



FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERIA

TESIS

**PRÁCTICAS DE AUTOCAUIDADO PARA MANEJAR EL
ESTRÉS POR CONFINAMIENTO EN LOS ESTUDIANTES
DE LA I.E FRANCISCO BOLOGNESI, CHICLAYO 2020.**

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

Autora:

Bach. Garces Tapia Jennifer Jheraldy

ORCID 0000-0002-5580-8045

Asesora:

Mg. Vargas Cabrera Cindy Elizabeth

ORCID 0000-0003-2226-4982

Línea de Investigación:

Ciencias de la vida y Cuidado de la Salud Humana

Pimentel – Perú

2022



FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERIA

TESIS

**PRÁCTICAS DE AUTOCUIDADO PARA MANEJAR EL
ESTRÉS POR CONFINAMIENTO EN LOS ESTUDIANTES
DE LA I.E FRANCISCO BOLOGNESI, CHICLAYO 2020.**

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

Autora:

Bach. Garces Tapia Jennifer Jheraldy

ORCID 0000-0002-5580-8045

Asesora:

Mg. Vargas Cabrera Cindy Elizabeth

ORCID 0000-0003-2226-4982

Línea de Investigación:

Ciencias de la vida y Cuidado de la Salud Humana

Pimentel – Perú

2022

**PRÁCTICAS DE AUTOCUIDADO PARA MANEJAR EL ESTRÉS POR
CONFINAMIENTO EN LOS ESTUDIANTES DE LA I.E FRANCISCO BOLOGNESO,
CHICLAYO 2020.**

PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE LICENCIADA EN ENFERMERIA

Aprobación del jurado

MG. LIZÁRRAGA DE MAGUIÑA ISABEL

Presidente del Jurado de Tesis

DRA. ARIAS FLORES CECILIA

Secretario del Jurado de Tesis

MG. VARGAS CABRERA CINDY ELIZABETH

Vocal del Jurado de Tesis

DEDICATORIA

A Dios todo poderoso y a la Virgen De Guadalupe, quienes nos dieron la fe, la fortaleza necesaria para salir siempre adelante, de habernos puesto en el mejor camino e iluminarnos cada día en el desarrollo de nuestra Tesis y aquellas personas maravillosas por su gran apoyo incondicional y sabiduría.

A nuestros padres, por su amor, sacrificio, apoyo, comprensión y cariño por creer en nosotras durante todo el periodo de estudio, de poder darnos una carrera profesional llena de vocación y satisfacción; con todo nuestro corazón les dedicamos a ustedes.

A todos nuestros docentes y compañeros que compartieron con nosotras este trayecto durante estos cinco años ya que han sido nuestra motivación, impulso para seguir avanzando en nuestro trabajo y formación profesional.

Jennifer Jheraldy.

AGRADECIMIENTO

A Dios por darnos perseverancia, salud, sabiduría, y por permitir llegar con éxito y esfuerzo a la etapa final de nuestra carrera y al desarrollo de nuestra tesis.

A nuestros padres quienes nos brindaron su apoyo incondicional, confianza, amor y por el tiempo que nos dedicaron para que este trabajo culminara exitosamente

A todos los profesionales de salud que laboran en cada servicio de salud quienes nos brindaron, confianza, apoyo y la información para el desarrollo de nuestra formación académica.

Jennifer Jheraldy.

Resumen

La presente investigación tiene por objetivo general Analizar las prácticas de autocuidado para manejar el estrés por confinamiento en los estudiantes de la I.E Francisco Bolognesi, Chiclayo 2020, teniendo por diversos aspectos metodológicos un tipo de estudio básica, nivel fue descriptivo - proyectivo, y por diseño no experimental – transversal, identificando tener por población de estudio a 1100 estudiantes y por muestra de estudio a 201 alumnos, a los que se empleó por técnica de recolección de datos una encuesta y por instrumento un cuestionario estando compuesta por 22 ítems. Se tuvo por resultados obtenidos un nivel moderado de estrés por confinamiento en los estudiantes de la I.E Francisco Bolognesi representado con un 69.7%, evaluando las diversas dimensiones se logró identificar que la dimensión física tuvo un nivel moderado 65.2%, en la dimensión social se tuvo un nivel moderado con un 73.6%, y en la dimensión psicológica se tuvo un nivel moderado con un 69.2%. Concluyendo, que la presente investigación se elaboró una propuesta de prácticas de autocuidado para manejar el estrés por confinamiento en los estudiantes de la I.E Francisco Bolognesi, estando compuesta por tres etapas, en la primera etapa de sensibilización, permite al personal de salud pueda identificar con finalidad diversos síntomas del trastorno de estrés, en la segunda etapa consiste en la etapa de intervención que consiste en brindar charlas a los profesores de la institución, mediante actividades recreativas, y en la tercera de seguimiento y recompensas, siendo prácticas de autocuidado fundamentales que permite disminuir los niveles de estrés.

Palabras clave: estrés, prácticas de autocuidado, trastorno del estrés.

Abstract

The general objective of this research is to propose self-care practices to manage stress due to confinement in the students of the I.E Francisco Bolognesi, Chiclayo 2020, taking into account various methodological aspects, a type of study was descriptive, and by non-experimental design - transversal, identifying to have 1100 students as study population and 201 students as study sample, to whom a survey was used as a data collection technique and a questionnaire as an instrument consisting of 22 items. The results obtained were a moderate level of stress due to confinement in the students of the I.E Francisco Bolognesi represented with 69.7%, evaluating the various dimensions, they were differentiated to identify that the physical dimension had a moderate level 65.2%, in the social dimension it was a moderate level with 73.6%, and in the psychological dimension there was a moderate level with 69.2%. Concluding, that the present investigation developed a proposal for self-care practices to manage stress due to confinement in the students of the I.E Francisco Bolognesi, being composed of three stages, in the first stage of sensitivity, it allows health personnel can purposely identify various symptoms of stress disorder, in the second stage consists of the intervention stage that consists of giving talks to the teachers of the institution, through recreational activities, and in the third stage of monitoring and rewards, practices being of fundamental self-care allowing to reduce stress levels.

Keywords: stress, self-care practices, stress disorder.

ÍNDICE DE CONTENIDO

DEDICATORIA	v
AGRADECIMIENTO	vi
Resumen	vii
Abstract	viii
I. INTRODUCCIÓN	12
1.1 Realidad problemática.....	12
1.2 Trabajos previos.....	14
1.3 Teorías relacionadas al tema	22
1.4 Formulación del problema.....	38
1.5 Justificación e importancia del estudio	38
1.6 Hipótesis	39
1.7 Objetivos	39
II. MÉTODO	41
2.1. Tipo y Diseño de Investigación.....	41
2.2. Variables, Operacionalización	42
2.3. Población y muestra.....	45
2.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos, validez y confiabilidad 45	
2.5. Procedimiento de análisis de datos.....	46
2.6. Criterios éticos.....	47
2.7. Criterios de Rigor Científico.....	47
III. RESULTADOS	49
3.1. Resultados en Tablas y Figuras	49
3.2. Discusión de resultados	52
IV. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	55
4.1. Conclusiones.....	55
4.2. Recomendaciones.....	56
REFERENCIAS	57
ANEXO	63

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Nivel de estrés por confinamiento en los estudiantes de la I.E Francisco Bolognesi, Chiclayo 2020	49
Tabla 2. Nivel de estrés en los estudiantes de la I.E Francisco Bolognesi, Chiclayo 2020.....	50
Tabla 3. Nivel de las prácticas de autocuidado en los estudiantes de la. E Francisco Bolognesi, Chiclayo 2020.....	50
Tabla 4. Nivel de las dimensiones de prácticas de autocuidado en los estudiantes de la I.E Francisco Bolognesi, Chiclayo 2020.....	51

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1. Nivel de estrés por confinamiento en los estudiantes de la I.E Francisco Bolognesi, Chiclayo 2020	49
Figura 2. Nivel de las prácticas de autocuidado en los estudiantes de la. E Francisco Bolognesi, Chiclayo 2020.....	51

I. INTRODUCCIÓN

1.1 Realidad problemática

La niñez es una etapa vital en el desarrollo es un periodo en la cual pasan muchos cambios ya sea físicos o psicológicos entre otros, hoy en la actualidad vemos que el distanciamiento social puedes traer desventajas a largo plazo ya sea de una manera directa o indirectamente, además el estrés es uno de los problemas que se viven mucho en el mundo debido a esta pandemia del Covid-19 es mucho más, ya que puede afectar emocionalmente, socialmente y mentalmente, indicando que en este periodo las personas se vuelven vulnerable ante episodios que pueden afectar directamente en el desenvolvimiento de su vida con el entorno [1].

Según resultados del primer estudio realizado en China sobre el impacto psicológico por COVID-19 se tiene que durante el confinamiento existen dos factores que en mayor medida afectan tanto el bienestar psicológico como físico, los cuales son la pérdida de rutinas, hábitos y el estrés. Se sabe que las condiciones de una pandemia se ven acompañadas por diversas fuentes de estrés en las personas. Un 8% presenta niveles de estrés de tipo moderados o graves, 16% síntomas de depresión, y también se halló una prevalencia de síntomas relacionados a estrés postraumático del 7% [1].

En Granada, los estudiantes al igual que el resto de la sociedad han sufrido los efectos del confinamiento. Su impacto se refleja en el día a día de los jóvenes estudiantes, el cual se ha evidenciado desde el momento en el que se estableció la suspensión de toda actividad docente de manera presencial. Entre los problemas más comunes que se han presentado tenemos el estrés, miedo, ansiedad y dificultades para conciliar el sueño. Según el estudio realizado un 81% de los estudiantes han presentado algún tipo de estrés el cual se deriva de la misma situación actual y también por la carga de trabajo, mientras que un 43% afirmó a ver sufrido algún episodio de ansiedad durante el aislamiento [2].

Por otro lado, más de la mitad de población estudiantil hondureña presenta algún tipo de alteración en su salud mental con diversos niveles de severidad.

Entre las categorías que fueron diagnosticadas se identificaron como principales problemas la ansiedad con un 20%, seguido de la depresión con un 25.3% y a todo lo que tenga relación al estrés, como es el sentimiento de la soledad e insomnio. Dichas alteraciones de la salud mental al parecer suelen ser más frecuentes en la población más joven y en relación al sexo, afecta en mayor medida a las mujeres [3].

La coyuntura por la venimos pasando a nivel mundial se está viendo afectada por una crisis de salud la cual ha sido provocada por la misma pandemia y a su vez viene afectando la salud mental de muchos. Hoy los peruanos nos estamos viendo obligados a estar en un confinamiento. El sin número de noticias asociadas al Covid-19 que presentan los distintos medios de comunicación ha originado en muchas personas una preocupación constante, debido a las diversas afectaciones que se presentan en el entorno, dificultando en muchas ocasiones su desenvolvimiento con las personas de su alrededor [4].

El Ministerio de Salud explicó que el tema del confinamiento como parte del estado de emergencia viene generando que los más pequeños pierdan ciertos estímulos. El permanecer mucho tiempo en espacios cerrados, les provoca estrés, depresión y ansiedad, los cuales se presentan en diferentes formas, por ejemplo: niños enojados, rabietas, muchos pasan de un estado de euforia a otro de privación, etc. Por lo que se recomendó que sacar unos minutos a los niños con todas las medidas necesarias resulta muy beneficioso, pues se evitará que los procesos asociados a estrés y ansiedad se incrementen de manera considerable en ellos [5].

La nueva normalidad y el cúmulo de tareas escolares, vienen generando que los niveles de estrés tanto en los estudiantes como en los padres se incrementen en gran escala. Esto se debe a que ahora no sólo nos preocupamos por cuidarnos y protegernos, sino que además somos responsables directos en aprovechar las lecciones ofrecidas por los maestros e ir mejorando nuestro aprendizaje; todo esto se traduce en un total estrés, indicando que son pocas las personas que saben cómo afrontar situaciones conflictivas que se presentan a lo largo del desarrollo de sus actividades [6].

En Perú, la cifra de estudiantes que presentan estrés, ansiedad y depresión en tiempos de confinamiento se presente mayormente en mujeres, en donde el insomnio y la fatiga son los principales síntomas en estudiantes con prevalencia a estrés y ansiedad. El estrés está representado por un 37.8% de los estudiantes, en donde síntomas y reacciones físicas como cansancio y fatiga representan el 10.5%, trastornos del sueño (9.5%), la falta de motivación para realizar las tareas académicas (9.8%), el famoso dolor de cabeza (7.4%); falta de energía (7.1%), sensibilidad excesiva ante acontecimientos diarios (7.1%), entre otros [7].

1.2 Trabajos previos

Internacional

González J. et al [8] (2020) en México con su artículo “Impacto psicológico en estudiantes universitarios mexicanos por confinamiento durante la pandemia por Covid-19” tenía como objetivo evaluar los niveles asociados a la depresión, ansiedad y estrés en la salud de los universitarios durante siete semanas de mantenerse en confinamiento. La población fueron 644 estudiantes a quienes se les aplicó la Escala de estrés percibido, por otro lado, se encontraron que los síntomas son de moderados a severos: el estrés alcanzó un 31.92% y el cual se manifiesta principalmente en las mujeres y en aquellos más jóvenes. Por lo que se concluyó que es fundamental la implementación de programas de prevención y control para así disminuir los efectos psicológicos que genera el confinamiento.

Esta investigación es relevante pues muestra los efectos que genera mantenerse en un ambiente de confinamiento, y en base a ello es que se recomienda el tener que formular ciertas acciones que permitan poder disminuir dichos efectos a fin de poder garantizar tanto el bienestar como la salud mental en este caso de una población estudiante. La implementación de programas que contengan acciones preventivas es sumamente importante para saber manejar mucho mejor situación de estrés o ansiedad. Es importante mantenernos bien en el aspecto emocional, mucho más estas épocas de pandemia.

García A. y Cuéllar I. [9] (2020) en España con su artículo “Impacto psicológico del confinamiento en la población infantil y como mitigar sus efectos:

revisión rápida de la evidencia” tuvo como objetivo evidenciar el impacto de tipo psicológico que la cuarentena generó en los niños y cuales son aquellos factores estresantes. Se empleó la revisión documentaria como parte la metodología, para lo cual se utilizaron tres bases de datos electrónicas. De los cincuenta y siete (57) documentos encontrados sólo se tomaron como muestra tres (3) de ellos, pues cumplieron con los requisitos. Los resultados fueron que las puntuaciones medias del estrés postraumático son cuatro veces más altas en los niños que son puestos en confinamiento respecto a los que no fueron confinados.

La investigación refleja que, aunque la cuarentena, la distancia social resultan ser medidas preventivas para evitar un posible rebrote o contagio, aún sigue existiendo cierta preocupación por los efectos negativos que puede generar en la salud no sólo mental sino también física principalmente en los amigos por el confinamiento prolongado en los hogares. Por lo que resulta relevante la realización de investigación que tengan en cuenta el contexto actual que vivimos y podamos conocer cuál es el impacto psicológico.

Siepmann K. [10] (2020) en Brasil con el estudio “Salud mental de niños y adolescentes en tiempos de distanciamiento social por COVID-19”, su objetivo es reflejar los efectos de la distancia social en la salud mental de niños y adolescentes. Como metodología se utilizó la revisión documental siendo la población aquellas publicaciones tanto internacionales como nacionales del Centro de Información Biotecnológica, siendo considerado los artículos sobre Covid-19 y salud mental. Se concluyó que los efectos que genera la distancia social se manifiestan de formas distintas según las vulnerabilidades sociales a las que se encuentran expuestos los niños y adolescentes y a su vez implican significativos cambios en la salud mental y comportamiento de la población.

Esta investigación refleja que el distanciamiento de niños y adolescentes genera efectos tanto positivos como negativos, pues si bien por una parte evita un posible contagio, por el otro lado, los niños y jóvenes que normalmente solían distraerse y estar en frecuente contacto con sus amigos para distraerse, al no hacer dichas actividades actualmente viene generando estrés e incluso depresión en algunos de ellos por el hecho de no están acostumbrados a mantenerse tanto tiempo encerrados. La investigación permitió la construcción

de dos categorías fundamental que están ligadas al distanciamiento social y la salud mental de la población estudiada.

Sandín B. et al [11] (2020) en España con su artículo “Impacto psicológico en la pandemia de COVID-19: Efectos negativos y positivos en población española al periodo de confinamiento nacional” tuvo como objetivo examinar el impacto generado por confinamiento en marzo y abril del 2020, en el que se trabajó con una población de 1161 participantes. Los resultados obtenidos permitieron concluir que los miedos más comunes tienen una relación directa con categorías relacionadas a enfermedad, problemas laborales, contagio y muerte; encontrándose altos niveles de impacto emocional (depresión, preocupación, nerviosismo, estrés, etc.). La investigación aporta un instrumento de autoinforme que permite evaluar el impacto psicológico que genera el coronavirus.

