



Universidad Nacional Mayor de San Marcos

Universidad del Perú. Decana de América

Facultad de Medicina

Escuela Profesional de Enfermería

**Conductas de autocuidado para mantener la salud
mental que realizan los estudiantes de enfermería de
una universidad pública de Lima, 2021**

TESIS

Para optar el Título Profesional de Licenciada en Enfermería

AUTOR

Isabel Francisca ROJAS SERRANO

ASESOR

Dr. Jhon Alex ZELADITA HUAMAN

Lima, Perú

2024



Reconocimiento - No Comercial - Compartir Igual - Sin restricciones adicionales

<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>

Usted puede distribuir, remezclar, retocar, y crear a partir del documento original de modo no comercial, siempre y cuando se dé crédito al autor del documento y se licencien las nuevas creaciones bajo las mismas condiciones. No se permite aplicar términos legales o medidas tecnológicas que restrinjan legalmente a otros a hacer cualquier cosa que permita esta licencia.

Referencia bibliográfica

Rojas I. Conductas de autocuidado para mantener la salud mental que realizan los estudiantes de enfermería de una universidad pública de Lima, 2021 [Tesis de pregrado]. Lima: Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Facultad de Medicina, Escuela Profesional de Enfermería; 2024.

Metadatos complementarios

Datos de autor	
Nombres y apellidos	Isabel Francisca Rojas Serrano
Tipo de documento de identidad	DNI
Número de documento de identidad	73243709
URL de ORCID	https://orcid.org/0009-0003-9318-4725
Datos de asesor	
Nombres y apellidos	Jhon Alex Zeladita Huaman
Tipo de documento de identidad	DNI
Número de documento de identidad	40635267
URL de ORCID	https://orcid.org/0000-0002-5419-5793
Datos del jurado	
Presidente del jurado	
Nombres y apellidos	Juana Matilde Cuba Sancho
Tipo de documento	DNI
Número de documento de identidad	06756074
Miembro del jurado 1	
Nombres y apellidos	Margarita Lluncor Lluncor
Tipo de documento	DNI
Número de documento de identidad	07709199
Miembro del jurado 2	
Nombres y apellidos	Silas Alvarado Rivadeneira
Tipo de documento	DNI
Número de documento de identidad	08707064

Datos de investigación	
Línea de investigación	No aplica
Grupo de investigación	No aplica
Agencia de financiamiento	No aplica
Ubicación geográfica de la investigación	País: Perú Departamento: Lima Provincia: Lima Distrito: Lima Manzana y lote: S/N Calle: Av. Miguel Grau 755 Latitud: 12.0578978 Longitud: -77.0251264
Año o rango de años en que se realizó la investigación	2021-2023
URL de disciplinas OCDE	Enfermería https://purl.org/pe-repo/ocde/ford#3.03.03

UNIVERSIDAD NACIONAL MAYOR DE SAN MARCOS
FACULTAD DE MEDICINA
ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA

ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TESIS EN LA MODALIDAD PRESENCIAL
PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE LICENCIADA EN ENFERMERÍA

1. FECHA DE LA SUSTENTACIÓN: 15/10/2024

HORA INICIO : 14:00 Hrs.

HORA TÉRMINO : 14:50 Hrs.

2. MIEMBROS DEL JURADO

PRESIDENTE : Dra. Juana Matilde Cuba Sancho

MIEMBRO : Mg. Margarita Lluncor Lluncor

MIEMBRO : Mg. Silas Alvarado Rivadeneira

ASESOR : Dr. Jhon Alex Zeladita Huaman

3. DATOS DEL TESISISTA

APELLIDOS Y NOMBRES : Isabel Francisca Rojas Serrano

CODIGO : 18010124

R.R. DE GRADO DE BACHILLER NÚMERO: RR-004951-2024-R/UNMSM (04/04/2024)

TÍTULO DE LA TESIS:

**“Conductas de autocuidado para mantener la salud mental que realizan
los estudiantes de enfermería de una universidad pública de Lima, 2021”**

4. RECOMENDACIONES Y/O MENCIONES

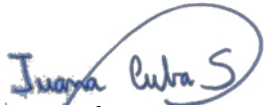
Aprobacion de Proyecto: RD-004580-2023-D-FM/UNMSM



UNIVERSIDAD NACIONAL MAYOR DE SAN MARCOS
FACULTAD DE MEDICINA
ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA

5. NOTA OBTENIDA: 16, Dieciséis
(Aprobado)

6. FIRMAS DE LOS MIEMBROS DEL JURADO

 Firma	 Firma
Dra. Juana Matilde Cuba Sancho DNI: 06756074	Mg. Margarita Lluncor Lluncor DNI: 07709199
PRESIDENTA	MIEMBRO

 Firma	 Firma
Mg. Silas Alvarado Rivadeneira DNI: 08707064	Dr. Jhon Alex Zeladita Huaman DNI: 40635267
MIEMBRO	ASESORA



UNIVERSIDAD NACIONAL MAYOR DE SAN MARCOS
(Universidad del Perú, DECANA DE AMÉRICA)

FACULTAD DE MEDICINA
ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA

“Año de la Unidad, La Paz y el Desarrollo “



CERTIFICADO DE SIMILITUD

Yo **Jhon Alex Zeladita Huamán** en mi condición de asesor acreditado con la Resolución Decanal **RD N° 003000-2023-D-FM/UNMSM**. de la tesis cuyo título:

**“CONDUCTAS DE AUTOCUIDADO PARA MANTENER LA
SALUD MENTAL QUE REALIZAN LOS ESTUDIANTES DE
ENFERMERÍA DE UNA UNIVERSIDAD PÚBLICA DE
LIMA, 2021”**

Presentado por el bachiller **Isabel Francisca ROJAS SERRANO** para optar al título de Licenciado en Enfermería **CERTIFICO** que se ha cumplido con lo establecido en la Directiva de Originalidad y de Similitud de Trabajos Académicos, de Investigación y Producción Intelectual. Según la revisión, análisis y evaluación mediante el software de similitud textual, el documento evaluado cuenta con el porcentaje de **14 %** de similitud, nivel **PERMITIDO** para continuar con los trámites correspondientes y para su **Publicación en el Repositorio Institucional.**

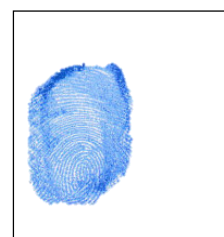
Se emite el presente certificado en cumplimiento de lo establecido en las normas vigentes, como uno de los requisitos para la obtención del título correspondiente.

Firma del Asesor

DNI: **40635267**

Nombres y

Apellidos del asesor: **Jhon Alex Zeladita Huamán**



ARCV/jfo

Av. GRAU 755 – Lima 1 – Apartado Postal 529 – Lima 100 – Perú, E.A.P. de Enfermería 619 7000 anexo 4619 Web:
www.unmsm.edu.pe/medicina - E-mail de la Escuela de Enfermería: epenfermeria.medicina@unmsm.edu.pe

DEDICATORIA

A mi familia por tener su
confianza y mucha paciencia.

A BTS, por motivarme con
sus canciones cada día.

Y a mi mascota, Zeus, por no
dejarme dormir para terminar
la tesis.

AGRADECIMIENTO

A mi asesor por su guía en todo momento de este proyecto.

A mis padres, por no presionarme en mis estudios y dejar que vaya a mi ritmo

A Judith que fue paciente y me apoyo durante el internado.

RESUMEN

Objetivo: Determinar las conductas de autocuidado que realizan los estudiantes de Enfermería de la UNMSM para mantener la salud mental. **Metodología:** Estudio cuantitativo, descriptivo y de corte transversal. La técnica utilizada fue la encuesta, y como instrumento, un cuestionario validado mediante la prueba coeficiente de validez de contenido de Hernández Nieto con 0,9794 y cuya confiabilidad con Alfa de Cronbach fue de 0,89. La muestra estuvo constituida por 138 estudiantes de enfermería de la UNMSM. **Resultado:** Las conductas de autocuidado que realizan los estudiantes de enfermería para mantener su salud mental fueron en su mayoría medianamente adecuadas (68,8%). En cuanto a sus dimensiones, presentan conductas medianamente adecuadas en la dimensión biológica (79,7%), seguida de la dimensión social (65,9%) y en la dimensión psicológica (55,1%). **Conclusiones:** Las conductas de autocuidado para mantener la salud mental realizados por los estudiantes de Enfermería de la UNMSM fueron medianamente adecuadas.

Palabras clave: Conductas de autocuidado, salud mental, estudiantes de enfermería, COVID-19.

ABSTRACT

Objective: To determine the self-care behaviors performed by UNMSM nursing students to maintain mental health. **Methodology:** Quantitative, descriptive, and cross-sectional study. The technique used was the survey, and as an instrument, a questionnaire validated by means of the content validity coefficient test of Hernández Nieto with 0.9794 and whose reliability with Cronbach's Alpha was 0.89. The sample consisted of 138 nursing students from the UNMSM. **Result:** The self-care behaviors performed by nursing students to maintain their mental health were mostly moderately adequate (68.8%). In terms of their dimensions, they present moderately adequate behaviors in the biological dimension (79.7%), followed by the social dimension (65.9%) and in the psychological dimension (55.1%). **Conclusions:** The self-care behaviors to maintain mental health performed by UNMSM nursing students were moderately adequate.

Key words: Self-care behaviors, mental health, nursing students, COVID-19.

ÍNDICE

DEDICATORIA	ii
AGRADECIMIENTO	iii
RESUMEN.....	iv
ABSTRACT	v
CAPÍTULO I. INTRODUCCIÓN	1
1.1. Planteamiento del problema	1
1.2. Objetivos.....	6
1.2.1 Objetivo general	6
1.2.2 Objetivos específicos	6
1.3. Importancia y alcance de la investigación.....	6
CAPÍTULO II. REVISIÓN DE LA LITERATURA	8
2.1. Antecedentes.....	8
2.2. Bases teóricas	13
2.3. Definición operacional de términos	23
CAPÍTULO III. HIPÓTESIS Y VARIABLE.....	24
3.1 Hipótesis	24
3.2 Variable	24
CAPÍTULO IV. MATERIAL Y MÉTODOS	25
4.1 Tipo y método de investigación.....	25
4.2 Diseño de investigación.....	25
4.3 Sede de estudio	25
4.4 Población, muestra y muestreo	25
4.5 Técnicas e instrumentos de recolección de datos. Validez y confiabilidad	26
4.6 Procedimientos de recolección y procesamiento de datos.....	27
4.7 Análisis estadístico.....	28
4.8 Consideraciones éticas.....	28
CAPÍTULO V. RESULTADOS.....	29
CAPÍTULO VI. DISCUSIÓN.....	34
CAPÍTULO VII. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	38
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	40
ANEXOS	47

CAPÍTULO I. INTRODUCCIÓN

1.1. Planteamiento del problema

El SARS-CoV-2 es una nueva variación del coronavirus que se presentó por primera vez en Wuhan, China en diciembre del 2019 (1); por ello, el 11 de marzo de 2020 fue considerado como pandemia por la Organización Mundial de la Salud (OMS) debido a una elevada morbilidad por el alto nivel de contagio y mortalidad. Para disminuir el número de contagios, comenzó el periodo de confinamiento, que se limitó a actividades de primera necesidad (abastecimiento de productos) y servicios de salud (hospitales) (2).

En mayo del 2023, la OMS declaró fin de la pandemia por COVID-19; sin embargo, esta pandemia agudizó los problemas de salud mental. Al respecto, la OMS señaló que durante el primer año de pandemia la ansiedad y depresión aumentó un 25% a nivel mundial, haciendo que se genere una mayor preocupación en los distintos países(3). Como consecuencias de la pandemia se elevaron los casos de depresión, ansiedad e incluso hubo casos de suicidio en el Perú, que demuestran como está la salud mental en la población(4).

En China se reportó un incremento de los síntomas depresivos en la población juvenil (22,6%), que fue mayor que lo reportado en otros países (17,2%); además, el 18,9 % presentaba síntomas de ansiedad(5). Los trastornos psíquicos durante las epidemias más frecuentes en sobrevivientes fueron la depresión y el estrés agudo transitorio, esto aumentó debido a las pérdidas y a otros factores vulnerables, así como el aumento de conductas violentas o el consumo excesivo de alcohol(6).

En una investigación que se realizó en Estados Unidos encontraron que el 40,9% de los encuestados de la población en general, tuvieron al menos una experiencia de trastorno mental adversa o condición de

salud del comportamiento, un 39% manifestaron haber tenido síntomas de trastorno de ansiedad o trastorno depresivo, mientras que un 26,3% informaron síntomas de un trastorno relacionado con el trauma y el estrés (TSRD) relacionado con la pandemia y un 13,3% haber iniciado o aumentado en el uso de sustancias para poder afrontar el estrés o emociones relacionadas con COVID-19(7).

En el contexto de la pandemia por COVID-19, para entender las consecuencias de los problemas de la salud mental, se debe tener en cuenta a Beery y Kaufer(8), quienes sostienen que cada día las personas interactúan con el estrés, y su comportamiento social cambia; el virus ha afectado a nivel psicológico, a quienes lucharon por sobrevivir, a los que se quedaron en casa durante la cuarentena, a los desfavorecidos de la economía, y a los que perdieron sus trabajos; bajo estas circunstancias, resulta evidente la presencia de factores estresantes para las familias.

Ante estas circunstancias la persona se puede volver dependiente de sustancias nocivas para el cuerpo (alcohol, drogas), cambios de comportamiento(9). En personas que tuvieron diagnósticos previos como ansiedad, depresión, trastorno obsesivo compulsivo, solo aumentó sus temores por el virus, ocasionando que realicen acciones dañinas hacia sí mismos.

La salud mental se ve determinada por diversos factores: psicológicos, biológicos, socioeconómicos (la pobreza, bajo nivel educativo), ambientales (condiciones de trabajo estresantes), sociales (discriminación de género, la exclusión social, estilos de vida poco saludables)(6). Entre ellos destacan la exposición a eventos traumáticos como la violencia familiar, empleos informales, pocos ingresos económicos, deudas, problemas familiares(5). Asimismo, estudios han demostrado que más del 80% de personas en circunstancias de evidente peligro, presenta síntomas de angustia e incluso pánico(10).

El ingreso a la universidad es un nuevo paso más hacia lo que es la adultez, donde el adolescente escoge el área o carrera que le gustaría estudiar. En esta etapa, el estudiante universitario enfrenta cambios psicofisiológicos, y cambios en su entorno. Antes no se hablaba de la salud mental en sí, se veía como el hecho de haber ingresado tenía un enfoque positivo, pero ahora debido a diferentes circunstancias, la población estudiantil universitaria es una población de riesgo a presentar problemas de salud mental. Entre los factores de riesgo que desarrollan, son la elevada complejidad del área escogida, la no adaptabilidad a los nuevos cambios, la competitividad, conflictos, romances, entre otros (11).

Cao et al. (12) realizó un estudio en estudiantes universitarios durante la fase inicial de la pandemia por COVID-19 que tuvo como resultado que el 0,9% presentaba ansiedad severa, 2,7% ansiedad moderada y 21,3% ansiedad leve, teniendo como factores protectores vivir en áreas urbanas, estabilidad de los ingresos familiares y vivir con los padres, mientras que tener familiares o conocidos infectados fue un factor de riesgo.

La ansiedad y el estrés son trastornos de salud mental con alta prevalencia sobre todo en el ámbito universitario, pero no son tomados en consideración, debido a que el estrés es visto como un deseo de logro y de motivación, y la ansiedad como una respuesta a situaciones de peligro(13). En el caso de los estudiantes de Odontología de Medellín, se halló que las mujeres tenían mayor prevalencia de mala salud mental (52%), depresión y ansiedad (50%), estrés autopercebido (41%), se deduce que hay una alta prevalencia de signos y síntomas de mala salud mental, diferenciándose según sexo y factores sociodemográficos (14).

Un estudio en México realizado mediante encuestas en línea para detección de síntomas psicológicos se encontró que presentaban síntomas de moderados a severos: estrés (31,92%), psicósomáticos (5,9%), problemas para dormir (36,3%), disfunción social en

actividades diarias (9,5%) y depresivos (4,9%) especialmente en mujeres y en los más jóvenes, donde este grupo tenía mayores niveles de ansiedad en los hombres (40,3%)(15).

El estrés y los trastornos emocionales afectan a las personas en sus diferentes etapas de vida. En el caso particular de jóvenes estudiantes, el estrés se considera una problemática importante a nivel mundial, que se puede reflejar en reacciones psicológicas, físicas y de comportamiento(9).

Las exigencias académicas se magnifican en los estudiantes de ciencias de la salud, debido a la naturaleza de su formación, siendo el estrés el problema psicosocial que aparece debido a la enseñanza no presencial, ya que ninguna escuela de educación superior estaba preparada para afrontar la situación de pandemia, su adecuación fue de manera repentina y temporal, y desencadenó alteraciones en la salud mental de los universitarios(16).

En la Universidad de Chile, las federaciones estudiantiles exigieron un aumento de los psicólogos y psiquiatras en las unidades de bienestar estudiantil, pero la universidad es una comunidad académica, y no una institución sanitaria, por ello en vez de mejorar los servicios existentes, una buena solución sería mejorar los vínculos entre la universidad y los servicios locales con el fin de derivar los casos que sean complejos.

El autocuidado es asumir la responsabilidad en el cuidado de nuestra propia salud, manteniendo una buena salud, esto puede reflejarse en acciones: conductas que buscan mantener una buena salud, conductas de prevención hacia las enfermedades, conductas nocivas que afectan la salud(17). El cuidado en salud mental es tan relevante como otros tipos de cuidados, sobre todo en esta pandemia, ya que el entorno influye en la estabilidad mental de las personas.

El autocuidado de salud en comportamientos como el: cepillado de dientes después de cada comida principal, baño diario,

automedicación, utilización de bloqueador solar, exploración del cuerpo para detectar cambios físicos (lunares, manchas en la piel y masas en mama o testículos u otra parte del cuerpo), control médico y odontológico, se encontró que las prácticas de autocuidado fueron saludables(18). Entre las actividades de autocuidado que destacaron, hubo un 57,6% que realizaba actividades físicas, seguida de un 51,9% que realiza actividades de Deporte, Recreación y Ocio, el 17,5% realizó alguna actividad religiosa o espiritual, el 9,6% escribe y ordena sus ideas. Con respecto al sueño y descanso el 27,1% indicó que se sentía descansado al despertar, mientras que el 42,9% indicó que dormía al menos 7 horas(19).

Las conductas de autocuidado de salud mental en estudiantes de medicina que tiene la mayoría son: tener un proveedor de atención primaria (33%), pero pocos buscan atención cuando están enfermos, y solo el 19% tiene un proveedor de salud mental(20). Se demostró también, que la familia es un factor constituyente en la adaptación a los cambios que presentan los estudiantes universitarios, ya que las internas de Enfermería presentaron un 97,3% con autocuidado adecuado(21).

Existen escasos estudios sobre autocuidado en la salud mental en estudiantes de ciencias de la salud y existe un vacío de conocimiento debido a que no se ha encontrado investigaciones en estudiantes de Enfermería. Aspecto que cobra relevancia debido a que la mayoría de los estudios evidencian que los problemas de salud mental en la población en general han ido en aumento, pero escasamente se investiga sobre las medidas que están tomando para mejorar o mantener el estado de su salud mental.

