



UNIVERSIDAD NACIONAL DE HUANCAMELICA

(Creada por ley N° 25265)



ESCUELA DE POSGRADO

FACULTAD DE ENFERMERÍA

UNIDAD DE POSGRADO

TESIS

**PROGRAMA EDUCATIVO “ALLIN KAWSAY” Y AUTOCUIDADO
FAMILIAR DE COVID-19 EN ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA DE LA
UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE TAYACAJA, 2022**

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN

SALUD PÚBLICA

PRESENTADO POR:

Mg. Blas Oscar Sánchez Ramos

**PARA OPTAR EL GRADO ACADÉMICO DE DOCTOR EN
CIENCIAS DE LA SALUD**

**HUANCAMELICA, PERÚ
2023**



UNH

Facultad de Enfermería

Unidad de
Posgrado

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

ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TESIS

En sesión ordinaria presencial, en las instalaciones del auditorio de la Facultad de Enfermería, los integrantes miembros de jurado evaluador, conformado por:

PRESIDENTE : Dr. Guido Flores Marín
<https://orcid.org/0000-0003-0213-8225>
DNI N° 40478035

SECRETARIO : Dr. César Cipriano Zea Montesinos
<https://orcid.org/0000-0003-1109-5458>
DNI N° 01208102

VOCAL : Dr. Manuel Jesús Basto Saez
<https://orcid.org/0000-0002-4349-4253>
DNI N° 23200342

ASESOR : Dra. Elsy Sara Carhuachuco Rojas
<https://orcid.org/0000-00026562-1305>
DNI N° 20006808

De conformidad al Reglamento Único de Grados y Títulos de la Universidad Nacional de Huancavelica, aprobado mediante Resolución N° 0330-2019-CU-UNH y ratificado con Resolución N° 679-2023-CU-UNH, asimismo,

El candidato al GRADO ACADÉMICO DE DOCTOR EN CIENCIAS DE LA SALUD.

Don: SANCHEZ RAMOS, Oscar Blas, identificado con DNI N° 42455225; procedió a sustentar su trabajo de investigación titulado: PROGRAMA EDUCATIVO “ALLIN KAWSAY” Y AUTOCUIDADO FAMILIAR DE COVID-19 EN ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE TAYACAJA, 2022.

Luego de haber absuelto las preguntas que le fueron formulados por los miembros del jurado, se dió por concluido al ACTO de sustentación, realizándose la deliberación y calificación, resultando:

Con el calificado: ... *Aprobado por mayoría* ...

Y para la constancia se extiende el ACTA de sustentación presencial, a los cuatro días del mes de setiembre del año 2023.


Dr. Guido Flores Marín


Dr. César Cipriano Zea Montesinos


Dr. Manuel Jesús Basto Saez

ACTA DE SUSTENTACIÓN DOCTORADO N° 003-2023-UPGFEN.

DEDICATORIA

Tesis dedicado a mis padres y hermanos por su apoyo incondicional en mi formación profesional , a mi Asesora Dra. Elsy Sara Carhuachuco Rojas por sus orientaciones en la elaboración de la tesis, y a los estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Nacional Autónoma de Tayacaja.

.

El autor

ASESORA

Dra. Elsy Sara Carhuachuco Rojas

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-6562-1305>

Código de DNI: 20006808

RESUMEN

Objetivo: Determinar la eficacia del programa educativo “ALLIN KAWSAY” para asegurar el adecuado autocuidado familiar de Covid-19 en estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional de Tayacaja, 2022. **Método:** Investigación de tipo aplicada, nivel explicativo, diseño pre experimental, la población y muestra estuvo conformado por 112 estudiantes, se aplicó el programa educativo “Allin Kawsay” en un periodo de 8 meses con sesiones educativas en temas de autocuidado en la salud física y mental sobre Covid-19; el instrumento fue el cuestionario de autocuidado de Covid – 19, validado por juicio de expertos y con confiabilidad de alfa de Cronbach al 0.91 (alta confiabilidad), se aplicó con pre test y pos test. **Resultados:** El autocuidado familiar en la salud física fue: antes de la intervención del programa educativo 85.71% (96) tuvieron autocuidado inadecuado y 14.29%(16) autocuidado adecuado; después de la intervención 98.21% (110) presentaron autocuidado adecuado y solo 1.79 % (8) autocuidado inadecuado; en relación al autocuidado familiar en salud mental fue: antes de la intervención del programa educativo 90.18%(101) tuvieron autocuidado inadecuado y 11.61% (13) autocuidado adecuado; después de la intervención 91.96% (103) presentaron autocuidado adecuado y solo 8.04%(9) autocuidado inadecuado. **Conclusión:** El empleo del programa educativo “Allin Kawsay” como estrategia de educación en salud logró asegurar el adecuado autocuidado familiar sobre Covid-19 en estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional Autónoma de Tayacaja, con valor $P = 0.000$. este valor P es menor que α (0.05); predominando después de la intervención educativa autocuidado adecuado en la salud física y mental.

Palabras clave: Programa educativo ; Covid-19; Autocuidado ; familia; estudiantes, Allin Kawsay.

ABSTRACT

Objective: To determine the effectiveness of the educational program "ALLIN KAWSAY" in the family self-care of Covid-19 in nursing students of the National University of Tayacaja. Method: Applied research, explanatory level, pre-experimental design, the population and sample consisted of 112 students, the educational program "Allin Kawsay" was applied in a period of 8 months with educational sessions on self-care issues in physical and mental health on Covid-19; the instrument was the self-care scale on Covid-19, validated by expert judgment and Cronbach's alpha reliability of 0.91 (high reliability), it was applied with pre-test and post-test. Results: Family self-care in physical health was: before the intervention of the educational program 85.71% (96) had inadequate self-care and 14.29% (16) adequate self-care; after the intervention 98.21% (110) presented adequate self-care and only 1.79% (8) inadequate self-care; in relation to family self-care in mental health was: before the intervention of the educational program 90.18% (101) had inadequate self-care and 11.61% (13) adequate self-care; after the intervention 91.96% (103) presented adequate self-care and only 8.04% (9) inadequate self-care. Conclusion: The educational program "Allin Kawsay" was effective in family self-care on Covid-19 in nursing students, since the probability value, $P = 0.000$, is less than $\alpha(0.05)$, at 95% confidence level; predominating after the educational intervention adequate family self-care in physical and mental health.

Key words: Educational program; Covid-19; Self-care; family; students; Allin Kawsay.

ÍNDICE

ACTA DE SUSTENTACIÓN	ii
DEDICATORIA	iii
ASESORA	iv
RESUMEN.....	v
ABSTRACT (KEY WORDS)	vi
ÍNDICE	vii
INTRODUCCIÓN	ix
CAPÍTULO I.....	11
PROBLEMA	11
1.1 Planteamiento del problema.....	11
1.2 Formulación del problema	17
1.4 Objetivos de la investigación	18
1.5 Justificación	18
CAPÍTULO II	20
MARCO TEÓRICO.....	20
2.1 Antecedentes de la investigación.....	20
2.2 Bases teóricas	33
2.3 Marco conceptuales	40
2.4 Marco filosófico:.....	60
2.5 Formulación de Hipótesis	66
2.6 Identificación de variables.....	67
2.7 Definición operativa de variables e indicadores	68
CAPÍTULO III.....	70
METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN	70
3.1 Tipo de investigación.....	70
3.2 Nivel de Investigación	70
3.3 Método de investigación.....	71
3.4 Diseño de investigación.....	72
3.5 Población Muestra y Muestreo	72
3.6 Instrumento y técnica para la recolección de datos	73
3.7 Técnicas de procesamiento y análisis de datos.....	74
3.8 Descripción de prueba de hipótesis	75

CAPÍTULO IV.....	76
PRESENTACIÓN DE RESULTADOS	76
4.1 Presentación e interpretación de datos.....	76
4.2 Discusión de resultados	84
4.3 Proceso de prueba estadística	89
Conclusiones	94
Recomendaciones.....	95
Referencias bibliográficas.....	96
Anexos	102
Matriz de con consistencia	103
Instrumento de recolección de datos	104
Base de datos	121
Certificado de similitud	125
Artículo científico.....	126

INTRODUCCIÓN

La enfermedad del COVID-19 tiene una alta velocidad de transmisión, y está ocasionando una alta mortalidad en el mundo, generando que grandes potencias del mundo entren en colapso con sus sistemas de salud, debido a la gran demanda de caso(1). Esta problemática ha condicionado un reto para todos los sistemas nacionales e internacionales de salud, donde los conocimientos y el autocuidado de las personas sobre medidas de prevención que resultan ser importante para reducir los niveles de contagio(2).

Por otro lado el autocuidado es una conducta y una necesidad que existe en situaciones concretas de la vida; se puede asumir como la responsabilidad que tiene cada individuo sobre sí mismo, hacia los demás o hacia el entorno, cada una de estas actividades, llevadas a cabo en la realidad por cada persona, conformarán sus prácticas de autocuidado; que en estas situaciones de incertidumbre el rol de la familia en el cuidado de la salud se convierte una estrategia fundamental para fortalecer las medidas preventivas en esta pandemia, entonces aquí las familias como núcleo fundamental de la sociedad favorecerían la implementación y la aplicación de las medidas preventivas necesarias, de largo aliento, que promuevan el desarrollo de las capacidades de autocuidado en el control del riesgo, por lo menos ante las epidemias, y siembren la semilla necesaria de conciencia del acto individual en favor del bien colectivo (3).

Por otro lado el desarrollo de programas educativos conducen al cuidado y prevención de enfermedades, debido a ello debemos desarrollar diversos puntos acerca de medidas preventivas, para favorecer la ejecución y el impulso, por lo que es importante trabajar con las familias en el cuidado de riesgo de contagio de esta enfermedad, (4). Entonces el autocuidado y una adecuada comunicación familiar son fundamentales en la gestión de la salud de los integrantes de la familia, aspecto crucial ante la pandemia del COVID-19; siendo imprescindible el fomento de pautas de autocuidado a fin de minimizar la posibilidad de contagio y generar pautas de comunicación y cuidado familiar que estrechen los vínculos familiares (5).

Hoy día ante el COVID-19 una meta en común es evitar el contagio a fin de preservar la salud y la vida, por ello es necesario que en la familia se fortalezca el aprendizaje

de conductas de cuidado. En este sentido, la Comisión Nacional de Derechos Humanos (2020), considerando el papel de la familia como reductor de transmisión del virus como agente de prevención, destaca: el cuidado de personas con vulnerabilidad por edad o enfermedades, el fomento de hábitos de higiene como el lavado de manos, toser o estornudar en el ángulo interno del brazo, no escupir, limpieza de objetos y superficies de uso común y quedarse en casa de ser posible a reserva de cubrir necesidades laborales o adquisición de productos de sustento básico(5).

Del mismo modo en el Perú, estudios evidencian el intento de prevenir el incremento de contagio de Covid-19 a través de muchas estrategias de prevención de la salud como lavado de manos, uso de mascarilla, distanciamiento social, las inmunizaciones y entre otras actividades de autocuidado ya sea de manera individual y colectiva.(6)

Ante esta situación la investigación plantea como objetivo determinar la eficacia del programa educativo “ALLIN KAWSAY” en el autocuidado familiar sobre Covid-19 en estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional de Tayacaja, desarrollando el programa educativo en el autocuidado familiar en sus dimensiones de salud física cuyos sub dimensiones abordados fueron: la alimentación, actividad física y deporte, higiene y bioseguridad como medida preventiva, autocuidado en caso de infección por Covid -19 y autocuidado familiar en inmunizaciones contra Covid -19; y en la dimensión autocuidado de la salud mental con sus sub dimensiones sueño y reposo, recreación y esparcimiento; todas estas con la finalidad de afrontar y prevenir esta enfermedad de manera colectiva desde la familia.

Así mismo la tesis está estructurado en cuatro capítulos: Capítulo I: Problema, Capítulo II: Marco teórico, Capítulo III, Metodología de Investigación, Capítulo IV: Presentación de resultados, conclusiones, recomendaciones y anexos.

CAPÍTULO I

EL PROBLEMA

1.1 Planteamiento del problema

El brote de enfermedad por coronavirus (COVID-19) ha sido declarado emergencia de salud pública de importancia internacional y el virus se ha propagado a numerosos países y territorios. Aunque el virus que ocasiona el COVID-19 todavía es, en gran parte, desconocido, se sabe que se transmite por el contacto directo con las gotas de la respiración que una persona infectada puede expulsar al toser y estornudar. Además, las personas pueden infectarse al tocar superficies contaminadas con el virus y luego tocarse la cara (por ejemplo, los ojos, la nariz o la boca)(1).

Según el reporte de la Organización mundial de la salud el 70% de las familias presentan conocimientos distorsionados sobre las medidas preventivas y de cuidado frente al COVID-19; esto a casusa de la limitada información e investigaciones sobre esta enfermedad, provocando como consecuencia crecientes casos de morbilidad y mortalidad por COVID-19 en el mundo, ante esta situación es importante que las comunidades, familias y personas tomen medidas para prevenir su transmisión, reducir la repercusión del brote y adoptar medidas de control(7).

Es así la Organización Mundial de la Salud (OMS) ha recomendado medidas preventivas como el uso universal de cubre bocas, distanciamiento

social de 1 metro de persona a persona y lavado de manos obligatorios, con el fin de reducir las infecciones transmitidas por personas aparentemente saludables(8).

Es así ante esta nueva pandemia las medidas preventivas eran desconocidas por parte de la población, los medios de comunicación como la televisión, radio fueron difundiendo un poco de cada una de las medidas preventivas. Las barreras geográficas, tecnológicas y culturales son determinantes e influyentes en la aplicación de estas medidas por lo que en muchas ocasiones se distorsiona el mensaje real y las consecuencias son nefastas(10).

Por otro lado; La familia como célula fundamental de la sociedad, cumple un rol fundamental en satisfacer las necesidades básicas de sus miembros, la historia familiar y la cotidianidad ha demostrado que la familia cumple un rol fundamental en el cuidado de la salud de sus miembros; entonces en estos tiempos de pandemia por COVID 19, en donde la población tiene limitado acceso a los servicios de salud, y siendo fundamental aplicar las medidas preventivas propuestas por la OMS para evitar el contagio de esta enfermedad; es necesario la cooperación preventivo de todos no solo a nivel individual para frenar esta enfermedad; en esa situación la familia se convierte en pieza fundamental para impulsar y aplicar las medidas preventivas sobre esta enfermedad(11).

Cuba siendo un país potencia en salud, con un modelo de salud enfocado en la prevención de salud desde la comunidad, familia y persona; a los inicios de la pandemia reporto más del 50% de sus habitantes contagiados por esta enfermedad, a causa de un inadecuado cuidado y autocuidado sobre esta enfermedad; sin embargo el Sistema de Salud Cubana fortaleció como estrategia preventiva para contrarrestar el masivo contagio de COVID-19 denominado “Rol fundamental de la familia en el cuidado de la salud como medida preventiva frente al contagio de COVID-19”, en

la que la familia de manera colectiva fue el protagonista en la aplicación estricta de las medidas preventivas como lavado de manos, uso obligatorio de respiradores, distanciamiento social, tratamiento oportuno de infecciones por esta enfermedad, y entre otras medidas de autocuidado en salud; acompañado por la telemedicina como médico consejero; diversos estudios reportan que esta estrategia permitió reducir el contagio de Covid-19 hasta en un 40% , el tratamiento oportuno en un 70%, la aglomeración de pacientes en los hospitales en un 20%(12).

Del mismo modo en Ecuador manifiestan que el Covid- 19 ha desarrollado impresiones y sucesos únicos de salud para cada sujeto, principalmente por el encierro social y contagio masivo de esta, por lo que fue importante establecer normas de prevención de autocuidado las mismas que son medidas dirigidas para poder prevenir la aparición de este padecimiento, tales como la disminución de factores de riesgos; cuyos resultados evidencian que el 46% tiene una edad de 41 a 50 años, 46% nivel educativo secundario, 42% nivel económico medio, 58% en su hogar viven de 4 a 6 personas, 41% en donde no ha presentado miembros contagiados; el 36% no tienen amplio conocimiento sobre la transmisión del Covid-19, 33% si conocen algo sobre signos y síntomas, 36% sobre el riesgo de llegarse a contagiar, 33% la importancia del lavado de manos y 40% el uso del alcohol; En cuanto a las medidas de autocuidado, el 46% nunca limpia con alcohol las superficies, el 39% no evita espacios con poca ventilación, 36% no hace uso continuo del alcohol o desinfectantes y el 33% no conservan el distanciamiento social. Es evidente que, a pesar del poco conocimiento sobre las medidas de bioseguridad, la mayor parte de los moradores de este sector siguen con las indicaciones dadas, pero es necesario que se desarrollen charlas que les permita concientizar sobre la importancia de cumplir con estas normas para la prevención del Covid-19 (13).

De igual forma estudios en el Perú reportan que el 42.5% tiene un conocimiento medio, el 35% conocimiento alto y el 22.5% conocimiento bajo sobre medidas preventivas del Covid-19; referente a la capacidad de

autocuidado, el 50% capacidad de autocuidado medianamente adecuada, el 32.5% una capacidad de autocuidado adecuada y el 17.5% una capacidad de autocuidado inadecuada, persistiendo al igual que otros países el conocimiento medio y autocuidado medianamente adecuada; esto debido que la información de cómo prevenir sobre esta enfermedad en su mayoría fue acogido e medios de comunicación como radio, redes sociales, televisión, muchas veces informaciones no fehacientes; provocando en la población distorsión o confusión en el autocuidado de su salud; en esta situación es fundamental que el sector salud implemente estrategias de educación en salud que permita llegar con información fehaciente e innovador a las personas para interiorizar las medidas preventivas sobre esta enfermedad y evitar así el masivo contagio de Covid-19 (14).

Otro estudio “Efecto de la intervención educativa de enfermería en el autocuidado de comerciantes sobre medidas preventivas COVID 19 en el mercado Señor de los Milagros Humaya 2021, evidencia que la intervención educativa tuvo el efecto significativo en el autocuidado de los comerciantes sobre medidas preventivas COVID 19 del mercado Señor de los Milagros Humaya 2021; concluyendo que el autocuidado que poseen los comerciantes en el pre test va de nivel medio a bajo, que muestra deficiencia sobre este tema, en los comerciantes; sin embargo, con la intervención educativa de enfermería se obtuvo una variación significativa incrementándose de manera considerable el autocuidado a niveles altos de los comerciantes del mercado Señor de los Milagros(15).

Entonces se puede afirmar que para la prevención de COVID -19, la responsabilidad de las acciones individuales no depende completamente de los sujetos en sí mismos, en estas situaciones de incertidumbre el rol de la familia en el cuidado de la salud se convierte en una estrategia fundamental para fortalecer las medidas preventivas en esta pandemia , entonces aquí las familias como núcleo fundamental de la sociedad favorecerían la implementación y la aplicación de las medidas preventivas necesarias, de

largo aliento, que promuevan el desarrollo de las capacidades de autocuidado en el control del riesgo, por lo menos ante las epidemias, y de esta manera siembren la semilla necesaria de conciencia del acto individual en favor del bien colectivo (3).

Por otro lado según el reporte de la Oficina de Epidemiología de la Dirección Regional de Salud de Huancavelica hasta el momento se ha notificado un incremento en el número de contagios por COVID-19 superando el millón de casos positivos y aproximadamente 5000 mil personas fallecidas; esto debido a que la población no está asumiendo el correcto cuidado y autocuidado en las medidas preventivas de esta enfermedad; por ello, es necesario continuar con las actividades preventivas promocionales, para frenar el avance del virus, asimismo, consideramos de suma importancia sensibilizar a las familias sobre el autocuidado del Covid-19, y de esta manera fomentar un comportamiento responsable en cada uno de ellos, mediante la educación sanitaria. Para enfrentar esta pandemia se requiere consolidar un trabajo en conjunto con la población, la familia y la persona sumando esfuerzos y fortaleciendo las conductas de autoprotección y autocuidado familiar de las personas por medio de las medidas de prevención y recomendaciones en salud.

Entonces el autocuidado y una adecuada comunicación familiar son fundamentales en la gestión de la salud de los integrantes de la familia, aspecto crucial ante la pandemia del COVID-19; siendo imprescindible el fomento de pautas de autocuidado a fin de minimizar la posibilidad de contagio y generar pautas de comunicación y cuidado familiar que estrechen los vínculos familiares (5). Es así que, hoy día ante el COVID-19 una meta en común es evitar el contagio a fin de preservar la salud y la vida, por ello es necesario que en la familia se fortalezca el aprendizaje de conductas de cuidado. En este sentido, la Comisión Nacional de Derechos Humanos (2020), considerando el papel de la familia como reductor de transmisión del virus como agente de prevención, destaca: el cuidado de personas con vulnerabilidad por edad o enfermedades, el fomento de hábitos de higiene como el lavado de manos, toser

o estornudar en el ángulo interno del brazo, no escupir, limpieza de objetos y superficies de uso común y quedarse en casa de ser posible a reserva de cubrir necesidades laborales o adquisición de productos de sustento básico(5).

Estas recomendaciones, se encuentran en consonancia con las medidas de protección sugeridas por la Organización Mundial de la Salud - OMS (2020), las cuales son: lavarse las manos frecuentemente con agua y jabón o desinfectante de manos a base de alcohol, adoptar medidas de higiene respiratoria al toser o estornudar (cubrirse la boca y nariz con el codo flexionado o con un pañuelo que deberá ser tirado en el lugar adecuado inmediatamente tras su uso y posteriormente lavarse las manos), mantener el distanciamiento social de al menos 1 metro de distancia entre las personas, evitar tocarse los ojos, la nariz y la boca así como saludo de mano, si se manifiesta la presencia de síntomas como fiebre, tos y dificultad para respirar solicitar atención médica, seguir recomendaciones de los profesionales sanitarios(16).

Por lo tanto, como se aprecia estas acciones de protección son parte del autocuidado, entendiendo este como: el desarrollo de conductas orientadas al mantenimiento de la vida, salud y bienestar de sí mismos y ello es importante porque permite la búsqueda del bienestar físico y emocional que repercute en la vida cotidiana y a su vez en la construcción de decisiones sobre cómo cuidar a los otros.

Sin embargo es fundamental el desarrollo de programas educativos que conduzcan al cuidado y prevención de enfermedades, debido a ello debemos desarrollar diversos puntos acerca de medidas preventivas, para favorecer la ejecución y el impulso, por lo que es importante trabajar con las familias en el cuidado de riesgo de contagio de esta enfermedad puesto que, muchos miembros de la familia no tienen acceso a la información y mucho menos al conocimiento real del problema, pues pertenecen a diversos

grados instructivos primaria, secundaria, carreras técnicas y profesionales completa e inconclusas(4).

Ante la situación expuesta se desarrolló un programa educativo “ALLIN KAWSAY” llevado a cabo como herramienta de educación en salud con enfoque intercultural, en la que se abordó sesiones educativas que logren fortalecer dos grandes escenarios de autocuidado familiar en sus dimensiones de salud física cuyos sub dimensiones abordados fueron: la alimentación, actividad física y deporte, higiene y bioseguridad como medida preventiva, autocuidado en caso de infección por Covid -19 y autocuidado familiar en inmunizaciones contra Covid -19; y en la dimensión autocuidado de la salud mental con sus sub dimensiones sueño y reposo, recreación y esparcimiento; todas estas con la finalidad de afrontar y prevenir esta enfermedad de manera colectiva desde la familia.

1.3 Formulación del problema

1.3.1 Problema general

¿Cuán eficaz es el programa educativo “ALLIN KAWSAY” para asegurar el adecuado autocuidado familiar sobre Covid-19 en los estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional Autónoma de Tayacaja, 2022?.

1.3.2 Problemas específicos

- ¿Cuáles son las características sociodemográficas de los estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional de Tayacaja, 2022?
- ¿Cuán eficaz es el programa educativo “ALLIN KAWSAY” para asegurar el adecuado autocuidado familiar en la dimensión salud física de Covid-19 en estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional de Tayacaja, 2022?.
- ¿Cuán eficaz es el programa educativo “ALLIN KAWSAY” para asegurar el adecuado autocuidado familiar en la dimensión salud

mental de Covid-19 en estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional de Tayacaja, 2022?.

1.4 Objetivos de la investigación

1.4.1 Objetivo general

Determinar la eficacia del programa educativo “ALLIN KAWSAY” para asegurar el adecuado autocuidado familiar de Covid-19 en estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional de Tayacaja, 2022.

1.4.2 Objetivos específicos

- Identificar las características sociodemográficas de estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional Autónoma de Tayacaja, Perú 2022.
- Valorar la eficacia del programa educativo “ALLIN KAWSAY” para asegurar el adecuado autocuidado familiar en la dimensión salud física de Covid-19 en estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional de Tayacaja, 2022.
- Valorar la eficacia del Programa educativo “ALLIN KAWSAY” para asegurar el adecuado autocuidado familiar en la dimensión salud mental de Covid-19 en estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional de Tayacaja, 2022.

1.5 Justificación

La investigación se realizó por que, en la actualidad, la pandemia ha afectado a todas las familias del mundo en la salud, desnudando la realidad sanitaria que vive nuestro país; hospitales colapsados, falta de medicamentos, laboratorios no especializados, pocas camas, ventiladores defectuosos, pocos especialistas, carencia de equipos de bioseguridad. Adicional, a ello es notable la falta de conocimiento, compromiso y prácticas de autocuidado en las personas y familias; a pesar que en esta situación de pandemia, el

autocuidado fue una de las principales estrategias preventivas para contrarrestar el contagio de la enfermedad. (16).