El estudio es relevante pues muestra que el periodo de cuarentena que se viene viviendo se caracteriza por el aislamiento de nuestros familiares y, por otro lado, por la restricción en relación al movimiento; los cuales resultan ser necesarios para todo ser humano. Bajo estos contextos se comprueba que mantenerse en confinamiento genera ciertos daños de tipo psicológicos, algunos temporales, pero otros permanentes. Son el estrés e incluso la tristeza las que suelen tener mayor presencia ante situaciones de soledad, en la cual existe poca comunicación y mucha incertidumbre.

Cabrera E. [12] (2020) en España con su artículo “Actividad física y efectos psicológicos del confinamiento por Covid-19” tuvo como objetivo reflejar la actual situación de confinamiento que vive España. La población estuvo conformada por documentos que poseían datos relevantes asociados al problema identificado, las búsquedas fueron realizadas de bases reconocidas como: Pubmed, Web of Science, entre otras. Los resultados permiten concluir que a pesar de existir muy pocos estudios que permitan evaluar cuales son las secuelas psicológicas que genera la cuarentena, en algunas se ha identificado que la actividad física de mantenimiento y actividades lúdicas resultan ser herramientas adecuadas para luchar contras dichos efectos psicológicos.

La investigación es fundamental pues describe que, si bien la cuarentena resulta ser un medio que permite poder luchar con la pandemia y pues muchos gobiernos prefieren colocar entre sus prioridades controlar el virus, dejan en segundo plano el deterioro mental que genera esta situación en los ciudadanos. Pero es razonable dicho accionar, pues según las investigaciones los efectos psicológicos pueden ser tratados, pero que se genere una expansión del virus puede resultar letal para toda una población. Además, se resalta que es importante la implementación de programas relacionados a la actividad física.

Giménez NM. y Maidana A. [13] (2018) en Paraguay con su artículo “Prácticas de Autocuidado de estudiantes de la carrera de Obstetricia de la Universidad Nacional de Asunción” tuvo como objetivo determinar las prácticas de autocuidado realizadas por la población de estudio. Fueron ochenta (80) estudiantes los que formaron parte de la población, pero parte de la muestra sólo fueron sesenta (60) estudiantes pertenecientes al cuarto año. Los resultados fueron que existe un nivel regular de autocuidado, pues existe un déficit de las prácticas de autocuidado en el aspecto físico, automedicación, responsabilidad sexual y psicosocial. La conclusión fue que los estudiantes presentan prácticas poco saludables, y, por ende, su nivel de conocimiento no es el deseado.

La investigación resulta relevante ya que se han trabajado algunas de las dimensiones que se pretende abarcar en la nuestra. Por otro lado, los resultados demuestran que aún sigue existiendo un alto nivel de desconocimiento en cuanto al fomento de prácticas de autocuidado, lo cual resulta ser una tarea pendiente; pues si no se toman las medidas necesarias se podrían tener efectos negativos que repercutan de manera desfavorable en la salud de las personas. Por lo es fundamental fomentar la ejecución de buenas prácticas que permitan cuidar aspectos de nuestras vidas.

Cerezuela MA. [14] (2017) en España con el estudio “Autocuidado y promoción de la salud en adolescentes” tuvieron por objetivo explorar las influencias que contribuyen al seguimiento de ciertas conductas y comportamientos tanto saludables como de riesgo. La investigación fue mixta trabajando como parte de la población con dos grupos focales con adolescentes de 12 a 15 años y con seis (6) institutos con un total de 576 participantes. En base a los resultados obtenidos se concluyó que la alfabetización y el

autocuidado en los adolescentes puede incrementarse y, por ende, mejorar, así como la participación de la familia y docentes si se potencia la promoción de la salud a través de programas educativos durante la etapa escolar.

En los adolescentes el autocuidado y la promoción de la salud es un punto esencial en su crecimiento ya que esas etapas suceden muchos cambios, es importante mantener un buen autocuidado para poder prevenir muchos factores y riesgos como por ejemplo la sexualidad, las drogas, el alcohol, los vicios, en las mujeres más se da anorexia, bulimia entre otros. Es primordial promover a los adolescentes en tres niveles de atención como el derecho a la salud integral, la promoción de la autonomía, el consentimiento, la confidencialidad y la no discriminación.

Aguilar L. [15] (2017) en Venezuela con el artículo “Estrés en una muestra de niños de Caracas” tuvo como objetivo caracterizar el nivel de estrés en la población de estudio, identificando aquellos eventos que resultan ser estresantes. La población estuvo formada por ciento setenta y uno (171) escolares entre los 11 y 15 años quienes respondieron al cuestionario sobre fuentes de estrés infantil. Como parte de los resultados se obtuvo que la dimensión estrés familiar alcanzó altos niveles de estrés, siendo los índices más altos en las niñas. Se concluyó que los hallazgos se discuten en relación con la literatura y comparando los resultados en investigaciones similares.

La investigación anterior es relevante ya que se pudieron identificar aquellos factores estresantes que vienen generando que los niveles de estrés se sigan elevando, y, por ende, generando muchos problemas en los niños.

Nacional

Marquina R. [16] (2020) en Lima en su artículo “Autopercepción del estrés en aislamiento social en tiempos de covid-19”, tuvo como objetivo fue describir los niveles de autopercepción en relación al factor estrés durante la etapa de aislamiento. La población fue de 1420 participantes, quienes resolvieron un cuestionario. Los resultados obtenidos fueron que existen niveles muy altos de estrés durante el confinamiento, teniendo mayor presencia en las mujeres, logrando concluirse que dichos niveles terminan afectando al sistema inmunológico, el cual es fundamental para poder hacer frente al COVID-19;

asimismo es la dimensión psicológica la que presenta los niveles más altos, por lo que es importante que la población esté preparada mental y emocionalmente.

El antecedente mencionado anteriormente es relevante pues se realizó bajo el mismo contexto de nuestra investigación, el cual es bajo una situación de confinamiento obligado por la presencia de una pandemia; mostrando que mantenerse en aislamiento por cierto tiempo suele traer consigo ciertos efectos no solo en el aspecto físico sino también en la parte mental. Por lo que resulta fundamental implementar ciertas estrategias que ayuden a las personas a saber sobrellevar y actuar de manera adecuada bajo situaciones como éstas a fin de evitar situaciones desagradables que puedan terminar perjudicar en mayor medida la salud de la población.

Gonzales J. [20] (2020) en Arequipa con su tesis “Nivel de depresión, ansiedad y estrés en jóvenes universitarios asociado a confinamiento social” tuvo como objetivo determinar los niveles de cada efecto psicológico en la población de estudio. Fueron 300 universitarios quienes formaron parte de la población a quienes se les administró la escala DASS-21. Los resultados fueron: existe la presencia de niveles severos y muy severos de ansiedad, depresión y estrés con un 24%, 19.3% y 17.6% respectivamente. Se concluyó que, el 44.3% de los encuestados presentó síntomas de estrés, y aproximadamente 47.6% posee algún tipo de depresión; lo cual indica que no existe una asociación de tipo significativa entre los síntomas que se presentaron y el confinamiento.

Gómez A. [17] (2019) en Trujillo en su estudio “Prácticas de autocuidado frente al estrés laboral en los empleados de una empresa agroindustrial” tuvo como objetivo realizar un análisis de las prácticas ejecutadas para hacer frente al estrés laboral. La entrevista fue aplicada a 20 empleados con cargos administrativos, obteniendo como resultados que los colaboradores realizan actividades de autocuidado como son: la respiración profunda, siendo realizada sin ninguna pauta establecida por algún profesional de salud; también reemplazan comidas del día con productos comestibles no saludables a fin de cumplir con las actividades asignadas, etc. Concluyéndose que los colaboradores buscan una forma de hacer frente al estrés haciendo uso de sus conocimientos básicos.

El antecedente demuestra la gran importancia de ejecutar prácticas de autocuidado en nuestro día a día, pero también es fundamental que toda acción que pretendamos realizar sea debidamente evaluada por un personal especializado en caso sea necesario, esto con la finalidad de ser supervisados y guiados por una persona experimentada en el tema, lo cual nos aseguraría ciertos beneficios al poner en prácticas ciertas actividades.

Quintana I. y Ruiz K. [18] (2018) en Huancayo en su investigación “Prácticas de autocuidado en adolescentes de la Institución Educativa Túpac Amaru, Azapampa”, tuvo como objetivo describir las distintas prácticas realizadas por la población de estudio. La población estuvo conformada por los estudiantes de 1ro a 5to de secundaria siendo un total de 2001, sin embargo, se trabajó con una muestra de 191 adolescentes. Como resultados se obtuvo que el 49.21% de los encuestados presenta un autocuidado malo en relación a la dimensión psicológica, mientras que un 47.64% posee autocuidado malo en el aspecto de tipo físico. Como conclusión general se determinó que las prácticas de autocuidado realizadas por los adolescentes resultan ser en su gran mayoría malas e inadecuadas (42.93%).

Este antecedente pone al descubierto que las dimensiones tanto físicas como psicológicas siguen careciendo de resultados favorables, es decir, las relaciones con la familia, amigos o personas cercanas no están siendo las más adecuadas, mientras que la ausencia de buenos hábitos, practicar actividades con mayor frecuencia también sigue un tema pendiente. Por ende, es fundamental proponer ciertas prácticas que ayuden a que los adolescentes puedan mejorar en el aspecto psicológico y en la parte física, los cuales son pilares fundamentales.

Barrenechea D., Flores G. y Sulca E. [19] (2018) en Lima en su tesis “Prácticas de autocuidado en las dimensiones físico, social y psicológico en adolescentes de una institución educativa” participaron 209 alumnos de 15 a 18 años. Los resultados fueron que en un 63.2% prevaleció un nivel inadecuado de prácticas de autocuidado y sólo un 36.8% un nivel adecuado. La dimensión física con 31.6% y la dimensión social con 52.6% se encuentran en un nivel inadecuado. Mientras que la dimensión psicológica un 64.6% se encuentra dentro del nivel inadecuado. Se concluyó que, las prácticas de autocuidado en

dichos adolescentes evaluados fueron inadecuadas, obteniendo porcentajes mayores las dimensiones relacionadas al aspecto social, psicológica.

Se consideró dicho antecedente ya que gracias a su aplicación se han obtenido resultados valiosos, bajo los cuales se pueden generar nuestras propuestas de solución. Esto ya que en la investigación se refleja que las prácticas de autocuidado que vienen desarrollando los estudiantes no son las adecuadas, por lo que es importante poder fortalecer dichos conocimientos y así contribuir en tener estudiantes con mejor salud mental.

Local

Melgar L. [21] (2019) en Chiclayo con su estudio “Estrés cotidiano infantil y estrategias de afrontamiento en estudiantes del nivel primario de Chiclayo” cuyo objetivo fue encontrar la relación existente entre ambas variables y en la cual participaron ciento veintiunos (121) estudiantes entre los 9 a 12 años. Los resultados muestran que existe relación entre las estrategias como solución activa y eviración cognitiva con el estrés infantil; por lo que se concluyó que el estrés infantil ayudó a determinar diversas estrategias de afrontamiento que resultan ser oportunas y adecuadas.

La investigación es relevante ya que proporciona una orientación en la que se comprueba que haciendo uso de estrategias de afrontamiento se puede ayudar a los estudiantes a poder manejar de forma óptima sus niveles de estrés que derivan de su etapa correspondiente. Es fundamental poder identificar y ejecutar estrategias adecuadas que permitan en este caso a los estudiantes a poder afrontar el estrés con la finalidad que evitar posibles consecuencias por un mal manejo de dicha situación.

Luna J. [22] (2019) en Chiclayo con su tesis “Estrategias de afrontamiento al estrés en estudiantes de prácticas preprofesionales de Ciencias de la Salud, en un Hospital Público Nivel II – I”, tuvo como objetivo determinar aquellas estrategias utilizadas por los estudiantes para hacer frente a esta situación latente. La población fue ochenta (80) estudiantes de ambos sexos, quienes respondieron el cuestionario de estrategias de afrontamiento al estrés. Como los resultados se identificó que la estrategia más utilizada por los estudiantes para hacer frente al estrés fue la reinterpretación positiva y de crecimiento; en donde

la frecuencia depende de las circunstancias, por ejemplo, postergar actividades ya planificadas, y pocas veces fue por desentendimiento conductual.

Esta investigación demuestra que las estrategias para hacer frente al estrés pueden ser conceptualizadas como aquellas respuestas de tipo conductuales, emocionales y cognitivas ante situaciones que resultan muy difícil saber sobrellevarlas. Por otro lado, es de suma importancia que los estudiantes pongan en prácticas algunas de las estrategias existentes, ya que se encuentran expuestos a entornos de presión.

1.3 Teorías relacionadas al tema

Actualmente en el mundo se viene presentando cambios constantes, siendo entre los más notorios y destacados los asociados al estilo de vida de las personas que han adoptado por las diversas exigencias que pide la sociedad, entre las que sobresalen actitudes que son adquiridas en los distintos ámbitos en los que se desarrolla el ser humano. Orem por su parte plantea ciertas premisas relacionadas al autocuidado, entre ellos aquellos factores que resultan ser condicionales y que terminan influyendo en él, luego tenemos la relación existente con la salud y la enfermedad y el desarrollo de comportamientos y recursos necesarios para realizarlos [23].

Capacidad, decisiones y prácticas de las personas, comunidades y/o familias que permiten promover su salud propia, prevenir y poder afrontar diversas enfermedades, problemas de tipos psicosociales o algún tipo de discapacidad, con o sin el apoyo de algún personal de la salud, indicando que es suma relevancia que una persona sepa como afrontar las situaciones conflictivas debido que esto ayudará aprender a sobrellevar los diversos escenarios que se presentan [24].

En la presente investigación entre las teorías analizadas se considerará a Dorotea Orem en su teoría de enfermería el autocuidado es la práctica de actividades que una persona realiza por voluntad propia con el objetivo de mantener su bienestar, vida y salud. Por lo que el autocuidado viene a ser aquella acción que una persona ejecuta con el fin de cuidar de sí misma en los diversos ámbitos bajo los cuales suele desenvolverse. Todo esto ayuda a que las

personas estén preparadas para hacer frente a diversos factores que puedan presentarse y que de una u otra manera puedan dificultar su funcionamiento y desarrollo [25].

El enfoque teórico de Orem terminó etiquetando su teoría sobre déficit de autocuidado con una teoría más general la cual está conformada por tres teorías [27]., siendo considera como la primera teoría es la del déficit de autocuidado la cual se centra en describir y explicar la relación existente entre las capacidades de acción de las personas y sus demandas de autocuidado, o las de cuidado de los niños o adultos que de ellos mismos depende. Desde la perspectiva de esta propuesta el término déficit se refiere a la relación entre las acciones que los individuos deberían realizar y la capacidad de acción de los individuos para el cuidado dependiente. Por lo que, bajo este contexto, déficit debería ser interpretado como una relación y no como un trastorno humano [28].

Dorothea, concibe al ser humano como un organismo racional, biológico y pensante, el cual posee la capacidad para reflexionar de sí mismo y del entorno en el que se desenvuelve, capacidad para poder plasmar todo aquellos que experimenta y además usar sus ideas para pensar, comunicar y guiar los diversos esfuerzos para realizar las cosas que resultan ser ventajosas para los otros y sobre todo para uno mismo [28]. Orem manifiesta que se debe ser capaz de lograr que las personas participen de forma activa en los procesos de planificar e implementar su propia atención para su salud, teniendo en cuenta ciertos factores que pueden ser condicionantes del autocuidado, entre los que pueden ser: la edad, los conocimientos que se posean al respecto, el estado de salud, la madurez de la persona e incluso la falta de habilidades y hábitos [28].

En el fundamento de esta primera teoría sobresalen cinco premisas, las cuales son: (a) Las personas son seres que demandan de estímulos continuos, deliberados de ellos mismo y de su entorno para poder seguir viviendo y poder actuar de acuerdo con las leyes establecidas de la naturaleza; (b) La actividad humana se logra ejercitar en forma de cuidado de uno mismo y de los demás a fin de lograr identificar ciertas necesidades y, por ende, proceder a la realización de ciertos estímulos necesarios; (c) los seres humanos con más madurez llegan a experimentar ciertas privaciones en forme de limitaciones de la acción en el cuidado de ellos mismos, haciendo así de la sostenibilidad de la vida, los

estímulos reguladores necesarios de las funciones; (d) La actividad humana se logra ejercitar mediante el descubrimiento, el desarrollo y la trasmisión no sólo de manera sino también de medios que permitan la identificación de las necesidades y poder así crear los estímulos necesarios para uno mismo y los demás ; y por último, (d) los grupos de seres que poseen relaciones estructuradas suelen agrupar las tareas y asignan las distintas responsabilidades a fin de ofrecer cuidado a cada uno de los miembros de su grupo [28].