A la interacción por medio virtual (WhatsApp, Google Meet, entre otros) con algunos de los estudiantes matriculados en los distintos años de la Escuela Profesional de Enfermería de la UNMSM, refirieron constantemente sentirse cansados, frustrados debido a la carga académica, pocas veces comían saludable, no tenían sus 8 horas de

sueño por terminar los trabajos académicos, y raras veces realizaban actividad física en casa. Mayormente a los estudiantes del área de salud se les exige más, debido a la naturaleza de su formación, ya que son los futuros responsables de ser la primera línea de defensa a favor de la prevención y promoción de la salud de las personas, y más en el contexto de COVID-19. Por ello, es importante que tengan conductas de autocuidado que sean favorables para mantener su salud mental.

Frente a dicha problemática se plantea la siguiente pregunta, ¿Cuáles son las conductas de autocuidado que realizan los estudiantes de Enfermería de la UNMSM para mantener su salud mental en el año 2021?

1.2. Objetivos

1.2.1 Objetivo general

- Determinar las conductas de autocuidado que realizan los estudiantes de Enfermería de la UNMSM para mantener la salud mental en el año 2021

1.2.2 Objetivos específicos

- Identificar las conductas de autocuidado para mantener la salud mental que realizan los estudiantes de Enfermería, en la dimensión bienestar biológico
- Identificar las conductas de autocuidado para mantener la salud mental que realizan los estudiantes de Enfermería en, en la dimensión bienestar psicológico
- Identificar las conductas de autocuidado en salud mental que realizan los estudiantes de Enfermería, en la dimensión bienestar social

1.3. Importancia y alcance de la investigación

De acuerdo con la OMS, en el año 2020, los problemas de salud mental aumentaron en la etapa de COVID-19 donde en varios países

del mundo, las personas aumentaron sus niveles de ansiedad y estrés, debido a factores sociales y económicos. Los servicios de salud mental se vieron afectados en todo el mundo, afectando a poblaciones vulnerables como los niños y adolescentes. Incluso antes de la pandemia de COVID-19 la financiación en el sector salud para salud mental era de menos del 2% de sus presupuestos nacionales, y por ende tenían dificultades para responder a las necesidades de sus poblaciones, como su autocuidado.

Existen diversos estudios que hablan acerca de la depresión y ansiedad como los principales problemas de salud mental en la población universitaria, esto deja ver que no se están enseñando o practicando las estrategias de autocuidado en salud mental. Sin embargo, hay pocos estudios acerca del autocuidado en salud mental en estudiantes universitarios.

Debido a que el autocuidado es un aspecto relevante para los futuros profesionales de la salud que cuidarán de otras personas, el profesional de enfermería tiene como rol principal el cuidado de las personas sanas (usuarios) o con problemas de salud (pacientes), desde un enfoque holístico en el cual se considera a una persona en el aspecto biopsicosocial, en ese sentido es necesario investigar sobre los autocuidados en salud mental que realizaron los estudiantes de enfermería para enfrentar situaciones críticas como fue la pandemia por COVID-19.

Los resultados de la presente investigación proporcionarán información sobre las conductas de autocuidado que adoptaron los estudiantes de enfermería para mejorar su salud mental en el escenario de pandemia por COVID-19, información que servirá para entender cómo los futuros profesionales de enfermería enfrentan situaciones adversas para mantener su salud mental ante futuras pandemias o situaciones que repercutan en su vida cotidiana.

CAPÍTULO II. REVISIÓN DE LA LITERATURA

2.1. Antecedentes

En el ámbito internacional

Trujillo et al (22), en el año 2023, en su estudio “Nivel de autocuidado de la salud de los estudiantes universitarios de la Universidad Politécnica y Artística del Paraguay” cuyo objetivo fue determinar las conductas de autocuidado en la salud física y mental de los estudiantes universitarios de la Facultad de Ciencias de la Salud, es un estudio descriptivo, cuantitativo, transversal, la técnica utilizada fue la encuesta. Los resultados señalan que, en las conductas de autocuidado relacionadas a la dimensión física, la mayoría de los estudiantes se cuidaba solo a veces, al igual que en las dimensiones conducta sexual y control de salud preventivo; recreación, sueño y descanso; así como en las relaciones intra e interpersonales. Llegaron a la conclusión que:

“Es necesario repensar el autocuidado como una estrategia fundamental para promover la vida y el bienestar de los jóvenes universitarios” (22).

En México, Reynoso et al (23), en el año 2022, en su estudio “Conductas de autocuidado en estudiantes de enfermería” tiene como objetivo determinar la capacidad de autocuidado de los estudiantes de enfermería mediante la evaluación de los aspectos de su estilo de vida que repercuten en el riesgo de tener sobrepeso y obesidad, es de estudio descriptivo transversal, se aplicó una encuesta a estudiantes de 3ero a 6to semestre de la universidad pública del Estado de Hidalgo que tuvo como resultado que el 21% presentara sobrepeso y el 14% algún tipo de obesidad, casi la mitad (46,5%) se alimentan 3 veces al día, de las cuales el 27,9% era comida rápida y el 58,1% cereal o sándwiches, el 62,8% no realiza actividad física. Entre las conclusiones reporta:

“El 97.7% de los estudiantes conoce el autocuidado y tiene en cuenta la serie de elementos que este implica, pero a pesar de conocer dichos factores el estudio refleja presencia de sobrepeso y obesidad, así como de conductas no saludables en la comunidad estudiantil.”(23).

Galindo et al. (24), en el año 2020, en su estudio realizado en México titulado “Síntomas de ansiedad, depresión y conductas de autocuidado durante la pandemia de COVID-19” tuvo como objetivo determinar los mismos, en la población mexicana, este estudio fue no experimental, transversal y realizado mediante una encuesta online donde el 74,5% era de sexo femenino y el 25,5% de sexo masculino, que dio como resultado que había una adecuada adhesión a las recomendaciones dadas por el Gobierno (no asistir a reuniones o lugares conglomerados, lavado de manos, distancia social, quedarse en casa), lo cual es una de las principales estrategias para combatir el contagio por el virus de COVID-19. La conclusión a la que llegaron los autores fue:

“Se observó mayor número de individuos con síntomas de ansiedad y depresión moderadas a graves que en otras pandemias. Los efectos psicológicos de la pandemia de COVID-19 se consideran un problema de salud mental pública emergente, por lo que se recomienda la implementación de programas para su atención.” (24)

En Colombia, Holguín et al. (25) en el año 2020, en su estudio “El autocuidado como un componente de la salud mental del psicólogo desde una perspectiva biopsicosocial” tiene como objetivo describir la importancia de la competencia del autocuidado en salud mental, fue una revisión teórica de tipo cualitativo. Indican que el autocuidado se debe observar en todas las dimensiones del ser humano: personal,

profesional y social que se desarrolla, se aprende y se adquiere por la experiencia y su formación académica. Llegaron a la conclusión:

“Que el psicólogo tiene la responsabilidad de asumir el autocuidado como una competencia, en pro de su bienestar y su ejercicio profesional; tarea que no podrá ser asumida en la coparticipación de las diversas agremiaciones en pro de la salud mental y el autocuidado”(25).

En Cuba, Alarcó et al (26), en el año 2019, en su investigación “Autocuidado en mujeres de mediana edad con obesidad” tuvo como objetivo caracterizar la dimensión física, psicológica y social del autocuidado en mujeres de mediana edad con obesidad que se atienden en el Instituto Nacional de Endocrinología, fue un estudio exploratorio descriptivo de tipo cualitativo. Se halló que la información de la enfermedad, ausencia de hábitos nocivos y un buen control de salud son aspectos del autocuidado físico que más se promovieron; el autocuidado psicológico, tuvo poco desarrollo debido a un afrontamiento pasivo de la enfermedad, emociones negativas e insatisfacción con la imagen corporal y, el autocuidado social fue mayormente promovido por el uso de redes de apoyo social y actividades al aire libre. Su conclusión fue:

“Las dimensiones física y social del autocuidado son las más atendidas por las mujeres, en cambio, la psicología es la mayor vulnerabilidad” (26),

En el ámbito nacional

Salas (27), en el año 2021, en su estudio “Conductas de autocuidado de la salud en estudiantes de Enfermería durante la COVID-19” el cual tuvo como objetivo identificar las conductas de autocuidado en la salud física y mental de las estudiantes de Enfermería de la Universidad de Huánuco. Fue un estudio de tipo descriptivo, transversal. Los resultados muestran que un 60,9% de los estudiantes

manifiestan conductas de autocuidado saludable en la dimensión salud física y un 51,7% conducta de autocuidado no saludable en la dimensión salud mental, también se encontró que tanto mujeres y adolescentes mostraban mayor autocuidado saludable, los estudiantes se dedicaban solo al estudio y vivían con sus padres. El autor llegó a la conclusión que:

“Existe predominio de las conductas de autocuidado saludable en sus dimensiones: autocuidado de la salud mental y física”(27).

Núñez (28), en el 2021 estudió acerca de la “Relación de la salud mental positiva y el autocuidado de los estudiantes de enfermería de la Universidad Católica de Santa María” y su objetivo fue el mismo, indicar esta relación. Fue una investigación de tipo cuantitativo, descriptivo- correlacional, no experimental, de corte transversal. Los resultados mencionan que un 85% presenta una buena salud mental positiva y el 82% tienen un nivel bueno de autocuidado, con esto se concluyó que a un mejor nivel de autocuidado mayor sería el nivel de salud mental positiva.

Ruiz-Aquino et al.(29), en el año 2020 en “Conductas de autocuidado en salud en estudiantes de ciencias de la salud” tiene como objetivo el identificar las conductas de autocuidado en salud física y mental, fue un estudio de tipo cuantitativo, descriptivo y transversal, el instrumento fue una encuesta propiamente elaborada en donde se tomó 9 dimensiones: alimentación, actividad física y deporte; higiene, hábitos nocivos, cuidado de la piel, cuidado de los ojos, conducta sexual y control de salud preventivo; recreación, sueño y descanso; y relaciones intra e interpersonales. Se encontró que un 78,6% tuvo conductas de autocuidado saludable en salud mental y un 56,3% en salud física, teniendo como conclusión que en promedio

hubo un 60,3% de conductas de autocuidado saludable. Entre las conclusiones reporta:

“Se evidenciaron conductas de autocuidado saludable en la dimensión salud mental y salud física. [...] Según los programas académicos de estudio, Enfermería es el que evidencia mayor autocuidado saludable y las personas con condición de convivientes también evidencian una mayor proporción de conductas de autocuidado saludable” (29).

Riveros (30), en el año 2019, realizó la investigación “Autocuidado y estado de salud en estudiantes de enfermería” que tuvo como objetivo el determinar la relación entre el autocuidado y el estado de salud, fue una investigación de tipo correlacional, deductivo, inductivo, hipotético, no experimental; la recolección de datos fue mediante encuestas y observación. Y tuvo como resultado que en el autocuidado de salud mental un 62,4% de estudiantes presentaban un autocuidado medio; el 19,8%, autocuidado alto, y un 17,8%, autocuidado bajo. Se concluyó que en su mayoría los estudiantes tenían un autocuidado medio, y que tienen un déficit en las áreas de actividad, reposo y alimentación. Llegando a la conclusión que:

“Existe relación significativa entre autocuidado y estado de salud en los estudiantes en su mayoría presentan un autocuidado medio y un estado de salud regular.”(30)

Las investigaciones revisadas que forman parte de los antecedentes dan a conocer que existe poco desarrollo del tema del presente estudio; ya que se habla más de los problemas de salud mental y el estado de salud en general de los estudiantes del área de la salud. Pero poco acerca de cuáles son las conductas de autocuidado que realizan para tener o mantener su salud mental.

Dichos estudios muestran cuales fueron las conductas de autocuidado que tuvieron los estudiantes universitarios de Enfermería de la UNMSM.

2.2. Bases teóricas

2.2.1 Teoría de déficit del Autocuidado de Dorothea Orem

Dorothea Orem da a conocer su modelo de autocuidado de Enfermería donde se aborda a la persona de manera integral en función a los cuidados básicos como el centro de ayuda para mejorar la calidad de vida del ser humano. La enfermería es el arte de cuidar por la persona que no es capaz de hacerlo, ayudarlo a actuar y brindarle el apoyo para que pueda aprender a actuar por sí mismo otra vez, y así conservar su vida y salud, recuperarse de una enfermedad o afrontar las consecuencias de ello. Esta teoría del déficit de autocuidado se divide en 3 sistemas(31):

Teoría del autocuidado

El término autocuidado es introducida por Orem (1969), donde menciona que *“es una actividad aprendida por los individuos, orientada hacia un objetivo”*, es la conducta que se da en situaciones concretas de la vida, dirigidas hacia sí mismas, hacia los demás o al entorno, y así regular los factores que puedan afectar su desarrollo en beneficio de su vida, salud o su bienestar.

Teoría de déficit del autocuidado

Se basa en la relación entre la demanda del cuidado terapéutico y la acción de autocuidado, en la que las conductas de autocuidado desarrolladas no son las adecuadas para identificar los componentes de la demanda del autocuidado terapéutico existente. Se dan diversas situaciones las cuales las capacidades adquiridas no son suficientes para responder a las demandas o necesidades de la persona, en estos casos se necesita la ayuda de los familiares, amigos y el profesional de enfermería.

El término de “agente de autocuidado”, lo usó Dorothea Orem para referirse a la persona que proporciona los cuidados o hace

una acción específica para ello. Y la agencia del autocuidado es la capacidad de los individuos de realizar sus propios cuidados, en el caso de los niños, dicha capacidad aún está desarrollándose.

Teoría de sistemas de enfermería

Establece 3 tipos de sistema de enfermería, donde los elementos básicos que lo constituyen son: la enfermera, el paciente o grupo de personas. Dichos sistemas son:

- **Sistema totalmente compensador;** es requerido cuando la enfermera realiza el papel principal compensatorio del paciente, la enfermera se hace cargo de las necesidades del autocuidado hasta que sea capaz de cuidarse a sí mismo o adaptarse a su incapacidad.
- **Sistema parcialmente compensador;** no se requiere de mucho apoyo por parte de la enfermera, el paciente está más implicado en su autocuidado, ya sea tomando decisiones o realizando su propio cuidado.
- **Sistema de apoyo educativo;** el papel de la enfermera es brindar conocimientos e información para que el propio paciente pueda tomar decisiones acerca de las acciones para su autocuidado y así aprenda a adaptarse a su nueva situación.

2.2.2 Salud Mental

Según la definición de la OMS es el *“estado de bienestar donde el individuo es consciente de sus capacidades, y puede afrontar el estrés normal de la vida, trabajar de forma productiva y ser capaz de hacer una contribución a la comunidad”*. La salud mental también incluye nuestro bienestar emocional, psicológico y social, cómo es que actuamos, pensamos o sentimos cuando hacemos frente al estrés normal diario, por

ello es importante gozar de una buena salud mental desde la niñez hasta la vejez(32).

Los trastornos de salud mental aumentan el riesgo de tener otras enfermedades, siendo el principal problema, la depresión, que es más frecuente en mujeres que en hombres, siendo el 10 a 15% de afectadas son mujeres de los países capitalistas, y en la etapa de embarazo o puerperio son del 20 a 40%. En el caso de los adultos mayores contar con un trastorno de salud mental aumenta el riesgo de contraer enfermedades no transmisibles(33).

El miedo, la preocupación de contagiarse del virus de COVID-19, son respuestas normales cuando una persona se siente amenazada por lo desconocido, a esto se han sumado los cambios actuales, se ha cambiado la manera de vivir, a raíz de la pandemia surgieron estas realidades: el distanciamiento físico, trabajo en casa, desempleo laboral, la educación virtual en casa, y esto pone en riesgo la salud mental de las personas(34)

2.2.3 Conductas de autocuidado para mantener la Salud Mental

Las conductas de autocuidado para la salud mental, abarca los hábitos, acciones o estrategias que tienen las personas para el bienestar de sí mismos, ya que el autocuidado son las acciones que se realiza para mejorar y promover nuestra propia salud, ya sea en el ámbito biológico, psicológico y social; mientras que la salud mental es el equilibrio entre la interacción social y personal. Es decir que realizar acciones sobre el autocuidado que están orientadas a mejorar y promover el bienestar biológico, psicológico y social, se está contribuyendo al cuidado de la salud mental, como parte de la salud en general; ya que la salud es el estado completo de bienestar y no solo la ausencia de enfermedades.

2.2.4 Dimensiones de las conductas de autocuidado

Uno de los autores, Hernán San Martín define a la salud como:

“Un estado variable fisiológico- ecológico de equilibrio y adaptación de todas las potencialidades humanas (biológicas, psicológicas y sociales) frente a su ambiente”(35).

2.2.4.1 Bienestar biológico

Alimentación

La alimentación es el conjunto de acciones por el cual proporcionamos alimentos a nuestro organismo. Es necesaria para mantener una buena salud, donde influye la cantidad y calidad de los alimentos incluido los hábitos alimentarios.

Existen diversas normas legales aprobadas con el fin de garantizar, proteger y promover la alimentación saludable, y para esto el Centro Nacional de Alimentación y Nutrición del Instituto Nacional de Salud ha elaborado las Guías Alimentarias para la población peruana, que se basan en los siguientes principios:

- Alimentación adecuada y suficiente
- Cultura culinaria y diversidad
- Comensalidad
- La alimentación es un proceso social y cultural, no solo biológico
- Biodiversidad y agricultura familiar
- Alimentación basada en alimentos naturales o mínimamente procesados

Blázquez G. et al. (36), realizó un estudio acerca de la asociación entre la percepción del estado de salud y una alimentación saludable, encontró que hay un bajo cumplimiento de criterios de alimentación saludable, que resultó intermedio en el caso de legumbres, carnes y muy bajo en frutas, verduras

y carbohidratos, pero se demostró que las personas que siguen una dieta saludable tienen una mejor autopercepción de salud.

Según una nota de prensa del Instituto Nacional de Salud Mental Honorio Delgado - Hideyo Noguchi (37), una adecuada calidad de nutrientes que consumimos, contribuye a evitar el desarrollo y/o mantenimiento del estrés, angustia, trastornos de alimentación, hiperactividad infantil y trastornos de aprendizaje, ya que hay una relación entre nutrición y el desequilibrio emocional, por ello, las personas que no tienen una dieta saludable son más expuestas a tener síntomas de depresión u otro problema de salud mental.

Actividad física

Según la OMS, es cualquier movimiento realizado por el cuerpo, ya sea en el tiempo de ocio o desplazarse hasta su lugar de trabajo. Es recomendable hacer actividad física de moderada a intensa, el correr, caminar, hacer ejercicios, realizar deportes, entre otros, ayudan en la salud de la persona previniendo las enfermedades no transmisibles y su práctica frecuente favorece las funciones cognitivas y favorece la mejora de la salud mental.