Por otro lado fue muy latente y al día la información sobre esta pandemia y las medidas preventivas de ésta, en redes sociales y medios de comunicación, algunas con informaciones de fuentes primarias con evidencia científica y otras no; estas generaron mucha confusión en la población; la mayoría de las informaciones fueron enfocados en el cuidado de manera personal mas no de manera colectiva o familiar; es así al consultar a las familias de Pampas Tayacaja manifestaron, que durante la pandemia nunca recibieron educación sanitaria en temas de salud y aún más sobre el autocuidado familiar de Covid-19.

Ante esta situación se realizó la investigación con la finalidad de determinar la eficacia del programa educativo “ALLIN KAWSAY” en el autocuidado familiar de Covid-19 en estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional de Tayacaja, . Para lo cual se desarrolló el programa educativo en autocuidado familiar en sus dimensiones de salud física cuyos sub dimensiones abordados fueron: la alimentación, actividad física, deporte, higiene y bioseguridad como medida preventiva, autocuidado en caso de infección por Covid -19 y autocuidado familiar en inmunizaciones contra Covid -19; y en la dimensión autocuidado de la salud mental con sus sub dimensiones sueño y reposo, recreación y esparcimiento; todas estas con la finalidad de afrontar y prevenir esta enfermedad de manera colectiva desde la familia; estos resultados avizoran que el sistema de salud peruano debe implementar políticas de salud enfocados a fortalecer la atención en salud con enfoque a la comunidad, familia y persona; priorizando el autocuidado familiar como medida preventiva ante situaciones de epidemias y pandemias.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1 Antecedentes de la investigación

A nivel internacional

- **Miranda (Colombia, 2020)** realizó el estudio; implementar estrategias de educación del autocuidado en tiempos de Covid 19 al personal de salud, usuarios y familia de medicina interna del tercer piso oriente implementando estrategias de aprendizaje bajo el modelo de Patricia Benner; cuyo **objetivo:** fue Aplicar un plan de mejora que contribuya al fortalecimiento del autocuidado en el personal de enfermería, usuario y familiares por medio de procesos educativos y aplicando la teoría de novato a experto de Patricia Benner en el segundo semestre académico de 2020 en el servicio de medicina interna 3 piso oriente B. **Metodología:** Se realizó la valoración del servicio por medio de la matriz DOFA con herramientas tales como la observación directa, historia clínica electrónica, bases de datos de la clínica FOSCAL y

entrevistas. Las debilidades halladas se priorizaron aplicando el método Hanlon dando como prioridad cuatro necesidades. **Resultados:** Se abordaron las cuatro necesidades priorizadas por medio del método Hanlon, las cuales fueron: Déficit de adherencia en el lavado de manos, falta de educación y cumplimiento del uso correcto de los elementos de protección personal en tiempo de pandemia, apoyar el proceso de la implementación de consentimientos informados para el personal de Enfermería de la Clínica Foscal a través de sesiones educativas e Implementación de guía de educación e información a familiares y acompañaste de pacientes en época de Covid -19 en el servicio de medicina interna 3 piso del oriente B. **Conclusiones:** Se evidencia la importancia de educar periódicamente al personal de enfermería y sus familiares y usuarios sobre la higiene de manos y elementos de protección personal, donde al intervenir se fortalece los conocimientos del personal de enfermería con el fin de prevenir infecciones intrahospitalarias y aumentar el autocuidado (17).

- **Medina et al. (España: 2022);** realizó el estudio: Intervención educativa sobre la Autocuidado del COVID-19 en los estudiantes de Medicina Policlínico Joaquín de Agüero; cuyo **objetivo:** fue Incrementar el nivel de información sobre autocuidado de esta enfermedad en estudiantes de primer año de Medicina. **Métodos:** Se realizó un estudio de intervención educativa en el Policlínico "Joaquín de Agüero" durante el periodo de marzo a abril del 2020. De los 87 estudiantes de primer año de Medicina, se seleccionó una muestra de 79 a través del método aleatorio simple y que cumplieron con los criterios de inclusión y exclusión, se les aplicó una encuesta antes y después de la intervención educativa. Las variables del estudio fueron el nivel de información sobre la COVID-19 como enfermedad, prevención y control, las formas de transmisión, manifestaciones clínicas y las **Resultados:** Los estudiantes de primer año de la carrera de Medicina presentaron antes de la intervención educativa

desconocimiento sobre la COVID-19 (84.9 %), en relación a la prevención y control (65.9 %), autocuidado inadecuado en la salud física (73.5 %), autocuidado inadecuado en la salud mental (55.7 %). **Conclusiones:** Después de aplicar la estrategia educativa se logra un adecuado nivel de información de los estudiantes sobre la COVID-19., autocuidado adecuado en la salud física, autocuidado adecuado en la salud mental (18).

- **Guashpa et al. (Ecuador: 2021)** en su investigación se centra en uno de los roles de enfermería, la educación, teniendo como finalidad concienciar al individuo, la familia y comunidad sobre la importancia del autocuidado, por ello se planteó como **objetivo:** Describir las estrategias de autocuidado que realizan vendedores ambulantes durante la pandemia del COVID-19, en Centros de Salud de las zonas marginales en la ciudad de Guayaquil. Se aplicó la **metodología:** descriptiva, cuantitativa, de campo, con uso de un cuestionario de encuesta aplicado a 60 vendedores ambulantes como muestra del estudio, cuyos **resultados** más relevantes dieron que el 33% se acostumbraron a lavarse las manos, 13% utilizó alcohol o alcohol gel para desinfectar sus manos, el 53% utilizó mascarillas e igual porcentaje de aplicó alcohol a los objetos que utiliza diariamente, mientras que, solo 27% respetó el distanciamiento y evitó las aglomeraciones, buscando el 83% la automedicación, porque no acudieron al centro de salud en el 67% de los casos. **En conclusión,** se pudo evidenciar un bajo grado de conocimientos sobre la prevención del COVID-19, por parte de los vendedores ambulantes, debido a que no aplicaron eficientemente las medidas de bioseguridad tales como el uso adecuado de mascarillas, la higiene de manos, el distanciamiento de 2 metros del individuo afectado, el familiar y el público, el irrespeto de estas medidas de salud ha repercutido al descuido de su propio cuidado y de los demás (19).

- **Lázaro et al. (Cuba, 2020)** en su artículo científico cuyo **objetivo fue:** Evaluar el impacto de una intervención educativa sobre el nivel de conocimiento de la COVID-19 en adultos mayores. **Método:** estudio no observacional, cuasi-experimental, antes-después sin grupo de control, mediante una intervención educativa en adultos mayores pertenecientes al Policlínico Docente “Wilfredo Santana” entre abril y mayo del 2020. La muestra estuvo conformada por 84 adultos mayores. La investigación se desarrolló durante tres periodos predefinidos: diagnóstico, intervención y evaluación. Se empleó estadística descriptiva e inferencial. **Resultados:** predominaron los pacientes en el grupo de edades entre 70 y 79 años (38,10 %), y del sexo femenino (54,76 %). Se observó un aumento significativo ($p < 0,05$) tras la intervención educativa del nivel de conocimiento adecuado sobre las generalidades de la COVID-19 (29,76 % vs 66,66 %), las medidas sanitarias necesarias para contener el contagio (19,04 % vs 73,8 %), y sobre los signos y síntomas de alerta (16,66 % vs 64,28 %). El 40,48 % de los adultos mayores estudiados presentó un nivel de conocimiento general inadecuado antes de la intervención, mientras que posterior a esta el 97,62 % presentó niveles adecuados. **Conclusiones:** la aplicación de la intervención educativa tuvo un impacto favorable sobre el nivel de conocimiento de los adultos mayores; garantizando herramientas para el enfrentamiento a la COVID-19 en este grupo poblacional de gran vulnerabilidad (21).

- **Galano et al. (Cuba, 2021)**, en su artículo científico cuyo **objetivo:** fue determinar la efectividad de una intervención educativa sobre la COVID-19. **Métodos:** Se realizó un estudio cuasiexperimental, tipo antes-después sin grupo control mediante una intervención educativa durante el periodo de febrero a marzo del 2020. El universo de estudio estuvo conformado por los 133 trabajadores pertenecientes a la Filial de Ciencias Médicas de Baracoa. Se seleccionó una muestra aleatoria estratificada de 80 trabajadores. La recolección de los datos se realizó

mediante una encuesta que se aplicó antes y después de la intervención educativa. Los resultados se presentaron en tablas estadísticas, utilizándose para el análisis descriptivo de los datos, frecuencias absolutas y porcentajes y para el análisis comparativo del conocimiento se aplicó el test de McNemar, con un nivel de significación $p < 0,05$.

Resultados: Se observó un aumento significativo del nivel de conocimiento adecuado después de la intervención educativa sobre generalidades de la COVID-19 (95,0 %), los signos y síntomas de enfermedad (95,0 %), las complicaciones (96,3 %), las medidas de prevención (97,5 %) y el conocimiento general sobre la COVID-19 (96,3 %). **Conclusiones:** La intervención educativa fue efectiva porque se logró un nivel de conocimiento adecuado en casi la totalidad de los trabajadores encuestados. realizó el estudio prevención y medidas de protección frente a la infección por SARS-COV-2; en la que manifiesta que la pandemia de SARS-CoV-2 se ha convertido en un problema global de salud provocando infecciones respiratorias severas en humanos (22).

- **Otalvaro et al. (Colombia, 2022)** en su artículo científico; analiza y describe la campaña comunicativa denominada: autocuidado Mateísta contra el COVID-19, es desarrollada en la Fundación Universitaria San Mateo, una institución de educación superior ubicada en la ciudad de Bogotá, esta campaña tuvo como **objetivo** desacelerar el contagio del virus COVID-19, durante el segundo semestre del año 2020. Esta estrategia pedagógica fue diseñada para ser difundida haciendo uso de las nuevas tecnologías, llegando a toda la comunidad académica de esta institución educativa, **concluyendo** que haciendo uso de la campaña comunicativa como estrategia pedagógica para la apropiación de medidas de autocuidado en un contexto social específico, si bien muchos conceptos como el autocuidado, la campaña comunicativa y la estrategia pedagógica, contaban con referentes, estos no tenían relación con el contexto que se originó producto de este virus, lo cual representó

un reto durante las diferentes fases de esta campaña, así mismo La efectividad de esta fue medida de manera cualitativa, mediante encuestas, así mismo su diseño fue soportado por una revisión bibliográfica donde se tuvieron en cuenta antecedentes y trabajos investigativos relacionados con: Autocuidado, nuevas tecnologías y estrategias comunicativas. los resultados denotaron una gran receptividad por parte de toda la comunidad académica y develaron algunos aspectos a mejorar en cuanto al manejo de la información (24).

- **Concio, et al. (Chile: 2021)** en su artículo científico refiere que como consecuencia del trabajo de orientación psicológica online ante la Covid 19, surge la idea de ubicar el autocuidado en las esferas de la vida cotidiana. El estudio se realiza con el **objetivo** de caracterizar el autocuidado de los integrantes del Psico-Grupo de WhatsApp Familia y Migraciones, en particular vinculado al eje personal y a las esferas de la vida cotidiana. Con una **metodología** cualitativa, se realiza el análisis de contenido de 45 sesiones grupales online. La muestra tiene los 110 miembros promedio del grupo por sesión, quienes se conectan desde 25 países diferentes. Los **resultados** evidencian que es un tema emergente en todas las sesiones y deviene necesidad para toda orientación psicológica. La pertinencia del autocuidado en las esferas de la vida cotidiana se constata para lidiar no solo durante la pandemia, sino en las etapas de recuperación y en acciones habituales. Se conciben como buenas prácticas para el autocuidado de la salud personal, el cuidado de otros –especialmente de los familiares donde quiera que residan– y, en consecuencia, el bienestar colectivo de la población en el entorno cotidiano y en el país (25).
- **Vargas & Quintana (México: 2021)** en su estudio nombrado, “Efectividad programa educativa sobre el nivel de conocimiento y autocuidado de la COVID-19 en estudiantes de odontología ” en México. Tuvieron como **objetivo**: Evaluar el impacto de un programa

educativo sobre los conocimientos acerca del COVID-19 en estudiantes de odontología . El diseño **metodológico** de dicha investigación fue no observacional y cuasiexperimental, su muestra lo conformaron 120 estudiantes, Se llevó a cabo en tres períodos predefinidos y la recolección de datos se realizó a través de una encuesta cuyo valor es de 30 puntos en general, se utilizó el test de conocimiento . Los autores llegaron a la **conclusión** que los estudiantes sean varones o mujeres tuvieron conocimientos y autocuidado inadecuado antes de la intervención educativa sobre los conocimientos generales del COVID con un 30,49 % y después de aplicada dicha intervención incrementaron significativamente a un 99,62 %. Los investigadores concluyeron que los programas educativos tuvieron un impacto favorable ya que aumentaron el nivel de conocimiento y mejora el autocuidado; y también les proporciono a los estudiantes mayores mecanismos para contrarrestar la enfermedad y ser más perceptivos a cerca del riesgo (26).

- **Hassanein, Abdullah & Gaber (2020)** en su estudio denominado: “Efecto del programa educativo de un día sobre MERS-Coronavirus y sus determinantes en el conocimiento y la práctica entre estudiantes de secundaria en la ciudad de Al-Ahsa” en Arabia Saudita. Se obtuvo como resultado diferencias 13 significativas entre los resultados de la prueba previa y la prueba posterior en los ítems de los cuestionarios, excepto en las preguntas que tienen una tasa de respuesta baja de la prueba posterior. La mayoría de los estudiantes tuvieron un incremento significativo en el nivel de conocimiento sobre MERS-CoV; naturaleza, modos de transmisión, características clínicas de la enfermedad, medidas preventivas y formas de práctica. En conclusión, los hallazgos sugieren que un programa educativo es crucial para los estudiantes de secundaria, ya que representan un gran segmento de la población de Arabia Saudita y, por lo tanto, se consideran difusores de conocimiento para sus familias y comunidades (27).

- **Alfonso (Colombia : 2020)** , en su estudio titulado Autocuidado En Las Esferas De La Vida Cotidiana; **Objetivo:** caracterizar el autocuidado de los integrantes del Psico-Grupo de WhatsApp Familia y Migraciones, en particular vinculado al eje personal y a las esferas de la vida cotidiana. Con una metodología cualitativa, se realiza el análisis de contenido de 45 sesiones grupales online. La muestra tiene los 110 miembros promedio del grupo por sesión, quienes se conectan desde 25 países diferentes. Los resultados evidencian que es un tema emergente en todas las sesiones y deviene necesidad para toda orientación psicológica. La pertinencia del autocuidado en las esferas de la vida cotidiana se constata para lidiar no solo durante la pandemia, sino en las etapas de recuperación y en acciones habituales. Se conciben como buenas prácticas para el autocuidado de la salud personal, el cuidado de otros –especialmente de los familiares donde quiera que residan– y, en consecuencia, el bienestar colectivo de la población en el entorno cotidiano y en el país (25).

- **Vargas & Quintana (2021)** en su estudio nombrado:” Efectividad programa educativa sobre el nivel de conocimiento y autocuidado de la COVID-19 en estudiantes de odontología ” en México. Tuvieron como finalidad: Evaluar el impacto de un programa educativo sobre los conocimientos acerca del COVID-19 en estudiantes de odontología. El diseño metodológico de dicha investigación fue no observacional y cuasiexperimental. Su muestra lo conformaron 120 estudiantes, Se llevó a cabo en tres períodos predefinidos y la recolección de datos se realizó a través de una encuesta cuyo valor es de 30 puntos en general, se utilizó el test de McNemar. Los autores llegaron a la conclusión que los estudiantes sean varones o mujeres tuvieron conocimientos y autocuidado inadecuado antes de la intervención educativa sobre los conocimientos generales del COVID con un 30,49 % y después de aplicada dicha intervención incrementaron significativamente a un

99,62 %. Los investigadores concluyeron que los programas educativos tuvieron un impacto favorable ya que aumentaron el nivel de conocimiento y mejora el autocuidado; y también les proporciono a los estudiantes mayores mecanismos para contrarrestar la enfermedad y ser más perceptivos a cerca del riesgo (26).

A nivel nacional

- **Ruiz, et al. (Perú: 2020)**, en su artículo científico, cuyo **objetivo:** fue identificar las conductas de autocuidado en la prevención del contagio de la COVID-19 en pobladores peruanos. **Métodos:** Estudio observacional, transversal. La muestra fue de 385 pobladores. Se aplicó una encuesta sobre las características generales y las conductas de autocuidado, previa validación cualitativa y cuantitativa de los instrumentos de medición. En el análisis inferencial se aplicó la prueba de ANOVA, considerándose significativo un valor de $p < 0,05$. **Resultados:** Las conductas de autocuidado en la prevención del contagio de la COVID-19, resultaron eficaz en 18,4 % (71) de la muestra, medianamente eficaz en el 63,6 % (245) e ineficaz en 17,9 % (69). Los autocuidados sobre la salud física como las higienes de las manos en momentos clave fue eficaz en el 33 % (127) de la muestra y medianamente eficaz en 54,8 % (211) y la práctica de aislamiento social eficaz fue en 35,1 % (135) y medianamente eficaz en 50,9 % (196). El autocuidado sobre el control de la salud mental fue eficaz en 19,5 % (75) y medianamente eficaz en 61,3 % (235). Existe relación entre la edad, el nivel de educación y las conductas de autocuidado en la prevención del contagio de la COVID-19 en pobladores peruanos ($p < 0,005$). **Conclusión:** Existe en mayor porcentaje conductas preventivas de autocuidado físico y mental medianamente eficaces para controlar la pandemia de la COVID 19 (28).
- **Miguel Alata (Perú: 2020)**, en su artículo científico cuyo **objetivo** fue: Determinar el efecto de una intervención educativa basada en

telemedicina sobre el autocuidado en pacientes con hipertensión arterial de una urbanización de Lima Metropolitana. 2020 tipo y diseño de estudio: Estudio pre experimental en el que se realizarán evaluaciones pre y post intervención. La muestra estará conformada por 100 pacientes adultos con hipertensión arterial de una urbanización de Lima Metropolitana. La intervención educativa basada en telemedicina sobre el autocuidado a los pacientes hipertensos constará de 6 sesiones, 1 por semana el primer mes y en el segundo mes 1 cada 15 días, a través de la plataforma online Zoom. Para determinar el efecto de esta intervención se aplicará la prueba Wilcoxon, en la cual un valor $p < 0.05$ será considerado significativo. **Resultado:** Antes de la aplicación de la intervención educativa el 20% realizaba el auto cuidado en hipertensión arterial en tiempos de pandemia por COVID 19, después de la intervención educativa el 80% realizan autocuidado; concluyendo que la intervención educativa es efectivo para la realización de autocuidado (29).

- **Ángel Huacal (Perú, 2020)** En la presente investigación el **objetivo** fue demostrar la validez del método de mínimos cuadrados para el problema de la mortalidad en el Perú desde 1960-2020. Se usó datos anuales de mortalidad (macro desde 1960-2017 , Ministerio de Salud (MINSA) desde 1999- 2011, Instituto Nacional de Estadística e Informática(INEI) desde 2000-2015), datos de mortalidad por enfermedades respiratorias del MINSA en el período 2005-2014; datos diarios de número de personas muestreadas, infectados y fallecidos por Coronavirus 2019 (COVID-19) de los diarios El Comercio y La República para el período 6 de marzo al 15 de mayo del 2020; datos MINSA de población desde 1999-2011. Se aplicó el método de los mínimos cuadrados y sus proyecciones lineales al 2020, criterios de programación lineal para maximización, y la base de estudios epidemiológicos 2018 en el Perú para referenciar el pico de pandemia. **Los resultados** de proyecciones lineales indican una maximización de

189415 fallecidos corresponde a julio 2018, una población al 2020 de 33474504 personas, una tasa máxima de mortalidad de 0.60%, y un porcentaje de 14.2% de mortalidad en el 2020 por enfermedades respiratorias alcanzando los 28630 fallecidos. Los resultados del análisis COVID-19 presenta un comportamiento cuadrático, la proyección anual sobre una muestra de 1.8% de la población, indica que el porcentaje de mortalidad es de 12.2% y la tasa de mortalidad es de 0.07%. Se concluye que la mortalidad es oscilatoria y crece linealmente o como máximo tiene un comportamiento cuadrático y la mortalidad anual por COVID-19 en Perú está dentro de la ocurrencia de mortalidad por enfermedades respiratorias al 2020 (30).

- **Gastelumendi, et al. (Perú: 2022)** en su artículo científico cuyo **objetivo** fue determinar el efecto de la intervención educativa en el conocimiento de comerciantes sobre medidas preventivas COVID 19 en el mercado Señor de los Milagros Humaya 2021. **La metodología** fue de tipo prospectivo y longitudinal, de diseño Cuasiexperimental, de enfoque cuantitativo. La población fue conformada por 80 comerciantes, de donde se extrajo una muestra de 36 comerciantes. Se utilizó como técnica la encuesta y como instrumento un cuestionario. El resultado de la prueba de T-Student, evidencia una diferencia de medias observadas de 9,917; entre pre test (6,17) y post test (16,08) aun nivel de significancia de 0,00 ($p < 0,05$). Por lo tanto, se puede afirmar que la intervención educativa tuvo el efecto significativo en el conocimiento de los comerciantes sobre medidas preventivas COVID 19 del mercado Señor de los Milagros Humaya 2021. **Se concluyó** que el nivel de conocimiento que poseen los comerciantes en el pre test va de nivel medio a bajo, que muestra deficiencia sobre este tema, en los comerciantes; sin embargo, con la intervención educativa de enfermería se obtuvo una variación significativa incrementándose de manera considerable los conocimientos a niveles altos de los comerciantes del mercado Señor de los Milagros (15).

- **Murga Aguilar (Perú: 2020);** en su artículo científico ¿Como influyen las medidas educativas de enfermería frente a la prevención del Covid 19 en el personal de obra del grupo inmobiliario venturo en el centro poblado 4 de junio, Chancayllo Chancay 2020?. El **objetivo** de la investigación fue analizar el conocimiento que tiene el personal de la obra sobre la prevención de Covid-19, antes y después de la intervención educativa de enfermería. Se llegó a la **conclusión** de que la intervención educativa de enfermería es importante en la 80% del personal fue considerado bajo y del restante 20% considerado medio. Posterior a la intervención educativa de enfermería se obtuvo que el 40% del personal tenía nivel de conocimiento considerado medio y el 60% tenía de conocimiento considerado alto (32).

- **Inti (Perú: 2020);** en su artículo científico titulado: programa educativo en los conocimientos y actitudes frente al COVID-19 en las familias del centro poblado Mazo 2021. **Objetivo:** Determinar la efectividad del programa educativo en los conocimientos y actitudes frente al COVID-19 en las familias del centro poblado Mazo 2021. Metodología: Investigación cuasiexperimental, cuantitativo y longitudinal. La muestra lo conformaron 64 familias. Se utilizó el programa Excel, y el software SPSS para la comprobación de hipótesis mediante la prueba T Student. **Resultados:** Al inicio de la ejecución del programa educativo el 46.9% presentaron conocimiento medio, el 31.2% conocimiento alto y el 21.9% conocimiento bajo. Con respecto a las actitudes frente al COVID–19, el 48.4% presentaron una actitud indiferente, el 28.2% una actitud positiva y el 23.4% una actitud negativa. Luego de haber ejecutado el programa se evidenció un cambio notable donde el 48.4% mostraron conocimiento alto, el 31.3% conocimiento medio y el 20.3% conocimiento bajo. Asimismo, el 53.1% presentaron una actitud positiva, y el 20.3% mostraron una actitud indiferente. **Conclusión:** La efectividad del programa educativo

en conocimientos y actitudes frente al COVID-19 en las familias del centro poblado Mazo fue significativo y positivo (26).

A nivel Local

- **Riveros Magali. (Perú: 2020)**, en su artículo científico, cuyo **objetivo:** fue determinar la relación entre autocuidado y estado de salud en estudiantes de la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional de Huancavelica 2019. **Métodos:** El tipo de investigación fue básica de un nivel correlacional, empleando el método deductivo, inductivo, hipotético, con diseño no experimental, contando con una muestra de 202 estudiantes de enfermería de la universidad Nacional de Huancavelica de quienes se realizó la recolección de datos sobre el autocuidado y estado de salud de forma aleatoria simple, las técnicas empleadas fueron la observación y dos encuestas, obteniendo los siguientes. **Resultados:** Existe un 62,4% de estudiantes de la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional de Huancavelica presentan autocuidado medio; 19,8%, autocuidado alto, y 17,8%, autocuidado bajo. Un 54,5%, presentan un regular estado de salud; 26,2%, buen estado de salud, y 19,3%, mal estado de salud. El 57,9%, presentan un autocuidado media y mal estado de salud; 6,4%, autocuidado alto y regular estado de salud, y 1,5%, autocuidado medio y buen estado de salud. Un 40,6%, presentan un autocuidado medio y regular estado de salud; 13,9%, autocuidado medio y buen estado de salud, y 9,9%, autocuidado alto y regular estado de salud. El 42,6%, presentan un autocuidado media y buen estado de salud social; 5,0%, autocuidado alto y buen estado de salud social, y 13,9%, autocuidado alto y regular estado de salud social. Un 35,1%, presentan un autocuidado medio y regular estado de salud; 18,8%, autocuidado medio y regular estado de salud, y 1,0%, autocuidado baja y mal estado de salud. **Conclusiones:** 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..(27).

