mantenidos en el tiempo, pueden constituirse en conductas de riesgo o factores protectores para la salud de las personas en el marco de la pandemia sanitaria de la Covid 19.

2.3.7. DIMENSIONES DE LOS COMPORTAMIENTOS DE AUTOCUIDADO DE LA SALUD EN LA COVID 19

Las dimensiones que abarca la valoración de comportamientos de autocuidado de la salud durante la pandemia son las siguientes:

a) Autocuidado en la alimentación.

Pérez y Quispe³⁶ señalan que se debe priorizar el consumo de alimentos como frutas, verduras, cereales, pescado y carnes con frecuencia según los requerimientos nutricionales del organismo para tener un adecuado estado nutricional. Junchaya³⁷ sostiene que durante la pandemia del Covid 19 también se debe consumir cantidades suficientes de alimentos ricos en, hierro, magnesio y ricos en vitamina C, D y E, limitar el consumo de sal, azúcar, la ingesta de comidas chatarra, mantener una alimentación balanceada, etc.

b) Autocuidado en la actividad física

Galeano³⁸ menciona que los adolescentes deben practicar por lo menos 60 minutos diarios de ejercicio físico moderado o intenso, incluyendo actividades que fortalezcan músculos y huesos por lo menos 3 veces a la semana, pues de no hacerlo se desarrollaría el sedentarismo que es un factor predisponente para la presencia de diversas patologías. En este sentido, Gil et al³⁹ señalan que la actividad física es un aspecto importante en la salud de los adolescentes pues permite mejorar la función cardiovascular, fuerza muscular, masa ósea incrementando también la sensación de bienestar personal y de fortalecimiento de las relaciones interpersonales, asociándose también con una disminución significativa de los casos de depresión, ansiedad, soledad, sobrepeso, obesidad y morbimortalidad general.

c) Autocuidado en la higiene y bioseguridad

Villena⁴⁰ manifiesta que la higiene y la bioseguridad es una herramienta en la prevención del Covid 19, considerándolas como aquellas estrategias que se realizan para proteger su salud frente a los

riesgos físicos, biológicos y químicos que se presentan en un determinado ambiente; enfatizando que en la prevención del Covid 19 las principales medidas de bioseguridad incluyen el lavado de manos con agua y jabón o alcohol gel, uso de mascarillas, protectores faciales, entre otras medidas preventivas de esta patología.

En cuanto al distanciamiento social, Ramos y Meza⁴¹ indican que representa el incremento paulatino y deliberado del espacio físico que las personas deben mantener respecto a los individuos que están a su alrededor, siendo considerada como una de las maneras más eficaces en la prevención del Covid 19, señalando que una distancia mínima de un metro es considerada una fuente importante de protección de patología aunque el MINSA ha establecido que distancias superiores a dos metros pueden constituirse en medidas más efectivas para evitar la propagación de la Covid 19.

d) Autocuidado en el manejo de estrés y salud mental

Según Huarcaya⁴² el manejo del estrés constituye el esfuerzo realizado para poder controlar o reducir los momentos de tensión que brotan cuando una situación es considerada inmanejable o difícil realizándose esta actividad mediante acciones sencillas como tomar una siesta, pensar cosas agradables y realizar actividades de relajación.

En este sentido Valero et al⁴³ refieren que la relajación tiene como propósito obtener grandes niveles de relajación muscular para facilitar el sueño, debiendo ser aplicada 2 a 3 veces al día, priorizando la realización de actividades de esparcimiento o diversión que produzca efectos significativos en la salud física y mental.

Ramos⁴⁴ indica que esta dimensión del autocuidado hace referencia al esfuerzo que hacen los adolescentes para poder, controlar, manejar y disminuir la tensión frente a una situación considerada inmanejable, realizando acciones que les permitan sobrellevar los episodios de estrés o presión emocional; considerando que el estrés es

un factor de riesgo que afecta la salud, bienestar emocional y calidad de vida de las personas

2.4. HIPÓTESIS

2.4.1. HIPÓTESIS GENERAL

Hi: La proporción de estudiantes de Enfermería de la UDH 2022 según comportamientos de autocuidado de la salud durante la pandemia del Covid 19, valorado como saludables y no saludable, son diferentes.

Ho: La proporción de estudiantes de Enfermería de la UDH 2022 según comportamientos de autocuidado de la salud durante la pandemia del Covid 19, valorado como saludables y no saludable, no son diferentes.

2.4.2. HIPÓTESIS ESPECÍFICAS

Hi₁: La proporción de estudiantes de Enfermería de la UDH 2022 según comportamientos de autocuidado de la salud en la dimensión alimentación durante la pandemia del Covid 19, valorado como saludables y no saludables, son diferentes.

Ho₁: La proporción de estudiantes de Enfermería de la UDH 2022 según comportamientos de autocuidado de la salud en la dimensión alimentación durante la pandemia del Covid 19, valorado como saludables y no saludables, no son diferentes.

Hi₂: La proporción de estudiantes de Enfermería de la UDH 2022 según comportamientos de autocuidado de la salud en la dimensión actividad física durante la pandemia del Covid 19, valorado como saludables y no saludables, son diferentes.

Ho₂: La proporción de estudiantes de Enfermería de la UDH 2022 según comportamientos de autocuidado de la salud en la dimensión actividad física durante la pandemia del Covid 19, valorado como saludables y no saludables, no son diferentes.

Hi₃: La proporción de estudiantes de Enfermería de la UDH 2022 según comportamientos de autocuidado de la salud en la dimensión higiene y bioseguridad durante la pandemia del Covid 19, valorado como saludables y no saludables, son diferentes.

Ho₃: La proporción de estudiantes de Enfermería de la UDH 2022 según comportamientos de autocuidado de la salud en la dimensión higiene y bioseguridad durante la pandemia del Covid 19, valorado como saludables y no saludables, no son diferentes.

Hi₄: La proporción de estudiantes de Enfermería de la UDH 2022 según comportamientos de autocuidado de la salud en la dimensión manejo del estrés y salud mental durante la pandemia del Covid 19, valorado como saludables y no saludables, son diferentes.

Ho₄: La proporción de estudiantes de Enfermería de la UDH 2022 según comportamientos de autocuidado de la salud en la dimensión manejo del estrés y salud mental durante la pandemia del Covid 19, valorado como saludables y no saludables, son diferentes.

2.5. VARIABLES

2.5.1. VARIABLE INDEPENDIENTE

Ninguna.

2.5.2. VARIABLE DEPENDIENTE

Comportamientos de autocuidado de la salud

2.6. OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

VARIABLE	DIMENSIÓN	TIPO DE VARIABLE	INDICADOR	ESCALA DE MEDICIÓN
VARIABLE INDEPENDIENTE				
Comportamientos de autocuidado de la salud	Autocuidado de la salud General	Categórica	Saludable 91 a 144 puntos. No saludable 36 a 90 puntos	Nominal
	Autocuidado alimentación	Categórica	Saludable 31 a 48 puntos. No saludable 12 a 30 puntos	Nominal
	Autocuidado actividad física	Categórica	Saludable 11 a 16 puntos. No saludable 4 a 10 puntos	Nominal
	Autocuidado higiene y bioseguridad	Categórica	Saludable 31 a 48 puntos. No saludable 12 a 30 puntos	Nominal
	Autocuidado manejo del estrés y salud mental	Categórica	Saludable 21 a 32 puntos. No saludable 8 a 20 puntos	Nominal
VARIABLES DE CARACTERIZACIÓN				
Características demográficas	Edad	Numérica	En años	De razón
	Sexo	Categórica	Masculino Femenino	Nominal
	Zona de procedencia	Categórica	Urbano Periurbana Rural Urbano Marginal	Nominal
	Estado Civil	Categórica	Soltero(a) Casado(a) Conviviente Separado(a) Viudo(a)	Nominal
	Características sociales	Trabajo durante la pandemia	Categórica	Si No
	Religión	Categórica	Católica Evangélica Otras religiones	Nominal

	Vives con tu familia	Catagórica	Si No	Nominal
	Tenencia de hijos	Catagórica	Si No	Nominal
	Estudió otra carrera profesional o técnica	Catagórica	Si No	Nominal
Características académicas	Dispositivo utilizado para conectarse a las redes sociales	Catagórica	Computadora Laptop Celular Otros	Nominal
	Percepción de rendimiento académico durante la pandemia	Catagórica	Ha mejorado Sigue igual Ha empeorado	Nominal
	Abandono de estudios durante la pandemia	Catagórica	Si No	Nominal
	Tenencia de enfermedad con diagnóstico médico	Catagórica	Si No	Nominal
Datos informativos	Percepción del peso durante la pandemia	Catagórica	Ha subido Sigue igual Ha bajado	Nominal
	Contagio de Covid 19	Catagórica	Si No	Nominal
	Antecedentes de familiares contagiados con Covid 19	Catagórica	Si No	Nominal
	Recibió la vacuna contra la Covid 19	Catagórica	Si No	Nominal

CAPÍTULO III

METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

3.1. TIPO DE INVESTIGACIÓN

Esta investigación fue de tipo descriptiva porque no se manipuló intencionalmente la variable de estudio, y los resultados obtenidos evidenciaron de manera natural y espontánea los comportamientos de autocuidado de la salud aplicados por los estudiantes de Enfermería durante la pandemia del Covid – 19; siendo también prospectiva, porque la información se recolectó en tiempo presente según datos brindados por los estudiantes participantes de la ejecución de la investigación,

Asimismo, fue un estudio transversal, porque la variable se analizó y midió una sola vez y fue de tipo descriptivo porque solo se analizó la variable principal aplicando la estadística univariada para identificar los comportamientos de autocuidado de la salud de los estudiantes de Enfermería de la UDH durante la pandemia del Covid - 19

3.1.1. ENFOQUE DE INVESTIGACIÓN

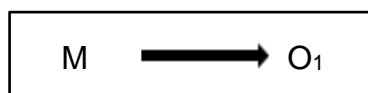
Se situó en el enfoque cuantitativo, porque se estudió una realidad objetiva única, aplicando la lógica deductiva y el análisis estadístico en la comprobación de hipótesis que permitieron identificar de manera pertinentes los comportamientos de autocuidado de la salud aplicados durante la pandemia del Covid – 19 en los estudiantes de Enfermería de la Universidad de Huánuco.

3.1.2. NIVEL DE INVESTIGACIÓN

El estudio es de nivel descriptivo porque se basó en enumerar los fenómenos propios de la variable de estudio permitiendo visualizar de manera espontánea los comportamientos de autocuidado de la salud de los estudiantes de Enfermería de la Universidad de Huánuco durante la pandemia del Covid 19

3.1.3. DISEÑO DE INVESTIGACIÓN

Se aplicó el diseño descriptivo simple que fue representado gráficamente de la siguiente:



Donde:

M = Muestra de estudiantes de Enfermería.

O₁ = Comportamientos de autocuidado de la salud durante la pandemia de la Covid 19.

3.2. POBLACIÓN Y MUESTRA

3.2.1. POBLACIÓN

Estuvo constituida por todos los estudiantes matriculados entre el segundo y octavo ciclo del Programa Académico de Enfermería de la UDH en el periodo académico 2022 – II; que según datos obtenidos de la oficina de matrícula de esta entidad fueron 607 estudiantes clasificados de la siguiente manera:

Tabla 1. Población de estudiantes de Enfermería de la UDH 2022

Ciclo de estudios	N° DE ESTUDIANTES
Segundo	119
Tercero	119
Cuarto	81
Quinto	88
Sexto	61
Séptimo	76
Octavo	63
TOTAL	607

Fuente: Registro de estudiantes – Oficina de Matrícula, UDH 2022.

a) CRITERIOS DE INCLUSIÓN

Se incluyeron en esta investigación a los estudiantes de Enfermería de la UDH matriculados del segundo a octavo ciclo de estudios del semestre académico 2022 – II, que tuvieron asistencia regular a las clases académicas y aceptaron ser parte de este estudio.

b) CRITERIOS DE EXCLUSIÓN

Se excluyeron del estudio a los estudiantes que estuvieron realizando prácticas de internado y externado, así mismo a los estudiantes irregulares, no estuvieron presentes durante la aplicación de instrumentos, y no desearon formar parte de la realización del estudio.

c) UBICACIÓN DE LA POBLACIÓN EN ESPACIO

Esta investigación se realizó en las aulas del segundo al octavo ciclo del Programa Académico de Enfermería de la UDH, ubicada geográficamente a la altura del km. 2.6 de la Carretera Central Huánuco – Tingo María, jurisdicción del Centro Poblado Menor de La Esperanza, distrito de Amarilis, provincia y región de Huánuco.

d) UBICACIÓN DE LA POBLACIÓN EN TIEMPO

La investigación se realizó entre los meses de abril a diciembre del 2022.

3.2.2. MUESTRA

a) UNIDAD DE ANÁLISIS Y MUESTREO: Estudiantes de Enfermería.

b) MARCO MUESTRAL: Registro de matrícula de los estudiantes de Enfermería del segundo a octavo ciclo de estudios de la Universidad de Huánuco.

c) MUESTRA: Se obtuvo con la aplicación de la siguiente fórmula estadística:

$$n = \frac{Z^2 P Q N}{e^2(N - 1) + Z^2 P Q}$$

Donde:

Estadígrafos	Significado	Valor	
		Porcentual	Estadístico
$Z_{1-\alpha}$	Nivel de confianza	95%	1.96
P	Probabilidad de éxito	50%	0.5
Q	Probabilidad de fracaso	100% - p	0.5
E	Margen de error	5%	0.05
N	Población	100%	607

Reemplazando:

$$n = \frac{(1.96)^2 (0.5) (0.5) (607)}{(0.05)^2 (606) + (1.96)^2 (0.5) (0.5)}$$

$$n = \frac{582.9628}{2.4754}$$

$$n = 235.5024$$

$$n = 236 \text{ estudiantes de Enfermería.}$$

La muestra quedó conformada por 236 estudiantes de Enfermería de la UDH que cumplieron con los criterios necesarios para ser incluidos en la ejecución del estudio.

d) TIPO DE MUESTREO: La muestra se obtuvo aplicando muestreo probabilístico aleatorio estratificado quedando clasificados de la siguiente manera:

Tabla 2. Muestra estratificada de estudiantes de Enfermería de la UDH 2022

Ciclo de estudios	Nº de Estudiantes	N_1/N	n_1
Segundo	119	0.3887	46
Tercero	119	0.3887	46
Cuarto	81	0.3887	32
Quinto	88	0.3887	32
Sexto	61	0.3887	25
Séptimo	76	0.3887	30
Octavo	63	0.3887	25
Total	607	0.3887	236

3.3. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS

3.3.1. PARA LA RECOLECCIÓN DE DATOS

a) Técnicas

La técnica utilizada para obtener información de los estudiantes de Enfermería sobre los comportamientos de autocuidado de la salud durante la pandemia de la Covid 19 fue la encuesta.

b) Instrumentos

FICHA TÉCNICA DE INSTRUMENTO 1	
1. Técnica	Encuesta
2. Nombre	Cuestionario de características generales.
3. Autor	Elaboración propia
4. Objetivo	Identificar las características generales de los estudiantes de Enfermería de la Universidad de Huánuco
5. Estructura del instrumento	El instrumento tiene 17 preguntas clasificadas en 4 dimensiones: características demográficas con 3 preguntas, características sociales con 5 preguntas, características académicas con 4 preguntas y datos informativos con 5 ítems.
6. Momento de aplicación.	Después del horario de clases académicas
7. Tiempo de aplicación.	Tiempo promedio: 25 minutos

FICHA TÉCNICA DE INSTRUMENTO 2:	
1. Técnica	Encuesta
2. Nombre	Cuestionario de comportamientos de autocuidado de la salud.
3. Autor	Salas ⁹ .
4. Objetivo.	Identificar los comportamientos de autocuidado de la salud durante la pandemia del Covid 19 los estudiantes de Enfermería de la UDH.
5. Estructura del instrumento	36 ítems divididos en 4 dimensiones: alimentación (12 ítems), actividad física (4 ítems), higiene y bioseguridad (12 ítem) y estrés y salud mental (8 ítems).

