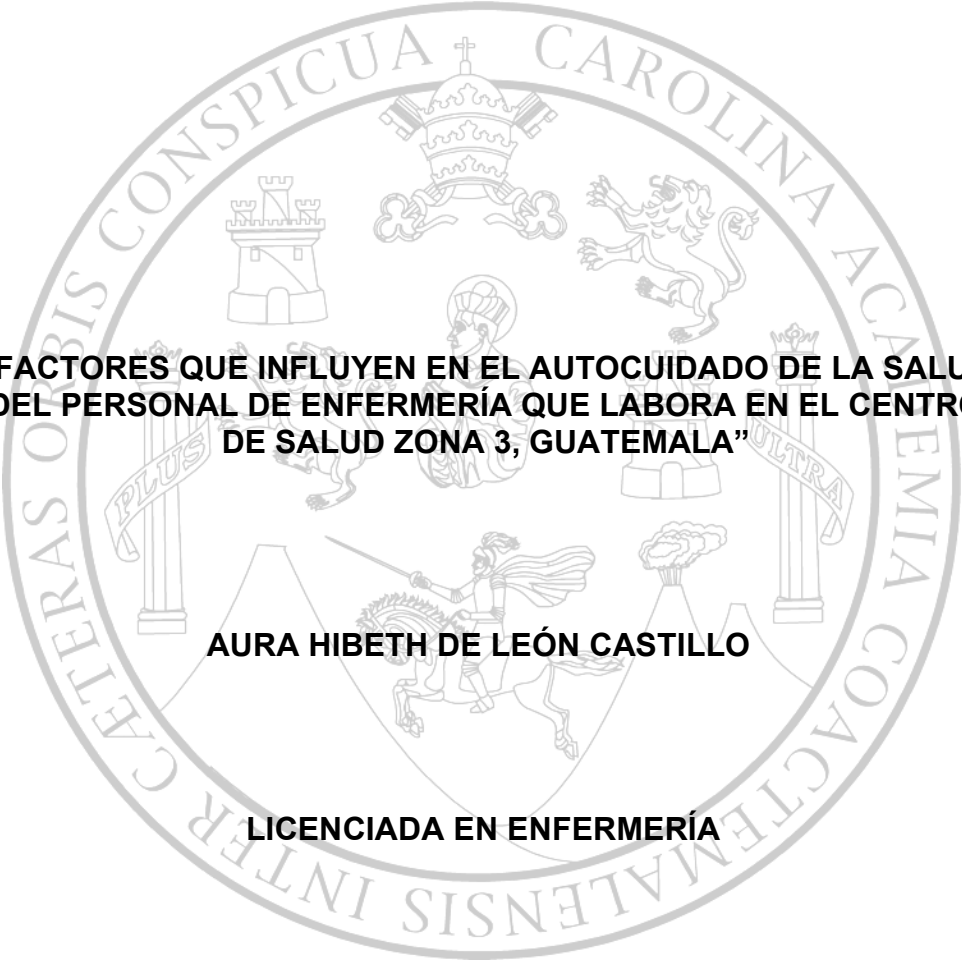


**UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA  
FACULTAD DE CIENCIAS MÉDICAS  
ESCUELA NACIONAL DE ENFERMERAS DE GUATEMALA**

The seal of the University of San Carlos of Guatemala is a large, circular emblem in the background. It features a central shield with a figure on horseback, a crown above, and various symbols including a castle, a lion, and a cross. The Latin motto "CETERAS OMBIS CONSPICUA CAROLINA ACADEMIA COACATEMALENSIS INTER PLUS ULTRA" is inscribed around the border of the seal.

**“FACTORES QUE INFLUYEN EN EL AUTOCUIDADO DE LA SALUD  
DEL PERSONAL DE ENFERMERÍA QUE LABORA EN EL CENTRO  
DE SALUD ZONA 3, GUATEMALA”**

**AURA HIBETH DE LEÓN CASTILLO**

**LICENCIADA EN ENFERMERÍA**

**GUATEMALA, JULIO 2024**

UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA  
FACULTAD DE CIENCIAS MÉDICAS  
ESCUELA NACIONAL DE ENFERMERAS DE GUATEMALA

**“FACTORES QUE INFLUYEN EN EL AUTOCUIDADO DE  
LA SALUD DEL PERSONAL DE ENFERMERÍA QUE  
LABORA EN EL CENTRO DE SALUD ZONA 3,  
GUATEMALA.”**

*Estudio de abordaje descriptivo, de corte transversal, enfoque cuantitativo  
realizado con el personal de enfermería del Centro de Salud de la zona 3 de la  
Ciudad de Guatemala durante los meses de junio y julio 2024.*

**AURA HIBETH DE LEÓN CASTILLO**  
**Carné 201215656**

**ASESOR: LICENCIADO ANGEL JOSUÉ LAPARRA AGUILÓN**  
**REVISOR: LICENCIADO OSVIN ABIMAEI JUÁREZ GONZÁLEZ**

*Tesis*

*Presentada ante las Autoridades de la Facultad de Ciencias Médicas – USAC -  
Escuela Nacional de Enfermeras de Guatemala*

*Previo a optar el grado de Licenciada en Enfermería*

**GUATEMALA, JULIO 2024**



CENTRO UNIVERSITARIO METROPOLITANO (CUM)  
 FACULTAD DE CIENCIAS MÉDICAS  
 ESCUELA NACIONAL DE ENFERMERAS DE GUATEMALA  
 6 Avenida 3-55 zona 11, Teléfonos 2440-4477, 2440-8592, 2472-1392  
 E-mail [direccioneneg@gmail.com](mailto:direccioneneg@gmail.com) Guatemala, C.A.



LA FACULTAD DE CIENCIAS MÉDICAS DE LA UNIVERSIDAD DE SAN  
 CARLOS DE GUATEMALA A TRAVÉS DE  
 LA DIRECCIÓN DE LA ESCUELA NACIONAL DE ENFERMERAS DE  
 GUATEMALA

AUTORIZA LA IMPRESIÓN DEL TRABAJO DE TESIS  
 TITULADO

**“FACTORES QUE INFLUYEN EN EL AUTOCUIDADO DE LA SALUD DEL  
 PERSONAL DE ENFERMERÍA QUE LABORA EN EL CENTRO DE SALUD  
 ZONA 3, GUATEMALA.”**

Presentado por la estudiante: Aura Hibeth de León Castillo  
 Camé: 201215656  
 Trabajo Asesorado por: Licenciado Angel Josué Laparra Aguilón  
 Y Revisado por: Licenciado Osvin Abimael Juárez González

Quienes lo avalan de acuerdo al Normativo de Tesis y Exámenes Generales, Grado Académico de  
 LICENCIATURA DE ENFERMERÍA. PUNTO NOVENO, INCISOS 9.1 Y 9.2 del ACTA 32-2004.

Dado en la ciudad de Guatemala a los seis días del mes de agosto del año dos mil veinticuatro.

Magíster Rafael Antonio Martínez Ruano  
 DIRECTOR



Vo.Bo.

Dr. Alberto García González  
 Decano en funciones





Universidad de San Carlos de Guatemala  
Facultad de Ciencias Médicas  
Escuela Nacional de Enfermeras de Guatemala  
Unidad de Tesis



Guatemala, 6 de agosto de 2024

Enfermera Profesional  
Aura Hibeth de León Castillo  
Presente.

Se le informa que el trabajo de tesis titulado:

**"FACTORES QUE INFLUYEN EN EL AUTOCUIDADO DE LA SALUD DEL  
PERSONAL DE ENFERMERÍA QUE LABORA EN EL CENTRO DE SALUD  
ZONA 3, GUATEMALA."**

Ha sido REVISADO Y CORREGIDO y al establecer que cumple con los requisitos exigidos por esta Unidad, se le autoriza a continuar con los trámites correspondientes para someterse a su examen general público.

Sin otro particular, me suscribo

Atentamente,

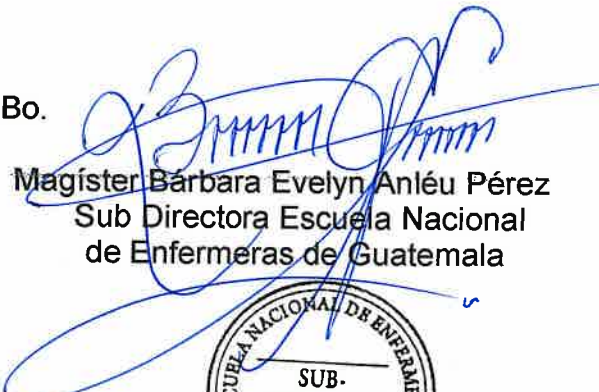
**"ID Y ENSEÑAD A TODOS"**

  
Magíster Enma Judith Porrás Marroquín

Coordinadora  
Unidad de Tesis



Vo.Bo.

  
Magíster Barbara Evelyn Anléu Pérez  
Sub Directora Escuela Nacional  
de Enfermeras de Guatemala



c.c. archivo



Universidad de San Carlos de Guatemala  
Facultad de Ciencias Médicas  
Escuela Nacional de Enfermeras de Guatemala



Guatemala 6 de agosto de 2024

Profesores  
UNIDAD DE TESIS  
Escuela Nacional de Enfermeras de Guatemala  
Presente.

Se les informa que la Enfermera:

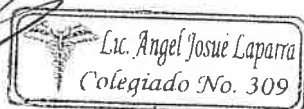
Aura Hibeth de León Castillo

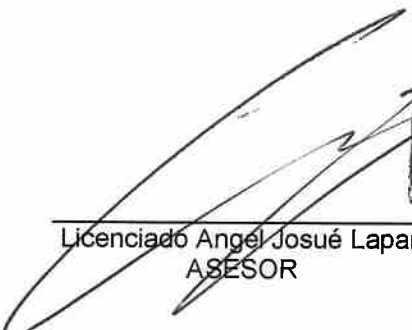
Ha presentado el Informe Final de su trabajo de tesis titulado:


**“FACTORES QUE INFLUYEN EN EL AUTOCUIDADO DE LA SALUD DEL  
PERSONAL DE ENFERMERÍA QUE LABORA EN EL CENTRO DE SALUD  
ZONA 3, GUATEMALA.”**

Del cual el autor se hace responsable por el contenido, y el asesor y revisor damos la aprobación de la metodología, confiabilidad y validez de los datos y resultados obtenidos, así como de la pertinencia de las conclusiones y recomendaciones expuestas.

  
AUTOR



  
Licenciado Angel Josué Laparra Aguilón  
ASESOR

  
Licenciado Osvin Abimael Juárez González  
REVISOR



## RESPONSABILIDAD

Solamente el Autor es responsable de los conceptos y opiniones expresados en el contenido del trabajo de tesis. Su aprobación en manera alguna implica responsabilidad para la Universidad de San Carlos de Guatemala.

## **ACTO QUE DEDICO**

**A DIOS:** Por ser mi guía, mi luz y quien me ha dado la oportunidad y sabiduría para lograr mis objetivos y por darme el privilegio de pertenecer a tan noble profesión.

**A LA VIRGEN SANTÍSIMA** Por interceder por mí en todo momento y por iluminar mi camino, agradezco infinitamente todas sus bendiciones.

**A MI MADRE:** Yenifer Castillo, por enseñarme a valorar las pequeñas cosas de la vida, por brindarme su amor, su infinita paciencia, por sus palabras de aliento y apoyo incondicional en este trayecto y por enseñarme a luchar en la adversidad.

**A MI PADRE:** Clemente de León, por su dedicación y esfuerzo para asegurarme una buena educación; regalo que valoro más allá de las palabras. Por ser mi héroe, por sus abrazos y por sus sabios consejos que me han llevado por el buen camino.

**A MI ESPOSO:** Gregorio Santos, por ser mi ancla y mi paz en medio de la tormenta, por ser un pilar de fortaleza, paciencia y comprensión en este viaje académico. Su presencia y amor en mi vida son un regalo invaluable, este logro es nuestro.

**A MI HIJA:** Amelia Santos, por ser mi fuente de inspiración para culminar este reto académico, es lo mejor que nos ha pasado en la vida y por quien luchamos para darle un mejor futuro.

**A MIS HERMANOS:** Mis seis increíbles hermanos, gracias por enseñarme que la vida es más divertida cuando hay compañía, que este logro los motive a luchar por sus sueños.

**A MIS CATEDRATICOS:** Por guiar mi camino y mi proceso de aprendizaje, su conocimiento, paciencia y compromiso han sido invaluable y fundamentales para mi éxito académico.

## ÍNDICE

ÍNDICE	
RESUMEN	
I.INTRODUCCIÓN	1
II.DEFINICIÓN Y ANÁLISIS DEL PROBLEMA	3
1.Antecedentes del problema	3
2. Definición del problema	7
3. Planteamiento del problema	8
4. Delimitación del problema	8
4.1 Ámbito Geográfico	8
4. 2 Ámbito Institucional	8
4. 3 Ámbito Personal	8
4. 4 Ámbito Temporal	8
III.JUSTIFICACIÓN DEL ESTUDIO	9
IV.OBJETIVOS	12
1. General	12
2. Específicos	12
V.MARCO TEÓRICO	13
1.Factor	13
1.1. Tipos de factores	13
1.1.1. Factores culturales	13
1.1.1.1 Creencias	14
1.1.1.2 Costumbres	14
1.1.2. Factores económicos	15
1.1.3. Factor Social- Institucional	16
1.1.3.1 Clima laboral	16
1.1.3.2 Relaciones interpersonales	16
1.1.3.3 Entorno familiar	17
1.1.3.4 Estrés laboral	18
1.1.4 Factores biológicos	18

1.1.4.1 Edad	18
1.1.4.2. Herencia genética	20
1.1.5 Factor Individual	20
1.1.5.1 Hábitos alimenticios	20
1.1.5.2. Consumo y abuso de sustancias	21
1.1.5.3. Consumo de bebidas alcohólicas	21
1.1.5.4. Tabaquismo	22
1.1.5.5. Baja Autoestima	22
1.1.5.6. Sedentarismo	22
1.1.5.7. Patrones del sueño inadecuados	23
2.Influencia	23
3.Autocuidado	24
4.Salud	24
4.1. Salud física	25
4.2 Salud mental	25
4.3. Salud social	26
5.Enfermedad	26
5.1 Agente causal	27
5.2 Huésped	28
5.3 Ambiente	28
6.Enfermería	28
6.1 Áreas del ejercicio profesional en Guatemala	29
6.1.1 Cuidado Directo	29
6.1.2 Administración	30
6.1.3 Docencia	30
6.1.4 Investigación	30
6.2 Organización de la Enfermería	31
6.2.1 Enfermero	32
6.2.2 Auxiliar de enfermería	32
6.2.3 Auxiliar de enfermería comunitario	32
7. Centro de Salud	33

7.1 Centro de salud de la zona 3	34
7.2 Personal de Enfermería del Centro de salud de la zona 3	34
8. Teorías de enfermería que fundamentan el estudio	34
8.1 Dorothea Elizabeth Orem: Teoría del Autocuidado	34
8.1.1 Teoría del déficit de autocuidado	35
8.2 Nola J. Pender	35
8.2.1 Modelo de Promoción de la Salud (MPS)	36
VI.MATERIAL Y MÉTODOS	37
1. Tipo de estudio	37
2. Unidad de análisis	37
3. Población	37
4. Definición y operacionalización de las variables a estudiar o medir	38
5. Descripción de las técnicas y procedimientos e instrumentos utilizados	44
6. Alcance y límites de la investigación	44
6.1 Criterios de inclusión	44
6.2 Criterios de exclusión	44
7. Aspectos éticos de la investigación	45
7.1 Autonomía	45
7.2 Beneficencia	45
7.3 Derecho a la Intimidad	45
7.4 Confidencialidad	45
7.5 Anonimato	45
VII.PRESENTACIÓN Y ANÁLISIS DE RESULTADOS	46
VIII.CONCLUSIONES	67
IX.RECOMENDACIONES	68
X.REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	69
XI.ANEXOS	777
Anexo 1	77
Anexo 2	78

## RESUMEN

El estudio titulado factores que influyen en el autocuidado de la salud del personal de enfermería que labora en el centro de salud zona 3, Guatemala tiene como objetivo principal determinar los factores que influyen en la práctica de autocuidado en la salud de las y los enfermeros que laboran en dicha institución. El estudio es de abordaje descriptivo, de corte transversal con enfoque cuantitativo en donde se tomó la totalidad del personal de enfermería (20 participantes) a fin de que respondieran un cuestionario de 21 preguntas con respuestas abiertas, cerradas y mixtas enfocadas a los factores que influyen en el autocuidado, con el objetivo de determinar los factores que influyen en la práctica de autocuidado en la salud de las y los enfermeros que laboran en el Centro de Salud Zona 3, durante el periodo de junio a julio 2024; de igual manera se tomaron los datos de peso y talla para realizar el cálculo del Índice de Masa Corporal según la OMS de los cuales se obtuvo que el 66% del personal presenta sobrepeso y obesidad. Dicho estudio permitió concluir que los factores que intervienen en la práctica del autocuidado principalmente son factores culturales, factores económicos, factores Social-Institucionales, factores biológicos y factores individuales y de los datos más relevantes de las variables sociodemográficas, se obtuvo como resultado que el 50% del personal pertenece al grupo etario de 23 a 43 años, en cuanto al género se evidenció que el 83% representa al grupo femenino y en cuanto a los años de servicio se obtuvo como resultado que el 28% del personal tiene de 1 a 5 años en el área de enfermería. Respecto a la teoría de autocuidado de Dorothea Orem hace referencia a las acciones que cada individuo realiza dirigidas hacia él o hacia el entorno que lo rodea con el fin de mantener su vida, conservar su salud y mantener su bienestar físico por lo que los hallazgos de este estudio permiten realizar recomendaciones con el propósito de optimizar el cuidado propio y así mejorar el concepto y las practicas sobre autocuidado que actualmente posee el personal de enfermería que participó en el estudio. Como resultados del estudio de forma general se puede definir que los y las enfermeras que laboran en el Centro de salud

de la zona 3, poseen conocimientos sobre la importancia del autocuidado sin embargo existe una notable debilidad en cuanto a la práctica de estas acciones que implica cuidar de uno mismo ya que existen condicionantes dentro y fuera de su lugar de trabajo que la mayoría de las veces no permite cubrir todas las necesidades que ellos poseen por lo tanto existirá un déficit en su autocuidado.