- **Zea, et al. (Perú: 2021)**, en su artículo científico, cuyo **objetivo:** fue Determinar la relación entre el conocimiento y la práctica de las medidas preventivas frente al COVID- 19 en comerciantes de venta de alimentos de primera necesidad del mercado de abastos Huancavelica, 2021. **Metodología:** Investigación de tipo básica, perteneciente al nivel correlacional, método inductivo, deductivo y estadístico, diseño no experimental, transeccional, la muestra estuvo conformado por 109 comerciantes, para medir el conocimiento se utilizó la técnica de encuesta y como instrumento un cuestionario, para medir la práctica se utilizó la técnica de observación y como instrumento una guía de observación. **Resultados:** El 36.7% (40) de comerciantes presentan conocimiento alto, pero solo el 9.2% (10) logran tener práctica buena; sobre el lavado de manos el 26.6% (29) de comerciantes tienen conocimiento medio y prácticas regulares; respecto al uso equipo de protección personal, el 47.7% (52) de comerciantes tienen conocimiento alto, pero presentan práctica regular; sobre el distanciamiento social, el 47.7% (52) de comerciantes tienen conocimiento alto y presentan práctica buena; respecto al uso de desinfectantes, el 33.9% (37) de comerciantes tienen conocimiento alto y esto refleja en su práctica buena; sobre el manejo de residuos sólidos, el 37.6% (41) de comerciantes tienen conocimiento medio, pero lograron tener una práctica buena. **Conclusiones:** No existe relación entre el conocimiento y la práctica de medidas preventivas frente al COVID 19 en comerciantes de venta de alimentos de primera necesidad del mercado de abastos de Huancavelica - 2021.(33).

2.2 Bases teóricas

La investigación toma como base las siguientes teorías o principios filosóficos:

2.2.1 Filosofía intercultural del Allin Kawsay

En el siglo XX (Estermann, 2006) en su corriente filosófica de interculturalidad manifiesta como principio filosófico de la interculturalidad al allin kawsay que establece el vivir bien con buena salud, pretensión inseparable de la condición humana, considerando como las referencias teóricas sobre el vivir bien a los primeros filósofos clásicos que consideraron la forma perfecta de encontrar la felicidad y la buena salud, siendo estos referentes indispensables: Platón, Aristóteles, Séneca, Descartes y Schopenhauer con sus planteamientos filosóficos propios, una fundamentación sobre la felicidad planteada desde sus posiciones individuales de concebir el vivir bien. Concluye las referencias clásicas sobre la satisfacción de placeres con: “otro componente que completa la felicidad es la contemplación intelectual del universo” (96). Así mismo las poblaciones aymaras, quechuas y asháninkas en el territorio peruano tienen diferentes expresiones sobre el allin kawsay, pero tienen el mismo significado axiológico que moviliza al hombre andino: “El allin kawsay, entendido como vivir a gusto o vivir bonito para el aymara, se manifiesta en el bienestar físico y emocional, 'es vivir sano y alegre'”.

Por otro lado la pedagogía de la ternura propuesta por Cussianovich (2010), formula que la pedagogía de la ternura consiste en aprender la condición humana, un ensayo sobre la pedagogía de la ternura” considera que el afecto, el amor, la experiencia de ser queridos y de querer, imprime a todo lazo social su significación humanizante; la pedagogía de la ternura en el eje de la dignidad, equivale a restituirle a la labor educativa su razón de ser, es decir, asegurar que el proceso de humanización no se detenga, que avance y madure; asume como dignidad tres aspectos que son relevantes para una mejor comprensión de lo que está en juego en la acción educativa que pretende inspirarse en la pedagogía de la ternura: a la autonomía para diseñar un plan vital y autodeterminarse, ciertas condiciones materiales para vivir bien; la

intangibilidad del ser humano como condición para vivir sin humillaciones. Es lo que constituye el *allin kawsay*, el buen vivir de los quechuas o el *suma Jaqaña* de los aymaras.

En este contexto el programa educativo “ALLIN KAWSAY” lleva a cabo como herramienta de educación en salud con enfoque intercultural, en la que se aborda sesiones educativas que logren fortalecer dos grandes escenarios de autocuidado familiar en sus dimensiones de salud física cuyos sub dimensiones abordados fueron: la alimentación, actividad física y deporte, higiene y bioseguridad como medida preventiva, autocuidado en caso de infección por Covid -19 y autocuidado familiar en inmunizaciones contra Covid -19; y en la dimensión autocuidado de la salud mental con sus sub dimensiones sueño y reposo, recreación y esparcimiento; todas estas con la finalidad de afrontar y prevenir esta enfermedad de manera colectiva desde la familia.

2.2.2 Teoría de Autocuidado de Dorothea Ore: (34)

Para comprender la teoría del autocuidado es necesario conocer algunos conceptos básicos, entendiéndose el autocuidado como el desempeño o práctica de actividades que los individuos realizan, habilidades en su beneficio para mantener la vida, la salud y el bienestar. Cuando el autocuidado es realizado efectivamente ayuda a mantener la integridad y funcionamiento humano. Esta teoría enfatiza que el autocuidado debe ser intencionado, deliberado y calculado, basada en la premisa que el individuo sabe en qué momento necesita ayuda y son conscientes de las acciones que necesitan realizar; así también se reconoce que el autocuidado es una conducta aprendida, es decir, el autocuidado no es innato, se aprende a lo largo del crecimiento y desarrollo humano y es influenciado por creencias culturales, hábitos, costumbres y prácticas de la familia o comunidad a la que pertenece; así como por factores relacionados con la edad, sexo, estado de

desarrollo, educación, orientación sociocultural, disponibilidad de recursos, estado de salud, entre otros.

Orem relaciona las actividades de autocuidado con los requisitos de autocuidado, que tienen como objeto promover las condiciones necesarias para la vida y prevenir situaciones adversas en los distintos momentos del desarrollo del ser humano y exigen que se tomen medidas sanitarias en determinados momentos en un periodo de tiempo. Estos requisitos son categorizados de la siguiente manera: (34).

A. Requisitos de autocuidado universales: Son comportamientos que se consideran dentro de los límites normales del ser humano cuyos objetivos requeridos deben alcanzarse para el mantenimiento de la integridad de las etapas del ciclo vital y Son los siguientes: (34).

- ✓ Mantenimiento de la respiración, agua y alimentos
- ✓ Mantenimiento del equilibrio entre reposo y actividad y entre la soledad e integración social
- ✓ Proporción de cuidados asociados con la eliminación
- ✓ Prevención de peligros .
- ✓ Promoción del funcionamiento y desarrollo humano de acuerdo con el potencial, limitaciones y normalidad

B. Requisitos de desarrollo: Son condiciones específicas y particulares que garantizan el desarrollo normal de la persona, así como enfrentar situaciones que pueden afectarlo. Estos, junto a los requisitos universales dan como resultado la promoción de la salud y la prevención de enfermedades, conocidas como demandas de autocuidado para la prevención primaria. Son los siguientes:

- ✓ Soporte y promoción de los procesos vitales, incluyendo: embarazos, nacimiento y neonatos, lactancia, infancia, adolescencia y edad adulta
- ✓ Proporcionar cuidados en de privación educacional, desadaptación social, pérdida de familia, amigos, posesiones y seguridad, cambio de ambiente, problema de estatus, mala salud o condiciones de vida, enfermedad terminal (34).

C. Requisitos de Autocuidado en las desviaciones de la salud: Son aquellos que existen para las personas enfermas o lesionadas, estos conducen a prevenir las complicaciones y evitar la incapacidad prolongada. Estos son conocidos como las demandas de autocuidado para la prevención secundaria, mientras que las demandas de autocuidados para la prevención terciaria tienen que ver con el funcionamiento eficaz y satisfactorio de acuerdo a las condiciones existentes. Y son los siguientes:

- ✓ Atención médica segura cuando este expuesto a la patología.
- ✓ Atención a los resultados de estado patológico.
- ✓ Utilización de terapia médica para prevenir o tratar la patología.
- ✓ Atención a los efectos molestos de la terapia médica.
- ✓ Modificación de la autoimagen para recibir los cuidados según sea.

explicar el Modelo de Orem es necesario también definir los conceptos manejados en esta teoría, los cuales se encuentran definidos en la cuarta edición de su modelo publicado en 1991, descritos de la siguiente manera:(35).

Autocuidado: Es una conducta aprendida por los individuos, dirigida por las personas hacia sí mismas, orientada a regular los factores que afectan su desarrollo y funcionamiento, en beneficio de su vida, salud y bienestar (35).

Requisitos de autocuidado: Son expresiones de los objetivos a lograr para la regulación del funcionamiento y desarrollo humano; se identificaron tres tipos de autocuidado: universales, del desarrollo y de desviaciones de la salud (35).

Demanda terapéutica de autocuidado: Es la suma de actividades de autocuidado requerida por las personas, en un lugar y tiempo determinado (35).

Agencia de autocuidado: Es un proceso que permite reconocer aquellos factores que deben ser controlados y tratados para regular el funcionamiento y desarrollo de las personas, así la agencia de

autocuidado dependiente es aquella capacidad desarrollada por un adulto responsable para asumir actividades de autocuidado por las personas que de ellos dependen, como infantes o adultos y adultos mayores dependientes (35).

Déficit de autocuidado: Se produce cuando las habilidades que posee una persona para llevar a cabo actividades de su autocuidado, no son suficientes para llevar a cabo el mismo (35).

Meta paradigmas en la Teoría de autocuidado de Orem:

Orem definió los siguientes conceptos meta paradigmáticos: (35).

Persona: Concibe al individuo como un todo integral y dinámico, con un organismo biológico, racional y pensante, que posee la capacidad de comunicarse y guiar sus esfuerzos para llevar a cabo acciones de autocuidado.

Salud: La define como integridad física, estructural y funcional, que adquiere un significado diferente para cada persona, de acuerdo a su percepción de bienestar. Significa ausencia de defectos que impliquen deterioro y desarrollo progresivo de la persona.

Enfermería: Se define como un servicio humano, que proporciona a las personas y/o grupos, asistencia directa en su autocuidado según sus requerimientos, para mantener su salud, vida y bienestar, cuando estas no puedan satisfacer sus necesidades por si mismas debido a incapacidades personales.

Entorno: Aunque Orem no lo define como tal, reconoce la existencia de un conjunto de factores externos, que influyen en las personas para que decidan llevar a cabo su autocuidado, por encima de su capacidad de ejercerlo.

2.2.3 Modelo de Promoción de la Salud (MPS) propuesta por Nola

Pender : (35)

Los aspectos relevantes que intervienen en la modificación de la conducta de los seres humanos, sus actitudes y motivaciones hacia el accionar que promoverá la salud (35). Está inspirado en dos

sustentos teóricos: la teoría de aprendizaje social de Albert Bandura y el modelo de valoración de expectativas de la motivación humana de Feather. El primero, postula la importancia de los procesos cognitivos en el cambio de conducta e incorpora aspectos del aprendizaje cognitivo y conductual, reconoce que los factores psicológicos influyen en los comportamientos de las personas, señala cuatro requisitos para que éstas aprendan y modelen su comportamiento. El segundo sustento teórico, afirma que la conducta es racional, considera que el componente motivacional clave para conseguir un logro es la intencionalidad; expone cómo las características y experiencias individuales, así como los conocimientos y afectos específicos de la conducta llevan al individuo a participar o no en comportamientos de salud, toda esta perspectiva Pender la integra en un diagrama del Modelo de Promoción de la Salud (35).

2.3.4 Teoría Ambiental de Florence Nightingale a la prevención de la pandemia de COVID-19; El principal aspecto destacado por Nightingale fue la higiene, con el control del medio ambiente de las personas y sus familias. La teoría ambientalista fue presentada por Nightingale en 1859. En su teoría, aunque fue escrita hace más de 150 años, respalda varias acciones de la actualidad, tales como: la higiene previene la morbilidad; y con un ambiente limpio, el número de casos de infección disminuye, otro hecho que merece destacarse es que Nightingale analizó datos del Departamento de Matronas del Hospital King's College relacionados con la alta tasa de mortalidad durante el parto, al recomendar modificaciones ambientales, así como el lavado de manos para reducir la fiebre puerperal, que fue la principal causa de muerte materna en el momento. Florence fue una epidemióloga que vio lo que tenían en común en cada realidad la cantidad de muertes, además utilizó sus datos estadísticos para describir las condiciones de vida de las personas y las remitió a los organismos responsables para

poder controlar los problemas. El lavado de manos, tan ampliamente informado por Florence en ese momento, es de gran importancia hoy en día, ya que un gran porcentaje de infecciones nosocomiales se puede prevenir mediante la práctica de tal acto, pues la mayoría de los microorganismos asociados con la microbiota transitoria de las manos, esto es decir, adquirido por contacto con personas o materiales colonizados o infectados, podría eliminarse fácilmente con un lavado adecuado, al contribuir para la reducción de su diseminación, Por lo tanto, la adopción por parte de la población de las medidas preventivas recomendadas por la Organización Mundial de la Salud (OMS) contra la infección por COVID-19, en particular, realizar la higiene de las manos y evitar ambientes cerrados, son esenciales para controlar la diseminación del coronavirus. En vista de esto, se demuestra que Florence Nightingale fue visionaria para su tiempo, al ofrecer grandes contribuciones en el campo de la epidemiología. Sus estudios con la teoría ambientalista siguen vigentes, incluso después de casi dos siglos desde su preludio. El lavado de manos implementado con éxito por Nightingale, así como el cuidado del medio ambiente, son procedimientos reconocidos oficialmente por la OMS como estrategias para combatir la propagación de COVID-19 (36).

2.3 Marco conceptual

2.3.1 Programa educativo

a. Definición

Son un conjunto de actividades y/o acciones organizadas y coherentes llevado a cabo en un determinado grupo, con la finalidad de lograr los objetivos en relación al problema de salud (Pineault, 1987). Muchas investigaciones han demostrado que aplicar un programa de educación en salud desempeña un rol muy importante al momento de interactuar con la comunidad, sobre todo cuando han sido implementados de manera adecuada. Por ello se ha convertido

en un aliado fundamental para la ejecución de acciones preventivos promocionales en la salud, dado que la personas con su participación, favorecen y hacen sostenible las intervenciones contribuyendo así al desarrollo local y permitiendo alcanzar los resultados esperados en la salud de la población (37).

Es un programa o una serie de pasos específicos de educación que permite alcanzar en las personas el aprendizaje en sus componentes cognitivos , de actitud y de desempeño sobre un determinado objeto de conocimiento (38).

Es la acción intencional para la realización y el logro del desarrollo integral del educando. El programa educativo tiene carácter teleológico: existe un sujeto agente (educando-educador) existe el lenguaje propositivo (se realiza una acción para lograr algo), se actúa en orden a lograr un acontecimiento futuro (la meta) y los acontecimientos se vinculan intencionalmente. La intervención educativa se realiza mediante procesos de autoeducación y heteroeducación, ya sean estos últimos formales, no formales o informales.

b. Programa educativo de enfermería:

La intervención educativa en el área de enfermería es un proceso continuo, efectuado de modo sistemático y puede brindar educación a los usuarios que necesitan servicios de salud. Las enfermeras que participan en la educación deben recibir formación continua en aspectos importantes de la educación. Se debe considerar que este tipo de proceso educativo se fundamenta en el aspecto de la educación participativa, porque este proceso educativo resulta ser más inclusivo que el ofrecido en el aprendizaje un proceso y conjunto de actividades planificadas de acciones educativas que realiza la enfermera para compartir conocimientos (37).

A través de una serie de planes de acción integral y sostenible bajo diversas circunstancias, se delinean las intervenciones de educación en

enfermería en la promoción de la salud, y se consideran los resultados alcanzados por la población objetivo, lo que propicia las condiciones de vida saludables de las personas y su entorno (39).

c. Importancia del programa educativo:

Este proceso es una acción, que involucra a todo el sector educativo, por lo que es necesario asegurar que todos los actores en él empujen en la misma dirección para lograr lo que se requiere y mejorar continuamente. Para el mejoramiento de un sistema educativo, para dirigir el mensaje a un grupo determinado, y lograr una meta exitosa (21).

- ✓ Fortalecer la comprensión lectora (conocer).
- ✓ Fortalecer la capacidad de interpretación (interpretar).
- ✓ Fortalecer la capacidad de actuación e intervención del alumno (intervenir para cambiar).

d. Características del programa educativo :(40)

- ✓ Acercamiento al grupo e inducción al curso y examen diagnóstico.
- ✓ Lectura de comprensión: transmitir el mensaje principal al grupo.
- ✓ Proceso de argumentación e identificación de argumentos.
- ✓ Evaluación de textos: lecturas de la guía, fichas, tríptico entre otros.
- ✓ Secuencia de acontecimientos: Análisis literario de afiches, tríptico entre otros.
- ✓ Estructura y evaluación de anuncios publicitarios.
- ✓ Antónimos, sinónimos y analogías.
- ✓ Medios estratégicos de aprendizaje (cuadros sinópticos, mapa conceptual y mapa mental)
- ✓ Comprensión lectora. Preguntas básicas: qué, quién, dónde, etc.
- ✓ Evaluación final.

e. Tipos de métodos en de un programa educativo : (39)

Método educativo:

Plan de acción general basado en metas específicas y cumpliendo ciertos criterios.

El uso de métodos de educación directa en la educación para la salud inevitablemente hará que las personas reflexionen sobre las oportunidades que tienen individualmente y de manera grupal.

En este tema, como en muchos otros, en la consecución de las metas educativas del proceso docente, las posiciones autoritarias y excluyentes no suelen coincidir con la decisión correcta sobre la enseñanza, y esta debe desarrollarse en torno a la educación para la salud.

Sin embargo, cuando las oportunidades educativas afectan la salud o la enfermedad, es decir, cuando se trata de educación para la salud, educación para la salud o, más recientemente, la llamada educación sobre el tratamiento, la heterogeneidad de las oportunidades educativas es casi ilimitada. Por los diversos factores que influyen e influyen en el curso de las enfermedades de salud, marcan efectivamente la necesaria heterogeneidad de métodos que deben orientar la educación en salud.

Método expositivo:

Es aquella presentación de un tema con la finalidad de facilitar información organizada siguiendo criterios.

Este método está centrado básicamente en la comunicación unidireccional del expositor con el auditorio.

Exposición oral estructurada y sintetizada que puede realizar el expositor para la impartición de los contenidos didácticos.

Cuando se utiliza: Con grupos numerosos, cuando tienen que transmitir información en poco tiempo, los oyentes tienen conocimiento de un tema que impide un trabajo más activo por su parte.

Pasos: (39)

1. Motivación al grupo, presentar objetivos de la sesión formativa.
2. Desarrollo del tema por parte de los exponentes, intentando siempre concretar teorías con ejemplo.

3. Concluir mediante una síntesis o recapitulación final, remarcando las ideas importantes.

Condiciones para un método expositivo (39)

- ✓ Establecer con claridad los objetivos de la exposición.
- ✓ Planificar bien y lógicamente la secuencia de los tópicos que construyen la exposición.
- ✓ Conocer bien al auditorio y sus necesidades.
- ✓ Tratar de satisfacer realmente la expectativa creada en la fase inicial de motivación.
- ✓ Planteo del tema a estudiar intentando vincular los nuevos temas con conocimiento previos.
- ✓ Promover la proyección de filmes o diapositivas para motivar, comprobar o provocar observaciones.
- ✓ Realizar demostraciones breves, y convincentes, en momentos apropiados.
- ✓ Mostrar grabados, gráficos o láminas que ilustren mejor la exposición.
- ✓ Promover ejercicios rápidos y objetivos, siempre que sea el caso.
- ✓ Realizar, periódicamente, recapitulaciones, que reavivan las nociones tendientes a facilitar la comprensión. □ Promover, antes de la7 exposición, experiencias que funcionan como motivación, que no sean muy largas.
- ✓ Aprovechar vivencia de los oyentes para enriquecer o comprobar la exposición.
- ✓ Suscitar dudas continuamente.

Método participativo: (41)

Los métodos participativos permiten a las personas relacionadas con el proyecto o plan intervenir activamente en la toma de decisiones; generar un sentido de identidad con los resultados y recomendaciones del proceso de seguimiento y evaluación.

Sobre la base de estos métodos y tecnologías, el aprendizaje es un proceso activo, a través de la resolución colectiva de tareas, el intercambio y confrontación⁷ de ideas, opiniones y experiencias entre oyentes y oyentes, los estudiantes pueden crear conocimientos que ofrece el expositor.

Características

- ✓ Permite la participación activa y democrática.
- ✓ Es interactiva porque promueve el diálogo y discusión de los participantes con el⁷ objetivo de confrontar ideas en un ambiente de respeto y tolerancia.
- ✓ Fomenta la cohesión grupal, fomentando sentimiento de pertenencia.
- ✓ El aprendizaje se desarrolla a través de habilidades, destrezas y en cambio de actitudes y conductas.
- ✓ Se viven procesos de experimentar, compartir, interpretar, generalizar y aplicar.
- ✓ El rol del educador es facilitador, animador y coordinador.
- ✓ La formación funciona, no como una enseñanza académica, intelectualista, sino como un aprendizaje vivencial, activo, participativo.
- ✓ Permite comprender los temas a tratar.
- ✓ Posibilita la reflexión individual y colectiva de la realidad cotidiana.
- ✓ Estimula actitudes favorables en los participantes.

Método constructivo:(37)

Se lleva mediante procedimientos mentales que termina con la adquisición de nuevos conocimientos, a través de este modelo los estudiantes pueden utilizar operaciones mentales de nivel superior, tales como juicio, inferencia, deducción, investigación, selección, sistematización, entre otras, que conforman operaciones más cognitivas. Finalmente, logra un aprendizaje significativo y construya su propia estructura de aprendizaje.

El método constructivo, ya que permite interactuar en situaciones concretas y significativas y estimula el "saber", el "saber hacer" y el "saber ser", es decir, lo conceptual, lo procedimental y lo actitudinal. De acuerdo a los exponentes se emplea 5 estrategias:

- ✓ Explicar con claridad el propósito del tema a exponer.
- ✓ Tomar decisiones para ubicar a los participantes.
- ✓ Explicar con claridad para el mejor entendimiento y las metas a realizar.
- ✓ Monitorear la efectividad de los participantes.
- ✓ Evaluar los niveles de logros de acuerdo a las metas propuestas.

Rol medidor:

- ✓ Enseñarle a pensar: desarrollar en conjunto habilidades cognitivas que le permitirá optimizar el proceso de razonamiento.
- ✓ Enseñarle sobre pensar: Animar a los participantes a tomar conciencia del tema a realizar⁷, mejorando el rendimiento y la eficacia en el aprendizaje.
- ✓ Enseñarle sobre la base del pensar: Quiere decir incorporar objetivos de aprendizaje relativos a las habilidades cognitivas.

f. Clasificación de técnicas en un programa educativa:

De acuerdo con los cambios en las tendencias en el proceso de enseñanza centrado en el alumno, tendremos que elegir métodos para el aprendizaje activo, el autoaprendizaje y el aprendizaje en grupo. En cuanto a la elección de los métodos utilizados, no existen reglas generales, sino que depende del propósito a alcanzar, los materiales disponibles y el número de participantes. Por tanto, es necesario encontrar el método más adecuado dentro de nuestra capacidad para promover el aprendizaje tanto como sea posible (37).

Método de transmisión de información.

- ✓ Exposición magistral (Charla, conferencia, clase): Se trata de exposiciones verbales de un tema en específico (37).
- ✓ Entrevista: Interacción dinámica entre dos o más personas (una de ellas es trabajadora de salud) a través del lenguaje, durante el cual intercambian ideas, opiniones y conceptos entre sí para obtener información sobre necesidades (37).
- ✓ Demostración: Proporciona datos sobre roles en específico con una demostración simulada o visualizada (37).

Método de discusión.

- ✓ Brainstorming ò (Tormenta de ideas): Es útil para crear ideas y permitir a los estudiantes intercambiar ideas, facilitando así el inicio de discusiones (37).
- ✓ Talleres: Es un conjunto de personas que busca solucionar problemas que surgen en el trabajo. Son los expertos quienes determinan metas, eligen problemas y eligen métodos de trabajo (37).

Sesiones de prácticas. (42)

Enfrentan al aprendiz con la realidad, tiene como objetivo la enseñanza y constituye una forma muy positiva y motivadora de aprender habilidades sociales y psicomotrices. Asimismo, son útiles para moldear actitudes (37).

Autoaprendizaje.

No se utiliza la existencia de educadores y no existe un método para proporcionar información a los educadores. Uno de los métodos de autoaprendizaje es el aprendizaje basado en problemas (37).

g. Recursos didácticos:

Carteles: Medios de propaganda y educación. Su función principal es atraer la atención de las personas de forma contundente y rápida,

aunque no solo deben proporcionar información, sino también inducir comportamientos. - **Material educativo impreso:** Son materiales escritos o impresos (manuales, guías, fichas informativas ...) cuya finalidad es brindar información sobre temas como salud, prevención de enfermedades, tratamiento y autocuidado.

Técnicas 01: Lluvia de ideas (42).

También conocidas como tormenta de ideas o incluso brainstorming. Esta es una técnica utilizada en el trabajo en equipo para generar nuevas ideas o resolver problemas específicos. Lluvia de ideas significa pensar en un tema de forma rápida y espontánea.