6. Baremación general	<p>Comportamientos de autocuidado de la salud</p> <p>Saludable = 91 a 144 puntos. No saludable = 36 a 90 puntos</p>
7. Baremación por dimensiones	<p>Comportamientos de autocuidado alimentación.</p> <p>Saludable = 31 a 48 puntos. No saludable = 12 a 30 puntos</p> <p>Comportamientos de autocuidado actividad física.</p> <p>Saludable = 11 a 16 puntos. No saludable = 4 a 10 puntos</p> <p>Comportamientos de autocuidado higiene y bioseguridad.</p> <p>Saludable = 31 a 48 puntos. No saludable = 12 a 30 puntos</p> <p>Comportamientos de autocuidado manejo del estrés y salud mental.</p> <p>Saludable = 31 a 48 puntos. No saludable = 12 a 30 puntos</p>
8. Momento de aplicación.	Después del horario de clases académicas
9. Tiempo de aplicación.	45 minutos en promedio por cada estudiante de Enfermería participante del estudio

c) Validez y confiabilidad de instrumentos

En el estudio se efectuaron estas pruebas de validez y confiabilidad estadística:

- **Validez por juicio de expertos**

El proceso de validación cualitativa de los instrumentos de medición se realizó mediante la consulta a un equipo de cinco expertos conformados por las siguientes personas: Dra. Edith Jara Claudio (Docente de la UDH); Mg. Emma Flores Quiñónez (Docente de la UDH), Dra. Gladys Liliana Rodríguez de Lombardi (Docente de la UDH), Lic. Graciela Ponciano Reyes (Docente de la UDH) y Lic. Wadner Iribaren Calderón (Docente de la UDH); quienes se encargaron de evaluar cada uno de los ítems del “Cuestionario de comportamientos de autocuidado de la salud” verificando que estos sean concordante con el universo de contenido de la variable objeto de análisis, a la vez que brindaron

algunas sugerencias para optimizar el proceso de medición, y luego de ser subsanadas de manera pertinente coincidieron la totalidad de ellos en señalar que el instrumento era adecuado para medir la variable de estudio brindando su opinión de aplicabilidad en la constancia de validación correspondiente (Ver anexo 5).

- **Confiabilidad estadística de instrumentos**

Esta etapa del estudio se efectuó mediante la ejecución de una prueba piloto desarrollada el día 15 de julio del 2022 en los ambientes del Programa Académico Profesional de Obstetricia de la UDH en una muestra no aleatorizada de 15 estudiantes en quienes se aplicó los instrumentos de medición siguiendo los protocolos y procedimientos administrativos establecidos en la planificación de la prueba piloto, desarrollándose esta etapa sin mayores inconvenientes y cumpliéndose con todos los objetivos trazados en este estudio.

Prosiguiendo con el proceso de validación cualitativa, se utilizó los instrumentos aplicados en la prueba piloto para codificar cada una de las respuestas y elaborar la base de datos correspondiente en el programa SPSS 25.0, siendo procesado con la prueba estadística del Alfa de Cronbach y obteniéndose un valor de confiabilidad de 0,835 que refleja una alta confiabilidad estadística y permite su aplicación en el estudio.

d) Recolección de datos

El proceso de ejecución del estudio se realizó ejecutando secuencialmente:

- **Autorización:** El día 28 de julio del 2022 se presentó un oficio a la coordinadora del Programa Académico de Enfermería pidiendo la autorización para aplicar las encuestas en la muestra de análisis (Anexo 6), que fue aceptado a trámite obteniéndose el permiso el 13 de setiembre del 2022.
- **Coordinación administrativa y recursos:** Los trámites para identificar la muestra de estudio y la recolección de los recursos

necesarios para la realización del trabajo de campo se desarrollaron durante los días 14 y 15 de setiembre del 2022.

- **Capacitación:** Esta etapa se realizó durante los días 17 y 19 de setiembre del 2022 en las que se adiestró a cada uno de los encuestadores en la metodología y procedimientos a realizar en la aplicación de encuestas en la muestra de análisis.
- **Aplicación de instrumentos:** Esta fase del estudio comenzó el 22 de setiembre del 2022 donde el equipo de investigación ingresó a las instalaciones del Programa Académico de Enfermería y previa coordinación con cada uno de los docentes se acordó el horario de acceso a cada una de las aulas para la aplicación de las encuestas.

Posteriormente los encuestadores ingresaron a cada una de las aulas consideradas en la ejecución del estudio y previa coordinación del curso realizaron la presentación correspondiente a los estudiantes de Enfermería explicándoles el propósito y objetivos del estudio solicitando su participación en la aplicación de encuestas.

Seguidamente se entregó el consentimiento informado a los estudiantes que se mostraron dispuestos a participar del estudio para su lectura y firma correspondiente; y luego se les dio los instrumentos a cada uno de ellos dándoles un tiempo aproximado de 15 minutos para que lo llenen adecuadamente y a medida que iban culminando se iba recogiendo las encuestas hasta completar la totalidad de estudiantes del aula. Se finalizó esta etapa agradeciendo a docentes y estudiantes por la colaboración brindada, procediéndose a retirar del aula de clases para continuar encuestando en los demás salones hasta completar la muestra planificada en esta investigación.

3.3.2. PARA LA PRESENTACIÓN DE DATOS

- a) **Control de datos:** En esta etapa del estudio se realizó el control de calidad de cada uno de los instrumentos aplicados en el trabajo de campo donde se verificó que todos estén rellenos completamente.

- b) Codificación de datos:** Se asignaron códigos numéricos a cada una de las respuestas marcadas por los estudiantes en los instrumentos de medición, que fueron conglomeradas y presentadas en la base de datos del informe de tesis.
- c) Procesamiento de datos:** La información hallada en el trabajo de campo fue procesada estadísticamente con el Programa SPSS 25.0.
- d) Presentación de datos:** Los resultados del procesamiento de datos se tabularon y presentaron en tablas académicas.

3.3.3. PARA EL ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE DATOS

- a) Análisis descriptivo:** Este análisis se realizó empleando estadísticos descriptivos de frecuencias y porcentajes para la evaluación de la variable de estudio.
- b) Análisis inferencial:** El contraste de hipótesis se efectuó con la prueba no paramétrica del Chi Cuadrado para una muestra, y en la toma de decisiones estadísticas se consideró el valor $p < 0,05$ como criterio de referencia para aceptar las hipótesis formuladas en esta investigación; efectuándose este análisis con el programa estadístico SPSS 25.0.

3.4. ASPECTOS ÉTICOS

En cuanto al componente ético de esta investigación se indica que esta se basó fundamentalmente en la aplicación del consentimiento informado cuya lectura y firma fue solicitada a cada uno de los estudiantes antes de la aplicación de los instrumentos otorgándoles la autonomía necesaria para que elijan participar voluntariamente del estudio; aplicándose además el principio de beneficencia porque durante el proceso de aplicación de instrumentos se dio a los estudiantes las condiciones de confort y bienestar necesarias para participar del estudio, resaltándose también que los resultados de este informe pueden ser considerados para promover medidas de fortalecimiento de las actividades de autocuidado como medio de prevención de la Covid 19.

Asimismo se aplicó el principio de no maleficencia, por la cual no se causó daños específica en la integridad física o emocional de los estudiantes de Enfermería por ser un estudio de naturaleza observacional; cumpliéndose también con el principio de justicia donde se le dio a todos los participantes de este estudio un trato justo y equitativo, finalmente se resalta que también se aplicaron los principios de integridad científico, evitando el plagio, citando de manera pertinente a los autores referenciados en esta tesis y manteniendo una conducta responsable en todas las etapas de la investigación.

En este estudio se certificó el cumplimiento de los estándares éticos que rigen la investigación en el sector salud, fundamentándose en la aplicación del consentimiento informado que se solicitó a cada vendedor del Mercado

CAPÍTULO IV

RESULTADOS

4.1. PROCESAMIENTO DE DATOS

Tabla 3. Características demográficas de los estudiantes de Enfermería de la Universidad de Huánuco 2022

Características demográficas	n = 236	
	fi	%
Edad en años		
17 a 23	126	53,4
24 a 30	76	32,2
31 a 37	34	14,4
Género		
Masculino	78	33,1
Femenino	158	66,9
Zona de residencia		
Urbano	141	59,7
Periurbano	58	24,6
Rural	10	4,2
Urbano marginal	27	11,5

En las características demográficas de los estudiantes de Enfermería que formaron parte de la investigación se encontró que sobresalieron los que tuvieron de 17 a 23 años, de los cuales una proporción predominante pertenecieron al género femenino y una alta proporción de ellas residieron en zonas urbanas de la ciudad.

Tabla 4. Características sociales de los estudiantes de Enfermería de la Universidad de Huánuco 2022

Características sociales	n = 236	
	fi	%
Estado civil		
Soltero(a)	164	69,5
Casado(a)	16	6,8
Conviviente	52	22,0
Separado(a)	4	1,7
Trabajo durante la pandemia		
Si	124	52,5
No	112	47,5
Religión		
Católica	145	61,4
Evangélica	78	33,1
Otros	13	5,5
Convivencia con familiares		
Si	185	78,4
No	51	21,6
Tenencia de hijos		
Si	78	33,1
No	158	66,9

En la evaluación de las características sociales de los estudiantes de Enfermería de la UDH se encontró que una proporción mayoritaria de ellos fueron solteros(as), sobresaliendo aquellos que trabajaron durante la pandemia del Covid 19, profesando en mayor porcentaje la religión católica; con predominio de los que convivieron con sus familiares y no tuvieron hijos.

Tabla 5. Características académicas de los estudiantes de Enfermería de la Universidad de Huánuco 2022

Características académicas	n = 236	
	fi	%
Estudió otra carrera técnica o profesional		
Si	39	16,5
No	197	83,5
Dispositivo utilizado para conectarse a clases virtuales		
Computadora	24	10,2
Laptop	167	70,8
Celular	45	19,0
Percepción del rendimiento académico durante la pandemia		
Ha aumentado	27	11,4
Sigue igual	119	50,4
Ha empeorado	90	38,2
Abandono de estudios durante la pandemia		
Si	63	26,7
No	173	73,3
Motivo de abandono de estudios		
Por motivos económicos	31	13,1
Por no tener acceso a internet	16	6,8
Por vivir fuera de la ciudad	11	4,7
Por otros motivos	5	2,1

Al analizar las características académicas de los estudiantes de Enfermería de la UDH se evidenció que la mayoría de encuestados(as) únicamente estudiaron la carrera de Enfermería; identificándose que predominaron los que utilizaron la laptop para conectarse a las clases virtuales y que percibieron que su rendimiento académico siguió igual durante la pandemia del Covid 19 y casi la cuarta parte de ellos tuvieron que dejar de estudiar durante la emergencia sanitaria, siendo el aspecto económico el factor más recurrente para el abandono de los estudios universitarios.

Tabla 6. Características informativas de los estudiantes de Enfermería de la Universidad de Huánuco 2022

Características informativas	n = 236	
	fi	%
Tenencia de enfermedad con diagnóstico médico		
Si	48	20,3
No	188	79,7
Percepción del peso corporal durante la pandemia		
Ha subido	123	52,1
Sigue igual	96	40,7
Ha bajado	17	7,2
Contagio del Covid 19		
Si	124	52,5
No	112	47,5
Número de veces de contagio del Covid 19		
Una vez	70	29,7
Dos veces	35	14,8
Más de dos veces	19	8,1
Síntomas presentados en el contagio del Covid 19		
Asintomático	30	12,7
Fiebre	39	16,5
Dolor de cabeza	21	8,9
Dolor de pecho	19	8,1
Falta de aire	15	6,4
Tenencia de familiares contagiados con Covid 19		
Si	164	69,5
No	72	30,5
Recibió vacuna contra la Covid 19		
Si	189	80,1
No	47	19,9
Número de dosis de la vacuna		
Una	17	7,2
Dos	35	14,8
Tres	44	18,6
Cuatro	93	39,4

En la evaluación de las características informativas de los estudiantes de Enfermería de la UDH se halló que la mayoría de ellas no tuvieron una enfermedad con diagnóstico médico, prevaleciendo las que refirieron haber subido de peso corporal durante la pandemia.

Asimismo, se halló que más de la mitad de los estudiantes refirieron haberse contagiado con el Covid 19, apreciándose que sobresalieron los que se contagiaron una sola vez siendo la fiebre y el dolor de cabeza las sintomatologías más frecuentes en este grupo poblacional.

Finalmente, se identificó que una proporción muy predominante de estudiantes se vacunaron contra la Covid 19 recibiendo la mayoría de ellas la cuarta dosis de la vacuna contra esta patología.

Tabla 7. Dimensiones de los comportamientos de autocuidado de la salud durante la pandemia del Covid - 19 en estudiantes de Enfermería de la Universidad de Huánuco 2022

Dimensiones Comportamientos de autocuidado de la salud	n = 236	
	fi	%
Autocuidado en la alimentación		
Saludable	149	63,1
No saludable	87	36,9
Total:	236	100

Al analizar los comportamientos de autocuidado de los estudiantes de Enfermería durante la pandemia del Covid 19 según dimensiones de estudio se identificó que la mayoría de los estudiantes tuvieron un comportamiento saludable en el autocuidado de la alimentación.

Tabla 8. Dimensiones de los comportamientos de autocuidado de la salud durante la pandemia del Covid - 19 en estudiantes de Enfermería de la Universidad de Huánuco 2022

Dimensiones Comportamientos de autocuidado de la salud	n = 236	
	fi	%
Autocuidado en la actividad física		
Saludable	134	56,8
No saludable	102	43,2
Total	236	100

Al analizar los comportamientos de autocuidado de los estudiantes de Enfermería durante la pandemia del Covid 19 según dimensiones de estudio se identificó que la mayoría de los estudiantes mostraron comportamientos saludables en la actividad física.

Tabla 9. Dimensiones de los comportamientos de autocuidado de la salud durante la pandemia del Covid - 19 en estudiantes de Enfermería de la Universidad de Huánuco 2022

Dimensiones Comportamientos de autocuidado de la salud	n = 236	
	fi	%
Autocuidado en la higiene y bioseguridad		
Saludable	158	66,9
No saludable	78	33,1
Total:	236	100

Al analizar los comportamientos de autocuidado de los estudiantes de Enfermería durante la pandemia del Covid 19 según dimensiones de estudio se identificó que la mayoría de los estudiantes tuvieron un autocuidado saludable en la higiene y uso de medidas de bioseguridad.

Tabla 10. Dimensiones de los comportamientos de autocuidado de la salud durante la pandemia del Covid - 19 en estudiantes de Enfermería de la Universidad de Huánuco 2022

Dimensiones Comportamientos de autocuidado de la salud	n = 236	
	fi	%
Autocuidado en el manejo del estrés y salud mental		
Saludable	97	41,1
No saludable	139	58,9
Total	236	100

Al analizar los comportamientos de autocuidado de los estudiantes de Enfermería durante la pandemia del Covid 19 según dimensiones de estudio se identificó que la mayoría de los estudiantes mostraron un comportamiento no saludable del estrés y la salud mental

Tabla 11. Comportamientos de autocuidado de la salud durante la pandemia del Covid - 19 en estudiantes de Enfermería de la Universidad de Huánuco 2022

Comportamientos de autocuidado de la salud	Frecuencia	%
Saludable	137	58,1
No saludable	99	41,9
Total	236	100,0

Al analizar los comportamientos de autocuidado de la salud aplicados por los estudiantes de Enfermería durante la pandemia del Covid 19 se identificó que la mayoría de los estudiantes encuestados mostraron un comportamiento saludable durante el periodo de la emergencia sanitaria; mientras que el porcentaje restante tuvieron un comportamiento no saludable de autocuidado durante la pandemia por Covid 19.