La actividad física y su relación con algunos indicadores de salud mental (38), este estudio concluyó que a mayor nivel de práctica de actividad física hay una mejor salud mental, ya que las personas de ambos sexos mostraron una menor prevalencia al realizar actividad física vigorosa, sin embargo existen diversos factores que influyen, como la edad y el tipo de trabajo que realizan.

Actividades recreativas

La recreación es el conjunto de actividades que producen alegría y satisfacción que son realizadas durante el tiempo libre

y también promueve el desarrollo integral de las personas. Incluye actividades que se clasifican en(39):

- Deportes, juegos y actividades físicas
- Actividades artísticas
- Recreación social
- Actividades al aire libre y relacionadas con la naturaleza
- Actividades cognoscitivas
- Actividades de enriquecimiento y actualización personal
- Pasatiempos
- Turismo

Estas actividades otorgan a las personas beneficios físicos, intelectuales, sociales, psicológicos y espirituales, por ello es importante realizar estas actividades que benefician y contribuyen a una mejor calidad de vida. Se debe tener en cuenta que recreación y diversión negativa son cosas totalmente diferentes, esta última implica un exceso, abuso o irrespeto, y dichas actividades son prohibidas por ley, costumbre o creencia como el ingerir alcohol, consumir drogas, apostar, la violencia, el vandalismo, entre otros(40).

Calidad de sueño

La calidad del sueño se refiere al hecho de dormir bien durante la noche y tener un buen funcionamiento diurno, ya que un cambio en el patrón del sueño afecta al desarrollo y funcionamiento normal de la persona en la sociedad, ya sea en su rendimiento académico, laboral, relaciones interpersonales, entre otros(41). Teniendo esto en cuenta, la calidad de sueño no es solo fundamental como factor determinante de la salud, sino también, es un elemento que propicia una buena calidad de vida. En la población de estudiantes universitarios las alteraciones del sueño se pueden deber a las cantidades de

horas de estudio, ya que se exigen más durante el periodo de exámenes(42), también a horarios irregulares, cargas académicas intensas, la capacidad cognitiva se pone a prueba debido a la gran exigencia académica y una gran contenido lectivo(43).

Un instrumento para medir la calidad de sueño, es el de Buysse et al, 1989 (44) llamado el índice de Calidad de Sueño de Pittsburgh que consta de 7 indicadores: calidad, latencia, duración, eficiencia, alteraciones, uso de medicación para dormir y disfunción diurna.

Los trastornos del sueño constituyen uno de los problemas de salud más relevantes en Occidente. En un estudio en México (42) el 31% de la población estudiantil universitaria señala que tienen una mala calidad de sueño, y el 28% que la eficiencia de sueño es menor a 85%, lo que indica insomnio, el 30% señala que se demora más de 30 minutos en quedarse dormidos y el 19%, más de una hora; el 13% señala tomar medicamentos para dormir. Según el índice de Escala de Pittsburgh el 60,3% son definidos como malos dormidores y el 39,6%, son buenos dormidores.

Los problemas de sueño afectan al estado físico o psicológico, ya que las dificultades crónicas del sueño se encuentran asociadas con un incremento de sufrir depresión, ansiedad. Aunque en Perú no hay estudios acerca de la relación de calidad de sueño con el nivel de salud mental(45).

2.2.4.2 Bienestar psicológico

Díaz C., 2017 (46) menciona que el bienestar psicológico se enfoca en el desarrollo de capacidades y potencial humano como elementos de un funcionamiento positivo, y la capacidad que tiene de sentirse bien sin importar las consecuencias pasadas, esto basado en la tradición eudaimónica aristotélica,

ya que Aristóteles consideraba que la felicidad consistía en el daimon o la verdadera naturaleza de la persona.

Según el “Modelo Integrado de Desarrollo Personal” de Ryff, el bienestar psicológico está compuesto por 6 dimensiones(47):

- **Autoaceptación**, percibir nuestros propios sentimientos, motivos y acciones. Que la persona se sienta bien consigo misma, y el tener actitudes positivas hacia uno mismo es característica del funcionamiento psicológico positivo.
- **Relaciones positivas con otras personas**, confianza mutua y empatía. Estas relaciones favorecen un desarrollo de las fortalezas personales y brindan apoyo emocional ante situaciones estresantes.
- **Autonomía**, es la capacidad para ser individuales e independientes a pesar de la presión social. Básicamente se refiere al conjunto de habilidades para tomar decisiones propias y responsabilizarse de la misma.
- **Dominio del entorno**, entendido como la capacidad para elegir o crear entornos favorables para poder satisfacer las metas y necesidades
- **Propósito en la vida**, establecer metas y definir el objetivo para poder dar una dirección a la vida.
- **Crecimiento personal**, dedicación a realizar el potencial personal. Esta dimensión evalúa la capacidad para crear las condiciones que ayuden a desarrollar este potencial y así crecer como persona.

Este modelo enfatiza el bienestar en el proceso y consecuencia de los valores que nos hacen ser quienes somos y nos hacen crecer como personas, pero también Ryff considera que esto puede variar según la edad, sexo y cultura.

2.2.4.3 Bienestar Social

El bienestar social se refiere a las políticas y prácticas encaminadas a promover el bienestar de las personas y de la sociedad en su conjunto. Abarca una variedad de áreas que incluyen pobreza, atención médica, niños y familias, envejecimiento, derechos civiles y economía. El análisis de políticas de bienestar social es un aspecto importante para entender y evaluar estas políticas. Implica examinar el contexto histórico, las teorías y los conceptos subyacentes al bienestar social, así como el impacto y efectividad de diferentes políticas(48).

El marco de la función de bienestar social es una metodología central utilizada en la economía del bienestar para evaluar políticas y priorizar la asignación de recursos. Considera las preferencias individuales y las medidas de bienestar como salud, ingresos y longevidad. El sistema de bienestar social de la India se caracteriza por un sistema paralelo para los sectores formal e informal, con diferentes esquemas y beneficios proporcionados por el gobierno. El acceso a las prestaciones sociales puede verse obstaculizado por barreras como la corrupción y los obstáculos burocráticos. En general, las políticas de bienestar social tienen como objetivo atender las necesidades de la sociedad y promover la protección social y el bienestar(49).

Una forma de medirlo es a través de la Escala de Bienestar Social de Keyes (50) , que se mide según 5 escalas: Integración social, aceptación social, contribución social, actualización social y coherencia social.

Integración social:

Las personas se sienten parte de algo y establecen relaciones con su familia, amigos, vecinos, etc. Keyes lo define como: *“La evaluación de la calidad de las relaciones que mantenemos con la sociedad y con la comunidad”* (50)

Aceptación social:

Estar y sentirse parte de un grupo o comunidad. Esto debe de tener al menos 2 cualidades como son: confianza, aceptación, actitudes positivas hacia los otros (honestidad, bondad, amabilidad, capacidad) y aceptación de aspectos positivos y negativos de su propia vida.

Contribución social:

El sentimiento de utilidad, de ser un miembro vital de la sociedad y tener algo útil que ofrecer al mundo. Este sentimiento de autoconfianza es llamado por Bandura como autoeficacia, el creer en nuestra capacidad de organizarnos y poder llevar a cabo acciones que sean capaces de lograr objetivos determinados.

Actualización social:

Se tiene la creencia de que la sociedad controla el destino, ya que siguen determinadas acciones para el cambio y progreso social, lo que lleva a cumplir metas y objetivos, que son capaces de potenciar su crecimiento y desarrollo, lo que produce bienestar en las personas.

Coherencia social:

Es la percepción de la cualidad, organización y funcionamiento de la sociedad, incluye también la preocupación de lo que pasa en esta. Las personas son capaces de comprender lo que sucede a su alrededor.

Según el estudio de Blanco (51) las diversas maneras de percibir, integrarse y vivir en el orden social guarda relación con la depresión, autoestima, el sentimiento de sentirse útil y necesario, con limitaciones, aspectos negativos y positivos son altamente significativos; las personas con un gran sentimiento de pertenencia, con lazos, vínculos, con un interés por darle

sentido a su vida y al mundo, confiando en el futuro de la sociedad tienen una imagen más positiva de sí mismas.

2.3. Definición operacional de términos

- **Conductas de autocuidado**

Son los hábitos o actividades que son aprendidas y realizadas hacia uno mismo con el fin de lograr un completo bienestar, en relación con las dimensiones: biológica, psicológica y social

- **Salud mental**

Estado de bienestar personal y social, en la cual el estudiante de Enfermería cuenta con la capacidad de enfrentarse a distintas situaciones que puedan afectar su bienestar biológico, psicológico o social.

- **Estudiantes de Enfermería**

Son los estudiantes que están matriculados en la Escuela Profesional de Enfermería (2do a 5to año)

CAPÍTULO III. HIPÓTESIS Y VARIABLE

3.1 Hipótesis

Al ser un estudio descriptivo no requiere de una hipótesis (52).

3.2 Variable

La presente investigación consta de una variable “Conductas de autocuidado para mantener la salud mental”. Cuenta con un nivel de medición ordinal: Adecuada, Medianamente adecuada e Inadecuadas. Se consideran como dimensiones de la variable: biológica, psicológica y social. (Ver anexo A)

CAPÍTULO IV. MATERIAL Y MÉTODOS

4.1 Tipo y método de investigación

Estudio de enfoque cuantitativo, según Hernández Sampieri(52), ya que está basado en datos estadísticos que son objetivos, a partir de mediciones numéricas y análisis estadísticos, para así determinar patrones de comportamiento como son las prácticas de autocuidado en salud mental del problema planteado. Es descriptivo porque la información recolectada no fue cambiada y transversal porque los datos se tomaron en un único momento.

4.2 Diseño de investigación

No experimental, ya que solo se observará una situación ya existente, la variable de investigación ocurre y no se manipuló ni influyó en ella.

4.3 Sede de estudio

El estudio se realizó en la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos, la cual se encontraba ubicada en la Av. Grau N°755, Lima Metropolitana. Actualmente ubicada en ciudad universitaria, Av Amezaga 59, a la altura de la puerta 8.

4.4 Población, muestra y muestreo

La población estuvo conformada por los estudiantes de pregrado de 2do a 5to año de Enfermería de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos que consta de 425 estudiantes. Teniendo en cuenta los siguientes criterios:

Criterios de inclusión:

- Estudiantes de Enfermería de 2do a 5to año de la UNMSM que se encuentren matriculados en el semestre actual
- Estudiantes de Enfermería que cuenten con acceso a internet

Criterios de exclusión:

- Estudiantes de Enfermería que no cuentan con disponibilidad para responder el cuestionario virtual.

Para alcanzar los objetivos del estudio, se utilizó un diseño de muestreo probabilístico, ya que todos los estudiantes tuvieron igual probabilidad de participar en el presente proyecto de investigación.

Para establecer una cantidad de muestra representativa se consideró el 99% de nivel de confianza y 10 % de margen de error, el cual tuvo como tamaño de muestra de 120. Se utilizó una calculadora estadística que se puede ver en el siguiente enlace (ver anexo C):

https://www.corporacionaem.com/tools/calc_muestras.php

4.5 Técnicas e instrumentos de recolección de datos. Validez y confiabilidad

La técnica que se empleó en el estudio fue la encuesta virtual, debido a que los estudiantes se encontraban recibiendo clases en modalidad no presencial de acuerdo con las disposiciones establecidas por el Ministerio de Educación del Perú (MINEDU).

El instrumento fue un cuestionario virtual desarrollado en la plataforma Google Forms compuesta por tres secciones. En la primera sección está conformada por la presentación y el consentimiento informado. En la segunda sección se indagaron los datos generales como edad, sexo, año de estudio, si trabajaba, si fue diagnosticado de COVID-19 o si tuvo familiares que fueron diagnosticados. En la tercera sección se consignaron las preguntas para evaluar las variables de interés del estudio.

Para medir las conductas de autocuidado que realizan los estudiantes de enfermería para mantener su salud mental en tiempos de COVID-19, se diseñó una escala tipo Lickert modificado tomando como referencia el cuestionario

desarrollado por la investigadora Fabián (53) cabe señalar que se contó con su autorización (ver Anexo D).

La escala cuenta con 38 preguntas, y considera cinco alternativas de respuesta: Nunca, Casi Nunca, A veces, Casi siempre y Siempre (ver anexo E). Los enunciados están divididos en 3 dimensiones: bienestar biológico, bienestar psicológico y bienestar social. Para determinar el valor final de la variable se tomó en cuenta el puntaje: alto, medio y bajo. El puntaje que se considera para el valor final se detalla en el anexo F.

Para determinar la validez de la escala se realizó juicio de expertos, en el cual participaron: profesionales expertos en el tema. Durante este proceso se recibieron sugerencias que permitieron mejorar el instrumento.

Basado en el coeficiente de validez de contenido de Hernández Nieto, la calificación de los jueces expertos fue tabulada en una hoja de cálculo de Excel considerando los criterios de claridad, brevedad, precisión con un puntaje de 0.9794 que fue interpretado como excelente (ver Anexo G).

Asimismo, se realizó el cálculo de coeficiente de alfa de Cronbach en el programa estadístico SPSS para determinar la confiabilidad del instrumento, viendo que cumpla con los criterios de estabilidad, congruencia y equivalencia, además que el lenguaje utilizado sea claro y comprensible para la población de estudio en la investigación obteniendo un puntaje de 0.89 indicando mayor fiabilidad (ver Anexo H).

4.6 Procedimientos de recolección y procesamiento de datos

Para este proceso, fue elaborado una solicitud de autorización a la directora de la Escuela Profesional de Enfermería para la recolección de datos del cuestionario en los estudiantes de Enfermería.

Una vez obtenida la autorización, se contactó con los delegados de los diferentes años de estudio (2do a 5to) que les remitió el instrumento a sus respectivos compañeros de año de estudio, que fue un cuestionario de Google Forms.

Se presentó a los delegados de los diferentes años la autorización obtenida por parte de la EPE para poder obtener los correos de sus compañeros y así poder enviarles la encuesta personalmente.

También se contactó personalmente a los estudiantes por la plataforma WhatsApp invitándolos a completar la encuesta, adjuntando el enlace.

4.7 Análisis estadístico

Para el análisis estadístico de los datos, se emplearon las pruebas estadísticas SPSS-22, previa elaboración del libro de códigos (ver Anexo I) y la matriz de datos mediante Microsoft Excel (ver Anexo J), posteriormente los resultados se presentaron en una tabla de distribución para su respectivo análisis e interpretación.

4.8 Consideraciones éticas

En este estudio se siguieron los principios bioéticos basados en la Declaración de Helsinki(54). El principio de autonomía se aplicó al realizar el consentimiento informado al comienzo del cuestionario. El principio de beneficencia se verá reflejado en la validez científica de cuestionario y al garantizar la competencia del investigador. Por último, el principio de justicia, donde todos los estudiantes de enfermería tienen las mismas oportunidades de participar de este estudio, según los criterios mencionados.

CAPÍTULO V. RESULTADOS

5.1 Datos generales

En cuanto a las características de los participantes, se observó que la mayoría (55,8%) de los estudiantes de enfermería tenían entre los 22 a 25 años. Con relación al sexo, el 81,9% son de sexo femenino y el 18,1% son de sexo masculino. En cuanto a su situación laboral, el 69,57% de estudiantes se encontraba trabajando y estudiando, mientras que el 30,4% solo estudiaba.

Respecto a la situación de COVID-19, el 23,2% reportaron haber sido diagnosticados con COVID-19, mientras que el 76,8% presentaban diagnóstico negativo o no contaban con diagnóstico. El 71,7% tenía familiares con diagnóstico positivo y el resto tenían familiares con diagnóstico negativo (28,3%) (Ver Anexo J).

5.2 Datos específicos

Tabla 1. Conductas de autocuidado para mantener la salud mental de los estudiantes de enfermería de la UNMSM, 2021

	Adecuadas	Medianamente adecuadas	Inadecuadas	TOTAL
Dimensión biológica	19,6 %	79,7%	0,7%	100%
Dimensión psicológica	44,2%	55,1%	0,7%	100%
Dimensión social	28,3%	65,9%	5,8%	100%

En la tabla 1, se observa que las conductas predominantes de los estudiantes de enfermería eran las conductas medianamente adecuadas con un 68,8% y que el 31,2% tenían conductas adecuadas.

Tabla 2. Conductas de autocuidado para mantener la salud mental en la dimensión de bienestar biológica y sus indicadores en los estudiantes de enfermería de la UNMSM, 2021

	Adecuadas	Medianamente adecuadas	Inadecuadas	TOTAL
Dimensión biológica	19,6%	79,7%	0,7%	100%
Indicadores				
Prácticas de medidas preventivas contra el COVID-19	89,9%	9,4%	0,7%	100%
Práctica de alimentación balanceada	31,2%	65,2%	3,6%	100%
Conservación de la calidad de sueño y descanso	10,9%	57,2%	31,9%	100%
Práctica de actividades recreativas	17,4%	73,2%	9,4%	100%
Práctica de actividad física y ejercicios en el hogar	13,8%	59,4%	26,8%	100%

En la tabla 2, se observa que el mayor porcentaje los estudiantes de enfermería (79,7%) adoptan conductas medianamente adecuados. En cuanto a los indicadores de esta dimensión predominan las prácticas medianamente adecuadas con un 79,7%; excepto en el indicador prácticas de medidas preventivas contra el COVID-19 en el que predominan las prácticas adecuadas (89,86%). Respecto a las prácticas inadecuadas, los mayores porcentajes se observan en los indicadores “Conservación de la calidad de sueño y descanso” (31,9%) y “Práctica de actividad física y ejercicios en el hogar” (26,8%).

Tabla 3. Conductas de autocuidado para mantener la salud mental en la dimensión de bienestar psicológica y sus indicadores en los estudiantes de enfermería de la UNMSM, 2021

	Adecuadas	Medianamente adecuadas	Inadecuadas	TOTAL
Dimensión psicológica	44,2%	55,1%	0,7%	100%
Indicadores				
Propósito y sentido de vida	58%	39,9%	2,2%	100%
Manejo del estrés	21,7%	62,3%	15,9%	100%
Expresión de sentimientos	42,8%	53,6%	3,6%	100%
Confianza en sí mismo, en los demás	71,0%	29,0%	0%	100%
Reconocimiento y aceptación de sí mismo	65,9%	34,1%	0%	100%

En la tabla 3, se observa que en la dimensión psicológica predominan las conductas medianamente adecuadas con 55,1%.

También que en 3 de los 5 indicadores predominó las prácticas adecuadas; los cuales fueron “Confianza en sí mismo, en los demás” con 71%, “Reconocimiento y aceptación de sí mismo” con 65,9% y por último, “Propósito y sentido de vida” con 58%, y en 2 de ellas predominó las conductas medianamente adecuada; siendo el indicador “Manejo del estrés” con mayor porcentaje, seguido de “Expresión de sentimientos” con 53,6%. En los indicadores “Confianza en sí mismo, en los demás” y “Reconocimiento y aceptación de sí mismo” no presentaron conductas inadecuadas.