Lluvias de ideas y ventajas:

- ✓ Se obtienen gran variedad de ideas en poco tiempo.
- ✓ Estimula la creatividad en los participantes.
- ✓ Permite desbloquear un grupo ante un tema determinado
- ✓ Se obtiene un mayor de alternativa de solución para un determinado problema. (VIU, 2016)

Objetivo

- ✓ Poner en contacto los pensamientos de forma individual sobre un tema. Luego, de forma colectiva combinarlos, aprovechar lo mejor de cada uno de ellos y hacer acuerdos satisfactorios para los comerciantes.
- ✓ Ganar tiempo en un periodo relativo, para conocer y combatir ideas de un grupo de personas.
- ✓ Fomentar la participación de los comerciantes
- ✓ Forma resumida, permite identificar problemas, analizar sus causas y seleccionar alternativas de solución.

Materiales

- ✓ Papel de colores pequeños y grandes
- ✓ Cinta adhesiva
- ✓ Plumones
- ✓ Lápices
- ✓ Tijeras

- ✓ Gomas

Procedimiento

- ✓ El expositor presenta el tema central de la sesión y anuncia un tiempo límite para el desarrollo de las ideas.
- ✓ Cada integrante expone sus propuestas y el expositor toma nota de cada una de ellas.
- ✓ Se presenta una lista con las ideas aprobadas y luego se procede a elegir las más resaltantes con un previo análisis.
- ✓ Recomendación
- ✓ Siendo una técnica de presentación y animación, se intercambia información e ideas con todas las participantes.
- ✓ La información brindada debe ser concreta, clara y sencilla.

Técnicas 02: Burbujas(42).

Se utilizan a menudo como objetos de juego, pero además de su atractivo, es obvio que hay muchos principios físicos que pueden hacer que existan. Mediante la aplicación de proyectos "burbuja", el objetivo es permitirles elaborar hipótesis, realizar experimentos y sacar conclusiones basadas en el problema.

Objetivo

- ✓ Enseñar a expresar y ejecutar sus necesidades de una forma apropiada.

Materiales

- ✓ Detergente
- ✓ Agua
- ✓ Tinta
- ✓ Jabón líquido
- ✓ Toalla

Procedimiento

- ✓ Indicar a los comerciantes que formen media luna, respetando su distancia.

- ✓ El facilitador debe realizar una demostración respecto al tema desarrollado.
- ✓ Pedir a los comerciantes que realicen la práctica, utilizando la imaginación.
- ✓ El exponente deberá orientarse respecto al tema dado.
- ✓ Recomendación
- ✓ Siendo una técnica de práctica y visualización, se debe trabajar con todas las participantes.
- ✓ Para realizar la técnica el exponente deberá dar una pequeña noción sobre el tema indicado, la información debe ser concreta, clara y sencilla.
- ✓ Se requiere participar con 3 comerciantes para verificar si lograran el aprendizaje.

Técnicas 03: Dibujos generadores de reflexión(42)

Consiste en utilizar una serie de dibujos según al tema a desarrollar en la cual debe ser vista por los participantes, y seguidamente debe plantearse interrogantes que permite en sí mismo analizar y reflexionar, que saquen sus propias conclusiones.

Por ejemplo, las preguntas que se puede plantear son los siguientes:

- ✓ ¿Qué nos expresa el dibujo?
- ✓ ¿Cómo se relaciona con la realidad comunal?
- ✓ ¿Qué nos enseña el dibujo y por qué?

Objetivo

Desarrollar la capacidad de abstracción para diferenciar los elementos personales que están presentes en determinados hechos de la realidad.

Materiales

- ✓ Dibujos grandes en cartulinas o pliegos.
- ✓ Colores
- ✓ Plumones
- ✓ Cinta Adhesiva

- ✓ Procedimiento
- ✓ Utilizar una serie de dibujos e imágenes según el tema que se va a desarrollar.

Técnicas 04: Paleógrafos

Una ayuda visual que simplifica la presentación de temas y el desarrollo de ideas poderosas. Es un recurso didáctico que está conectado silenciosamente con la comunicación oral y el apoyo a la exhibición (42).

Objetivo

Facilitar que estén a la vista las ideas, opiniones o acuerdos escritos de forma ordenada y resumida.

Materiales

- ✓ Papelotes
- ✓ Cartulina
- ✓ Plumones
- ✓ Cinta Adhesiva
- ✓ Goma

Procedimiento

- ✓ Formar esquemas y claras, con letras grandes y legibles de acuerdo al tema a exponer.
- ✓ Debe visualizarse hasta el asiento del último participante
- ✓ Elaborar conclusiones o la planificación de trabajos
- ✓ Recomendaciones
- ✓ Debe utilizar toda la información extraída para brindarle a los comerciantes.
- ✓ Debe ser explicado a un lenguaje estándar para su mejor entendimiento.

Sesión educativa(42)

Una técnica para la docencia por parte de personas que han recibido una formación de conocimiento integral junto con el anfitrión. Fomenta el análisis, el diálogo y la reflexión sobre los

temas identificados. Ha considerado las estrategias metodológicas necesarias y adecuadas para aprender.

Pautas sesión educativa

La intervención educativa se desarrolla en dos sesiones educativas y sigue los siguientes pasos:

Motivación:

La motivación es el aspecto básico para despertar el interés que tenga la persona por el tema concreto de estudio y despierta el interés de expectativas de aprendizaje. La misión del educador radica en lograr la atención, despertar el interés y promover el deseo de aprender. El éxito dentro de este proceso reside en crear un ambiente de motivación, un clima agradable y de confianza (42).

Fomentar construcción de conocimiento:

Es el desarrollo del aprendizaje que se logra a través del método educativo que permite alcanzar el proceso de enseñanza significativo lográndose alcanzar los objetivos propuestos con la intervención (42).

2.3.2 Autocuidado familiar

a. Familia:

La familia es la célula fundamental de la sociedad, así mismo cumple un rol fundamental en satisfacer las necesidades básicas de sus miembros, la historia familiar y la cotidianidad ha demostrado que la familia cumple un rol fundamental en el cuidado de la salud de sus miembros; entonces en estos tiempos de pandemia por COVID 19, en donde la población tiene limitado acceso a los servicios de salud, y siendo fundamental aplicar las medidas preventivas propuestas por la OMS para evitar el contagio de esta enfermedad; es necesario la cooperación preventivo de todos no solo a nivel individual para frenar esta enfermedad; en esa situación la familia se convierte una pieza fundamental para impulsar aplicar las medidas preventivas sobre esta enfermedad(11).

b. Autocuidado:

La Organización Mundial de la Salud define el autocuidado como las actividades de salud no organizadas y a las decisiones de la salud tomadas por individuos, familia, vecinos, amigos, colegas, compañeros de trabajo, etc.; comprende la automedicación, el autotratamiento, el respaldo social en la enfermedad, los primeros auxilios en un “entorno natural”, es decir, en el contexto normal de la vida cotidiana de las personas. El autocuidado es, definitivamente, el recurso sanitario fundamental del sistema de atención de salud.(43)

El conjunto de acciones intencionadas que realiza la persona para controlar los factores internos o externos, que pueden comprometer su vida y desarrollo posterior. El autocuidado, por tanto, es una conducta que realiza o debería realizar la persona para sí misma, consiste en la práctica de las actividades que las personas maduras, o que están madurando, inician y llevan a cabo en determinados períodos de tiempo, por su propia parte y con el interés de mantener un funcionamiento vivo y sano, continuar además, con el desarrollo personal y el bienestar mediante la satisfacción de requisitos para las regulaciones funcional y del desarrollo”(34).

- c. Son aquellas acciones que ejerce el ser humano en el interior como exterior para el mejoramiento de su calidad de vida, estas se aprenden a medida que el individuo madura y son afectados por las creencias, cultura, hábitos y costumbres de la familia y de la sociedad. La edad, el desarrollo y el estado de salud puede afectar la capacidad que tenga el individuo para realizar las actividades de autocuidado. Para lograr el propósito de mantener nuestro bienestar, salud y desarrollo, todos los seres humanos tenemos requisitos que son básicos y comunes a todos, según esta investigadora identifica en su teoría tres categorías de requisitos de autocuidado para el desarrollo de la actividad de enfermería teniendo en cuenta que estos requisitos de autocuidado formulados y expresados representan los objetos formalizados del autocuidado. Son las razones por las que se emplea el autocuidado; expresan los resultados deseados (39).

d. Origen del Autocuidado

El Autocuidado se define como las acciones que asumen las personas en beneficio de su propia salud, sin supervisión médica formal, son las prácticas de personas y familias a través de las cuales se promueven conductas positivas de salud para prevenir enfermedades (25).

De manera similar, Orem lo define como la responsabilidad que tiene un individuo para el fomento, conservación y cuidado de su propia salud, es el conjunto de acciones intencionadas que realiza o realizaría la persona para controlar los factores internos o externos, que pueden comprometer su vida y desarrollo posterior. Es una conducta que aparece en situaciones concretas de la vida, y que el individuo dirige hacia sí mismo o hacia el entorno para regular los factores que afectan a su propio desarrollo y actividad en beneficio de la vida, salud y bienestar.(35)

Cuidarse, cuidar y ser cuidado son funciones naturales indispensables para la vida de las personas y la sociedad, en tanto son inherentes a la supervivencia de todo ser vivo. Al cuidar se contribuye a promover y desarrollar aquello que hace vivir a las personas y a los grupos. Es así como cuidar representa un conjunto de actos de vida que tiene por objetivo hacer que ésta se mantenga, continúe y se desarrolle. (35)

Dorothea E Orem usa la palabra agente de autocuidado para referirse a la persona que realmente proporciona los cuidados o realiza alguna acción específica. Cuando los individuos realizan su propio cuidado se les considera agentes de autocuidado (35).

El autocuidado es la decisión o acción que la persona realiza en beneficio de la propia persona y que tiene una gran importancia. Entre las acciones para fomentar el autocuidado se encuentran: la alimentación adecuada, medidas higiénicas, manejo del estrés, cuidar

de las relaciones sociales, ejercicio físico, tiempo libre, intimidad, adaptaciones a los cambios (35).

Un punto importante a considerar en la teoría de Dorothea E Orem es la promoción y el mantenimiento de la salud a través de acciones educativas, además de la capacidad que debe tener el profesional de enfermería de definir en qué momento el paciente puede realizar su propio autocuidado y cuando debe intervenir para que el mismo lo logre. Desde la enfermería, el autocuidado tiene una fuerte influencia del trabajo realizado por Orem, quien “Justifica “el autocuidado es el repertorio más básico del cuidado de la salud y define el termino como: “el conjunto de acciones intencionales que realiza la persona para controlar internos o externos que puedan comprometer su vida y desarrollo posterior” (35).

e. Autocuidado durante la pandemia por Covid- 19

En esta era por la pandemia se ha puesto más énfasis en el autocuidado en todo el mundo, ya que con estos medios de protección tanto individual como familiar se puede prevenir el contagio del virus SARS COVID 19 ,Las personas han seguido las recomendaciones propuestas por la OMS, pero también han utilizado métodos empíricos para auto cuidarse y subir sus defensas, algunos piensan que han surtido efectos que por eso no se han contagiado y otros que si les ha dado no ha sido mortal y ha sido leve gracias a los métodos que han utilizado (3). La descripción más clásica del autocuidado se debe a Levin quien lo definió como “el proceso por el que la propia persona llega a poner en práctica de manera eficaz conductas de promoción de la salud, de identificación y prevención de la enfermedad y de la aplicación de los tratamientos que corresponden con los propios del nivel primario de salud “. Con esta concepción se pone el autocuidado fuera del dominio del sistema de cuidados de salud profesional (44).

Tipos de prácticas saludables y/o preventivas de autocuidado

Son aquellas acciones que las personas realizan para así hacer factible preservar y elevar los niveles de salud, de tal manera, que ejecutan la

prevención primaria, incrementando y mejorando los niveles de salud, previniendo la aparición de enfermedades de manera general. Dentro de estas acciones se encuentran: la alimentación saludable, práctica de ejercicios, descanso de 8 horas diarias, etc.(45).

Ante la presencia de factores de riesgo durante esta pandemia por COVID 19 , las personas de la comunidad y la población en sí, realizaron prácticas empíricas de autocuidados para evitar enfermarse , además del distanciamiento optaron por elegir quién salía a llevar las provisiones para el hogar esta práctica se debió hacer para así, no exponer al resto de las familias al contagio ,pero la persona que salía debía ir protegida con mascarillas ,unos con gorros y armados con alcohol el que utilizaban en sus manos después de entrar en contacto con superficies o alimentos ,al llegar a casa debía someterse a un régimen antes de entrar como, desinfectar los zapatos en solución de cloro ,sacárselos ir directo al baño a ducharse y cambiarse de ropa ,lavaban las legumbres, frutas todo lo que entraban en el hogar (44).

Cada una de las familias tenían diferentes métodos de autocuidado familiar con el fin de evitar el contagio, esto también lo hacían si recibían alguna visita, le bañaban en alcohol, y sin sacarse las mascarillas podían entrar, otros optaron en no recibir visitas, por eso esta pandemia a algunos ha roto los lazos familiares ya que los mantiene alejados por el miedo de contagiarse entre sí (46).

También utilizaron todo método de cuidados ancestrales unos mediante conocimientos que se han transmitido de generación a generación, sobre los beneficios de ciertas plantas que ayudaban a restablecer el sistema inmunológico y evitar trastornos en el aparato respiratorio ya que el virus ataca cuando las defensas del cuerpo se encuentran bajas ,otras se basaban de informaciones suministradas por el internet que algunas plantas, o brebajes , ayudaban a combatir este virus, estas se utilizaban ya sea sola o combinadas en té o en nebulizaciones (38).

2.3.3 Medidas preventivas de autocuidado del COVID-19

a. Definición: (35)

Son diversas actividades enmarcadas en la prevención de contagio o propagación del COVID-19 (47).

Conjunto de medidas necesarias para evitar el desarrollo o progreso del COVID-19 en tiempos de pandemia (48).

b. Lavado de Manos frecuentemente:

Eliminar la microbiota transitoria y en todo lo posible la microbiota residente de las manos, previo a un procedimiento invasivo que por su especificidad o su duración requiere un alto grado de asepsia (49).

Lávese las manos con frecuencia con un desinfectante de manos a base de alcohol o con agua y jabón. ¿Por qué? Lavarse las manos con un desinfectante a base de alcohol o con agua y jabón mata el virus si este está en sus manos.

Lávese las manos con frecuencia con agua y jabón por al menos 20 segundos, especialmente después de haber estado en un lugar público, o después de sonarse la nariz, toser o estornudar (50).

Es de suma importancia que se lave:

- Antes de comer o preparar la comida
- Antes de tocarse la cara
- Después de ir al baño
- Después de salir de lugares públicos
- Después de sonarse la nariz, toser o estornudar
- Después de manipular su mascarilla
- Después de cambiar pañales
- Después de cuidar a una persona enferma
- Después de tocar animales o mascotas
- Si no dispone de agua y jabón, use un desinfectante de manos que contenga al menos un 60 % de alcohol. Cubra toda la superficie de las manos y frótelas hasta que las sienta secas.

Técnica de lavado de manos: (10).

- Abrir el grifo (solo lavabos con sistema de codo o pedal).
- Mojar por completo manos y antebrazos hasta el codo.
- Aplicar jabón antiséptico manteniendo siempre las manos más altas que los codos.
- Lavar antebrazos, manos dedos y uñas e insistiendo en los espacios interdigitales, durante al menos diez minutos.
- Aclarar con abundante agua, cada brazo por separado empezando por la punta de los dedos hasta el codo con agua corriente abundante.
- Aplicar de nuevo jabón antiséptico en manos y antebrazos friccionando al menos dos minutos.
- Aclarar con agua abundante.
- Cerrar el grifo.
- Secar por aplicación, sin frotar, con una compresa o toalla desechable estéril, comenzando por los dedos y bajando hasta los codos.

c. Medidas de higiene respiratoria:

Es el conjunto de actividades de higiene respiratoria utilizado como medidas de prevención de la propagación o contagio por COVID-19; entre ellas tenemos:

✓ Uso de respiradores:

Todos deben usar una mascarilla en lugares públicos y cuando están con otras personas que no viven en su hogar, especialmente cuando es difícil mantener otras medidas de distanciamiento social. Los niños menores de 2 años, así como las personas con dificultad para respirar o que están inconscientes, incapacitadas o que por algún otro motivo no pueden quitarse la mascarilla sin ayuda, no deben usar mascarilla. NO use una mascarilla destinada a trabajadores de atención médica. Actualmente, las mascarillas

quirúrgicas y las mascarillas de respiración N95 son suministros fundamentales que deberían reservarse para los trabajadores de la salud y el personal de respuesta a emergencias. Siga manteniendo una distancia de aproximadamente 6 pies de las demás personas. El uso de la mascarilla no reemplaza el distanciamiento social (51).

La Organización Mundial de la Salud no recomienda el uso comunitario de cubrebocas para prevenir COVID-19. Incertidumbre por el potencial transmisor de individuos asintomáticos. La posibilidad de que SARS-CoV-2 se encuentre en aerosoles, sirvió para que CDC recomendará recientemente el uso masivo de cubrebocas hechos de tela; Si 10 a 15% de la población usa respirador N95, se reduciría 20% la incidencia de infecciones respiratorias (Yan, 2019). 40% de la población tendría que usar cubrebocas quirúrgico de manera perfecta para reducir el número de reproducción (R_0) de influenza de 2.0 a 1.5 (Briennen, 2010). Los cubrebocas quirúrgicos usados en comunidad, muestran un efecto pequeño sobre la probabilidad de contagio y su efecto en una epidemia no sería relevante.(51)

✓ **Medidas al estornudar o toser:**

Al toser o estornudar, cúbrase la boca y la nariz con el codo flexionado o con un pañuelo; tire el pañuelo inmediatamente y lávese las manos con un desinfectante de manos a base de alcohol, o con agua y jabón. ¿Por qué? Al cubrir la boca y la nariz durante la tos o el estornudo se evita la propagación de gérmenes y virus. Si usted estornuda o tose cubriéndose con las manos puede contaminar los objetos o las personas a los que toque.

Cúbrase siempre la boca y la nariz con un pañuelo desechable al toser o estornudar o cúbrase con la parte interna del codo y no escupa. Bote los pañuelos desechables usados a la basura. Lávese las manos inmediatamente con agua y jabón por al menos 20 segundos. Si no dispone de agua y jabón, límpiese las manos con un

desinfectante de manos que contenga al menos un 60 % de alcohol (52).

✓ **Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca**

Las manos tocan muchas superficies que pueden estar contaminadas con el virus. Si se toca los ojos, la nariz o la boca con las manos contaminadas, puedes transferir el virus de la superficie a sí mismo.

d. Distanciamiento social:

Mantenga al menos 1 metro (3 pies) de distancia entre usted y las demás personas, particularmente aquellas que tosan, estornuden y tengan fiebre. ¿Por qué? Cuando alguien con una enfermedad respiratoria, como la infección por el 2019-nCoV, tose o estornuda, proyecta pequeñas gotículas que contienen el virus. Si está demasiado cerca, puede inhalar el virus. Dentro de su casa: evite tener contacto con personas que están enfermas. De ser posible, mantenga una distancia de 6 pies entre la persona enferma y otros miembros de su hogar. Fuera de su casa: mantenga una distancia de 6 pies de las personas que no viven en su casa. Recuerde que algunas personas que no tienen síntomas pueden propagar el virus(21).

2.4 Marco filosófico:

Desde mi punto de vista filosófico la pandemia ha desnudado la realidad nunca prevista en el sistema sanitaria del mundo y de nuestro país; hospitales colapsados, falta de medicamentos, laboratorios no especializados, pocas camas, ventiladores defectuosos, pocos especialistas, carencia de equipos de bioseguridad. Adicional, a ello fue notable la falta de conocimiento, compromiso y prácticas de cuidarse uno mismo su salud o capacidad de autocuidado en las personas y familias; a pesar que en esta situación de pandemia ésta fue una de las principales estrategias preventivas para contrarrestar el contagio de la enfermedad.

Por otro lado la comunicación e información sobre esta pandemia y sus medidas preventivas fueron de manera masificada y muy frecuente en redes sociales y medios de comunicación que llegaron hasta el último rincón de la población; sin embargo pocas de éstas fueron de fuentes primarias con evidencia científica y muchas informaciones secundarias y falas, esta controversia generaron mucha confusión en la población; la mayoría de las informaciones fueron enfocados en el cuidado de manera personal mas no de manera colectiva o familiar; es así al interactuar con las familias de Pampas Tayacaja manifestaron, que durante la pandemia nunca recibieron educación sanitaria en temas de salud y aún más sobre el autocuidado familiar sobre Covid-19.

En este sentido fue fundamental y oportuno implementar un programa educativo “ALLIN KAWSAY” para asegurar el adecuado autocuidado familiar sobre Covid-19 en estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional de Tayacaja, 2022. Con un enfoque de educación sanitaria en la que la partida primordial fue respetar sus creencias, valores y culturas de las familias, para empoderar el autocuidado familiar; en su dimensiones salud física cuyas sub dimensiones abordados fueron: la alimentación, actividad física y deporte, higiene y bioseguridad como medida preventiva, autocuidado en caso de infección por Covid -19 y autocuidado familiar en inmunizaciones contra Covid -19; y en la dimensión autocuidado de la salud mental con sus sub dimensiones sueño y reposo, recreación y esparcimiento; todas estas con la finalidad de afrontar y prevenir esta enfermedad de manera colectiva desde la familia.

Es sí que en el sistema de salud peruano se debe implementarse políticas de salud enfocados a fortalecer la atención en salud con enfoque a la comunidad, familia y persona; priorizando el autocuidado familiar como medida preventiva ante situaciones de epidemias y pandemias; cuyo principio filosófico es “allynta kawsay o tendrás calidad de vida y buena

salud, cuidando tu salud , cuidando la salud de tu familia y cuidando la salud de la comunidad”.

Esta investigación se fundamenta por la corriente filosófica del Realismo Humanista, propuesta por Carl Rogers; que dignifica y valora el esfuerzo de la persona por desarrollar sus potencialidad, aquello que es personal resulta más general; las personas se orientan en una dirección positiva: Rogers afirma que cuanto más aceptado y comprendido se siente un individuo, más fácil le resulta abandonar los mecanismos de defensa con que ha encarado la vida hasta ese momento y comenzar a avanzar hacia su propia maduración. El ser humano se mueve en ciertas direcciones: Hacia lo positivo, lo constructivo, hacia la autorrealización, hacia la maduración y hacia el desarrollo de su socialización.(32) Bajo estas premisas en filosofía, el autocuidado se refiere al cuidado y cultivo de uno mismo en un sentido integral, centrándose en particular en el alma y el conocimiento del yo; asumiendo que el autocuidado es una función reguladora del hombre que las personas deben, deliberadamente llevar a cabo, por sí solas, una actividad del individuo, aprendida por este y orientada hacia un objetivo, una conducta que aparece en situaciones concretas de la vida, y que el individuo dirige hacia sí mismo o hacia el entorno para regular los factores que afectan a su propio desarrollo y actividad en beneficio de la vida, salud o bienestar; consideramos que el autocuidado es un sistema de acción.

Así mismo Rogers en su corriente filosófica Realismo Humanista; sostiene a que la vida es un proceso dinámico y cambiante: manifiesta que los momentos más enriquecedores y gratificantes de la vida no son sino aspectos de un proceso cambiante. Cuando nos vemos como parte de un proceso, advertimos que no puede haber un sistema cerrado de creencias ni un conjunto de principios inamovibles a los cuales atenerse. (35) La vida es orientada por una comprensión e interpretación de la propia experiencia, constantemente cambiante. Bajo este enfoque filosófico la investigación a través del programa educativo “ ALLIN KAWYSA” buscó modificar de manera positiva las creencias, conductas, hábitos, estilos de vida , conocimientos

empíricos en relación al autocuidado familiar; entendiendo que la familia es la célula fundamental de la sociedad, así mismo cumple un rol fundamental en satisfacer las necesidades básicas de sus miembros, la historia familiar y la cotidianidad ha demostrado que la familia cumple un rol fundamental en el cuidado de la salud de sus miembros.

Así mismo la investigación se fundamenta desde la disciplina de enfermería a través de la reflexión en la fenomenología de Martin Heidegger. Ya que, para este filósofo, el cuidado y autocuidado del ser es inherente al “estar ahí”, y es mediante este cuidado que se hace posible el “estar en el mundo”, lo que se traduce en un cuidado integral de la persona, el cual es inherente a la salud. Entonces, se puede decir que es con este cuidado que el ser permanece en el existir de sí mismo y en el “estar ahí”. Lo que alude el filósofo como que “el ser mismo del Dasein debe mostrarse como Sorge”. Y es en el cuidado de la salud, que ésta se puede preservar mediante los cuidados biológicos, psicológicos, sociales y espirituales. Es decir que el Sorge que es el ser en su existir, es su expresión de preservación y preocupación de su propia salud, en su existir es quien le ayuda a preservar y mantener su propia salud. Entonces bajo este enfoque filosófico el autocuidado es el “Sorge” ósea el cuidado de uno mismo y la familia es quien le ayuda a mantener su propia salud.