## I. INTRODUCCIÓN

El autocuidado en el personal de enfermería es la decisión individual que cada uno posee para cuidar de sí mismo lo que involucra una buena alimentación, recreación y reposo sin embargo se ha observado que dentro de los servicios de salud de Guatemala existe una alta demanda de atención a los usuarios por parte del personal de enfermería lo que muchas veces podría ser un factor condicionante para que el personal de enfermería descuide su propio cuidado por cuidar de la salud de alguien más.

En el presente estudio se aborda el autocuidado como tema central para determinar cuáles son los factores que influyen en el autocuidado del personal de enfermería que labora en el Centro de salud de zona 3, Guatemala.

En cuanto a la revisión bibliográfica se incluyen todos los temas y subtemas que se relacionan con las teorías del autocuidado en donde destacan dos principales autoras como Dorothea Orem y Nola J. Pender, así mismo se incluyen los conocimientos que posee el personal de enfermería sobre: Autocuidado, actividad física, buena alimentación, creencias y costumbres, entorno familiar, estrés, clima laboral, consumo de sustancias nocivas para la salud y hábitos de sueño.

Tomando en cuenta que el total del personal de enfermería es de 20 personas entre ellos 2 técnicos en enfermería y 16 auxiliares de enfermería, total de la población que participó en la investigación de 18 personas debido a que 2 personas no desearon participar y para realizar este estudio se elaboró un instrumento de evaluación el cual evidenció los conocimientos y opiniones de los y las enfermeras acerca del autocuidado en donde el 89% evidenció tener un concepto correcto de lo que es el autocuidado mientras que el 11% no lo tiene claro o prefirió no justificar

su respuesta. Además, se realizaron mediciones de peso y talla con el objetivo de obtener el índice de masa corporal (IMC) de cada uno.

En lo que respecta a las conclusiones de los resultados obtenidos, se puede determinar lo siguiente:

Los resultados de la investigación permitieron concluir y determinar que una cantidad significativa del personal (66%) actualmente presenta índices de masa corporal por arriba de lo que se considera normal, al mismo tiempo se detectó que existe una relación estrecha entre las practicas del autocuidado y los ingresos económicos que cada uno posee ya que el personal da prioridad a otros gastos que implican el día a día de cada individuo lo que podría confirmarse con la teoría de Nola J. Pender en el Modelo de Promoción de la Salud en donde se expone de forma amplia los aspectos relevantes como lo es el entorno laboral, que interviene en la modificación de la conducta de los seres humanos, sus actitudes y motivaciones hacia el accionar que promoverá la salud.

Se recomienda a las autoridades de esta institución indagar sobre otras alternativas para motivar al personal de enfermería y fortalecer los conocimientos que poseen respecto al autocuidado.

## II. DEFINICIÓN Y ANÁLISIS DEL PROBLEMA

### 1. Antecedentes del problema

Actualmente existen diversos factores por los que se originan conductas no saludables, por ejemplo: el consumo de alcohol, tabaco, una mala alimentación y hábitos negativos de sueño, han afectado el estilo de vida de las personas que laboran en el campo de la enfermería favoreciendo el déficit del autocuidado y como consecuencia los sitúa en riesgo potencial de una mala calidad de vida. Actualmente el contexto social y económico ha cambiado mucho las costumbres y alterado las rutinas diarias de todas las personas, lo cual también tiene una fuerte influencia en el estado de salud.

La salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social. (Organización Mundial De la Salud , 1948), lo que supone este concepto es que la salud va más allá de la existencia o no de una u otra enfermedad, en consecuencia, más que de una vida sana hay que hablar del autocuidado.

Existen estudios relacionados con el tema, entre los cuales se citan los siguientes:

Porras (2000) en su estudio *Factores básicos condicionantes del autocuidado asociados a la capacidad potencial para auto cuidarse y para promover la salud en personas de 18 años y más que viven en situación de enfermedad cardiovascular y asisten a la consulta externa del Hospital Roosevelt de Guatemala, septiembre 2000* el cual hace referencia que en Enfermería ampliamente ha sido desarrollado el autocuidado por Dorothea Orem como una gran teoría, concibiendo este como: “la práctica de actividades que las personas jóvenes y maduras emprenden con arreglo a su situación temporal y por su propia cuenta con el fin de seguir viviendo, mantener la salud, prologar el desarrollo personal y conservar su bienestar (Porras, 2000).

Los profesionales en enfermería, aunque tienen un amplio nivel de conocimiento acerca de estilos de vida saludables, autocuidado, promoción de la salud y prevención de las enfermedades, reflejan que no los practican en su diario vivir puesto que sacrifican su salud en beneficio de los demás en la mayoría de los casos, lo que podría definirse como un déficit del cuidado propio.

El autocuidado es una habilidad para vivir, es un proceso mediante el cual la persona deliberadamente actúa a favor de la promoción de la salud, prevención de enfermedades y la detección de factores que amenazan la salud, tiene que ver con aquellos cuidados que se proporciona la persona para tener una mejor calidad de vida, sin embargo para el personal de enfermería las condiciones en que desempeñan su trabajo les han generado grandes cambios y modificaciones que de alguna manera han repercutido no solo en el ámbito laboral, sino también en su calidad de vida trayendo consigo algunos cambios de comportamiento que en consecuencia puede verse afectada la salud ya que es tan grande el compromiso con la atención al usuario.

Rebolledo (2010), realizó un estudio descriptivo llamado *Autocuidado en los estudiantes de la carrera de Enfermería de la Universidad del BíoBío: un análisis según el Modelo de Autocuidado de Dorothea Orem*. con estudiantes de cuarto año de la carrera en Enfermería de la Universidad Austral de Chile, enfocado en el análisis según el modelo de Dorothea Orem y tuvo como objetivo principal establecer el nivel de autocuidado y sus factores relacionados, concluyendo que los alumnos participantes de la investigación poseen déficit de autocuidado en áreas básicas de desarrollo tales como actividad-reposo y alimentación; además de presentar conductas que no favorecen el autocuidado y que entorpecen la labor de entregar ejemplo de promoción y mantención de la salud ante la comunidad (Rebolledo, 2010).

Hernández, Hernández y Vásquez (2009) realizaron un estudio llamado *Prácticas de autocuidado de la Salud que realiza el personal de enfermería que labora en el Hospital Nacional Zacamil, Dr. Juan José Fernández*, plantearon como propósito de la investigación, caracterizar las prácticas de autocuidado de la salud que realiza el personal de Enfermería que labora en los servicios de Partos, Gineco obstetricia y Medicina Interna del Hospital Nacional Zacamil, Dr. Juan José Fernández. La investigación obtuvo como resultado que el personal de Enfermería no realiza prácticas de autocuidado de la salud para la satisfacción de necesidades fisiológicas oportunas debido al exceso de actividades que realiza durante su jornada laboral, la poca colaboración por parte de sus compañeros para cuidar sus pacientes mientras ellos ingieren sus alimentos, procedimientos que se presentan a la hora del almuerzo, así también prefieren darle prioridad a los pacientes y evitar atrasarse con las actividades a realizar (Hernandez, Hernandez, & Vasquez, 2009).

Arias (2018) en su estudio *Actitudes y prácticas de autocuidado del personal de enfermería*. concluyó que la práctica de autocuidado de este personal de enfermería, en un bajo porcentaje aplica de forma activa dichas medidas para mantener un estado de salud óptimo, mientras que más de tres cuartos de la población entrevistada manifiesta que dichas prácticas son realizadas en algunas ocasiones. Se destaca una minoría de los entrevistados que asegura nunca llevar a cabo alguna de las prácticas de autocuidado descritas. A pesar de que la actitud hacia el autocuidado en este personal de enfermería es considerado importante, en la práctica esto no es reafirmado (Arias, 2018).

La falta de tiempo en las rutinas laborales del personal de enfermería muchas veces puede ser motivo para no practicar el autocuidado sin embargo es importante saber que debemos reservar el tiempo para nosotros mismos y hacer de esto una prioridad, cultivando una rutina de cuidado personal constante y así no solo evitamos estar agotados también aumentaremos considerablemente nuestra productividad en el ámbito laboral.

Como es indicando por Cortez (2017) en su estudio de corte transversal *Conocimientos, actitudes y prácticas de autocuidado del personal de enfermería de hospitalización y emergencias Del Hospital Militar de Nicaragua* concluyó que las prácticas que son desarrolladas por el personal de enfermería expresan en su mayoría que algunas veces practican o desarrollan actividades de recreación que permita llevar a cabo un equilibrio mental y físico, siendo de igual manera los hábitos alimenticios y sus visitas al médico, y en porcentajes relativos refieren que siempre y algunas veces practican el autocuidado (Cortez, 2017).

Por tanto, se entiende que el autocuidado comprende una serie de actitudes y actividades que se practican de manera disciplinada, que repercute de manera positiva sobre el entorno que rodea a la persona.

Cierto es que hoy más que nunca el autocuidado debe ser una prioridad en el personal de enfermería, ya que es fundamental para garantizar la disminución de complicaciones por Covid-19 en estos tiempos de pandemia.

Un estudio basado en la Teoría del déficit de autocuidado de Dorotea E. Orem menciona que la función humana reguladora debe aplicarla cada individuo de forma deliberada, para sí mismo con el fin de mantener su vida, su estado de salud, desarrollo y bienestar (Tomey, 2003).

Orem divide esta teoría en tres subteorías interrelacionadas, la primera la llama del autocuidado que describe por qué y cómo las personas cuidan de sí mismas, a la segunda la denomina el déficit del autocuidado que describe y explica como la enfermera puede ayudar a la población y la tercera la llama sistemas de enfermería, que describe y explica las relaciones que se deben mantener para que reproduzca la enfermería (Tomey, 2003)

## **2. Definición del problema**

El personal de enfermería como parte del equipo de salud y que en los últimos años se desempeñó en primera línea contra el virus Covid-19 tiene el deber de asumir responsablemente el cuidado de la salud de los usuarios, dejando como segundo plano el cuidado propio, permitiendo así que ciertos hábitos como el alimenticio y el sueño, puedan repercutir en el desempeño profesional y principalmente en la salud, por lo tanto, el déficit del autocuidado está asociado a las condiciones de trabajo, horarios de trabajo, dificultades para el estudio, mala alimentación, estrés, entre otras que pueden ocasionar cambios contraproducentes en su estilo de vida.

Es importante mencionar que el personal de enfermería recibe muchas alteraciones a nivel personal y laboral que muchas veces son pasadas por alto para anteponer los cuidados no solo de sus pacientes sino de la familia y/o amigos y aunque el empleo proporcione múltiples beneficios a los enfermeros se sabe que muchas veces se desempeñan en condiciones poco adecuadas para llevar a cabo sus funciones sumando así aspectos negativos o condicionantes que amenazan la salud y calidad de vida.

En la actualidad, se ha hecho evidente que la salud mental del personal de enfermería ha sido duramente impactada por múltiples causas una de las principales la pandemia del Virus Covid-19, tanto, que ha adquirido trastornos en su conducta alimentaria, noches de sueño, tiempo de recreación, entre otros.

Con respecto al personal de enfermería que labora en el Centro de Salud de la zona 3 ciudad capital, se ha identificado a través de necesidades expresadas y percibidas que, factores como las deudas o créditos han obligado a aceptar trabajos adicionales y como consecuencia han condicionado el tiempo para el descanso y la recreación.

### **3. Planteamiento del problema**

¿Cuáles son los factores que influyen en la práctica de autocuidado en el personal de enfermería que labora en el centro de salud zona 3, Guatemala?

### **4. Delimitación del problema**

#### **4.1 Ámbito Geográfico:**

Departamento de Guatemala, Zona 3, Capital.

#### **4.2 Ámbito Institucional:**

Centro de Salud zona 3.

#### **4.3 Ámbito Personal:**

Personal de Enfermería que labora en el Centro Salud zona 3 de Guatemala.

#### **4.4 Ámbito Temporal:**

Marzo a abril 2024.

### III. JUSTIFICACIÓN DEL ESTUDIO

Se llama autocuidado a todas aquellas conductas que se tienen como propias en la vida cotidiana y que inciden positivamente en el bienestar físico, mental y social. Dichos hábitos son principalmente la alimentación, el descanso y la práctica de la actividad física correctamente planificada.

Cierto es que el autocuidado es aprendido en el seno familiar, especialmente durante la etapa de la infancia, terminando de formarse durante la adolescencia y juventud para perdurar toda la vida adulta, sin embargo, los estilos de vida del enfermero/a se encuentran influenciados por situaciones diversas tales como costumbres, cultura, tradición, gustos, preferencias, avances tecnológicos, ingresos, disponibilidad, grupos sociales y desafortunadamente en la actualidad hay muy poca conciencia sobre la relación entre la salud y el autocuidado.

La magnitud de la presente investigación tiene una connotación coyuntural, ya que debido a los niveles de estrés y vidas tan agitadas a los que la humanidad se enfrenta. Entre los años 2021 y 2022, la firma Gallup, reconoció un incremento del 1% del estrés laboral, lo cual sitúa la cifra en el 44%. Casi 5 de cada 10 trabajadores son infelices en sus puestos actuales.

Esto incrementa considerando que el 95% de la población del área metropolitana fuma, mientras que el 90% de la población mayor a los 18 años consume alcohol. La sociedad de Guatemala no apuesta por la salud preventiva y no posee una cultura de la prevención. Todo lo contrario, el estrés de la ciudad ha impulsado a la mayoría de las personas a practicar hábitos poco saludables.

Además, este estudio se considera trascendental debido a que las sociedades en crecimiento también sufren de un incremento en varias enfermedades crónicas, como la diabetes. En Guatemala el 8% de la población

sufre de diabetes, incluyendo niños y adolescentes. Solo este padecimiento representa cerca de 5 mil muertes al año, según el Patronato del Diabético. Es por lo que es necesario establecer planes a largo plazo, que involucren al autocuidado y una cultura preventiva.

La vulnerabilidad del presente programa se centra específicamente en el poco interés que el personal de enfermería le preste a los hábitos saludables o las estrategias de autocuidado. En este aspecto las malas prácticas o la monotonía poco saludable prevalecería y el problema continuaría.

Por lo anterior, la importancia de esta investigación está basada en la necesidad de concientizar al Personal de Enfermería que laboran en el Centro de Salud de la zona 3 sobre la importancia del autocuidado ya que las principales causas de mortalidad y con gran impacto en el ámbito laboral ya no son las enfermedades infecciosas sino las que provienen del estilo de vida y conductas poco saludables de los individuos (Martinez & Mayorga, 2008).

Esta investigación es novedosa ya que no existen estudios en el área comunitaria de este Centro de Salud acerca del tema; servirá como fundamento para investigaciones futuras que favorecerán el autocuidado, logrando un equilibrio en el quehacer de enfermería en sus áreas de trabajo y su vida personal.

Este estudio es factible ya que de poseer una muestra considerable de estudio en el Centro de Salud de la zona 3 de Guatemala y las diferentes autoridades que representan este centro asistencial han demostrado accesibilidad en todo momento.