Tabla 4. Conductas de autocuidado para mantener la salud mental en la dimensión de bienestar social y sus indicadores en los estudiantes de enfermería de la UNMSM, 2021

	Adecuadas	Medianamente adecuadas	Inadecuadas	TOTAL
Dimensión social	28,3%	65,9%	5,8%	100%
Indicadores				
Actividades sociales	24,6%	60,9%	14,5%	100%
Uso de TICs	61,6%	37%	1,4%	100%
Uso de redes de apoyo	10,1%	47,8%	42%	100%
Relaciones interpersonales	60,1%	38,4%	1,4%	100%
Actividades académicas (modalidad virtual)	49,3%	50 %	0,7 %	100%

En la tabla 4, se observa que en la dimensión social predominan las conductas de autocuidado que son medianamente adecuadas con un 65,9%.

Así mismo en los indicadores con mayor porcentaje en conductas de autocuidado adecuadas son el “Uso de TICs” y “Relaciones interpersonales” con un 61,6% y 60,1% respectivamente, seguido de “Actividades académicas (modalidad virtual)”. Sin embargo, el indicador que obtuvo un gran porcentaje de conductas inadecuadas fue el “Uso de redes de apoyo” con un 42%.

CAPÍTULO VI. DISCUSIÓN

6.1 Discusión de resultados

En este estudio realizado en los estudiantes de Enfermería de una universidad pública que se encontraban cursando estudios en la modalidad no presencial a consecuencia de la pandemia de COVID-19, se encontró como principal hallazgo que las conductas de autocuidado para mantener su salud mental que adoptaron eran medianamente adecuadas. Esto evidencia que los hábitos, acciones y actividades psicoemocionales que adoptaron los estudiantes de enfermería en tiempos de COVID-19 no fueron las adecuadas para mantener su salud mental.

Este hallazgo coincide con la investigación de Riveros (30), se encontró que en estudiantes de ciencias de la salud de la Universidad Nacional de Huancavelica también predominaba un autocuidado medio en los estados de salud: físico, mental y social, pero que presentaban un déficit en cuanto a su alimentación. Así mismo, con el estudio de Fabián (53) acerca de las medidas de autocuidado en internos de Enfermería de la UNMSM, quienes tuvieron un autocuidado medianamente favorable, y que las actividades que menos realizaban fueron practicar algún deporte, realizar ejercicio y dormir de seis a ocho horas. Contrario al hallazgo de este estudio, Calderón (55) reportó que, en el distrito de Paiján, La Libertad, los niveles de autocuidado de la salud mental en adultos en su mayoría tenían un nivel desfavorable.

En cuanto a la dimensión biológica, predominan las conductas medianamente adecuadas, coincidiendo con el estudio de Herrera (56) donde los pacientes con enfermedades no transmisibles de un establecimiento de salud de la provincia de Bellavista, San Martín, obtuvieron en su mayoría un nivel medio en la dimensión física. En esta dimensión destaca también el indicador “Prácticas de medidas preventivas contra el COVID-19” que tuvo mayor porcentaje de conductas adecuadas, a comparación del resto de indicadores donde predominaron las conductas medianamente adecuadas. Esto coincide con la

investigación de Galindo (30), donde se halló que una cantidad significativa de estudiantes de Ciencias de la Salud en México realizaban prácticas preventivas contra el COVID-19. Esto indica que los estudiantes del área de salud se encontraban en su mayoría siguiendo las normas establecidas por el gobierno para evitar contagios del COVID-19 (24).

En cuanto al indicador “Práctica de alimentación balanceada” se encontró que más de la mitad de los estudiantes de enfermería tenían conductas medianamente adecuadas, similar al estudio de Trujillo donde la mayoría de los estudiantes universitarios de Paraguay, tienen una alimentación balanceada (22). Además, en el estudio de Salas (27) se halló que una gran cantidad tenía conductas saludables en la dimensión de salud física, específicamente en mantener una buena alimentación, contrario a la actividad física donde no todos realizaban algún deporte o ejercicio físico. Esto evidencia que los estudiantes de enfermería presentan riesgo de sufrir enfermedades gastrointestinales que afecten su estado de salud y su desempeño académico en la universidad.

De manera similar, en esta investigación se halló que un gran porcentaje de los estudiantes de enfermería tenían conductas de autocuidado inadecuadas en el indicador “Conservación de la calidad de sueño y descanso”. Contrario al estudio de Mamani (57) donde la mayoría de los docentes universitarios de la provincia de Tacna en la dimensión de sueño y descanso predominaba un estilo de vida saludable

Respecto a la dimensión psicológica se encontró que predominaban las conductas de autocuidado medianamente adecuadas, que concuerda con el estudio de Prudencio (58) donde los adultos mayores de la provincia de Tarma tenían una regular capacidad en el autocuidado psicológico.

Los indicadores que predominan en esta dimensión con conductas de autocuidado adecuadas son: “Confianza en sí mismo, en los demás” y “Reconocimiento y aceptación en sí mismo”, y “Manejo del estrés” y “Expresión de sentimientos” con conductas de autocuidado medianamente adecuadas. Similar a la investigación de Vera (59) donde la mayoría de los estudiantes de

enfermería de cuarto año de una universidad pública de Lima realizaban uso de técnicas para el manejo del estrés. Contrario al estudio de Espinoza (60), en el cual más de la mitad de la población de un centro de salud de Lima Metropolitana no practicaban medidas para controlar el estrés.

Esto demuestra que los estudiantes de Enfermería mayormente tienen buenas relaciones interpersonales y esto ayuda a su crecimiento personal, ya que un inadecuado manejo del estrés afecta su situación académica, estado de salud (física y emocional) y relaciones interpersonales.

Respecto a la dimensión social, más de la mitad de los estudiantes de Enfermería tienen conductas de autocuidado medianamente adecuadas. Sin embargo, una de las prácticas que no implementan son el uso de redes de apoyo.

Similar al estudio de Alarcó (26) realizada en Cuba donde la población fueron las mujeres de mediana edad con obesidad, se encontró que en la dimensión social se vio favorecido debido a la red de apoyo familiar y las actividades que realizaban en su tiempo libre, en conclusión, se evidencia que un mayor apoyo social les permitía a estas mujeres mayor estabilidad y control de procesos. Además, en el estudio de Alcántara (61) realizado en pacientes con tuberculosis de un centro de salud de Pachacamac, en la dimensión autocuidados relacionados con el desarrollo personal e interacción social se halló que más de la mitad de la población presentaba un autocuidado regular.

Al igual que en la investigación de Cruz (62) realizada en el Callao, se observó que la mayoría de la población, que fueron mujeres mayores de 45 años, presentaron prácticas medianamente adecuadas en la dimensión social, y que éstas se ven influidas por sus amistades que derivan en actividades recreativas y relaciones interpersonales. Contrario al estudio de Hallasi (63), realizado en un centro de salud de Moquegua, se encontró que tenían un nivel de autocuidado inadecuado en más de la mitad de dicha población en la dimensión de hábitos sociales, que son definidos como los estilos que permitían una mejor relación interpersonal con las demás personas.

De acuerdo con la teoría de déficit de autocuidado de Dorothea Orem nos indica que se pueden dar diversas situaciones en la cual el individuo no es capaz de responder a las necesidades que se presentan, a pesar de las capacidades que pueda tener el individuo, en este caso, el estudiante de enfermería.

En esos casos es necesario el apoyo de un agente de autocuidado, como pueden ser la familia, amigos, profesionales de la salud u ONGs, que se encargarán de ayudar completa o parcialmente al individuo que lo requiera.

Por ello, con los hallazgos encontrados es importante promover conductas de autocuidado que favorezcan al estudiante de enfermería en los diferentes años de estudio y así prevenir que realicen actividades que no permitan mantener su salud mental, ya que son los futuros profesionales que atenderán a la población en general.

Finalmente, hay que mencionar que, debido a la adaptación de estudios en la modalidad no presencial, no se pudo obtener por completo el apoyo de todos los estudiantes de enfermería.

CAPÍTULO VII. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

7.1 Conclusiones

- Respecto a las conductas de autocuidado para mantener la salud mental que realizan los estudiantes de Enfermería de la UNMSM durante la educación remota, implementado a consecuencia de la pandemia por COVID-19, fueron medianamente adecuadas. Destacando más, la dimensión biológica que las otras dos dimensiones.
- En cuanto a la dimensión biológica, las conductas de autocuidado mayoritariamente realizadas por los estudiantes de Enfermería fueron medianamente adecuadas. Los indicadores que reportan mayor porcentaje de conductas de autocuidado inadecuadas son: “Conservación de la calidad de sueño y descanso”, y “Práctica de actividad física y ejercicios en el hogar”.
- Respecto a la dimensión psicológica, destacan las conductas de autocuidado que son medianamente adecuadas en más de la mitad de los estudiantes de enfermería. Los indicadores con mayor frecuencia son: “Confianza en sí mismo, en los demás”, “Reconocimiento y aceptación de sí mismo” y “Propósito y sentido de vida”; por otra parte, las de menor frecuencia fueron: “Manejo del estrés” y “Expresión de sentimientos”.
- En la dimensión social, las conductas de autocuidado que predominaron son las conductas de autocuidado que son medianamente adecuadas. El indicador que reportó mayor porcentaje de conductas de autocuidado inadecuadas fue el “Uso de redes de apoyo”.

7.2 Recomendaciones

- Se sugiere a la Escuela Profesional de Enfermería establecer estrategias para promover la adopción de conductas de autocuidado para mantener la salud mental que permitan ayudar al estudiante de Enfermería a tener un buen manejo del estrés, empezar el uso de redes de apoyo y que tengan una buena calidad de sueño.
- Se recomienda a la universidad la implementación de sesiones informativas acerca de las redes de apoyo que existan en las localidades, charla de profesionales acerca de cómo manejar el estrés, tener un buen sueño, seguir una alimentación saludable e incentivar a los estudiantes de Enfermería a participar en actividades deportivas.
- Se sugiere a los estudiantes de enfermería realizar prácticas adecuadas para mantener una buena alimentación y calidad del sueño, manejar el estrés y hacer uso de redes de apoyo que beneficien su salud mental.
- Se recomienda realizar más estudios acerca de las conductas de autocuidado en los estudiantes de las diferentes áreas de estudio de la UNMSM, para determinar aspectos o factores que influyan en las conductas que siguen para mejorar o mantener su salud mental.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Maguiña Vargas C, Gastelo Acosta R, Tequen Bernilla A, Maguiña Vargas C, Gastelo Acosta R, Tequen Bernilla A. El nuevo Coronavirus y la pandemia del Covid-19. Rev Medica Hered [Internet]. Abril de 2020;31(2):125-31. Disponible en: http://www.scielo.org.pe/scielo.php?Script=sci_abstract&pid=S1018-130X2020000200125&lng=es&nrm=iso&tlng=es
2. Balleurka N, Gómez J., Hidalgo D., Gorostiaga A, Espada J., Padilla J., Santed M. Las consecuencias psicológicas de la COVID-19 y el confinamiento. 2020. Disponible en: <https://addi.ehu.es/handle/10810/45924>
3. Organización Mundial de la Salud (OMS). COVID-19 pandemic triggers 25% increase in prevalence of anxiety and depression worldwide [Internet]. Disponible en: <https://www.who.int/news/item/02-03-2022-covid-19-pandemic-triggers-25-increase-in-prevalence-of-anxiety-and-depression-worldwide>
4. Ministerio de Salud (MINSA). El 71.5 % de los casos de intento de suicidio en el Perú es de personas entre 15 y 34 años [Internet]. 2022. Disponible en: <https://www.gob.pe/institucion/minsa/noticias/648965-el-71-5-de-los-casos-de-intento-de-suicidio-en-el-peru-es-de-personas-entre-15-y-34-anos>
5. Nicolini H. Depresión y ansiedad en los tiempos de la pandemia de COVID-19 [Internet]. Disponible en: https://www.scielo.org.mx/scielo.php?Script=sci_arttext&pid=S2444-054X2020000500542
6. OMS. Salud mental: fortalecer nuestra respuesta [Internet]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>
7. Czeisler MÉ, Lane RI, Petrosky E, Wiley JF, Christensen A, Njai R, et al. Mental Health, Substance Use, and Suicidal Ideation During the COVID-19 Pandemic - United States, June 24-30, 2020. MMWR Morb Mortal Wkly Rep. 14 de agosto de 2020;69(32):1049-57. Disponible en: <https://www.cdc.gov/mmwr/volumes/69/wr/mm6932a1.htm>
8. Beery AK, Kaufer D. Stress, social behavior, and resilience: Insights from rodents. Neurobiol Stress [Internet]. 1 de enero de 2015; 1:116-27. Disponible en: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2352289514000125>
9. Apaza P. CM, Seminario Sanz RS, Santa-Cruz Arévalo JE. Factores psicosociales durante el confinamiento por el Covid-19 – Perú. Rev Venez Gerenc [Internet]. 5 de junio de 2020;25(90):402-13. Disponible en: <http://190.168.72.26/ojs3212/index.php/rvg/article/view/32385>

10. Boletín Desastres N.131.- Impacto de la pandemia COVID-19 en la salud mental de la población - OPS/OMS | Organización Panamericana de la Salud [Internet]. Disponible en: <https://www.paho.org/es/boletin-desastres-n131-impacto-pandemia-covid-19-salud-mental-poblacion>
11. Alarcón RD. La Salud Mental de los estudiantes universitarios. Rev Médica Hered [Internet]. 2019;30(4):219-21. Disponible en: <https://revistas.upch.edu.pe/index.php/RMH/article/view/3655>
12. Cao W, Fang Z, Hou G, Han M, Xu X, Dong J, et al. The psychological impact of the COVID-19 epidemic on college students in China. Psychiatry Res. Mayo de 2020; 287:112934. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32229390/>
13. Castillo Pimienta C, Chacón de la Cruz T, Díaz-Véliz G. Ansiedad y fuentes de estrés académico en estudiantes de carreras de la salud. Investig En Educ Médica [Internet]. 1 de octubre de 2016;5(20):230-7. Disponible en: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2007505716000491>
14. Rúa LJÁ, Rendón YAC, Vásquez VAH, Parra MAO, Arango SEP, Peláez SV, et al. Salud mental en estudiantes de odontología de una Universidad Pública de Medellín (Colombia) y sus factores relacionados. Rev Nac Odontol [Internet]. 1 de julio de 2019;15(29):1-19. Disponible en: <https://revistas.ucc.edu.co/index.php/od/article/view/3350>
15. González-Jaimes NL, Tejeda-Alcántara AA, Espinosa-Méndez CM, Ontiveros-Hernández ZO. Impacto psicológico en estudiantes universitarios mexicanos por confinamiento durante la pandemia por Covid-19 [Internet]. Scielo Preprints; 2020. Disponible en: <https://preprints.scielo.org/index.php/scielo/preprint/view/756>
16. Asenjo J. et al. Nivel de estrés académico en estudiantes de enfermería durante la pandemia de COVID-19 | Revista Peruana de Investigación en Salud [Internet]. Disponible en: <https://revistas.unheval.edu.pe/index.php/repis/article/view/867>
17. MINSA. Cuidado y autocuidado de la salud. [Internet]. Disponible en: <https://docs.bvsalud.org/biblioref/2020/02/1021572/rotafolio.pdf>
18. Escobar M., Pico M. Autocuidado de la salud en jóvenes universitarios, Manizales, 2010-2011 Rev. Fac. Nac. Salud Pública 31(2): 21-24 [Internet]. Disponible en: http://www.scielo.org.co/scielo.php?Script=sci_arttext&pid=S0120-386X2013000200003
19. Villegas M. Ponencia presentada en el XXXVII congreso interamericano de psicología. La Habana, Cuba. 2019. Disponible en: https://www.researchgate.net/profile/Jorge_Moncayo5/publication/33566503

3_SIMPOSIO_SALUD_SUBJETIVIDAD_E_INVESTIGACION_CUALITATIV
A/links/5d72a8e992851cacdb2454bb/SIMPOSIO-SALUD-SUBJETIVIDAD-
E-INVESTIGACION-CUALITATIVA.pdf

20. Gold JA, Johnson B, Leydon G, Rohrbaugh RM, Wilkins KM. Mental health self-care in medical students: a comprehensive look at help-seeking. Acad Psychiatry J Am Assoc Dir Psychiatr Resid Train Assoc Acad Psychiatry. Febrero de 2015;39(1):37-46. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25082721/>

21. Montalván Román R, Martínez Blas KV. Funcionamiento familiar y nivel de autocuidado en internas de enfermería de la Universidad Privada Antenor Orrego Trujillo, 2014 Hospital Regional Docente de Trujillo 2015. Univ Priv Antenor Orrego [Internet]. 2015; Disponible en: <https://repositorio.upao.edu.pe/handle/20.500.12759/1675>

22. Trujillo Y, Gavilán T, González F. Nivel de autocuidado de la salud de los estudiantes universitarios de la Universidad Politécnica y Artística del Paraguay. filial Luque. Rev Científica UPAP. 6 de julio de 2023; 3:23-34. Disponible en: https://www.researchgate.net/publication/372181025_Nivel_de_autocuidado_de_la_salud_de_los_estudiantes_universitarios_de_la_Universidad_Politcnica_y_Artistica_del_Paraguay_filial_Luque

23. Reynoso J, Jiménez R, González MG, Ruvalcaba J, Arias J, Castillejos L. Conductas de autocuidado en estudiantes de enfermería. Educ Salud Bol Científico Inst Cienc Salud Univ Autónoma Estado Hidalgo [Internet]. 5 de junio de 2022;10(20):1-6. Disponible en: <https://repository.uaeh.edu.mx/revistas/index.php/ICSA/article/view/7341>

24. Galindo-Vázquez O, Ramírez-Orozco M, Costas-Muñiz R, Mendoza-Contreras LA, Calderillo-Ruiz G, Meneses-García A. Síntomas de ansiedad, depresión y conductas de autocuidado durante la pandemia de COVID-19 en la población general. Gac Médica México [Internet]. Agosto de 2020;156(4):294-301. Disponible en: http://www.scielo.org.mx/scielo.php?Script=sci_abstract&pid=S0016-38132020000400294&lng=es&nrm=iso&tlng=en

25. Holguín A, Arroyave L, Ramírez V, Echeverry W, Rodríguez A. El autocuidado como un componente de la salud mental del psicólogo desde una perspectiva biopsicosocial | Poiésis [Internet]. Disponible en: <https://revistas.ucatolicaluisamigo.edu.co/index.php/poiesis/article/view/3760>

26. Alarcó Estévez G, Cancio-Bello Ayes C, Agramonte Machado A, Lorenzo Ruiz A. Autocuidado en mujeres de mediana edad con obesidad. Rev Cuba Endocrinol [Internet]. Disponible en:

http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S1561-29532019000300003&lng=es&nrm=iso&tlng=es

27. Salas Y. Conductas de autocuidado de la salud en estudiantes de Enfermería durante la COVID-19. Rev Perú Cienc Salud [Internet]. 15 de octubre de 2021 [citado 21 de septiembre de 2023];3(4):270-7. Disponible en: <http://revistas.udh.edu.pe/index.php/RPCS/article/view/360e>
28. Nuñez F., Ramírez C. Relación de la salud mental positiva y el autocuidado de los estudiantes del X semestre de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Católica de Santa María, Arequipa 2020 [Internet]. Disponible en: <https://repositorio.ucsm.edu.pe/handle/20.500.12920/10620>
29. Ruiz M. et al. Conductas de autocuidado de la salud en estudiantes universitarios de Ciencias de la Salud | Socialium [Internet]. Disponible en: <https://revistas.uncp.edu.pe/index.php/socialium/article/view/830>
30. Riveros M. Autocuidado y estado de salud en estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional de Huancavelica. [Internet]. 2019. Disponible en: <https://repositorio.unh.edu.pe/items/39aee746-ed9b-457d-993c-5684807e1328>
31. Prado L., González M., Paz N., Romero K. La teoría Déficit de autocuidado: Dorothea Orem punto de partida para calidad en la atención. Rev Médica Electrónica [Internet]. Diciembre de 2014;36(6):835-45. Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?Script=sci_abstract&pid=S1684-18242014000600004&lng=es&nrm=iso&tlng=es
32. Salud mental [Internet]. National Library of Medicine. Disponible en: <https://medlineplus.gov/spanish/mentalhealth.html>
33. Salud Mental - OPS/OMS | Organización Panamericana de la Salud [Internet].. Disponible en: <https://www.paho.org/es/temas/salud-mental>
34. Salud Mental y COVID-19 - OPS/OMS | Organización Panamericana de la Salud [Internet]. Disponible en: <https://www.paho.org/es/salud-mental-covid-19>
35. Cortés E, Ramírez M, Olvera J, Arriaga Y. El comportamiento de salud desde la salud: la salud como un proceso [Internet]. Disponible en: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1405-339X2009000100009
36. Blázquez Abellán G, López-Torres Hidalgo JD, Rabanales Sotos J, López-Torres López J, Val Jiménez CL. Alimentación saludable y autopercepción de salud. Aten Primaria [Internet]. 1 de octubre de 2016;48(8):535-42.