4.2. CONTRASTACIÓN Y PRUEBA DE HIPÓTESIS.

a) Contraste de hipótesis general

Tabla 12. Comportamientos de autocuidado de la salud durante la pandemia del Covid - 19 en estudiantes de Enfermería de la Universidad de Huánuco 2022

Comportamientos de autocuidado de la salud	Fi	%	Frecuencia esperada	Prueba Chi Cuadrado (X^2)	Significancia (p valor)
Saludables	137	58,1	118,0	6,119	0,003
No saludables	99	41,9	118,0		
Total	236	100,0			

En el análisis inferencial de la comparación de proporciones de los comportamientos de autocuidado de la salud realizados por los estudiantes de Enfermería durante el periodo de pandemia del Covid 19 se encontró que el proceso de contraste de hipótesis efectuado con la prueba Chi Cuadrada de bondad de ajuste para una muestra evidenció que hubieron diferencias estadísticamente importantes en las frecuencias comparadas en el estudio con una $X^2 = 6,119$ con una significancia $p = 0,003$; demostrando que predominaron los estudiantes de Enfermería de la UDH tuvieron comportamientos saludables de autocuidado durante la pandemia del Covid 19.

Tabla 13. Comparación de proporciones de los comportamientos de autocuidado de la salud en la dimensión alimentación durante la pandemia del Covid - 19 en estudiantes de Enfermería de la Universidad de Huánuco 2022

Comportamientos de autocuidado de la salud	Fi	%	Frecuencia esperada	Prueba Chi Cuadrado (X²)	Significancia (p valor)
Alimentación					
Saludables	149	63,1	118,0	16,288	0,000
No saludables	87	36,9	118,0		
Total	236	100,0			

Al comparar inferencialmente los comportamientos de autocuidado de la salud de los estudiantes de Enfermería en la alimentación durante la pandemia del Covid 19 se halló que los resultados de la prueba de hipótesis efectuada con la prueba de Chi Cuadrado para una muestra evidenciaron un valor de $X^2 = 16,288$ y un valor $p = 0,000$ que demuestra que existen diferencias significativas en las proporciones comparadas, prevaleciendo los estudiantes de Enfermería que tuvieron comportamientos saludables de autocuidado en la alimentación durante la pandemia del Covid 19.

Tabla 14. Comparación de proporciones de los comportamientos de autocuidado de la salud en la dimensión actividad física durante la pandemia del Covid - 19 en estudiantes de Enfermería de la Universidad de Huánuco 2022

Comportamientos de autocuidado de la salud	Fi	%	Frecuencia esperada	Prueba Chi Cuadrado (X²)	Significancia (p valor)
Actividad física					
Saludables	134	56,8	118,0	4,339	0,037
No saludables	102	43,2	118,0		
Total	236	100,0			

Al analizar inferencialmente los comportamientos de autocuidado de la salud de los estudiantes de Enfermería en la actividad física durante la pandemia del Covid 19 se encontró que los resultados de la prueba de hipótesis realizada con la prueba de Chi Cuadrado para una muestra evidenciaron un valor de $X^2 = 4,339$ y un valor $p = 0,037$ que demuestra que existen diferencias significativas en las proporciones comparadas, predominando los estudiantes de Enfermería que tuvieron comportamientos saludables de autocuidado en la actividad física durante la pandemia del Covid 19.

Tabla 15. Comparación de proporciones de los comportamientos de autocuidado de la salud en la dimensión higiene y bioseguridad durante la pandemia del Covid - 19 en estudiantes de Enfermería de la Universidad de Huánuco 2022

Comportamientos de autocuidado de la salud	Fi	%	Frecuencia esperada	Prueba Chi Cuadrado (X²)	Significancia (p valor)
Higiene y bioseguridad					
Saludables	158	66,9	118,0	27,119	0,000
No saludables	78	33,1	118,0		
Total	236	100,0			

Al analizar inferencialmente los comportamientos de autocuidado de la salud de los estudiantes de Enfermería en la dimensión higiene y bioseguridad durante la pandemia del Covid 19 se encontró que los resultados de la prueba de hipótesis realizada con la prueba de Chi Cuadrado para una muestra mostraron un valor de $X^2 = 27,119$ con una $p = 0,000$ que demuestra que existen diferencias significativas en las proporciones comparadas, sobresaliendo los estudiantes de Enfermería que tuvieron comportamientos saludables de autocuidado en la higiene y bioseguridad durante la pandemia del Covid 19.

Tabla 16. Comparación de proporciones de los comportamientos de autocuidado de la salud en la dimensión higiene y bioseguridad durante la pandemia del Covid - 19 en estudiantes de Enfermería de la Universidad de Huánuco 2022

Comportamientos de autocuidado de la salud	Fi	%	Frecuencia esperada	Prueba Chi Cuadrado (X²)	Significancia (p valor)
Manejo del estrés y salud mental					
Saludables	97	41,1	118,0	7,475	0,006
No saludables	139	58,9	118,0		
Total	236	100,0			

Al evaluar inferencialmente los comportamientos de autocuidado de la salud de los estudiantes de Enfermería en la dimensión manejo del estrés y la salud mental durante la pandemia del Covid 19 se encontró que los resultados de la prueba de hipótesis realizada con la prueba de Chi Cuadrado para una muestra mostraron un valor de $X^2 = 7,475$ con una $p = 0,006$ que demuestra que existen diferencias significativas en las proporciones comparadas, predominando los estudiantes de Enfermería que tuvieron comportamientos no saludables de autocuidado en el manejo del estrés y salud mental durante la pandemia del Covid 19.

CAPÍTULO V

DISCUSIÓN DE RESULTADOS

5.1. CONTRASTACIÓN DE RESULTADOS

Este trabajo de investigación se desarrolla con el propósito de identificar los comportamientos de autocuidado de la salud durante la pandemia del Covid 19 en estudiantes de Enfermería de la UDH durante el año 2022, cuyo proceso de análisis descriptivo y comprobación de hipótesis estadísticas efectuado con la prueba del Chi Cuadrado de bondad de ajuste mostraron que existen diferencias estadísticamente significativas en las proporciones comparadas, predominando 58,1% de los estudiantes de Enfermería que tuvieron comportamientos saludable de autocuidado durante la pandemia del Covid 19 con una significancia $p = 0,003$ que permite que se rechace la hipótesis nula y aceptar la hipótesis de estudio en los resultados de esta tesis investigativa.

Asimismo, se identifica que prevalecen los estudiantes de Enfermería de la UDH que tuvieron comportamientos saludables de autocuidado en la alimentación ($p = 0,000$), actividad física ($p = 0,037$) e higiene y bioseguridad ($p = 0,000$); predominando también los estudiantes de Enfermería que mostraron comportamientos no saludables de autocuidado en el manejo del estrés y salud mental ($p = 0,006$) durante el periodo de emergencia sanitaria por la pandemia del Covid 19.

Estos resultados guardan similitud con los presentados por Fernández et al⁶ quienes en su estudio también encontraron que los estudiantes universitarios mostraron prácticas saludables durante el periodo de emergencia sanitaria mostrando una elevada adherencia a la aplicación de los protocolos de bioseguridad, teniendo estilos de vida saludable y realizando actividad física periódica que permitía fortalecer el sistema inmunológico y reducir el riesgo de contagio y prevención de complicaciones del Covid 19.

Guanoluisa¹⁶ también establece que la aplicación de medidas de bioseguridad es la conducta de autocuidado más realizada por los estudiantes

y personal del área de Enfermería durante la pandemia del Covid 19; manifestando que actividades como la utilización de la mascarilla quirúrgica, el proceso de higienización de manos con agua y jabón, el uso de protectores faciales aunada a una alimentación saludable que favorecía el adecuado afrontamiento en este periodo, como también se demostraron en nuestros reportes.

Revilla y Soto⁹ concuerdan en señalar que el periodo de emergencia sanitaria del Covid 19 causó impactos significativos en las conductas de los estudiantes de Enfermería, identificando que la mayoría de ellos mostraron prácticas saludables de autocuidado en la alimentación, actividad física y aplicación de protocolos de bioseguridad que minimizaron el riesgo de contagio siendo similar a lo expuesto en nuestros resultados.

Salas¹⁰ coincide en establecer que más del 60% de estudiantes de Enfermería mostraron conductas saludables de autocuidado durante la pandemia del Covid 19 tanto en la salud física como en la salud mental, siendo la aplicación de medidas de higiene sanitaria y bioseguridad las más realizadas por los estudiantes de esta carrera profesional, quienes también mostraron tendencia a tener una alimentación saludable y realizar actividad física como medios para un adecuado afrontamiento de la emergencia sanitaria y prevención del riesgo de contagio o complicaciones del Covid 19.

Siguiendo esta tendencia Ruiz et al¹² concuerdan en señalar que las prácticas saludables de autocuidado fueron una conducta recurrente en la mayoría de los estudiantes de las ciencias de la salud, enfatizando que la realización de actividades saludables en las área de la salud física y mental permitían que apliquen medidas que permitan fortalecer el sistema inmunológico a través de la alimentación saludable y la práctica de actividad física y reducir el riesgo de contagio y propagación del virus de la Covid 19 a mediante la higiene sanitaria y la aplicación de protocolos de bioseguridad, concordando con la información presentada en esta investigación.

Sin embargo Ludueña et al⁷ hallaron resultados que difieren de los presentados en esta tesis pues en su estudio identifica que una proporción

mayoritaria de adolescentes mostraron prácticas no saludables durante la pandemia del Covid 19 pues no realizaban actividad física, mostraron malos hábitos alimenticios, teniendo renuencia a aplicar las medidas sanitarias y mostrando un inadecuado manejo del estrés, que afectaba su salud física y mental favoreciendo la propagación del virus durante este periodo.

Garay⁸ también obtuvo resultados que se contraponen a los de esta investigación pues en su tesis identificaron que los estudiantes de Enfermería muestran una baja capacidad de autocuidado durante la realización de prácticas profesionales en el marco de la pandemia sanitaria del Covid 19 que afectaba su capacidad de afrontamiento e incrementaba el riesgo de exposición al contagio de esta patología que afectaba su salud física y mental durante la emergencia sanitaria.

En base a la información presentada en este capítulo de la tesis de investigación se puede señalar que estamos frente a una situación en cierta medida alentadora pues se ha identificado que una proporción mayoritaria de estudiantes de Enfermería mostraron comportamientos saludables de autocuidado durante la pandemia del Covid 19, manteniendo una alimentación saludable, realizando actividad física frecuente y aplicando los protocolos de higiene sanitaria y bioseguridad para evitar o minimizar el riesgo de contagio del Covid 19 favoreciendo con ello un adecuado manejo de su salud física y mental; no obstante, resultante preocupante identificar que 41,9% de estudiantes de Enfermería de esta casa superior de estudios mostraron comportamientos no saludables de autocuidado durante la pandemia del Covid 19 desarrollando actividades que incrementaban el riesgo de contagio por esta enfermedad como el consumo de alimentos no saludables, la falta de actividad física o mostraban renuencia a respetar las medidas de bioseguridad que afectaba su calidad de vida durante el periodo de emergencia sanitaria.

En esta contexto, se resalta que esta investigación tuvo como principal fortaleza que se basa en la aplicación de la metodología de la investigación científica que permitieron brindar aportes importante al desarrollo del conocimiento científico, encuestándose a una proporción significativa de estudiantes de Enfermería aplicando criterios metodológicos en la selección

de los participantes del estudio quienes fueron encuestados con un instrumento que fue validado por jueces expertos y alcanzó niveles aceptables de confiabilidad estadística garantizando con ello la representatividad de nuestros resultados.

Asimismo, se reconoce que este estudio presenta algunas limitaciones relacionadas al diseño descriptivo simple planteada en esta investigación que únicamente permite describir el comportamiento de la variable de interés en el ámbito de estudio sin establecer relaciones de causalidad o correspondencia con otras variables que quizás hubieran permitido dar mayor relevancia a los resultados presentados en este informe, recomendándose que se sigan efectuando estudios sobre los comportamientos de autocuidado que realizan los estudiantes universitarios frente a la prevención de diversas enfermedades infectocontagiosas para la implementación de medidas que permitan estandarizar los protocolos de prevención en el entorno universitario.

Vivimos con el deseo de conciliar nuestra vida laboral, familiar y personal para encontrar el equilibrio que nos permite ser felices en cada uno de estos ámbitos.

Para ello necesitamos del estrés, el estrés es necesario para vivir, nos activa para afrontar nuestra jornada laboral, cuando conducimos, durante nuestra asistencia a cursos o eventos, nos mantiene alerta frente a la adversidad, nos ayuda a encontrar la motivación y concentración necesaria en práctica de nuestra actividad deportiva, etc., pero siempre en dosis adecuadas y controladas.

El exceso de estrés puede acarrear problemas psíquicos y físicos que nos limitaran nuestra vida y con ello afectaremos a las personas con las que la compartimos, dejando de disfrutar de las actividades necesarias e imprescindibles como el trabajo o incluso actividades lúdicas, impidiéndonos conseguir la conciliación deseada.

El 30% de la población española sufre de estrés excesivo, es decir, el porcentaje de estrés con el que viven es tan elevado como poco saludable, y desde el comienzo de la crisis el porcentaje de personas que padecen de

estrés excesivo se ha incrementado en un 50%. Estos datos deben alertarnos de las consecuencias que los mismos tienen sobre nuestra salud y por lo tanto sobre nuestra actividad diaria, generando en el caso de muchas personas con trabajo bajas laborales que pueden acabar desencadenando en un despido que no hará más que incrementar esta ya complicada situación.

En mi opinión, padecer un problema de estrés por la falta de trabajo que no nos permita desarrollarnos como personas y profesionales es entendible y preocupante, ya que estas situaciones límites en las que muchas personas hoy se encuentran son traumáticas. Padecer de estrés por el miedo a perder nuestro puesto de trabajo en el difícil entorno en el que vivimos puede estar justificado o no, dependiendo de cada situación o como cada uno de nosotros las afronta.

Pero también es cierto que en ocasiones padecemos de estrés por el exceso de posibilidades que tenemos o hemos tenido a nuestro alcancé.

Se culmina este trabajo de investigación resaltando que el autocuidado representa un componente importante en la prevención del Covid 19 pues abarca el compromiso que los estudiantes asumen en el cuidado de su salud física y emocional; siendo importante que las autoridades universitarias implementen programas institucionales de educación sanitarias encaminados a promover la alimentación saludable, la práctica de actividad física, la aplicación de protocolos de bioseguridad y el cumplimiento de las dosis de vacunas como ejes estratégicos importantes en la prevención del Covid 19 en el ámbito universitario.

CONCLUSIONES

Las conclusiones que se identificaron en este trabajo de investigación son las siguientes:

1. Los estudiantes de Enfermería de la UDH tuvieron mayoritariamente comportamientos saludables de autocuidado de la salud durante la pandemia del Covid 19 con una $p = 0,003$ que permitió aceptar la hipótesis formulada en esta tesis de investigación.
2. Se identificó que la mayoría de los estudiantes de Enfermería de la UDH mostraron comportamientos saludables de autocuidado en la alimentación con una $p = 0,000$; siendo aceptada la hipótesis de análisis en esta dimensión.
3. Se encontró que predominaron los estudiantes de Enfermería de la UDH que tuvieron comportamientos saludables de autocuidado en la actividad física con una $p = 0,000$; siendo aceptada la hipótesis de investigación en esta dimensión.
4. Se halló que prevalecieron los estudiantes de Enfermería de la UDH que tuvieron comportamientos saludables de autocuidado en la higiene y bioseguridad con una $p = 0,000$; siendo aceptada la hipótesis de investigación en esta dimensión.
5. Y para concluir, se identificó que la mayoría de los estudiantes de Enfermería de la UDH mostraron comportamientos no saludables de autocuidado en el manejo del estrés y salud mental con una $p = 0,000$; siendo aceptada la hipótesis de análisis en esta dimensión.

RECOMENDACIONES

A las autoridades de la UDH

- Promover la realización de conferencias, sesiones educativas, congresos, simposios, etc., sobre el autocuidado en la prevención del Covid 19 para fortalecer los conocimientos y prácticas de los estudiantes universitarios en el abordaje preventivo de esta enfermedad.
- Implementar programas de educación sanitaria dirigidos a los estudiantes universitarios donde se les eduque y sensibilice sobre la importancia de la aplicación de medidas de autocuidado en la prevención del Covid 19 y demás patologías infectocontagiosas.