Requisitos de autocuidado, se planteó que los objetivos que son requeridos universalmente y que son indispensables ser alcanzados por medio del autocuidado o en algunos casos por el cuidado dependiente posee sus orígenes en aquello que se conoce y lo que se logra validar o que en algunas ocasiones se encuentra en pleno proceso de validación sobre la integridad tanto estructural como funcional humana en las distintas etapas de la vida [27].

Se han propuesto ocho requisitos fundamentales sin distinción alguna, es decir que aplica tanto para hombres, mujeres y niños; los cuales se consideran universales: aporte de aire, eliminación, prevención de riesgos, aporte de agua, equilibrio entre la soledad e interrelación social, alimentación, equilibrio entre actividad y reposo y, por último, promoción de la actividad humana. Por otro lado, tenemos los requisitos de desarrollo los cuales buscan promover condiciones adecuadas que resultan ser necesarias para la vida, prevenir condiciones que sean adversas u optar por la mitigación de las consecuencias de dichas situaciones que experimentan todas las etapas del desarrollo del ser humano [29].

Teoría de los sistemas enfermeros, entre las tres teorías que considera Orem en conjunto permiten formar la TEDA. Esta teoría de los sistemas enfermeros constituye por ende la teoría unificadora y, por ende, logra incluir todos aquellos elementos que resultan ser esenciales. Dicha teoría señala que la enfermería es una acción netamente humana y que los sistemas enfermeros resultan ser sistemas de acción que se diseñaron y produjeron por personal médico (enfermeras) por medio de su ejercicio de actividad como enfermera, dirigida a aquellas personas que presentan ciertas limitaciones asociadas a su salud en cuanto a autocuidado se refiere [27].

El sistema de enfermería según el modelo que planteó Orem se divide en dos, por una parte, tenemos al paciente legítimo dentro del cual se tiene en cuenta la demanda de autocuidados de tipo terapéuticos y por otro, la agencia de autocuidado. En segundo lugar, se considera la enferma legítima dentro de la cual se incluye a la agencia de enfermería [27].

La TEDA desarrollada por Orem ha logrado alcanzar un alto nivel de aceptación por parte de la comunidad enfermera en el ámbito internacional, y como prueba de ello es la gran cantidad de material bibliográfico que ha sido publicado en distintas plataformas de búsqueda. Sólo en investigación, haciendo uso de la TEDA o alguno de sus componentes se lograron encontrar un aproximado de 800 referencias, pero Biggs decidió actualizar la investigación realizada por Taylor logrando conseguir cada vez más bibliografía y además pudo divulgar modelos de práctica de TEDA internacionales que fueron seleccionados para el siglo XXI. Por lo que se resume que la TEDA fue presentada desde un primer momento como una estructura base en gestión enferma la cual se implementa en grupos relacionados con el diagnóstico.

Los sistemas de enfermería como también son conocidas proporcionan el contexto bajo el cual la enfermera se relaciona con el individuo, procede a diagnosticarlo, luego diseña y termina por ejecutar el cuidado respectivo teniendo como base el diagnóstico de los déficits de autocuidado. Se logra la descripción y explicación que debe mantenerse para que produzca la enfermera por medio de sistemas de enfermería que son totalmente compensatorios, otros parcialmente compensatorios y sistemas de apoyo-educación [28].

Dimensiones de las prácticas de autocuidado, entre las dimensiones se encuentra Componente físico, El autocuidado desde el aspecto físico se asocia con atender de manera oportuna y adecuada nuestro cuerpo y, por ende, nuestra salud. Toda actividad física, alimentación y hábitos saludables son vitales no sólo para que nuestro bienestar corporal se vea favorecido, sino que también ayuda a poder liberar el estrés que estemos padeciendo por diversas situaciones que se presenten [25].

Entre la segunda dimensión, se encuentra a Componente social, siendo importante saber que mantener una cierta conexión con otras personas resulta

necesaria para que el ser humano alcance momento de felicidad. Esto se debe a que sólo ayuda a las personas a entender que no se encuentran solos, sino que, al contrario, con el apoyo y cariño de sus familiares, amigos o su pareja. Sin embargo, se debe saber que no se trata de realizar actividades con otras personas sólo por quedar bien, sino que se debe hacer dichas cosas con personas que las hagan sentir bien [25].

En la tercera dimensión se encuentra el Componente psicológico, dentro de este componente o aspecto se considera la salud emocional de toda persona, y uno de los consejos primordiales es asegurar que nos encontremos debidamente conectados con nuestras emociones. Está bien querer rechazar sentimientos asociados a tristeza o ira, sin embargo, lo más saludable es aprender a sentir, aceptar y saber seguir adelante. Hay que recordar que las emociones no pueden ser calificadas como buenas o malas, pues se debe entender que cada individuo no es culpable por las emociones que pueda llegar a sentir, pues sólo te comportas en respuesta a ellas [25].

Por su parte, Herrera J. indica que la palabra autocuidado implica y hace referencia a la atención personal que solemos poner a ciertos aspectos que de por sí forman parte de nuestra vida diaria, el cual nos permite cuidarnos a través de distintas formas, tales como: la salud sexual, higiene personal y la salud tanto mental como física. Es importante mencionar que lo que implica el autocuidado es mera responsabilidad de uno como persona, pues nadie cuidará de nosotros, más que uno mismo; además que nos traerá grandes beneficios para nuestros diversos aspectos de la vida. Por lo que se puede decir que nos hace de manera automática sentirnos felices, limpios y sobre todo personas sanas [30].

Higiene personal, Se encuentra constituida por una serie de cuidado que nuestro cuerpo necesita para mantener un estado de limpieza. Una adecuada higiene depende de cada persona, por lo que si se desea lograr se debe empezar por crear ciertos hábitos que beneficien la salud y otorguen bienestar. Algunas de las acciones que permiten mantenernos sanos y limpios son: ducharse de manera frecuente procurando limpiar aquellas zonas más expuestas al entorno, luego también debemos acostumbrarnos a cepillar los dientes tres veces al día, de manera regular debemos optar por lavarnos las manos y también cortarnos con frecuencia las uñas [30].

Salud física y mental, Este es otro componente fundamental del estilo de vida saludable y está ligado con la realización de ejercicios y actividades de tipo recreativas, además de la alimentación. Todo lo antes menciona trae una infinidad de beneficios para el cuerpo lo cual ayuda a lograr un desarrollo saludable y permite prevenir posibles enfermedades. Entre los hábitos que deben ponerse en práctica tenemos: beber una buena cantidad de agua, evitar el consumo de comidas chatarras y bebidas con altos niveles de azúcar, practicar constante actividad física o participar un deporte de su preferencia, acostumbrarnos a comer verduras y frutas, también es importante que empecemos por realizar actividades culturales en las cuales podamos desarrollar nuestra mente (pintar, leer, bailar, etc.) y algo esencial es que debemos procurar dormir las 8 horas que necesita nuestro cuerpo [30].

Salud sexual, dentro de esta categoría se incluye el desarrollo sexual como tal, aquí prevalecen los cambios físicos que suelen experimentar los niños(as) cuando empiezan a crecer, como también los conocimientos que poseen sobre temas de sexualidad, las diversas creencias que van aprendiendo y los comportamientos que demuestran. La exploración del cuerpo resulta ser un proceso natural por el que todas las personas solemos pasar. No debemos olvidar que todos merecemos respeto hacia nuestros cuerpos. Por lo que es importante que los niños(as) y adolescentes sepan que aquellas partes privadas de sus cuerpos deben estar siempre cubiertas, nadie debe agredirlos, ninguna persona tiene derecho de tocar sus partes más íntimas, los padres deben orientar a sus niños diciéndoles que ante dichas situaciones deben decir no cuando alguna persona intente tocarlos sin permiso y, por último, se debe entender que no todos los cuerpos son iguales, sin embargo, debemos aceptarnos como somos [30].

Enseñarles a los niños a ser conscientes y sobre todo a ser partícipes de como seres humanos deben cuidarse y fomentar con ello el autocuidado resulta ser algo de suma importancia para su felicidad y para su vida futura. La especialista menciona que cada uno de nosotros poseemos la capacidad para cuidarnos de sí mismo, ya que esto lo vamos aprendiendo conforme avanzamos en la vida, pero principalmente se logra por medio de las relaciones interpersonales. Por lo que se dice que las prácticas de autocuidado como tal

suelen aprenderse en la familia, también en la escuela y con los amigos, dichas prácticas desarrolladas luego se transforman en hábitos que permiten de manera significativa contribuir en el bienestar [31].

Fomentar el autocuidado en los niños permite que diversos aspectos en su desarrollo se vean favorecidos, entre ellos es que se logra una mejora del autoconocimiento, permite desarrollar el lado emocional de manera adecuada, se empieza a crear hábitos saludables y a su vez también se previenen posibles casos de abuso sexual. Muchas investigaciones corroboran que los niños que aprenden a cuidarse de sí mismo, ante la presencia de alguna dificultad sabrán pedir ayuda, pues serán capaces de evaluar la situación por la cual están pasando haciendo uso de los recursos que posean a su alcance, y cuando éstos resulten ser insuficientes optarán por buscar ayuda en las personas que más confían. Por lo que formarán niños que se frustren menos y por el contrario sabrán canalizar mejor las inconvenientes que se presenten en su camino [31].

Enseñar el autocuidado tiene como punto de partida entender que el primer modelo que suelen seguir los niños serán los padres, por ende, si queremos que nuestros niños se cuiden debemos empezar por practicar con el ejemplo. Por ejemplo, si como adultos no contamos con hábitos de autocuidado, de manera directa lo que transmitimos a los niños es que no es un tema muy relevante en nuestras vidas. El empezar a alimentarse mejor, realizar algún deporte, acondicionar un espacio para nuestro cuidado personal e incluso establecer ciertas actividades de ocio se convierten en mensajes poderosos que podemos compartir con nuestros niños [31].

Se debe aprovechar que los niños durante su etapa de la infancia suelen realizar un sin número de aprendizajes, por lo que sería ideal que desde muy pequeños aprendan la importancia de cómo deben tratarse ellos mismos. Pues con el paso de los años empezarán a creer y tarde o temprano deberán ellos mismos hacerse cargo de su propia persona, pues se convierten en personas más autónomas e independientes. Por eso es importante empezar a enseñarles a saber relacionarse consigo mismos, priorizando el respeto y el amor en ellos [31].

Importancia de las teorías de enfermería, a inicios del siglo XX, la enfermería como tal era vista ni como una profesión ni mucho menos como una disciplina académica. Los logros que se obtuvieron en el siglo pasado permitieron el reconocimiento de la enfermería en ambas áreas mencionadas. A pesar que dichos términos se encuentran interrelacionados y en algunas ocasiones se usan de manera indistinta, es importante señalar sus principales diferencias que existe entre ambos [27].

Una disciplina pertenece a una escuela y suele hacer referencia a una rama asociada a la educación, un dominio de conocimiento o un departamento de aprendizaje; la profesión por su parte hace referencia al campo de especialización de la práctica como tal, esta se encuentra creada bajo la estructura de tipo teórica del conocimiento o ciencia de esa disciplina y sus diversas habilidades prácticas que suelen acompañarla [27].

Rol de enfermería en el autocuidado, el rol que cumple la profesión de enfermería como tal a lo largo del proceso histórico, se puede decir que, la enfermería posee una tradición en elaborar no sólo modelos sino también teorías desde el siglo XIX. Con el paso de los años han venido surgiendo una secuencia de experiencia de aplicación, las cuales han permitido contribuir a poder vincular la teoría y la práctica, pero también a dar mayor solidez al conocimiento que se deriva de la investigación. Gracias a las diversas investigaciones es que se ha logrado ir perfilando la profesión de enfermería, siendo aceptada actualmente como una disciplina, ciencia y profesión dedicada al cuidado del paciente, familia y comunidad [32].

De acuerdo a la teoría establecida por Orem, se determina que el propósito principal del profesional de enfermería consiste en brindar ayuda a las personas para que puedan llevar a cabo y sobre todo mantenerse por sí mismo, impulsando acciones de autocuidado que les permita poder conservar su salud y, por ende, su vida. También menciona que la enfermera puede hacer uso de cinco métodos existentes para brindar ayuda, los cuales son: actuar compensando déficit, guiar, enseñar, apoyar y proporcionar un entorno para el desarrollo [32].

La disciplina enfermera para por construir un marco teórico que contemple dentro de ella la finalidad y el sentido de la enfermería. Como parte del resultado, luego de un consenso se determinó que existen cuatro conceptos fuertemente relacionados, los cuales actúan como núcleos de la enfermería teóricamente. Se menciona además que el accionar de manera individual no permite adquirir un significado, pero por medio de un modelo teórico que les dote de cierto contenido es que cobran un sentido unitario. Por lo que el metaparadigma enfermero engloba los siguientes conceptos: la persona, salud, entorno y la enfermería como tal [32].

Autocuidado de la salud mental en tiempos de COVID-19, Según la Organización Panamericana de la Salud (OPS), la emergencia que estamos viviendo ha genera en muchas personas reacciones negativas que influyen de manera directa en el deterioro de su salud, pues muchos vienen experimentando situaciones de temor, angustia, ansiedad e incluso depresión. Por otro lado, menciona que algunas personas suelen presentar mayor nivel de estrés durante una crisis, entre ellos figuran los niños y adolescentes, las personas mayores y también aquellos que padecen de algún tipo de enfermedad crónica. Si bien la cuarentena es una medida utilizada para poder controlar la epidemia, es importante mencionar que también termina impactando en la salud mental de las personas, por ende, es un desafío que debe asumir mucha responsabilidad el sistema de salud [33].

Desde ya, atender el cuidado y autocuidado de la salud mental en tiempos de crisis resulta fundamental, ya que es tan importante como cuidar de la salud física. Sabemos que una situación de emergencia puede traer consigo una serie de problemas de salud mental en un parte de la población. Además de existir personas que son más vulnerables que otras por temas asociados a desamparo, ausencia de cuidados o por desplazamiento [33].

Por su parte, el MINSA como ente regular ha establecido un procedimiento para identificar y poder diagnosticar a las personas que presenten problemas relacionados a la salud mental bajo el contexto de pandemia. Dicha guía elaborada tiene como objetivo dotar cada una de las pausas que son necesarias seguir para logran una adecuada identificación. Por ende, el personal de salud debe realizar acciones como: identificar activamente posibles

problemas de salud mental en personas que hayan contraído Covid-19, los cuales se atiendan en los servicios de emergencia y/o hospitalización, así como de aquellos que se encuentran bajo aislamiento en sus hogares [34].

El personal de la salud debe identificar la reacción del individuo ante un estrés agudo, el cual es aquel trastorno transitorio de cierta gravedad relevante el cual suele aparecer en una persona sin otro trastorno mental aparente, como respuesta a un estrés psicológico o físico; influye de manera directa en la fácil adaptación por parte de los individuos. Por otro lado, los trastornos de ansiedad son aquellos en los que se presenta un nivel significativo de ansiedad que logra interferir con el normal actuar de la persona; la ansiedad puede presentarse de dos maneras: de forma episódica o continua [34].

El papel que cumplen los profesionales de la salud resulta ser fundamental, sin embargo, estos deben estar debidamente capacitados a fin de poder brindar una orientación adecuada a aquellas personas que por uno u otro motivo presenten efectos negativos pongan en riesgo su calidad de vida y sobre todo su salud mental. El cual resulta ser un factor esencial en tiempos de crisis, y, por ende, es de gran importancia saber actuar en el momento preciso.

Estrés, se suele definir el estrés como aquella sensación de tensión ya sea de forma física como psicológica, la cual puede presentarse en situaciones que resultan inmanejables o difíciles, por lo que genera que las personas perciban dichas como estresantes dichas situaciones. Por lo tanto, cuando se habla de manejo del estrés se hace referencia a aquel esfuerzo por reducir y controlar dicha tensión que surge de las situaciones inmanejables [35].

Novas C. [36] se refiere al estrés como aquella forma de desequilibrio que suele producirse cuando las demandas sociales o también conocidas como externas, y las psicológicas o internas, superan de una u otra forma nuestra capacidad de respuesta.