Se pretende con esta investigación mejorar la calidad de vida del personal de enfermería del Centro de Salud de la zona 3 de Guatemala promoviendo el autocuidado y con ello lograr prevenir o retrasar la aparición de enfermedades

crónicas no transmisibles identificando así los factores de riesgo asociados epidemiológicamente a ellas, como déficit en el autocuidado, tabaquismo, consumo excesivo o inapropiado de alcohol, inactividad física, obesidad, dieta inadecuada, etc.

#### **IV. OBJETIVOS**

##### **1. General**

1.1 Determinar los factores que influyen en la práctica de autocuidado en la salud de las y los enfermeros que laboran en el Centro de Salud Zona 3, durante el periodo de junio a julio 2024.

##### **2. Específicos**

2.1 Identificar los factores que influyen en la práctica de autocuidado del personal de enfermería que labora dentro del Centro de Salud Zona 3 en el periodo de junio a julio 2024.

2.2 Describir acciones y decisiones que inciden en la salud del personal de enfermería que labora dentro del Centro de Salud de zona 3 como parte su autocuidado.

## V. MARCO TEÓRICO

Para fundamentar la presente investigación se hizo necesario abordar los siguientes temas.

### **1. Factor**

Se considera un factor a todas aquellas situaciones, circunstancias, que aumentan las posibilidades en una persona de contraer algún tipo de afección o enfermedad.

Los factores entonces son el conjunto de características y atributos que se presentan asociados a un evento, pueden convertirse en obstáculos o facilitadores para que ocurra un suceso determinado, condicionantes que pueden producir cambios en el estilo de vida de un individuo.

### **1.1. Tipos de factores**

#### **1.1.1. Factores culturales**

Según Sajbochol (2014) Los factores culturales son una mezcla de creencias, prácticas, idioma, vestimenta y costumbres de un grupo de personas, los cuales condicionan su estilo de vida” (Sajbochol, 2014)

La noción de cultura es otra de las herramientas adecuadas para terminar con las explicaciones naturalistas de los comportamientos humanos (Villanueva, Eberhardt, & Nejamkis, 2013).

Entendemos entonces que los factores culturales son una mezcla de creencias, prácticas, idiomas, vestimenta y costumbres en un determinado grupo de personas, los cuales condicionan su estilo de vida.

### **1.1.1.1 Creencias**

Las creencias aparecen como afirmaciones que se dan por ciertas, sin ningún tipo de dudas; nos poseen y nos preceden, siendo compartidas sin necesidad de cuestionarlas ni de formularlas explícitamente. Cuando no disponemos del conocimiento científico necesario, la comprensión de determinados problemas, conceptos o situaciones acaba siendo una cuestión de creencias y de valores culturales (España, 2008).

Las creencias son una fuerza muy poderosa dentro de la conducta humana. Es bien sabido que, si alguien realmente cree que puede hacer algo, lo hará, y si cree que es imposible hacerlo, ningún esfuerzo por grande que éste sea logrará convencerlo de que se puede realizar. En el ámbito de la salud, es de suma importancia establecer una conexión con la evidencia científica y brindar resultados objetivos para que una persona genere certeza con dicha práctica y visualice su viabilidad. Es en este punto donde el establecimiento de un plan para el establecimiento de hábitos saludables se vuelva parte de las creencias en los seres humanos.

### **1.1.1.2. Costumbres**

Las costumbres son componentes de la cultura que se transmiten de generación en generación y que, por lo tanto, están relacionadas con la adaptación del individuo al grupo social.

Costumbre significa hábito adquirido por la práctica frecuente de un acto. Las costumbres de una nación o persona son el conjunto de inclinaciones y de usos que forman su carácter distintivo. Son todas aquellas acciones, prácticas y actividades que son parte de la tradición de una comunidad o sociedad y que están profundamente relacionadas con su identidad, con su carácter único y con su historia.

### **1.1.1.3 Pueblo**

Guatemala es un país pluricultural siendo cuatro las culturas que se identifican en Guatemala, cada una con sus creencias, costumbres, idiomas, tradiciones y diferencias que las caracteriza. Dichas culturas son: ladina, garífuna, maya y xinca. (Genially, 2021)

### **1.1.2. Factores económicos**

Son los aspectos materiales que influyen en el desarrollo financiero y monetario de las personas. Al hablar del factor económico, sin duda, se refiere a la posición socioeconómica que posea cada familia, del costo de los alimentos, del desarrollo del país, entre otras condicionantes. El costo de los alimentos es uno de los factores que más determinan su elección, debido al hecho de que sea prohibitivo o no depende fundamentalmente de los ingresos y del estatus socioeconómico de cada persona (De León, 2015).

La economía es un factor que define en gran parte el estilo de vida que tiene un individuo, dependiendo de la administración de los ingresos, egresos e inversión que se haga con el capital (Sajbochol, 2014).

Se entiende entonces como la capacidad monetaria que cada individuo posee y que le permite adquirir con ello todos los servicios que necesita para su diario vivir y el de su familia. Todos estos factores pueden convertirse en fortalezas o debilidades para los individuos y pueden ser limitantes para su crecimiento (Ponte, 2010).

### **1.1.3. Factor Social- Institucional**

El concepto factores psicosociales hace referencia a aquellas condiciones que se encuentran presentes en una situación laboral y que están directamente relacionadas con la organización, el contenido de trabajo y la realización de la tarea, y que tienen capacidad para afectar tanto al bienestar o la salud (física, mental o social) del trabajador, como al desarrollo del trabajo.

Los factores psicosociales son susceptibles de provocar daños a la salud de los trabajadores, pero también pueden influir positivamente en la satisfacción y, por tanto, en el rendimiento.

#### **1.1.3.1 Clima laboral**

Se considera al clima laboral como la percepción colectiva del entorno organizacional en el cual se desenvuelve un grupo de colaboradores, es el denominador común de la percepción de cada miembro, este factor influye en el comportamiento de las personas que prestan sus servicios en una institución o empresa sea esta pública o privada (Rodríguez, 2015).

Por lo tanto, hablar de un clima laboral positivo significa que las metas individuales de los colaboradores están alineadas con los objetivos institucionales por lo que el colaborador tendrá un mejor rendimiento laboral.

#### **1.1.3.2 Relaciones interpersonales**

Es lo que realizamos todos los días al comunicarnos con quienes nos rodean, son relaciones sociales que se pueden dar en distintos contextos; como por ejemplo familia, clubes sociales, vecinos, trabajo, amigos, iglesia, etc. Las relaciones interpersonales permiten convivir con las demás personas de forma cordial, lo cual

beneficia a quien las practica, a su familia, amigos, compañeros de trabajo, y por supuesto, a la institución donde labora al provocar un clima laboral de bienestar (Ponce, 2014).

Las relaciones interpersonales presentan varios tipos de comportamientos que van desde las conductas destructivas para la convivencia dentro de la sociedad, hasta las que podemos llamar con el nombre del “amor socialmente efectivo”, catalizador de los procesos de crecimiento y realización de grupos humanos.

Es cierto que las buenas relaciones interpersonales en el ámbito laboral nos permiten aumentar el rendimiento entre los equipos de trabajo a través de una buena comunicación eficaz tomando en cuenta que todos somos seres individuales, pero con un mismo fin que es velar por la salud y el cuidado de los usuarios, las buenas relaciones interpersonales hacen que haya un ambiente armonioso de trabajo y así se logra evitar una fuente de estrés.

### **1.1.3.2 Entorno familiar**

El núcleo de la sociedad es la familia, en la cual el ser humano se ve influenciado en su diario vivir y en las decisiones a tomar, sabiendo que el hombre es un ser de costumbres tendiente a imitar las acciones que observa.

En definitiva, se destaca que la familia es una de las fuentes principales de generación y desarrollo de los buenos hábitos alimentarios, de ejercicio y de equilibrio emocional (Ortega Navas, 2014).

Por lo anterior, es importa saber qué, realizar actividades que promueven el autocuidado en familia es importante no sólo para el desarrollo personal de la persona, sino también para potenciar la socialización, la comunicación, el optimismo y la relación afectiva entre sus miembros.

### **1.1.9 Estrés laboral**

Uno de los grupos profesionales más afectados por el estrés en sus labores diarias lo conforma el personal de enfermería, en parte, por la gran responsabilidad que asumen en la atención del paciente (Campero, De Montis, & Gonzalez, 2013).

El estrés de origen laboral puede afectar la calidad de vida y la productividad, no sólo porque compromete la salud de los trabajadores sino también el sistema económico de una institución (Campero, De Montis, & Gonzalez, 2013).

Enfrentarnos constantemente a situaciones de tensión, exigencias, desgaste físico y emocional generamos desequilibrio en nuestro organismo que nos hace vulnerables a padecer elevaciones en el ritmo cardiaco, alteraciones del sueño y ansiedad, creando así factores que interfieren en el autocuidado exponiéndonos a padecer enfermedades crónicas no transmisibles.

### **1.1.4 Factores biológicos**

Los factores biológicos o relativos a la genética son inherentes a cada ser en particular y en la mayoría de los casos no se pueden controlar

Son todos aquellos elementos que caracterizan a los individuos. Estos elementos son determinantes esenciales en la conformación de grupos vulnerables o no vulnerables porque condicionan la presencia o ausencia de ciertos tipos de patologías.

#### **1.1.4.1 Edad**

La edad es un concepto lineal y que implica cambios continuos en las personas, pero a la vez supone formas de acceder o pérdida de derecho a recursos, así como la aparición de enfermedades o discapacidades.

La edad adulta es un elemento relevante en la calidad de vida de los individuos; en esta etapa se vuelve responsable de sí mismo, busca nuevos conocimientos, adquiere nuevas costumbres, se adapta a nuevos hábitos de vida que en la mayoría de los casos son no saludables por lo tanto se verán afectados los estilos de vida que el individuo posee repercutiendo en la salud.

**Tabla 1. Sexo**

DIFERENCIAS EN FUNCIÓN DEL SEXO	HOMBRES	MUJERES	F	ETA2
Rendimiento académico	3.38	3.55	5.31*	.00
Motivación Escolar	12.92	13.37	12.007*	.00
Actividad física y deporte	4.18	3.23	330.52***	.12
Tiempo ver televisión	3.42	3.58	10.314**	.00
Tiempo Ordenador	3.14	3.04	5.377*	.00
Estar con los amigos	3.53	3.3	10.626**	.00
Actividades extraescolares	2.10	1.96	7.157*	.00
Tiempo de estudio	3.78	4.4	175.22***	.06
Consumo de sustancias			.055	.00
Horas sueño entre semana			.149	.00
Horas sueño fin de semana	5.13	5.33	9.509**	.00
Hora acostar entre semana			5.053*	.00
Hora acostar fin de semana			.800	.00

Referencia de [http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1132-05592013000100003](http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1132-05592013000100003)

Los resultados obtenidos confirman que existen correlaciones significativas de sexo entre la mayoría de las variables que conforman los estilos de vida.

Se puede ver que algunas de las variables que presentan relaciones positivas con todos los demás patrones de conductas incluidos en los estilos saludables y negativas con las conductas de riesgo para la salud, son la práctica de deporte y la implicación en actividades extraescolares de ocio.

Por tanto, parece conveniente, para el fomento de estilos de vida saludables, incluir este tipo de prácticas en los programas de prevención de la salud y de promoción del desarrollo positivo.

#### **1.1.4.2. Herencia genética**

La Genética es la ciencia que se encarga del estudio de la herencia, es decir la transmisión de la información hereditaria, y de la variación que ocurre en esta información debido a cambios internos (mutaciones) o externos (debidos al ambiente).

Por lo anterior, entendemos que la herencia genética aumenta las posibilidades de sufrir algún padecimiento, entonces, si se sabe que un familiar cercano padece alguna enfermedad, es necesario emplear a temprana edad el autocuidado ya que así habrá una gran posibilidad de evitar contraer la misma enfermedad.

#### **1.1.5 Factor Individual**

Características o cualidades de un sujeto, que determinan una mayor probabilidad de daño a la salud.

Cuando tenemos alguna conducta negativa y en especial falta de cuidado propio nos predisponemos a padecer enfermedades que en algún momento se pudieron evitar modificando el estilo de vida y practicando día a día el autocuidado.

##### **1.1.5.1 Hábitos alimenticios**

El hecho de que los enfermeros no puedan alimentarse o lo hagan incorrectamente en su jornada laboral puede deberse a factores externos como espacio físico inapropiado, gran demanda de pacientes, etc. o factores internos, entre ellos astenia, anorexia, bulimia, percepción de su imagen que no le satisface, etc. (Acevedo, Famá, & Moreno, 2012).

Una mala alimentación es la que no aporta a nuestro organismo los nutrientes necesarios para realizar las funciones necesarias para la vida. Cada persona tiene unas necesidades distintas, y según nuestra actividad diaria, el lugar donde vivimos y las condiciones meteorológicas, estas varían de modo significativo.

No es lo mismo alimentarse que comer, pues muchas personas creen que con comer excesivamente están bien alimentados, cuando puede que no estén aportando los nutrientes que su cuerpo necesita

#### **1.1.5.2. Consumo y abuso de sustancias**

El consumo de alcohol y otras drogas tiene una elevada prevalencia en la sociedad en general, y también entre la población trabajadora, repercutiendo sobre el medio laboral.

Se refiere a la autoindulgencia en el consumo y dependencia de una droga u otro químico que lleva a efectos que generan un deterioro en la salud física y mental de la persona que lo realiza, o el bienestar de otros.

#### **1.1.5.3. Consumo de bebidas alcohólicas**

Miguel Martínez González realizó un ensayo titulado Alcohol y Salud Pública, en el cual hace referencia a la definición la Organización Mundial de la Salud ha registrado para el alcoholismo, haciendo referencia a un síndrome de dependencia alcohólica. Esto tiene fuertes repercusiones tanto en el estado físico y emocional de una persona.

Cabe mencionar que dicha enfermedad también corresponde a un deterioro del organismo a largo plazo y a mediano y corto plazo, el alcohol en una medida

excesiva limita las acciones de una persona; por ejemplo: accidentes de tráfico, peleas, accidentes con lesiones graves o conflictos legales.

#### **1.1.5.4. Tabaquismo**

Definido como la intoxicación crónica producida por el abuso del tabaco, constituye la primera causa de mortalidad evitable, es uno de los más importantes problemas que ponen en riesgo no solo la salud del individuo fumador, sino también la de las personas que conviven cotidianamente con fumadores, denominados fumadores pasivos (Gonzalez & Saldaña, 2015).

#### **1.1.5.5. Baja Autoestima**

Al hacer referencia a la baja autoestima, enfocada en el tema central de la presente tesis, este elemento se enfoca al poco valor que una persona es capaz de darse a sí mismo, por lo tanto, no tiene la capacidad de sentirse digno al afecto humano, esto crea un estado de depresión que empuja a la persona a no tener hábitos ligados al autocuidado.

#### **1.1.5.6. Sedentarismo**

En el año 2017, la Revista Médica de Chile, publicó un artículo en el cual se hace referencia a la conexión entre una vida excesivamente sedentaria con diversas enfermedades cardiovasculares. Se define como sedentarismo a las actividades asociadas a un gasto energético que se realiza de manera estática, por ejemplo: ver televisión o conducir (Leiva, y otros, 2017).

De acuerdo con las nuevas directrices se recomiendan por lo menos de 150 a 300 minutos de actividad física aeróbica de intensidad moderada o vigorosa por semana para todos los adultos, incluidas las personas que viven con afecciones

crónicas o discapacidad, y un promedio de 60 minutos al día para los niños y adolescentes. (Organización Mundial de la Salud, 2020)

#### **1.1.5.7. Patrones del sueño inadecuados**

Los patrones de sueño están ligados a la salud mental y la cognición de las personas. Sin embargo, el dormir de una manera adecuada también tiene un nexo bastante importante con el estado físico de las personas. La Revista Internacional de Psicología Clínica y de la Salud, desde el 2002 hacía hincapié especial al desarrollo de un buen IQ en una persona que cumple con un horario normal de sueño y a su reducción con una persona que tiene variaciones en sus hábitos (Miró, lañez, & Cano- Lozano, 2002).

## **2. Influencia**

Proveniente del verbo influir, hace referencia al efecto o consecuencia que puede tener una cosa sobre otra, es decir, se emplea para denotar la repercusión de algo en la función de una persona u objeto que pueda manipularse. En el caso de los seres humanos, los cuales viven en una fluctuante sociedad la cual toma diversas decisiones en pro del bienestar, la influencia es el acto con el que se puede convencer al punto de guiar a una persona por un camino determinado (ConceptoDefinición, 2023).