A la coordinadora del Programa Académico de Enfermería de la UDH

- Supervisar que los estudiantes de Enfermería apliquen de manera adecuada las medidas de autocuidado en la prevención de enfermedades infecciosas transmisibles como el Covid 19.
- Recomendar a los docentes de cada asignatura para que informen sobre los nuevos hallazgos sobre el Covid 19 y refuercen los conocimientos de los estudiantes sobre esta enfermedad y apliquen las medidas preventivas en el ámbito familiar y universitario.
- Promover que los estudiantes de Enfermería completen las cuatro dosis de la vacuna contra la Covid 19 como principal medida de autocuidado para prevenir el contagio y formas graves de esta patología.

A los docentes de Enfermería de la UDH

- Promover la aplicación de comportamientos saludables de autocuidado como uso de mascarillas y lavado de manos durante las cátedras universitarias y prácticas clínicas para prevenir el contagio del Covid 19 y otras patologías infecciosas en la población universitaria.
- Promover la realización de pausas activas en las horas de clase para que los estudiantes de Enfermería puedan realizar ejercicios de actividad física en el aula, favoreciendo un manejo adecuado del estrés y la mejora de sus calidad de vida en el ámbito universitario

A los estudiantes de Enfermería

- Adoptar comportamientos saludables de autocuidado en la alimentación priorizando el consumo de alimentos nutritivos, frutas y verduras que permitan fortalecer el sistema inmunológico y prevenir enfermedades como la Covid 19 y otras patologías infecciosas.
- Realizar ejercicios de actividad física por lo menos durante 30 minutos por día para mantener un adecuado estado nutricional como estrategia para reducir el riesgo de contagio con Covid 19 y sus posteriores secuelas.
- Aplicar las medidas de higiene sanitaria y protocolos de bioseguridad como el lavado de manos con agua y jabón, uso de mascarillas, protectores faciales entre otras medidas de barrera para prevenir el contagio de enfermedades infectocontagiosas como el Covid 19.
- Continuar realizando estudios cuantitativos y cualitativos sobre los comportamientos de autocuidado que realizan los estudiantes universitarios en la prevención de diversas enfermedades, para un mayor conocimiento de esta problemática y se implementen las medidas necesarios en el ámbito universitario.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Ruiz M, Lazo A, Ubillús M, Ortiz K, Bravo V. Percepción de conocimientos y actitudes frente a COVID-19 en un grupo de ciudadanos de la zona urbana de Huánuco. Rev. Fac. Med. Hum. [Internet]. 2021 abr [Consultado 2022 Jun 2]; 21(2): 292 – 300. Disponible en: http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2308-05312021000200292&lng=es
2. Veramendi N, Portocarrero E, Espinoza F. Estilos de vida y calidad de vida en estudiantes universitarios en tiempo de Covid-19. Revista Universidad y Sociedad [Internet]. 2020 [Consultado 2022 Jun 2]; 12(6): 246 – 251. Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2218-36202020000600246&lng=es&tlng=es
3. Ubillús M. Coronavirus: vencer la epidemia dependerá de la vocación sanitaria y la responsabilidad social de la ciudadanía. Rev Peru Cienc Salud. [Internet]. 2020 [Consultado 2022 jun 3]; 2(1): 78 Disponible en: <http://revistas.udh.edu.pe/index.php/RPCS/article/view/84e>
4. Huanca B, Gonzales M. Uso de Tic y estilos de vida durante el aislamiento social en estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional De San Agustín de Arequipa [Internet] Arequipa: Universidad Nacional de San Agustín; 2021 [Consultado 2022 jun 3] Disponible en:
5. Fernández A, Ortega P, Fajardo S, Macias C. Conocimientos, prácticas y estilos de vida durante COVID-19 entre estudiantes universitarios en México: encuesta en línea. Revista de Enfermería Neurológica. [Internet] 2022 [Consultado 2022 jun 4]; 20(3): 167 – 180. Disponible en: <https://revenferneuroenlinea.org.mx/index.php/enfermeria/article/view/342>
6. Ludueña N, Zerpa M, Cerino S. Prácticas de autocuidado en los adolescentes en el marco de la pandemia COVID-19. Crear En Salud. [Internet] 2022 [Consultado 2022 jun 4]; (17): 41 – 56. Disponible en: <https://revistas.unc.edu.ar/index.php/revcs/article/view/37131>
7. Garay J. Estilos de afrontamiento y capacidad de autocuidado durante las prácticas preprofesionales en los estudiantes de Enfermería en la segunda ola del Covid-19 [Internet] Lima: Universidad Privada Norbert Wiener; 2021 [Consultado 2022 jun 5]. Disponible en: <https://repositorio.uwiener.edu.pe/handle/20.500.13053/5576>
8. Revilla M, Soto S. Estrés académico y requisitos de autocuidado en estudiantes de enfermería en contexto Covid-19. [Internet] Trujillo:

- Universidad Nacional de Trujillo; 2021 [Consultado 2022 jun 5]. Disponible en: <http://dspace.unitru.edu.pe/handle/UNITRU/18304>
9. Salas Y. Conductas de autocuidado de la salud en estudiantes de Enfermería durante la COVID-19. *Rev Peru Cienc Salud*. [Internet] 2021 [Consultado 2022 jun 6]; 3(4): 270 – 277. Disponible en: <http://revistas.udh.edu.pe/index.php/RPCS/article/view/360e>
 10. Ruiz M, Díaz A, Ortiz M, Carbajal 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 6]; 36(4): e1708. Disponible en: <http://www.revmgi.sld.cu/index.php/mgi/article/view/1708/392>
 11. Quijije S. Percepción de riesgo del Covid 19 en estudiante de enfermería UNESUM. *Rev. Higia de la Salud*. [Internet]. 2020 [Consultado 2022 jun 7]; 2(1). Disponible en: <https://revistas.itsup.edu.ec/index.php/Higia/article/view/528/848>
 12. Ruiz M, Echevarría J, Huanca W. Conductas de autocuidado de la salud en estudiantes universitarios de Ciencias de la Salud. *Socialium*, [Internet] 2020 [Consultado 2022 jun 7]; 5(1): 261 - 276. Disponible en: <https://revistas.uncp.edu.pe/index.php/socialium/article/view/830/1085>.
 13. Huyhua S, Quistan M, Willis N, Vargas J, Tejada S. Estilo de vida en estudiantes universitarios durante el confinamiento por la COVID-19, Amazonas, Perú. *Revista de la Universidad de Zulia* [Internet] 2021 [Consultado 2022 jun 8]; 12(35): 516 – 531. Disponible en: <https://produccioncientificaluz.org/index.php/rluz/article/view/37099>
 14. Sedano F, Rojas C, Vela J. COVID-19 desde la perspectiva de la prevención primaria. *Rev. Fac. Med. Hum.* [Internet]. 2020 jul [Consultado 2022 jun 8]; 20(3): 494 – 501. Disponible en: http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2308-05312020000300494&lng=es
 15. Mejía C, Ticona D, Rodríguez J, Campos A., Garayar H, Catay J et al. Percepción de las medidas de salud pública en Perú para frenar el avance de la COVID-19. *Rev cubana Invest Bioméd* [Internet]. 2021 Mar [Consultado 2022 jun 9]; 40(1): e737. Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-03002021000100005&lng=es
 16. Guanoluisa K. Prácticas de autocuidado del personal de enfermería durante la pandemia Covid-19 en el hospital Delfina Torres de Concha de Esmeraldas [Internet] Ecuador: Universidad Técnica del Norte; 2021 [Consultado 2022 jun 9]. Disponible en: <http://repositorio.utn.edu.ec/handle/123456789/11700>

17. Hanco D. Autocuidado en estudiantes de Enfermería que asisten a prácticas clínicas, Universidad Nacional del Altiplano. [Internet] Puno: Universidad Nacional del Altiplano; 2019 [Consultado 2022 jun 10]. Disponible en: <http://repositorio.unap.edu.pe/handle/UNAP/11094>
18. Naranjo Y, Concepción J, Rodríguez M. La teoría Déficit de autocuidado: Dorothea Elizabeth Orem. Gac Méd Espirit [Internet]. 2017 dic [Consultado 2022 jun 11]; 19(3): 89 – 100 Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1608-89212017000300009&lng=es
19. Rojas J, Zubizarreta M. Reflexiones del estilo de vida y vigencia del autocuidado en la atención primaria de salud. Rev cubana Enfermer [Internet]. 2007 Mar [Consultado 2022 jun 12]; 23(1). Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-03192007000100007&lng=es
20. Rivas G., Feliciano A., Verde, F., Aguilera M, Cruz L., Correa E. et al. Autopercepción de capacidades de autocuidado para prevención de enfermedades crónicas no transmisibles en estudiantes universitarios. Enferm. Univ. [Internet]. 2019 Mar [Consultado 2022 jun 12]; 16(1): 4 – 14. Disponible en: http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1665-70632019000100004&lng=es
21. Aristizabal G, Blanco D, Sánchez A, Ostiguín M. El modelo de promoción de la salud de Nola Pender. Una reflexión en torno a su comprensión. Enferm. Univ. [Internet] 2011 [Consultado 2022 jun 13]; 8(4): 16 – 23. Disponible en: http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1665-70632011000400003&lng=es
22. Carranza R, Caycho T, Salinas S, Ramírez M, Campos C, Chuquista K et al. Efectividad de intervención basada en modelo de Nola Pender en promoción de estilos de vida saludables de universitarios peruanos. Rev. Cub. Enf. [Internet] 2019 [Consultado 2022 jun 14]; 35(4). Disponible en: <http://www.revenfermeria.sld.cu/index.php/enf/article/view/2859>
23. Gálvez G, Rivera J. Educar para la salud como motor de cambio social en el estilo de vida. Revista Educación Pedagógica. [Internet] 2021 [Consultado 2022 jun 14]; 5(9): 116 – 131. Disponible en: <https://revedupe.unicesmag.edu.co/index.php/EDUPE/article/view/170>
24. Organización Mundial de la Salud, Organización Panamericana de la Salud. Cuidado y autocuidado de la salud mental en tiempos de COVID-19. [Internet] OMS; 2020 [Consultado 2022 jun 15]. Disponible en:

<https://www.paho.org/es/respuesta-emergencia-por-covid-19-peru/cuidado-autocuidado-salud-mental-tiempos-covid-19>

25. Manturano Z, Cabanillas M. Conocimiento y práctica de autocuidado del profesional de Enfermería del servicio de Pediatría del Hospital Nacional Guillermo Almenara Irigoyen. *Revista Científica de Ciencias de la Salud*. [Internet] 2015 [Consultado 2022 jun 16]; 7(2): 35 – 42. Disponible en: https://revistas.upeu.edu.pe/index.php/rc_salud/article/view/1022
26. Bello C, Lorenzo A, Alarcó G. Autocuidado: una aproximación teórica al concepto. *Informes Psicológicos*. [Internet] 2020 [Consultado 2022 jun 17]; 20(2): 119 – 138. Disponible en: <https://revistas.upb.edu.co/index.php/informespsicologicos/article/view/200>
27. Organización Mundial de la Salud. Brote de enfermedad por coronavirus (Covid – 19). [Internet] OMS; 2020 [Consultado 2022 jun 17] Disponible en: <https://www.who.int/es/emergencias/diseases/novel-coronavirus-2019>
28. Maguiña C, Gastelo R, Tequen A. El nuevo Coronavirus y la pandemia del Covid-19. *Rev Med Hered* [Internet]. 2020 abr [Consultado 2022 jun 18]; 31(2): 125-131. Disponible en: http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1018-130X2020000200125&lng=es
29. Córdova A, Rossani G. COVID-19: Revisión de la literatura y su impacto en la realidad sanitaria peruana. *Rev. Fac. Med. Hum.* [Internet]. 2020 [Consultado 2022 jun 18]; 20(3): 471 – 477. Disponible en: http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2308-05312020000300471&lng=es
30. Díaz F, Toro A. SARS-CoV-2/COVID-19: el virus, la enfermedad y la pandemia. *Medicina & Laboratorio*. [Internet]. 2020 [Consultado 2022 jun 19]; 24(3): 183-205. Disponible en: <https://medicinaylaboratorio.com/index.php/myl/article/view/268/256>
31. Vargas F, Pinedo I, Villalba C, Gerometta R. Conocimientos de vías de transmisión, medidas de prevención y actitudes sobre covid-19 en estudiantes de medicina de la Universidad Nacional del Nordeste. *Rev. Fac. Med. Hum.* [Internet]. 2020 [Consultado 2022 jun 19]; 20(4): 589-596. Disponible en: http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2308-05312020000400589&lng=es
32. Moya J, Cañari B, Sánchez A, Hernández S, Eche M, Salazar R. Factores de riesgo en población rural andina con COVID-19: un estudio de cohorte retrospectivo. *Infectar*. [Internet]. 2020 [Consultado 2022 jun

- 20]; 25(4): 256-261. Disponible en: http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0123-93922021000400256&lng=en&nrm=iso
33. Tapia M, Méndez S, Seguel W, Robles C, Hurtado S, Ávila R et al. Prevención en la transmisión de Coronavirus-19: ¿qué tan preparado está el personal de salud en Chile? Rev. méd. Chile [Internet]. 2020 nov [Consultado 2022 jun 20]; 148(11): 1589-1597. Disponible en: http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-98872020001101589&lng=es.
 34. Careaga D, Gil B, González X, Gómez Y, Valle D. Conocimientos sobre prevención y control de la COVID-19 en estudiantes. Rev Ciencias Médicas [Internet]. 2020 [Consultado 2022 jun 21]; 24(6): e4667. Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1561-31942020000600005&lng=es
 35. Vilca G. Autocuidado y estilos de vida de las enfermeras que laboran en el servicio de Emergencia [Internet]. Lima: Universidad Peruana Cayetano Heredia; 2020 [Consultado 2022 oct 1]. Disponible en: <https://hdl.handle.net/20.500.12866/9551>
 36. Pérez L, Quispe M. Autocuidado de enfermeras durante la pandemia COVID-19, de un Centro de Salud del MINSA [Internet]. Lambayeque: Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo; 2022 [Consultado 2022 oct 2]. Disponible en: <https://repositorio.unprg.edu.pe/handle/20.500.12893/10080>
 37. Junchaya V. Estilos de vida saludable en tiempos de pandemia. Visionarios en ciencia y tecnología. [Internet]. 2021 [Consultado 2022 oct 2]; 6: 44 -64. Disponible en: <https://revistas.uoosevelt.edu.pe/index.php/VISCT/article/download/76/124/214>.
 38. Galeano J. Estilo de vida en adolescentes de cuarto y quinto grado de secundaria de la I.E. Julio C. Tello. [Internet] Huacho: Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión; 2019. [Consultado 2022 oct 3]. Disponible en: <http://repositorio.unjfsc.edu.pe/bitstream/handle/UNJFSC/3753/TESIS%20GALEANO.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
 39. Gil P, Prieto A, Silva A, Serra J, Aguilar M, Díaz A. Hábitos y comportamientos relacionados con la salud en adolescentes durante su tiempo libre. Anal. Psicol. [Internet]. 2019 Mar [Consultado 2022 oct 4]; 35(1): 140 – 147. Disponible en:

http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-97282019000100017&lng=es