En esta reflexión sobre el autocuidado y cuidado de la salud, se pudo desglosar desde la filosofía de Martin Heidegger, aquello que viene desde la percepción de cada persona y la razón innata de llevar a cabo este cuidado de manera consciente y en ocasiones de manera inconsciente, pero que culmina en la extensión de la vida de la persona en el mundo. Es decir, la existencia del ser es un estar ahí, pero al mismo tiempo esta existencia se da y se mantiene con el cuidado que el mismo ser se da a sí mismo y a los demás.(38) Es así bajo este enfoque fenomenológico en el contexto de la Pandemia Covid- 19 y el aislamiento social, el desabastecimiento de los establecimientos de salud; fue fundamental la aplicación de la filosofía de la vida llamado “ Autocuidado” propuesto por Dorothea Orem como conducta que aparece en situaciones concretas de la vida y que el individuo dirige hacia sí mismo o hacia el entorno

para regular los factores que afectan a su propio desarrollo y actividad en beneficio de la vida, salud o bienestar y al ser humano como un organismo biológico, racional y pensante; los seres humanos tienen la capacidad de reflexionar sobre sí mismos y su entorno, capacidad para simbolizar lo que experimentan y usar creaciones simbólicas (ideas, palabras) para pensar, comunicarse y guiar los esfuerzos para hacer cosas que son beneficiosas para sí mismos y para otros.

Es sí bajo el enfoque fenomenológico de Martin Heidegger y la teoría del autocuidado de Dorothea Orem ; la Fundación Internacional del Autocuidado impulsa la promoción del autocuidado como un estilo de vida que del autocuidado que toda persona debe aprender y aplicar en la medida de sus posibilidades para lograr una vida saludable, apoyándose en hábitos beneficiosos y en la prevención. (35). Cuyo principio es la alfabetización sobre la salud comprendido como la capacidad de las personas para obtener, procesar y comprender la información básica sobre la salud y los servicios necesarios para tomar decisiones de salud apropiadas. Bajo este principio en la investigación se realizó el programa educativo “Allin Kawsay” en el autocuidado familiar sobre Covid-19; el cual nos permitió fortalecer el conocimiento y conductas de autocuidado familiar en el contexto de la pandemia

Definición de términos

1. **Aislamiento:** Significa la separación de los demás de personas enfermas o contaminadas o de equipajes, contenedores, medios de transporte, mercancías, paquetes postales afectados, con el objetivo de prevenir la propagación de una infección y/o contaminación (4).
2. **Allin kawsay:** En quechua, la lengua indígena que se habla en el territorio del antiguo imperio inca, Allin Kawsay significa "la buena vida" (16).
3. **Autocuidado familiar:** Son las acciones que asumen las familias en beneficio de su propia salud, sin supervisión médica formal, son las

prácticas de personas y a través de las cuales se promueven conductas positivas de salud para prevenir enfermedades (19).

4. **Autocuidado:** Son las acciones que asumen las personas en beneficio de su propia salud, sin supervisión médica formal, son las prácticas de personas y familias a través de las cuales se promueven conductas positivas de salud para prevenir enfermedades (17).
5. **Conocimiento:** Es la familiaridad, la conciencia o la comprensión de alguien o de algo, como pueden ser los hechos, las habilidades o los objetos (22).
6. **Coronavirus:** Es una enfermedad infecciosa provocada por el virus SARS-CoV-2 (9).
7. **COVID-19:** Es la enfermedad infecciosa causada por el coronavirus que se ha descubierto más recientemente. Tanto este nuevo virus como la enfermedad que provoca eran desconocidos antes de que estallara el brote en Wuhan (China) en diciembre de 2019. Actualmente la COVID-19 es una pandemia que afecta a muchos países de todo el mundo (4).
8. **Enfermedad:** Es la de “Alteración o desviación del estado fisiológico en una o varias partes del cuerpo, por causas en general conocidas, manifestada por síntomas y signos característicos, y cuya evolución es más o menos previsible” (8).
9. **Familias:** Grupo de personas formado por una pareja (normalmente unida por lazos legales o religiosos), que convive y tiene un proyecto de vida en común, y sus hijos, cuando los tienen (23).
10. **Intervención educativa:** Es un programa o una serie de pasos específicos para de educación que permite alcanzar en las personas el aprendizaje en sus componentes cognitivos, de actitud y de desempeño sobre un determinado objeto de conocimiento (28).
11. **Pandemia:** Es una epidemia de una enfermedad infecciosa que se ha propagado en un área geográficamente extensa, por ejemplo, en varios continentes o en todo el mundo, afectando a un número considerable de personas (29).

12. **Prevención de enfermedades:** Es el conjunto de medidas necesarias para evitar el desarrollo o progreso de enfermedades. A nivel asistencial se aplica desde la atención primaria hasta la especializada, englobando el Programa de Actividades Preventivas y de Promoción de la Salud (PAPPS) (30).
13. **Salud:** Es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades (7).
14. **Signos:** Son manifestaciones objetivas de una dolencia u enfermedad que puede ser percibido por el paciente, enfermera u otra persona (14).
15. **Síntomas:** Son manifestaciones subjetivas de una dolencia u enfermedad, que solo es percibido por el paciente mas no por otras personas (10).

2.5 Formulación de hipótesis

2.5.1 Hipótesis General

La aplicación del programa educativo “ALLIN KAWSAY” como estrategia de educación en salud, asegura el adecuado autocuidado familiar de COVID-19 en estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional de Tayacaja, 2022.

2.5.2 Hipótesis específicas

- La aplicación del programa educativo “ALLIN KAWSAY” como estrategia de educación en salud asegura el adecuado autocuidado familiar en la dimensión salud física de Covid-19 en estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional de Tayacaja, 2022
- La aplicación del programa educativo “ALLIN KAWSAY” como estrategia de educación en salud asegura el adecuado autocuidado familiar en la dimensión salud mental de Covid-19 en estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional de Tayacaja, 2022

2.6 Identificación de variables

Variable independiente:

Programa educativo “ALLIN KAWSAY”

Variable dependiente:

Autocuidado familiar de Covid -19

2.7 Definición operativa de variables e indicadores

VARIABLE	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIONES	INDICADORES	ESCALA DE MEDICIÓN
Programa educativo “ALLIN KAUSAY”	Es un proceso y conjunto de actividades planificadas de acciones educativas para la mejora de autocuidado familiar sobre Covid-19	El programa educativo “Allin Kawsay” es una estrategia educativa en salud con métodos educativo expositivo, participativo y constructivo en los estudiantes de enfermería de la UNAT, sobre autocuidado familiar de Covid-19; que será aplicado a través de sesiones educativas, presenciales y virtuales	Desarrollo cognitivo	- Conocimientos teóricos de la dimensión salud física en el autocuidado familiar sobre Covid -19 - Conocimientos teóricos de la dimensión salud mental en el autocuidado familiar sobre Covid -19	Ordinal
			Desarrollo de habilidades	- Habilidades de autocuidado familiar sobre Covid -19 en la dimensión salud física. - Habilidades de autocuidado familiar sobre Covid -19 en la dimensión salud mental.	Ordinal
			Desarrollo de actitudes	- Conductas de autocuidado familiar sobre Covid -19 en la dimensión salud física. - Conductas de autocuidado familiar sobre Covid -19 en la dimensión salud mental.	Nominal

Autocuidado Familiar de Covid -19	Son las acciones que asumen las personas en beneficio de su propia salud, sin supervisión médica formal, son las prácticas de personas y familias a través de las cuales se promueven conductas positivas de salud para prevenir enfermedades.	Es un conjunto de acciones de autocuidado familiar de COVID- en estudiantes de enfermería de la UNAT ; el cual será medido a través de un encuesta de autocuidado familiar validado por la Universidad de Guayaquil Ecuador	Caracterización de los estudiantes	Edad	Nominal
				Procedencia	Nominal
				Miembros del hogar	Nominal
				Género	Nominal
			Autocuidado familiar en salud física	Autocuidado familiar en alimentación	Nominal
				Autocuidado familiar en actividad física y deporte	
				Autocuidado familiar en higiene y bioseguridad como medida preventiva del Covid-19	
				Autocuidado familiar en caso de infección por Covid 19	
				Autocuidado familiar en inmunizaciones sobre Covid-19	
			Autocuidado familiar en la salud mental	Sueño y reposo	Nominal
				Recreación y esparcimiento	

CAPÍTULO III

METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

3.1 Tipo de investigación

La investigación fue de tipo aplicada porque se aplicó principios, normas y reglas del programa educativo “Allin Kauwsay” como es el enfoque intercultural en la que se reconoce y valora la diversidad cultural de la comunidad, buscando establecer un diálogo y una relación de confianza estudiantes de enfermería para asegurar el adecuado autocuidado familiar sobre Covid-19 ; así mismo este tipo de investigación se caracteriza porque busca la aplicación o utilización de los conocimientos que se adquieren”. (53)

3.2 Nivel de Investigación

La investigación arribó a los siguientes niveles de investigación:

- Llegó al nivel de investigación exploratorio por qué permitió examinar el problema de investigación de autocuidado familiar sobre Covid-19, se recogió información pertinente sobre la factibilidad, posibilidad y condiciones favorables, para sus fines investigativos.
- Arribó al nivel de investigación descriptivo, por que describió las

características de la variable autocuidado familiar del Covid-19 y sus dimensiones en cuanto al autocuidado en salud física y salud mental.

- Y finalmente llegó al nivel explicativo porque determinó el efecto de una variable sobre otra, desde sus características específicas, dimensiones y componentes del fenómeno en estudio, centrándose en explicar la efectividad del programa educativo “Allin Kawsay” para asegurar el autocuidado familiar en estudiantes de enfermería.

Como menciona Hernández, M. el nivel de investigación “es el grado de profundidad con que se aborda un fenómeno o un evento de estudio es así que encontramos los siguientes niveles: exploratorio, descriptivo, correlacional y explicativos” (54)

3.3 Método de investigación

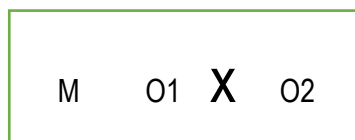
- **El estudio utilizó el método general (método científico):** se aplicó en la investigación las etapas del método científico como la observación detallada de la variable de estudio autocuidado familiar de Covid-19, para luego formular la pregunta general y las específicas en relación a las dimensiones autocuidado familiar en salud física y mental del fenómeno de estudio, así generando hipótesis de investigación, así mismo se condujo al experimento del programa “Allin Kawsay” para asegurar un adecuado autocuidado familiar sobre Covid-19, para generar los resultados y llegar a las conclusiones que nos permita entender claramente la investigación y realizar la difusión correspondiente.
- **Así mismo se utilizó el método específico:** método inductivo – deductivo: Inductivo; porque se partió de lo específico a lo general; vale decir, que primero va describir cada uno de los fenómenos para luego arribar a una conclusión. Deductivo; porque parte va de lo general a lo específico; es decir, una vez que se concluye se confrontará la relación de las dos variables; a través de un sustento claro y preciso del suceso de los mismos (31).

Descriptiva, estadística y bibliográfica. Descriptivo, porque se describe, analiza e interpreta sistemáticamente un conjunto de hechos relacionado con otra variable tal como se da en el presente. Así como estudia al fenómeno en su estado actual y en su forma natural. Estadístico; porque a través de la aplicación facilitará la representación de datos de los fenómenos observados, y la toma de decisiones a la aplicación de la estadística descriptiva. Y Bibliográfica; porque permite recopilar y sistematizar información de fuentes secundarias contenidas en libros, artículos de revistas, publicaciones, investigaciones y explicativo (analítico): porque los hechos y fenómenos que se investiga tienen tales y cuales características etc (55).

3.4 Diseño de investigación

La presente investigación adoptó el diseño pre experimental con un solo grupo de experimento, transversal porque implica la recolección de datos en un solo corte de tiempo (37):

Diagrama:



Leyenda:

M= Muestra estudiantes de enfermería de la UNAT.

X = Aplicación de la variable independiente (Programa educativo “Allin Kawsay”).

O1= pre tes en autocuidado familiar de covid-19.

O2= Pos tes en autocuidado familiar de covid-19.

3.5 Población Muestra y Muestreo

Población: La población estuvo constituida por 112 estudiantes de género masculino y femenino de la escuela Profesional de enfermería de la Universidad Nacional Autónoma de Tayacaja “Daniel Hernández Morillo”.

Muestra: Fue censal, toda vez que la unidad de análisis se constituyó con toda la población de estudio.

Muestreo: fue de tipo no probabilístico ~~intención~~ por conveniencia.

3.6 Técnicas e instrumento de recolección de datos

Instrumento	Técnica
Cuestionario de Autocuidado familiar sobre Covid-19	Encuesta

La confiabilidad del instrumento de medición (*cuestionario de autocuidado familiar*) se establece por medio del método del *Índice de Consistencia Interna Alfa de Cronbach*. Puesto que es una variable polinómica.

Estadísticas de fiabilidad

Alfa de Cronbach	N de elementos
,910	130

El coeficiente de confiabilidad índice de consistencia interna alfa de cronbach = 0,910 (91 %); indica una alta confiabilidad, pues supera el 60% (Hernandez S., 2006) .(53)

Estadístico de prueba para la validez de contenido

Coeficiente V Aiken

Regla de decisión:

A= Acepta: si el valor del coeficiente V Aiken es $\geq$ a 0,8 u 80%

R=Rechaza; si le valor del coeficiente V Aiken es $<$ a 0,8 u 80%

CALCULO:

$$V = \frac{S}{(N(C-1))}$$

Leyenda:

S= sumatoria de los valores (valor asignado por el juez).

N=número de jueces

C= constituye el número de valores de la escala, en este caso 5(de 0 a 4).

En este tipo de coeficiente se tiene que considera todos los valores que asume estas 4 interrogantes que es sumativo y se encuentra en la ficha de validación.

$$V = \frac{20}{(5(5-1))} = \frac{20}{20} = 1$$

Todos los ítems alcanzaron el valor de 1, esto indica que ninguno de los ítems por ello es equivalente al 100% de aprobación por cada ítem, por lo tanto, todos los ítems se aceptan constituyendo un 100% de validez de contenido para el instrumento de recolección de datos en términos generales.

3.7 Técnicas de procesamiento y análisis de datos

- Recolección de datos; para lo cual primero: se desarrolló la validez y confiabilidad del instrumento con el coeficiente de confiabilidad índice de consistencia interna alfa de cronbach = 0,910 (91 %) que indica una alta confiabilidad; seguidamente se aplicó pre test sobre autocuidado familiar de Covid-19 a los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional Autónoma de Tayacaja “Daniel Hernández Morillo; luego se desarrolló el programa educativo “Allin Kawsay”, dividido en 12 sesiones educativas con una duración de 6 meses; finalmente se aplicó el pos test a los estudiantes de Enfermería de la Universidad. Segundo: se codificó las respuestas de las preguntas asignando un número, y finalmente se realizó la tabulación transfiriendo a una matriz de datos en formato Excel según dimensiones de la variable.
- Procesamiento de la información: la base de datos que estuvo en formato Excel se transfirió al programa IBM SPSS (versión 25.0.0.0) para agrupar y estructuran con el propósito de responder al problema de Investigación, objetivos e hipótesis del estudio.
- Finalmente se presentó los resultados en tablas de frecuencia de doble entrada y gráficos estadísticos en porcentajes.

3.8 Descripción de prueba de hipótesis

Para la prueba de hipótesis se empleó los programas estadístico IBM SPSS (versión 25.0.0.0) Para determinar la efectividad del programa educativo se comparó el puntaje promedio antes y después del mismo, utilizándose la Prueba No Paramétrica Signo Rango de Wilcoxon, se trabajó con un nivel de significancia estadística de 0.05 ($p < 0.05$), prueba que se encuentra disponible en la página web Social Science Statistics.

CAPÍTULO IV

PRESENTACIÓN DE RESULTADOS

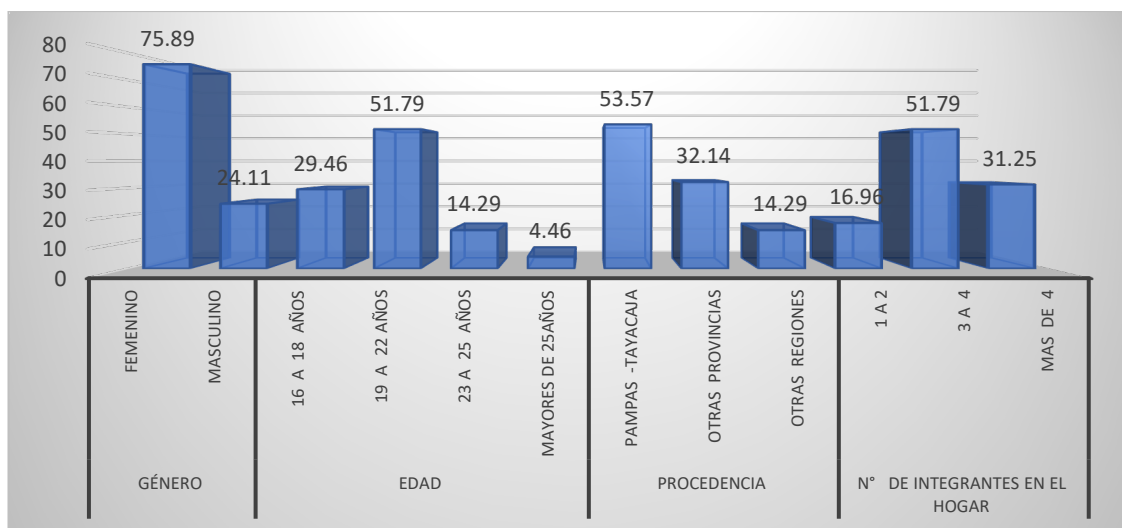
4.1 Presentación e interpretación de datos

Tabla N° 01: Características sociodemográficas de estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional Autónoma de Tayacaja, Perú 2022.

Características sociodemográficas		fi	f%
Género	Femenino	85	75.89
	Masculino	27	24.11
	Total	112	100.00
Edad	16 a 18 años	33	29.46
	19 a 22 años	58	51.79
	23 a 25 años	16	14.29
	Mayores de 25años	5	4.46
	Total	112	100.00
Procedencia	Pampas -Tayacaja	60	53.57
	Otras Provincias	36	32.14
	Otras regiones	16	14.29
	Total	112	100.00
N° de integrantes en el hogar	1 a 2	19	16.96
	3 a 4	58	51.79
	más de 4	35	31.25
	Total	112	100.00

Fuente: Cuestionario de autocuidado familiar de Covid-19 aplicado a los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional Autónoma de Tayacaja, 2022.

Gráfico N° 01: Características sociodemográficas de estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional Autónoma de Tayacaja, Perú 2022.



Fuente: Tabla N° 01.

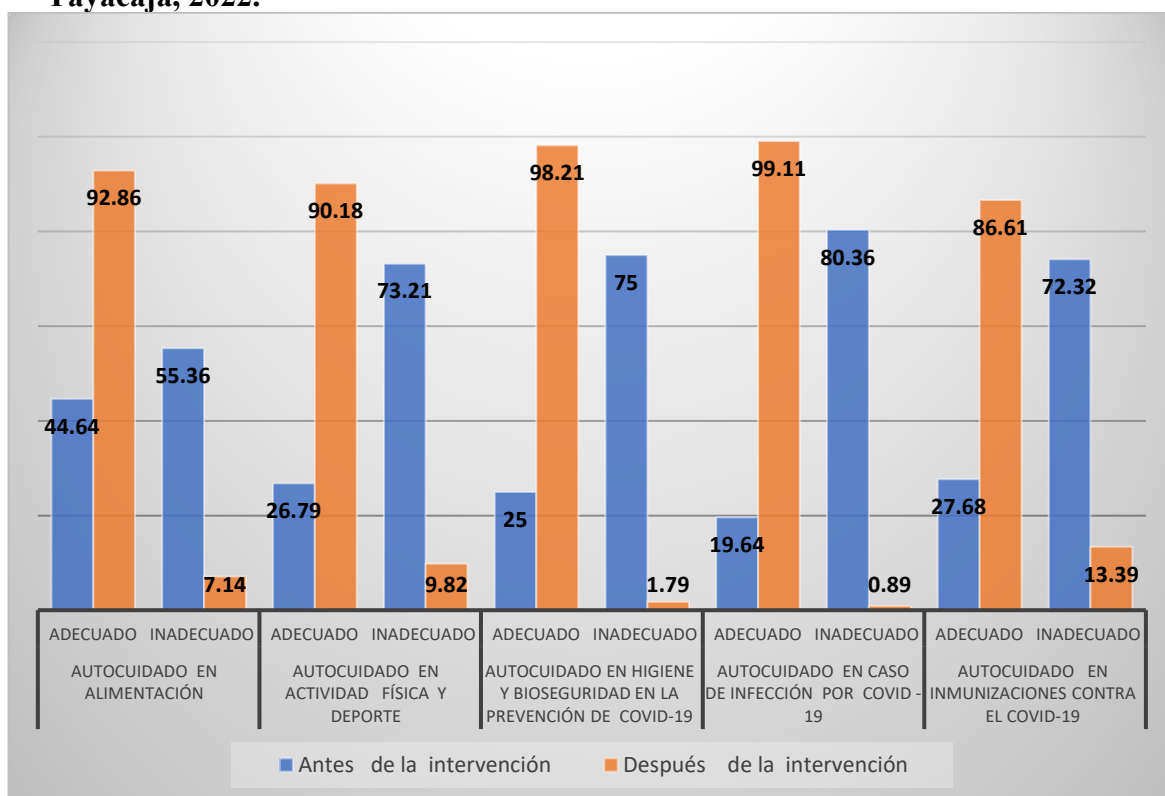
En la tabla y gráfico N° 01 se evidenció que el 75% (85) estudiantes son de género femenino y 24.11% (27) masculinos ; en cuanto la edad el 51.79% (58) oscilan sus edades entre 19 a 22 años , 29.46% (33) de 16 a 18 años, 14.29% (16) tuvieron 23 a 25 años y solo el 4.46% fueron mayores de 25 años; en relación a procedencia 53.57% (60) son de la provincia de Pampas Tayacaja, 32.14% (36) fueron de otras provincias de la región Huancavelica; y el 14.29% (16) provienen de otras regiones.

Tabla N° 02: Eficacia del Programa educativo “ALLIN KAWSAY” para asegurar el adecuado autocuidado familiar en la dimensión salud física sobre Covid-19 en estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional de Tayacaja, 2022.

Autocuidado familiar en la dimensión salud física sobre Covid-19		Antes de la intervención		Después de la Intervención	
		fi	f%	fi	f%
Autocuidado en alimentación	Adecuado	50	44.64	104	92.86
	Inadecuado	62	55.36	8	7.14
Total		112	100.00	112	100.00
Autocuidado en actividad física y deporte	Adecuado	30	26.79	101	90.18
	Inadecuado	82	73.21	11	9.82
Total		112	100.00	112	100.00
Autocuidado en higiene y bioseguridad en la prevención de Covid-19	Adecuado	28	25.00	110	98.21
	Inadecuado	84	75.00	2	1.79
Total		112	100.00	112	100.00
Autocuidado en caso de infección por Covid -19	Adecuado	22	19.64	111	99.11
	Inadecuado	90	80.36	1	0.89
Total		112	100.00	112	100.00
Autocuidado en inmunizaciones contra el Covid-19	Adecuado	31	27.68	97	86.61
	Inadecuado	81	72.32	15	13.39
Total		112	100.00	112	100.00

Fuente: Cuestionario de autocuidado familiar de Covid-19 aplicado a los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional Autónoma de Tayacaja, el 2022.

Gráfico N° 02: Eficacia del Programa educativo “ALLIN KAWSAY” para asegurar el adecuado autocuidado familiar en la dimensión salud física sobre Covid-19 en estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional de Tayacaja, 2022.