En el estrés se focalizan un amplio conjunto de situaciones y componentes relacionados con el aspecto personal, profesional y social, los cuales muchas veces generan diversas conductas y actitudes en las que las personas por impulso suelen invertir mucha de su energía, lo cual lo restringe a poder afrontar

las demás demandas del entorno y comienza a sentirse impotente, sin recursos, agotado, etc [37].

Se puede deducir que el estrés se presenta cuando una persona se ve envuelta por situaciones de exceso las cuales terminan superando la disponibilidad de sus recursos para hacer frente a dicha situación. Por lo que se experimentan situaciones en las que se ven superados al intentar tratar de cumplir con las demandas que exigen ser superadas. Esta sobrecarga, sin duda alguna termina influyendo en diversos aspectos en la vida de una persona. El distrés o también conocido como el estrés negativo, aquel que si se produce es destructivo y el cual puede llegar a frenar nuestros objetivos, el cual se debe a una inadecuada actitud o que a veces es mal gestionada frente a situaciones que producen estrés. En términos generales, se hace referencia a un estrés excesivo el cual termina convirtiéndose en un obstáculo no sólo en nuestras decisiones sino también en nuestros actos. Es importante saber que no importa la cantidad o densidad de estrés que estemos pasando, sino el cómo es que lo terminamos gestionando [38].

El hipo estrés por su parte, es aquel que suele encontrarse por debajo del nivel mínimo de estrés el cual se da de manera continua. Dicho en otras palabras, es cuando si bien atravesamos una etapa en la cual no experimentamos por un largo tiempo algún tipo de circunstancia considerada estresante por ausencia de objetivos. Sin embargo, si este estado se prolonga en el tiempo puede generar una desmotivación severa, lo cual en algunos casos puede llevar hasta un estado de depresión. Sin duda alguna es lo opuesto al distrés [38].

Por último, el estrés es considera un tipo de estrés positivo, constructivo. Los dos casos vistos anteriormente sin duda nos llevan a polos opuestos los cuales nos llevan a estar en estados negativos, los cuales de una u otra manera resultan ser perjudiciales para nuestra salud tanto física como mental. Por lo que se concluye que para lograr alcanzar un nivel óptimo el cual permita que avancemos de manera sana hacia el logro de nuestros objetivos y que al mismo tiempo podamos mantener un estado de salud óptimo es que es fundamental

poseer un cierto nivel de estrés; pero en este caso, hacemos referencia a un estrés sano, el cual es constructivo y permite poder sentir cierto equilibrio [38].

Luego de analizar la información, podemos afirmar que no siempre el estrés resulta ser malo, pues como se ha mencionado en párrafos anteriores existe un estrés de tipo positivo, el cual en vez de ser perjudicial para la salud proporciona ciertos beneficios para el desarrollo de los individuos. Pues en este último caso, el estrés suele actuar como un proceso que tiene como objetivo lograr que la persona se adapte al medio en el que se viene desarrollando [38].

El proceso de estrés posee cuatro fases e inicia en las condiciones del entorno socio-físico, de manera independiente de éste. Si la persona observa que puede sufrir ciertas complicaciones que sean desagradables se generarán procesos de estrés en función del contexto percibido [35].

En la primera fase se da la apreciación de tipo subjetiva de la situación, en la segunda se toman decisiones relacionado a algún tipo de respuesta que permita reducir el estrés, en la tercera fase se da la presencia de conductas en términos no sólo de cantidad sino también de calidad y rapidez, y, por último, en la fase final se dan los resultados y cambios: se suele condicionar la nueva percepción de la situación [35].

Las fases del estrés se conforman por: fase de alarma, es esta el individuo logra detectar la amenaza y de forma rápida tiende a prepararse para hacer frente o huir lo cual genera pérdida de energía; luego pasamos a la fase de resistencia en la cual se pone en marcha aquella respuesta de estrés que permitirá poder luchar contra la amenaza y así recuperar el equilibrio; y por último, sino se logra solucionar la amenaza identificada y a su vez siguen sobre activados dichos mecanismos por un tiempo prolongado es donde se inicia la fase de agotamiento. En términos generales, esta última fase se produce sólo como respuesta a un estrés sostenido [39].

Los factores considerados como estresores hacen referencia a aquellas situaciones que terminan desencadenando el estrés como tal. Estos factores son estímulos de tipo externos o internos, los cuales ya sea de manera directa o indirecta tienden a desestabilizar el equilibrio del organismo como tal. Son

considerados principales estresores situaciones de aislamiento, confinamiento, situaciones de frustraciones, enfermedades, etc [40].

Entre los estresores que poseen un origen interno se pueden mencionar a las frustraciones, expectativas irracionales, temores, aislamiento, ambiciones y necesidades de tipo psicológicas; mientras que aquellos que tiene un origen externo sobresalen las relaciones personales, el entorno, estado físico, la parte laboral, las presiones de dinero, el sueño y otras pérdidas de todo tipo [40].

Dimensiones del estrés, Según expertos señalan que el estrés como tal suele resultar nocivo para la salud de las personas, pues genera una gran cantidad de alteraciones de tipo físicas, cognitivas y emocionales, las cuales en su gran mayoría son experimentadas con cierto desagrado y que por lo tanto atentan sobre la calidad de vida de las personas que suelen padecer de este tipo de estrés. Con el paso de los años se ha podido comprobar que dichos síntomas ya sean psíquicos, físicos o emocionales resultan ser variados, pues en términos generales dichos síntomas incluyen miedo, ansiedad, problemas gastrointestinales, perjuicio en el funcionamiento intelectual, entre otros [41].

Existen tres dimensiones propuestas que deben ser evaluadas si lo que se desea es saber los niveles de estrés que padece una persona, en donde el primer factor a evaluar es el déficit cognitivo y estado de ánimo por medio del cual se intenta medir si existe cierta dificultad para concentrarse y para mantener la atención, etc. El segundo factor está relacionado con el nerviosismo e incapacidad para lograr relajarse, este incluye síntomas asociados a cierta preocupación un tanto excesiva, dificultad para lograr relajarse y evidente nerviosismo de tipo exagerado. Por último, el tercer factor permite realizar una descripción de los síntomas de tipo físicos, entre los que se puede evaluar la presencia de ciertos dolores de cabeza, agotamiento, e incluso cual es la calidad del sueño que vienen percibiendo, etc. [41].

Adicionalmente, Corvera G. menciona que son conocidos o considerados como trastornos de ajuste todos aquellos signos y síntomas de estrés, los cuales pueden clasificarse en tres grupos, los cuales son: (a) Físicos, entre los de mayor frecuencia tenemos falta de aire, de equilibrio, insomnio, palpitaciones y agitación; (b) psicológicos, en el que sobresalen la ansiedad, pesimismo,

inestabilidad emocional, nerviosismo, angustia e incapacidad para relajarse; y por último, (c) comportamientos anormales, en los que se asocian a la sobrealimentación, bajo rendimiento, alteraciones en las relaciones, evitar responsabilidad e higiene personal deficiente [42].

Consecuencias negativas del estrés sobre la salud, Existen un sin número de consecuencias que el estrés termina provocando sobre la salud. A continuación, se puede diferenciar tres grupos de problemas que son derivados del estrés [35]: Enfermedades y patologías, alteraciones del bienestar y de la salud mental y alteraciones de la conducta

Existen formas de romper el ciclo negativo generado por el estrés, una de ellas es adoptando el siguiente enfoque que se centra en realizar cuatro pasos; dicho enfoque brinda una estructura para poder lidiar con el estrés a medida que este ocurra: El primer paso es tratar de detener todos aquellos mensajes negativos que inunden nuestra mente. Es fundamental que apenas comencemos a sentir que el estrés empieza a surgir digamos ¡Para!. Lo siguiente es respirar profundamente y luego exhalar de manera lenta. Es importante que llenemos de aire el diafragma, intentemos aguantar la respiración hasta por ocho segundos para luego exhalar lentamente. Respirar permite superar esa tendencia a aguantarse la respiración cuando estamos bajo una situación de estrés. Concentrar su atención en la respirar permite que podamos enfocarnos en el estrés, pero de una manera distinta [43].

El tercer paso a seguir es reflexionar sobre la situación. Una vez que logramos interrumpir el patrón de estrés y nos llenamos de energía por medio de la respiración, es que podemos centrarnos en el problema real y así determinar cuál es la causa de dicho estrés. Al realizar dicha reflexión es que podemos empezar a distinguir los diversos niveles de pensamiento y diferenciar respuestas al estrés irracional y racional. Por último, debemos intentar elegir soluciones reales y alcanzables. Lo que un comienzo puede parecer un total desastre, pues convertirse en un problema que puede manejarse y que incluso tenemos a nuestro alcance las herramientas necesarias para solucionarlo [43].

Consecuencias psicológicas del confinamiento, el confinamiento de la población en sus hogares es una situación reciente en nuestro país, el cual tiene un importante impacto en el bienestar psicológico y físico. Al inicio de esta pandemia cuando se paralizaron las distintas actividades económicas, muchas instituciones tuvieron que cerrar y el confinamiento de toda la población por varias semanas en un principio y que ahora se ha visto prolongada por varios meses supone una situación que trae consigo un sin número de generadores de estrés [1].

Durante el confinamiento, existen dos factores que afectan en gran medida el bienestar tanto de la parte física como psicológica, los cuales son la pérdida de hábitos, el estrés psicosocial y las rutinas, los cuales fueron hallazgos del primer estudio que realizó China acerca del impacto que genera la presencia de este virus. En el lado opuesto, lo que ha generado esta situación es que muchas personas han instaurado en su vida hábitos que resultan ser poco saludables, como son: malos hábitos alimenticios, presentan sueño de manera irregular alterando así dichos patrones, y sin lugar a duda, el uso prolongado de las pantallas [1].

Las condiciones que suelen acompañar a una pandemia incluyen diversas fuentes generadoras de estrés para los individuos. Los estudios realizados sobre situaciones de estrés y emergencia permiten poder dar a conocer ciertas variables que se encuentran implicadas en la parte psicológica entre ellas tenemos: muchas personas presentan altos niveles de miedo por una posible infección del virus, por otro lado, también existe la presencia de sentimiento de aburrimiento y en otros casos de frustración el cual se debe a que no logran cubrir sus diversas necesidades de tipo básicas o también la presencia de problemas en el aspecto económico. Es por ello que se dice que aquella población que viene pasando la pandemia con ciertas enfermedades, resulta ser mucho más propensa a presentar algún tipo de trastorno de estrés [1].

Las estrictas medidas que forman parte del confinamiento sin duda alguna afectan en mayor medida principalmente a los niños y adolescentes, pues es la población que menos está acostumbrada a mantenerse bajo cuatro paredes y sin interrelacionarse con los amigos, su pareja, etc. Por ello es importantes que

los adultos aprender a comprender dichas secuelas psicológicas que puedan presentar los menores, con la finalidad de poder brindar una respuesta oportuna, pero sobre todo empática [31].

Si bien es cierto, las medidas de confinamiento permiten a las familias a mantener el virus lo más lejos de sus hogares, el gran reto es saber cómo debemos manejarlo desde la parte interna de nuestro ser. Dependiendo la edad y la madurez que posee el nivel es que existe cierto nivel para comprender mejor este tipo de situaciones y, por ende, una mejor gestión de las emociones. Es evidente que los niños menores de 5 años tienen menos consciencia de lo que realmente significa el hablar de confinamiento, por lo que la clave es comenzar por el establecimiento de rutinas para que el niño pueda sentirse seguro. Por otro lado, a partir de los 6 años existe una mejor comprensión, lo cual genera la existencia de nuevas y diferentes respuestas de tipo emocionales; pero no debemos dejar de lado que la personalidad del niño también puede influir en el proceso de adaptación [31].

Para el caso de los adolescentes tampoco resulta ser una situación fácil de sobrellevar, pues si bien ellos si entienden mejor la situación igual presentan ciertas reacciones asociadas a su edad, muchos manifiestan tristeza, otros se enfadan por cualquier cosa o persona, mientras que otros optan por aislarse. Los especialistas consideran importante evitar exponer cierta información a los niños, pues los medios televisivos suelen acaparar la atención de los televidentes con gran cantidad de información. Se debe buscar la manera adecuada de informarlos, hacer uso de recursos mediante los cuales los niños puedan procesar el mensaje que se les está intentando compartir. El saber qué información compartirles y cual no, no significa ofrecerles información irreal; sino al contrario es bueno que desde pequeños por medio de ejemplo les vayamos explicando en que consiste dicho virus, como es que podemos contraerlo y cuáles serían las consecuencias [31].

Según Martínez E. existen ciertas formas de poder manejar los efectos que el confinamiento puede generar en los niños principalmente, entre los que tenemos los siguientes:

Debemos adelantarnos a la situación, esto quiere decir que no debemos esperar a que los niños nos pregunten sino al contrario debemos indagar que es lo que saben de la situación y así poder identificar cuáles son sus dudas o miedos, y en base a ellos brindarles respuestas que sean sencillas según su edad y sobre todo utilizar un lenguaje fácil de entender [31]. Asimismo, se debe procurar transmitir seguridad, explicarles que existen profesionales especialistas que dan su mejor esfuerzo para curar a las personas que desafortunadamente llegan a infectarse, y en ese momento también resaltar la importancia de mantenerse en casa. Y es importante acompañar emocionalmente a los niños cuando éstos empiezan a expresar sentimientos negativos (lloros, enfados, etc); debemos evitar decirles que no lloren, sino al contrario debemos intentar comprenderlos y darles ciertas maneras de cómo es que pueden manejar dichas emociones [31].

1.4 Formulación del problema

¿Cómo se encuentran las prácticas de autocuidado en el manejo del estrés por confinamiento en los estudiantes de la I.E Francisco Bolognesi, Chiclayo 2020?

1.5 Justificación e importancia del estudio

En la investigación se realizó estadísticas en la que permitió conocer los niveles de estrés en los estudiantes son muy elevados, y, por ende, lo que se busca es contar con un diagnóstico más cercano de los efectos que ha generado el contexto actual, en donde los niveles asociados al estrés no sólo suponen un cambio evidente en el comportamiento de las personas, sino que también influye a nivel cognitivo. Por otro lado, se fundamentó este estudio ya que existen escasas investigaciones al respecto, sobre todo a nivel local y bajo el contexto de confinamiento, lo cual se traduce en la poca bibliografía existente.

El estudio pretendió brindar algunas alternativas de solución sobre una de las consecuencias que genera vivir dentro del contexto de una pandemia o crisis en las personas, en este caso el estrés por confinamiento. La investigación va a contribuir que los estudiantes descubran y sobre todo valoren el nivel de importancia de la realización de buenas prácticas de autocuidado para saber sobrellevar los niveles de estrés y de esta manera puedan prevenir ciertos riesgos que se encuentran asociados no sólo a la parte mental, sino que en

muchos casos también termina perjudicando el desempeño de los estudiantes en el desarrollo de sus distintas actividades.

Con dicha investigación se pretende aportar nuevos conocimientos, sustentos teóricos y prácticos, así como una realidad latente sobre el contexto en estudio. Todo ello con la finalidad de enriquecer el tema de prácticas de autocuidado y que más adelante esta investigación pueda ser tomada en cuenta como un antecedente reciente para futuras investigaciones que se desarrollen o planteen en la ciencia de la enfermería. Permitirá que se puedan realizar evaluaciones de adecuación oportuna o no sobre la teoría de Dorotea la cual está referida al autocuidado, la cual involucra actividades asociadas a la salud, bienestar y la vida.

El estudio benefició a los estudiantes de educación primaria al dotarnos de algunas buenas prácticas de autocuidado que les permita poder enriquecer algunos aspectos de su vida, sobre todo cuidar de su salud mental la cual es una parte fundamental para contar con una calidad de vida óptima. A los padres de los estudiantes al brindarles una orientación más integral de cómo apoyar en el desarrollo de sus niños y puedan ellos desenvolverse de la mejor manera en los diferentes aspectos de su vida.

1.6 Hipótesis

H₁: Las prácticas de autocuidado ayudan a mejorar el estrés por confinamiento en los estudiantes de la I.E Francisco Bolognesi, Chiclayo 2020.

H₀: Las prácticas de autocuidado no ayudan a mejorar el estrés por confinamiento en los estudiantes de la I.E Francisco Bolognesi, Chiclayo 2020.

1.7 Objetivos

Analizar las prácticas de autocuidado y manejo del estrés por confinamiento en los estudiantes de la I.E Francisco Bolognesi, Chiclayo 2020.

Objetivos específicos

Identificar el nivel de estrés por confinamiento en los estudiantes de la I.E Francisco Bolognesi, Chiclayo 2020.