De acuerdo con la realidad actual diversos factores influyen en el autocuidado de la salud de las personas y el personal de salud no está exento de ello, lo cual es muy importante si consideramos que a nivel comunitario el personal de enfermería se constituye en el primer contacto con las necesidades de la población, por lo cual este estudio pretende identificar que factores influyen en la practica del autocuidado

del personal del centro de salud de la zona 3, a continuación se presentan las bases teóricas del autocuidado.

### **3. Autocuidado**

En el contexto de la atención primaria en salud la Organización Mundial de la Salud define el autocuidado como la capacidad de las personas, las familias y las comunidades para promover la salud y prevenir las enfermedades, mantener la salud y hacer frente a las enfermedades y discapacidades con o sin el apoyo de un profesional de la salud. (Organización Mundial de la Salud, 2009)

El autocuidado (también llamado en ocasiones “autoasistencia”) es un concepto amplio que engloba la higiene (general y personal), la nutrición (tipo y calidad de los alimentos que se consumen), el modo de vida (actividades deportivas, ocio, etc.), los factores ambientales (condiciones de vivienda, hábitos sociales, etc.), los factores socioeconómicos (nivel de ingresos, creencias culturales, etc.) y la automedicación. (Medicine, National Library, 1998)

### **4. Salud**

Dentro del contexto de la promoción de la salud, la salud ha sido considerada no como un estado abstracto sino como un medio para llegar a un fin, como un recurso que permite a las personas llevar una vida individual, social y económicamente productiva.

Estar sano no es solamente tener buen estado físico o fisiológico, es necesario tomar en cuenta también nuestros aspectos psicológicos y cómo influyen en nuestro entorno socioeconómico, familiar, laboral, emocional y ambiental.

Se comprende que salud no solo significa estar libre de toda enfermedad, sino que implica el bienestar espiritual y social, es importante mencionar también que el ser humano está inmerso en un conjunto de ondas electromagnéticas que provienen del cosmo y apremiantes que determinan la salud y el comportamiento saludable. Se enfatiza en los estilos de vida correctos como uno de los principales factores que afectan a la salud (Zetina T. d., 2008).

#### **4.1. Salud física**

La salud física, debe entenderse como el óptimo funcionamiento fisiológico del organismo, ya que tiene que ver con nuestro cuerpo; con nuestro caparazón y vehículo el cual nos ha transportado desde el día que nacimos y lo hará hasta el día de nuestra muerte. Para asegurarnos de que sí vamos a llegar lo más lejos posible en la vida, tenemos que cuidar a nuestro cuerpo de la mejor manera (Velásquez, 2013).

Constantemente debemos ejercitar, cuidar, mantener limpio y alejado nuestro cuerpo de toxinas a la mayor medida posible y acudir al médico para la prevención y tratamiento de accidentes y enfermedades que pueden llegar a afectar la calidad de nuestra vida.

La salud física también se refiere a los análisis o estudios relacionados con la alimentación y la nutrición, las enfermedades o afecciones que pueden preexistir y las que se pueden prevenir, la actividad física a realizar, e incluso, se refiere a la educación acerca de cómo mantener un estado de vida saludable.

#### **4.2 Salud mental**

La salud mental se refiere a la forma en que manejamos nuestra vida diaria y la forma en que nos relacionamos con los demás en distintos ambientes, ejemplo:

en la familia, la escuela, el trabajo, en las actividades recreativas y en la comunidad (Velásquez, 2013).

Por lo tanto, entendemos que la salud mental es el manejo responsable de los sentimientos, pensamientos y comportamientos; dándoles un nombre, aceptándolos, integrándolos y aprovechando la energía vital que generan.

#### **4.3. Salud social**

La salud social está asociada al estado de bienestar que una persona tiene de acuerdo con su entorno y su capacidad de desarrollarse con otras personas.

La salud social, por lo tanto, se concentra en las circunstancias que condicionan el bienestar del sujeto. Se trata de aquellos condicionamientos derivados de la distribución de los recursos y del poder, relacionados con las políticas que se desarrollan a nivel local e internacional. (Pérez & Gardey, 2016)

Al hablar de salud social, se incluye el efecto que tiene el entorno del individuo sobre su estado de bienestar lo cual viene dado en gran medida por sus condiciones o estilo de vida, dicho de otra manera, es la habilidad de interactuar apropiadamente con las demás personas y el contexto, satisfaciendo las relaciones interpersonales. (Quiero Vivir Sano, 2021)

### **5. Enfermedad**

El término proviene del latín infimitas que significa “falta de firmeza” y consiste en un proceso que acaece a un ser vivo y altera su estado normal de salud.

Hay diferentes conceptos de enfermedad de acuerdo con el conjunto de fenómenos que se producen en el organismo vivo y que sufren alteración por una

causa morbosa y reacciona contra ella, la enfermedad es un proceso evolutivo, posee un periodo inicial y un periodo final que puede ser la muerte del individuo; también desde el enfoque epidemiológico la enfermedad se clasifica de acuerdo con el agente causal, huésped y ambiente. (Reyes S. , 2008)

La enfermedad se define como la alteración de estructuras y de las funciones vitales, con aparición de malestar, fiebre, dolor, debilidad, insomnio, angustia, etc., por lo que el bienestar del individuo se ve afectado negativamente.

Por lo tanto, entendemos que “enfermedad” es una alteración en el organismo que se puede presentar de forma leve, moderada y severa afectando directamente la salud de un individuo; situación que se presenta por múltiples causas externas y otras internas.

### **5.1 Agente causal**

Un agente es un factor que está presente para la ocurrencia de una enfermedad, por lo general un agente es considerado una causa necesaria pero no suficiente para la producción de la enfermedad (Organización Panamericana de la Salud, 2011).

Es cualquier sustancia viva o inanimada, o fuerza muchas veces intangible, cuya presencia o ausencia es la causa inmediata o próxima a una enfermedad en particular. Son un conjunto de factores que están presentes en el medio ambiente y que pueden provocar enfermedades al huésped. Y se dividen en agente biológico, agente químico, agente físico, efecto mecánico de objetos o instrumentos y radiación (que se podría catalogar en los agentes físicos).

## **5.2 Huésped**

El huésped es aquel organismo que alberga a otro en su interior o que lo porta sobre sí y que permite la subsistencia de un agente infecciosos, resultando huésped susceptible toda persona o animal vivo pasible de ser infectado.

Es una persona o animal vivo, incluyendo las aves y los artrópodos, que en circunstancias naturales permite la subsistencia o el alojamiento de un agente infeccioso (Organización Panamericana de la Salud, 2011).

## **5.3 Ambiente**

Es el conjunto de factores llamados factores extrínsecos, que influyen sobre la existencia, la exposición y la susceptibilidad del agente en provocar una enfermedad al huésped. (contributors, 2010)

Un ambiente saludable representa pocos riesgos de contraer alguna enfermedad o que nos encontremos expuestos a cualquier tipo de riesgo contribuyendo así a una buena calidad de vida.

Es importante reflexionar que en el medio ambiente existen muchos aspectos que podrían ayudar a estudiar el estado de salud de un individuo; ya que en él pueden existir muchas fuentes de infección o condiciones (físicas, sociales o biológicas) que faciliten la producción o desarrollo de las enfermedades.

## **6. Enfermería**

Dentro de las disciplinas profesionales que nacen de las necesidades y el desarrollo constante de la humanidad, nace la enfermería como una especialidad

autónoma y compartida que se centra en el área de la salud y el cuidado de las personas. Oneys de Arco y Zuleima Suarez, dentro de su artículo titulado *Rol de los Profesionales de Enfermería en el Sistema de Salud Colombiano*, definen como parte de las funciones establecidas en dicha disciplina, “la promoción de la salud y la prevención de la enfermedad”. (De arco & Suarez, 2018)

La importancia que tiene la enfermería no se limita únicamente al contexto de un hospital, centro de salud o clínica; los conocimientos que se comprenden dentro de dicha disciplina se extienden al contexto cultural. Sobre todo, al establecer planes de promoción y de cuidado es como un profesional de las finanzas establece una cultura amigable con el pago de impuestos, lo que se traslada a la cultura colectiva y da una mejora sustancial a la sociedad.

Los cuidados y los conocimientos son establecidos por los profesionales de la enfermería, a los cuales se les denomina enfermeros.

## **6.1 Áreas del ejercicio profesional en Guatemala**

### **6.1.1 Cuidado Directo**

La principal de las áreas del ejercicio profesional para la enfermería es el denominado para los pacientes. Esto hace referencia a todo el proceso sistemático que establece un enfermero con quien lo necesite. Parte de las condiciones establecidas para el cuidado directo de un paciente es el restablecimiento de la salud, a través del establecimiento de un tratamiento y el evaluar los resultados con un proceso de seguimiento.

Sin embargo, parte del cuidado directo es la correcta administración del cuadro clínico de su paciente. Por lo tanto, también es importante el establecimiento de planes enfocados a la salud preventiva, de esta manera el

profesional de enfermería abarca los puntos generales y específicos.

### **6.1.2 Administración**

Tal como se había indicado con anterioridad, el profesional certificado tiene dentro de sus funciones muy importantes, la de administrar recursos humanos, técnicos, científicos y monetarios para cumplir con su principal objetivo, cuidar el cuadro de bienestar y salud en sus pacientes. La administración se define como: “una ciencia social que le permite a las organizaciones humanas crear, producir y obtener resultados a sus necesidades”.

Es a través de las buenas prácticas administrativas, que se establecen parámetros y estándares de servicio para mejorar la salud de los pacientes; ser más efectivos y eficientes. Las funciones administrativas van desde la planificación, la ejecución y la evaluación.

### **6.1.3 Docencia**

Es a través de la docencia que los enfermeros se mantienen actualizados y en constante formación. Las áreas docentes son diversas, se amplían tanto a las zonas generales como las licenciaturas, y las específicas como las especializaciones en zonas más delimitadas. También se deben mencionar los espectros de continuidad como los diplomados, posgrados o talleres. Para los profesionales es importante establecer una metodología de continuación y actualización, como también de participación en la docencia para el aporte a futuras generaciones.

### **6.1.4 Investigación**

Muy parecida al área de la docencia, es la investigación, cuya función puede

llegara ser complementaría una con otra. El investigar se basa en los métodos probados y certificados, que incluyen los pasos científicos para establecer procesos innovadores y garantizados que atiendan las nuevas necesidades que surgen con la evolución humana.

Un elemento clave para la enfermería es el uso de la tecnología en los nuevos procesos de salud. Hace unos años, las funciones del profesional de la enfermería eran muy análogas y se realizaban con prácticas manuales que se establecieron hace muchos años. Hoy en día la automatización ha sustituido lo análogo, con el nacimiento de nuevas tecnologías y las actualizaciones, esto también ha hecho que las y los enfermeros tengan que actualizarse e investigar constantemente.

## **6.2 Organización de la Enfermería**

Tal como lo indica el decreto 07-2007 de la República de Guatemala Ley de Regulación del Ejercicio de Enfermería” la organización estructural se indica en el Capítulo II, Artículo 5:

1. Atendiendo al Grado Académico
  - a. Doctor, magíster y licenciado
  - b. Enfermero
  - c. Auxiliar en enfermería
  - d. Auxiliar en enfermería comunitario
2. Atendiendo al Organismo
  - a. Ministerio de Salud Pública y Asistencia Social
  - b. Colegio Profesional
  - c. Consejo Nacional de Enfermería
  - d. Unidad de Desarrollo de los Servicios de Enfermería

### **6.2.1 Enfermero**

Las labores que desempeña un enfermero se definen como un conjunto de conocimientos globales y al mismo tiempo muy variantes según el cuadro, paciente o ámbito médico que atiende. “El profesional de la enfermería debe estar capacitado para brindar cuidados a todas las personas independientemente de su condición” (De arco & Suarez, 2018).

Parafraseando la cita de Del Arco y Suarez, el esquema del enfermero es tan global como lo es el mundo o contexto médico, esto también ha generado una subdivisión dentro del mismo ámbito de la enfermería, ya que cada vez son más los requisitos específicos los que se necesitan para cumplir con las demandas u objetivos de las áreas especializadas.

Sin embargo, los principales objetivos de todo enfermero son los mismo que se aplican a la disciplina de la enfermería; la promoción de la salud y la prevención de la enfermedad. Por lo tanto, la atención y la adaptabilidad que llega a tener un enfermero es primordial para cumplir con dichos objetivos que se van a convertir en sus principales funciones, sin importar el escenario específico o especializados donde se va a desenvolver.

### **6.2.2 Auxiliar de enfermería**

Incluye a quienes hayan aprobado el curso básico de enfermería acreditado por el Ministerio de Salud Pública y Asistencia Social, debiendo contar con la escolaridad mínima de tercero básico.

### **6.2.3 Auxiliar de enfermería comunitario**

Personas formadas bajo la responsabilidad del Ministerio De Salud Pública y Asistencia Social con la misión de cubrir las comunidades postergadas, debiendo

contar con la escolaridad mínima de tercero básico; para tal efecto se creará un pensum con enfoque comunitario, quienes reciban esta capacitación están habilitados únicamente para el trabajo de salud comunitario. (Studocu, s. f.)

## **7. Centro de Salud**

De acuerdo con la normativa para la categorización y habilitación de la red de servicios de salud un centro de salud realiza acciones dirigidas a las personas, la familia y la comunidad con servicios de promoción, prevención, vigilancia, recuperación de la salud con pertinencia cultural, enfoque de género e interculturalidad y ciclos de vida, de acuerdo con lo establecido en las normas integrales de atención.

Articula y complementa la prestación de servicios con establecimientos de menor capacidad resolutive. Ubicados en zonas urbanas y rurales de alta concentración poblacional y demanda de atención, atiende una población de 5,000 a 20,000 habitantes.

Recurso humano: 1 Coordinador (a) del servicio, 1 Médico general de 8 horas, Odontólogo/a, 2 Enfermeras/os graduadas, 8 Auxiliares de Enfermería, 1 técnico de salud rural, 1 inspector de saneamiento ambiental, 1 técnico de laboratorio, 1 personal operativo de lavandería, 1 de intendencia, 2 guardianes, 3 pilotos, (si cuenta con vehículos y ambulancias), 1 secretaria, 1 encargado de archivo, 1 encargado de bodega, 1 técnico de mantenimiento, 1 digitador por cada 300 registros biomédicos diarios.

En el año 2020, el Doctor Juan de Dios Martínez Velásquez, realizó un compilado de estos tres niveles para su uso docente.

### **7.1 Centro de salud de la zona 3**

El centro de salud de la zona 3 está ubicado en la 26 calle 5-43 de la zona 3, entre a cartera de servicios del centro de salud están: Consulta externa de medicina general, consulta odontológica, consulta psicológica, atención prenatal, atención del puerperio, atención del neonato, atención de la niña y el niño, atención diferenciada a adolescentes, atención del adulto, atención del adulto mayor, atención a la demanda, procedimiento quirúrgicos menores, inmunizaciones (niñez y mujeres en edad reproductiva), oferta y aplicación de métodos de planificación familiar, laboratorio básico, pruebas rápidas de VIH, vigilancia de la calidad del agua, estabilización, atención y referencia de emergencias, referencia de pacientes para seguimiento en otros servicios de menor complejidad y referencia de pacientes a servicios de salud de mayor capacidad resolutive.

En cada programa el rol del personal de enfermería desempeña un papel muy importante sin embargo existe consecuente desgaste laboral por lo que puede existir un déficit de autocuidado.

### **7.2 Personal de Enfermería del Centro de salud de la zona 3**

Actualmente el Centro de Salud de la zona 3 cuenta con un total de 18 auxiliares de enfermería y 2 enfermeros profesionales.

## **8. Teorías de enfermería que fundamentan el estudio.**

### **8.1 Dorothea Elizabeth Orem: Teoría del Autocuidado**

Define y explica el elemento principal en el modelo de D. Orem, el autocuidado. Hace referencia a las acciones personales que emprende y realiza cada individuo, dirigidas hacia él o su entorno, con el fin de mantener su vida, su salud y su bienestar y responder de manera constante a sus necesidades en materia

de salud. Dentro de esta teoría, además del autocuidado, también se encuentran los conceptos de agencia de autocuidado, requisitos de autocuidado y demanda de autocuidado terapéutico.