40. Villena J. Medidas preventivas contra el SARS-CoV-2 en la comunidad: ¿Qué dice la evidencia? Rev. Fac. Med. Hum. [Internet]. 2021 Mar [Consultado 2022 oct 5]; 21(1): 237 – 239. Disponible en: http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2308-05312021000100237&lng=es
41. Ramos M, Meza M. Cambios en los estilos de vida durante el confinamiento por COVID-19. Revista Científica Multidisciplinaria de Prospectiva. [Internet]. 2021 [Consultado 2022 oct 6]; 48(4). Disponible en: <https://www.redalyc.org/journal/104/10467403004/html/>
42. Huarcaya J. Consideraciones sobre la salud mental en la pandemia de COVID-19. Rev. Perú. Med. Exp. salud publica [Internet]. 2020 [Consultado 2022 oct 7]; 37(2): 327 – 334. Disponible en: http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1726-46342020000200327&lng=es
43. Valero N, Vélez M, Duran A, Torres M. Afrontamiento del COVID-19: estrés, miedo, ansiedad y depresión. Enfermería Investiga. [Internet]. 2020 [Consultado 2022 oct 8]; 5(3): 63 – 70. Disponible en: <https://revistas.uta.edu.ec/erevista/index.php/enfi/article/view/913>
44. Ramos D. Estrategias de afrontamiento frente al estrés en estudiantes de Enfermería en una universidad nacional. Investigación e Innovación. [Internet]. 2021 [Consultado 2022 oct 9]; 1(2): 28 – 37. Disponible en: <https://revistas.unjbg.edu.pe/index.php/iirce/article/download/1219/1397/3487>

COMO CITAR ESTE TRABAJO DE INVESTIGACIÓN

Caqui L. Comportamientos de autocuidado de la salud durante la pandemia del Covid - 19 en estudiantes de enfermería de la Universidad de Huánuco 2022 [Internet] Huánuco: Universidad de Huánuco; 2023 [Consultado]. Disponible en: <http://...>

ANEXOS

ANEXO 1

MATRIZ DE CONSISTENCIA

Título del estudio: "COMPORTAMIENTOS DE AUTOCUIDADO DE LA SALUD DURANTE LA PANDEMIA DEL COVID - 19 EN ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD DE HUÁNUCO 2022".											
Problema general	Objetivo general	Hipótesis general	Variables e indicadores Variable independiente: Comportamientos de autocuidado de la salud.								
¿Cuáles son los comportamientos de autocuidado de la salud que aplican durante la pandemia del Covid 19 los estudiantes de Enfermería de la Universidad de Huánuco 2022?	Identificar los comportamientos de autocuidado de la salud que aplican durante la pandemia del Covid 19 los estudiantes de Enfermería de la Universidad de Huánuco 2022.	Hi: Los comportamientos de autocuidado de la salud que aplican durante la pandemia del Covid 19 los estudiantes de Enfermería de la Universidad de Huánuco son saludables. Ho: Los comportamientos de autocuidado de la salud que aplican durante la pandemia del Covid 19 los estudiantes de Enfermería de la Universidad de Huánuco no son saludables.	<table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th style="width: 30%; padding: 5px;">Dimensiones</th> <th style="width: 30%; padding: 5px;">Indicadores</th> <th style="width: 30%; padding: 5px;">Ítems</th> <th style="width: 10%; padding: 5px;">Escala de medición</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td style="vertical-align: top; padding: 5px;">Comportamientos de autocuidado de la salud general</td> <td style="vertical-align: top; padding: 5px;">Saludable 91 a 144 puntos. No saludable 36 a 90 puntos</td> <td style="vertical-align: top; padding: 5px;"> <ol style="list-style-type: none"> 1. ¿Consumes tus alimentos (desayuno, almuerzo y cena) a la misma hora? 2. ¿Consumes lácteos y derivados (queso, yogurt, etc.)? 3. ¿Consumes menestras durante la semana? 4. ¿Consumes cereales durante la semana? 5. ¿Consumes carne de pollo o res durante la semana? 6. ¿Consumes pescado durante la semana? 7. ¿Consumes verduras durante la semana? 8. ¿Consumes frutas ricas en vitamina C durante la semana (fresas, naranja, mandarina, etc.)? </td> <td style="vertical-align: top; padding: 5px;">Ordinal</td> </tr> </tbody> </table>	Dimensiones	Indicadores	Ítems	Escala de medición	Comportamientos de autocuidado de la salud general	Saludable 91 a 144 puntos. No saludable 36 a 90 puntos	<ol style="list-style-type: none"> 1. ¿Consumes tus alimentos (desayuno, almuerzo y cena) a la misma hora? 2. ¿Consumes lácteos y derivados (queso, yogurt, etc.)? 3. ¿Consumes menestras durante la semana? 4. ¿Consumes cereales durante la semana? 5. ¿Consumes carne de pollo o res durante la semana? 6. ¿Consumes pescado durante la semana? 7. ¿Consumes verduras durante la semana? 8. ¿Consumes frutas ricas en vitamina C durante la semana (fresas, naranja, mandarina, etc.)? 	Ordinal
Dimensiones	Indicadores	Ítems	Escala de medición								
Comportamientos de autocuidado de la salud general	Saludable 91 a 144 puntos. No saludable 36 a 90 puntos	<ol style="list-style-type: none"> 1. ¿Consumes tus alimentos (desayuno, almuerzo y cena) a la misma hora? 2. ¿Consumes lácteos y derivados (queso, yogurt, etc.)? 3. ¿Consumes menestras durante la semana? 4. ¿Consumes cereales durante la semana? 5. ¿Consumes carne de pollo o res durante la semana? 6. ¿Consumes pescado durante la semana? 7. ¿Consumes verduras durante la semana? 8. ¿Consumes frutas ricas en vitamina C durante la semana (fresas, naranja, mandarina, etc.)? 	Ordinal								
Problemas específicos ¿Cuáles son los comportamientos de autocuidado de la salud que aplican durante la pandemia del Covid 19 los estudiantes de Enfermería de la Universidad de Huánuco	Objetivos Específicos Describir los comportamientos de autocuidado de la salud que aplican durante la pandemia del Covid 19 los estudiantes de Enfermería de la	Hipótesis Específicas Hi1: Los comportamientos de autocuidado de la salud, que aplican durante la pandemia del Covid 19 los estudiantes de Enfermería de la Universidad de Huánuco en la dimensión alimentación, son saludables.	<table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th style="width: 30%; padding: 5px;">Dimensiones</th> <th style="width: 30%; padding: 5px;">Indicadores</th> <th style="width: 30%; padding: 5px;">Ítems</th> <th style="width: 10%; padding: 5px;">Escala de medición</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td style="vertical-align: top; padding: 5px;">Autocuidado alimentación</td> <td style="vertical-align: top; padding: 5px;">Saludable 31 a 48 puntos. No saludable 12 a 30 puntos</td> <td style="vertical-align: top; padding: 5px;"> <ol style="list-style-type: none"> 7. ¿Consumes verduras durante la semana? 8. ¿Consumes frutas ricas en vitamina C durante la semana (fresas, naranja, mandarina, etc.)? </td> <td style="vertical-align: top; padding: 5px;">Ordinal</td> </tr> </tbody> </table>	Dimensiones	Indicadores	Ítems	Escala de medición	Autocuidado alimentación	Saludable 31 a 48 puntos. No saludable 12 a 30 puntos	<ol style="list-style-type: none"> 7. ¿Consumes verduras durante la semana? 8. ¿Consumes frutas ricas en vitamina C durante la semana (fresas, naranja, mandarina, etc.)? 	Ordinal
Dimensiones	Indicadores	Ítems	Escala de medición								
Autocuidado alimentación	Saludable 31 a 48 puntos. No saludable 12 a 30 puntos	<ol style="list-style-type: none"> 7. ¿Consumes verduras durante la semana? 8. ¿Consumes frutas ricas en vitamina C durante la semana (fresas, naranja, mandarina, etc.)? 	Ordinal								

en la dimensión alimentación?	Universidad de Huánuco en la dimensión alimentación.	Ho1: Los comportamientos de autocuidado de la salud, que aplican durante la pandemia del Covid 19 los estudiantes de Enfermería de la Universidad de Huánuco en la dimensión alimentación, no son saludables.			<p>9. ¿Consumes alimentos ricos en vitamina D (huevo, hígado, palta, etc.)?</p> <p>10. ¿Consumes alimentos ricos en vitamina D (espinacas, brócoli, maní, almendras, etc.)?</p> <p>11. ¿Consumes comidas rápidas y frituras?</p> <p>12. ¿Consumes por los menos un litro y medio de agua al día?</p>	
¿Cuáles son los comportamientos de autocuidado de la salud que aplican durante la pandemia del Covid 19 los estudiantes de Enfermería de la Universidad de Huánuco en la dimensión actividad física?	Detallar los comportamientos de autocuidado de la salud que aplican durante la pandemia del Covid 19 los estudiantes de Enfermería de la Universidad de Huánuco en la dimensión actividad física	<p>Hi2: Los comportamientos de autocuidado de la salud, que aplican durante la pandemia del Covid 19 los estudiantes de Enfermería de la Universidad de Huánuco en la dimensión actividad física, son saludables.</p> <p>Ho2: Los comportamientos de autocuidado de la salud, que aplican durante la pandemia del Covid 19 los estudiantes de Enfermería de la Universidad de Huánuco en la dimensión actividad física, no son saludables.</p>	Autocuidado actividad física	<p>Saludable 11 a 16 puntos.</p> <p>No saludable 4 a 10 puntos</p>	<p>13. ¿Practicas algún ejercicio de actividad física en tu hogar?</p> <p>14. ¿Sales a correr o realizas caminatas por lo menos 30 minutos al día?</p> <p>15. ¿Realizar ejercicios de actividad física por lo menos 3 veces por semana?</p> <p>16. ¿Aprovechas cualquier labor doméstica para moverte o ejercitarte?</p>	Ordinal
¿Cuáles son los comportamientos de autocuidado de la salud que aplican durante la pandemia del Covid 19 los estudiantes de	Categorizar los comportamientos de autocuidado de la salud que aplican durante la pandemia del Covid 19 los	Hi3: Los comportamientos de autocuidado de la salud, que aplican durante la pandemia del Covid 19 los estudiantes de Enfermería de la Universidad de	Autocuidado higiene y bioseguridad	<p>Saludable 31 a 48 puntos.</p> <p>No saludable 12 a 30 puntos</p>	<p>17. ¿Lavas tus manos con agua y jabón por lo menos durante 30 segundo?</p> <p>18. ¿Te lavas las manos antes de cada comida?</p>	Ordinal

Enfermería de la Universidad de Huánuco en la dimensión higiene y bioseguridad? estudiantes de la Universidad de Huánuco en la dimensión higiene y bioseguridad de la Universidad de Huánuco en la dimensión higiene y bioseguridad, son saludables. **Ho3:** Los comportamientos de autocuidado de la salud, que aplican durante la pandemia del Covid 19 los estudiantes de Enfermería de la Universidad de Huánuco en la dimensión higiene y bioseguridad, no son saludables

19. ¿Cuándo sales a la calle llevas alcohol gel contigo para desinfectarte las manos?
 20. ¿Cepillas tus dientes después de cada comida?
 21. ¿Te lavas las manos después del contacto con animales o mascotas?
 22. ¿Limpias y desinfectas las superficies de los ambientes de tu casa?
 23. ¿Utilizas mascarillas KN95 o doble mascarilla cuando sales a la calle?
 24. ¿Utilizas la mascarilla cuando conversas con tus amigos?
 25. ¿Utilizas protector facial cuando sales a la calle?
 26. ¿Mantienes por lo menos un metro de distancia con otras personas cuando sales a la calle?
 27. ¿Evitas estar en lugares donde se aglomeren muchas personas?
 28. ¿Evitas saludar con besos y abrazos a otras personas?
-

¿Cuáles son los comportamientos de autocuidado de la salud que aplican durante la pandemia del Covid 19 los estudiantes de Enfermería de la Universidad de Huánuco en la dimensión manejo del estrés y salud mental?

Analizar los comportamientos de autocuidado de la salud que aplican durante la pandemia del Covid 19 los estudiantes de Enfermería de la Universidad de Huánuco en la dimensión manejo del estrés y salud mental.

Hi4: Los comportamientos de autocuidado de la salud, que aplican durante la pandemia del Covid 19 los estudiantes de Enfermería de la Universidad de Huánuco en la dimensión manejo del estrés y salud mental, son saludables.

Ho4: Los comportamientos de autocuidado de la salud, que aplican durante la pandemia del Covid 19 los estudiantes de Enfermería de la Universidad de Huánuco en la dimensión manejo del estrés y salud mental, no son saludables.

Autocuidado manejo del estrés y salud mental

Saludable
21 a 32 puntos.

No saludable
8 a 20 puntos

29. ¿Duermes de 6 a 8 horas diarias?
30. ¿Tienes dificultades para conciliar el sueño?
31. ¿Tomas siestas de 10 a 20 minutos durante el día?
32. ¿Incluyes momentos de relajación en tu rutina diaria?
33. ¿Aplicas estrategias de afrontamiento y manejo del estrés en tu rutina diaria (escuchar música, leer, etc.)
34. ¿Compartes momentos de recreación con tus amigos o familiares?
35. ¿Piensas en positivo y eres optimista a pesar de cualquier problema o circunstancia?
36. ¿Te informas de fuentes confiables sobre la enfermedad del Covid 19?

Ordinal

Tipo de estudio	Población y muestra	Técnicas e instrumentos	Aspectos éticos	Estadística descriptiva e inferencial
Según intervención Observacional	Población 487 estudiantes de Enfermería de la UDH.	Técnicas: Encuesta	Se aplicó el consentimiento informado a cada uno de los estudiantes de Enfermería seleccionados como	Estadística descriptiva: Se aplicaron medidas descriptivas de frecuencia y proporciones en la descripción de la variable en estudio.
Según planificación Prospectivo.				
Según mediciones Transversal				
Según variables: Analítico				
	Población 215 estudiantes de Enfermería de la UDH.	instrumentos: Cuestionario de características generales		Estadística inferencial: Las hipótesis de estudio se comprobaron aplicando el Chi Cuadrado de comparación con un p valor < 0.05 para rechazar la hipótesis nula y establecer las conclusiones del estudio

Nivel estudio

Descriptivo

Diseño del estudio

Descriptivo simple

 $n \longrightarrow X$ **Donde:** n_1 = Estudiantes de Enfermería. X = Comportamientos de autocuidado de la salud.

Cuestionario de comportamientos de autocuidado de la salud

participantes del estudio considerándose también la aplicación de los principios bioéticos de autonomía, justicia, maleficencia y beneficencia

ANEXO 2
INSTRUMENTOS ANTES DE LA VALIDACIÓN
CUESTIONARIO DE CARACTERÍSTICAS
GENERALES

TÍTULO DE LA INVESTIGACIÓN: “Comportamientos de autocuidado de la salud durante la pandemia del Covid - 19 en estudiantes de Enfermería de la Universidad de Huánuco 2022.”

INSTRUCCIONES. Estimado(a) estudiante: la presente guía de entrevista forma parte de un estudio orientado a obtener información respecto a las características generales de los estudiantes de Enfermería de esta entidad universitaria; por lo tanto, sírvase responder de manera apropiada las preguntas que se le plantean marcando con un aspa (x) dentro de los paréntesis o rellenando los espacios en blanco según las respuestas que usted considere pertinente.

I. CARACTERÍSTICAS DEMOGRÁFICAS:

1. ¿Cuántos años tienes?

_____ Años.

2. ¿Cuál es tu sexo?

- a) Masculino ()
b) Femenino ()

3. ¿De qué zona procedes?

- a) Urbano ()
b) Periurbana ()
c) Rural ()
d) Urbano marginal ()

II. CARACTERÍSTICAS SOCIALES:

4. ¿Cuál es tu estado civil?

- a) Soltero(a) ()
b) Casado(a) ()
c) Conviviente ()
d) Separado(a) ()
e) Viuda ()

5. ¿Qué religión profesas?

- a) Católica ()
b) Evangélica ()
c) Otras religiones () **Especifique:**

III. CARACTERÍSTICAS ACADÉMICAS

6. Aparte de estudiar Enfermería ¿Has estudiado otra carrera técnica o profesional?

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

Si tu respuesta es afirmativa ¿Qué carrera técnica o profesional has estudiado?

7. Durante la pandemia del Covid – 19 ¿Qué dispositivos has utilizado para conectarte a las clases virtuales?

- a) Computadora ()
- b) Laptop ()
- c) Celular ()
- d) Otros () Especifique:.....