Medir el nivel de las dimensiones de estrés por confinamiento en los estudiantes de la I.E Francisco Bolognesi, Chiclayo 2020.

Identificar el estado de prácticas en los estudiantes de la I.E Francisco Bolognesi, Chiclayo 2020.

Medir el nivel de las dimensiones de prácticas en los estudiantes de la I.E Francisco Bolognesi, Chiclayo 2020.

II. MÉTODO

2.1. Tipo y Diseño de Investigación

El tipo de investigación fue básica porque a través de la fundamentación teórica se busca conocer la medición de las variables, y poder conocer el comportamiento de las variables de estudio. Se centra en recabar información sobre las variables seleccionadas, con la finalidad de poder representar aquello que se investiga, en otras palabras, describirlo [45].

Del mismo modo, el nivel del estudio fue descriptivo, la situación problemática que presentó la situación de la institución educativa; es decir, conocer el nivel de estrés en los estudiantes y las prácticas de autocuidado que poseen detallando con cada una de las dimensiones consideradas [45].

Por otro lado, el diseño de investigación es no experimental [45] debido que el investigador no se realizó ninguna manipulación deliberada en las variables. Es decir, son estudios en lo que no se hace variar de manera intencional las variables para poder ver su efecto sobre otras. Se eligió este diseño, ya que nuestro objetivo es plasmar los resultados tal cual se observaron en su contexto natural, sin realizar algún tipo de alteración en los resultados, para posteriormente realizar un análisis y poder determinar cómo es que afecta estas situaciones de confinamiento en los estudiantes, las cuales suele resultar difícil saber sobrellevar por temas asociados a su corta edad.

El diseño según Hernández R, Mendoza C. [45] puede ser esquematizado de la siguiente manera:

En donde:

M = Muestra de estudio

O = Información recogida

P = Propuesta de estrategia de autocuidado

T = Teorías que fundamentan

2.2. Variables, Operacionalización

a. Variable independiente: Prácticas de autocuidado

Definición conceptual: Es la práctica de actividades que realiza una persona de manera voluntaria con la finalidad de poder mantener su bienestar, salud y vida. Por lo que el autocuidado consiste básicamente en cuidarse uno mismo en los distintos ámbitos en los cuales nos desenvolvemos [25].

Definición operacional: Las prácticas de autocuidados, son aquellas actividades que realiza el personal de enfermería para atender los requerimientos de un paciente, sobre todo en búsqueda del mejoramiento del estado de su salud.

b. Variable dependiente: Estrés

Definición conceptual: sensación de tensión ya sea en el aspecto físico o psicológico, el cual suele generarse por la presencia de situaciones difícil de manejar, lo cual genera que las personas perciban la situación como estresante [35].

Definición operacional: es aquella sensación de presión que posee una persona que genera dificultades en el desarrollo oportuno de sus actividades.

Operacionalización de variables

Tabla 1: Operacionalización variable independiente

VARIABLE	DIMENSIONES	INDICADORES	TÉCNICA E INSTRUMENTO	ESCALA DE MEDICIÓN
PRÁCTICAS DE AUTOCUIDADO	Física	<ol style="list-style-type: none"> 1. Alimentación 2. Ejercicio y actividad 3. Sueño y descanso 4. Hábitos nocivos 5. Sexualidad 	Técnica: Encuesta Instrumento: Cuestionario	Ordinal
	Social	<ol style="list-style-type: none"> 1. Relación consigo mismo 2. Relación con los padres 3. Relación con los compañeros 		
	Psicológica	<ol style="list-style-type: none"> 1. Independencia 2. Identidad 3. Autoestima 		

Tabla 2: Operacionalización variable dependiente

VARIABLE	DIMENSIONES	INDICADORES	ÍTEMS	TÉCNICA E INSTRUMENTO	ESCALA DE MEDICIÓN
ESTRÉS	DÉFICIT COGNITIVO Y ESTADO ANÍMICO	6. Me cuesta concentrarme 7. Mi memoria se mantiene normal 8. Se me hace difícil mantener la atención en algo 9. Me siento triste y desanimado 10. Me olvido fácilmente de las cosas 11. Me siento agotado mentalmente 12. Tengo periodos de depresión (tristeza constante)	1 - 7	Técnica: Encuesta Instrumento: Cuestionario	Ordinal
	SÍNTOMAS FÍSICOS	13. Puede pasar mucho tiempo sin que sienta dolor de cabeza. 14. Tengo dolor de cuello y espalda 15. Me siento ágil, saludable. 16. Sufro dolores de cabeza. 17. Me duermo fácilmente 18. Cuando estoy ansioso, aumenta o disminuye mi apetito. 19. Me alimento normalmente 20. Tengo insomnio o dificultad para conciliar el sueño.	8-15		Ordinal
	NERVIOSISMO Y DIFICULTAD PARA RELAJACIÓN	21. Me siento muy nervioso(a) por pequeñeces 22. Me tomo las cosas de manera tranquila y relajada. 23. Puedo relajarme fácilmente. 24. Me siento tranquilo y despejado. 25. Puedo mantenerme relajado a pesar de las dificultades. 26. Hasta las pequeñas cosas me ponen muy nervioso. 27. Siento que me preocupo excesivamente por cada cosa.	16 - 22		Ordinal

2.3. Población y muestra

Según Vara A. la población se define como el conjunto formado por objetos o todos aquellos sujetos de los cuales se obtendrá información para nuestra investigación [46]. Para este estudio, la población o también conocido como universo está compuesta por la cantidad de estudiantes de la institución educativa “Francisco Bolognesi” localizada en el distrito de Chiclayo, lo cual asciende a 1100 estudiantes.

Criterios de inclusión: Todos los estudiantes que sus padres hayan dado su consentimiento de su participación, que estén matriculados al año 2020, que pertenezcan al cuarto grado de primaria. Y el criterio de exclusión, se hace referencia que se excluirá a los estudiantes del nivel secundaria y a todos los estudiantes de primarias que no sea el grado de selección

Muestra

La muestra que es un subgrupo de la población de estudio del cual se pretende recolectar datos, es importante que sea representativa, indicando que la muestra de estudio estuvo conformada por los estudiantes del cuarto grado de primaria siendo un total de 201 alumnos [47].

Muestreo

Se empleó un muestreo no probabilístico por conveniencia, esto se debe porque la muestra seleccionada fue por criterio y decisión del investigador, debido que cumple con los criterios de inclusión seleccionados.

2.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos, validez y confiabilidad

Para esta investigación se utilizó como técnica la encuesta, teniendo como referencia que dicha técnica tiene la ventaja de proporcionar información valiosa en un corto intervalo de tiempo; además de ser flexible, esto ya que poder ser combinada con alguna otra técnica.

Como instrumento de recolección de datos se hizo uso del cuestionario, que, según Hernández R, Mendoza C. [45] “es un conjunto de preguntas respecto de una o más variables a medir, además debe guardar congruencia con el planteamiento del problema”, el instrumento para medir el estrés estuvo compuesto por 22 ítems y valorado por una escala de Likert, y para el instrumento prácticas de autocuidado está conformado por 40 ítems valorado por la escala de Casi nunca, nunca, a veces, casi siempre, y siempre (ver anexo 02).

Con respecto a la validez y confiabilidad de los instrumentos para esta investigación se obviarán dichos procedimientos ya que se hará uso de instrumentos utilizados en otras investigaciones los cuales ya se encuentran debidamente validados, por lo que en el Anexo 03 se mostrará la ficha técnica de cada uno.

El procedimiento para la aplicación de los cuestionarios fue el siguiente: En primer lugar, se obtuvo la aprobación correspondiente del proyecto de investigación, en segundo lugar, se procedió a la elaboración o adaptación de los instrumentos, en la que se realizó una prueba piloto para conocer la confiabilidad del instrumento, en tercer lugar, se solicitó la autorización respectiva al lugar en donde se realizó la aplicación de manera presencial con la debidas. Como cuarto lugar, se remitió el acta de consentimiento informado para su aprobación o negación de los participantes, y finalmente, se aplicó a la muestra considera para el estudio (ver anexo 4).

2.5. Procedimiento de análisis de datos

Los datos obtenidos como resultado de la aplicación de los instrumentos considerados para la investigación serán procesados en el programa estadístico SPSS. La información se organizará mediante tablas de frecuencia con su respectivo gráfico para facilitar el análisis y, por ende, tener una mejor representación de los resultados. Los resultados están organizados de manera oportuna y siguiendo un orden, teniendo como referencia cada uno de los objetivos específicos considerados para la investigación.

2.6. Criterios éticos

Teniendo como referencia el reporte Belmont se han considerado los siguientes criterios éticos básicos:

Consentimiento informado: es aquel criterio ético es cuando se solicitó el permiso correspondiente a los padres de familia con el objetivo de poder aceptar que sus hijos participen en la investigación.

Respeto: el cual hace referencia que cada persona puede tener sus propias opiniones, pueden decidir realizar o no ciertas acciones teniendo como base cada una de sus creencias y valores personales. Para la investigación, se respetará la autonomía de los participantes por medio de la firma del consentimiento informado, el cual demostrará que existencia de una participación voluntaria [48].

Beneficencia: lo que se debe procurar es cuidar el bienestar de cada uno de los participantes al momento de ejecutar la investigación. En lo que respecta a la investigación, toda la información que se logre recolectar solo uso exclusivo para fines académicos, procurando no dañar la imagen de los niños ni de la institución, manteniendo en total confidencialidad las respuestas vertidas por cada participante [49].

Justicia: este criterio ético hace énfasis a los derechos de cada uno de los sujetos y también a la igualdad en el trato, es decir, sin realizar algún tipo de discriminación [50].

2.7. Criterios de Rigor Científico

Credibilidad: la cual involucra el hecho que las situaciones que forman parte de la investigación puedan ser reconocidas como creíbles, por lo que resulta esencial contar con argumentos altamente fiables los cuales sean reflejos de los resultados de la investigación realizada [51].

Transferibilidad: hace referencia que los resultados obtenidos como parte de la investigación no deben ser transferibles ni aplicables en otros contextos, ya que son realidades distintas y además cada objeto de estudio posee sus

propias características. Sin embargo, si podría ser tomado como referente, dependiendo el nivel de acercamiento con el proceso que piensa desarrollar o investigar un tercero [52].

Originalidad: se verá reflejada en la investigación desde el momento de la selección del tema, además el producto a presentar originalidad y evitar algún tipo de copia y/o imitación. Para evitar problemas de originalidad en nuestra investigación se respetarán las normas respectivas, las cuales para este caso en particular se citarán los antecedentes, teorías, etc. bajo la norma Vancouver [53].

III. RESULTADOS

3.1. Resultados en Tablas y Figuras

Tabla 1:

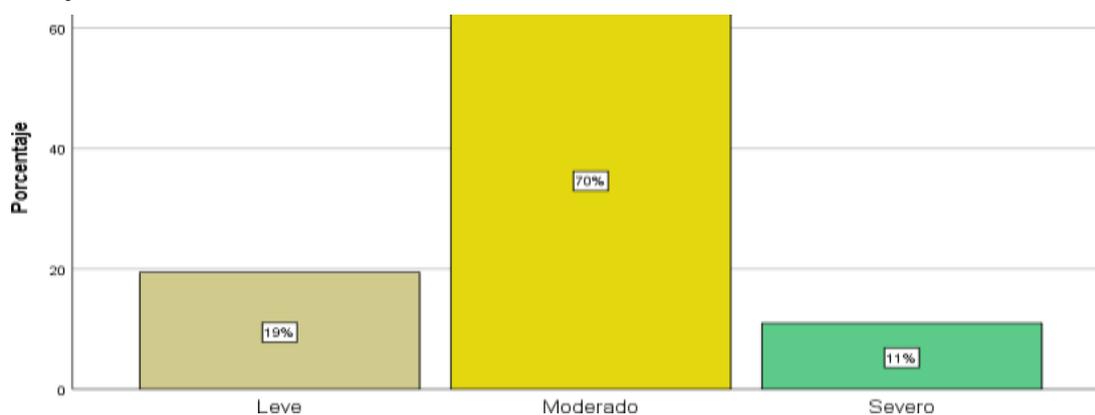
Nivel de estrés por confinamiento en los estudiantes de la I.E Francisco Bolognesi, Chiclayo 2020

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido				
Leve	39	19,4	19,4	19,4
Moderado	140	69,7	69,7	89,1
Severo	22	10,9	10,9	100,0
Total	201	100,0	100,0	

Fuente: Cuestionario aplicado a los estudiantes de I.E Francisco Bolognesi, Chiclayo 2020

Figura 1

Nivel de estrés por confinamiento en los estudiantes de la I.E Francisco Bolognesi, Chiclayo 2020



Fuente: Cuestionario aplicado a los estudiantes de I.E Francisco Bolognesi, Chiclayo 2020

Interpretación:

En la figura 1 se observa que el confinamiento ha generado que el 70% de los estudiantes encuestados presente un estrés de nivel moderado y el 11% presenta un nivel severo de estrés.

Tabla 2.*Nivel de estrés en los estudiantes de la I.E Francisco Bolognesi, Chiclayo 2020.*

		Frecuencias	Porcentaje
Dimensión déficit cognitivo	Leve	51	25,4%
	Moderado	131	65,2%
	Severo	19	9,5%
Dimensión Síntomas físicos	Leve	22	10,9%
	Moderado	148	73,6%
	Severo	31	15,4%
Dimensión Nerviosismo y dificultad para relajación	Leve	35	17,4%
	Moderado	139	69,2%
	Severo	27	13,4%

Fuente: Cuestionario aplicado a los estudiantes de I.E Francisco Bolognesi, Chiclayo 2020

Se observa que el confinamiento ha generado un 73,6% presentó un nivel moderado de estrés debido al déficit cognitivo, con un 69,2% la dimensión nerviosismos y dificultad para relajación presentó un nivel moderado, y por último con un 65,2% producto al déficit cognitivo

Objetivo específico 3. Identificar el estado de prácticas en los estudiantes de la I.E Francisco Bolognesi, Chiclayo 2020.

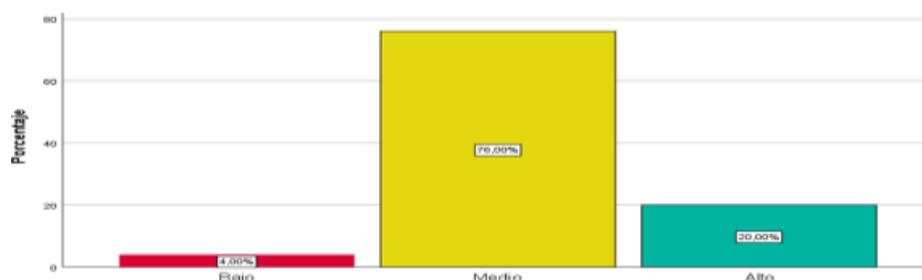
Tabla 3.*Nivel de las prácticas de autocuidado en los estudiantes de la. E Francisco Bolognesi, Chiclayo 2020*

Niveles	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Bajo	8	4,0	4,0	4,0
Medio	153	76,0	76,0	80,0
Alto	40	20,0	20,0	100,0
Total	201	100,0	100,0	

Fuente: Cuestionario aplicado a los estudiantes de I.E Francisco Bolognesi, Chiclayo 2020

Figura 2

Nivel de las prácticas de autocuidado en los estudiantes de la. E Francisco Bolognesi, Chiclayo 2020



Fuente: Cuestionario aplicado a los estudiantes de I.E Francisco Bolognesi, Chiclayo 2020

De los resultados expresados se observó tener un nivel de prácticas de autocuidado del estudiante en un nivel medio representado con un 76% y con un 20% se obtuvo un nivel alto, percibiendo el débil conocimiento de las buenas prácticas para el cuidado de su salud. Y midiendo el nivel de las dimensiones de prácticas en los estudiantes de la I.E Francisco Bolognesi, Chiclayo 2020

Tabla 4.

Nivel de las dimensiones de prácticas de autocuidado en los estudiantes de la I.E Francisco Bolognesi, Chiclayo 2020

		Frecuencias	Porcentaje
Dimensión de práctica física	Bajo	60	30.0%
	Medio	112	55.6%
	Alto	28	14.0%
Dimensión de práctica Social	Bajo	26	13.0%
	Medio	134	66.6%
	Alto	41	20.4%
Dimensión de práctica Psicológica	Bajo	55	27.5%
	Medio	93	46.2%
	Alto	53	26.3%

Fuente: Cuestionario aplicado a los estudiantes de I.E Francisco Bolognesi, Chiclayo 2020

Se observó que la dimensión más vulnerable es la dimensión de autocuidado de prácticas físicas representado con un 55,6% por tener un nivel medio y con un 30% un nivel bajo, seguido del 66,6% de la práctica social.