### **8.1.1 Teoría del déficit de autocuidado.**

Trata de justificar la necesidad de la actuación enfermera. El elemento central de esta teoría es el déficit de autocuidado que se produce cuando la agencia de autocuidado no satisface los requisitos de autocuidado; o dicho de otra manera, cuando el paciente no es capaz de cuidarse por sí mismo. En esta situación se produce una satisfacción de los requisitos de cuidado del paciente mediante cinco métodos de ayuda: actuar, guiar, enseñar, apoyar y proporcionar un entorno que fomente las capacidades del paciente (Berri, 2018)

Si se lleva a la práctica la Teoría de Orem deben seguirse los siguientes pasos:

- Examinar los factores, los problemas de salud y los déficits de autocuidado.
- Realizar la recogida de datos acerca de los problemas y la valoración del conocimiento, habilidades motivación y orientación del cliente.
- Analizar los datos para descubrir cualquier déficit de autocuidado, lo cual supondrá la base para el proceso de intervención de enfermería.
- Diseñar y la planificar la forma de capacitar y animar al cliente para que participe activamente en las decisiones del autocuidado de su salud.
- Poner el sistema de enfermería en acción y asumir un papel de cuidador u orientador, contando con la participación del cliente (Cisneros, 2005).

### **8.2 Nola J. Pender**

Su trabajo de doctorado fue encaminado a los cambios evolutivos advertidos en los procesos de codificación de la memoria inmediata de los niños, de ahí surgió

un fuerte interés por ampliar su aprendizaje en el campo de la optimización de la salud humana, que daría origen posteriormente al Modelo de Promoción de la Salud (MPS).

### **8.2.1 Modelo de Promoción de la Salud (MPS)**

El MPS expone de forma amplia los aspectos relevantes que intervienen en la modificación de la conducta de los seres humanos, sus actitudes y motivaciones hacia el accionar que promoverá la salud. Está inspirado en dos sustentos teóricos: la teoría de aprendizaje social de Albert Bandura y el modelo de valoración de expectativas de la motivación humana de Feather.

El primero, postula la importancia de los procesos cognitivos en el cambio de conducta e incorpora aspectos del aprendizaje cognitivo y conductual, reconoce que los factores psicológicos influyen en los comportamientos de las personas. Señala cuatro requisitos para que éstas aprendan y modelen su comportamiento: atención (estar expectante ante lo que sucede), retención (recordar lo que uno ha observado), reproducción (habilidad de reproducir la conducta) y motivación (una buena razón para querer adoptar esa conducta).

El segundo sustento teórico, afirma que la conducta es racional, considera que el componente motivacional clave para conseguir un logro es la intencionalidad. De acuerdo con esto, cuando hay una intención clara, concreta y definida por conseguir una meta, aumenta la probabilidad de lograr el objetivo (Aristizábal, Blanco, Sánchez, & Ostiguín, 2011)

## **VI. MATERIAL Y MÉTODOS**

### **1. Tipo de estudio**

El enfoque de esta investigación es cuantitativo de tipo descriptiva ya que permitió la apreciación de los resultados a través de estadística descriptiva sobre factores que influyen en el autocuidado de la salud del personal de enfermería del centro de salud de la zona 3.

El estudio comprende el periodo de junio y julio 2024. Por lo tanto, es de corte transversal, al tener una temporalidad determinada y específica.

### **2. Unidad de análisis**

Personal de enfermería que labora en el Centro de Salud de Zona 3, en sus niveles Licenciatura, técnico y auxiliar de enfermería.

### **3. Población**

Se consideró al 100% del personal de enfermería que labora en el Centro de Salud de Zona 3, es decir 18 auxiliares de enfermería y 2 enfermeros profesionales (20 participantes). y se tomó en cuenta el criterio de exclusión debido a que 2 auxiliares de enfermería no desearon participar voluntariamente en la encuesta por lo que participaron en total 18 personas.

#### 4. Definición y operacionalización de las variables a estudiar o medir

Variables	Definición Conceptual	Definición Operacional	Indicadores de Medición	Instrumento a utilizar
Variables sociodemográficas	Social alude a aquello vinculado a la sociedad: el conjunto de individuos que viven en un mismo territorio y respetan normas en común. Lo demográfico, en tanto, se asocia a la demografía, que es el estudio de un grupo humano desde una perspectiva estadística, centrado en su evolución o en un periodo específico (Perez Porto, 2020)	Obtener datos de edad, género y años de servicio del personal de enfermería del Centro de salud de la zona 3	Edad cronológica  Genero  Experiencia laboral	1. Edad:  2. Genero: Masculino Femenino  3. Años de servicio en enfermería:

<p>Factores que Influyen en el Autocuidado de la salud del personal de enfermería que Labora en el Centro de Salud de la Zona 3, Guatemala.</p>	<p>Conceptos y conocimientos que influyen dentro de las prácticas de autocuidado para el personal de enfermería en el Centro de Salud de zona 3, Guatemala.</p>	<p>Conjunto de elementos teóricos y técnicos sobre el autocuidado para el personal de enfermería</p>	<p>Factores individuales</p> <p>Factor cultural</p>	<p>Peso Talla</p> <p>4. IMC</p> <p>5. Me identifico con el siguiente pueblo:</p> <p>1. Mestizo, ladino 2. Maya 3. Garífuna 4. Xinca 5. Otros</p> <p>De acuerdo con su respuesta anterior responda a lo siguiente:</p> <p>6. De acuerdo con sus costumbres y creencias ¿Considera importante velar por su salud?</p> <p>Sí                      No</p> <p>¿por qué?</p>
---	---	--	---	--

			Factor social - Institucional	<p>7. Considera usted que realiza prácticas para el cuidado de su salud?</p> <p>Sí                      No</p> <p>¿Qué practicas?</p> <p>8. ¿Considera usted que en su entorno laboral se promueve el autocuidado de la salud?</p> <p>Sí                      No</p> <p>¿De qué manera?</p> <p>9. Como miembro del equipo de salud ¿posee un concepto de autocuidado?</p> <p>Sí                      No</p> <p>¿Cuál es?</p> <p>10. ¿Considera usted que en su lugar de trabajo existen limitantes para practicar hábitos saludables?</p>
--	--	--	----------------------------------	---

				<p>Si No</p> <p>¿Cuáles?</p> <p>11. ¿Alguna vez ha trasladado sus conocimientos de autocuidado a sus pacientes?</p> <p>Si No</p> <p>¿Cómo?</p> <p>12. ¿Considera que sus ingresos económicos le permiten practicar el autocuidado de su salud reflejándolo en una alimentación saludable, recreación y reposo?</p> <p>Si No</p> <p>¿Por qué?</p> <p>13. De acuerdo con sus ingresos económicos actuales, ¿usted invierte en el cuidado de su salud?</p>
--	--	--	--	---

			Factor Individual	<p>Sí No</p> <p>¿Como?</p> <p>14. ¿Padece de alguna enfermedad?</p> <p>Si No</p> <p>¿Cuál?</p> <p>15. ¿Considera que tiene un hábito de sueño saludable?</p> <p>Si No</p> <p>¿Por qué?</p> <p>16. ¿Consume alcohol o tabaco?</p> <p>Si No</p> <p>17. ¿Ha consumido drogas u otra sustancia nociva para su salud?</p> <p>Si No</p>
--	--	--	-------------------	---

				<p>18. ¿Practica actividad física como mínimo 30 minutos al día?</p> <p>Sí No</p> <p>19. ¿Considera usted que practicar el autocuidado favorece su autoestima?</p> <p>Sí No</p> <p>¿Por qué?</p> <p>20. Considera que los hábitos alimenticios que actualmente practica favorecen el autocuidado de su salud?</p> <p>Si No</p> <p>¿Por qué?</p> <p>21. ¿Le gustaría asistir a talleres, charlas educativas como parte de un programa educativo sobre el autocuidado?</p> <p>Sí No</p> <p>¿Por qué?</p>
--	--	--	--	--

## **5. Descripción detallada de las técnicas y procedimientos e instrumentos utilizados**

Posterior a la selección del tema y la aprobación por parte de la Unidad de Tesis de la Escuela Nacional de Enfermeras de Guatemala se procedió a la elaboración del protocolo de investigación. Para la recolección de la información se hace necesaria la construcción de un instrumento conformado de 21 preguntas abiertas, cerradas y mixtas, basadas en los indicadores de la variable. *Ver Anexo Número 1; Nombre: Encuesta Mixta.*

Para comprobar si la metodología es la correcta se necesitó la realización de un estudio piloto el cual se llevó a cabo con personal de enfermería del Centro de Salud de Villa Canales seleccionando este grupo debido a su accesibilidad y porque posee características similares a las de la unidad de análisis.

Para el tratamiento de la información se utilizó la estadística de medición a través de la tabulación de las respuestas obtenidas en cuadros de Excel que permitirán realizar gráficas que evidencian los resultados obtenidos de la investigación.

## **6. Alcance y límites de la investigación**

### **6.1 Criterios de inclusión**

Se incluyeron a todo el personal de enfermería que laboran en el Centro de Salud de la Zona 3, ubicado en 26 Calle 5-43 Zona 3, Municipio Guatemala, Departamento Guatemala.

### **6.2 Criterios de exclusión**

No se establecieron criterios de exclusión para la medición de datos, ya que se tomaron en cuenta a todos los miembros del personal de enfermería que laboran

dentro del Centro de Salud Zona 3, Ciudad de Guatemala. Se excluye al personal de medicina y otras áreas específicas y técnicas. De igual manera se excluye al personal de enfermería que se encuentre de vacaciones, suspendida por el Instituto Guatemalteco de Seguridad Social o que no desee participar voluntariamente en la encuesta.

## **7. Aspectos éticos de la investigación**

### **7.1 Autonomía:**

Las personas encuestadas tienen completa disposición para responder o negarse a brindar la información de la encuesta.

### **7.2 Beneficencia:**

La participación en la respuesta de la encuesta es completamente voluntaria.

### **7.3 Derecho a la Intimidad:**

Los encuestados tienen todo el derecho de responder la encuesta en un espacio cerrado y privado.

### **7.4 Confidencialidad:**

Ningún participante se encuentra obligado a divulgar sus respuestas.

### **7.5 Anonimato:**

Todos los participantes tienen derecho a permanecer anónimos durante la toma de datos y no revelar información personal.

## VII. PRESENTACIÓN Y ANÁLISIS DE RESULTADOS

Para los resultados de este estudio se tomó una muestra de 18 trabajadores del personal de enfermería que labora en el Centro de Salud de zona 3, a quienes se les aplicó el instrumento de recolección de datos que consta de 21 preguntas abiertas y la recolección de datos tales como talla y peso para obtener el Índice de Masa Corporal.

**Tabla 1**

*Edad*

Literal	Respuesta	F	%
1	18 - 23 años	2	11%
2	24 - 43 años	9	50%
3	44 - 59 años	6	33%
4	60 - 65 años	1	6%
TOTAL		18	100%

Fuente: Elaboración propia. Encuesta realizada con personal de enfermería del Centro de Salud de la zona 3 sobre factores que influyen en el autocuidado de la salud.

De las 18 personas encuestadas se evidencia que los participantes se encuentran entre los siguientes rangos de edad de mayor a menor: en primer lugar, edades que comprenden de 24 a 43 años lo cual representa un 50%, seguido por edades de 44 a 59 años que representa un 33%, seguido el grupo etario de 18 a 23 años lo cual es referente a un 11% de los participantes y por último el grupo etario de 60 a 65 años con un dato minoritario lo cual representa un 6%.

La edad es un concepto lineal y que implica cambios continuos en las personas, pero a la vez supone formas de acceder o perdida de derecho a recursos, así como la aparición de enfermedades o discapacidades. (Avila, 2018)

**Tabla 2****Género**

<b>Literal</b>	<b>Respuesta</b>	<b>F</b>	<b>%</b>
1	Masculino	3	17%
2	Femenino	15	83%
	TOTAL	18	100%

Fuente: Elaboración propia. Encuesta realizada con personal de enfermería del Centro de Salud de la zona 3 sobre factores que influyen en el autocuidado de la salud.

De las 18 personas encuestadas que trabajan en el Centro de Salud de la zona 3 en relación con el género se evidencia que el 83% de los participantes son mujeres, mientras que el 17% son hombres lo cual refleja un cuerpo minoritario de enfermeros hombres.

Los determinantes de la salud relacionados con el género son las normas, expectativas y funciones sociales que aumentan las tasas de exposición y la vulnerabilidad frente los riesgos para la salud, así como la protección frente a los mismos, y que determinan los comportamientos de promoción de la salud y de búsqueda de atención sanitaria y las respuestas del sistema de salud en función del género. (Organización Mundial de la Salud, 2018)

El hecho de que en distintos momentos de la historia las mujeres tuvieran la exclusividad de estudiar Enfermería se debió tanto a factores culturales como políticos, se suponía que las mujeres poseían el “don natural” del cuidado y por tanto su inserción laboral debía estar ligada a tareas que estuvieran a su disposición. (Bolzán, 2017)

Aproximadamente el 90% del personal de enfermería son mujeres, pero muy pocos puestos directivos están ocupados por profesionales de la enfermería o por mujeres. (Organización Mundial de la Salud, 2020)

**Tabla 3**  
*Años de Servicio*

Literal	Respuesta	F	%
1	1 - 5 años	5	28%
2	6 - 10 años	2	11%
3	11 - 15 años	4	22%
4	16 - 20 años	3	17%
5	21 - 25 años	1	6%
6	26 a más	3	17%
TOTAL		18	100%

Fuente: Elaboración propia. Encuesta realizada con personal de enfermería del Centro de Salud de la zona 3 sobre factores que influyen en el autocuidado de la salud.

Del total del personal de enfermería encuestado en el Centro de Salud de la zona 3 se encontró que el 28% de los participantes han prestado de 1 a 5 años de servicio en el área de enfermería, mientras que el 22% de los participantes han prestado sus servicios de 11 a 15 años en el ámbito laboral de enfermería, el 17% de los participantes indican que han prestado sus servicios de 16 a 20 años en el ámbito de enfermería, seguido del 11% lo que representa al personal que ha laborado en el ámbito de enfermería de 6 a 10 años y por ultimo tenemos un 6% de participantes que han prestado sus servicios de 21 a 25 años en el área de enfermería.

Dentro del gremio del personal de enfermería se ha observado que existe cierto nivel de rotación de personal entre los diferentes servicios de salud sin embargo cuando el personal así lo desea logra permanecer y mantener una buena estabilidad laboral incluso teniendo más de un empleo sin embargo es posible que mientras más años pasen en el mismo servicio de salud irá disminuyendo el compromiso con la institución para la que laboran ya que muchas veces no son recompensados como ellos desearían y por ende habrá un déficit del autocuidado.

**Tabla 4**  
*Índice de Masa Corporal*

Líteral	Respuesta	F	%
1	Peso normal	6	33%
2	Sobrepeso	8	44%
3	Obesidad 1	4	22%
4	Obesidad 2	0	0%
5	Obesidad Mórbida	0	0%
TOTAL		18	100%

Fuente: Elaboración propia. Encuesta realizada con personal de enfermería del Centro de Salud de la zona 3 sobre factores que influyen en el autocuidado de la salud.

Respecto a los datos obtenidos de peso y talla de los 18 participantes, se realiza la fórmula para conocer el Índice de Masa Corporal (IMC), donde demuestran que el peso normal representa el 33%, mientras que el sobrepeso representa el 44%, seguido por Obesidad grado 1 representa el 22%, lo que indica que un grupo mayoritario se encuentran fuera de los valores normales establecidos por la OMS, por lo que es importante mencionar respecto a la alimentación del personal que es muy probable que coman más de lo que necesitan solo por hacerlo de manera automática y después no existe el suficiente tiempo para gastar o quemar esas calorías realizando actividad física lo cual se sabe es de suma importancia en nuestro autocuidado.

El índice de masa corporal (IMC) es un indicador simple de la relación entre el peso y la talla que se utiliza frecuentemente para identificar el sobrepeso y la obesidad en los adultos. En el caso de los adultos, la OMS define el sobrepeso y la obesidad como se indica a continuación:

- Sobrepeso: IMC igual o superior a 25,
- Obesidad: IMC igual o superior a 30. (OMS, 2021)

**Tabla 5***Me identifico con el siguiente pueblo*

Literal	Respuesta	F	%
1	Mestizo/ladino	13	72%
2	Maya	4	22%
3	Garífuna	1	6%
4	Xinca	0	0%
5	Otros	0	0%
TOTAL		18	100%

Fuente: Elaboración propia. Encuesta realizada con personal de enfermería del Centro de Salud de la zona 3 sobre factores que influyen en el autocuidado de la salud.

De las 18 personas encuestadas, respecto a los pueblos con los que se sintieron identificados los participantes, se encontró que el 72% se identifica con el pueblo Mestizo, mientras que el 22% se representa con el pueblo Maya y por último el 6% se identifica con el pueblo Garífuna, lo que refleja que predomina el pueblo Mestizo en este centro asistencial.

Según lo que la investigadora ha observado en diferentes centros asistenciales se ha identificado que el pueblo mestizo o ladino se desempeña principalmente en actividades como trabajadores de los servicios de salud sin embargo en otros servicios se mantiene presente el pueblo maya.