Disponible en: <https://www.elsevier.es/es-revista-atencion-primaria-27-articulo-alimentacion-saludable-autopercepcion-salud-S0212656716000238>

37. Instituto Nacional de Salud Mental Honorio Delgado - Hideyo Noguchi" [Internet]. Disponible en: <http://www.insm.gob.pe/oficinas/comunicaciones/notasdeprensa/2017/031.html>
38. De la Cruz E. et al. Actividad física durante el tiempo libre y su relación con algunos indicadores de salud mental en España [Internet]. Disponible en: https://www.scielo.org.mx/scielo.php?Script=sci_arttext&pid=S0185-33252011000100006
39. Salas C. Actividades Recreativas Y Sus Beneficios Para Personas Nicaragüenses Residentes En Costa Rica. Rev Electrónica Actual Investig En Educ [Internet]. 2010;10(1):1-40. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=44713068004>
40. Voz experta: La recreación durante la crisis del coronavirus [Internet]. Disponible en: <https://www.ucr.ac.cr/noticias/2020/03/24/voz-experta-la-recreacion-durante-la-crisis-del-coronavirus.html>
41. Borquez P. Calidad de sueño, somnolencia diurna y salud autopercebida en estudiantes universitarios. Eureka Asunción En Línea [Internet]. 2011;8(1):80-90. Disponible en: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?Script=sci_abstract&pid=S2220-90262011000100009&lng=pt&nrm=iso&tlng=es
42. Sierra J., Jiménez C., Martín D. Calidad del sueño en estudiantes universitarios: importancia de la higiene del sueño. Salud Ment [Internet]. 2002;25(6):35-43. Disponible en: <https://www.medigraphic.com/cgi-bin/new/resumen.cgi?IDARTICULO=17415>
43. Gamba S., Robayo A. Calidad de sueño en estudiantes de ciencias de la salud, Universidad de Boyacá (Colombia). Medicina (Mex) [Internet]. 5 de mayo de 2020;42(1):8-18. Disponible en: <https://revistamedicina.net/index.php/Medicina/article/view/1483>
44. Buysse D., Reynolds C., Monk T., Berman S., Kupfer D. The Pittsburgh Sleep Quality Index: a new instrument for psychiatric practice and research. Psychiatry Res. Mayo de 1989;28(2):193-213. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/2748771/>
45. Vilchez J., Quiñones D., Failoc V., Acevedo T., Larico G., Mucching S, et al. Salud mental y calidad de sueño en estudiantes de ocho facultades de medicina humana del Perú. Rev Chil Neuro-Psiquiatr [Internet]. Diciembre de 2016;54(4):272-81. Disponible en:

http://www.scielo.cl/scielo.php?Script=sci_abstract&pid=S0717-92272016000400002&lng=es&nrm=iso&tlng=es

46. Velásquez D., Medina C. Bienestar psicológico en adolescentes. Rev Electrónica Psyconex [Internet]. 2017;9(15):1-11. Disponible en: <https://revistas.udea.edu.co/index.php/Psyconex/article/view/330992>
47. Carrasco A., Brustad R., Portales U. Bienestar psicológico y su uso en la psicología del ejercicio, la actividad física y el deporte. 2007;2. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=311126258003>
48. ONU. Desarrollo social inclusivo [Internet]. 2015. Disponible en: https://www.cepal.org/sites/default/files/events/files/desarrollo_social_inclusivo.pdf
49. Jiménez R. Aproximación a la teoría del bienestar. [Internet]. 2007. Disponible en: <https://www.redalyc.org/pdf/849/84903752.pdf>
50. Blanco Abarca A, Díaz Méndez D. El bienestar social: su concepto y medición. Psicothema [Internet]. 2005;17(4):582-9. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=1313984>
51. Dario A. Orden social y salud mental: Una aproximación desde el bienestar social [Internet]. Disponible en: https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1130-52742006000100001
52. Hernandez, Fernandez y Baptista-Metodología Investigación Científica 6ta ed.pdf [Internet]. Disponible en: <https://www.esup.edu.pe/wp-content/uploads/2020/12/2.%20Hernandez,%20Fernandez%20y%20Baptista-Metodolog%C3%ADa%20Investigacion%20Cientifica%206ta%20ed.pdf>
53. Fabian C. Medidas de autocuidado para mantener la salud mental realizados por los internos de enfermería de una universidad pública [Internet]. Lima, 2018. Disponible en: https://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12672/10359/Fabian_cc.pdf?sequence=3&isAllowed=y
54. Declaración de Helsinki de la Asociación Médica Mundial: Principios éticos para las investigaciones médicas en seres humanos - OPS/OMS | Organización Panamericana de la Salud [Internet]. Disponible en: <https://www.paho.org/es/documentos/declaracion-helsinki-asociacion-medica-mundial-principios-eticos-para-investigaciones>
55. Calderon Enco LC, Miranda Mostacero MDM. Afrontamiento y autocuidado de la salud mental en adultos durante la pandemia COVID19, Paján, 2021. Repos Inst - UCV [Internet]. 2021. Disponible en: <https://renati.sunedu.gob.pe/handle/sunedu/3125348>

56. Herrera Ruiz LC, Valera Anton CJ. Autocuidado en pacientes con enfermedades no transmisibles que acuden al establecimiento de salud de Bellavista. Repos Inst - UCV [Internet]. 2023. Disponible en: <https://renati.sunedu.gob.pe/handle/sunedu/3608899>
57. Mamani K. Estilos de vida saludable en el docente universitario de la escuela profesional de Enfermería. Tacna, 2016. [Internet]. Disponible en: <https://repositorio.unjbg.edu.pe/server/api/core/bitstreams/3cbfafda-8d64-40a7-9301-c3ef052044df/content>
58. Prudencio J., Romero V. Autocuidado y calidad de vida sobre salud mental de personas adultas mayores en la provincia de Tarma 2022 [Internet]. Disponible en: http://repositorio.undac.edu.pe/bitstream/undac/3332/1/T026_71232752_T.pdf
59. Vera C. Prácticas de autocuidado en los estudiantes de enfermería del cuarto año de una universidad pública, Lima – 2019 [Internet]. Disponible en: https://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12672/18568/Vera_dc.pdf?sequence=3&isAllowed=y
60. Espinoza Quispe MD. Medidas de autocuidado que practica el adulto mayor para la prevención del deterioro cognitivo leve en un centro de salud de Lima Metropolitana, 2020. Repos Tesis - UNMSM [Internet]. 2022. Disponible en: <https://renati.sunedu.gob.pe/handle/sunedu/3121719>
61. Alcántara M, Parana T. Autocuidado en pacientes con tuberculosis pulmonar en el centro de salud portada de Manchay Pachacamac – 2022. Disponible en: <https://repositorio.uma.edu.pe/handle/20.500.12970/906>
62. Cruz Vásquez MM, Valdivia de la Cruz JB, Leoncio Quispe AJ. Conocimiento y autocuidado sobre el síndrome climatérico en mujeres mayores de 45 años que laboran en el Mercado Playa Rímac. Callao-2019. Univ Nac Callao - Repos Inst - CONCYTEC [Internet]. 2020. Disponible en: <https://renati.sunedu.gob.pe/handle/sunedu/3470971>
63. Hallasi M. Nivel de autocuidado en el paciente con tuberculosis pulmonar en centros de salud de la red-ilo moquegua 2020 [Internet]. Disponible en: https://repositorio.ujcm.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12819/1581/Maritza_tesis_titulo_2022.pdf?sequence=1&isAllowed=y

ANEXOS

ANEXO A: Matriz de la operacionalización de la Variable

ANEXO B: Matriz de consistencia del instrumento

ANEXO C: Muestreo

ANEXO D: Solicitud de permiso de instrumento

ANEXO E: Cuestionario sobre conductas de autocuidado para mantener la salud mental

ANEXO F: Valor final de la variable

ANEXO G: Informe de juicio de expertos. Coeficiente de confiabilidad de Hernández Nieto

ANEXO H: Cálculo de confiabilidad

ANEXO I: Libro de códigos

ANEXO J: Matriz de codificación de datos

ANEXO K: Tablas

Anexo A. Matriz de operacionalización de la variable

VARIABLE	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DIMENSIÓN	INDICADOR	VALOR FINAL
Conductas de autocuidad o para mantener la salud mental	Basado en la Teoría de Dorothea Orem, son los hábitos o actividades que son realizadas hacia uno mismo con el fin de mantener la salud mental	Bienestar biológico	- Práctica de actividad física y ejercicios en el hogar - Práctica de actividades recreativas en lugares abiertos - Conservación de la calidad de sueño y descanso - Práctica de alimentación balanceada - Práctica de medidas preventivas contra el COVID-19	- Adecuada - Medianamente adecuada - Inadecuada
		Bienestar psicológico	- Reconocimiento y aceptación de sí mismo - Confianza en sí mismo, en los demás - Expresión de sentimientos (positivos-negativos) - Preocupación por el contagio de COVID-19 - Miedo y Ansiedad ante COVID-19 - Manejo del estrés - Propósito y sentido de vida	
		Bienestar social	- Actividades académicas, modalidad virtual - Actividades laborales - Relaciones interpersonales - Uso de redes de apoyo - Uso de TICs - Actividades sociales (ONGs, voluntariado)	
DEFINICIÓN OPERACIONAL		Son los hábitos o actividades que realizan los estudiantes de enfermería para mantener su salud mental en tiempos de COVID-19, en las dimensiones del bienestar biológico, bienestar psicológico y social. Evaluados a través de un cuestionario, que serán medidos en favorable, medianamente favorable y desfavorable		

Anexo B. Matriz de consistencia del instrumento

VARIABLE	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIÓN	INDICADOR	ÍTEMS/ÍNDICES/ENUNCIADO
Conductas de autocuidado para mantener la salud mental	Son los hábitos o actividades que realizan los estudiantes de enfermería para mantener su salud mental en tiempos de COVID-19, en las dimensiones del bienestar biológico, bienestar psicológico y social. Evaluados a través de un cuestionario, que serán medidos en favorable, medianamente favorable y favorable	Bienestar biológico	- Práctica de actividad física y ejercicios en el hogar	- Realizo actividad física (algún deporte, ejercicios o baile) al menos 30 min diarios - Hago actividad física por lo menos 3 veces a la semana durante 30 min - Realizo Actividad Física (moderada, intensa) en un tiempo mayor de 30 minutos
			- Práctica de actividades recreativas	- Realizo actividades recreativas en lugares abiertos - Estoy aprendiendo a hacer cosas nuevas (tocar un instrumento, practicar un idioma, deporte, etc.) - Voy de viaje cuando tengo tiempo libre - Escucho música, veo TV o videos - Realizo actividades lúdicas (juegos online, de mesa)
			- Conservación de la calidad de sueño y descanso	- Frecuentemente duermo entre 7 a 8 horas diarias - Considero que tengo una buena calidad de sueño
			- Práctica de alimentación balanceada	- Como de 3 a 5 porciones de frutas y verduras a diario - Estoy comiendo alimentos con menos contenido de sal, azúcar, frituras - Tomo 8 vasos de agua diariamente
			- Práctica de medidas preventivas contra el COVID-19	- Uso doble mascarilla al salir de casa - Uso protector facial en espacios públicos conglomerados y en transporte público - Respeto el distanciamiento social - Evito ir a fiestas, discotecas, lugares cerrados

		Bienestar psicológico	- Reconocimiento y aceptación de sí mismo	- Reconozco mis valores, virtudes y defectos que tengo - Me siento bien conmigo mismo - Soy capaz de realizar mis actividades de manera independiente - Estoy encontrando momentos para estar más conectada/o conmigo misma/o (observo, escribo o reflexiono sobre mis pensamientos, emociones o conductas)
			- Confianza en sí mismo, en los demás	- Soy responsable de mis acciones - Expreso lo que pienso - Confío en los demás (amigos, familia, personas cercanas)
			- Expresión de sentimientos	- Expreso cómo me siento a los demás - Busco ayuda cada vez que lo necesito - Comparto mis pesares y preocupaciones con personas cercanas a mi (amigos, pareja, familia)
			- Preocupación por el contagio de COVID-19	- Tengo constantemente miedo a contagiarme
			- Manejo del estrés	- Hago ejercicios de relajación o meditación cuando tengo sentimientos negativos (enojo, molestia, tristeza)
			- Miedo y ansiedad durante el COVID-19	- Tengo miedo por mi situación económica - Tengo miedo por mi situación académica - Tengo miedo por mi situación emocional - Siento que mis niveles de ansiedad han aumentado debido a la situación de COVID
			- Propósito y sentido de vida	- He planteado metas a corto, mediano y largo plazo - Siento que tengo un propósito en la vida - Voy a la iglesia o algún centro espiritual

		Bienestar social	- Actividades académicas, modalidad virtual	- Tengo dificultades con las clases virtuales - Tengo problemas con los horarios de la universidad - Participo en las actividades de la universidad - Participo de grupos sociales académicas
			- Actividades laborales	- He estado trabajando desde que empezó la cuarentena
			- Relaciones interpersonales	- Me llevo bien con las personas a mi alrededor (familiares, amigos, vecinos, etc.) - Hablo directamente con las personas si tuviera problemas con el(la)
			- Uso de redes de apoyo	- Acudo a un centro de salud si me encuentro mal de salud - Acudo a otras redes de apoyo (iglesia, organizaciones u otros)
			- Uso de TICs	- Me comunico con personas cercanas a mí constantemente (SMS, videollamadas, llamadas telefónicas)
			- Actividades sociales (ONGs, voluntariado)	- Participo en actividades que contribuyan a mi comunidad

Anexo C. Muestreo



Calculadora de Muestras

Margen de error:
10% ▼
Nivel de confianza:
99% ▼
Tamaño de Población:
425
Calcular

Margen: 10%
Nivel de confianza: 99%
Población: 425

Tamaño de muestra: 120

Ecuación Estadística para Proporciones poblacionales

$$n = \frac{z^2(p \cdot q)}{e^2 + \frac{z^2(p \cdot q)}{N}}$$

n= Tamaño de la muestra
Z= Nivel de confianza deseado
p= Proporción de la población con la característica deseada (éxito)
q=Proporción de la población sin la característica deseada (fracaso)
e= Nivel de error dispuesto a cometer
N= Tamaño de la población

Anexo D. Solicitud de permiso de instrumento



ISABEL FRANCISCA ROJAS SERRANO <isabel.rojas1@unmsm.edu.pe>

Solicito permiso para usar instrumento sobre Medidas de autocuidado para mantener la salud mental

3 mensajes

ISABEL FRANCISCA ROJAS SERRANO <isabel.rojas1@unmsm.edu.pe>
Para: caroll.fabian@unmsm.edu.pe

28 de octubre de 2021, 14:01

Buenos días estimada Lic. Carol Fabian Ccanto

Me es grato saludarle y a la vez felicitarle por el interesante artículo de investigación publicado sobre "Medidas de autocuidado para mantener la salud mental realizados por los internos de enfermería de una universidad pública". La presente es para solicitar su autorización a fin de emplear su cuestionario en una investigación que estoy realizando sobre esa temática en los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos.

Saludos cordiales

Isabel Francisca Rojas Serrano

Investigador Principal

Celular: 960804463 | e-mail: isabel.rojas1@unmsm.edu.pe
~ Isabel F.R.S.

CAROLL ELSA FABIAN CCANTO <caroll.fabian@unmsm.edu.pe>
Para: ISABEL FRANCISCA ROJAS SERRANO <isabel.rojas1@unmsm.edu.pe>

28 de octubre de 2021, 17:13

Buenos tardes estimada estudiante Isabel Rojas Serrano

Me es grato recibir tu saludo y a la vez, en mi calidad de autor, brindarte mi autorización para el uso del instrumento de recolección de datos utilizado en mi Tesis de Pregrado sobre "Medidas de autocuidado para mantener la salud mental realizados por los internos de enfermería de una universidad pública. Lima, 2018". El cual, fue aplicado mediante un cuestionario tipo likert en los estudiantes del quinto año de enfermería de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos (UNMSM).

Sin mas que añadir, me despido y agradezco el considerar este instrumento para su investigación, esperando sirva de aporte para el referido estudio.

Atentamente,

Lic. Enf. Carol Fabian Ccanto

[El texto citado está oculto]

Anexo E. Cuestionario sobre conductas de autocuidado para mantener la salud mental

CUESTIONARIO SOBRE CONDUCTAS DE AUTOCUIDADO PARA MANTENER LA SALUD MENTAL

Consentimiento informado

Buenos días, mi nombre es Isabel Francisca Rojas Serrano, soy estudiante de enfermería de la UNMSM, estoy realizando un trabajo de investigación con la finalidad de conocer las conductas de autocuidado que realizan los estudiantes de enfermería para mantener su salud mental.

Por ello, solicito su colaboración para responder el siguiente cuestionario de 45 preguntas, que dura aproximadamente 15 minutos, sus datos serán anónimos y confidenciales. Por último, agradezco su participación.

¿Está de acuerdo con participar en esta investigación?

☐ Si

☐ No

I. DATOS GENERALES

Instrucción

A continuación, responda las siguientes preguntas acerca de sus datos

1. Edad:

2. Sexo:

☐ Femenino

☐ Masculino

3. Año de estudio:

4. ¿Tiene o ha tenido familiares diagnosticados con COVID?

☐ Si

☐ No

5. ¿Usted ha sido diagnosticado de COVID?