IV. DATOS INFORMATIVOS:

8. ¿Tienes alguna enfermedad con diagnóstico médico?

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

Si tu respuesta es afirmativa ¿Qué enfermedad te han diagnosticado?

9. Desde que empezó la pandemia, consideras que tu peso:

- a) Ha subido ()
- b) Sigue igual ()
- c) Ha bajado ()

10. Desde que empezó la pandemia ¿Has dado positivo al Covid - 19?

- d) Si ()
- e) No ()

Si tu respuesta es afirmativa ¿Cuántas veces te has contagiado con el Covid – 19?

- a) Una vez ()
- b) Dos veces ()
- c) Más de dos veces ()

CUESTIONARIO DE COMPORTAMIENTOS DE AUTOCUIDADO DE LA SALUD

TITULO DE LA INVESTIGACION: “Comportamientos de autocuidado de la salud durante la pandemia del Covid - 19 en estudiantes de Enfermería de la Universidad de Huánuco 2022”.

INSTRUCCIONES. Este Instrumento forma parte de un trabajo de investigación orientada a identificar los comportamientos de autocuidado de la salud aplicados por los estudiantes durante la pandemia del Covid 19

Por favor considere la siguiente valoración en el marcado de los casilleros.

NUNCA	A VECES	CASI SIEMPRE	SIEMPRE
N	AV	CS	S

N°	REACTIVOS	N	AV	CS	S
I	AUTOCUIDADO ALIMENTACIÓN				
1.	¿Consumes tus alimentos (desayuno, almuerzo y cena) a la misma hora?				
2.	¿Consumes lácteos y derivados (queso, yogurt, etc.)?				
3.	¿Consumes menestras durante la semana?				
4.	¿Consumes cereales durante la semana?				
5.	¿Consumes carne de pollo o res durante la semana?				
6.	¿Consumes pescado durante la semana?				
7.	¿Consumes verduras durante la semana?				
8.	¿Consumes frutas ricas en vitamina C durante la semana (fresas, naranja, mandarina, etc.)?				
II	AUTOCUIDADO ACTIVIDAD FÍSICA				
9.	¿Practicas algún ejercicio de actividad física en tu hogar?				
10.	¿Sales a correr o realizas caminatas por lo menos 30 minutos al día?				

11.	¿Realizar ejercicios de actividad física por lo menos 3 veces por semana?				
12.	¿Aprovechas cualquier labor doméstica para moverte o ejercitarte?				
III	AUTOCUIDADO HIGIENE Y BIOSEGURIDAD				
13.	¿Lavas tus manos con agua y jabón por lo menos durante 30 segundos?				
14.	¿Te lavas las manos antes de cada comida?				
15.	¿Cuándo sales a la calle llevas alcohol gel contigo para desinfectarte las manos?				
16.	¿Cepillas tus dientes después de cada comida?				
IV	AUTOCUIDADO MANEJO DEL ESTRÉS Y SALUD MENTAL				
17.	¿Duermes de 6 a 8 horas diarias?				
18.	¿Tienes dificultades para conciliar el sueño?				
19.	¿Tomas siestas de 10 a 20 minutos durante el día?				
20.	¿Incluyes momentos de relajación en tu rutina diaria?				

ANEXO 3
INSTRUMENTOS DESPUÉS DE LA VALIDACIÓN
CUESTIONARIO DE CARACTERÍSTICAS
GENERALES

TÍTULO: “Comportamientos de autocuidado de la salud durante la pandemia del Covid - 19 en estudiantes de Enfermería de la Universidad de Huánuco 2022.”

INSTRUCCIONES. Estimado(a) estudiante: la presente guía de entrevista forma parte de un estudio orientado a obtener información respecto a las características generales de los estudiantes de Enfermería de esta entidad universitaria; por lo tanto, sírvase responder de manera apropiada las preguntas que se le plantean marcando con un aspa (x) dentro de los paréntesis o rellenando los espacios en blanco según las respuestas que usted considere pertinente.

I. CARACTERÍSTICAS DEMOGRÁFICAS:

1. **¿Cuántos años tienes?**
_____ Años.
2. **¿Cuál es tu sexo?**
 - a) Masculino ()
 - b) Femenino ()
3. **¿De qué zona procedes?**
 - a) Urbano ()
 - b) Periurbana ()
 - c) Rural ()
 - d) Urbano marginal ()

II. CARACTERÍSTICAS SOCIALES:

4. **¿Cuál es tu estado civil?**
 - a) Soltero(a) ()
 - b) Casado(a) ()
 - c) Conviviente ()
 - d) Separado(a) ()
 - e) Viuda ()
5. **Durante la pandemia del Covid 19 ¿Has estado trabajando?**
 - a) Si ()
 - b) No ()

Si tu respuesta es afirmativa ¿En qué has estado trabajando?

6. ¿Qué religión profesas?

- a) Católica ()
b) Evangélica ()
c) Otras religiones () **Especifique:**

7. ¿Vives con tu familia?

- a) Si ()
b) No ()

8. ¿Tienes hijos?

- a) Si ()
b) No ()

III. CARACTERÍSTICAS ACADÉMICAS

9. Aparte de estudiar Enfermería ¿Has estudiado otra carrera técnica o profesional?

- a) Si ()
b) No ()

Si tu respuesta es afirmativa ¿Qué carrera técnica o profesional has estudiado?

10. Durante la pandemia del Covid – 19 ¿Qué dispositivos has utilizado para conectarte a las clases virtuales?

- a) Computadora ()
b) Laptop ()
c) Celular ()
d) Otros () **Especifique:.....**

11. En el marco de la pandemia del Covid 19 consideras que tu rendimiento académico:

- a) Ha aumentado ()
b) Sigue igual ()
c) Ha empeorado ()

12. Durante la pandemia del Covid 19 ¿Has dejado de estudiar?:

- a) Si ()
b) No ()

Si tu respuesta es afirmativa ¿Por qué motivo has dejado de estudiar?

- a) Por motivos económicos ()
b) Por no tener acceso a internet ()

- c) Por vivir fuera de la ciudad ()
d) Por otros motivos () **Especifique:.....**

IV. DATOS INFORMATIVOS:

13. ¿Tienes alguna enfermedad con diagnóstico médico?

- a) Si ()
b) No ()

Si tu respuesta es afirmativa ¿Qué enfermedad te han diagnosticado?

14. Desde que empezó la pandemia, consideras que tu peso:

- a) Ha subido ()
b) Sigue igual ()
c) Ha bajado ()

15. Desde que empezó la pandemia ¿Has dado positivo al Covid - 19?

- a) Si ()
b) No ()

Si tu respuesta es afirmativa ¿Cuántas veces te has contagiado con el Covid – 19?

- a) Una vez ()
b) Dos veces ()
c) Más de dos veces ()

¿Qué síntomas has presentado cuando tuviste Covid – 19?

- a) Asintomático ()
b) Fiebre ()
c) Dolor de cabeza ()
d) Dolor de pecho ()
e) Falta de aire ()
f) Otros síntomas () **Especifique:.....**

16. ¿Tienes familiares que se hayan contagiado con Covid 19?

- a) Si ()
b) No ()

17. ¿Has recibido la vacuna contra la Covid – 19?

- a) Si ()
b) No ()

Si tu respuesta es afirmativa ¿Cuántas dosis de la vacuna contra la Covid – 19 has recibido?

- a) Una dosis ()
b) Dos dosis ()

- c) Tres dosis ()
 d) Cuatro dosis ()

CUESTIONARIO DE COMPORTAMIENTOS DE AUTOCUIDADO DE LA SALUD

TITULO DE LA INVESTIGACION: “Comportamientos de autocuidado de la salud durante la pandemia del Covid - 19 en estudiantes de Enfermería de la Universidad de Huánuco 2022”.

INSTRUCCIONES. Este Instrumento forma parte de un trabajo de investigación orientada a identificar los comportamientos de autocuidado de la salud aplicados por los estudiantes durante la pandemia del Covid 19

Por favor considere la siguiente valoración en el marcado de los casilleros.

NUNCA	A VECES	CASI SIEMPRE	SIEMPRE
N	AV	CS	S

N°	REACTIVOS	N	AV	CS	S
I	AUTOCUIDADO ALIMENTACIÓN				
1.	¿Consumes tus alimentos (desayuno, almuerzo y cena) a la misma hora?				
2.	¿Consumes lácteos y derivados (queso, yogurt, etc.)?				
3.	¿Consumes menestras durante la semana?				
4.	¿Consumes cereales durante la semana?				
5.	¿Consumes carne de pollo o res durante la semana?				
6.	¿Consumes pescado durante la semana?				
7.	¿Consumes verduras durante la semana?				
8.	¿Consumes frutas ricas en vitamina C durante la semana (fresas, naranja, mandarina, etc.)?				
9.	¿Consumes alimentos ricos en vitamina D (huevo, hígado, palta, etc.)?				
10.	¿Consumes alimentos ricos en vitamina D (espinacas, brócoli, maní, almendras, etc.)?				

11.	¿Consumes comidas rápidas y frituras?				
12.	¿Consumes por los menos un litro y medio de agua al día?				
II	AUTOCUIDADO ACTIVIDAD FÍSICA				
13.	¿Practicas algún ejercicio de actividad física en tu hogar?				
14.	¿Sales a correr o realizas caminatas por lo menos 30 minutos al día?				
15.	¿Realizar ejercicios de actividad física por lo menos 3 veces por semana?				
16.	¿Aprovechas cualquier labor doméstica para moverte o ejercitarte?				
III	AUTOCUIDADO HIGIENE Y BIOSEGURIDAD				
17.	¿Lavas tus manos con agua y jabón por lo menos durante 30 segundo?				
18.	¿Te lavas las manos antes de cada comida?				
19.	¿Cuándo sales a la calle llevas alcohol gel contigo para desinfectarte las manos?				
20.	¿Cepillas tus dientes después de cada comida?				
21.	¿Te lavas las manos después del contacto con animales o mascotas?				
22.	¿Limpias y desinfectas las superficies de los ambientes de tu casa?				
23.	¿Utilizas mascarillas KN95 o doble mascarilla cuando sales a la calle?				
24.	¿Utilizas la mascarilla cuando conversas con tus amigos?				
25.	¿Utilizas protector facial cuando sales a la calle?				
26.	¿Mantienes por lo menos un metro de distancia con otras personas cuando sales a la calle?				
27.	¿Evitas estar en lugares donde se aglomeren				

	muchas personas?				
28.	¿Evitas saludar con besos y abrazos a otras personas?				
IV	AUTOCUIDADO MANEJO DEL ESTRES Y SALUD MENTAL				
29.	¿Duermes de 6 a 8 horas diarias?				
30.	¿Tienes dificultades para conciliar el sueño?				
31.	¿Tomas siestas de 10 a 20 minutos durante el día?				
32.	¿Incluyes momentos de relajación en tu rutina diaria?				
33.	¿Aplicas estrategias de afrontamiento y manejo del estrés en tu rutina diaria (escuchar música, leer, etc.)				
34.	¿Compartes momentos de recreación con tus amigos o familiares?				
35.	¿Piensas en positivo y eres optimista a pesar de cualquier problema o circunstancia?				
36.	¿Te informas de fuentes confiables sobre la enfermedad del Covid 19?				

ANEXO 4

CONSENTIMIENTOS INFORMADOS

CONSENTIMIENTO INFORMADO

- **Título del proyecto.**
"Comportamientos de autocuidado de la salud durante la pandemia del Covid - 19 en estudiantes de enfermería de la universidad de Huánuco 2022"
- **Responsable de la investigación.**
Liliana Caqui Padilla; alumna del Programa Académico de Enfermería de la Universidad de Huánuco, celular N° 999865575.
- **Propósito del estudio.**
El propósito de este estudio es identificar los comportamientos de autocuidado de la salud que aplican los estudiantes de Enfermería de la Universidad Huánuco durante la pandemia del Covid 19 para establecer medidas que permiten fomentar la importancia de la aplicación de sus medidas preventivas en el ámbito universitario.
- **Participación**
Participarán los estudiantes del Programa Académico de Enfermería de la Universidad de Huánuco.
- **Procedimientos**
Se le aplicará un cuestionario de comportamientos de autocuidado de la salud en un tiempo promedio de 30 minutos por cada estudiante de enfermería participante del estudio.
- **Riesgos / incomodidades**
No habrá ninguna consecuencia desfavorable para usted ni tendrá que hacer gasto alguno durante su participación en el proceso de recolección de datos.
- **Beneficios**
El beneficio que obtendrá por participar en esta investigación será de recibir información actualizada sobre comportamientos de autocuidado de la salud que aplican los estudiantes de Enfermería durante la pandemia del 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 pago alguno por su participación en el estudio por parte de la tesista responsable del estudio.

- **Confidencialidad de la información**

La información recabada se mantendrá de manera confidencial en los archivos de repositorio institucional 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. 999865575.

- **Consentimiento / Participación voluntaria**

Acepto participar en este estudio: He leído la información proporcionada y he tenido la oportunidad de preguntar dudas sobre ello y se me ha respondido de manera satisfactoria.

Por ello, consiento de manera voluntaria para poder participar en este estudio y entiendo que tengo derecho de retirarme en cualquier momento de la encuesta sin que me afecte de ninguna manera.

- **firmas del participante y responsable de la investigación.**



Firma del estudiante
N° de DNI: 71946301



Firma de la investigadora:
N° de DNI: 73635123

Huánuco,²⁴ de*Setiembre* del 2022.

CONSENTIMIENTO INFORMADO

- **Título del proyecto.**

"Comportamientos de autocuidado de la salud durante la pandemia del Covid - 19 en estudiantes de enfermería de la universidad de Huánuco 2022"
- **Responsable de la investigación.**

Liliana Caqui Padilla; alumna del Programa Académico de Enfermería de la Universidad de Huánuco, celular N° 999865575.
- **Propósito del estudio.**

El propósito de este estudio es identificar los comportamientos de autocuidado de la salud que aplican los estudiantes de Enfermería de la Universidad Huánuco durante la pandemia del Covid 19 para establecer medidas que permiten fomentar la importancia de la aplicación de sus medidas preventivas en el ámbito universitario.
- **Participación**

Participarán los estudiantes del Programa Académico de Enfermería de la Universidad de Huánuco.
- **Procedimientos**

Se le aplicará un cuestionario de comportamientos de autocuidado de la salud en un tiempo promedio de 30 minutos por cada estudiante de enfermería participante del estudio.
- **Riesgos / incomodidades**

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

El beneficio que obtendrá por participar en esta investigación será de recibir información actualizada sobre comportamientos de autocuidado de la salud que aplican los estudiantes de Enfermería durante la pandemia del 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 pago alguno por su participación en el estudio por parte de la tesista responsable del estudio.

- **Confidencialidad de la información**

La información recabada se mantendrá de manera confidencial en los archivos de repositorio institucional 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. 999865575.

- **Consentimiento / Participación voluntaria**

Acepto participar en este estudio: He leído la información proporcionada y he tenido la oportunidad de preguntar dudas sobre ello y se me ha respondido de manera satisfactoria.

Por ello, consiento de manera voluntaria para poder participar en este estudio y entiendo que tengo derecho de retirarme en cualquier momento de la encuesta sin que me afecte de ninguna manera.

- **firmas del participante y responsable de la investigación.**


Firma del estudiante
N° de DNI: 48505224


Firma de la investigadora:
N° de DNI: 73635123

Huánuco, ... 22 ... de ... Setiembre ... del 2022.