Los conocimientos, creencias y/o prácticas de cada individuo influirán significativamente en su estado de salud ya que así existirá criterio y voluntad para prevenir enfermedades o seguir el tratamiento de enfermedades que sean diagnosticadas.

**Tabla 6**

*De acuerdo con sus costumbres y creencias, ¿Considera importante velar por su salud? Si \_\_\_\_\_ No \_\_\_\_\_ ¿Por qué?*

<b>Literal</b>	<b>Respuesta</b>	<b>F</b>	<b>%</b>
1	SI	18	100%
2	NO	0	0%
TOTAL		18	100%

Fuente: Elaboración propia. Encuesta realizada con personal de enfermería del Centro de Salud de la zona 3 sobre factores que influyen en el autocuidado de la salud.

Respecto a las 18 personas encuestadas, el 100% de los participantes han coincidido y responden que de acuerdo con sus costumbres y creencias SI es importante velar por su salud.

Entre las respuestas de los participantes se identificaron las siguientes expresiones positivas: *“Yo soy la responsable de mi salud y si no velo por ella me puedo enfermar y si no tengo salud no puedo velar correctamente por mi familia y así no podré cumplir con mis responsabilidades y mi trabajo y no podré atender a los usuarios como se lo merecen” “Tenemos derecho a estar y sentirnos bien” “Si yo no tengo salud no puedo ayudar al usuario a recuperar la suya”*

Una persona que no considera importante velar por su salud en algún momento no podrá estudiar o trabajar adecuadamente y no podrá disfrutar completamente de su vida por lo tanto es satisfactorio para la investigadora haber identificado que todos los participantes tienen presente la importancia de velar por su salud dentro y fuera de su trabajo.

La cultura de hábitos de vida saludables dentro y fuera del ambiente laboral ayuda en gran medida a tener una mejor calidad de vida, en la medida que hacen que disminuya los niveles de estrés, minimiza el riesgo de accidentes cerebro vasculares y evita generar obesidad de tipo mórbido entre otras cosas positivas. (Bravo, 2017)

**Tabla 7**

*¿Considera usted que realiza prácticas para el cuidado de su salud? Si \_\_\_\_ No \_\_\_\_  
¿Que prácticas?*

<b>Literal</b>	<b>Respuesta</b>	<b>F</b>	<b>%</b>
1	SI	18	100%
2	NO	0	0%
TOTAL		18	100%

Fuente: Elaboración propia. Encuesta realizada con personal de enfermería del Centro de Salud de la zona 3 sobre factores que influyen en el autocuidado de la salud.

Respecto a las 18 personas encuestadas del personal de enfermería que labora en el Centro de Salud de la zona 3, el 100% responde que si realiza prácticas para el cuidado de su salud.

Los participantes que dieron una respuesta positiva expresaron y concluyeron lo siguiente en cuanto a las practicas que realizan: *“Alimentarme bien, tener buenos hábitos de higiene personal, realizar ejercicio, dormir bien, consumir agua”*

Tener presentes estas pequeñas acciones como parte del autocuidado nos ayudará a evitar enfermedades, complicaciones de salud que repercutirán con el tiempo, por lo tanto mientras más se practiquen estas acciones en gran magnitud habrá una buena calidad de vida lo que ayudará a mantener un buen rendimiento tanto a nivel personal como laboral.

**Tabla 8**

*¿Considera usted que en su entorno laboral se promueve el autocuidado de la salud? Si\_\_ No\_\_ ¿De qué manera?*

<b>Literal</b>	<b>Respuesta</b>	<b>F</b>	<b>%</b>
1	SI	13	72%
2	NO	5	28%
TOTAL		18	100%

Fuente: Elaboración propia. Encuesta realizada con personal de enfermería del Centro de Salud de la zona 3 sobre factores que influyen en el autocuidado de la salud.

Del total del personal de enfermería encuestado en el Centro de Salud de la zona 3 se encontró que el 72% de los participantes indican que en su entorno laboral si se promueve el autocuidado de la salud, mientras que el 28% indican que en su entorno laboral no se promueve el autocuidado de la salud.

Entre las respuestas de los participantes se identificaron las siguientes expresiones positivas: *“Se promueve el autocuidado con charlas educativas, cumpliendo con el reglamento de medidas de bioseguridad, con charlas sobre salud preventiva, equipo de protección personal adecuado, en ocasiones se realizan clases de zumba, realizando constantemente lavado de manos, utilizar mascarilla”*

Entre las respuestas de los participantes se identificaron las siguientes expresiones negativas: *“No somos tratados con igualdad, a veces no hay suficiente equipo en el servicio, muy de vez en cuando se realizan estas actividades para el personal de enfermería”*

Es evidente que existe leve deficiencia en cuanto a la manera en que se promueve el autocuidado ya que no se mencionaron temas como pausas activas, practica de la ergonomía según el área donde se desempeñan y programas educativos a los cuales se les pueda dar continuidad y seguimiento.

**Tabla 9**

*Como miembro del equipo de salud ¿Posee un concepto de autocuidado?  
Si\_\_ No\_\_ ¿Cuál es?*

<b>Literal</b>	<b>Respuesta</b>	<b>F</b>	<b>%</b>
1	SI	16	89%
2	NO	2	11%
TOTAL		18	100%

Fuente: Elaboración propia. Encuesta realizada con personal de enfermería del Centro de Salud de la zona 3 sobre factores que influyen en el autocuidado de la salud.

Del total del personal de enfermería encuestado en el Centro de Salud de la zona 3 se encontró que el 89% de los participantes indicaron que SI poseen un concepto de autocuidado, mientras que el 11% indicó NO tener un concepto de autocuidado.

Entre las respuestas de los participantes se identificaron las siguientes expresiones positivas: *“Cuidar de sí mismo a través de la higiene personal” “la capacidad de promover la salud y ponerla en práctica” “Tener buena autoestima e higiene personal”*

Los participantes coinciden en que el autocuidado es tener buena salud mental, física, financiera, intelectual y espiritual, lo que les ayuda a promover la salud en sus áreas de trabajo especialmente con sus pacientes, también indican que esto les evitará estar agotados, estresados y cansados y como consecuencia tendrán una buena productividad laboral a pesar de los turnos agotadores que muchas veces presencian.

Autocuidado significa identificar y tomar decisiones sobre nuestras necesidades físicas, emocionales, mentales, financieras y espirituales y para lograr esto es importante reconocer la responsabilidad que tenemos sobre nuestro bienestar y, también, de las acciones que podemos realizar para estar saludables.

**Tabla 10**

*¿Considera usted que en su lugar de trabajo existen limitantes para practicar hábitos saludables? Si\_\_ No\_\_ ¿Cuáles?*

Literal	Respuesta	F	%
1	SI	9	50%
2	NO	9	50%
TOTAL		18	100%

Fuente: Elaboración propia. Encuesta realizada con personal de enfermería del Centro de Salud de la zona 3 sobre factores que influyen en el autocuidado de la salud.

Del total del personal de enfermería encuestado en el Centro de Salud de la zona 3 se encontró que el 50% de los participantes consideran que NO existen limitantes para practicar hábitos saludables, mientras que el 50% indicó que SI existen limitantes para practicar hábitos saludables.

Los participantes responden lo siguiente: *“No siempre hay tiempo” “No dan los horarios de alimentación correspondientes” “Existe poco material para los pacientes al igual que insumos” “no existen lavamanos en todas las clínicas del Centro de Salud” “ En ocasiones afecta el exceso de trabajo”*

La incorporación de rutinas de autocuidado es clave para mejorar la calidad de vida y prevenir enfermedades, tanto físicas como mentales (ansiedad, depresión, entre otros) así como para recuperarse en el caso de estarlas padeciendo. (Fundasil, 2022)

Mantener un equilibrio entre nuestras responsabilidades profesionales y nuestro autocuidado puede resultar un verdadero reto al final del día.

**Tabla 11**

*¿Alguna vez ha trasladado sus conocimientos de autocuidado a sus pacientes?*

*Si\_\_ No\_\_ ¿Cómo?*

Literal	Respuesta	F	%
1	SI	18	100%
2	NO	0	0
TOTAL		18	100%

Fuente: Elaboración propia. Encuesta realizada con personal de enfermería del Centro de Salud de la zona 3 sobre factores que influyen en el autocuidado de la salud.

Respecto a las 18 personas encuestadas del personal de enfermería que labora en el Centro de Salud de la zona 3, el 100% de los participantes responde que SI alguna vez han trasladado sus conocimientos de autocuidado a sus pacientes.

Todos los participantes coinciden en que alguna vez han compartido y trasladado sus conocimientos de autocuidado a sus pacientes, mencionando que lo han hecho a través de planes educacionales sobre higiene personal, un buen descanso, evitar bebidas alcohólicas o sustancias nocivas para el organismo, indicando que el objetivo es que identifiquen la importancia del autocuidado y así puedan sentirse bien para sí mismos y para la familia de cada uno.

Los profesionales de enfermería compartimos conocimiento desde el silencio en nuestra tarea, somos modelos observados, donde mostramos nuestras formas y maneras de hacer, de ser, de estar y de sentir... para que otros profesionales aprendan, integren, adapten, discriminen o rechacen. (Cantabrana, 2018)

En la profesión de enfermería debemos aceptar que todos somos aprendices y maestros a la vez, lo que siempre nos invitará a reflexionar sobre las acciones que podríamos mejorar en cuanto al cuidado de sí mismo.

**Tabla 12**

*¿Considera que sus ingresos económicos le permiten practicar el autocuidado de su salud reflejándolo en una alimentación saludable, recreación y reposo? Si\_\_ No\_\_ ¿Por qué?*

Literal	Respuesta	F	%
1	SI	5	28%
2	NO	13	72%
TOTAL		18	100%

Fuente: Elaboración propia. Encuesta realizada con personal de enfermería del Centro de Salud de la zona 3 sobre factores que influyen en el autocuidado de la salud.

Del total del personal de enfermería encuestado en el Centro de Salud de la zona 3 se encontró que el 72% de los participantes indicaron que sus ingresos SI les permiten practicar el autocuidado de su salud reflejándolo en una alimentación saludable, recreación y reposo, sin embargo, un 28% indicaron que sus ingresos NO les permiten practicar el autocuidado de su salud y como consecuencia no pueden reflejarlo en una alimentación saludable, recreación y reposo.

Entre las respuestas de los participantes se identificaron las siguientes expresiones: *“El sueldo es el mismo y la canasta básica está muy elevada” “ En estos tiempos todo está muy caro y para poder tener recreación y algo de reposo hay que saber ahorrar y saber que comprar” “Si es posible tener una buena alimentación sin embargo ya no alcanza para la recreación porque no alcanzan los ingresos” “El sector salud no recibe un buen salario es justo para los gastos” “No se gana lo suficiente como para llevar una alimentación saludable, la canasta básica está muy alta” “La canasta básica está muy elevada” “A veces surgen gastos de imprevisto que hacen descuadrar dinero para la alimentación”*

**Tabla 13**

*¿De acuerdo con sus ingresos económicos actuales ¿Usted invierte en el cuidado de su salud? Si\_\_ No\_\_ ¿Cómo?*

Literal	Respuesta	F	%
1	SI	15	83%
2	NO	3	17%
TOTAL		18	100%

Fuente: Elaboración propia. Encuesta realizada con personal de enfermería del Centro de Salud de la zona 3 sobre factores que influyen en el autocuidado de la salud.

Del total del personal de enfermería encuestado en el Centro de Salud de la zona 3 se encontró que el 83% de los participantes indicaron que de acuerdo con sus ingresos económicos actuales SI invierten en el cuidado de su salud, mientras que el que el 17% indicó que de acuerdo con sus ingresos económicos actuales NO invierten en el cuidado de su salud.

La mayoría de los participantes coincide en que existen prioridades previo a invertir en seguros médicos, consultas médicas preventivas, medicamentos u otros servicios para el cuidado de la salud ya que en la actualidad el costo es demasiado elevado sin embargo indican que si logran hacer un esfuerzo en cuanto a la compra de alimentos saludables y artículos de higiene personal.

Para que las personas puedan acceder a la salud se requiere poner a su disposición distintos bienes y servicios (medicamentos, consultas médicas, material de curación, pruebas de laboratorio, hospitales...), lo que implica un complejo proceso de financiamiento, producción, traslado y consumo. (UNIVERSIDAD INTERNACIONAL DE LA RIOJA, S.A., s.f.)

**Tabla 14**

*¿Padece de alguna enfermedad? Si\_\_ No\_\_ ¿Cuál?*

<b>Literal</b>	<b>Respuesta</b>	<b>F</b>	<b>%</b>
1	SI	4	22%
2	NO	14	78%
TOTAL		18	100%

Fuente: Elaboración propia. Encuesta realizada con personal de enfermería del Centro de Salud de la zona 3 sobre factores que influyen en el autocuidado de la salud.

Respecto a las 18 personas encuestadas del personal de enfermería que labora en el Centro de Salud de la zona 3, el 78% indicó que si padecen de alguna enfermedad, mientras que el 22% indicó que no padecen de ninguna enfermedad.

Los participantes que indicaron que, si padecen de alguna enfermedad, mencionaron las siguientes: “*Diabetes Mellitus, Hipertensión Arterial y Fibromialgia*” lo cual hace referencia a cierta relación con el estilo de vida y el concepto de autocuidado que cada uno de ellos práctica.

El autocuidado involucra un cambio de hábitos en cuanto a alimentación, actividad física y descanso del paciente por lo tanto surge como una opción para quienes tienen alguna de estas enfermedades, porque promueve la toma de responsabilidad sobre ella, con el propósito de aminorar sus efectos.

En su mayoría el personal de enfermería es sedentario, con prácticas alimentarias poco saludables y con riesgo elevado de padecer una o más enfermedades crónicas no transmisibles. (Hernández A. P., 2019)

**Tabla 15**

¿Considera que tiene un hábito de sueño saludable? Si\_\_ No\_\_ ¿Por qué?

Literal	Respuesta	F	%
1	SI	8	44%
2	NO	10	56%
TOTAL		18	100%

Fuente: Elaboración propia. Encuesta realizada con personal de enfermería del Centro de Salud de la zona 3 sobre factores que influyen en el autocuidado de la salud.

Del total del personal de enfermería encuestado en el Centro de Salud de la zona 3 se encontró que el 56% de los participantes indicaron que NO consideran tener un hábito de sueño saludable, mientras que el 44% indicó que SI consideran tener un hábito de sueño saludable.

Los participantes hacen referencia a que es muy difícil cumplir con sus 8 horas de sueño ya que la mayoría debe despertar desde muy temprano para poder llegar a sus centros de trabajo, también mencionaron que influye la familia en especial cuando tienen estudiantes o niños pequeños en el hogar ya que después del trabajo deben hacer revisiones de tareas y preparar todo lo necesario para el siguiente día lo cual puede generar cierto nivel de estrés y como consecuencia sufrir de insomnio lo que representa una desventaja en su autocuidado.

Como parte del autocuidado dormir apropiadamente es esencial para tener buena salud, ya que la falta de sueño está asociada con accidentes, desastres industriales, errores profesionales, así como baja productividad.

Los profesionales de la salud tienden a descuidar el sueño, como también otras actividades de autocuidado, generalmente en aras de cuidar a los demás antes que a sí mismos. (Clínica Galatea, 2021)

**Tabla 16**

*¿Consumo alcohol o tabaco? Si\_\_ No\_\_*

<b>Literal</b>	<b>Respuesta</b>	<b>F</b>	<b>%</b>
1	SI	0	0%
2	NO	18	100%
TOTAL		18	100%

Fuente: Elaboración propia. Encuesta realizada con personal de enfermería del Centro de Salud de la zona 3 sobre factores que influyen en el autocuidado de la salud.

Del total del personal de enfermería encuestado en el Centro de Salud de la zona 3 se encontró que el 100% de los participantes indicaron que NO consumen alcohol o tabaco lo que indica que se reducen las probabilidades de padecer alguna enfermedad desencadenada por el alcohol o el tabaco.

La probabilidad de enfermar es más alta en determinados grupos, tal es el caso de los fumadores, bebedores, o entre aquellos que adoptan comportamientos que incrementan el riesgo de accidentes o enfermedades. ( London, Monterubblanesi, & Temporelli, 2023)

Este tipo de consumo de riesgo se asocia con diversos daños a la salud y sociales, que incluyen más de 200 condiciones (enfermedades no transmisibles, trastornos mentales, las lesiones y el VIH), así como la violencia doméstica, la pérdida de productividad, y muchos costos ocultos. (Organización Panamericana de la Salud, 2023).