☐ Si

☐ No

II. DATOS ESPECÍFICOS

Instrucción

A continuación, se presenta una serie de enunciados respecto a las actividades que realiza diariamente, durante estos 3 últimos meses, seleccione una alternativa según la frecuencia en la cual realiza cada actividad. Recuerda que no hay respuestas correctas e incorrectas, solo responda con veracidad en los enunciados propuestos.

BIENESTAR BIOLÓGICO						
Nº	ENUNCIADO (en los últimos 3 meses)	Nunca	Casi nunca	A veces	Casi siempre	Siempre
1	Realizo actividad física (algún deporte, ejercicios o baile) por lo menos 3 veces a la semana					
2	El tiempo que practico actividad física es mayor a 30 minutos					
3	Realizo actividades recreativas en lugares abiertos					

4	Estoy aprendiendo a hacer cosas nuevas (tocar un instrumento, practicar un idioma, deporte, etc.)					
5	Escucho música, veo TV o viajo para sentirme bien					
6	Realizo actividades lúdicas en casa (juegos online, de mesa)					
7	Duermo entre 7 a 8 horas diarias					
8	Considero que tengo una buena calidad de sueño					
9	Como de 3 a 5 porciones de frutas y verduras a diario					
10	Consumo alimentos con menos contenido de sal, azúcar, frituras					
11	Tomo 8 vasos de agua diariamente					
12	Uso doble mascarilla al salir de casa					
13	Uso protector facial en espacios públicos conglomerados y en transporte público					
14	Respeto el distanciamiento social					
15	Evito ir a fiestas, discotecas, lugares cerrados					
BIENESTAR PSICOLÓGICO						
N°	ENUNCIADO	Nunca	Casi nunca	A veces	Casi siempre	Siempre
16	Reconozco los valores y virtudes que tengo					

17	Comparto mis pesares y preocupaciones con personas cercanas a mí acerca de todo (amigos, pareja, familia)					
18	Me siento bien conmigo mismo a pesar de la situación actual (COVID-19)					
19	A pesar de las restricciones por la pandemia, soy capaz de realizar mis actividades de manera independiente					
20	Estoy encontrando momentos para estar más conectada/o conmigo misma/o (observo, escribo o reflexiono sobre mis pensamientos, emociones o conductas)					
21	Me hago responsable de mis acciones					
22	Generalmente expreso lo que pienso					
23	Me cuesta confiar en los demás, y me da miedo contagiarme de COVID-19					
24	Me es fácil expresar cómo me siento en tiempos de COVID-19					
25	Busco ayuda cada vez que lo necesito					
26	Reconozco los defectos que tengo					
27	Hago ejercicios de relajación o meditación cuando me abruma los					

	pensamientos de miedo y temor frente al COVID-19					
28	Me planteo metas a corto mediano y largo plazo para reiniciar las actividades de retorno a las clases presenciales					
BIENESTAR SOCIAL						
N°	ENUNCIADO	Nunca	Casi nunca	A veces	Casi siempre	Siempre
29	Busco o me planteo soluciones cuando tengo dificultades personales					
30	Busco o me planteo soluciones cuando tengo problemas con mis estudios					
31	Participo en grupos de estudio o actividades extracurriculares de la universidad de manera remota					
32	Me llevo bien con las personas a mi alrededor (familiares, amigos, vecinos, etc.)					
33	Hablo directamente con las personas si tuviera problemas con el(la), ya sea por llamada, SMS, WhatsApp u otra red social.					
34	Hablo directamente con las personas si tuviera problemas con el(la), de forma presencial					

35	Acudo a un centro de salud si me encuentro mal de salud, ya sea física o psicológicamente					
36	Acudo a otras redes de apoyo (iglesia, organizaciones u otros)					
37	Me mantengo comunicado con personas cercanas a mí constantemente (SMS, videollamadas, llamadas telefónicas)					
38	Participo en actividades que contribuyan a mi comunidad teniendo en cuenta las medidas de prevención del COVID-19					

Anexo F. Valor final de la variable

Escala (enunciados) -> 38

Posibles respuestas -> Nunca/Casi nunca/A veces/Siempre/Casi siempre = 5

N° ítems= 38

Puntaje total / máximo = 190

Puntaje mínimo = 38

Intervalo = $(190-38) / 3 = 50.6666$

Adecuadas = 190 - 139

Medianamente adecuadas = 138 – 88

Inadecuadas/ No adecuadas = 87 – 38

Por cada dimensión:

- **Dimensión biológica**

Escala (enunciados) -> 15

Posibles respuestas -> Nunca/Casi nunca/A veces/Siempre/Casi siempre = 5

N° ítems= 15

Puntaje total / máximo = 75

Puntaje mínimo = 15

Intervalo = $(75 - 15) / 3 = 20$

Adecuadas = 75 - 55

Medianamente adecuadas = 54 - 35

Inadecuadas/ No adecuadas = 34 – 15

- **Dimensión psicológica**

Escala (enunciados) -> 13

Posibles respuestas -> Nunca/Casi nunca/A veces/Siempre/Casi siempre = 5

N° ítems= 13

Puntaje total / máximo = 65

Puntaje mínimo = 13

Intervalo = $(65 - 13) / 3 = 17.3$

Adecuadas = 65 - 48

Medianamente adecuadas = 47 - 31

Inadecuadas/ No adecuadas = 30 - 13

- **Dimensión social**

Escala (enunciados) -> 10

Posibles respuestas -> Nunca/Casi nunca/A veces/Siempre/Casi siempre = 5

N° ítems= 10

Puntaje total / máximo = 50

Puntaje mínimo = 10

Intervalo = $(50 - 10) / 3 = 13.3$

Adecuadas = 50 - 37

Medianamente adecuadas = 36 - 24

Inadecuadas/ No adecuadas = 23 – 10

Por indicadores de cada dimensión

Dimensión biológica

- Práctica de actividad física y ejercicios en el hogar (2)
 - Adecuadas = 10 - 8
 - Medianamente adecuadas = 7 - 5
 - Inadecuadas/ No adecuadas = 4 - 2
- Práctica de actividades recreativas (4)
 - Adecuadas = 20 - 15
 - Medianamente adecuadas = 14 - 10
 - Inadecuadas/ No adecuadas = 9 - 4
- Conservación de la calidad de sueño y descanso (2)
 - Adecuadas = 10 - 8
 - Medianamente adecuadas = 7 - 5
 - Inadecuadas/ No adecuadas = 4 - 2
- Práctica de alimentación balanceada (3)
 - Adecuadas = 15 - 11
 - Medianamente adecuadas = 10 - 6
 - Inadecuadas/ No adecuadas = 5 - 3
- Práctica de medidas preventivas contra el COVID-19 (4)
 - Adecuadas = 20 - 15
 - Medianamente adecuadas = 14 - 10
 - Inadecuadas/ No adecuadas = 9 - 4

Dimensión psicológica

- Reconocimiento y aceptación de sí mismo (5)
 - Adecuadas = 25 - 18
 - Medianamente adecuadas = 17 - 11

- Inadecuadas/ No adecuadas = 10 - 5
- Confianza en sí mismo, en los demás (3)
 - Adecuadas = 15 - 11
 - Medianamente adecuadas = 10 - 6
 - Inadecuadas/ No adecuadas = 5 - 3
- Expresión de sentimientos (3)
 - Adecuadas = 15 - 11
 - Medianamente adecuadas = 10 - 6
 - Inadecuadas/ No adecuadas = 5 - 3
- Manejo del estrés (1)
 - Adecuadas = 5 - 4
 - Medianamente adecuadas = 3 - 2
 - Inadecuadas/ No adecuadas = 1
- Propósito y sentido de vida (1)
 - Adecuadas = 5 - 4
 - Medianamente adecuadas = 3 - 2
 - Inadecuadas/ No adecuadas = 1

Dimensión social

- Actividades académicas (modalidad virtual) (3)
 - Adecuadas = 15 - 11
 - Medianamente adecuadas = 10 - 6
 - Inadecuadas/ No adecuadas = 5 - 3
- Relaciones interpersonales (3)
 - Adecuadas = 15 - 11
 - Medianamente adecuadas = 10 - 6

- Inadecuadas/ No adecuadas = 5 - 3
- Uso de redes de apoyo (2)
 - Adecuadas = 10 - 8
 - Medianamente adecuadas = 7 - 5
 - Inadecuadas/ No adecuadas = 4 - 2
- Uso de TICs (1)
 - Adecuadas = 5 - 4
 - Medianamente adecuadas = 3 - 2
 - Inadecuadas/ No adecuadas = 1
- Actividades sociales (1)
 - Adecuadas = 5 - 4
 - Medianamente adecuadas = 3 - 2

Inadecuadas/ No adecuadas = 1

Anexo G. Informe de juicio de expertos
Coefficiente de validez de contenido de Hernández Nieto

ÍTEM	J1	J2	J3	J4	J5	S. puntaje	Mx	CVCi	Pei	CVCic
1	5	5	5	5	5	25	5.0000	1.0000	0.0003	0.9997
2	5	5	5	5	5	25	5.0000	1.0000	0.0003	0.9997
3	5	5	5	5	5	25	5.0000	1.0000	0.0003	0.9997
4	2	5	5	5	4	21	4.2000	0.8400	0.0003	0.8397
5	5	5	4	4	5	23	4.6000	0.9200	0.0003	0.9197
6	5	5	4	5	5	24	4.8000	0.9600	0.0003	0.9597
7	5	5	5	5	5	25	5.0000	1.0000	0.0003	0.9997
8	5	5	5	5	5	25	5.0000	1.0000	0.0003	0.9997
9	5	5	5	5	5	25	5.0000	1.0000	0.0003	0.9997
10	5	5	5	5	5	25	5.0000	1.0000	0.0003	0.9997
11	5	5	5	5	5	25	5.0000	1.0000	0.0003	0.9997
12	5	5	5	5	5	25	5.0000	1.0000	0.0003	0.9997
13	5	5	5	5	5	25	5.0000	1.0000	0.0003	0.9997
14	5	5	5	5	5	25	5.0000	1.0000	0.0003	0.9997
15	5	5	5	5	5	25	5.0000	1.0000	0.0003	0.9997
16	4	5	5	5	5	24	4.8000	0.9600	0.0003	0.9597
17	4	5	5	5	5	24	4.8000	0.9600	0.0003	0.9597
18	5	5	5	5	5	25	5.0000	1.0000	0.0003	0.9997
19	5	5	5	5	5	25	5.0000	1.0000	0.0003	0.9997
20	5	5	5	5	5	25	5.0000	1.0000	0.0003	0.9997
21	5	5	5	5	5	25	5.0000	1.0000	0.0003	0.9997
22	4	5	5	5	5	24	4.8000	0.9600	0.0003	0.9597
23	5	5	5	4	5	24	4.8000	0.9600	0.0003	0.9597
24	5	5	5	4	5	24	4.8000	0.9600	0.0003	0.9597
25	5	5	5	5	5	25	5.0000	1.0000	0.0003	0.9997
26	5	5	5	5	5	25	5.0000	1.0000	0.0003	0.9997
27	5	5	5	5	5	25	5.0000	1.0000	0.0003	0.9997
28	3	5	5	5	5	23	4.6000	0.9200	0.0003	0.9197
29	5	5	5	5	5	25	5.0000	1.0000	0.0003	0.9997
30	5	5	5	4	5	24	4.8000	0.9600	0.0003	0.9597
31	5	5	5	5	5	25	5.0000	1.0000	0.0003	0.9997
32	2	5	5	5	5	22	4.4000	0.8800	0.0003	0.8797
33	5	5	5	5	5	25	5.0000	1.0000	0.0003	0.9997
34	5	5	5	5	5	25	5.0000	1.0000	0.0003	0.9997
35	5	5	5	5	5	25	5.0000	1.0000	0.0003	0.9997
36	5	5	5	5	5	25	5.0000	1.0000	0.0003	0.9997
37	5	5	5	5	5	25	5.0000	1.0000	0.0003	0.9997
38	4	5	5	5	5	24	4.8000	0.9600	0.0003	0.9597

		Suma	37.2278
N° de ítems	38	CVCt	0.9797
		CVCtc	0.9794
		Interpretación	Excelente

Anexo H. Cálculo de confiabilidad

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
0.890	38

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
E1	127.03	261.896	0.275	0.889
E2	126.67	261.664	0.197	0.891
E3	127.27	260.123	0.305	0.889
E4	126.90	259.120	0.268	0.890
E5	125.85	268.389	0.054	0.892
E6	126.76	262.558	0.181	0.891
E7	127.08	266.414	0.113	0.891
E8	127.01	260.252	0.285	0.889
E9	126.92	257.105	0.384	0.887
E10	126.44	262.960	0.252	0.889
E11	126.46	261.036	0.249	0.890
E12	125.09	268.346	0.074	0.891
E13	125.97	259.803	0.260	0.890
E14	125.41	262.898	0.279	0.889
E15	125.26	267.876	0.091	0.891
E16	125.57	253.929	0.552	0.885
E17	126.21	251.347	0.531	0.885
E18	126.27	252.404	0.612	0.884
E19	125.94	255.100	0.545	0.885
E20	126.30	249.276	0.611	0.883
E21	125.35	256.903	0.600	0.885
E22	126.09	250.571	0.615	0.883
E23	126.37	270.329	-0.023	0.894
E24	126.55	253.035	0.538	0.885
E25	126.52	250.065	0.573	0.884
E26	125.69	262.551	0.329	0.888
E27	127.05	250.960	0.521	0.885
E28	126.13	249.030	0.662	0.883
E29	125.94	248.913	0.708	0.882

E30	125.94	254.585	0.568	0.885
E31	127.14	255.934	0.346	0.888
E32	125.70	256.173	0.539	0.885
E33	126.09	249.431	0.653	0.883
E34	126.54	252.363	0.500	0.885
E35	126.79	251.085	0.506	0.885
E36	127.70	251.126	0.500	0.885
E37	125.97	253.784	0.502	0.885
E38	127.11	255.576	0.369	0.888

Anexo I. Libro de códigos

N°	ÍTEM/PREGUNTAS	CATEGORÍA	CÓDIGO
	DATOS GENERALES		
P1	Edad	18 - 21	1
		22 - 25	2
		26 - 28	3
P2	Sexo	Femenino	1
		Masculino	2
P3	Año de estudio	2° año	1
		3° año	2
		4° año	3
		5° año	4
P4	¿Ha estado trabajando estos 3 últimos meses?	Si	1
		No	2
P5	Si fuese afirmativo la pregunta 4, ¿Desde hace cuánto tiempo?	No trabaja	1
		Menos de 6 meses	2
		6 - 9 meses	3
		10 - 12 meses	4
		Más de 1 año	5
P6	¿Tiene o ha tenido familiares diagnosticados con COVID-19?	Si	1
		No	2
P7	Si fuese afirmativo la pregunta 4, ¿Desde hace cuánto tiempo?	No trabaja	1
		Menos de 6 meses	2
		6 - 9 meses	3
		9 - 12 meses	4
		Más de 1 año	5
P8	¿Usted ha sido diagnosticado con COVID-19?	Si	1
		No	2
	DATOS ESPECÍFICOS DE LA VARIABLE		
	DIMENSIÓN BIOLÓGICA		
N°	ÍTEMS/ ENUNCIADOS	CATEGORÍA	CÓDIGO
E1	Realizo actividad física (algún deporte, ejercicios o baile) por lo menos 3 veces a la semana	Nunca	1
		Casi nunca	2
		A veces	3
		Casi siempre	4
		Siempre	5
E2	El tiempo que practico actividad física es mayor a 30 minutos	Nunca	1
		Casi nunca	2

		A veces	3
		Casi siempre	4
		Siempre	5
E3	Realizo actividades recreativas en lugares abiertos	Nunca	1
		Casi nunca	2
		A veces	3
		Casi siempre	4
		Siempre	5
E4	Estoy aprendiendo a hacer cosas nuevas (tocar un instrumento, practicar un idioma, deporte, etc.)	Nunca	1
		Casi nunca	2
		A veces	3
		Casi siempre	4
		Siempre	5
E5	Escucho música, veo TV o viajo para sentirme bien	Nunca	1
		Casi nunca	2
		A veces	3
		Casi siempre	4
		Siempre	5
E6	Realizo actividades lúdicas en casa (juegos online, de mesa)	Nunca	1
		Casi nunca	2
		A veces	3
		Casi siempre	4
		Siempre	5
E7	Duermo entre 7 a 8 horas diarias	Nunca	1
		Casi nunca	2
		A veces	3
		Casi siempre	4
		Siempre	5
E8	Considero que tengo una buena calidad de sueño	Nunca	1
		Casi nunca	2
		A veces	3
		Casi siempre	4
		Siempre	5
E9	Consumo de 3 a 5 porciones de frutas y verduras a diario	Nunca	1
		Casi nunca	2
		A veces	3
		Casi siempre	4
		Siempre	5
E10	Consumo alimentos con menos contenido de sal, azúcar, frituras	Nunca	1
		Casi nunca	2
		A veces	3
		Casi siempre	4

		Siempre	5
E11	Tomo 8 vasos de agua diariamente	Nunca	1
		Casi nunca	2
		A veces	3
		Casi siempre	4
		Siempre	5
E12	Uso doble mascarilla al salir de casa	Nunca	1
		Casi nunca	2
		A veces	3
		Casi siempre	4
		Siempre	5
E13	Uso protector facial en espacios públicos conglomerados y en transporte público	Nunca	1
		Casi nunca	2
		A veces	3
		Casi siempre	4
		Siempre	5
E14	Respeto el distanciamiento social	Nunca	1
		Casi nunca	2
		A veces	3
		Casi siempre	4
		Siempre	5
E15	Evito ir a fiestas, discotecas, lugares cerrados	Nunca	1
		Casi nunca	2
		A veces	3
		Casi siempre	4
		Siempre	5
N°	DIMENSIÓN PSICOLÓGICA		
	ÍTEMS/ ENUNCIADOS	CATEGORÍA	CÓDIGO
E16	Reconozco los valores y virtudes que tengo	Nunca	1
		Casi nunca	2
		A veces	3
		Casi siempre	4
		Siempre	5
E17	Comparto mis pesares y preocupaciones con personas cercanas a mí acerca de todo (amigos, pareja, familia)	Nunca	1
		Casi nunca	2
		A veces	3
		Casi siempre	4
		Siempre	5
E18	Me siento bien conmigo mismo a pesar de la situación actual (COVID-19)	Nunca	1
		Casi nunca	2

		A veces	3
		Casi siempre	4
		Siempre	5
E19	A pesar de las restricciones por la pandemia, soy capaz de realizar mis actividades de manera independiente	Nunca	1
		Casi nunca	2
		A veces	3
		Casi siempre	4
		Siempre	5
E20	Estoy encontrando momentos para estar más conectada/o conmigo misma/o (observo, escribo o reflexiono sobre mis pensamientos, emociones o conductas)	Nunca	1
		Casi nunca	2
		A veces	3
		Casi siempre	4
		Siempre	5
E21	Soy responsable de mis acciones	Nunca	1
		Casi nunca	2
		A veces	3
		Casi siempre	4
		Siempre	5
E22	Generalmente expreso lo que pienso	Nunca	1
		Casi nunca	2
		A veces	3
		Casi siempre	4
		Siempre	5
E23	Me cuesta confiar en los demás, por temor a contagiarme de la COVID-19	Nunca	5
		Casi nunca	4
		A veces	3
		Casi siempre	2
		Siempre	1
E24	Me es fácil expresar cómo me siento en tiempos de COVID-19	Nunca	1
		Casi nunca	2
		A veces	3
		Casi siempre	4
		Siempre	5
E25	Busco ayuda cada vez que lo necesito	Nunca	1
		Casi nunca	2
		A veces	3
		Casi siempre	4
		Siempre	5
E26	Reconozco los defectos que tengo	Nunca	1
		Casi nunca	2