3.2. Discusión de resultados

Luego de haber descrito los resultados obtenidos de la investigación en relación a las dimensiones que forman parte del estrés, en el presente apartado se mostrará la discusión de los principales hallazgos, para el cual se seguirá el orden de los objetivos planteados.

El nivel de estrés por confinamiento encontrado en una gran proporción de los estudiantes de la I.E Francisco Bolognesi (69.7%) fue moderado; resultados que son similares a los de Gonzales J. [20], quien en su estudio encontró que el confinamiento social en los jóvenes generó la presencia de niveles moderados y severos de estrés, creemos que esto se puede deber al mismo hecho de mantenerse dentro de casa y por la falta de contacto físico con otras personas de forma presencial. Desde esta perspectiva nos mostramos de acuerdo, pues luego de la revisión respectiva de la bibliografía necesaria, el autor González MJ. [35] señaló que el estrés se manifiesta cuando se experimentan situaciones de tensión, las cuales suelen aparecer ante hechos que muchas veces pueden resultar difíciles e inmanejables para la persona, quien las percibe como momentos estresantes en su vida. Por otro lado, Martínez E. [31] coincide con lo antes mencionado, pues hace referencia que las estrictas medidas propias del confinamiento que han sido establecidas afectan en gran medida a los más pequeños y a los adolescentes, y esto se debe a que aquella parte de la población no está acostumbrada a estar bajo cuatro paredes y sin interrelacionarse con otras personas ajenas a su entorno familiar por demasiado tiempo.

Por otro lado, nuestra investigación muestra que el estrés en la dimensión déficit cognitivo y estado anímico se encuentra presente en un 65.2% de los estudiantes encuestados, quienes ostentan niveles moderados; dicho resultado fue diferente a lo encontrado años atrás en otra institución, en donde Quintana I. y Ruiz K. [18] encontraron niveles muy altos asociados con el déficit cognitivo (47.64%) , y esto se debió a que los encuestados presentaron dificultad tanto para lograr la atención y concentrarse en cualquier actividad que realizaban. En este sentido, apoyamos lo que menciona el autor Orem D. [25], quién mencionó que cuidar de nuestra alimentación, sueño y descanso y evitar hábitos nocivos

son sumamente vitales para mejorar nuestro nivel anímico y parte cognitiva, logrando a su vez poder liberar ciertos síntomas de estrés. Además, se refuerza con lo que manifiesta Oros L. [41], que hace referencia que medir los niveles de concentración en los estudiantes es un factor relevante que no debe dejarse de lado, pues sino se identifica a tiempo esto puede generar muchos problemas a futuro.

Asimismo, el nivel de estrés en la dimensión física encontrado en los estudiantes de la institución educativa fue moderado, obteniendo un 73.6%; en ese sentido el resultado es diferente al encontrado en la tesis de Barrenechea D. [19] en el que, al momento de evaluar dichas dimensiones, la relacionada al tema físico se encontró en un nivel leve con un 31.6%, siendo la dimensión social la más preocupante y en la que se debía poner más énfasis. Por consiguiente, apoyamos el argumento sostenido por el autor Corvera G. [42], quién mencionó que uno de las consecuencias que genera el estrés y son las más evidentes están asociados al tema físico y esto se debe a que muchos empiezan por experimentar dolores de cabeza, palpitaciones e incluso falta de equilibrio, similar a lo de Oros L. [41], para quién constituye el tercer factor bajo el cual se suelen evaluar los efectos ocasionados en el ser humano y que en su gran mayoría de casos suele evaluarse temas asociados con agotamiento, dolores especialmente en la cabeza, entre otros. Los cuales sin duda terminan por afectar de forma negativa en el actuar de las personas.

Finalmente, en la dimensión nerviosismo y dificultad para relajarse nuestra investigación encontró resultados que, un 69.2% presenta síntomas de estrés a un nivel moderado. Dicho resultado es similar al encontrado en el estudio de Sandín B. et al [11], quién corroboró que los principales miedos que presenta una persona conllevan a que muchos de ellos presenten altos síntomas de preocupación y nerviosismo; esto sin duda es un tema en el cual aún falta por trabajar que sería la parte psicológica; por otro lado, también se asemeja mucho a los hallazgos en la investigación de Siepmann K. [10] ya que manifestó que la distancia social ha generado que el comportamiento de las personas sufran cambios significativos. En tal sentido, mostramos un total apoyo a lo expuesto por Orem D. [25] quien manifiesta que atender de forma adecuada la parte

psicológica es esencial, ya que de ella se desencadenan un sin número de reacciones en el ser humano, y esto se debe a la misma situación por la cual estén pasando, y muchas veces termina en reflejarse en personas que no aceptan sus emociones, no manejan el nerviosismo que puedan llegar a sentir, etc. Además, también se concuerda con lo que manifiesta Oros L. [41], pues menciona que este factor se presenta ante situaciones de excesiva preocupación, lo cual conlleva a que exista un bajo nivel de relajación ya que estamos más atentos en lo que pueda pasar y en la mayoría de los casos se termina por exagerar los posibles escenarios generando un nerviosismo superior.

IV. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

4.1. Conclusiones

Con la aplicación del cuestionario sobre estrés se pudo determinar que el nivel de estrés por temas de confinamiento en los estudiantes de la institución Francisco Bolognesi se encuentra en un nivel moderado, según las escalas consideradas sobre indicadores físicos y psicoemocionales.

Por otro lado, se pudo corroborar que son la parte física y psicológica aquellos factores que afectan en mayor medida el bienestar de los niños durante el confinamiento, esto se refleja ya que se encontró que las prácticas de autocuidado en la dimensión síntomas físicos resulta ser inadecuada lo que conlleva a que el nivel de estrés sea moderado con un 74%; asimismo la dimensión nerviosismo alcanza valores de hasta un 69%.

Por último, se concluye que las prácticas de autocuidado del estudiante poseen un nivel medio representado con un 76% y con un 20% se obtuvo un nivel alto, percibiendo el débil conocimiento de las buenas prácticas para el cuidado de su salud.

De los resultados, se identificó que la dimensión más vulnerable en las prácticas de autocuidado que realiza un estudiante, es la dimensión de autocuidado de prácticas físicas representado con un 55,6% por tener un nivel medio y con un 30% un nivel bajo, seguido del 66,6% de la práctica social

4.2. Recomendaciones

A la Institución Educativa Francisco Bolognesi se recomienda planificar evaluaciones constantes que permitan conocer el nivel de estrés de sus estudiantes a fin de aplicar acciones correctivas a tiempo; a su vez se sugiere que se incluyan diversas actividades que permitan incentivar la participación activa y entretenida de los estudiantes como: talleres de ajedrez o concursos de pintura online.

Al personal de enfermería en coordinación con el responsable de la institución educativa, se recomienda realizar un monitoreo a los estudiantes que puedan experimentar síntomas de estrés, para que puedan trabajar directamente con ellos y sus padres a través de programas de autocuidado, y brindarles información relevante y algunas alternativas de solución para hacer que el rendimiento de los estudiantes no se vea afectado.

Para la población investigada, en este caso niños bajo la supervisión de sus padres, se recomienda seguir las indicaciones sobre prácticas de autocuidado que brindan los profesionales de la salud para reducir el estrés, ya que si éste no se maneja adecuadamente puede traer ciertas dificultades. Por otro lado, es importante el trabajo en equipo de los padres de familia a fin de velar por el bienestar de sus hijos.

REFERENCIAS

1. Balluerka N. Las consecuencias psicológicas de la COVID-19 y el confinamiento. Universidad del País Vasco; 2020. [Internet]. [Consultado 20 octubre 2020]. Disponible en: https://www.ub.edu/web/ub/ca/menu_eines/noticies/docs/Consecuencias_psicologicas_COVID-19.pdf
2. Granada Hoy. Ansiedad y estrés, así afecta a los estudiantes de la Universidad de Granada la crisis del COVID-19 [Internet]. [Consultado 20 octubre 2020]. Disponible en: https://www.granadahoy.com/granada/Ansiedad-Universidad-Granada-Covid-19_0_1462354022.html
3. UNAH Presencia Universitaria. Psicólogos analizan impacto del confinamiento en los estudiantes universitarios. [Internet]. [Consultado 20 octubre 2020]. Disponible en: <https://presencia.unah.edu.hn/noticias/psicologos-analizan-impacto-del-confinamiento-en-los-estudiantes-universitarios/>
4. Gobierno Peruano. La salud mental en tiempos de Covid-19. [Internet]. [Consultado 20 octubre 2020]. Disponible en: <http://www.gob.pe/institucion/saludpol/noticias/112161-la-salud-mental-en-tiempos-de-covid-19>
5. MINSA. Si los niños están mucho tiempo en confinamiento van a sufrir. [Internet]. [Consultado 20 octubre 2020]. Disponible en: <https://peru21.pe/lima/coronavirus-peru-si-los-ninos-estan-mucho-tiempo-en-confinamiento-van-a-sufrir-segun-minsa-nndc-noticia/>
6. RPP Noticias. Cuarentena: Manejo de estrés para niños y padres que hacen clases virtuales. [Internet]. [Consultado 20 octubre 2020]. Disponible en: <https://rpp.pe/vital/expertos/cuarentena-manejo-de-estres-para-ninos-y-padres-que-hacen-clases-virtuales-noticia-1271111>
7. Apaza CM, Seminario RS, Santacruz JE. Factores psicosociales durante el confinamiento por el Covid-19 - Perú. Revista Venezolana de Gerencia. [Publicación periódica en línea] 2020; 25(90). Consultado 20 octubre

2020]. Disponible en:
<https://www.redalyc.org/journal/290/29063559022/29063559022.pdf>

8. González J, Tejeda A, Espinosa C y Ontiveros Z. Impacto psicológico en estudiantes universitarios por confinamiento durante la pandemia por Covid-19. Revista SCIELO [Publicación periódica en línea] 2020. Junio [Citada: 2020 noviembre 9]. 12(1). Consultado 20 octubre 2020]. Disponible en:
<https://scielosp.org/article/rcsp/2020.v46suppl1/e2659/es/>

9. García A, Cuéllar I. Impacto psicológico del confinamiento en la población infantil y como mitigar sus efectos: revisión rápida de la evidencia. Carta Científica. 2020; 93(1): 57-58. Consultado 20 octubre 2020]. Disponible en:
<https://www.analesdepediatria.org/es-impacto-psicologico-del-confinamiento-poblacion-articulo-S1695403320301673>

10. Siepman K. Salud mental de niños/adolescentes en tiempos de distanciamiento social por el COVID-19. Revista Cubana de Enfermería. 2020;36(0). Consultado 20 octubre 2020]. Disponible en:
<http://www.revenfermeria.sld.cu/index.php/enf/article/view/3830>

11. Sandín B, Valiente R, García J y Chorot P. Impacto psicológico de la pandemia de COVID-19: Efectos negativos y positivos en población española asociados al periodo de confinamiento nacional. Revista de Psicopatología y Psicología clínica [Publicación periódica en línea] 2020. Abril [Citada: 2020 noviembre 9]; 25(1): 1-22. Disponible en
<http://revistas.uned.es/index.php/RPPC/article/view/27569/pdf>

12. Cabrera E. Actividad física y efectos psicológicos del confinamiento por Covid-19. Revista de Psicología [Publicación periódica en línea] 2020. Abril [Citada: 2020 noviembre 9]; 1(2): 209-200. Disponible en
<https://core.ac.uk/reader/327692939>

13. Giménez NM, Maidana A. Prácticas de Autocuidado de estudiantes de la carrera de Obstetricia de la Universidad Nacional de Asunción. Medicina Clínica y Social. 2018; 2(3): 120 – 127. Consultado 20 octubre 2020]. Disponible en:
<https://www.medicinaclicinaysocial.org/index.php/MCS/article/view/65>

14. Cerezuela MA. Autocuidado y promoción de la salud en adolescentes. Universidad Internacional de Cataluña; 2017 [Consultado 20 octubre 2020]. Disponible en: <https://www.tdx.cat/handle/10803/462802>

15. Aguilar L. Estrés en una muestra de niños de Caracas. Katharsis. 2017; 24: 86-118. [Consultado 20 octubre 2020]. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6134474>

16. Marquina R. Autopercepción del estrés en aislamiento social en tiempos de covid-19. Revista Con Ciencia [Publicación periódica en línea] 2020. Junio [Citada: 2020 noviembre 9]; 5(1): 85-99. Disponible en <https://revistaconcienciaepg.edu.pe/ojs/index.php/55551/article/view/8>

17. Gómez A. Prácticas de autocuidado frente al estrés laboral en los empleados de una empresa agroindustrial [Pregrado]. Universidad Privada Antenor Orrego; 2019 . [Consultado 20 octubre 2020]. Disponible en: <https://repositorio.upao.edu.pe/handle/20.500.12759/5793>

18. Quintana I, Ruiz K. Prácticas de autocuidado en adolescentes de la Institución Educativa Túpac Amaru, Azapampa, Huancayo. [Pregrado]. Universidad Peruana Los Andes; 2018. [Consultado 20 octubre 2020]. Disponible en: <https://repositorio.upla.edu.pe/handle/20.500.12848/733>

19. Barrenechea D, Flores G, Sulca E. Prácticas de autocuidado en las dimensiones físico, social y psicológico en adolescentes de una institución educativa. [Pregrado]. Universidad Peruana Cayetano Heredia; 2018. [Consultado 20 octubre 2020]. Disponible en: <https://repositorio.upch.edu.pe/handle/20.500.12866/4381>

20. Gonzales J. Nivel de depresión, ansiedad y estrés en jóvenes universitarios asociado a confinamiento social. [Pregrado]. Universidad Católica de Santa María; 2020. [Consultado 20 octubre 2020]. Disponible en: <https://bibliotecadigital.oducal.com/Record/ir-UCSM-10219>

21. Melgar L. Estrés cotidiano infantil y estrategias de afrontamiento en estudiantes del nivel primario de Chiclayo. Revista Paian. 2019; 10(1): 61 – 75.

[Consultado 20 octubre 2020]. Disponible en:
<https://revistas.uss.edu.pe/index.php/PAIAN/article/view/1091>

22. Luna JA. Estrategias de afrontamiento al estrés en estudiantes de prácticas preprofesionales de Ciencias de la Salud, en un Hospital Público Nivel II-I. [Pregrado]. Universidad Santo Toribio de Mogrovejo; 2019. [Consultado 20 octubre 2020]. Disponible en:
http://tesis.usat.edu.pe/xmlui/bitstream/handle/20.500.12423/2107/TL_LunaGallardoJuan.pdf?sequence=1&isAllowed=y

23. Laguado E, Gómez M. Estilos de vida saludable en estudiantes de Enfermería en la Universidad Cooperativa de Colombia. Hacia Promoc Salud. 2014; 19(1): 68-83. Disponible en
<http://www.scielo.org.co/pdf/hpsal/v19n1/v19n1a06.pdf>

24. World Health Organization. Sexual and reproductive health and rights [Internet]. Geneva; 2019. [Consultado 22 octubre 2020]. Disponible en:

25. Orem D. Determinación de prácticas de autocuidado y prácticas de riesgo en los patrones nutricional y de eliminación en un grupo de estudiantes del Programa de Enfermería. Pregrado]. Universidad de Caldas; 2007. Consultado 22 octubre 2020]. Disponible en:
<https://revistasojs.ucaldas.edu.co/index.php/hacialapromociondelasalud/article/view/1901>

26. Rebolledo D. Autocuidado en los estudiantes de la carrera de enfermería según el Modelo de Autocuidado de Dorothea Orem. [Pregrado]. Universidad Austral; 2010. Consultado 22 octubre 2020]. Disponible en:
<http://cybertesis.uach.cl/tesis/uach/2010/fmr292a/doc/fmr292a.pdf>

27. Raile M, Marriner A. Modelos y teorías en enfermería. 9na ed. España. Medilibros; 2018. Consultado 22 octubre 2020]. Disponible en:
<https://edimeinter.com/catalogo/novedad/modelos-teorias-enfermeria-9a-edicion-2018/>