**Tabla 17**

*¿Ha consumido drogas u otra sustancia nociva para su salud? Si\_\_ No\_\_*

<b>Literal</b>	<b>Respuesta</b>	<b>F</b>	<b>%</b>
1	SI	0	0%
2	NO	18	100%
TOTAL		18	100%

Fuente: Elaboración propia. Encuesta realizada con personal de enfermería del Centro de Salud de la zona 3 sobre factores que influyen en el autocuidado de la salud.

Respecto a las 18 personas encuestadas del personal de enfermería que labora en el Centro de Salud de la zona 3, el 100% de los participantes responde que NO han consumido drogas u otra sustancia nociva para su salud.

No ingerir drogas u otras sustancias nocivas para la salud es un dato positivo para el grupo de participantes sin embargo es importante mencionar que el consumo de drogas generará dificultades cardiovasculares o respiratorias, intoxicaciones, debilitamiento del sistema inmune, aumento de probabilidad de cáncer u enfermedades, dependencia de la sustancia lo repercutirá en algún momento en las decisiones de autocuidado que cada uno practique.

Las drogas son utilizadas para intentar minimizar o revertir el síndrome de desgaste profesional, sin embargo, con esto se quebrantan principios éticos y estéticos de la profesión ya que el efecto de estas sustancias altera el comportamiento, el pensamiento lógico, la toma de decisiones y la ejecución de procedimientos especializados, poniendo en peligro la vida de las personas que reciben los cuidados de enfermería y la propia salud de los trabajadores. (Scielo, 2011)

**Tabla 18**

¿Practica actividad física como mínimo 30 minutos al día? Si\_\_ No\_\_

Literal	Respuesta	F	%
1	SI	11	61%
2	NO	7	39%
TOTAL		18	100%

Fuente: Elaboración propia. Encuesta realizada con personal de enfermería del Centro de Salud de la zona 3 sobre factores que influyen en el autocuidado de la salud.

Del total del personal de enfermería encuestado en el Centro de Salud de la zona 3 se encontró que el 61% de los participantes indicaron que SI practican actividad física como mínimo 30 minutos al día, mientras que el 39% de los participantes indicaron que NO practican actividad física.

Aunque más de la mitad de los participantes practica algún tipo de actividad física es importante transmitir a los participantes que no lo realizan que lo mejor del ejercicio físico es que nunca es demasiado tarde para empezar.

La actividad física sin duda es una práctica vital para cuidar de la salud mental y física, es necesario incorporar la importancia de esta práctica a nuestra lista de prioridades para entender el por qué es tan importante en el tema del autocuidado.

La actividad física regular y adecuada, incluido cualquier movimiento corporal que requiera energía, puede reducir el riesgo de muchas enfermedades y trastornos no transmisibles, como la hipertensión, la enfermedad coronaria, los accidentes cerebrovasculares, la diabetes, el cáncer de mama y colon y la depresión. (Organización Panamericana de la Salud, s. f.)

**Tabla 19**

*¿Considera usted que practicar el autocuidado favorece su autoestima? Si\_\_ No\_\_  
¿Por qué?*

<b>Literal</b>	<b>Respuesta</b>	<b>F</b>	<b>%</b>
1	SI	18	100%
2	NO	0	0%
	TOTAL	18	100%

Fuente: Elaboración propia. Encuesta realizada con personal de enfermería del Centro de Salud de la zona 3 sobre factores que influyen en el autocuidado de la salud.

Respecto a las 18 personas encuestadas del personal de enfermería que labora en el Centro de Salud de la zona 3, el 100% de los participantes responde que practicar el autocuidado SI favorece su autoestima.

El autocuidado invita a la persona a pensar en lo que realmente le apasiona e inspira, ayuda a entender mejor las necesidades físicas, sociales, cognitivas y emocionales que le abonan. Estos esfuerzos y cuidados envían un mensaje sobre el valor que damos a la salud y el cuidado de sí mismo, permite visualizar la importancia que tiene la persona, en líneas generales se puede decir que mejora la autoestima. (Fundasil, 2022)

Es importante saber que no nacemos con una excelente autoestima, esta la vamos formando y desarrollando a lo largo de nuestra vida a través de los mensajes que recibimos del exterior, de nuestras experiencias y de nuestra manera de interpretar lo que nos sucede por lo tanto afectará considerablemente nuestra perspectiva del autocuidado.

**Tabla 20**

*¿Considera que los hábitos alimenticios que actualmente practica favorecen el Autocuidado de su salud? Si\_\_ No\_\_ ¿Por qué?*

Líteral	Respuesta	F	%
1	SI	8	44%
2	NO	10	56%
TOTAL		18	100%

Fuente: Elaboración propia. Encuesta realizada con personal de enfermería del Centro de Salud de la zona 3 sobre factores que influyen en el autocuidado de la salud.

Del total del personal de enfermería encuestado en el Centro de Salud de Villa Canales se encontró que el 56% de los participantes indicaron que consideran que los hábitos alimenticios que actualmente practican SI favorecen el autocuidado de su salud, mientras que el 44% de los participantes indicaron que NO consideran que los hábitos alimenticios que actualmente practican favorecen el autocuidado de su salud.

Entre las respuestas de los participantes se identificaron las siguientes expresiones: *“Trato de comer lo mejor, que ayude en mi alimentación y que mi cuerpo pueda estar en buen funcionamiento” “porque comer bien nos ayuda” “Los hábitos no favorecen el autocuidado de la salud porque no comemos en horarios favorables” “tenemos acceso con mayor facilidad a comida rápida”*

Las prácticas personales que supone el autocuidado, si bien varían entre individuos, en principio pretenden la conservación de la salud. Por ello, en efecto tener una alimentación adecuada y hacer actividades físicas saludables son parte de las posibles prácticas de autocuidado, pero también es importante tener buenas relaciones sociales, aprender a reconocer y valorar las propias emociones, descansar cuando sea necesario, entre otras actividades de cuidado personal. (Fundasil, 2022)

**Tabla 21**

*¿Le gustaría asistir a talleres, charlas educativas como parte de un programa educativo sobre el autocuidado? Si\_\_ No\_\_ ¿Por qué?*

Literal	Respuesta	F	%
1	SI	17	94%
2	NO	1	6%
TOTAL		18	100%

Fuente: Elaboración propia. Encuesta realizada con personal de enfermería del Centro de Salud de la zona 3 sobre factores que influyen en el autocuidado de la salud.

Del total del personal de enfermería encuestado en el Centro de Salud de la zona 3 se encontró que el 94% de los participantes indicaron que SI les gustaría asistir a talleres, charlas educativas como parte de un programa educativo sobre el autocuidado, mientras que el 6% de los participantes indicaron que NO les gustaría participar y asistir a talleres, charlas educativas como partir de un programa educativo sobre el autocuidado.

Con base a la experiencia de la investigadora se sabe que acudir a este tipo de actividades promueve favorablemente entre las personas la importancia del autocuidado tanto en la vida personal, familiar, laboral, social y como consecuencia el personal de enfermería podrá tomarlo como una herramienta de éxito en los ambientes laborales lo cual también beneficiará en crear ambientes laborales más sanos, proactivos y eficientes.

Los programas Educativos sin lugar a duda serán una herramienta primordial para modificar gradualmente los conceptos y prácticas que el personal de enfermería posee para mejorar su autocuidado,

## VIII. CONCLUSIONES

Con base a la variable sociodemográfica y el autocuidado se concluye lo siguiente:

1. Se identificó que el personal de enfermería cuenta con amplio conocimiento sobre lo que es el autocuidado y como aplicarlo en su día a día sin embargo existen factores y condicionantes que impiden que estas acciones se puedan realizar con facilidad lo que se verá reflejado con déficit en la calidad de vida.
2. Todas las actividades relacionadas con el autocuidado son mediadas por la voluntad propia y la edad, son actos deliberados y racionales que realizamos como parte de nuestra rutina de vida lo que involucra costumbres y creencias de cada individuo.
3. Entre los factores que influyen en el autocuidado del personal de enfermería que labora en el Centro de salud de zona 3, Guatemala se destacan los siguientes: Malos hábitos alimenticios, estrés laboral, ingresos económicos bajos, costos de alimentación elevados en los últimos meses, pocas horas de recreación, malos patrones del sueño.
4. En cuanto a los participantes en este estudio se concluye que el 66% actualmente presenta índices de masa corporal por arriba de lo que se considera normal por lo que es evidente que existen malos hábitos alimenticios.
5. El autocuidado va enfocado a modificar los hábitos no saludables en saludables, lo cual implica motivar a las personas a ampliar el conocimiento, adquirir habilidad y sobre todo tener motivación para practicar en todo momento el autocuidado y esto incluye también mejorar el ambiente en el que se desenvuelve la persona.

## **IX. RECOMENDACIONES**

De acuerdo con los resultados del presente estudio se recomienda:

1. Capacitar constantemente al personal de enfermería que labora en el Centro de Salud zona 3, Guatemala, a través de programas educativos continuos sobre el autocuidado lo que permitirá optimizar y mejorar su calidad de vida.
2. Se le sugiere a las autoridades de la institución programar actividades recreativas con enfoque saludable para el personal de enfermería y demás personal en general con el fin de brindarles tiempo de recreación de calidad que definitivamente se verá reflejado en un mejor desempeño laboral.
3. Que las autoridades de la institución supervisen constantemente estos servicios de salud para verificar las condiciones en donde trabajadores en general puedan ingerir sus alimentos de forma adecuada y que se cumplan los horarios siempre y cuando sean favorables para practicar el autocuidado.
4. Implementar en todas las áreas del Centro de salud de zona 3 espacios cortos de tiempo para que el personal de enfermería pueda realizar pausas activas o ejercicios físicos que permitirá mejorar el rendimiento laboral disminuyendo significativamente el estrés laboral.

## X. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- London, S., Monterubblanesi, P., & Temporelli, K. (2023). *Vinculación entre salud, ingreso y educación*. Buenos Aires, Argentina. Recuperado el 06 de Julio de 2024, de <file:///C:/Users/aura.deleon/Downloads/Dialnet-VinculacionEntreSaludIngresoYEducacion-5461113.pdf>
- Marriner Tomey, A. (2003). España.
- Acevedo, J. L., Famá, M. V., & Moreno, G. (2012). *Alimentación del personal de enfermería*. Argentina, Argentina.
- Andrade, J. L. (Julio de 2014). *Conocimientos del personal auxiliar de enfermería que labora en el servicio de sala de operaciones de la emergencia de adultos del Hospital Roosevelt acerca de los riesgos laborales a los que estan expuestos*. Obtenido de [https://drive.google.com/drive/folders/1pRJ\\_IXvpDjpRuakGQtco7YEB3pArObBT](https://drive.google.com/drive/folders/1pRJ_IXvpDjpRuakGQtco7YEB3pArObBT)
- Arias, G. d. (2018). *Actitudes y prácticas de autocuidado del personal de enfermería*. San Salvador.
- Aristizábal, G., Blanco, D., Sánchez, A., & Ostiguín, R. (12 de 09 de 2011). Recuperado el 25 de Marzo de 2024, de <https://www.scielo.org.mx/pdf/eu/v8n4/v8n4a3.pdf>
- Aristizábal, G., Blanco, D., Sánchez, A., & Ostiguín, R. (12 de 09 de 2011). *SciELO - Scientific Electronic Library Online*. Obtenido de SciELO - Scientific Electronic Library Online: <https://www.scielo.org.mx/pdf/eu/v8n4/v8n4a3.pdf>
- Avila, N. R. (10 de Agosto de 2018). *Envejecimiento: Edad, Salud y Sociedad*. Recuperado el 23 de Julio de 2024, de <https://diposit.ub.edu/dspace/bitstream/2445/127736/1/684812.pdf>
- Barrera, P. C. (2017). *El aumento del task performance como consecuencia de la influencia del liderazgo transformacional en el engagement y los KSA*. Bogotá.
- Benavides, J. (2013). *Asociación de los factores básicos condicionantes del autocuidado y la capacidad de agencia de autocuidado de adultos con Síndrome Coronario Agudo*. Obtenido de [https://drive.google.com/drive/folders/1pRJ\\_IXvpDjpRuakGQtco7YEB3pArObBT](https://drive.google.com/drive/folders/1pRJ_IXvpDjpRuakGQtco7YEB3pArObBT)

- Berri. (2018).
- Bolzán, Y. H. (2017). Los roles de género en enfermería. *Una perspectiva histórica de la división del trabajo*, 9.
- Bravo, A. S. (2017). *CARTILLA PARA PROMOVER EL AUTOCUIDADO EN LOS TRABAJADORES DE TERRENO DE LA EMPRESA COLVATEL S.A E.S.P UBICADA EN LA CIUDAD DE BOGOTÁ*. Bogotá: CORPORACIÓN UNIVERSITARIA MINUTO DE DIOS.
- Campero, L. (Febrero de 2013). *Estrés laboral en el personal de enfermería de alto riesgo*. Obtenido de [https://drive.google.com/drive/folders/1pRJ\\_IXvpDjpRuakGQtc07YEB3pArObBT](https://drive.google.com/drive/folders/1pRJ_IXvpDjpRuakGQtc07YEB3pArObBT)
- Campero, L., De Montis, J., & Gonzalez, R. (2013). Mendoza, Argentina: .
- Cantabrana, C. (14 de Mayo de 2018). *Compartir conocimiento*. Obtenido de Compartir conocimiento: <https://www.fuden.es/opinion/compartir-conocimiento/>
- Cisneros, F. (2005). Teorías y Modelos de Enfermería y su Aplicación. *PROGRAMA DE ENFERMERIA*. Universidad del Cauca, Popayán, Colombia. Obtenido de <http://artemisa.unicauca.edu.co/~pivalencia/archivos/TeoriasYModelosDeEnfermeriaYSuAplicacion.pdf>
- Clínica Galatea. (26 de Abril de 2021). *¿Cuidamos nuestro sueño los profesionales de la salud? Evidencia científica y recomendaciones*. Recuperado el 7 de Julio de 2024, de *¿Cuidamos nuestro sueño los profesionales de la salud? Evidencia científica y recomendaciones*: <https://www.clinicagalatea.com/es/bloc/cuidamos-nuestro-sueno-los-profesionales-de-la-salud-evidencia-cientifica-y-recomendaciones/>
- ConceptoDefinición. (4 de Agosto de 2023). *Influencia*. Recuperado el 08 de Septiembre de 2023, de <https://conceptodefinicion.de/influencia/>
- contributors, E. (14 de Abril de 2010). *Medio ambiente*. (D. I. Enciclopedia, Editor) Recuperado el 19 de Marzo de 2024, de [http://enciclopedia.us.es/index.php?title=Medio\\_ambiente&oldid=512479](http://enciclopedia.us.es/index.php?title=Medio_ambiente&oldid=512479)
- Cortez, M. A. (2017). *Conocimientos, actitudes y prácticas de autocuidado del personal de Enfermería de hospitalización y Emergencias del Hospital Militar de Nicaragua*. Managua, Nicaragua. Recuperado el Lunes de enero de 2023
- De arco, O. d., & Suarez, Z. K. (13 de Abril de 2018). Rol de los profesionales de enfermería en el sistema de salud colombiano. *Revista Universidad y Salud*,

20(2), 12. Recuperado el 13 de Noviembre de 2023, de <https://revistas.udenar.edu.co/index.php/usalud/article/view/3364/pdf>

De León, R. M. (2015). *Estudio del impacto de los Hábitos Alimentarios en estudiantes de maestría de la Facultad de Ciencias Químicas y Farmacia de la Universidad de San Carlos de Guatemala*. Guatemala, Guatemala.

Elia Beatriz Pineda, E. L. (2008). *Metodología de la investigación*. Washington : Paltex.

Ernesto de la Cruz y José Pino. (2010). *Estilo de vida relacionado con la salud*. Obtenido de [https://drive.google.com/drive/folders/1pRJ\\_IXvpDjpRuakGQtc07YEB3pArObBT](https://drive.google.com/drive/folders/1pRJ_IXvpDjpRuakGQtc07YEB3pArObBT)

Escobar, O. (Abril de 2015). *Factores básicos condicionantes del autocuidado asociados a la capacidad potencial para autocuidarse para promover la salud, en personas de 18 años y más que viven en situación de enfermedad cardiovascular que asisten a la consulta externa. Escuintla*. Obtenido de [https://drive.google.com/drive/folders/1pRJ\\_IXvpDjpRuakGQtc07YEB3pArObBT](https://drive.google.com/drive/folders/1pRJ_IXvpDjpRuakGQtc07YEB3pArObBT)

España, E. (2008). Málaga, España.