CONSENTIMIENTO INFORMADO

- **Título del proyecto.**

"Comportamientos de autocuidado de la salud durante la pandemia del Covid - 19 en estudiantes de enfermería de la universidad de Huánuco 2022"
- **Responsable de la investigación.**

Liliana Caqui Padilla; alumna del Programa Académico de Enfermería de la Universidad de Huánuco, celular N° 999865575.
- **Propósito del estudio.**

El propósito de este estudio es identificar los comportamientos de autocuidado de la salud que aplican los estudiantes de Enfermería de la Universidad Huánuco durante la pandemia del Covid 19 para establecer medidas que permiten fomentar la importancia de la aplicación de sus medidas preventivas en el ámbito universitario.
- **Participación**

Participarán los estudiantes del Programa Académico de Enfermería de la Universidad de Huánuco.
- **Procedimientos**

Se le aplicará un cuestionario de comportamientos de autocuidado de la salud en un tiempo promedio de 30 minutos por cada estudiante de enfermería participante del estudio.
- **Riesgos / incomodidades**

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

El beneficio que obtendrá por participar en esta investigación será de recibir información actualizada sobre comportamientos de autocuidado de la salud que aplican los estudiantes de Enfermería durante la pandemia del 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 pago alguno por su participación en el estudio por parte de la tesista responsable del estudio.

- **Confidencialidad de la información**

La información recabada se mantendrá de manera confidencial en los archivos de repositorio institucional 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: 999865575.

- **Consentimiento / Participación voluntaria**

Acepto participar en este estudio: He leído la información proporcionada y he tenido la oportunidad de preguntar dudas sobre ello y se me ha respondido de manera satisfactoria.

Por ello, consiento de manera voluntaria para poder participar en este estudio y entiendo que tengo derecho de retirarme en cualquier momento de la encuesta sin que me afecte de ninguna manera.

- **firmas del participante y responsable de la investigación.**



Firma del estudiante
N° de DNI: 71946300



Firma de la investigadora:
N° de DNI: 73635123

Huánuco, ...22... de ...Setiembre... del 2022.

ANEXO 5

CONSTANCIAS DE VALIDACIÓN

CONSTANCIA DE VALIDACIÓN

Yo, Emma Ceida Flores Quiñones.....
 De profesión Lic. Enfermería..... actualmente ejerciendo el Cargo
 de Decano de la Universidad de Huánuco.....
por medio del presente hago constar que he
 revisado y validado los instrumentos de recolección de datos, presentado por
 CAQUI PADILLA LILIANA, con DNI 73635123, aspirante al título de LICENCIADO
 EN ENFERMERIA de la Universidad Huánuco; el cual será utilizado para recabar
 información necesaria para la tesis titulado "COMPORTAMIENTOS DE
 AUTOCUIDADO DE LA SALUD DURANTE LA PANDEMIA DEL COVID - 19 EN
 ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD DE HUÁNUCO 2022".
OPINIÓN DE APLICABILIDAD:

INSTRUMENTO N°1 "Cuestionario de características generales"	<input type="checkbox"/> Aplicable después de corregir <input checked="" type="checkbox"/> Aplicable <input type="checkbox"/> No aplicable
INSTRUMENTO N°2 "cuestionario de comportamientos de autocuidado de la salud"	<input type="checkbox"/> Aplicable después de corregir <input checked="" type="checkbox"/> Aplicable <input type="checkbox"/> No aplicable

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

Emma Ceida Flores Quiñones.....

DNI: 72407508.....

Especialidad del validador: medicina alternativa y complementaria


Mg. EMMA CEIDA FLORES QUIÑONES
 Firma/sello del juez experto

CONSTANCIA DE VALIDACIÓN

Yo, Glady's Liliana Rodríguez de Lombardi
De profesión Especialista Nutrición clínica actualmente ejerciendo el Cargo
de Docente de la Universidad de Huánuco
.....por medio del presente hago constar que he
revisado y validado los instrumentos de recolección de datos, presentado por
CAQUI PADILLA LILIANA, con DNI 73635123, aspirante al título de LICENCIADO
EN ENFERMERIA de la Universidad Huánuco; el cual será utilizado para recabar
información necesaria para la tesis titulado "COMPORTAMIENTOS DE
AUTOCUIDADO DE LA SALUD DURANTE LA PANDEMIA DEL COVID - 19 EN
ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD DE HUÁNUCO 2022".
OPINIÓN DE APLICABILIDAD:

INSTRUMENTO N°1 "Cuestionario de características generales"	<input type="checkbox"/> Aplicable después de corregir <input checked="" type="checkbox"/> Aplicable <input type="checkbox"/> No aplicable
INSTRUMENTO N°2 "cuestionario de comportamientos de autocuidado de la salud"	<input type="checkbox"/> Aplicable después de corregir <input checked="" type="checkbox"/> Aplicable <input type="checkbox"/> No aplicable

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

Glady's Liliana Rodríguez de Lombardi

DNI: 22404125

Especialidad del validador: Especialista Nutrición Clínica

Gobierno Regional Huánuco
Hospital Regional "Hermilio Valdizán" - Jirón

Dra. Nut. G. Liliana Rodríguez de Lombardi
ESP. NUT. CLÍNICA
CNP 0198 - Ene 022

Firma/sello del juez experto

CONSTANCIA DE VALIDACIÓN

Yo, Edith C. Jara Claudio.....

De profesión Enfermera..... actualmente ejerciendo el Cargo
de Enf. asistencia - C. Antena Adulto - Adulto Mayor.....

.....por medio del presente hago constar que he
revisado y validado los instrumentos de recolección de datos, presentado por
CAQUI PADILLA LILIANA, con DNI 73635123, aspirante al título de LICENCIADO
EN ENFERMERIA de la Universidad Huánuco; el cual será utilizado para recabar
información necesaria para la tesis titulado "COMPORTAMIENTOS DE
AUTOCUIDADO DE LA SALUD DURANTE LA PANDEMIA DEL COVID - 19 EN
ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD DE HUÁNUCO 2022".

OPINIÓN DE APLICABILIDAD:

INSTRUMENTO N°1 "Cuestionario de características generales"	<input type="checkbox"/> Aplicable después de corregir <input checked="" type="checkbox"/> Aplicable <input type="checkbox"/> No aplicable
INSTRUMENTO N°2 "cuestionario de comportamientos de autocuidado de la salud"	<input type="checkbox"/> Aplicable después de corregir <input checked="" type="checkbox"/> Aplicable <input type="checkbox"/> No aplicable

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

Jara Claudia Edith Castro.....

DNI: 22419984.....

Especialidad del validador: Salud Pública y Salud Familiar.....


Firma/sello
Dra Edith Jara Claudio
DOCENTE UNIVERSITARIO
Firma/sello del juez experto

CONSTANCIA DE VALIDACIÓN

Yo, Wagner Iribarren Calderon.....

De profesión Lic. ENFERMERIA..... actualmente ejerciendo el Cargo
de Docente UOH - Instituto Asistencial.....

UOH - HUANO..... por medio del presente hago constar que he
revisado y validado los instrumentos de recolección de datos, presentado por
CAQUI PADILLA LILIANA, con DNI 73635123, aspirante al título de LICENCIADO
EN ENFERMERIA de la Universidad Huánuco; el cual será utilizado para recabar
información necesaria para la tesis titulado "COMPORTAMIENTOS DE
AUTOCUIDADO DE LA SALUD DURANTE LA PANDEMIA DEL COVID - 19 EN
ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD DE HUÁNUCO 2022".

OPINIÓN DE APLICABILIDAD:

INSTRUMENTO N°1 "Cuestionario de características generales"	<input type="checkbox"/> Aplicable después de corregir <input checked="" type="checkbox"/> Aplicable <input type="checkbox"/> No aplicable
INSTRUMENTO N°2 "cuestionario de comportamientos de autocuidado de la salud"	<input type="checkbox"/> Aplicable después de corregir <input checked="" type="checkbox"/> Aplicable <input type="checkbox"/> No aplicable

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

Wagner Iribarren Calderon.....

DNI: 41 40 03 61.....

Especialidad del validador: Enf. Ciencias Exactas.....


GOBIERNO REGIONAL HUÁNUCO
Hospital Regional "Instituto Asistencial UOH"
Wagner Iribarren Calderon
CEP. 41104
Enf. Especialista en UCI

Firma/sello del juez experto

CONSTANCIA DE VALIDACIÓN

Yo, Graciela Maritza Ponceña Reyes.....

De profesión.....Enfermera..... actualmente ejerciendo el Cargo
de Enfermera Asistencial y Docencia Universitaria.....

.....por medio del presente hago constar que he
revisado y validado los instrumentos de recolección de datos, presentado por
CAQUI PADILLA LILIANA, con DNI 73635123, aspirante al título de LICENCIADO
EN ENFERMERIA de la Universidad Huánuco; el cual será utilizado para recabar
información necesaria para la tesis titulado "COMPORTAMIENTOS DE
AUTOCUIDADO DE LA SALUD DURANTE LA PANDEMIA DEL COVID - 19 EN
ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD DE HUÁNUCO 2022".

OPINIÓN DE APLICABILIDAD:

INSTRUMENTO N°1 "Cuestionario de características generales"	<input type="checkbox"/> Aplicable después de corregir <input checked="" type="checkbox"/> Aplicable <input type="checkbox"/> No aplicable
INSTRUMENTO N°2 "cuestionario de comportamientos de autocuidado de la salud"	<input type="checkbox"/> Aplicable después de corregir <input checked="" type="checkbox"/> Aplicable <input type="checkbox"/> No aplicable

Apellidos y nombres del Juez/experto validador. Dr./Mg:

.....Ponceña Reyes, Graciela Maritza.....

DNI:.....22435208.....

Especialidad del validador:Salud Pública y Docencia Universitaria.


Graciela Maritza Ponceña Reyes
LIC. ENFERMERIA
CEP 23028

ANEXO 6

DOCUMENTO SOLICITANDO PERMISO PARA EJECUCIÓN DE ESTUDIO



AÑO DEL FORTALECIMIENTO DE LA SOBERANÍA NACIONAL



Huánuco, 28 de Julio del 2022

OFICIO Mult. - N° 034 - 2022 - D/EAP – ENF - UDH

SEÑORA: Mg. AMELIA V. LEYVA YARO
DIRECTORA DE LA FACULTAD DE ENFERMERIA

Presente:

De mi consideración:

Es grato dirigirme a usted para saludarle cordialmente y a la vez hacer de su conocimiento que la alumna LILIANA CAQUI PADILLA del programa Académico Profesional de Enfermería de la Universidad de Huánuco, se encuentra desarrollando el trabajo de investigación titulado: **“COMPORTAMIENTOS DE AUTOCUIDADO DE LA SALUD DURANTE LA PANDEMIA DEL COVID 19 EN ESTUDIANTES DE ENFERMERIA DE LA UNIVERSIDAD DE HUANUCO 2022”** por lo que solicitó autorización para realizar el proceso de recolección de datos de dicho estudio, ya que tendrá como muestra a los estudiantes de enfermería.

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

Atentamente

LILIANA CAQUI PADILLA

ANEXO 7

DOCUMENTO DE AUTORIZACIÓN DEL ÁMBITO DE ESTUDIO

"Año de la lucha contra la corrupción e impunidad"



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

UNIVERSIDAD DE HUÁNUCO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA ACADÉMICO PROFESIONAL DE ENFERMERÍA



Huánuco, 13 de setiembre del 2022

De mi consideración:

Visto la solicitud presentado por el alumna **LILIANA, CAQUI PADILLA**, para recolección de datos del proyecto investigación de tesis titulado: **"COMPORTAMIENTOS DE AUTOCUIDADO DE LA SALUD DURANTE LA PANDEMIA DEL COVID-19 EN ESTUDIANTES DE ENFERMERIA DE LA UNIVERSIDAD DE HUANUCO 2022"**, 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,

C.c.: Archivo
AVLY/hrc.




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

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 8

BASE DE DATOS

Nº	CUESTIONARIO DE CARACTERIZACIÓN DE LA MUESTRA DE ANÁLISIS																	ESCALA DE COMPORTAMIENTOS DE AUTOCUIDADO																																			
	CARACT. DEMOG.				CARACT. SOCIALES				CARACT. ACADÉMICAS				CARACT. INFORMATIVAS					ALIMENTACIÓN												ACTIVIDAD FÍSICA				HIGIENE Y BIOSEGURIDAD								MANEJO DEL ESTRÉS Y SALUD MENTAL											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36
1	32	1	1	1	1	2	2	1	2	1	2	1	2	1	1	2	1	1	2	3	1	2	3	2	3	2	3	2	2	3	2	3	2	2	1	2	3	1	2	3	2	3	2	3	2	2	3	2	3	2	2	4	2
2	23	2	3	4	1	2	2	1	2	1	2	1	2	1	1	1	1	1	2	3	1	2	3	2	3	2	3	2	2	3	2	3	2	2	1	2	3	1	2	3	2	3	2	3	2	2	3	2	3	2	2	5	4
3	26	2	2	4	1	1	1	1	1	1	2	1	2	1	1	2	2	2	2	3	2	2	3	2	3	2	3	2	2	3	2	3	2	2	2	2	3	2	2	3	2	3	2	2	3	2	3	2	2	4	4		
4	24	2	2	2	1	2	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	1	1	2	2	1	2	2	3	2	3	2	2	3	2	3	2	2	1	2	2	1	2	2	2	3	2	3	2	2	3	2	2	4	3			
5	26	1	1	3	1	2	2	1	2	1	3	3	3	3	3	1	1	1	2	3	1	2	3	3	3	2	3	3	2	3	2	3	2	1	2	3	1	2	3	3	3	2	3	3	2	3	2	3	2	4	4		
6	20	2	2	2	2	1	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	1	2	3	1	2	3	2	3	2	3	2	3	3	2	3	2	3	1	2	3	1	2	3	2	3	2	3	2	3	3	2	3	3	3		
7	23	2	3	3	1	2	2	1	2	1	2	2	2	2	1	1	2	1	2	3	1	2	3	2	3	2	3	2	2	3	2	3	2	1	3	2	3	2	1	2	2	3	3	3	2	3	2	2	4	2			
8	19	1	1	1	1	2	2	1	2	1	2	1	2	1	1	1	1	2	2	3	2	2	3	3	3	2	3	2	1	3	2	3	2	1	2	2	3	2	2	3	3	3	2	3	2	1	3	2	3	2	1	2	4
9	23	1	1	2	1	2	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	3	1	2	3	2	3	2	3	2	2	3	2	3	2	1	2	3	1	2	3	2	3	2	3	2	3	2	2	3	2	2	4	4	
10	20	2	2	2	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	1	1	1	1	2	3	1	2	3	2	3	2	3	2	1	3	2	3	2	1	1	2	3	1	2	3	2	3	2	3	2	1	3	2	3	2	1	1	1
11	18	2	3	3	1	2	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	1	1	2	3	1	2	3	2	3	2	3	2	3	3	2	3	2	3	1	2	3	1	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	4	4			
12	24	1	2	3	1	2	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	2	2	3	2	2	3	2	3	2	3	2	3	3	2	3	2	3	2	2	3	2	2	3	2	2	3	2	3	2	3	2	3	2	4		
13	22	1	1	1	1	2	2	1	2	1	2	1	2	1	1	1	1	1	2	3	1	2	3	2	3	2	2	2	4	3	2	2	2	4	1	2	3	1	2	3	2	3	2	2	2	4	3	2	2	2	4	2	3
14	19	1	3	3	1	2	2	1	2	1	2	1	2	1	3	1	1	2	2	3	2	2	3	2	3	2	3	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	3	2	2	3	2	2	4	4		