28. Canul S. Manual de apoyo para el personal de enfermería en las unidades de hospitalización; 2014. [Consultado 22 octubre 2020]. Disponible en: <http://www.intranet.cij.gob.mx/Archivos/Pdf/MaterialDidacticoTratamiento/MANUALENFERMERIAFINAL.pdf>
29. Prado L, González M. La teoría déficit de autocuidado: Dorothea Orem punto de partida para calidad en la atención. SCIELO. [Publicación en línea]. 2014;36(6). [Consultado 22 octubre 2020]. Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1684-18242014000600004
30. Herrera, J. Autocuidado de niños, niñas y adolescentes. 2019. Disponible en <https://www.hssanesteban.cl/blog/autocuidado-de-ninos-ninas-y-adolescentes/>
31. Martínez E. Autocuidado: Fomento en los niños. Lima; 2020. [Consultado 22 octubre 2020]. Disponible en: <https://repositorio.ucss.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14095/755/Carrera%20Mart%C3%ADnez%2C%20Stephany%20Brycet%20-%20Intervenci%C3%B3n%20educativa%20%20autocuidado.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
32. Navarro P. Modelo de Dorothea Orem aplicado a un grupo comunitario a través del proceso de enfermería; 2010. [Consultado 22 octubre 2020]. Disponible en: https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1695-61412010000200004
33. PAHO.org [Internet]. Lima: PAHO; 2020 [Actualizado 15 abr 2020; citado 11 nov 2020]. Disponible en: <https://www.paho.org/per/>
34. MINSA. Cuidado de la salud mental de la población afectada, familias y comunidad, en el contexto Covid-19. Lima; 2020. [Consultado 22 octubre 2020]. Disponible en: <http://bvs.minsa.gob.pe/local/MINSA/5001.pdf4>
35. González MJ. Manejo del estrés: Certificado de profesionalidad. Innovación y cualificación; 2012. [Consultado 22 octubre 2020]. Disponible en: <https://www.innovacionycualificacion.com/catalogo-de-contenidos-elearning/>

36. Novas C. Más energía, menos estrés. 1ª ed. Buenos Aires. Dunken; 2015. [Consultado 22 octubre 2020]. Disponible en: <https://www.cuspide.com/9789870277989/Mas+Energia++Menos+Estres>

37. Gan F, Trigine J. Gestión del estrés. Madrid. Ediciones Díaz de Santos; 2013. [Consultado 22 octubre 2020]. Disponible en: https://books.google.com.pe/books?id=cMcb5dT_c4C&printsec=copyright&hl=es&source=gbs_pub_info_r#v=onepage&q&f=false

38. Arrabal EM. Gestión del estrés. España. Editorial Elearning S.L; 2019. Consultado 22 octubre 2020]. Disponible en: <https://www.amazon.es/GESTION-ESTRES-Mar%C3%ADa-Arrabal-Mart%C3%ADn/dp/8417446850>

39. Torres X, Baillés E. Estrés: El doctor responde. Estrategias del control del estrés. Barcelona. Editorial AMAT; 2019. Consultado 22 octubre 2020]. Disponible en: <https://books.google.com.pe/books?id=QSx3BwAAQBAJ&printsec=fr>

40. González R. Parkinson y estrés. 1ª ed. 2013. Consultado 22 octubre 2020]. Disponible en: <https://www.neurologia.com/articulo/2020323>

41. Oros L y Neifert I. Construcción y Validación de una Escala para evaluar Indicadores Físicos y Psicoemocionales de Estrés. Revista Evaluar [Publicación periódica en línea] 2006; 6(1): 1 – 14. Disponible en <https://revistas.unc.edu.ar/index.php/revaluar/article/view/531/471>

ANEXO

Anexo. 1

CUESTIONARIO DE IDENTIFICACIÓN DE NIVEL DE ESTRÉS

OBJETIVO: El presente cuestionario tiene como finalidad recabar información sobre los niveles de estrés en los estudiantes.

I. DATOS GENERALES

Edad:_____ Sección:_____

Género () M () F

II. CONTENIDO

Instrucciones: Veamos el siguiente cuestionario. Responda a estas veintidós (22) preguntas marcando con un (X) una de las cinco alternativas:

	ÍTEM	Nunca	Rara vez	A veces si, a veces no	Casi siempre	Siempre
1	Me cuesta concentrarme					
2	Puedo pasar mucho tiempo sin que sienta dolor de cabeza					
3	Me siento muy nervioso(a) por pequeñeces (cosas sin importancia).					
4	Tengo periodos de depresión (tristeza constante)					
5	Mi memoria se mantiene normal (no me olvido de las cosas fácilmente)					
6	Me duermo fácilmente					
7	Me siento agotado(a) mentalmente					
8	Me tomo las cosas de manera tranquila y relajada					
9	Tengo dolor de cuello y espalda					
10	Siento que me preocupo excesivamente por cada cosa.					
11	Puedo relajarme fácilmente					
12	Me siento ágil, saludable (sano).					

13	Se me hace difícil mantener la atención en algo.					
14	Cuando estoy ansioso(a) aumenta o disminuye mi apetito.					
15	Me siento triste y desanimado(a).					
16	Sufro dolores de cabeza					
17	Puedo mantenerme relajado(a) a pesar de las dificultades.					
18	Me olvido fácilmente de las cosas.					
19	Me alimento normalmente (como igual que antes)					
20	Me siento tranquilo(a) y despejado(a) (sin preocupaciones)					
21	Tengo insomnio o dificultad para conciliar el sueño.					
22	Hasta las pequeñas cosas me ponen muy nervioso(a).					

ANEXO 2

INSTRUMENTO PARA MEDIR LAS PRÁCTICAS DE AUTOCUIDADO

Objetivo: El objetivo del presente cuestionario es medir cual es el nivel de prácticas de autocuidado por parte de los estudiantes, se empleó la siguiente valoración:

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

N°	Ítems	1	2	3	4	5
1	¿Ingieres 8 vasos de agua al día?					
2	¿Consumes siempre las tres comidas principales: desayuno, almuerzo y cena?					
3	¿Desayunas todos los días?					
4	¿Consumes diariamente cereales integrales, pan, arroz, papa, fideos, fruta, verduras, leche, yogurt, queso?					
5	¿Consumes por lo menos una vez a la semana, pollo, pescado, carne, huevo, menestras?					
6	¿Consumes frecuentemente grasas, embutidos, dulces, gaseosas, helados, golosinas?					
7	¿Realizas dietas rigurosas para controlar tu peso?					
8	¿Desayunas, almuerzas o cenas en compañía de familiares?					
9	¿Realizas actividad física moderada (caminatas a paso rápido, tareas domésticas, pasear en bicicleta, bailar) durante un mínimo de 60 minutos diarios?					

10	¿Practicas actividades físicas en grupo y divertidas?					
11	¿Practicas algún deporte durante 60 min todos los días?					
12	¿Duermes 8 horas diarias?					
13	¿Duermes antes de las 11 de la noche?					
14	¿Reposas o descansas por momentos durante el día?					
15	¿Tienes información sobre sexualidad?					
16	¿Tienes relaciones sexuales sin protección?					
17	¿Haz consumido drogas alguna vez?					
18	¿Consumes bebidas alcohólicas?					
19	¿Tienes amigos que formen parte de una pandilla?					
20	¿Te conoces y te comprendes?					
21	¿Cuándo no te gusta algo que hiciste te insultas o te golpeas?					
22	¿Cuándo te sientes mal, triste o tienes problemas pides ayuda?					
23	¿Sueles conversar con tus padres?					
24	¿Siempre discutes con tus padres?					
25	¿Hablas o conversas con personas sin importar quiénes son/ con Personas extrañas?					
26	¿Participas en actividades grupales?					
27	¿Cuándo tus compañeros de clase te agreden física o verbalmente lo resuelves conversando?					

28	¿Siempre conversas con tus compañeros, amigos, gente cercana que te rodea?					
29	¿Te gusta compartir momentos con tus amigos (as)?					
30	¿Insultas o agredes a las personas que no te agradan?					
31	¿Cuándo estas con tus amigos y sientes que te presionan para hacer algo que tu no quieres defiendes tu decisión?					
32	¿Tomas tus decisiones?					
33	¿Asumes las consecuencias de tus decisiones?					
34	¿Te decides por lo que la mayoría prefiere?					
35	¿Te gusta ser cómo eres?					
36	¿Quisieras ser como alguna de tus amigas (os) o algún personaje de la TV?					
37	¿Te gustaría cambiar alguna parte de tu cuerpo porque no te agrada?					
38	¿Te sientes orgullosa (o) de quién eres?					
39	¿Si te molestan por algún aspecto tuyo te sientes mal por mucho tiempo?					
40	¿Te sientes importante?					

ANEXO 03

Instrumento: Escala de indicadores físicos y psicoemocionales de Estrés.

- **Autores:** Oros de Sapia Laura y Neifert Ivana (Prueba original).
- **Lugar:** Centro de Investigación en Psicología y Ciencias afines de la Universidad Adventista, Argentina en el 2006.
- **Finalidad:** evaluar la sintomatología asociada al nivel de estrés.
- **Validado:** En Perú fue validado en el 2014 por Gladys Lostaunau Paulin.
- **Número de ítem:** 22 ítem
- **Tiempo de aplicación:** 15 a 20 minutos en promedio.
- **A quienes:** aplicado a la muestra de estudio que cumpla con los criterios de inclusión.
- **Codificación:** el cuestionario evalúa tres dimensiones: (1) Déficit cognitivo y estado anímico, (2) Síntomas físicos y (3) Nerviosismo y dificultad para la relajación. En donde:

Clasificación	Puntuación
Leve	22 – 50 puntos
Moderado	51 – 80 puntos
Severo	81 – 110 puntos

Instrumento para medir la variable de prácticas de autocuidado:

- **Autores:** Barrenechea, Dora; Flores, Geraldine; Sulca, Eulogia (Prueba original).
- **Lugar:** En una institución educativa de los Olivos.
- **Ítems:** 42
- **Año:** 2018

Anexo 04. CONSENTIMIENTO INFORMADO

Estimada madre de familia, agradecemos su participación la cual declara que ha sido informada de manera oportuna, dejando en claro de estar apoyando voluntariamente y no haber recibido ninguna coacción, para apoyar al campo de las investigaciones en salud. Acepto libre y voluntariamente a participar en este estudio de investigación "Prácticas de autocuidado para manejar el estrés por confinamiento en los estudiantes de la I.E Francisco Bolognesi, Chiclayo 2020".

Estoy consciente que el informe final de la investigación será publicado, no siendo mencionados los nombres de los participantes, teniendo la libertad de retirar mi participación en cualquier momento y dejar de participar del estudio sin que esto genere algún perjuicio y/o gasto. De tener dudas sobre mi participación sobre la presente podré declarar con las investigadoras.

Asumiendo que la información brindada será únicamente de conocimiento de las investigadoras y de su asesora, quienes garantizan el secreto y respeto a mi reserva. Por último, declaro que después de las aclaraciones convenientemente reitero mi participación en la investigación.

Participante

Investigadora: Garcés Tapia, Jennifer Jheraldy

Anexo 05. Resultados de cuestionario

Tabla:

Género del encuestado

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Femenino	78	38,8	38,8	38,8
Válido Masculino	123	61,2	61,2	100,0
Total	201	100,0	100,0	

Fuente: Cuestionario aplicado a los estudiantes de I.E Francisco Bolognesi, Chiclayo

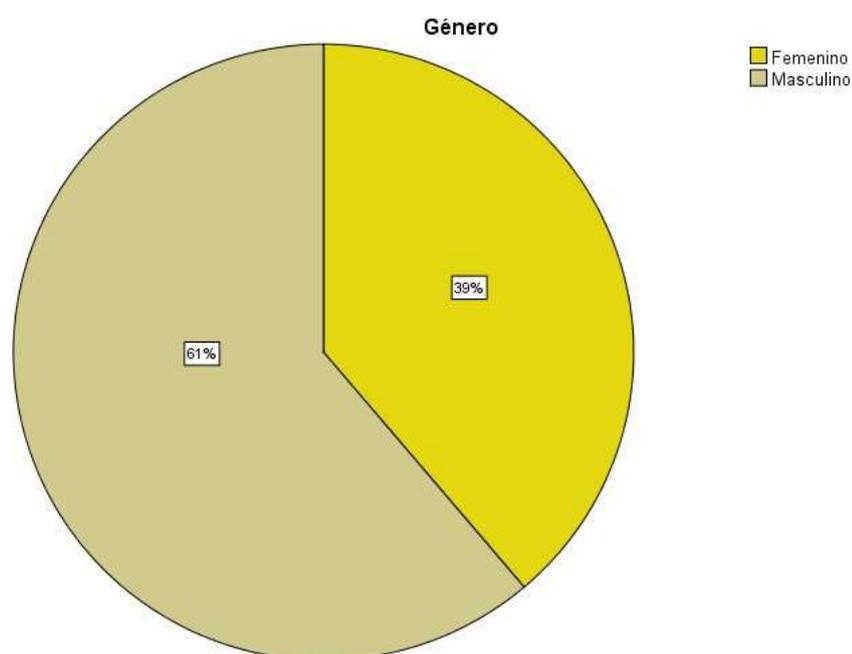


Gráfico 1: Género de encuestados

Interpretación:

En el Gráfico 1 se observa que, del total de encuestado la distribución según su género es: el 61% pertenece al género masculino, mientras que el 39% restante es del género femenino.

Tabla:

Estrés - Dimensión Déficit Cognitivo y Estado Anímico

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Leve	51	25,4	25,4
	Moderado	131	65,2	90,5
	Severo	19	9,5	100,0
	Total	201	100,0	100,0

Fuente: Cuestionario aplicado a los estudiantes de I.E Francisco Bolognesi, Chiclayo

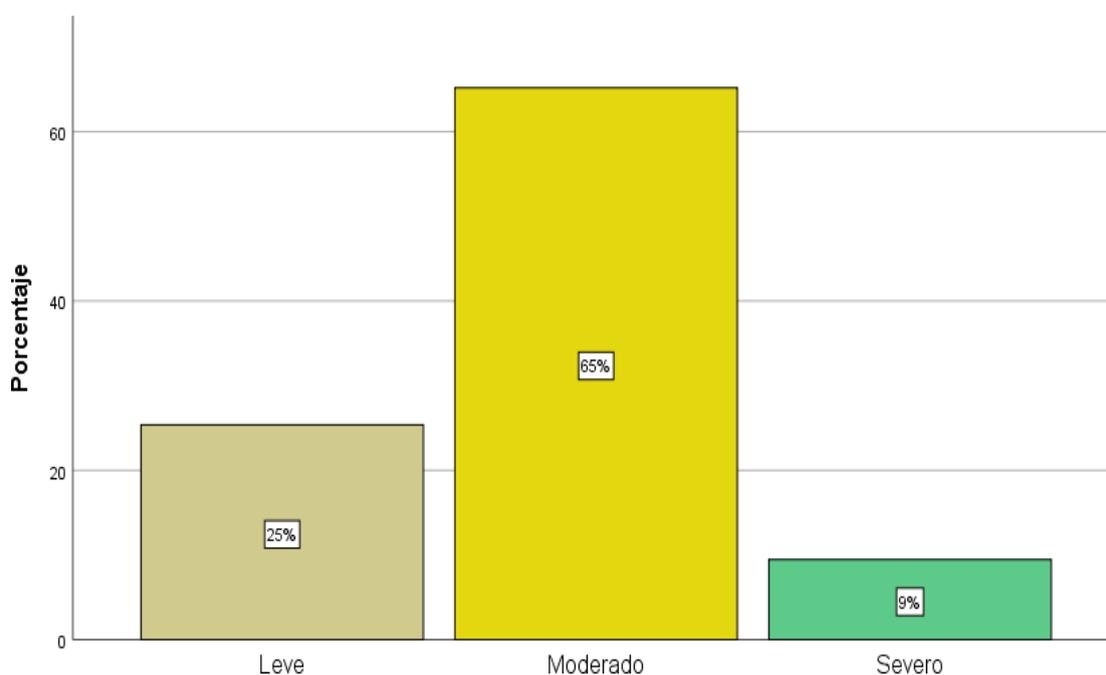


Gráfico 2: Dimensión Déficit Cognitivo y Estado Anímico

Interpretación:

En el Gráfico 3 se observa que, en relación a la dimensión sobre déficit cognitivo y estado anímico, el 65% de los estudiantes de la institución en estudio presentan un nivel moderado, el 25% está en un nivel leve, mientras que el 9% presenta indicios que forman parte del nivel severo.