		A veces	3
		Casi siempre	4
		Siempre	5
E27	Hago ejercicios de relajación o meditación cuando me abruma los pensamientos de miedo y temor frente al COVID-19	Nunca	1
		Casi nunca	2
		A veces	3
		Casi siempre	4
		Siempre	5
E28	Me planteo metas a corto mediano y largo plazo para	Nunca	1
		Casi nunca	2
		A veces	3
		Casi siempre	4
		Siempre	5
N°	DIMENSIÓN SOCIAL		
	ÍTEMS/ ENUNCIADOS	CATEGORÍA	CÓDIGO
E29	Busco o me planteo soluciones cuando tengo dificultades personales	Nunca	1
		Casi nunca	2
		A veces	3
		Casi siempre	4
		Siempre	5
E30	Busco o me planteo soluciones cuando tengo dificultades con mis estudios	Nunca	1
		Casi nunca	2
		A veces	3
		Casi siempre	4
		Siempre	5
E31	Participo en grupos de estudio o actividades extracurriculares de la universidad de manera remota	Nunca	1
		Casi nunca	2
		A veces	3
		Casi siempre	4
		Siempre	5
E32	Me llevo bien con las personas a mi alrededor (familiares, amigos, vecinos, etc.)	Nunca	1
		Casi nunca	2
		A veces	3
		Casi siempre	4
		Siempre	5
E33	Hablo directamente con las personas si tuviera problemas con el(la), ya sea por llamada, SMS, WhatsApp u otra red social.	Nunca	1
		Casi nunca	2
		A veces	3
		Casi siempre	4
		Siempre	5
E34		Nunca	1

	Hablo directamente con las personas si tuviera problemas con el(la), de forma presencial	Casi nunca	2
		A veces	3
		Casi siempre	4
		Siempre	5
E35	Acudo a un centro de salud si me encuentro mal de salud, ya sea física o psicológicamente	Nunca	1
		Casi nunca	2
		A veces	3
		Casi siempre	4
		Siempre	5
E36	Acudo a otras redes de apoyo (iglesia, organizaciones u otros)	Nunca	1
		Casi nunca	2
		A veces	3
		Casi siempre	4
		Siempre	5
E37	Me mantengo comunicado con personas cercanas a mí constantemente (SMS, videollamadas, llamadas telefónicas, WhatsApp u otra red social) para saber su situación actual.	Nunca	1
		Casi nunca	2
		A veces	3
		Casi siempre	4
		Siempre	5
E38	Participo en actividades que contribuyan a mi comunidad teniendo en cuenta las medidas de prevención del COVID-19	Nunca	1
		Casi nunca	2
		A veces	3
		Casi siempre	4
		Siempre	5

Anexo J. Matriz de codificación de datos

DATOS GENERALES

CASO	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8
1	2	1	3	2	1	2	1	2
2	1	1	3	2	1	2	1	2
3	2	1	2	2	1	2	1	2
4	1	1	2	2	1	1	2	1
5	1	1	3	2	1	1	3	2
6	2	2	3	2	1	2	1	2
7	2	1	3	1	2	1	3	2
8	2	1	3	2	1	2	1	2
9	2	1	3	2	1	1	2	2
10	2	1	3	2	1	1	2	2
11	1	1	2	2	1	1	3	2
12	2	2	3	1	2	1	5	2
13	1	1	2	1	3	1	3	2
14	1	2	2	2	1	1	5	1
15	2	2	2	2	1	1	2	2
16	2	1	3	2	1	2	1	2
17	1	1	3	2	1	2	1	2
18	1	1	2	2	1	1	3	2
19	2	2	2	2	1	2	1	2
20	1	1	3	2	1	1	4	2
21	1	1	3	2	1	1	4	2
22	2	2	3	2	1	1	4	2
23	1	1	2	2	1	1	3	2
24	2	2	3	2	1	2	1	2
25	2	1	3	2	1	1	4	1
26	1	1	3	2	1	2	1	2
27	2	2	3	2	1	2	1	2
28	3	2	3	1	5	1	2	2
29	2	1	3	2	1	1	5	2
30	2	1	3	1	4	1	3	1
31	2	1	3	2	1	2	1	2
32	2	1	2	1	4	1	2	1
33	2	1	3	1	2	1	3	2
34	2	1	2	1	3	1	4	1
35	2	1	3	2	1	1	4	1
36	2	1	2	2	1	1	2	2

37	1	1	2	1	3	2	1	2
38	2	1	2	2	1	2	1	2
39	2	1	3	2	1	2	1	2
40	1	1	2	2	1	2	1	2
41	1	1	1	2	1	1	4	2
42	1	1	1	2	1	1	2	2
43	1	1	1	2	1	2	1	2
44	1	1	1	2	1	1	4	2
45	1	1	1	2	1	1	5	2
46	1	1	3	2	1	1	2	1
47	1	1	3	1	4	1	3	1
48	1	1	3	2	1	1	2	2
49	2	1	3	2	1	1	5	1
50	1	1	1	1	4	1	3	2
51	2	1	3	1	2	2	1	2
52	2	2	3	1	2	1	4	2
53	1	2	1	2	1	1	4	1
54	1	1	1	2	1	1	5	2
55	1	1	1	2	1	1	4	2
56	1	1	1	1	3	2	1	2
57	2	1	2	2	1	1	4	2
58	2	1	3	2	1	2	1	2
59	2	1	3	2	1	1	4	2
60	2	1	2	2	1	1	4	1
61	1	1	3	1	4	2	1	2
62	1	1	3	2	1	1	3	1
63	2	1	3	2	1	1	4	2
64	2	2	3	2	1	1	1	2
65	2	2	3	2	1	2	1	2
66	2	1	3	2	1	2	1	2
67	2	1	2	2	1	1	4	2
68	2	1	3	1	2	1	3	2
69	2	2	2	2	1	1	4	2
70	2	1	3	1	4	1	4	1
71	1	1	2	2	1	1	4	2
72	2	1	4	1	1	1	2	2
73	2	2	4	1	2	1	4	2
74	2	1	4	2	1	2	1	2
75	1	1	2	2	1	1	4	2
76	2	1	2	2	1	1	2	2
77	2	1	2	1	3	2	1	2

78	2	1	2	2	1	2	1	2
79	1	1	2	1	3	1	4	1
80	2	1	4	1	2	1	4	2
81	2	1	4	2	1	2	1	2
82	2	1	4	2	1	1	1	2
83	2	1	2	1	2	1	4	2
84	2	1	2	2	1	2	1	2
85	3	2	4	1	5	1	4	1
86	3	2	4	1	5	1	5	2
87	1	1	2	2	1	1	2	2
88	1	1	2	2	1	1	4	2
89	1	1	2	2	1	1	2	2
90	2	1	2	2	1	1	4	1
91	2	1	4	1	2	1	2	1
92	3	1	2	1	3	2	3	2
93	1	1	3	2	1	1	4	1
94	2	1	3	2	1	1	3	2
95	1	1	3	2	1	1	3	2
96	1	1	3	2	1	1	5	2
97	2	1	3	1	3	2	1	2
98	1	1	3	2	1	1	4	1
99	2	2	3	2	1	1	4	2
100	2	1	3	1	2	1	2	1
101	2	1	3	1	5	1	4	1
102	1	1	2	2	1	2	1	2
103	2	1	2	1	4	1	4	1
104	3	2	4	1	5	1	2	2
105	1	1	3	1	2	1	4	2
106	2	2	3	1	3	2	1	2
107	3	1	3	2	1	1	4	2
108	1	1	3	2	1	1	2	1
109	2	1	4	1	2	1	3	1
110	3	2	4	2	1	1	4	1
111	1	1	2	2	1	1	2	2
112	2	1	2	2	1	2	1	2
113	1	1	3	1	4	1	4	1
114	1	1	3	2	1	1	3	1
115	2	1	4	2	1	1	2	1
116	3	1	3	1	2	2	1	2
117	2	1	2	2	1	1	4	2
118	2	1	2	2	1	1	5	2

119	2	1	4	1	2	2	1	2
120	1	1	2	2	1	1	4	2
121	1	1	1	2	1	2	1	2
122	2	1	4	2	1	1	3	2
123	1	1	1	2	1	1	2	2
124	1	1	2	2	1	1	4	2
125	2	2	4	1	3	2	1	2
126	2	1	4	2	1	1	4	2
127	1	1	1	2	1	1	4	2
128	1	2	2	2	1	1	2	1
129	2	1	4	2	1	1	4	2
130	2	2	4	1	3	1	4	1
131	1	1	1	2	1	1	2	1
132	2	1	1	2	1	2	1	2
133	2	1	1	2	1	1	4	2
134	2	1	1	1	5	1	4	2
135	2	2	4	2	1	1	4	2
136	1	1	1	2	1	1	2	2
137	2	1	4	1	2	1	2	2
138	2	1	1	2	1	2	1	2

CASO	DIMENSIÓN BIOLÓGICA															SUB TOTAL	DIMENSIÓN PSICOLÓGICA												SUB TOTAL	DIMENSIÓN SOCIAL										SUB TOTAL	TOTAL		
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27		28	29	30	31	32	33	34	35	36	37			38	
1	3	4	3	4	5	5	5	2	2	3	4	1	5	5	5	5	56	5	3	4	4	2	5	4	4	4	3	5	3	4	50	3	3	1	4	5	5	4	1	4	1	31	137
2	3	2	4	4	4	4	4	2	2	2	3	3	5	4	4	4	50	3	3	4	3	3	4	3	4	3	4	3	3	2	42	2	2	2	4	2	1	2	2	3	2	22	114
3	3	5	2	1	5	2	2	2	2	3	3	3	4	3	5	5	48	4	3	3	3	3	5	5	5	5	3	5	3	4	51	4	4	1	4	3	1	5	1	5	1	29	128
4	2	3	2	3	4	4	4	2	1	1	2	2	5	5	5	5	46	5	2	3	4	2	4	5	3	2	1	3	1	3	38	3	3	3	3	2	3	1	1	3	2	24	108
5	4	5	4	5	5	1	2	1	3	3	5	4	2	5	5	5	54	4	5	4	4	3	4	5	3	4	5	4	2	5	52	5	5	3	5	4	5	4	2	3	3	39	145
6	3	4	2	4	4	5	3	3	1	5	5	5	5	5	5	4	58	4	5	5	4	4	5	4	4	3	3	4	4	5	54	5	4	3	4	4	3	2	2	4	2	33	145
7	3	4	1	3	4	3	1	1	2	3	3	5	5	4	5	5	47	3	3	3	3	2	4	2	2	2	3	4	2	3	36	4	4	4	3	4	2	3	1	2	1	28	111
8	2	2	3	4	4	2	2	3	4	3	3	5	5	5	5	4	51	4	5	4	4	5	5	4	4	4	5	5	2	4	55	5	4	2	4	5	4	4	2	4	4	38	144
9	4	3	3	3	3	4	2	3	3	3	4	5	3	4	5	5	52	5	5	4	4	4	5	4	3	4	3	5	5	2	53	5	2	1	5	3	3	3	3	5	3	33	138
10	2	2	1	3	3	3	2	2	3	3	4	5	5	5	5	5	48	3	3	2	2	2	3	2	3	2	3	4	3	3	35	3	3	1	3	3	2	4	1	2	3	25	108
11	3	3	2	2	4	3	2	2	2	3	3	5	3	3	4	5	44	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	4	3	4	40	3	4	4	3	3	2	2	2	4	1	28	112
12	3	4	4	4	3	2	3	3	1	2	2	4	1	4	5	5	45	4	3	3	4	3	5	3	3	3	3	4	2	4	44	3	3	2	4	3	3	2	1	3	4	28	117
13	3	4	2	3	3	2	2	2	4	3	3	5	4	4	5	5	49	3	3	3	3	2	5	4	5	3	2	4	5	3	45	4	4	4	4	4	4	3	3	3	5	38	132
14	4	5	4	1	4	5	2	3	3	4	4	3	3	4	3	5	52	4	4	4	4	4	5	5	4	5	4	5	4	5	57	5	5	1	4	3	3	3	1	5	1	31	140
15	2	1	1	1	5	5	5	5	4	3	5	5	5	5	5	5	57	5	5	4	5	5	5	5	2	5	5	4	4	4	58	4	3	3	2	3	3	4	3	4	4	33	148
16	1	1	2	2	5	2	3	3	3	4	3	5	5	5	5	5	49	3	3	3	4	4	4	3	3	2	3	5	1	2	40	3	3	1	5	4	4	4	1	4	1	30	119
17	3	3	3	5	4	2	2	2	3	3	3	5	5	5	5	5	53	5	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	39	3	3	3	4	4	4	2	2	3	3	31	123
18	3	2	1	3	5	3	3	3	2	4	3	5	5	4	5	5	51	5	3	4	5	5	5	4	2	3	4	4	3	3	50	4	4	3	5	4	4	3	1	4	1	33	134
19	2	2	2	2	4	4	3	3	3	4	5	5	4	3	4	5	50	4	3	3	3	3	4	3	4	4	4	4	2	3	44	3	3	3	4	4	3	4	2	5	3	34	128
20	2	2	3	3	4	2	4	3	4	4	3	5	4	4	4	5	51	3	2	3	4	5	4	3	5	3	3	4	3	4	46	4	4	3	4	4	3	3	2	2	2	31	128
21	2	2	1	1	4	1	4	4	2	4	4	5	4	1	5	5	44	4	4	4	4	5	4	3	5	3	4	4	1	3	48	5	5	3	4	4	4	2	1	3	1	32	124
22	4	4	3	4	5	5	5	5	3	4	4	5	5	5	5	5	66	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	64	5	5	5	5	5	3	4	5	4	5	46	176
23	2	2	1	2	5	3	4	3	2	4	3	5	5	4	5	5	50	2	1	2	3	3	4	2	2	4	2	4	2	2	33	2	3	1	3	3	2	3	1	3	2	23	106
24	1	1	3	3	5	3	2	2	4	4	4	4	4	4	5	5	49	4	4	4	3	3	5	4	3	3	3	4	3	4	47	4	4	4	4	5	3	4	4	4	3	39	135
25	3	4	3	3	4	2	4	3	2	3	2	5	5	5	5	5	53	5	4	3	4	4	5	4	3	4	5	5	4	4	54	5	5	3	5	5	3	5	2	5	3	41	148
26	2	3	2	3	2	3	4	3	4	4	4	5	5	5	5	5	54	5	4	4	3	3	4	4	2	2	4	4	4	5	48	5	4	2	4	4	2	3	4	4	2	34	136
27	2	4	5	3	3	3	4	3	1	2	3	2	1	3	4	5	43	5	4	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	63	5	5	1	5	4	4	2	1	5	5	37	143
28	3	3	3	3	4	2	2	2	3	3	3	4	4	4	5	5	48	4	4	2	3	3	4	4	4	4	4	4	3	5	48	5	5	5	4	5	5	4	3	5	4	45	141
29	2	3	2	4	4	5	3	4	2	3	2	4	4	4	5	5	51	4	3	3	5	4	5	3	2	3	3	4	1	2	42	4	4	2	4	4	3	3	1	4	2	31	124
30	3	3	2	3	5	4	2	3	1	3	3	5	3	4	5	5	49	5	4	3	4	2	5	4	5	3	2	4	1	4	46	3	3	1	5	4	2	2	3	4	2	29	124
31	3	3	2	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	4	4	5	52	5	5	4	4	4	5	4	3	4	4	4	3	3	52	4	4	3	4	4	2	4	2	4	2	33	137
32	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	4	5	3	5	5	5	43	5	5	5	5	5	5	4	2	4	4	4	4	4	56	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	36	135
33	2	4	2	2	4	3	2	2	1	3	2	5	4	4	3	5	43	4	3	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	46	3	3	4	4	4	4	3	1	4	2	32	121