Fuente: Tabla N° 02

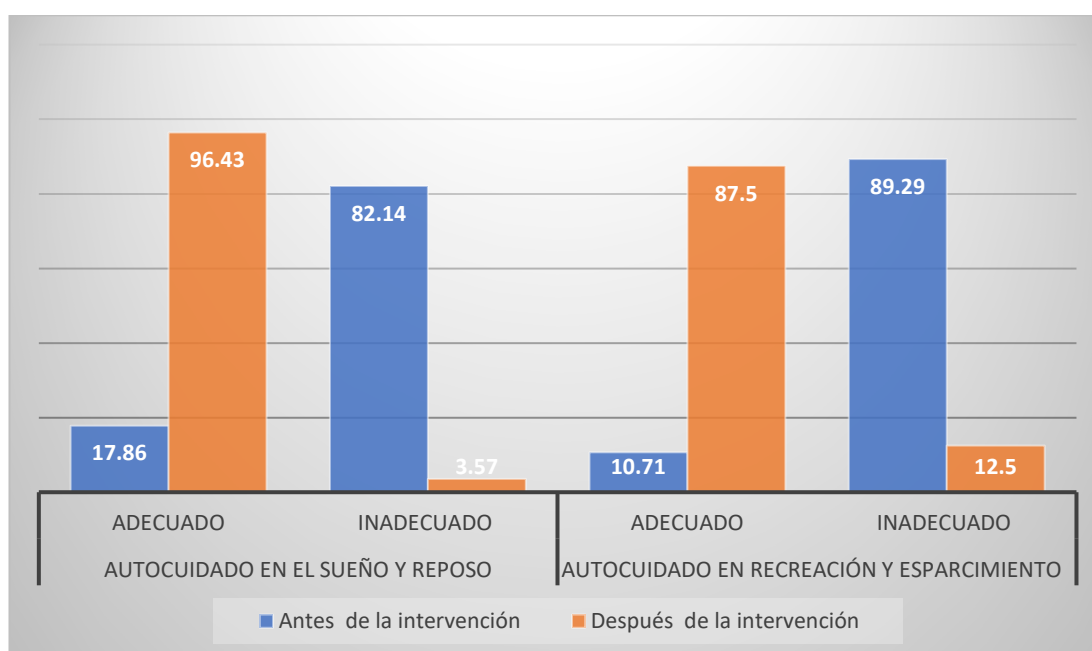
En la tabla y gráfico N° 02; en cuanto la eficacia del programa educativo “Allin Kawsay” en el autocuidado familiar en la dimensión salud física sobre Covid-19 en estudiantes de enfermería; se evidenció que: en el autocuidado en alimentación antes de la intervención del programa educativo el 55.36% (62) tuvieron autocuidado inadecuado y 44.64% (50) autocuidado adecuado; sin embargo después de la intervención el 92.86% (104) presentaron autocuidado adecuado y solo el 7.14% (8) autocuidado inadecuado; en relación a autocuidado en actividad física y deporte, antes de la intervención del programa educativo el 73.21% (82) tuvieron autocuidado inadecuado y 26.79% (30) autocuidado adecuado; sin embargo después de la intervención el 90.18% (101) presentaron autocuidado adecuado y solo el 9.82% (11) autocuidado inadecuado; en cuanto al autocuidado en higiene y bioseguridad en la prevención del Covid-19, antes de la intervención del programa educativo el 75.00% (84) tuvieron autocuidado inadecuado y 25.00% (28)

autocuidado adecuado; sin embargo después de la intervención el 98.21% (110) presentaron autocuidado adecuado y solo el 1.79% (2) autocuidado inadecuado; en cuanto a autocuidado familiar en caso de infección por Covid-19, antes de la intervención del programa educativo el 80.36% (90) tuvieron autocuidado inadecuado y 19.64 % (22) autocuidado adecuado; sin embargo después de la intervención el 99.11% (111) presentaron autocuidado adecuado y solo el 0.89% (1) autocuidado inadecuado; y en relación al autocuidado familiar en inmunizaciones contra el Covid-19 , antes de la intervención del programa educativo el 72.32% (81) tuvieron autocuidado inadecuado y 27.68% (31) autocuidado adecuado; sin embargo después de la intervención el 86.61% (97) presentaron autocuidado adecuado y solo el 13.39% (15) autocuidado inadecuado; lo que implica que el programa educativo “Allin Kawsay” fue eficaz en el autocuidado familiar en la salud física sobre Covid-19 en estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional Autónoma de Tayacaja.

Tabla N° 03: Eficacia del Programa educativo “ALLIN KAWSAY” para asegurar el adecuado autocuidado familiar en la dimensión salud mental sobre Covid-19 en estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional de Tayacaja, 2022.

Autocuidado familiar en la dimensión salud mental sobre Covid-19		Antes de la intervención		Después de la Intervención	
		fi	f%	fi	f%
Autocuidado en el sueño y reposo	Adecuado	20	17.86	108	96.43
	Inadecuado	92	82.14	4	3.57
Total		112	100.00	112	100.00
Autocuidado en recreación y esparcimiento	Adecuado	12	10.71	98	87.50
	Inadecuado	100	89.29	14	12.50
Total		112	100.00	112	100.00

Fuente: Cuestionario de autocuidado familiar de Covid-19 aplicado a los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional Autónoma de Tayacaja, el 2022.



Fuente: Tabla N° 03

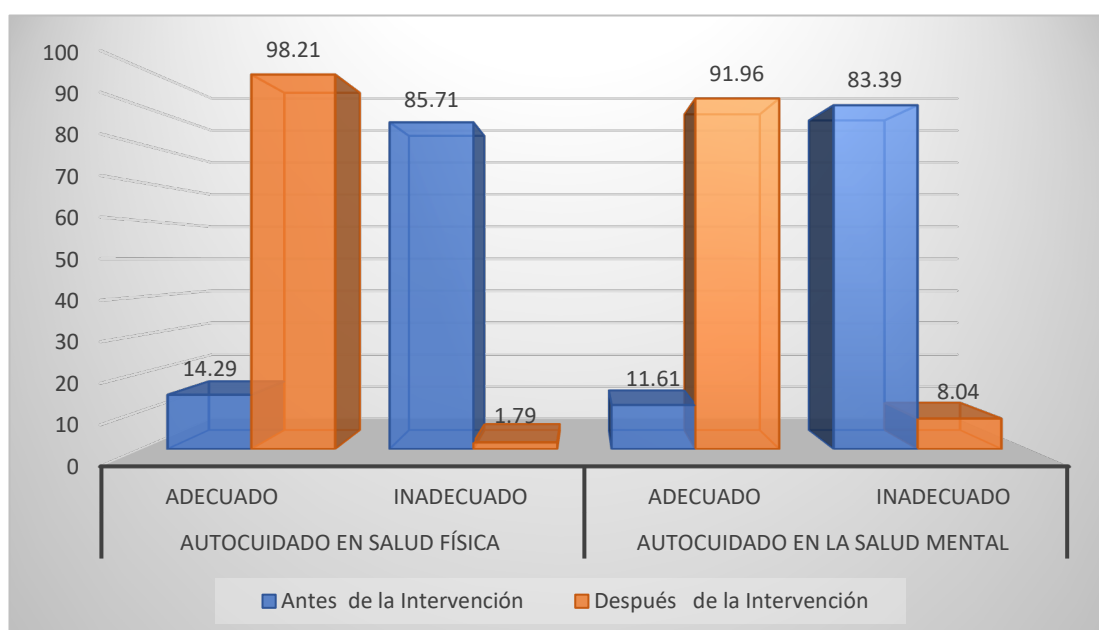
En la tabla y gráfico N° 03 , en cuanto la eficacia del programa educativo “Allin Kawsay” en el autocuidado familiar en la dimensión salud mental sobre Covid-19 en estudiantes de enfermería; se evidenció que: en el autocuidado en el sueño y reposo, antes de la intervención del programa educativo el 82.14% (92) tuvieron autocuidado inadecuado y 17.86% (20) autocuidado adecuado; sin embargo

después de la intervención el 96.43% (108) presentaron autocuidado adecuado y solo el 3.57% (8) autocuidado inadecuado; en relación al autocuidado familiar en recreación y esparcimiento , antes de la intervención del programa educativo el 89.29% (100) tuvieron autocuidado inadecuado y 10.71% (12) autocuidado adecuado; sin embargo después de la intervención el 87.50% (98) presentaron autocuidado adecuado y solo el 12.50% (11) autocuidado inadecuado; lo que implica que el programa educativo “ Allin Kawsay” aseguró el adecuado autocuidado familiar en la salud mental sobre Covid-19 en estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional Autónoma de Tayacaja.

Tabla N° 04: Eficacia del Programa educativo “ALLIN KAWSAY” para asegurar el autocuidado familiar sobre Covid-19 en estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional de Tayacaja, 2022.

Autocuidado familiar sobre Covid-19		Antes de la intervención		Después de la Intervención	
		fi	f%	fi	f%
Autocuidado en salud física	Adecuado	16	14.29	110	98.21
	Inadecuado	96	85.71	2	1.79
Total		112	100.00	112	100.00
Autocuidado en la salud mental	Adecuado	13	11.61	103	91.96
	Inadecuado	99	83.39	9	8.04
Total		112	100.00	112	100.00

Fuente : Escala de autocuidado familiar de Covid-19 aplicado a los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional Autónoma de Tayacaja, 2022.



Fuente: Tabla N° 04

En la tabla y gráfico N° 04, en cuanto la eficacia del programa educativo “Allin Kawsay” en el autocuidado familiar sobre Covid-19 en estudiantes de enfermería; se evidenció que: en el autocuidado familiar en la salud física, antes de la intervención del programa educativo el 85.71% (96) tuvieron autocuidado inadecuado y 14.29% (16) autocuidado adecuado; sin embargo después de la intervención el

98.21% (110) presentaron autocuidado adecuado y solo el 1.79 % (8) autocuidado inadecuado; en relación al autocuidado familiar en salud mental, antes de la intervención del programa educativo el 83.39% (99) tuvieron autocuidado inadecuado y 11.61% (13) autocuidado adecuado; sin embargo después de la intervención el 91.96% (103) presentaron autocuidado adecuado y solo el 8.04% (9) autocuidado inadecuado; lo que implica que el programa educativo “Allin Kawsay” fue eficaz en el autocuidado familiar sobre Covid-19 en estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional Autónoma de Tayacaja.

4.2 Discusión de resultados

Los resultados de la investigación en relación a la eficacia del programa educativo “Allin Kawsay” para asegurar el adecuado autocuidado familiar de Covid-19 en estudiantes de enfermería; se evidenció que: en el autocuidado familiar en la salud física, antes de la intervención del programa educativo el 85.71% (96) tuvieron autocuidado inadecuado y 14.29% (16) autocuidado adecuado; sin embargo después de la intervención el 98.21% (110) presentaron autocuidado adecuado y solo el 1.79 % (8) autocuidado inadecuado; en relación al autocuidado familiar en salud mental, antes de la intervención del programa educativo el 83.39% (99) tuvieron autocuidado inadecuado y 11.61% (13) autocuidado adecuado; sin embargo después de la intervención el 91.96% (103) presentaron autocuidado adecuado y solo el 8.04% (9) autocuidado inadecuado; lo que implica que el programa educativo “Allin Kawsay” fue eficaz en el autocuidado familiar sobre Covid-19 en estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional Autónoma de Tayacaja. Resultados que se asemejan al estudio de **Medina et.al (España: 2020)**; cuyos resultados fueron que los estudiantes de primer año de la carrera de Medicina presentaron antes de la intervención educativa desconocimiento sobre la COVID-19 (84.9 %), en relación a la prevención y control (65.9 %), autocuidado inadecuado en la salud física (73.5 %), autocuidado inadecuado en la salud mental (55.7 %); después de aplicar la estrategia educativa se logra un adecuado nivel de información de los

estudiantes sobre la COVID-19, autocuidado adecuado en la salud física, autocuidado adecuado en la salud mental (18). Del mismo modo coincide con el estudio de **Miranda (Colombia, 2020)**, cuyos resultados abordaron las cuatro necesidades priorizadas por medio del método Hanlon, las cuales fueron: Déficit de adherencia en el lavado de manos, falta de educación y cumplimiento del uso correcto de los elementos de protección personal en tiempo de pandemia, apoyar el proceso de la implementación de consentimientos informados para el personal de Enfermería de la Clínica Foscal a través de sesiones educativas e Implementación de guía de educación e información a familiares y acompañaste de pacientes en época de Covid 19 en el servicio de medicina interna 3 piso del oriente. Se evidencia la importancia de educar periódicamente al personal de enfermería y sus familiares y usuarios sobre la higiene de manos y elementos de protección personal, donde al intervenir se fortalece los conocimientos del personal de enfermería con el fin de prevenir infecciones intrahospitalarias y aumentar el autocuidado(17). Así mismo son semejantes al estudio de **Vargas & Quintana (México: 2021)**, los autores llegaron a la conclusión que los estudiantes sean varones o mujeres tuvieron conocimientos y autocuidado inadecuado antes de la intervención educativa sobre los conocimientos generales del COVID con un 30,49 % y después de aplicada dicha intervención incrementaron significativamente a un 99,62 %. Los investigadores concluyeron que los programas educativos tuvieron un impacto favorable ya que aumentaron el nivel de conocimiento y mejora el autocuidado; y también les proporciono a los estudiantes mayores mecanismos para contrarrestar la enfermedad y ser más perceptivos a cerca del riesgo.(26). De igual forma se asemeja al estudio de **Miguel Alata (Perú : 2020)** en la que refiere que antes de la aplicación de la intervención educativa el 20% realizaba el autocuidado en hipertensión arterial en tiempos de pandemia por COVID 19, después de la intervención educativa el 80% realizan autocuidado; concluyendo que la intervención educativa es efectivo para la realización de autocuidado(24).

Por otro lado en relación a la eficacia del programa educativo “Allin Kawsay” para asegurar el adecuado autocuidado familiar en la dimensión salud física sobre Covid-19 en estudiantes de enfermería; demostró que: en el autocuidado en alimentación antes de la intervención del programa educativo el 55.36% (62) tuvieron autocuidado inadecuado y 44.64% (50) autocuidado adecuado; sin embargo después de la intervención el 92.86% (104) presentaron autocuidado adecuado y solo el 7.14% (8) autocuidado inadecuado; en relación a autocuidado en actividad física y deporte, antes de la intervención del programa educativo el 73.21% (82) tuvieron autocuidado inadecuado y 26.79% (30) autocuidado adecuado; sin embargo después de la intervención el 90.18% (101). presentaron autocuidado adecuado y solo el 9.82% (11) autocuidado inadecuado; en cuanto al autocuidado en higiene y bioseguridad en la prevención del Covid-19, antes de la intervención del programa educativo el 75.00% (84) tuvieron autocuidado inadecuado y 25.00% (28) autocuidado adecuado; sin embargo después de la intervención el 98.21% (110) presentaron autocuidado adecuado y solo el 1.79% (2) autocuidado inadecuado; en cuanto a autocuidado familiar en caso de infección por Covid-19, antes de la intervención del programa educativo el 80.36% (90) tuvieron autocuidado inadecuado y 19.64 % (22) autocuidado adecuado; sin embargo después de la intervención el 99.11% (111) presentaron autocuidado adecuado y solo el 0.89% (1) autocuidado inadecuado; y en relación al autocuidado familiar en inmunizaciones contra el Covid-19, antes de la intervención del programa educativo el 74.11% (83) tuvieron autocuidado inadecuado y 27.68% (31) autocuidado adecuado; sin embargo después de la intervención el 86.61% (97) presentaron autocuidado adecuado y solo el 13.39% (15) autocuidado inadecuado; **estos resultados se asemejan al estudio de Yanina Angelica Salas Osorio (13)** Respecto a las conductas de autocuidado en la dimensión salud física, se observan las preguntas correspondientes al indicador “alimentación”, “actividad física” y “deporte, higiene” y “bioseguridad”, las

cuales muestran antes de la educación sanitaria muestran que existe una prevalencia sobre las conductas no saludables de las estudiantes. Se puede notar que el 86,3 % tuvieron autocuidado deficiente en la alimentación; 78.6% autocuidado inadecuado en actividad física y deporte, 80% autocuidado deficiente en higiene y bioseguridad; sin embargo después de la educación sanitaria sobre autocuidado en la prevención de Covid-19 la mayoría de los estudiantes presentaron autocuidado saludable; en relación al autocuidado en la salud mental se observan las preguntas correspondiente al indicador “sueño y reposo” y “recreación y esparcimiento”, los cuales muestran antes de la educación sanitaria que la mayoría de estudiante duermen menos de 8 horas , e incluso presentan problemas para dormir, más de la mitad de estudiantes no salen de sus casas a compartir con sus amistades y familia con frecuencia, se sienten insatisfechas consigo mismas y no tienen personas con muchos amigo; sin embargo después de la educación sanitaria la mayoría de los estudiantes muestran conductas de autocuidado saludable en la dimensión salud mental. Del mismo modo coinciden con el estudio **de Ruiz, et. al (Perú :2020)** , cuyos resultados fueron que Las conductas de autocuidado en la prevención del contagio de la COVID-19, resultaron eficaz en 18,4 % (71) de la muestra, medianamente eficaz en el 63,6 % (245) e ineficaz en 17,9 % (69). Los autocuidados sobre la salud física como las higienes de las manos en momentos clave fue eficaz en el 33 % (127) de la muestra y medianamente eficaz en 54,8 % (211) y la práctica de aislamiento social eficaz fue en 35,1 % (135) y medianamente eficaz en 50,9 % (196). El autocuidado sobre el control de la salud mental fue eficaz en 19,5 % (75) y medianamente eficaz en 61,3 % (235). Existe en mayor porcentaje conductas preventivas de autocuidado físico y mental para controlar la pandemia de la COVID 19.(28). Estas coincidencias muestran que las intervenciones educativas son esenciales en situaciones de conocimiento y práctica de autocuidado en las familias.

Estos resultados de la investigación se sustentan con la teoría de autocuidado de Dorothea E. Orem, en la que enfatiza que el autocuidado debe

ser intencionado, deliberado y calculado, basada en la premisa que el individuo sabe en qué momento necesita ayuda y son conscientes de las acciones que necesitan realizar; así también se reconoce que el autocuidado es una conducta aprendida, es decir, el autocuidado no es innato, se aprende a lo largo del crecimiento y desarrollo humano y es influenciado por creencias culturales, hábitos, costumbres y prácticas de la familia o comunidad a la que pertenece; así como por factores relacionados con la edad, sexo, estado de desarrollo, educación, orientación sociocultural, disponibilidad de recursos, estado de salud, entre otros.

Es así que los programas o intervenciones educativas en salud permiten generar mayor información e interiorizar en la persona, familia y comunidad sobre problemas de salud; esta a su vez es un instrumento para que la persona mejore las conductas de cuidado y autocuidado en su salud; sin embargo las instituciones prestadoras y formadoras de salud; en su mayoría la educación en salud enfocan o orientan a la persona de manera individualizada, creando responsabilidad individual en el cuidado de la salud; sin embargo con esta investigación se ha demostrado que la educación sanitaria no solamente debe ser de manera individual, si no enfocado prioritariamente a la familia, que esta a su vez sea responsable del cuidado y autocuidado de cada una de sus integrantes; aún más siendo la familia el núcleo fundamental de la sociedad; entonces el autocuidado familiar sería una estrategia sanitaria efectiva para abordar problemas de salud, cuidado y autocuidado en situaciones como las epidemias y pandemias.

4.3 Proceso de prueba estadística

4.3.1 Hipótesis general

Ho: La aplicación del programa educativo “ALLIN KAWSAY” como estrategia de educación en salud, **NO** asegura el adecuado autocuidado familiar de COVID-19 en estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional de Tayacaja, 2022.

H1: La aplicación del programa educativo “ALLIN KAWSAY” como estrategia de educación en salud, asegura el adecuado autocuidado familiar de COVID-19 en estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional de Tayacaja, 2022.

.

a) Nivel de confianza:

95%

b) Nivel de significancia:

$\alpha = 0.05$ (5%). Esto es, el error que se cometería al rechazar la H_0 , siendo esta verdadera.

Prueba de Normalidad

Pruebas de normalidad						
	Estadístico	Kolmogorov - Smirnov		Estadístico	Shapiro - Milk	
		gl	Sig.		gl	Sig.
Pre Intervención	,104	112	,200*	,961	112	,580
		112				
Post Intervención	,103		,200*	,974	112	,901

Los criterios para determinar la Normalidad son:

$P\text{-valor} \geq \alpha$ Aceptar H_0 = Los datos provienen de una distribución normal

$P\text{-valor} < \alpha$ Aceptar H_1 = Los datos NO provienen de una distribución normal.

$\alpha = 0,05$

Por lo cual nos dice que los datos de esta prueba provienen de una distribución normal.

Función o Estadística de prueba

Dado que las variables Programa educativo “Allin Kawsay” y la variable autocuidado familiar sobre covid-19, aplican en diseños de tipo antes y después y es de una muestra de más de 30 elementos, en este caso se utiliza la prueba no paramétrica de rangos de Wilcoxon, inclusive cuando presenta normalidad en la distribución de datos.

Prueba estadística no paramétrica: Signo Rango de Wilcoxon

Tabla 8.

Estadísticos de prueba ^a		
	Valor	Aut.fam. covid-19 -después Aut.fam. covid-19 -antes
Z		-5,514 ^b
Sig. asintótica(bilateral)		.000
N° de casos validos	112	
a. Prueba de rangos con signo de Wilcoxon		
b. Se basa en rangos negativos.		

Decisión estadística

La prueba “Signo Rango de Wilcoxon” establece una significancia bilateral de 0.000 por lo que es menor que 0.05 de nivel de significancia establecida por lo que se acepta la hipótesis alterna al 5% de significancia estadística.

Conclusión estadística: En función a los resultados se acepta la hipótesis alterna que dice: “La aplicación del programa educativo “ALLIN KAWSAY” como estrategia de educación en salud, asegura el adecuado autocuidado familiar de COVID-19 en estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional de Tayacaja, 2022.”

4.3.2 Hipótesis Específica

Dimensión Autocuidado familiar en salud física sobre Covid-19

- **Ho:** La aplicación del programa educativo “ALLIN KAWSAY” como estrategia de educación en salud **NO** asegura el adecuado autocuidado familiar en la dimensión salud física de Covid-19 en estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional de Tayacaja, 2022.
 - **H1:** La aplicación del programa educativo “ALLIN KAWSAY” como estrategia de educación en salud asegura el adecuado autocuidado familiar en la dimensión salud física de Covid-19 en estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional de Tayacaja, 2022
- c) **Nivel de confianza:**
95%
- d) **Nivel de significancia:**
 $\alpha = 0.05$ (5%). Esto es, el error que se cometería al rechazar la H_0 , siendo esta verdadera.

Prueba estadística no paramétrica: Signo Rango de Wilcoxon

Tabla 8.

Estadísticos de prueba ^a		
	Valor	Aut.fam. salud física -covid-19 - después Aut.fam. salud física covid-19 - antes
Z		-5,614 ^b
Sig. asintótica(bilateral)		.001
N° de casos validos	112	
a. Prueba de rangos con signo de Wilcoxon		
b. Se basa en rangos negativos.		

Decisión estadística

La prueba “Signo Rango de Wilcoxon” establece una significancia bilateral de 0.001 por lo que es menor que 0.05 de nivel de

significancia establecida por lo que se acepta la hipótesis alterna al 5% de significancia estadística.

Conclusión estadística: En función a los resultados se acepta la hipótesis alterna que dice: “La aplicación del programa educativo “ALLIN KAWSAY” como estrategia de educación en salud, asegura el adecuado autocuidado familiar en la dimensión salud física de COVID-19 en estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional de Tayacaja, 2022”.

Dimensión Autocuidado familiar en salud mental sobre Covid-19

- **Ho:** La aplicación del programa educativo “ALLIN KAWSAY” como estrategia de educación en salud NO asegura el adecuado autocuidado familiar en la dimensión salud mental de Covid-19 en estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional de Tayacaja, 2022.
- **H1:** La aplicación del programa educativo “ALLIN KAWSAY” como estrategia de educación en salud asegura el adecuado autocuidado familiar en la dimensión salud mental de Covid-19 en estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional de Tayacaja, 2022.

e) Nivel de confianza:

95%

f) Nivel de significancia:

$\alpha = 0.05$ (5%). Esto es, el error que se cometería al rechazar la H_0 , siendo esta verdadera.

Prueba estadística no paramétrica: Signo Rango de Wilcoxon

Tabla 8.

Estadísticos de prueba ^a		
	Valor	Aut.fam. salud mental -covid-19 - después Aut.fam. salud mental covid-19 - antes
Z		-5,614 ^b
Sig. asintótica(bilateral)		.000
N° de casos validos	112	
a. Prueba de rangos con signo de Wilcoxon		
b. Se basa en rangos negativos.		

Decisión estadística

La prueba “Signo Rango de Wilcoxon” establece una significancia bilateral de 0.000 por lo que es menor que 0.05 de nivel de significancia establecida por lo que se acepta la hipótesis alterna al 5% de significancia estadística.

- **Conclusión estadística:** En función a los resultados se acepta la hipótesis alterna que dice: “La aplicación del programa educativo “ALLIN KAWSAY” como estrategia de educación en salud asegura el adecuado autocuidado familiar en la dimensión salud mental de Covid-19 en estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional de Tayacaja, 2022”.

Conclusiones

- El empleo del programa educativo “Allin Kawsay” como estrategia de educación en salud logró asegurar el adecuado autocuidado familiar sobre Covid-19 en estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional Autónoma de Tayacaja, con valor $P = 0.000$. este valor P es menor que $\alpha (0.05)$; predominando después de la intervención educativa autocuidado adecuado en la salud física y mental.
- La aplicación del programa educativo “ALLIN KAWSAY” como estrategia de educación en salud asegura en un 98.21% el adecuado autocuidado familiar en la dimensión salud física de Covid-19 en estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional de Tayacaja, con una significancia bilateral de 0.000; predominando después de la intervención educativa el autocuidado adecuado en las sub dimensiones de alimentación, higiene y bioseguridad.
- La aplicación del programa educativo “ALLIN KAWSAY” como estrategia de educación en salud, asegura en un 91.96 % el adecuado autocuidado familiar en la dimensión salud mental de Covid-19 en estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional de Tayacaja, con una significancia bilateral de 0.000; predominando después de la intervención educativa el autocuidado adecuado en las sub dimensiones de sueño y reposo.
- En función a los resultados se acepta la hipótesis alterna que dice: “La aplicación del programa educativo “ALLIN KAWSAY” como estrategia de educación en salud asegura el adecuado autocuidado familiar en la dimensión salud mental de Covid-19 en estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional de Tayacaja, 2022”.