Tabla:

Estrés - Dimensión Síntomas físicos

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Leve	22	10,9	10,9
	Moderado	148	73,6	84,6
	Severo	31	15,4	100,0
	Total	201	100,0	100,0

Fuente: Cuestionario aplicado a los estudiantes de I.E Francisco Bolognesi, Chiclayo

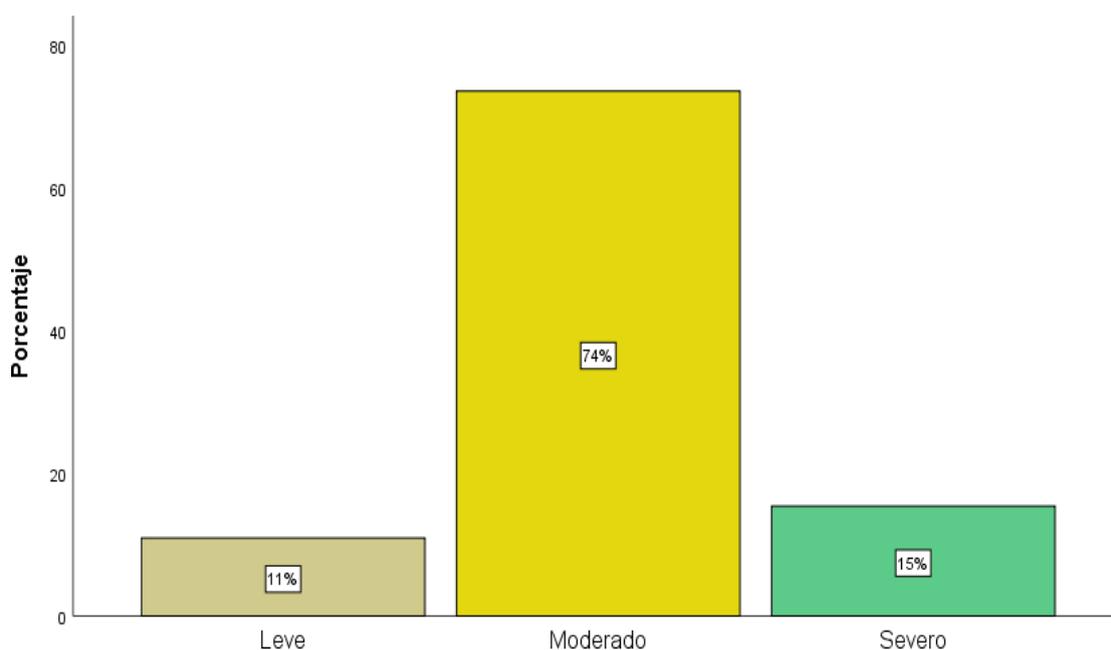


Gráfico 3: Dimensión Síntomas físicos

Interpretación:

En cuanto a la dimensión síntomas físicos, se observa en el gráfico 4 que del total de estudiantes encuestados el 74% de ellos presenta un nivel moderado en cuanto a esta dimensión, 11% según los síntomas que presenta con el confinamiento se encuentran en un nivel leve y el 15% presenta un nivel severo en cuanto a síntomas de tipo físico se refiere.

Tabla:

Estrés – Dimensión Nerviosismo y dificultad para relajación

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Leve	35	17,4	17,4
	Moderado	139	69,2	86,6
	Severo	27	13,4	100,0
	Total	201	100,0	100,0

Fuente: Cuestionario aplicado a los estudiantes de I.E Francisco Bolognesi, Chiclayo

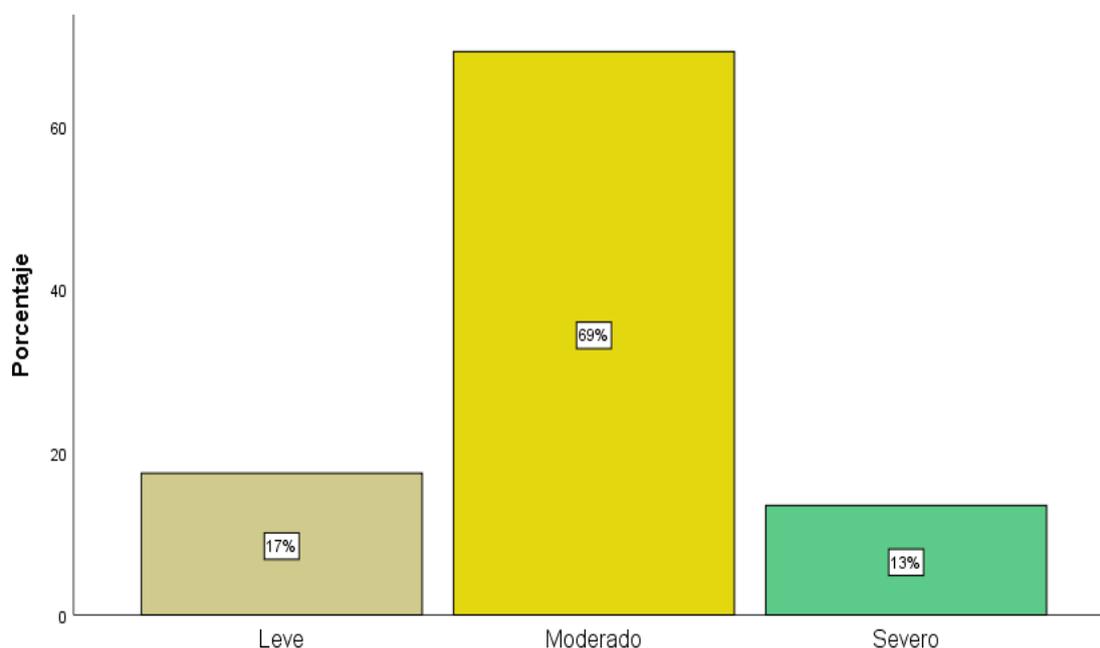


Gráfico 4: Dimensión Nerviosismo y dificultad para relajación

Interpretación:

En el Gráfico 5 se observa que, el 69% de los encuestados presenta un nivel moderado de nerviosismo y dificultades para lograr relajarse, un 17% presenta un nivel leve y el 13% un nivel severo en lo que respecta a esta dimensión antes mencionada. Sin duda es uno de los factores en los que se necesita trabajar ya que logran influir en el estrés que puedan presentar los estudiantes.

Anexo 06. Autorización de la Institución

Permiso para la recolección de datos.

Chiclayo, setiembre del 2021

Quien suscribe:

Sr. LUIS ORLANDO SALDAÑA VASQUEZ
Representante Legal – de la I.E 10011 Francisco Bolognesi.

AUTORIZA: Permiso para recojo de información pertinente en función del proyecto de investigación, denominado:
Prácticas de autocuidado para manejar el estrés por confinamiento en los estudiantes de la I.E francisco Bolognesi, chiclayo-2020.

Por el presente, el que suscribe LUIS ORLANDO SALDAÑA VASQUEZ, Director del centro educativo N°10011 Francisco Bolognesi - Chiclayo, AUTORIZO a la alumna: Garcés Tapia Jennifer Jheraldy, con DNI N°74148334, estudiante de la Escuela Profesional de Enfermería, y autor del trabajo de investigación denominado: **Prácticas de autocuidado para manejar el estrés por confinamiento en los estudiantes de la I.E francisco Bolognesi, chiclayo-2020**, al uso de dicha información que conforma el expediente técnico así como hojas de memorias, cálculos entre otros como planos para efectos exclusivamente académicos de la elaboración de tesis de enunciada líneas arriba. De quien solicita.

Se garantiza la absoluta confidencialidad de la información solicitada.

Atentamente.



FRANCISCO BOLOGNESI
LUIS ORLANDO SALDAÑA VASQUEZ
DIRECTOR
DNI N° 80073968

Anexo 07. Evidencia de la propuesta

1. ETAPA DE SENSIBILIZACIÓN



Figura.: Ejemplo de post – Elaboración propia



Figura: Ejemplo de post - Elaboración propia



Figura: Modelo de invitación para talleres - Docentes

Priorizando actividades tanto escolares como de casa



Figura. Modelo de horario visualmente atractivo

Programar actividades recreativas



Aporte práctico

Prácticas de autocuidado para manejar el estrés por confinamiento en los estudiantes de la I.E Francisco Bolognesi

Objetivo: Brindar herramientas que permitan crear una cultura de autocuidado en la I.E Francisco Bolognesi, involucrando a la comunidad educativa dentro de este proceso

Público objetivo: Estudiantes de 4to grado de primaria.

1. ETAPA DE SENSIBILIZACIÓN

La propuesta está estructurada en tres etapas, con las cuales se presente ejecutar de forma correcta la presente propuesta. En esta primera fase se han planificado distintas actividades de tipo informativas dirigidas tanto a los estudiantes como a los padres de familia a fin de reconocer la importancia de las prácticas de autocuidado en la vida diaria. Para lo cual es importante llevar a cabo lo siguiente:

Tabla:

Actividades Etapa de sensibilización

N°	Actividad	Medio	Materiales	Responsable
1	Elaborar post sobre causas del estrés			
2	Elaborar post sobre consecuencias del estrés	Redes sociales –		
3	Elaborar post sobre hábitos saludables	Página de Institución	Canva	I.E. Francisco Bolognesi
4	Elaborar infografía sobre importancia de una sana alimentación			

Fuente: Elaboración propia

Para complementar, esta etapa se realizó un prototipo de las actividades siendo evidenciadas en el anexo 5.

2. ETAPA DE INTERVENCIÓN

Esta etapa contemplará la realización de tres actividades principales como son: talleres dirigidos para los estudiantes de 4to primaria, charlas a los profesores de la Institución, padres de familia y elaboración de material para seguimiento de prácticas de autocuidado.

Tabla:

Actividades - Segunda fase

N°	Actividad	Objetivo	Medio	Materiales	Público objetivo	Responsable
1	Taller 1: Estrategias para concentrarse y relajarse	Brindar estrategias adecuadas que permitan mantener la concentración.	Reunión Google Meet	Presentación en PowerPoint	Estudiantes	I.E. Francisco Bolognesi
2	Taller 2: Estrategias para concentrarse y relajarse					
3	Charla informativa: “Ayudo a mi hijo”	Brindar algunos consejos para combatir con los síntomas de estrés en sus hijos	Reunión Google Meet	Presentación en PowerPoint	Padres de familia	I.E. Francisco Bolognesi
4	Taller: “Hablemos del autocuidado en nuestra institución”	Identificar situaciones de estrés en estudiantes y generar lluvia de ideas.	Reunión Google Meet	Presentación en PowerPoint	Profesores de 4to primaria	I.E. Francisco Bolognesi
5	Charla de sensibilización a docentes “Promoviendo el autocuidado en nuestros estudiantes”	Brindar información general de como fortalecer la relación maestra – Estudiante.	Reunión Google Meet	Presentación en PowerPoint	Profesores de 4to primaria	I.E. Francisco Bolognesi

Fuente. Elaboración propia

Entre las estrategias para concentrarse y relajarse se proponen las siguientes:

A. Realizar pausas activas 2 veces por semana en horario de clases

Tabla 5. Pauta activa 1

DÍA: FECHA:	PAUSA ACTIVA 1	ACTIVIDAD EN CLASE
Tipo de actividad	Movimiento del cuerpo	
Desarrollo de la actividad	<ul style="list-style-type: none">• Empezar girando la cabeza a su lado derecho, luego para el lado contrario. Contemos del 1 hasta el 8 y viceversa.• Realizar movimientos de cabeza hacia el frente y atrás. Contemos del 1 hasta el 8 y viceversa.• Realizar movimientos de hombros hacia arriba y abajo. Contemos del 1 hasta el 8 y viceversa.• Realizar movimientos de brazos debidamente estirados hacia adelante y luego encogerlos hacia el pecho. Contemos del 1 hasta el 8 y viceversa.• Los alumnos estando de pie deben subir sus rodillas alternando una y otra. Contemos del 1 hasta el 8 y viceversa.• Como seguimos de pie, realizar movimiento de punta y talón. Contemos del 1 hasta el 8 y viceversa.	

80



Después de cada actividad incentivar a los estudiantes a lavarse las manos e hidratarse para continuar con las clases.

Fuente: Elaboración propia

Tabla 6. Pauta activa 2

DÍA: FECHA:	PAUSA ACTIVA 2	ACTIVIDAD EN CLASE
Tipo de actividad	Baile	
Desarrollo de la actividad		

-
- Con ayuda de los estudiantes el docente debe elegir un trend viral en alguna aplicación como: Instagram, Tiktok, etc.
 - Una vez seleccionada la canción se enseñará por algunos minutos los pasos que deben realizarse en conjunto.
 - Por último, la docente compartirá el audio y todos los alumnos deben seguir el ritmo. Puede repetirse las veces que consideren necesarios.
 - No se deben pasar los 10 o 15 minutos asignados.



Después de cada actividad incentivar a los estudiantes a lavarse las manos e hidratarse para continuar con las clases.

Fuente: Elaboración propia

B. Priorizando actividades tanto escolares como de casa

Tabla 7. Actividad de priorizar responsabilidad

PRIORIZANDO	ACTIVIDAD EN CASA
Tipo de actividad	Priorizar responsabilidad
Desarrollo de la actividad	
<ul style="list-style-type: none"> • Los estudiantes con ayuda de sus padres cada fin de semana elaborarán un pequeño horario (eligen su diseño, colores, etc.). • Luego en una hoja bond anotarán cada uno de los pendientes que debe realizar durante la semana que viene. • Se tomarán el tiempo necesario para organizar sus responsabilidades sin que estas afecten su participación en sus clases. • Con la supervisión de sus padres empezarán a asignar dichas actividades y/o responsabilidad en su horario. • El horario completo deberá ser colocado en un espacio visible. 	



Se recomienda completar primero aquellas tareas que consideren sencillas o priorizar aquellas cuya fecha de vencimiento se encuentre más próxima.

Fuente: Elaboración propia

C. Programar actividades recreativas

Tabla 8. Actividad Recreativa para combatir el estrés

JUEGO ACTIVO	ACTIVIDAD EN CASA
Tipo de actividad	Recreativa para combatir el estrés
Desarrollo de la actividad	<ul style="list-style-type: none">• En esta actividad es importante la predisposición y ayuda de la familia.• Los estudiantes junto con sus padres elegirán un determinado juego como: ludo, monopolio, jenga, uno, etc.• La actividad permitirá no sólo combatir el estrés en los niños y adultos, sino fortalecer los momentos familiares.



Se recomienda establecer que días pueden decirlos para realizar algún tipo de estos juegos, es importante la participación de los miembros de la familia, desde los más pequeños hasta los adultos, mucho más en estos tiempos de pandemia en donde debemos priorizar la diversión en casa.

Fuente: Elaboración propia

Tabla 9. Actividad ejercicios simples

EJERCITÁNDONOS	ACTIVIDAD EN CASA
Tipo de actividad	Ejercicios simples
Desarrollo de la actividad	

-
- Es importante hacer un pequeño espacio en donde el alumno realice de vez en cuando unos 15 minutos de ejercicios, el cual debe ser vigilado por los padres o persona cercana a ellos.
 - Otra opción, es salir por lo menos una vez por semana a realizar caminatas cortas cercas de casa, cumpliendo con cada uno de los protocolos de bioseguridad establecidos y con la compañía de un adulto. Ya sea para despejarse un rato o sacar a pasear un rato a la mascota.



Esta actividad también puede coordinarse con la institución y así formé parte de las actividades escolares de los estudiantes, la que el compartí este tipo de ejercicios en compañía de sus compañeros muchas veces para algunos resulta ser más divertidos.

Fuente: Elaboración propia

3. ETAPA DE SEGUIMIENTO Y RECOMPENSAS

Esta fase es fundamental ya no sólo se trata de fomentar una cultura de autocuidado en los estudiantes sino también recompensarlos o hacerles ver su progreso y así ellos pueden motivarse o sentirse bien con ellos mismos. Por ello, es fundamental el apoyo de los padres en cuanto al seguimiento de sus hijos se trata y también la colaboración de los profesores. A continuación, encontrarán algunos ejemplos que pueden replicar:

- Se debe establecer un horario regular para dormir de los niños. Es importante establecer una rutina tanto para dormir como para levantarse a fin de poder mantener activo nuestro cuerpo durante sus jornadas diarias. Se puede elaborar un horario y hacer uso de sticker como los que se muestran a continuación para llevar un seguimiento y los niños sean conscientes.



Como recompensas al obtener al menos 5 caritas verdes por semana se puede otorgar lo siguiente:

- Permitirles unos minutos más en alguna actividad que les guste realizar, por ejemplo: algún juego en online, ver televisión, salir a jugar un rato, comprar algo no muy frecuente (helados), etc. Obviamente, la recompensa o premio puede variar según las condiciones de cada familia.
- Otra opción sería, organizar con otros padres de familia una reunión online haciendo uso de las herramientas de meet, Skype, etc. para que los chicos conversen entre ellos, compartan algún momento, e incluso jueguen entre ellos en tiempo real, respetando horarios y reglas establecidas por los padres.

Por su parte, los docentes deben contar con un formato de registro de evidencias para hacer llegar algunos casos especiales que necesitan ser atendidos.