34	3	3	2	3	4	5	3	2	5	4	3	5	5	5	4	56	3	3	3	4	3	5	4	3	3	3	3	2	4	43	5	5	3	4	2	4	3	3	4	2	35	134	
35	3	2	2	3	4	3	2	3	4	3	4	5	3	4	5	50	5	5	4	5	4	5	5	4	3	4	5	3	5	57	5	5	2	2	3	2	2	2	4	2	29	136	
36	3	4	2	1	1	1	3	2	3	1	3	5	5	5	3	42	5	5	3	3	4	5	3	4	3	5	5	4	4	53	4	4	4	4	3	3	5	3	2	1	33	128	
37	3	5	3	3	5	4	4	5	3	4	5	4	1	4	2	55	4	1	3	4	1	4	2	5	1	3	5	1	3	37	4	3	3	4	4	3	3	1	3	1	29	121	
38	2	2	2	3	3	2	3	2	3	4	4	5	4	5	4	48	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	2	3	47	4	4	5	5	4	3	3	2	4	2	36	131	
39	2	2	2	3	4	2	3	3	2	3	3	3	4	5	4	45	5	4	3	4	3	4	4	3	3	3	4	4	4	48	4	4	2	5	4	3	2	1	4	2	31	124	
40	5	5	4	4	5	3	2	1	2	4	5	5	5	4	5	59	4	3	4	4	3	5	3	2	2	2	3	1	4	40	3	4	5	5	4	3	2	1	4	2	33	132	
41	3	3	2	4	3	2	2	5	5	4	2	5	5	5	5	55	5	3	5	5	2	5	5	3	3	1	5	1	4	47	5	5	2	4	4	4	2	1	4	2	33	135	
42	1	1	1	1	4	2	5	4	1	2	1	5	1	5	5	39	3	5	4	4	1	4	3	4	2	4	4	1	1	40	2	4	1	3	1	1	2	1	5	1	21	100	
43	4	5	3	2	3	3	2	2	3	3	2	5	4	5	5	51	4	3	3	4	3	5	3	2	3	2	4	2	3	41	3	3	2	4	3	3	2	2	3	2	27	119	
44	3	2	3	3	4	4	2	2	2	4	3	4	3	3	3	45	3	2	3	4	2	4	2	4	3	1	4	1	3	36	3	4	2	4	1	3	1	1	2	2	23	104	
45	3	3	2	3	4	2	3	3	2	3	3	5	3	3	4	46	3	3	3	3	3	3	2	4	2	2	3	2	2	35	2	3	3	3	2	2	2	2	3	3	25	106	
46	4	4	1	4	4	2	3	3	2	1	1	4	4	4	4	45	3	4	1	2	3	2	2	4	4	3	5	2	3	38	3	2	2	3	3	2	4	4	3	3	29	112	
47	3	4	2	3	4	3	2	2	2	4	2	5	4	4	4	48	3	3	2	4	2	5	4	4	3	3	4	2	4	43	3	4	3	5	4	3	2	1	4	3	32	123	
48	3	3	3	5	5	5	5	5	5	3	4	5	4	3	3	61	5	5	3	3	5	5	3	5	3	5	5	4	4	55	4	3	4	3	3	3	1	4	4	2	31	147	
49	4	4	3	3	4	2	3	3	3	4	2	5	3	5	5	53	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	2	4	60	5	5	2	5	5	5	4	5	4	5	45	158	
50	3	4	3	4	4	4	2	3	2	2	5	5	2	5	5	53	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	52	4	4	3	5	4	4	5	2	5	5	41	146	
51	4	3	3	3	3	4	3	3	5	3	3	5	5	4	4	55	5	5	5	5	5	5	4	1	4	5	4	4	5	57	5	4	3	5	5	3	3	2	5	2	37	149	
52	2	4	4	4	4	4	2	4	3	2	2	5	4	4	4	52	4	4	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	52	4	4	2	4	4	3	2	2	4	3	32	136	
53	3	3	4	2	2	2	2	2	2	4	3	5	5	5	5	49	5	5	5	5	5	5	5	1	5	3	5	3	5	57	5	5	5	5	5	5	3	2	5	2	42	148	
54	3	2	2	3	4	3	2	4	3	4	3	5	3	3	5	49	5	3	3	4	4	4	4	3	3	3	4	2	4	46	4	5	3	4	3	3	3	2	4	2	33	128	
55	2	3	1	1	4	3	3	3	2	2	3	5	4	3	5	44	3	3	3	2	1	3	2	4	2	2	3	1	1	30	1	2	1	3	3	1	3	1	3	4	22	96	
56	3	3	3	2	4	3	3	3	3	4	4	5	4	5	4	53	4	5	3	4	4	5	5	4	3	2	4	2	4	49	4	4	2	3	4	4	2	2	5	3	33	135	
57	3	4	2	2	2	4	2	1	3	3	3	5	3	3	3	43	3	3	3	3	3	4	3	3	4	3	5	4	4	45	4	3	1	3	3	3	1	3	3	3	27	115	
58	3	2	1	4	3	3	4	3	4	4	4	5	5	5	5	55	5	5	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	52	4	4	1	4	4	3	3	1	3	1	28	135	
59	3	5	3	2	5	4	3	3	3	5	3	5	3	3	3	53	5	4	3	4	4	5	4	3	3	4	5	2	4	50	4	4	1	5	4	3	3	1	3	3	31	134	
60	3	4	3	1	4	3	3	4	4	3	3	5	3	5	4	52	5	5	4	4	4	5	5	4	4	4	4	3	5	56	5	5	2	5	5	5	5	2	5	4	43	151	
61	3	4	3	4	2	1	3	4	5	5	4	5	5	5	5	58	5	3	5	4	3	4	3	2	3	4	4	4	4	48	4	5	5	4	5	3	4	2	5	3	40	146	
62	3	4	4	4	4	2	3	3	3	3	5	5	4	5	5	57	5	5	4	3	4	4	4	3	4	5	5	5	5	56	5	5	5	4	4	4	4	4	4	5	3	43	156
63	3	3	2	2	4	2	2	3	3	4	5	5	4	4	5	51	4	3	3	4	4	4	4	3	3	3	4	3	3	45	3	3	3	4	4	4	1	1	5	4	32	128	
64	2	1	1	1	3	1	4	4	2	3	3	5	3	4	5	42	5	3	4	4	4	4	5	3	4	3	3	2	4	48	3	4	1	4	2	2	1	1	1	1	20	110	
65	2	2	3	3	4	3	3	4	2	3	4	5	5	3	3	49	4	3	4	4	4	4	4	3	2	2	4	3	4	45	4	4	4	3	4	4	2	2	4	3	34	128	
66	4	5	4	3	4	4	3	2	3	3	4	5	5	5	5	59	3	2	3	3	3	4	2	3	2	2	3	3	3	36	3	3	2	3	3	3	2	1	3	1	24	119	
67	1	1	2	1	5	3	2	3	1	5	1	5	5	5	5	45	4	3	4	4	5	5	4	4	2	4	4	2	4	49	5	5	2	5	5	5	5	2	4	2	40	134	
68	3	4	3	2	3	2	3	3	3	4	4	5	4	4	4	51	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	4	41	3	4	3	3	4	3	3	3	3	2	31	123	
69	3	4	4	5	5	5	2	2	4	3	4	5	5	5	5	61	5	3	4	4	4	5	3	3	3	4	4	3	4	49	4	4	5	5	3	3	3	2	4	4	37	147	
70	3	3	2	5	5	3	3	4	4	4	3	5	4	5	5	58	5	5	5	5	4	5	5	5	4	3	5	4	5	60	5	5	2	5	4	4	4	1	5	3	38	156	
71	3	4	2	1	4	3	1	1	3	3	4	4	3	4	4	44	3	3	3	3	3	4	3	4	2	2	3	1	2	36	2	3	1	3	3	3	3	1	2	3	24	104	

72	3	3	2	1	3	3	2	3	4	5	4	5	3	4	5	50	4	2	4	4	4	5	2	3	3	2	4	3	4	44	4	4	2	4	3	3	3	3	3	4	33	127
73	2	2	2	1	3	1	1	3	3	3	2	2	3	5	4	37	4	4	3	2	2	3	4	4	2	3	3	3	3	40	3	3	2	4	3	3	4	2	4	4	32	109
74	2	3	3	4	4	4	4	4	3	3	3	5	5	4	4	55	4	3	3	4	3	5	4	3	3	3	3	4	4	46	4	4	3	5	4	3	2	3	4	4	36	137
75	3	4	2	2	5	4	2	2	4	3	3	5	5	5	5	54	5	3	4	5	3	5	5	3	5	4	5	3	5	55	5	5	3	5	4	5	3	2	3	2	37	146
76	3	4	3	1	4	4	3	3	5	4	4	5	2	5	4	54	4	4	3	4	4	5	5	2	4	5	3	4	4	51	4	4	4	5	5	5	4	4	4	4	43	148
77	2	2	2	4	4	2	3	3	3	4	4	5	5	5	5	53	5	4	4	4	4	5	4	3	4	5	4	4	4	54	5	5	4	5	4	5	3	5	5	4	45	152
78	3	3	2	3	3	2	2	2	3	4	4	5	5	5	5	51	5	3	3	4	3	5	4	3	3	3	4	2	4	46	4	4	1	5	5	3	3	1	5	2	33	130
79	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	5	49	4	4	3	5	5	5	5	3	2	2	3	3	3	47	3	3	3	3	3	3	4	2	4	4	32	128
80	2	2	2	3	4	4	4	4	4	3	3	5	5	5	5	55	5	5	5	5	5	5	4	3	2	5	4	3	5	56	5	5	3	4	5	5	5	3	5	5	45	156
81	2	3	3	2	5	4	3	1	4	3	5	5	1	5	4	50	1	3	1	3	3	5	1	5	1	1	5	1	5	35	3	4	1	3	1	1	3	1	5	3	25	110
82	1	1	4	1	5	3	2	1	1	4	3	5	3	5	4	43	5	5	3	4	3	4	5	4	2	4	4	2	2	47	5	2	2	5	5	4	1	1	5	4	34	124
83	4	4	3	3	3	4	2	3	3	3	2	3	4	4	5	50	5	4	5	5	4	5	4	4	4	4	4	4	4	56	4	4	2	5	4	4	4	2	3	2	34	140
84	3	4	4	4	4	2	3	3	4	5	4	3	3	4	5	55	5	4	3	4	4	5	4	3	4	4	4	3	4	51	4	4	2	5	3	2	3	5	3	4	35	141
85	3	4	3	2	4	3	2	3	3	3	4	5	4	5	5	53	5	4	4	5	4	5	4	5	4	4	5	2	3	54	4	4	2	5	4	4	4	1	5	3	36	143
86	3	4	3	3	4	4	2	3	2	4	3	5	4	5	3	52	3	2	3	4	3	4	3	3	3	3	4	3	3	41	4	3	3	4	4	3	2	2	4	3	32	125
87	3	4	4	4	4	3	2	1	2	3	3	5	4	4	4	50	4	3	3	3	3	4	3	3	3	2	4	3	3	41	4	3	2	4	3	4	3	2	3	3	31	122
88	2	2	3	3	4	4	2	2	3	4	3	5	3	4	5	49	5	5	3	5	5	5	4	4	4	4	4	2	4	54	5	5	3	5	5	4	4	2	4	3	40	143
89	1	1	3	3	5	5	2	1	2	1	2	4	4	5	5	44	3	3	2	1	1	3	3	2	3	2	5	1	2	31	2	3	1	3	2	1	1	1	2	1	17	92
90	3	3	2	1	3	1	2	1	2	3	4	5	4	4	5	43	4	2	2	2	2	4	2	4	3	2	4	2	4	37	3	3	2	4	3	3	2	1	3	4	28	108
91	3	4	3	2	4	2	2	2	3	3	3	4	4	5	5	49	5	5	5	5	5	5	4	4	5	4	5	3	5	60	5	5	3	5	5	5	5	5	5	4	47	156
92	3	4	2	5	5	2	4	4	3	2	5	5	4	5	5	58	5	2	3	3	3	4	3	3	2	2	5	2	2	39	3	3	2	3	3	4	3	1	3	2	27	124
93	1	1	1	4	4	4	2	2	3	3	5	5	5	5	5	50	5	2	3	5	5	5	5	1	5	2	5	3	5	51	5	5	3	5	5	1	3	3	5	3	38	139
94	3	4	1	3	3	1	2	2	4	4	3	5	2	5	5	47	5	2	3	4	3	4	2	3	2	2	4	3	2	39	4	4	2	3	3	4	2	1	3	2	28	114
95	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	3	5	4	5	4	57	3	3	3	4	3	4	3	3	3	4	4	4	4	45	3	4	5	4	4	2	4	2	3	2	33	135
96	1	1	2	2	4	3	3	3	1	4	5	5	1	3	5	43	4	4	3	4	3	4	3	2	3	3	4	1	3	41	3	3	2	4	4	3	1	1	5	1	27	111
97	3	3	1	4	5	4	1	2	3	4	5	5	4	5	5	54	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	4	5	63	5	5	1	5	5	5	5	2	5	3	41	158
98	1	1	1	1	4	1	3	3	2	2	2	5	3	4	4	37	3	3	2	4	2	4	3	5	3	3	4	1	2	39	3	3	2	3	3	3	1	1	4	1	24	100
99	4	5	2	4	3	3	3	3	4	3	4	5	5	4	5	57	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	50	3	4	2	4	4	2	3	2	5	4	33	140
100	2	2	2	2	4	4	2	3	3	4	3	5	4	5	5	50	5	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	50	3	3	3	4	4	2	3	3	4	2	31	131
101	1	1	1	1	3	1	1	1	2	2	2	5	2	5	5	33	5	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	40	3	3	2	4	3	3	2	1	3	2	26	99
102	4	4	3	5	4	3	3	2	3	3	4	4	3	4	4	53	5	5	4	3	3	5	5	4	2	4	4	2	4	50	4	3	4	4	4	4	3	3	5	4	38	141
103	5	5	5	4	4	3	3	3	3	4	5	4	4	5	3	60	5	2	3	3	3	4	4	3	3	2	3	2	4	41	3	4	4	4	4	4	5	5	3	5	41	142
104	2	2	3	2	4	3	3	3	3	4	3	2	2	3	3	42	2	3	3	3	4	3	3	4	2	2	3	2	3	37	3	3	2	3	2	3	1	1	3	1	22	101
105	5	5	2	4	4	2	2	3	2	3	1	5	3	5	5	51	4	1	4	4	2	5	3	3	2	2	5	1	4	40	4	4	2	4	2	4	2	1	3	2	28	119
106	3	3	4	2	5	5	3	5	3	3	3	5	5	5	5	59	5	5	5	5	4	5	5	3	3	3	4	2	5	54	3	3	5	5	5	5	5	4	5	2	42	155
107	3	4	2	4	4	3	4	2	2	3	2	4	3	3	5	48	5	2	3	4	3	5	3	3	2	1	3	2	3	39	4	4	3	3	2	2	3	2	1	2	26	113
108	3	3	2	4	4	2	3	3	3	3	2	4	2	4	5	47	4	3	3	3	2	4	2	3	2	3	3	3	3	38	3	3	3	3	3	2	3	2	3	2	27	112
109	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	49	4	3	4	4	3	4	3	3	3	3	4	3	4	45	4	3	4	4	4	4	3	3	4	4	37	131

110	2	2	2	2	3	3	3	3	5	5	5	4	3	3	5	50	5	5	5	5	5	5	5	3	5	3	5	3	5	59	5	5	2	4	5	5	2	1	4	2	35	144
111	2	3	3	3	4	3	4	3	3	4	3	4	3	4	4	50	4	3	3	4	3	3	3	4	3	2	3	3	5	43	4	4	4	4	4	4	4	3	4	2	37	130
112	3	3	2	3	3	3	3	3	3	4	4	5	5	5	5	54	4	3	3	4	3	5	4	3	3	3	4	3	4	46	4	4	3	4	4	3	2	2	3	2	31	131
113	2	2	3	2	3	4	4	3	5	3	2	4	5	4	5	51	3	3	3	4	3	5	3	4	3	4	3	3	4	45	4	4	2	4	4	3	2	5	4	5	37	133
114	2	4	2	1	4	3	4	3	2	3	3	5	3	4	4	47	3	3	2	4	3	4	3	4	2	3	4	3	3	41	3	4	2	4	3	2	3	2	3	2	28	116
115	3	1	1	1	2	1	4	4	1	4	4	4	4	4	4	42	3	2	4	5	3	5	4	4	3	3	4	1	3	44	3	4	3	4	4	4	2	1	3	1	29	115
116	3	3	3	3	5	5	4	5	4	2	2	4	4	4	5	56	4	4	4	4	3	5	3	4	3	4	5	1	3	47	4	4	3	5	4	3	5	2	4	3	37	140
117	2	3	1	5	5	3	2	3	2	2	4	5	5	5	5	52	5	5	5	5	5	5	5	1	3	5	5	3	5	57	5	4	3	3	3	4	3	3	5	4	37	146
118	3	4	2	2	4	2	4	3	4	4	4	4	2	4	4	50	3	2	3	3	2	4	3	2	3	3	3	2	2	35	3	3	2	4	3	3	3	2	3	2	28	113
119	3	3	4	2	5	2	2	3	2	3	4	5	5	4	4	51	5	4	4	4	3	4	4	2	4	5	4	4	4	51	4	5	2	5	5	5	4	1	4	3	38	140
120	3	2	1	3	5	1	2	2	2	3	4	5	3	5	5	46	3	3	4	3	2	4	4	5	2	1	4	1	3	39	3	4	1	4	3	1	2	1	5	1	25	110
121	2	2	2	3	3	3	2	2	2	2	5	5	5	4	3	45	4	2	3	4	4	2	2	5	2	2	2	2	2	36	3	2	1	4	4	2	3	1	4	2	26	107
122	3	3	2	3	4	4	2	2	1	3	2	5	2	4	5	45	4	4	3	4	2	4	3	4	3	4	3	1	4	43	3	3	1	3	4	2	2	1	4	2	25	113
123	3	3	2	3	4	3	3	3	3	3	3	5	5	5	5	53	5	3	3	4	3	5	3	3	3	3	5	3	3	46	4	4	3	4	4	4	3	3	4	3	36	135
124	2	3	2	2	2	4	2	3	2	4	4	5	5	4	5	49	4	3	2	3	3	5	4	3	3	2	3	2	2	39	4	4	2	4	5	5	2	3	3	2	34	122
125	4	4	4	3	5	1	5	5	5	3	5	5	3	4	4	60	5	4	5	5	4	5	4	3	4	3	3	2	5	52	5	5	4	5	4	4	2	2	5	4	40	152
126	2	2	2	4	4	5	3	3	3	4	3	5	4	4	4	52	5	5	5	5	5	4	4	3	5	4	4	3	5	57	5	4	2	5	5	3	5	2	5	4	40	149
127	1	1	1	2	5	5	1	2	1	1	5	5	5	5	5	45	5	4	5	5	5	5	4	4	4	4	4	3	1	53	4	4	4	3	4	2	5	1	4	4	35	133
128	4	5	3	4	5	5	3	3	3	4	4	4	4	4	4	59	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	4	3	47	3	3	5	5	4	4	3	3	3	3	36	142
129	1	1	3	2	3	3	2	3	3	4	2	5	4	5	5	46	4	2	3	5	3	5	2	3	2	3	5	2	3	42	2	2	4	4	2	2	2	3	2	3	26	114
130	2	2	1	3	4	3	3	4	2	4	3	3	2	2	2	40	4	4	4	5	5	5	5	5	5	2	5	1	3	53	5	5	1	4	3	4	2	1	2	2	29	122
131	3	4	3	3	3	2	2	3	3	3	3	5	3	5	5	50	5	4	4	4	3	4	4	3	3	3	3	3	4	47	4	4	3	4	4	4	3	2	4	3	35	132
132	2	4	3	1	4	3	2	2	3	3	4	4	4	4	4	47	4	4	3	3	2	4	4	2	4	4	4	2	3	43	3	3	3	4	4	4	3	2	3	2	31	121
133	2	2	2	3	4	3	3	3	2	3	4	5	3	5	5	49	4	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	4	3	43	3	4	2	4	3	3	2	1	3	3	28	120
134	3	3	3	4	5	1	2	2	3	3	3	5	5	5	5	52	5	5	5	5	5	5	3	4	3	5	5	2	4	56	5	5	2	5	5	5	5	5	5	3	45	153
135	4	5	3	4	4	4	3	3	2	2	4	5	3	4	3	53	5	4	4	4	5	5	5	3	4	3	3	3	4	52	4	4	5	4	4	4	3	4	5	5	42	147
136	2	4	1	5	4	4	2	2	3	4	3	5	4	5	5	53	4	4	3	4	3	5	3	4	2	3	3	2	4	44	4	4	3	4	4	3	3	2	4	3	34	131
137	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	5	4	4	4	52	5	4	5	4	4	5	4	3	3	3	4	2	4	50	4	4	2	5	3	5	3	2	4	3	35	137
138	3	3	2	3	4	4	2	2	4	3	3	4	3	3	4	47	3	3	3	3	2	3	2	4	2	3	4	3	2	37	3	3	1	4	3	4	2	2	3	2	27	111

Anexo K. Tablas

Tabla 5. Características sociodemográficas de los estudiantes de enfermería de la UNMSM

Característica	N	%
Edad (años)		
18 - 21	53	38.4%
22 - 25	77	55.8%
26 - 28	8	5.8%
Sexo		
Femenino	113	81.9%
Masculino	25	18.1%
Año de estudio		
2do	19	13.8%
3ro	41	29.7%
4to	57	41.3%
5to	21	15.2%
Ocupación		
Estudia y trabaja	96	69.6%
Solo estudia	42	30.4%
Entorno familiar		
Familiares con COVID	99	71.7%
Sin COVID	39	28.3%
Diagnóstico de COVID-19		
Diagnóstico positivo	32	23.2%
Sin diagnóstico o diagnóstico negativo	106	76.8%
Total	138	100.0%