España, E. (2008). *Conocimiento, actitudes, creencias y valores en los argumentos sobre u tema socio-científico relacionado con los alimentos*. Obtenido de [https://drive.google.com/drive/folders/1pRJ\\_IXvpDjpRuakGQtc07YEB3pArObBT](https://drive.google.com/drive/folders/1pRJ_IXvpDjpRuakGQtc07YEB3pArObBT)

Fundasil. (2022). Atención psicosocial a niños, niñas, adolescentes y sus familias víctimas de violencia basada en género (VBG) en el municipio de San Miguel” . *Manual de Autocuidado*, 59. Obtenido de Manual de Autocuidado.

Genially. (8 de Septiembre de 2021). *Evolución que han tenido los 4 pueblos de Guatemala*. Obtenido de <https://view.genially.com/61381c42629d070d232376f6/interactive-content-infografia-4-pueblo-de-guatemala>

Gonzalez, J. P., & Saldaña, M. A. (2015). *Actitudes y creencias frente al consumo de tabaco en estudiantes de 14 a 18 años*. Cuenca, Ecuador.

Hanco, D. (2019). *Autocuidado en estudiantes de enfermería que asisten a prácticas clínicas, universidad nacional del Altiplano, Perú*. Obtenido de [https://drive.google.com/drive/folders/1pRJ\\_IXvpDjpRuakGQtc07YEB3pArObBT](https://drive.google.com/drive/folders/1pRJ_IXvpDjpRuakGQtc07YEB3pArObBT)

- Hernández, A. P. (2019). *ESTILO DE VIDA Y ENFERMEDADES CRÓNICAS EN PERSONAL DE ENFERMERÍA. HOSPITAL NACIONAL GENERAL DE NEUMOLOGÍA Y MEDICINA FAMILIAR. "DR. JOSÉ ANTONIO SALDAÑA"*, SANSALVADOR, EL SALVADOR. ENERO 2019. San Salvador, El Salvador. Recuperado el 06 de Julio de 2024, de <https://repositorio.unan.edu.ni/10674/1/t1041.pdf>
- Hernández, D. (Julio de 2011). *Conocimiento, actitudes y prácticas de autocuidado de los pacientes diabéticos de 40 a 60 años que asisten a la consulta externa del Hospital Nacional de Amatitlan*. Obtenido de [https://drive.google.com/drive/folders/1pRJ\\_IXvpDjpRuakGQtco7YEB3pArObBT](https://drive.google.com/drive/folders/1pRJ_IXvpDjpRuakGQtco7YEB3pArObBT)
- Hernandez, Y. G., Hernandez, R., & Vasquez, C. M. (2009). *Prácticas de autocuidado de la Salud que realiza el personal de Enfermería que labora en el Hospital Nacional de Zacamil, Dr Juan José Fernandez*. San Salvador.
- Leiva, A. M., Martinez, M. A., Cristi-Moreno, C., Salas, C., Ramirez - Campillo, R., Diaz Martinez, X., . . . Celis Morales, C. (2017). *El sedentarismo se asocia a un incremento de factores de riesgo cardiovascular y metabólicos independiente de los niveles de actividad física*. Obtenido de <https://scielo.conicyt.cl/pdf/rmc/v145n4/art06.pdf>
- Lóez, M. (Marzo de 2015). *Prácticas de autocuidado en los estudiantes de la carrera de profesionalización de enfermería del cuarto ciclo*. Obtenido de [https://drive.google.com/drive/folders/1pRJ\\_IXvpDjpRuakGQtco7YEB3pArObBT](https://drive.google.com/drive/folders/1pRJ_IXvpDjpRuakGQtco7YEB3pArObBT)
- Luis López y Javier Campos. (2002). *Revista de Psicología de la Universidad de Santiago de Chile*. Obtenido de [https://drive.google.com/drive/folders/1pRJ\\_IXvpDjpRuakGQtco7YEB3pArObBT](https://drive.google.com/drive/folders/1pRJ_IXvpDjpRuakGQtco7YEB3pArObBT)
- Manual CTO. (2020). *Modelo y teorías de enfermería: características generales de los modelos y principales teorías*. Obtenido de <https://www.berri.es/pdf/MANUAL%20CTO%20OPOSICIONES%20DE%20ENFERMERIA%20-%20PAIS%20VASCO%20E2%80%9A%20Vol%20C3%BAmen%201/9788417470050>
- Mariana Aguilara, Maria Sance y Aída Zuchini. (Junio de 2013). *Conducta de autocuidado que tienen los estudiantes de las carreras de enfermería, trabajo social y administración de empresas de la Universidad Mariano Galvez de Chiquimula*. Obtenido de

[https://drive.google.com/drive/folders/1pRJ\\_IXvpDjpRuakGQtc07YEB3pArObBT](https://drive.google.com/drive/folders/1pRJ_IXvpDjpRuakGQtc07YEB3pArObBT)

Marriner Tomey, A. (2003). *Teoría del déficit de autocuidado de Dorothea Orem. En: Modelos y teorías en enfermería.* España.

Marroquín, C. (Julio de 2011). *Conocimiento del personal de enfermería sobre cuidado integral paciente con VIH/SIDA en fase terminal hospitalizados en los servicios de medicina de hombres y mujeres del Hospital Nacional de Chimaltenango.* Obtenido de [https://drive.google.com/drive/folders/1pRJ\\_IXvpDjpRuakGQtc07YEB3pArObBT](https://drive.google.com/drive/folders/1pRJ_IXvpDjpRuakGQtc07YEB3pArObBT)

Martinez, A., & Mayorga, A. (2008). *Enfermedades Crónicas No Transmisibles en el Adulto (ECNT) y prácticas en salud: el paradigma de vida sana de la población laboralmente activas en Santiago de Chile.* Chile.

Medicine, National Library. (1998). *DEFINICIONES DE AUTOCUIDADO SEGÚN LA OMS.* Recuperado el 25 de Marzo de 2024, de <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK586739/#:~:text=Comprende%20las%20actividades%20informales%20de,%2C%20los%20primeros%20auxilios%2C%20etc>

Miró, E., Iañez, M. A., & Cano- Lozano, M. C. (2002). Patrones de Sueño y Salud. *Revista Internacional de Psicología Clínica y de la Salud*, 25.

OMS. (09 de 06 de 2021). *Organización Mundial de la Salud.* Obtenido de Organización Mundial de la Salud: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>

Orem, D. (1980). *Enfermería: Conceptos de práctica* (Segunda ed.). Mc Graw Hill.

Organización Mundial De la Salud . (07 de Abril de 1948). *Sitio Web Mundial.* Obtenido de <https://www.who.int/es/about/frequently-asked-questions#>

Organizacion Mundial de la Salud. (7 al 9 de Enero de 2009). *National Libray of Medicine.* Recuperado el 13 de Noviembre de 2023, de <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK586739/>

Organización Mundial de la Salud. (23 de Agosto de 2018). *Genero y Salud.* Recuperado el 23 de Julio de 2024, de <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/gender>

Organización Mundial de la Salud. (25 de Noviembre de 2020). *Cada movimiento cuenta para mejorar la salud.* Obtenido de <https://www.who.int/es/news/item/25-11-2020-every-move-counts-towards->



Orem punto de partida para calidad en la atención. *Scielo*, 11. Recuperado el 13 de Noviembre de 2023, de <http://scielo.sld.cu/pdf/rme/v36n6/rme040614.pdf>

Quiero Vivir Sano. (2021). *Salud social en nuestras vidas*. Recuperado el 12 de 09 de 2021, de <http://quierovivirsano.org/salud-integral/salud-social/>

Quiroga, I. (Septiembre de 2009). *Estilos de vida y condiciones de salud de los enfermeros*. Obtenido de [https://drive.google.com/drive/folders/1pRJ\\_IXvpDjpRuakGQtco7YEB3pArObBT](https://drive.google.com/drive/folders/1pRJ_IXvpDjpRuakGQtco7YEB3pArObBT)

Rebolledo, D. P. (2010). *Autocuidado en los estudiantes de la carrera de Enfermería de la Universidad del Bío Bio: Un análisis según el Modelo de Autocuidado de Dorotea Orem*. Valdivia, Chile.

Reyes, G. (2019). *Factores que inciden en las prácticas de autocuidado en los uniformados de la dirección nacional de escuelas de la policía nacional*. Obtenido de [https://drive.google.com/drive/folders/1pRJ\\_IXvpDjpRuakGQtco7YEB3pArObBT](https://drive.google.com/drive/folders/1pRJ_IXvpDjpRuakGQtco7YEB3pArObBT)

Reyes, S. (Julio de 2008). *Factores que intervienen a llevar estilos de vida saludables en el personal de enfermería en los servicios de medicina y cirugía de hombres y mujeres en el hospital San Banido, Petén*. Obtenido de [https://drive.google.com/drive/folders/1pRJ\\_IXvpDjpRuakGQtco7YEB3pArObBT](https://drive.google.com/drive/folders/1pRJ_IXvpDjpRuakGQtco7YEB3pArObBT)

Riveros, M. (2019). *Autocuidado y estado de salud en estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional de Huancavelica*. Obtenido de [https://drive.google.com/drive/folders/1pRJ\\_IXvpDjpRuakGQtco7YEB3pArObBT](https://drive.google.com/drive/folders/1pRJ_IXvpDjpRuakGQtco7YEB3pArObBT)

Rodriguez, H. R. (2015). *Propuesta de mejora del clima laboral y cultura organizacional en el Ministerio de Coordinación de Desarrollo Social*. Sangolquí, Ecuador.

Sajbochol, A. L. (2014). *Factores que influyen en las mujeres en edad fértil que asisten al centro de salud del municipio de el Tejar Chimaltenango, para que rehúsen realizarse el papanicolaou*. Guatemala.

Scielo. (2011). *EL USO DE DROGAS EN EL PERSONAL DE ENFERMERÍA*. Obtenido de [EL USO DE DROGAS EN EL PERSONAL DE ENFERMERÍA: https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0717-95532011000200005](https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-95532011000200005)

- Studocu. (s. f.). *Técnicas básicas de investigación*. Obtenido de <https://www.studocu.com/gt/document/universidad-rafael-landivar/tecnicas-basicas-de-investigacion/niveles-de-formacion-de-enfermeria/92330599>
- Teresa Flores, Daniela Jenó, Cristóbal Ormeño y Sofía Vargas. (2011). *Autocuidado del profesional de enfermería del hospital de San Carlos en las dimensiones de alimentación, actividad y reposo, conductas de riesgo, funcionamiento familiar y estrés laboral*. Obtenido de [https://drive.google.com/drive/folders/1pRJ\\_IXvpDjpRuakGQtc07YEB3pArObBT](https://drive.google.com/drive/folders/1pRJ_IXvpDjpRuakGQtc07YEB3pArObBT)
- Tomey, M. R. (2003). *Modelos y Teorías en Enfermería* (5ta ed.). Madrid, España.
- UNIVERSIDAD INTERNACIONAL DE LA RIOJA, S.A. (s.f.). *Economía de la salud: ¿qué relación hay entre salud y economía?* Obtenido de <https://colombia.unir.net/actualidad-unir/economia-salud/>
- Velásquez, S. (16 de 12 de 2013). Programa Institucional Actividades de educación para una vida saludable. *Salud Física y Emocional*, 6. Recuperado el 22 de Septiembre de 22, de <https://repository.uaeh.edu.mx/bitstream/handle/123456789/14879>
- Villanueva, E., Eberhardt, M. L., & Nejamkis, L. (2013). *Introducción a la sociología*. Florencio Varela, Argentina.
- Zetina, T. (Julio de 2008). *Factores que intervienen en los estilos de vida del personal de enfermería que labora en los servicios de pediatría y neonatos en el hospital de San Benito Petén*. Obtenido de [https://drive.google.com/drive/folders/1pRJ\\_IXvpDjpRuakGQtc07YEB3pArObBT](https://drive.google.com/drive/folders/1pRJ_IXvpDjpRuakGQtc07YEB3pArObBT)
- Zetina, T. d. (2008). *Factores que intervienen a llevar estilos de vida saludables en el personal de enfermería en los servicios de medicina y cirugía de hombres y mujeres en el hospital san Benito, Petén*. Guatemala.

## XI. ANEXOS

Anexo Número 1:

Universidad de San Carlos de Guatemala  
Facultad de Ciencias Médicas.  
Escuela Nacional de Enfermeras.



Código: \_\_\_\_\_

### Consentimiento Informado.

Por medio de la firma de este documento, doy mi consentimiento para participar en la investigación titulada: **“FACTORES QUE INFLUYEN EN EL AUTOCUIDADO DE LA SALUD DEL PERSONAL DE ENFERMERÍA QUE LABORA EN EL CENTRO DE SALUD ZONA 3, GUATEMALA”** La cual es desarrollada por la enfermera Aura Hibeth de León Castillo, estudiante de la Universidad de San Carlos de Guatemala, Escuela Nacional de Enfermería de Guatemala.

Es de mi conocimiento que el cuestionario que responderé forma parte del trabajo de campo, necesario en toda investigación, en la cual se respetan mis creencias y opiniones, la información recolectada será utilizada únicamente en esta situación y será estrictamente confidencial, al igual que los demás participantes. Además, se me ha informado que en el momento de sentir incomodidad o riesgo de algún daño podré retirarme cuando lo desee.

Agradeciendo su colaboración.

Firma \_\_\_\_\_

Participante o huella digital \_\_\_\_\_

Firma Investigadora: \_\_\_\_\_

Anexo Número 2:

**Instrumento de medición, Encuesta abierta**

UNIVERSIDAD SAN CARLOS DE GUATEMALA  
FACULTAD DE CIENCIAS MÉDICAS  
ESCUELA NACIONAL DE ENFERMERAS DE GUATEMALA



Responsable: Aura Hibeth de León Castillo, Estudiante de la Carrera de Licenciatura en Enfermería de la Universidad De San Carlos de Guatemala.

**Instrucciones:**

A continuación, encontrará una serie de preguntas las cuales usted responderá, según sea su criterio.

**Fecha:** \_\_\_\_\_

**Edad:** \_\_\_\_ **Género:** M / F **Años de Servicio en enfermería:** \_\_\_\_\_

**Peso:** \_\_\_\_\_ **Talla:** \_\_\_\_\_ **IMC:** \_\_\_\_\_

**1. Me identifico con el siguiente pueblo:**

- 1) Mestizo, ladino
- 2) Maya
- 3) Garífuna
- 4) Xinca
- 5) Otros

**De acuerdo con su respuesta anterior responda a lo siguiente:**

**2. De acuerdo con sus costumbres y creencias, ¿Considera importante velar por su salud?**

Sí                      No

**Cual sea su respuesta indique ¿por qué?**

---

---

**3. ¿Considera usted que realiza prácticas para el cuidado de su salud?**

Sí                  No

**¿Qué prácticas?**

---

---

**4. ¿Considera usted que en su entorno laboral se promueve el autocuidado de la salud?**

Sí                  No

**¿De qué manera?**

---

---

**5. Como miembro del equipo de salud ¿Posee un concepto de autocuidado?**

Sí                  No

**¿Cuál es?**

---

---

**6. ¿Considera usted que en su lugar de trabajo existen limitantes para practicar hábitos saludables?**

Sí                  No

**¿Cuáles?**

---

---

**7. ¿Alguna vez ha trasladado sus conocimientos de autocuidado a sus pacientes??**

Sí                  No

**¿Cómo?**

---

---

**8. ¿Considera que sus ingresos económicos le permiten practicar el autocuidado de su salud reflejándolo en una alimentación saludable, recreación y reposo?**

Si                  No

**¿Por qué?**

---

---

**9. De acuerdo con sus ingresos económicos actuales, ¿usted invierte en el cuidado de su salud?**

Si                  No

**¿Cómo?**

---

---

**10. ¿Padece de alguna enfermedad?**

Si No

**¿Cuál?**

---

---

**11. ¿Considera que tiene un hábito de sueño saludable?**

Si No

**¿Por qué?**

---

---

**12. ¿Consume alcohol o tabaco?**

Sí No

**13. ¿Ha consumido drogas u otra sustancia nociva para su salud?**

Sí No

**14. ¿Practica actividad física como mínimo 30 minutos al día?**

Sí No

**15. ¿Considera usted que practicar el autocuidado favorece su autoestima?**

Sí No

**¿Por qué?**

---

---

**16. ¿Considera que los hábitos alimenticios que actualmente practica favorecen el autocuidado de su salud?**

Sí No

**¿Por qué?**

---

---

**17. ¿Le gustaría asistir a talleres, charlas educativas como parte de un programa educativo sobre el autocuidado?**

Sí No

**¿Por qué?**

---

---

**AGRADEZCO SU PARTICIPACIÓN Y COLABORACIÓN EN ESTA ENCUESTA**

Elaborada por: Aura Hibeth de León Castillo  
Guatemala julio 2024