171	33	1	1	1	2	1	2	2	1	1	1	1	3	2	3	1	1	1	2	3	1	2	3	2	3	2	2	2	4	3	2	2	2	4	1	2	3	1	2	3	2	3	2	2	2	4	3	2	2	2	4	2	3	
172	28	1	2	1	2	2	1	2	2	2	2	2	2	1	2	1	1	2	2	3	2	2	3	2	3	2	3	2	2	3	2	3	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	3	2	2	3	2	3	2	2	4	4		
173	24	1	2	1	2	2	1	2	2	1	1	2	2	1	1	1	1	2	2	1	2	2	3	2	3	2	3	2	2	3	2	3	2	1	2	2	1	2	2	3	2	3	2	2	3	2	3	2	2	4	3			
174	27	2	1	2	1	1	1	1	1	2	2	1	2	3	1	1	1	1	2	3	1	2	3	3	3	2	3	3	2	3	2	3	2	1	2	3	1	2	3	3	3	2	3	3	2	3	2	3	3	2	4	4		
175	22	1	2	1	2	1	2	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	2	2	3	1	2	3	3	3	2	3	3	2	3	2	3	2	1	2	3	1	2	3	3	3	2	3	3	2	3	2	3	3	2	4	4		
176	24	1	2	1	2	2	1	2	2	2	2	2	2	3	2	1	1	1	2	2	1	2	2	3	2	3	2	2	3	2	3	2	1	2	2	1	2	2	1	2	2	3	2	3	2	2	3	2	3	2	2	4	3	
177	34	1	2	1	2	2	1	2	2	1	1	2	3	3	3	1	1	2	2	3	1	2	3	3	3	2	3	3	2	3	2	3	2	1	2	3	1	2	3	3	3	2	3	3	2	3	2	3	3	2	4	4		
178	26	1	1	1	1	1	1	1	2	2	1	1	3	1	1	2	1	2	3	1	2	3	2	3	2	3	2	2	3	2	3	2	1	2	3	1	2	3	2	3	2	3	2	2	3	2	3	2	2	3	3			
179	24	1	2	1	1	2	1	1	2	1	1	1	2	2	1	1	1	1	2	3	1	2	3	2	3	2	3	2	2	3	2	3	2	1	2	3	1	2	3	2	3	2	3	2	2	3	2	3	2	2	4	2		
180	18	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	2	1	2	2	3	1	2	3	3	3	2	3	3	2	3	2	1	2	3	1	2	3	3	3	2	3	3	2	3	2	3	3	2	4	4				
181	19	1	2	1	1	2	2	1	2	1	1	1	1	3	1	1	1	1	2	3	1	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	3	2	3	3	2	3	2	3	1	2	3	1	2	3	2	3	2	3	3	2	3	3	
182	24	1	2	1	1	2	1	1	2	2	2	1	2	2	2	1	2	2	2	3	1	2	3	2	3	2	3	2	2	3	2	3	2	1	2	3	1	2	3	2	3	2	3	2	2	3	2	3	2	2	4	2		
183	19	1	2	1	1	2	1	1	2	1	1	1	2	3	2	1	1	2	2	3	1	2	3	2	3	2	3	2	2	3	2	3	2	1	2	3	1	2	3	2	3	2	3	2	2	3	2	3	2	2	3	3		
184	20	1	2	1	2	1	2	2	1	1	1	1	3	2	2	1	1	1	2	3	1	2	3	2	3	2	3	2	2	3	2	3	2	1	2	3	1	2	3	2	3	2	3	2	2	3	2	3	2	2	4	2		
185	23	1	2	1	2	2	1	2	2	2	2	2	2	1	1	2	1	2	2	3	1	2	3	3	3	2	3	3	2	3	2	3	2	1	2	3	1	2	3	3	3	2	3	3	2	3	3	2	4	4				
186	19	1	2	1	2	2	1	2	2	1	1	2	2	3	3	1	1	1	2	3	1	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	3	2	3	1	2	3	1	2	3	2	3	2	3	2	3	3	2	3	3	3			
187	34	1	1	1	1	1	1	1	2	2	1	2	1	2	1	2	2	2	3	1	2	3	2	3	2	3	2	2	3	2	3	2	1	2	3	1	2	3	1	2	3	2	3	2	2	3	2	3	2	2	4	2		
188	27	1	1	2	2	1	2	2	1	1	1	1	3	3	2	1	1	2	2	3	2	2	3	3	3	2	3	2	1	3	2	3	2	1	2	2	3	2	2	3	3	3	2	3	2	1	3	2	3	2	1	2	4	
189	20	1	2	1	2	2	1	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	2	3	1	2	3	2	3	2	3	2	2	3	2	3	2	1	2	3	1	2	3	2	3	2	3	2	2	3	2	3	2	2	4	2			
190	24	1	2	1	2	2	1	2	2	1	1	2	2	3	2	1	2	2	2	3	2	2	3	3	3	2	3	2	1	3	2	3	2	1	2	2	3	2	2	3	3	3	2	3	2	1	3	2	3	2	1	2	4	
191	23	1	2	1	1	1	1	1	2	2	1	3	3	3	1	1	1	1	2	3	1	2	3	2	3	2	3	2	2	3	2	3	2	1	2	3	1	2	3	2	3	2	3	2	2	3	2	2	4	4				
192	26	1	2	1	1	2	1	1	2	1	1	1	3	1	2	1	2	2	3	1	2	3	2	3	2	3	2	1	3	2	3	2	1	1	2	3	1	2	3	2	3	2	3	2	1	3	2	3	2	1	1	1		
193	23	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	2	3	1	2	3	2	3	2	3	2	3	3	2	3	2	1	2	3	1	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	3	2	3	2	3	4	4
194	20	1	2	1	1	2	2	1	2	1	1	1	2	1	1	1	1	2	2	3	2	2	3	2	3	2	3	2	3	3	2	3	2	2	3	2	2	3	2	2	3	2	2	3	2	2	3	2	3	2	4			
195	23	1	1	1	1	2	1	1	2	2	2	1	1	2	1	2	1	1	2	3	1	2	3	2	3	2	2	2	4	3	2	2	2	4	1	2	3	1	2	3	2	3	2	2	2	2	4	3	2	2	2	4	2	3
196	19	2	2	1	1	2	1	1	2	1	1	1	2	3	2	1	1	2	2	3	2	2	3	2	3	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	3	2	2	3	2	2	4	4				

197	20	1	2	1	2	1	2	2	1	1	1	1	2	1	3	1	2	1	2	2	1	2	2	3	2	3	2	2	3	2	3	2	2	1	2	2	1	2	2	3	2	3	2	2	3	2	3	2	2	4	3		
198	24	1	1	2	2	2	1	2	2	2	2	3	1	2	1	1	1	2	3	1	2	3	3	3	2	3	3	2	3	2	3	3	2	1	2	3	1	2	3	3	3	2	3	3	2	3	2	3	3	2	4	4	
199	23	1	2	1	2	2	1	2	2	1	1	2	2	3	1	2	1	2	2	3	1	2	3	3	3	2	3	3	2	1	2	3	1	2	3	3	3	2	3	3	2	3	3	2	3	2	3	3	2	4	4		
200	26	1	2	1	1	1	1	1	1	2	2	1	3	1	3	1	1	1	2	2	1	2	2	3	2	3	2	2	3	2	3	2	2	1	2	2	1	2	2	2	3	2	3	2	2	3	2	3	2	2	4	3	
201	24	1	1	3	1	2	3	1	2	1	3	1	3	1	3	1	1	1	2	3	1	2	3	2	3	2	3	2	3	3	2	3	2	3	1	2	3	1	2	3	2	3	2	3	2	3	3	2	3	2	3	4	4
202	34	1	1	1	1	2	1	1	2	1	2	3	2	3	2	1	2	2	2	3	2	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	3	2	3	2	3	2	2	3	2	2	3	2	2	3	2	3	2	3	2	4		
203	29	1	3	2	2	1	3	2	1	1	1	2	1	2	1	1	1	1	1	2	3	1	2	3	2	3	2	2	2	4	3	2	2	2	4	1	2	3	1	2	3	2	3	2	2	2	4	3	2	2	4	2	3
204	27	2	2	5	3	2	3	3	2	1	2	3	2	3	1	2	1	2	2	3	2	2	3	2	3	2	3	2	2	3	2	3	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	3	2	3	2	2	3	2	2	4	4	
205	23	1	3	2	1	2	3	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	1	2	2	2	3	2	3	2	2	3	2	2	1	2	2	1	2	2	2	3	2	3	2	2	3	2	3	2	2	4	3		
206	28	1	3	2	1	2	2	1	2	1	1	1	2	3	1	1	2	1	2	3	1	2	3	3	3	2	3	3	2	1	2	3	1	2	3	3	3	2	3	3	2	3	3	2	3	2	3	3	2	4	4		
207	26	1	1	3	1	2	1	1	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	2	3	1	2	3	3	3	2	3	3	2	3	3	2	1	2	3	1	2	3	3	3	2	3	3	2	3	2	3	3	2	4	4	
208	24	2	3	1	1	1	1	1	2	2	1	3	3	2	2	1	1	2	3	1	2	3	2	3	2	3	2	3	3	2	3	2	3	1	2	3	1	2	3	2	3	2	3	2	3	3	2	3	3	3	3		
209	32	1	1	1	1	2	1	1	2	1	1	1	2	3	3	1	1	1	2	3	1	2	3	2	3	2	3	2	2	3	2	3	2	2	1	2	3	1	2	3	2	3	2	3	2	2	3	2	3	2	2	4	2
210	29	2	3	2	1	1	1	1	1	1	1	1	3	1	1	1	1	2	2	3	2	2	3	3	3	2	3	2	1	3	2	3	2	1	2	2	3	2	2	3	3	3	2	3	2	1	3	2	3	2	1	2	4
211	27	1	2	3	2	1	1	2	1	2	2	1	1	2	1	1	2	1	2	3	1	2	3	2	3	2	3	2	2	3	2	3	2	2	1	2	3	1	2	3	2	3	2	2	3	2	2	3	2	2	4	4	
212	21	2	3	1	3	2	3	3	2	1	1	2	2	3	1	2	1	1	2	3	1	2	3	2	3	2	3	2	1	3	2	3	2	1	1	2	3	1	2	3	2	3	2	3	2	1	3	2	3	2	1	1	1
213	27	1	2	4	1	2	2	1	2	2	2	3	3	2	3	1	1	1	2	3	1	2	3	2	3	2	3	2	3	3	2	3	2	3	1	2	3	1	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	3	2	3	4	4
214	26	2	3	2	1	2	2	1	2	1	1	1	2	3	2	1	2	2	2	3	2	2	3	2	3	2	3	2	3	3	2	3	2	2	2	3	2	2	3	2	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	4	
215	24	1	3	1	1	2	1	1	2	2	2	1	1	3	1	1	1	1	2	3	1	2	3	2	3	2	2	2	4	3	2	2	2	4	1	2	3	1	2	3	2	3	2	2	2	4	3	2	2	4	2	3	
216	23	1	3	2	1	2	3	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	1	2	2	2	3	2	3	2	2	3	2	2	1	2	2	1	2	2	2	3	2	3	2	2	3	2	3	2	2	4	3		
217	28	1	3	2	1	2	2	1	2	1	1	1	2	3	1	1	2	1	2	3	1	2	3	3	3	2	3	3	2	3	2	3	3	2	1	2	3	1	2	3	3	3	2	3	3	2	3	3	2	4	4		
218	26	1	1	3	1	2	1	1	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	2	3	1	2	3	3	3	2	3	3	2	3	2	3	3	2	1	2	3	1	2	3	3	3	2	3	3	2	3	2	3	3	2	4	4
219	24	2	3	1	1	1	1	1	2	2	1	3	3	2	2	1	1	2	3	1	2	3	2	3	2	3	2	3	3	2	3	2	3	1	2	3	1	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	3	2	3	3	3	
220	32	1	1	1	1	2	1	1	2	1	1	1	2	3	3	1	1	1	2	3	1	2	3	2	3	2	3	2	2	3	2	3	2	2	1	2	3	1	2	3	2	3	2	3	2	2	3	2	3	2	2	4	2
221	29	2	3	2	1	1	1	1	1	1	1	1	3	1	1	1	2	2	3	2	2	3	3	3	2	3	2	1	3	2	3	2	1	2	2	3	2	2	3	3	3	2	3	2	1	3	2	3	2	1	2	4	
222	27	1	2	3	2	1	1	2	1	2	2	1	1	2	1	1	2	1	2	3	1	2	3	2	3	2	3	2	2	3	2	3	2	2	1	2	3	1	2	3	2	3	2	2	3	2	2	3	2	2	4	4	

223	21	2	3	1	3	2	3	3	2	1	1	2	2	3	1	2	1	1	2	3	1	2	3	2	3	2	3	2	1	3	2	3	2	1	3	2	3	2	1	3	2	3	2	1	1	1								
224	27	1	2	4	1	2	2	1	2	2	2	3	3	2	3	1	1	1	2	3	1	2	3	2	3	2	3	2	3	3	2	3	2	3	1	2	3	1	2	3	2	3	2	3	2	3	3	2	3	2	3	4	4	
225	26	2	3	2	1	2	2	1	2	1	1	1	2	3	2	1	2	2	2	3	2	2	3	2	3	2	3	2	3	3	2	3	2	2	3	2	2	3	2	2	3	2	2	3	2	3	2	3	2	4				
226	24	1	3	1	1	2	1	1	2	2	2	1	1	3	1	1	1	1	2	3	1	2	3	2	3	2	2	2	4	3	2	2	2	4	1	2	3	1	2	3	2	3	2	2	2	4	3	2	2	4	2	3		
227	18	1	2	4	1	2	1	1	2	1	1	1	3	3	1	1	1	2	2	3	2	2	3	2	3	2	3	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	3	2	2	3	2	2	4	4				
228	19	1	3	4	2	1	2	2	1	1	1	1	2	1	1	2	1	1	2	2	1	2	2	2	3	2	3	2	2	3	2	3	2	2	1	2	2	1	2	2	2	3	2	3	2	2	3	2	3	2	2	4	3	
229	24	1	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	3	3	2	1	1	1	2	3	1	2	3	3	3	2	3	3	2	3	2	3	3	2	1	2	3	1	2	3	3	3	2	3	3	2	3	2	3	3	2	4	4	
230	19	1	1	3	2	2	1	2	2	1	1	2	3	3	3	1	1	2	2	1	2	2	2	3	2	3	2	2	3	2	3	2	2	1	2	2	1	2	2	2	3	2	3	2	2	3	2	3	2	2	4	3	2	
231	26	1	2	1	1	1	1	1	1	2	2	1	3	1	3	1	1	1	2	2	1	2	2	2	3	2	3	2	2	3	2	2	3	2	2	3	2	3	2	2	1	2	2	1	2	2	2	3	2	3	2	2	4	3
232	24	1	1	3	1	2	3	1	2	1	3	1	3	1	3	1	1	1	2	3	1	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	4	4		
233	34	1	1	1	1	2	1	1	2	1	2	3	2	3	2	1	2	2	2	3	2	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	3	2	3	2	2	3	2	2	3	2	2	3	2	2	3	2	3	2	3	2	4		
234	29	1	3	2	2	1	3	2	1	1	1	2	1	2	1	1	1	1	2	3	1	2	3	2	3	2	2	2	4	3	2	2	2	4	1	2	3	1	2	3	2	3	2	2	2	4	3	2	2	2	4	2	3	
235	24	1	3	1	1	2	1	1	2	2	2	1	1	3	1	1	1	1	2	3	1	2	3	2	3	2	2	2	4	3	2	2	2	4	1	2	3	1	2	3	2	3	2	2	2	4	3	2	2	2	4	2	3	
236	18	1	2	4	1	2	1	1	2	1	1	1	3	3	1	1	1	2	2	3	2	2	3	2	3	2	3	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	3	2	2	4	4				

ANEXO 9
EVIDENCIAS FOTOGRÁFICAS



ANEXO 10

CONSTANCIA DE REPORTE DE TURNITIN



UNIVERSIDAD DE HUÁNUCO

CONSTANCIA DE ORIGINALIDAD

Yo, Diza Berrios Esteban, asesor(a) del Programa académico de Enfermería y designado mediante documento Resolución N°975-2022-D-FCS-UDH Correspondiente de la estudiante: LILIANA CAQUI PADILLA, en la investigación titulada "COMPORTAMIENTOS DE AUTOCUIDADO DE LA SALUD DURANTE LA PANDEMIA DEL COVID - 19 EN ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD DE HUÁNUCO 2022".

Puedo contar que la misma tiene un índice de similitud del 22% verificable en el reporte final 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, 19 de octubre de 2023



Mg. Diza Berrios Esteban
Especialista en Neonatología
Lic. Diza Berrios Esteban
DNI N°: 22515625
CODIGO ORCID:0000000252140836