Recomendaciones

- A la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Nacional Autónoma de Tayacaja, a través del área de responsabilidad social, realizar programas educativos en diversos temas de salud enfocado al autocuidado familiar como alternativa en la promoción y prevención de enfermedades; estos permitirán que la familia promueva y se comprometa en el cuidado de la salud de sus integrantes.
- A las instituciones prestadoras de salud de la Provincia de pampas, incorporar como política de salud pública programas de educación sanitaria en el cuidado y autocuidado familiar como alternativa de prevención y control en situaciones de epidemias y pandemias.
- A la Unidad de Investigación de la Universidad Nacional Autónoma de Tayacaja; promover investigaciones cuasi experimentales de otros problemas de salud en relación al autocuidado familiar.
- Al Ministerio de salud, se propone implementar un modelo de autocuidado de salud integral basado en la familia, comunidad y personan en atención primaria de salud.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Amaral G, Bushee J, Cordani Ug, kawashita k, reynolds jh, almeida ffmde, et al. Concejo colombiano de atención y manejo de la infección por SAES-2/COVID-19 en establecimientos de Atención Primaria de Salud. J Petrol [Internet]. 2020;369(1):1689–99. Available from: <http://dx.doi.org/10.1016/j.jsames.2011.03.003><https://doi.org/10.1016/j.grr.2017.08.001><http://dx.doi.org/10.1016/j.precamres.2014.12.018><http://dx.doi.org/10.1016/j.precamres.2011.08.005><http://dx.doi.org/10.1080/00206814.2014.902757><http://dx.doi.org/10.1016/j.precamres.2011.08.005>
2. Organización Panamericana de la Salud. Aspectos técnicos y regulatorios sobre uso prolongado , reutilización y reprocesamiento de respiradores en períodos de escasez. 2020;14.
3. Moreno-Montoya J. Epidemiología del Autocuidado, más allá de lo Individual y lo Sanitario. Biomedica. 2020;40(3):73–6.
4. Agap Ec-. medidas de prevención y buenas prácticas contra el coronavirus (Covid-19). 2020;1–21.
5. Alicia Bernal Galindo. Familia y el autocuidado ante el COVID-19. 2020;3(2017):54–67. Available from: <http://repositorio.unan.edu.ni/2986/1/5624.pdf>
6. Perú. Ministerio de S, Dirección General de Intervenciones Estratégicas en Salud P. Guía técnica para el cuidado de la salud mental de la población afectada, familias y comunidad, en el contexto del COVID-19. 2020;(PG-42-42):42. Available from: <http://fi-admin.bvsalud.org/document/view/8b3cb> NS
7. OPS Organización Panamerticana deSalud. Atención inicial de personas con infección respiratoria aguda (IRA) en el contexto de la infección por coronavirus (COVID-19) en establecimientos de salud: evaluar el riesgo, aislar, referir - OPS/OMS | Organización Panamericana de la Salud. 2020;004:2019–20. Available from: <https://www.paho.org/es/documentos/atencion-inicial-personas-con-infeccion-respiratoria-aguda-ira-contexto-infeccion-por>
8. Barrientos-Gutiérrez T, Alpuche-Aranda C, Lazcano-Ponce E, Pérez-Ferrer C,

- Rivera-Dommarco J. La salud pública en la primera ola: Una agenda para la cooperación ante COVID-19. *Salud Publica Mex.* 2020;62.
9. Bravo-García E, Magis-Rodríguez C. La respuesta mundial a la epidemia del COVID-19: los primeros tres meses. *Boletín sobre COVID-19, Salud Pública y Epidemiol.* 2020;1(1):3–8.
 10. Organización Panamericana de la Salud (PAHO/WHO). Información y criterios para la priorización de pruebas diagnósticas del SARS-CoV2 para dirigir las necesidades de adquisición por los sistemas de salud (8 de abril de 2020). 2020;5. Available from: <https://www.paho.org/es/file/62622/download?token=2Dyukmk0>
 11. Ministerio de Sanidad Gobierno de España. Medidas de prevención, higiene y promoción de la salud frente a COVID-19 para centros educativos en el curso 2020-2021. *Minist Salud [Internet]*. 2020;119(3):670–3. Available from: <https://www.medrxiv.org/content/10.1101/2020.04.11.20056010v1%0Ahttp://www.educacionyfp.gob.es/dam/jcr:7e90bfc0-502b-4f18-b206-f414ea3cdb5c/medidas-centros-educativos-curso-20-21.pdf>
 12. Lisa Bender. Mensajes y acciones importantes para la prevención y el control del COVID-19 en las escuelas. *Unicef [Internet]*. 2020;1–14. Available from: https://www.unicef.org/lac/sites/unicef.org.lac/files/2018-04/20160217_Nota_Tecnica_Preencion-Zika_Escuelas_Esp.pdf
 13. Marlene J, Castillo A, Marlene J, Ruth L, Rodriguez o. autocuidado familiar en la pandemia por covid 19, en la comunidad hogar de nazareth de la ciudad de guayaquil. 2020;
 14. Ana Mayra Aquino Montalvo. Nivel de conocimiento en medidas de prevencion de covid-19 y capacidad de autocuidado en adultos mayores del CIAM Lunahuana, 2020. *Red Rev Científicas América Lat y el Caribe, España y Port.* 2021;4(1):6.
 15. Gastulumendo Bernal, Rosalia Silvestre Salinas RD. Intervención Educativa En El Conocimiento De Comerciantes Sobre Medidas Preventivas Covid 19 Del Mercado Señor De Los Milagros Humaya 2021. *Tesis Peru.* 2021;
 16. OMS. Prevención y manejo de la COVID-19 en los servicios de cuidados de larga duración. *Organ Mund la Salud [Internet]*. 2020;1–40. Available from:

https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/333726/WHO-2019-nCoV-Policy_Brief-Long-term_Care-2020.1-spa.pdf

17. Miranda Jst. tplementar estrategias de educación del autocuidado en tiempos de covid 19 al personal de salud, usuarios y familia de medicina interna del tercer piso oriente b implementando estrategias de aprendizaje bajo el modelo de patricia benner. Tesis , Colomb Bucaramanga. 2020;
18. Medina G, Carbajales E, Carbajales A. Intervención educativa sobre la Autocuidado del COVID-19 en los estudiantes de Medicina Policlínico "Joaquín de Agüero". Rev Electrónica Medimay [Internet]. 2020;27(3):366–75. Available from: http://revcmhabana.sld.cu/index.php/rcmh/article/view/1758/pdf_273
19. Guashpa kkzdmcy. estrategias de autocuidado que realizan vendedores ambulantes durante la pandemia del covid-19, en centros de salud de zonas marginales. 2021. 300 p.
20. Álvarez-Escobar B, Mirabal-Requena JC, Naranjo-Hernández Y. Estrategia de autocuidado en los adultos mayores con cáncer colorrectal en la comunidad. Arch Médico Camagüey. 2020;23(5):628–38.
21. Lázaro Díaz Rodríguez Y, Vargas Fernández M de los Á, Quintana López LA. Efectividad de una Intervención educativa sobre el nivel de conocimiento de la COVID-19 en adultos mayores. Univ Médica Pinareña [Internet]. 2020;16(3):570. Available from: <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/7552322.pdf> <https://dialnet.unirioja.es/servlet/extart?codigo=7552322>
22. Antonio L, Machado G, Laffita DM. Intervención educativa sobre la COVID-19 en trabajadores de la Filial de Ciencias Médicas de Baracoa. 2021;37:1–12.
23. Romel J, Yáñez V et al. Artículo Original Autocuidado por Covid-19 del Adulto Mayor en la Confraternidad Lupita Nolivios , Ecuador 2020 Self-care by Covid-19 of the elderly in the Lupita Nolivios Confraternity , Ecuador 2020. Minist del Pod Pop la Salud. 2021;LXI(1):112–23.
24. Universitaria JMGG. La campaña comunicativa como estrategia pedagógica en la creación de cultura de autocuidado contra el COVID-19. Pap Knowl Towar a Media Hist Doc. 2020;12–26.

25. Alfonso JB. Autocuidado En Las Esferas De La Vida Cotidiana. Fac Psicol Univ La Habana. 2021;(September).
26. Vergara, Mercedes Diaz Q. Efectividad programa educativa sobre el nivel de conocimiento y autocuidado de la COVID-19 en estudiantes de odontología ”. 2021. p. 15.
27. Hassanein A& G. “Efecto del programa educativo de un día sobre MERS-Coronavirus y sus determinantes en el conocimiento y la práctica entre estudiantes de secundaria en la ciudad de Al-Ahsa.” 2020. p. 18.
28. Ruiz-Aquino M, Díaz-Lazo A, Ortiz-Aguí ML, Villar-Carbajal EI. Conductas de autocuidado en la prevención del contagio de la COVID-19 en pobladores peruanos. Rev Cuba Med Gen Integr. 2020;36(4):1–13.
29. Miguel DVAS. Efecto de una intervención educativa basada en telemedicina sobre el autocuidado en pacientes con hipertensión arterial de una urbanización de Lima Metropolitana. 2020. Tesis Peru. 2020;12–26.
30. Por ÁHVM. Modelación por mínimos cuadrados de la mortalidad en el Perú (1960-2020), causada por enfermedades respiratorias y por Coronavirus Disease 2019. Rev Latinoam Difusión Científica. 2020;
31. Rodriguez Linares Ana Geraldine. Conocimientos y prácticas de autocuidado frente al COVID-19 en vendedores de un mercado del distrito de Comas, Lima. 2020. Salud Publica Mex. 2021;73.
32. Jcqueline MAM. Intervención Educativa de Enfermería para la prevención de covid 19 en el personal de obra del Grupo Inmobiliario Venturo sac. en el centro poblado 4 de junio, Chancayllo – Chancay 2020. Rev Fac Med UNAM [Internet]. 2020;I(2):91. Available from: <http://repositorio.uwiener.edu.pe/handle/123456789/2216%0Ahttp://www.scie lo.br/pdf/ean/v13n2/v13n2a08.pdf>. 2009 abr-jun; 13(2).
33. Castañeda Milla S. Conocimiento sobre medidas preventivas frente al Covid-19 en comerciantes del mercado de Villa Maria del Perpetuo Socorro. Lima-2020. Univ Norbert Wiener [Internet]. 2020;1–35. Available from: http://repositorio.uwiener.edu.pe/xmlui/bitstream/handle/123456789/3831/T061_47252042_T.pdf?sequence=1&isAllowed=y
34. Ivian GC, Yrma SL, Anay MF. Relevancia de la Teoría del déficit de

- autocuidado en la COVID-19. Boletín Científico Del Cimeq [Internet]. 2020;1(16):1. Available from: <https://files.sld.cu/cimeq/files/2020/06/Bol-CCimeq-2020-1-16-pag4.pdf>
35. Raile M, Marriner A. Modelos y Teorías en Enfermería. Modelos y teorías en enfermería. 2011. 797 p.
 36. Marinelli NP. Contributions of florence nightingale's environmental theory to the prevention of the COVID-19 pandemic. Rev Cubana Enferm. 2020;36(2):1–3.
 37. M^a José Pérez Jarauta, Margarita Echauri Ozcoidi, Eugenia Ancizu Irure JCSMEC. Manual de Educación para la Salud. Sección de Promoción de Salud. Instituto de Salud Pública. Gobierno de Navarra. 2006. 188 p.
 38. Libros RY, Dicen D, Online T. Ridec. 2020;1–14.
 39. Bozzano H, Canevari T, Etchegoyen G, Marin G, Mateo G, Bourgeois M, et al. Fortalecimiento de Redes de Autocuidado mediante Investigación-Acción-Participativa en Barrios Populares Argentinos durante la Pandemia por COVID-19. Innovación y Desarro Tecnológico y Soc. 2020;2(2):252–305.
 40. Muñoz Sánchez AI, Puerto Guerrero AH, Pedraza Moreno LM. Educative intervention aimed at health workers about the casefinding of individuals with tuberculosis respiratory symptoms. Rev Cuba Salud Publica. 2015;41(1):46–56.
 41. Mujer D, Juventud D. Tipos de intervención. Inst Salud Pública Del Dep Salud Del Gob Navarra [Internet]. 2010;3. Available from: <http://www.uco.es/docencia/grupos/saludpsico/wp-content/uploads/2015/10/Conceptos-areas-de-intervencion-materiales-del-GOBIERNO-DE-NAVARRA.pdf>
 42. Gómez Mendoza MÁ, Alzate Piedrahíta MV, Arbeláez Gómez MC, Romero Loaiza F, Gallón H. Intervención y mediación pedagógica: los usos del texto escolar. Rev Colomb Educ. 2005;(49):1–16.
 43. Ricardo ER de ALMRLR. Prácticas de cuidado y autocuidado en Cuba: una mirada desde la Psicología. Pap Knowl Towar a Media Hist Doc. 2020;12–26.
 44. Castañeda RFG, Hernández-Cervantes Q. El Cuidado De Sí Y La Espiritualidad En Tiempos De Contingencia Por Covid-19. Cogitare Enferm. 2020;25.
 45. Trejo González R, Ramiro Mendoza MS, Hernández Orozco HG. ¿Cuáles son

- las medidas de prevención contra el Novel Coronavirus (COVID-19)? Rev Latinoam Infectología Pediátrica. 2020;33(1):4–6.
46. Martínez L. Percepción de riesgo, búsqueda de ayuda médica y autocuidado: retos psicológicos frente a la COVID-19. Rev Cuba Psicol [Internet]. 2020;2(2):2–17. Available from: <http://www.psicocuba.uh.cu/index.php/PsicoCuba/article/view/23>
 47. Bauer G, Bossi L, Santoalla M, Rodríguez S, Fariña D, Speranza AM. Impacto de un programa de prevención de infecciones respiratorias en lactantes prematuros de alto riesgo: Estudio prospectivo y multicéntrico. Arch Argent Pediatr. 2009;107(2):111–8.
 48. Serra ME. Prevención de infecciones respiratorias en jardines maternos: Recomendaciones y revisión sistemática de la evidencia. Arch Argent Pediatr. 2014;112(4):323–31.
 49. OPS Organización Panamericana de Salud. COVID-19. 2020;
 50. Organización Mundial de la Salud (OMS). Atención en el domicilio a pacientes presuntamente infectados por el nuevo coronavirus (COVID-19) que presentan síntomas leves, y gestión de sus contactos. World Heal Organ [Internet]. 2020;1–5. Available from: <https://apps.who.int/iris/handle/10665/331397>
 51. Direcci S. Uso de cubrebocas y prevención de infecciones respiratorias agudas Introducción.
 52. Organización Panamerica de la Salud. Directrices provisionales de bioseguridad de laboratorio para el manejo y transporte de muestras asociadas al nuevo coronavirus 20191 (2019-nCoV). Bioseguridad y Transp nCoV [Internet]. 2020;1:1–10. Available from: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-nCoV/lab/lab-biosafety-guidelines.html>
 53. Autor E, Miguel Dibujos AE, Miguel Cruz E, Oaxaca HE. Proyectos De Inversión. Formulacion Y Evaluacion Para Micro Y Pequeñas Se Autoriza El Uso E Impresion De La Presente Obra Siempre Y Cuando Se Señalen Las Referencias Respectivas ® Derechos Reservados Conforme a La Ley. 19.
 54. Londoño J. Metodología de la investigación epidemiológica. 2004. p. 52.
 55. Monje Álvarez CA. Metodología de la investigación cuantitativa y cualitativa. Guía didáctica. Univ Surcolombiana. 2011;1–217.

Anexos

MATRIZ DE CONSISTENCIA
PROGRAMA EDUCATIVO “ALLIN KAWSAY” Y AUTOCUIDADO FAMILIAR DE COVID-19 EN ESTUDIANTES DE
ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE TAYACAJA 2022

VARIABLE	PROBLEMA	OBJETIVO	HIPÓTESIS	METODOLOGÍA
Programa educativo “ALLIN KAWSAY”	¿Cuán eficaz es el programa educativo “ALLIN KAWSAY” para asegurar el adecuado autocuidado familiar sobre Covid-19 en los estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional Autónoma de Tayacaja, 2022?. Problemas específicos - ¿Cuáles son las características sociodemográficas de los estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional de Tayacaja, 2022? - ¿Cuán eficaz es el programa educativo “ALLIN KAWSAY” para asegurar el adecuado autocuidado familiar en la dimensión salud física de Covid-19 en estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional de Tayacaja, 2022?. - ¿Cuán eficaz es el programa educativo “ALLIN KAWSAY” para asegurar el adecuado autocuidado familiar en la dimensión salud mental de Covid-19 en estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional de Tayacaja, 2022?.	Determinar la eficacia del programa educativo “ALLIN KAWSAY” para asegurar el adecuado autocuidado familiar de Covid-19 en estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional de Tayacaja, 2022. Objetivos específicos - Valorar la eficacia del programa educativo “ALLIN KAWSAY” para asegurar el adecuado autocuidado familiar en la dimensión salud física de Covid-19 en estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional de Tayacaja, 2022. - Valorar la eficacia del Programa educativo “ALLIN KAWSAY” para asegurar el adecuado autocuidado familiar en la dimensión salud mental de Covid-19 en estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional de Tayacaja, 2022.	Hipótesis General La aplicación del programa educativo “ALLIN KAWSAY” como estrategia de educación en salud, asegura el adecuado autocuidado familiar de Covid-19 en estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional de Tayacaja, 2022. Hipótesis específicas - La aplicación del programa educativo “ALLIN KAWSAY” como estrategia de educación en salud asegura el adecuado autocuidado familiar en la dimensión salud física de Covid-19 en estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional de Tayacaja, 2022 - La aplicación del programa educativo “ALLIN KAWSAY” como estrategia de educación en salud asegura el adecuado autocuidado familiar en la dimensión salud mental de Covid-19 en estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional de Tayacaja, 2022	- Tipo de Investigación: Aplicada - Nivel de Investigación: Exploratorio Descriptivo Explicativo - Método: Método científico, deductivo inductivo. - Diseño: pre experimental prospectivo transversal. - Técnica: Encuesta instrumento: Cuestionario
Autocuidado familiar de Covid-19				

CUESTIONARIO DE AUTOCUIDADO FAMILIAR SOBRE COVID -19

I. PRESENTACIÓN:

Estimada(o) participante: Soy egresado de la Escuela de Post Grado de la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional de Huancavelica, en esta oportunidad me encuentro realizando un estudio denominado **“PROGRAMA EDUCATIVO “ALLIN KAWSAY” Y AUTOCUIDADO FAMILIAR DE COVID-19 EN ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE TAYACAJA 2022”**. Por lo cual te invitamos a responder estas preguntas con sinceridad, confiando en que los datos brindados serán confidenciales y recolectados de manera anónima. Agradecemos anticipadamente su participación.

II. DATOS GENERALES:

Genero : Femenin ☐ Masculino : ☐

Edad : 16 a 18 años ☐ 19 a 22 años ☐ 23 a 25 años ☐ Mayor a 25 años ☐

Nº de integrantes en el Hogar: de 1 a ☐ de 2 a ☐ Mas de 4 integrantes ☐

Procedencia: Pampas Tayacaja ☐ Otras Provincias de Huancavelica ☐ Otras regiones ☐

III. INSTRUCCIONES:

A continuación, se presenta una serie de preguntas, usted debe marcar con un aspa (X) la respuesta que considere correcta. Es importante que responda todas las preguntas.

REACTIVO	RESPUESTAS		
	NUNCA	A VECES	SIEMPRE
DIMENSIÓN AUTOCUIDADO FAMILIAR EN LA SALUD FÍSICA			
Autocuidado en alimentación			
¿En su hogar la familia consume alimentos con alto valor nutricional en vitamina C, E y D?			
¿En su familia consume productos lácteos o derivados?			
¿En su familia consumen carne , pescado y pollo durante la semana?			
¿En su familia consumen frutas y verduras durante la semana ?			
¿En su familia consumen desayuno , almuerzo y cena ?			
¿Su familia consume mínimo 1 litro de agua al día?			
Autocuidado en actividad física y deporte			
¿La familia práctica alguna actividad física recreativa en casa?			
¿Los integrantes de su familia aprovecha cualquier tarea doméstica para moverse o ejercitarse?			
¿La familia sale fuera del hogar para realizar actividad física recreativa aplicando las medida de bioseguridad en tiempos de pandemia por Covid- 19 ?			
Autocuidado en higiene y bioseguridad en la prevención de Covid-19			

¿Los integrantes de su familia realizan el lavado de manos de manera correcta?			
¿Los integrantes de su familia utilizan la mascarilla de manera correcta?			
¿Los integrantes de su familia al estornudar o toser se protegen con las manos o la flexura del codo?			
¿Realizan de limpieza y desinfección de superficies en su hogar?			
¿ Los integrantes de la familia desinfectan los calzados al ingresar a casa?			
¿ los integrantes de la familia al salir de casa llevan su alcohol para la desinfección de las manos?			
¿ Los integrantes de la familia mantienen distancia social cuando sale de casa?			
¿La familia evita aglomeraciones y espacios poco ventilados?			
¿Desinfectan las frutas ,verduras antes de consumirlas			
¿Mantienen los ambientes de la casa ventilados?			
Autocuidado en caso de contagio por Covid -19			
¿Cuando algún integrante de la familia presenta signos o síntomas de Covid – 19 acude inmediatamente a un centro médico?			
¿ Los integrantes de la familia acuden a realizar descarte de Covid -19?			
¿ La familia promueve el consumo de hiervas medicinales para contrarrestar el contagio de Covid- 19?			
¿Cunado algún integrante de la familia presenta la enfermedad de Covid -19 , inmediatamente realizan el aislamiento social o puesta en cuarentena en el hogar ?			
¿La familia promueve y se compromete en el cuidado y tratamiento oportuno del integrante de la familia que esta enfermo con Covid -19, aplicando rigurosamente las medidas de bioseguridad ?			
Autocuidado en inmunizaciones contra el Covid-19			
¿La familia promueve la inmunización contra Covid -19?			
¿los integrantes de la familia acuden a centros vacunatorios del Covid-19?			
¿Los integrantes de la familia ya cuentan con la 3ra o 4ta dosis de Covid -19 ?			
¿los integrantes de la familia realizan el cuidado de las reacciones adversas de la vacuna de Covid -19 ?			
DIMENSIÓN AUTOCUIDADO FAMILIAR EN LA SALUD MENTAL			
Autocuidado en el sueño y reposo			
¿ los integrantes de la familia duermen 8 horas diarias?			
¿ Algún integrante de la familia presenta dificultad o problemas para dormir?			
¿Incluye momentos de descanso o siesta de 10 a 20 min en su rutina diaria?			
Autocuidado en recreación y esparcimiento			
¿ los integrantes de su familia salen de su casa a compartir con sus amistades o familiares?			
¿Te sientes satisfecho contigo mismo y su familia ?			
¿Tienes amigos a quienes puedes recurrir si necesitas ayuda?			

Gracias por su participación.

CARTA N° 002-2021-UNAT/ VPA-DDAE

A : MG. BLAS OSCAR SÁNCHEZ RAMOS

DE : DR. ALBERTO VALENZUELA MUÑOZ
Vicepresidente de Investigación

ASUNTO : AUTORIZACIÓN DE EJECUCIÓN DEL PROYECTO DE TESIS
"PROGRAMA EDUCATIVO "ALLIN KAWSAY" Y AUTOCUIDADO FAMILIAR DE COVID-19 EN ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE TAYACAJA, 2022".

FECHA : Pampas, 22 de Diciembre 2021

Por medio del presente me dirijo a Usted para saludarle muy cordialmente y a la vez, en referencia su solicitud se le otorga la Autorización de Ejecución del proyecto de tesis titulado: **AUTORIZACIÓN DE EJECUCIÓN DEL PROYECTO DE TESIS "PROGRAMA EDUCATIVO "ALLIN KAWSAY" Y AUTOCUIDADO FAMILIAR DE COVID-19 EN ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE TAYACAJA, 2022"**; debiendo ejecutar en coordinación con la Escuela Profesional de Enfermería.

Sin otro en particular me despido de Ud. no sin antes expresarle las muestras de mi especial consideración y estima personal.

Atentamente,

C.c.
Presidencia de la
comisión
organizadora
Archivo

979 332 746

<https://unat.edu.pe/>



mesadepartes@unat.edu.pe

OFICINA ADMINISTRATIVA:
Jr. Bolognesi N° 416 - 418 - Pampas - Tayacaja - Huancavelica.

OFICINA DE ADMISIÓN:
Jr. Lima, esquina con el Jr. Bolognesi, Plaza Principal,
Pampas - Tayacaja - Huancavelica.

LOCAL ACADÉMICO:
Vía Rundo (300 metros al Jr. Alfonso Ugarte,
Pampas - Tayacaja - Huancavelica).

DECLARACIÓN DE CONSENTIMIENTO INFORMADO

D. /Dña., de años de edad y con DNI N°

Manifiesto que he leído y entendido la hoja de información que se me ha entregado, que he hecho las preguntas que me surgieron sobre el proyecto y que he recibido información suficiente sobre el mismo.

Comprendo que mi participación es totalmente voluntaria, que puedo retirarme del estudio cuando quiera sin tener que dar explicaciones y sin que esto repercuta en mis cuidados médicos.

Presto libremente mi conformidad para participar en el Proyecto de Investigación titulado “PROGRAMA EDUCATIVO “ALLIN KAWSAY” Y AUTOCUIDADO FAMILIAR DE COVID-19 EN ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE TAYACAJA, 2022”.

Tomando ello en consideración, OTORGO mi CONSENTIMIENTO para cubrir los objetivos especificados en el proyecto.

Fecha

Firma.....

PROPUESTA DEL PROGRAMA EDUCATIVO “ALLIN KAWSAY” EN EL AUTOCUIDADO FAMILIAR DE COVID-19 COMO ESTRATEGIA DE EDUCACIÓN EN SALUD PARA ESTABLECIMIENTOS DE SALUD DEL PRIMER NIVEL DE ATENCIÓN

DIMENSIÓN	TEMA A DESARROLLAR	
AUTOCUIDADO FAMILIAR EN LA SALUD FÍSICA	Autocuidado familiar en alimentación	
METODOLOGÍA	BENEFICIARIOS	CAPACITADOR
ABP Demostrativo y Re demostrativo	COMUNIDAD Y FAMILIAS	PERSONAL DE SALUD

DESARROLLO COGNITIVO	Conoce contenidos básicos y la importancia del autocuidado familiar en cuanto a la alimentación como medida de prevención del Covid -19
DESARROLLO HABILIDADES	Práctica el autocuidado familiar en cuanto a la alimentación como medida de prevención del Covid -19
COMPETENCIA ACTITUDINAL	Interioriza y muestra conductas positivas en el autocuidado familiar en cuanto a la alimentación como medida de prevención del Covid -19

FASES	ACTIVIDADES	MÉTOD O O TÉCNIC A	TIEM PO (min)	RECURS OS
INICIO	- Saludo inicial con energía	Lluvia de ideas	10 min.	Video
	- Toma lista y da la bienvenida			
	Responden a la pregunta ¿conocen el autocuidado familiar en cuanto a la alimentación como medida de prevención del Covid -19?			
MOTIVACIÓN	Presenta el - video://www.youtube.com/watch?v=KIY_n9p9O Fw	Preguntas	5 min	Video
	- Presenta el logro de la sesión en cuanto cognitivo , procedimental y actitudinal			PPT
DESARROLLO	- Presentación de diapositivas	Expositivo	20 min.	PPT
	Consumo de alimentos ricos en Vitamina C , D y E Consumo de alimentos ricos en Proteínas, carbohidratos , minerales y vitaminas Consumo de Bebidas calientes Consumo de frutas y verduras . Buenos hábitos de alimentación	Expositivo Demostrativo , redemostrativo		PPT, alimentos
CIERRE	Responden a la pregunta ¿Qué puntos claves hemos visto el día de hoy en cuanto a autocuidado familiar en cuanto a la alimentación como medida de prevención del Covid -19 ?	Expositivo	10 min.	PPT
	- Se deja tarea para su domicilio para que realiza la práctica de autocuidado familiar en cuanto a la alimentación como medida de prevención del Covid -19, el cual debe traer como evidencia en fotos y videos.	Visita domiciliaria		Guía de Visita domiciliaria
BIBLIOGRAFÍA				
- https://administrativo.pucp.edu.pe/noticias/alimentacion-saludable-en-epocas-de-covid-19/				

DIMENSIÓN	TEMA A DESARROLLAR	
AUTOCUIDADO FAMILIAR EN LA SALUD FÍSICA	Autocuidado familiar en actividad física y deporte	
METODOLOGÍA	BENEFICIARIOS	CAPACITADOR
ABP Demostrativo y Re demostrativo	COMUNIDAD Y FAMILIAS	PERSONAL DE SALUD

DESARROLLO COGNITIVO	Conoce contenidos básicos y la importancia Autocuidado familiar en actividad física y deporte
DESARROLLO HABILIDADES	Práctica el Autocuidado familiar en actividad física y deporte
COMPETENCIA ACTITUDINAL	Interioriza y muestra conductas positivas en el Autocuidado familiar en actividad física y deporte

FASES	ACTIVIDADES	MÉTODOS O TÉCNICA	TIEMPO (min)	RECURSOS
INICIO	- Saludo inicial con energía	Lluvia de ideas	10 min.	PPT
	- Toma lista y da la bienvenida			
	- Responden a la pregunta ¿ es importante el Autocuidado familiar en actividad física y deporte?			
MOTIVACIÓN	Presenta el video - https://www.youtube.com/watch?v=aBK21MqrjdA	Preguntas	5 min.	Video
	- Presenta el logro de la sesión en competencia cognitivo , procedimental y actitudinal			PPT
DESARROLLO	- Presentación de diapositivas	Expositivo	20 min.	PPT
	Actividades físicas recreativas en casa bienestar para la salud física en tiempos de pandemia Actividad física recreativa aplicando las medida de bioseguridad en tiempos de pandemia por Covid- 19.	Expositivo Demostrativo, demostrativo		PPT
CIERRE	Responden a la pregunta ¿Qué puntos claves hemos visto el día de hoy en cuanto a Autocuidado familiar en actividad física y deporte?	Visita domiciliaria	10 min.	PPT
	- Se deja tarea para su domicilio para que realiza la práctica de Autocuidado familiar en actividad física y deporte, el cual debe traer como evidencia en fotos y videos.			Guía de visita domiciliaria
BIBLIOGRAFÍA				
- https://slidesgo.com/es/tema/deporte-y-ejercicio-durante-la-covid-19/				

DIMENSIÓN	TEMA A DESARROLLAR
-----------	--------------------

AUTOCUIDADO FAMILIAR EN LA SALUD FÍSICA		Autocuidado familiar en higiene y bioseguridad como medida preventiva del Covid-19
METODOLOGÍA	BENEFICIARIOS	CAPACITADOR
ABP Demostrativo y Re demostrativo	COMUNIDAD Y FAMILIAS	PERSONAL DE SALUD

DESARROLLO COGNITIVO	Conoce contenidos básicos y la importancia de Autocuidado familiar en higiene y bioseguridad como medida preventiva del Covid-19
DESARROLLO HABILIDADES	Práctica de Autocuidado familiar en higiene y bioseguridad como medida preventiva del Covid-19
COMPETENCIA ACTITUDINAL	Interioriza y muestra conductas positivas en el Autocuidado familiar en higiene y bioseguridad como medida preventiva del Covid-19

FASES	ACTIVIDADES	MÉTODOS O TÉCNICA	TIEMPO (min)	RECURSOS
INICIO	- Saludo inicial con energía	Lluvia de ideas	5 min.	PPT
	- Toma lista y da la bienvenida			
	Responden a la pregunta ¿por qué es importante el autocuidado familiar en higiene y bioseguridad como medida preventiva del Covid-19?			
MOTIVACIÓN	- Presenta el video outube.com/watch?v=RkmmTyKA4JY	Preguntas	10 min.	Video
	- Presenta el logro de la sesión en competencia cognitivo, procedimental y actitudinal			PPT
DESARROLLO	- Presentación de diapositivas	Expositivo		PPT
	Lavado de manos con la técnica correcta Uso correcto de mascarilla correcto Distanciamiento social Desinfección de superficies y ambientes Desinfección de verduras y frutas. Medias generales contra el Covid-19	Expositivo Demostrativo, demostrativo	20 min.	PPT
CIERRE	Responden a la pregunta ¿Qué puntos claves hemos visto el día de hoy en cuanto a Autocuidado familiar en higiene y bioseguridad como medida preventiva del Covid-19?	Expositivo	10 Min.	PPT
	- Se deja tarea para su domicilio para que realiza la práctica de Autocuidado familiar en higiene y bioseguridad como medida preventiva del Covid-19, el cual debe traer como evidencia en fotos y videos.	Visita domiciliaria		Guía de visita domiciliaria

BIBLIOGRAFÍA	
- https://slidesgo.com/es/tema/deporte-y-ejercicio-durante-la-covid-19/	

DIMENSIÓN	TEMA A DESARROLLAR
------------------	---------------------------

AUTOCUIDADO FAMILIAR EN LA SALUD FÍSICA		Autocuidado familiar en caso de infección por Covid 19
METODOLOGÍA	BENEFICIARIOS	CAPACITADOR
ABP Demostrativo y Re demostrativo	COMUNIDAD Y FAMILIAS	PERSONAL DE SALUD

DESARROLLO COGNITIVO	Conoce contenidos básicos y la importancia de Autocuidado familiar en caso de infección por Covid 19
DESARROLLO HABILIDADES	Práctica de Autocuidado familiar en caso de infección por Covid 19
COMPETENCIA ACTITUDINAL	Interioriza y muestra conductas positivas en el Autocuidado familiar en caso de infección por Covid 19

FASES	ACTIVIDADES	MÉTODO O TÉCNICA	TIE MP O (min)	RECURS OS
INICIO	- Saludo inicial con energía	Lluvia de ideas	5 min.	PPT
	- Toma lista y da la bienvenida			
	- Responden a la pregunta ¿ Que harías en caso que se infecte uno de tus familiares por Covid -19 ?			
MOTIVACIÓN	- Presenta el video https://www.youtube.com/watch?v=QIuUKqpUEDw	Preguntas	10 min.	Video
	- Presenta el logro de la sesión en competencia cognitivo , procedimental y actitudinal	Expositivo		PPT
DESARROLLO	- Presentación de diapositivas	Expositivo	20 min.	PPT
	Reconocimiento de signos y síntomas de Covid 19 Diagnostico y tratamiento oportuno Aislamiento del paciente infectado en el hogar Medidas de bioseguridad estricta.	Expositivo Demostrativo , redemostrativo		PPT
CIERRE	Responden a la pregunta ¿Qué puntos claves hemos visto el día de hoy en cuanto Autocuidado familiar en caso de infección por Covid 19?	Expositivo	10 min	PPT
	- Se deja tarea para su domicilio para que realiza la práctica de Autocuidado familiar en caso de infección por Covid 19, el cual debe traer como evidencia en fotos y videos.	Visitas domiciliarias		Guía de visitas domiciliarias
BIBLIOGRAFÍA				
- https://www.who.int/es/health-topics/coronavirus#tab=tab_1				

DIMENSIÓN	TEMA A DESARROLLAR
AUTOCUIDADO FAMILIAR EN LA SALUD FÍSICA	Autocuidado familiar en inmunizaciones sobre Covid-19

METODOLOGÍA	BENEFICIARIOS	CAPACITADOR
ABP Demostrativo y Re demostrativo	COMUNIDAD Y FAMILIAS	PERSONAL DE SALUD

DESARROLLO COGNITIVO	Conoce contenidos básicos y la importancia de Autocuidado familiar en inmunizaciones sobre Covid-19
DESARROLLO HABILIDADES	Práctica de Autocuidado familiar en inmunizaciones sobre Covid-19
COMPETENCIA ACTITUDINAL	Interioriza y muestra conductas positivas en el Autocuidado familiar en inmunizaciones sobre Covid-19.

FA SE S	ACTIVIDADES	MÉTOD O O TÉCN ICA	TIE MP O (min)	RECURS OS
INICIO	- Saludo inicial con energía	Lluvia de ideas	5 min.	PPT
	- Toma lista y da la bienvenida			
	- Responden a la pregunta ¿ Es importante la vacuna contra Covid-19 ?			
MOTIVACIÓN	- Presenta el video https://www.youtube.com/watch?v=4HOujyFh5s	Preguntas	10 min.	Video
	- Presenta el logro de la sesión en competencia cognitivo , procedimental y actitudinal			PPT
DESARROLLO	Importancia de la vacuna contra Covid-19 Cumplimiento de las dosis de vacuna contra Covid -19 en la familia Autocuidado post vacuna	Expositivo	20 min.	PPT
CIERRE	- Responden a la pregunta ¿Qué puntos claves hemos visto el día de hoy en cuanto a Autocuidado familiar en inmunizaciones sobre Covid-19?	Expositivo	10 min.	PPT
	- Se deja tarea para su domicilio para que realiza la práctica de autocuidado familiar en cuanto a Autocuidado familiar en inmunizaciones sobre Covid-19, el cual debe traer como evidencia en fotos y videos.	Visitas domiciliarias		Guía de visitas domiciliarias

BIBLIOGRAFÍA

- https://www.who.int/es/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/question-and-answers-hub/q-a-detail/coronavirus-disease-(covid-19)-vaccines?adgroupsurvey={adgroupsurvey}&gclid=Cj0KCQjwwISIBhD6ARIsAESamp7CwtJgMvZjSAiT3B6kJ9EyexVvYoh9flbCEhtcdZL-5RaJTTtXh1caAjbNEALw_wcB

DIMENSIÓN	TEMA A DESARROLLAR
AUTOCUIDADO FAMILIAR EN LA SALUD MENTAL	Sueño y reposo en tiempos de Covid-19

METODOLOGÍA	BENEFICIARIOS	CAPACITADOR
ABP Demostrativo y Re demostrativo	COMUNIDAD Y FAMILIAS	PERSONAL DE SALUD
DESARROLLO COGNITIVO	Conoce contenidos básicos y la importancia de Sueño y reposo en tiempos de Covid-19	
DESARROLLO HABILIDADES	Práctica de Sueño y reposo en tiempos de Covid-19	
COMPETENCIA ACTITUDINAL	Interioriza y muestra conductas positivas en el Sueño y reposo en tiempos de Covid-19.	

FA SE S	ACTIVIDADES	MÉTOD O O TÉCN ICA	TIE MP O (min)	RECU RSOS
INICIO	- Saludo inicial con energía	Lluvia de ideas	10 min.	PPT
	- Toma lista y da la bienvenida			
	- Responden a la pregunta ¿ Es importante el sueño y reposo durante el Covid-19 ?			
MOTIVACIÓN	- Presenta el video - https://www.youtube.com/watch?v=n8Ek-7s7AxU	Preguntas	5 min.	Video
	- Presenta el logro de la sesión en competencia cognitivo , procedimental y actitudinal			PPT
DESARROLLO	Covid 19 y trastornos del sueño - Importancia del sueño y reposo en tiempos de Covid 19 como parte de la salud mental.	Expositivo	20 min.	PPT
CIERRE	- Responden a la pregunta ¿Qué puntos claves hemos visto el día de hoy en cuanto a Autocuidado familiar en sueño y reposo durante la pandemia por Covid-19?	Expositivo	10 min	PPT
	- Se deja tarea para su domicilio para que realiza la práctica de Autocuidado familiar en sueño y reposo durante la pandemia por Covid-19, el cual debe traer como evidencia en fotos y videos.	Sociodramas		

BIBLIOGRAFÍA

- [https://www.who.int/es/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/question-and-answers-hub/q-a-detail/coronavirus-disease-\(covid-19\)-vaccines?adgroupsurvey={adgroupsurvey}&gclid=Cj0KCQjwwISIBhD6ARIsAESamp7CwtJgMvZjSAiT3B6kJ9EyexVvYoh9flbCEhtcdZL-5RaJTTtXh1caAjbnEALw_wcB](https://www.who.int/es/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/question-and-answers-hub/q-a-detail/coronavirus-disease-(covid-19)-vaccines?adgroupsurvey={adgroupsurvey}&gclid=Cj0KCQjwwISIBhD6ARIsAESamp7CwtJgMvZjSAiT3B6kJ9EyexVvYoh9flbCEhtcdZL-5RaJTTtXh1caAjbnEALw_wcB)

DIMENSIÓN	TEMA A DESARROLLAR
AUTOCUIDADO FAMILIAR EN LA SALUD MENTAL	Autocuidado familiar en Recreación y esparcimiento en tiempos de Covid-19

METODOLOGÍA	BENEFICIARIOS	CAPACITADOR
ABP Demostrativo y Re demostrativo	COMUNIDAD Y FAMILIAS	PERSONAL DE SALUD

DESARROLLO COGNITIVO	Conoce contenidos básicos y la importancia de Autocuidado familiar en Recreación y esparcimiento en tiempos de Covid-19
DESARROLLO HABILIDADES	Práctica de Autocuidado familiar en Recreación y esparcimiento en tiempos de Covid-19
COMPETENCIA ACTITUDINAL	Interioriza y muestra conductas positivas en el Autocuidado familiar en Recreación y esparcimiento en tiempos de Covid-19

FA SE S	ACTIVIDADES	MÉTOD O O TÉCN ICA	TIE MPO (min)	RECUR SOS
INICIO	- Saludo inicial con energía	Exposici ón	5 min.	PPT
	- Toma lista y da la bienvenida			
	- Responden a la pregunta ¿ustedes practican la Recreación y esparcimiento en tiempos de Covid-19 ?			
MOTIVACIÓN	- Presenta el video - https://www.youtube.com/watch?v=n9Ek-7s7XxA	Preguntas	10 min.	Video
	- Presenta el logro de la sesión en competencia cognitivo , procedimental y actitudinal			PPT
DESARROLLO	- Recreación en tiempos de pandemia y sus beneficios en la salud mental. - Importancia del Autocuidado familiar en Recreación y esparcimiento en tiempos de Covid-19.	Expositivo	20 min.	PPT
CIERRE	- Responden a la pregunta ¿Qué puntos claves hemos visto el día de hoy en cuanto a Autocuidado familiar en Recreación y esparcimiento en tiempos de Covid-19?	Expositivo	5min	PPT
	- Se deja tarea para su domicilio para que realiza la práctica de Autocuidado familiar en Recreación y esparcimiento en tiempos de Covid-19, el cual debe traer como evidencia en fotos y videos.	Sociodramas	10 min	

BIBLIOGRAFÍA
https://survey3.lifewithcorona.org/259165?lang=es&qxsource=creative_531963876469&qxcampaign=gads_campaignid_12446119564&qxgroup=125278718075&qxkwd=como%20afecta%20la%20salud%20mental%20la%20pandemia%20%28b%29&qxmedium=device_c_devicemodel_&qxplacement=feeditemid__network_g&qxcontent=loc_interest_ms__loc_physical_ms_20808&gclid=Cj0KCQjwwISIBhD6ARIsAESamp75ueS7tL-c8B4E7kBIByH7-gmvmcmtMuVvIRxLZvKI28ZMUWnwLXqoaAgVuEALw_wcB#

PROGRAMA EDUCATIVO “ALLIN KAWSAY”				
TEMA	OBJETIVO	ACTIVIDADES	RECURSOS	DURACIÓN
Aplicación del pre- test	Evaluar el autocuidado familiar sobre Covid-19	Aplicar la escala de autocuidado familiar sobre Covid-19 después de la intervención educativa	Consentimiento informado Cuestionario online	30 min
Presentación del programa educativo “Allin Kawsay”	Informar a los estudiantes de enfermería sobre las actividades que se realizarán en las sesiones del programa que se va desarrollar	Presentar el programa “Allin Kawsay” Exponer los objetivos del programa educativo	Plataforma virtual Meet Presentaciones en Prezi Flyers virtual	5 min
SESIÓN N° 01 Conocimientos básicos sobre covid-19	Brindar conocimientos básicos sobre conceptos, signos y síntomas, formas de contagio, comportamiento epidemiológico, complicaciones sobre covid -19	presentación expositiva, participativa, dialogada y lluvia de ideas sobre conceptos, signos y síntomas, formas de contagio, comportamiento epidemiológico,	Plataforma virtual Meet Presentaciones en Prezi - YouTube - Jambord - Grupos de wasap - Flyers virtual animados	30 min por día Total 03 actividades

		complicaciones sobre covid -19	- Herramientas colaborativos de aprendizaje de google. - Infogramas animadas Presentaciones estadísticas	
SESIÓN N° 02 Autocuidado familiar en higiene y bioseguridad en la prevención del Covid-19	Socializar el autocuidado familiar en cuanto al higiene y bioseguridad como medida preventiva del Covid -19	Lavado de manos con la técnica correcta Uso correcto de mascarilla correcto Distanciamiento social Desinfección de superficies y ambientes Desinfección de verduras y frutas. Medias generales contra el Covid-19	Plataforma virtual Meet Presentaciones en Prezi Herramientas virtuales: - YouTube - Jambord - Grupos de wasap - Flyers virtual animados - Herramientas colaborativos de aprendizaje de google. - Infogramas animadas Socio dramas Lluvia e ideas	30 min por día Total 03 actividades

SESIÓN N° 03 Autocuidado familiar en alimentación	Socializar el autocuidado familiar en cuanto a la alimentación como medida de prevención del Covid -19	Consumo de alimentos ricos en Vitamina C , D y E Consumo de alimentos ricos en Proteínas, carbohidratos , minerales y vitaminas Consumo de Bebidas calientes Consumo de frutas y verduras . Buenos hábitos de alimentación	Plataforma virtual Meet Presentaciones en Prezi Herramientas virtuales: - YouTube - Jambord - Grupos de wasap - Flyers virtual animados - Herramientas colaborativos de aprendizaje de google. - Infogramas animadas Socio dramas Lluvia e ideas	30 min por día Total 02 actividades
SESIÓN N° 04 Autocuidado familiar en actividad física y deporte	Socializar el autocuidado familiar en cuanto a la actividad física y deporte en tiempos de pandemia por Covid-19	Actividades físicas recreativas en casa Actividad física recreativa aplicando las medida de bioseguridad en tiempos de pandemia por Covid-19	Plataforma virtual Meet Presentaciones en Prezi Herramientas virtuales: - YouTube - Jambord - Grupos de wasap - Flyers virtual animados	30 min por día Total 02 actividades

			- Herramientas colaborativas de aprendizaje de google. - Infogramas animadas - Socio dramas - Lluvia e ideas	
SESIÓN N° 05 Autocuidado familiar en caso de infección por Covid 19	Socializar el autocuidado familiar un casos de infección por Covid 19	Reconocimiento de signos y síntomas de Covid 19 Diagnostico y tratamiento oportuno Aislamiento del paciente infectado en el hogar Medidas de bioseguridad estricta.	Plataforma virtual Meet Presentaciones en Prezi Herramientas virtuales: - YouTube - Jambord - Grupos de wasap - Flyers virtual animados - Herramientas colaborativas de aprendizaje de google. - Infogramas animadas - Socio dramas - Lluvia e ideas	30 min por día Total 03 actividades

SESIÓN N° 06 Autocuidado familiar relacionado a la vacuna contra covid 19	Informar la importancia de la vacuna contra Covid -19 y el cumplimiento de las dosis como medida preventiva , así mismo el cuidado pos vacuna	Importancia de la vacuna contra Covid-19 Cumplimiento de las dosis de vacuna contra Covid - 19 en la familia Autocuidado post vacuna	Plataforma virtual Meet Presentaciones en Prezi Herramientas virtuales: - YouTube - Jambord - Grupos de wasap - Flyers virtual animados - Herramientas colaborativos de aprendizaje de google. - Infogramas animadas - Presentaciones estadísticos	30 min por día Total 02 actividades
SESIÓN N° 07 Autocuidado familiar en la dimensión salud mental	Socializar el autocuidado familiar en la salud mental en tiempos de pandemia por Covid- 19	Sueño y reposo como actividad de salud mental Recreación y esparcimiento como actividad de salud mental	Plataforma virtual Meet Presentaciones en Prezi Herramientas virtuales: - YouTube - Jambord - Grupos de wasap - Flyers virtual animados	30 min por día Total 03 actividades

			- herramientas colaborativas de aprendizaje de google. - Infogramas animadas - Presentaciones estadísticos	
Aplicación del Pos- test	Evaluar el autocuidado familiar sobre Covid- 19	Aplicar la escala de autocuidado familiar sobre Covid- 19 después de la intervención educativa	Consentimiento informado Cuestionario online	30 min

BASE DE DATOS

Autocuidado familiar sobre Covid-19																																															
Autocuidado familiar en la dimensión salud física																																															
Autocuidado familiar en alimentación sobre Covid-19							autocuidado familiar en actividad física y deporte							Autocuidado Familiar en Higiene y bioseguridad contra Covid -19							Autocuidado familiar en caso de infección por Covid- 19							Autocuidado en inmunizaciones por Covid 19																			
P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	P15	P16	P17	P18	P19	P20	P21	P22	P23	P24	P25	P26	P27	P28	P29	P30	P31	P32	P33	P34	P35	P36	P37	P38	P39	P40	P41	P42	P43	P44	P45			
1	2	2	4	3	2	2	1	3	4	4	3	2	2	1	2	3	3	3	4	4	4	3	3	4	4	4	4	3	2	3	4	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	4	3	4	4
3	4	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	4	4	3	4	4	3	4	4	3	3	3	3	3	4	3	4	3	4	3	3	4	3	3	4	3	3	4	3	3	4	3	4	3	3	4	4
4	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	4	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	4	3	3	3	
3	4	2	3	3	3	3	3	4	3	4	3	3	4	4	4	3	4	4	3	4	4	3	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
4	4	2	4	4	4	4	4	2	4	3	3	4	2	4	4	3	4	4	3	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	
2	3	3	3	3	3	2	3	4	4	3	4	2	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	4	3	3	3	3	2	3	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	
3	4	3	3	3	3	3	3	3	2	3	4	4	3	3	3	3	2	2	4	3	2	3	3	4	4	4	3	2	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3
4	3	2	2	2	2	3	3	4	4	3	4	3	2	4	4	4	4	4	4	3	4	2	4	3	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	4	
2	2	2	3	2	2	2	1	2	2	2	2	2	3	3	2	3	2	2	2	2	1	2	3	3	2	2	2	3	2	3	1	2	1	2	1	2	3	4	1	2	2	2	2	2	2		
1	2	1	1	2	2	1	2	4	4	3	4	3	1	4	4	4	4	3	2	4	2	4	2	4	2	2	2	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	4	3	4
4	4	4	3	4	3	3	4	3	4	3	4	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	4	4	4	3	4	3	1	1	1	2	3	3	2	1	2	4	4	2	4		
4	3	2	4	4	4	4	1	4	3	3	4	4	3	3	3	3	4	3	4	3	3	1	3	2	1	2	3	3	4	3	4	4	3	4	4	3	3	4	3	4	4	4	4	3	3		
4	3	2	3	4	4	1	3	2	2	2	2	3	2	2	2	3	2	3	1	1	2	2	2	2	3	3	3	2	2	3	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	1		
3	4	4	4	4	4	4	4	3	3	1	4	4	4	4	4	3	3	3	4	4	1	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	4	4	3	3	4	4	3	3	4	
4	4	2	4	4	2	2	2	4	4	3	4	3	2	4	4	1	2	2	4	2	3	4	4	4	4	4	4	4	2	2	2	4	4	2	4	2	2	4	4	4	4	4	4	4	2		
3	4	3	4	4	4	3	3	3	4	4	3	3	3	2	2	2	4	2	2	4	4	2	3	4	3	4	4	3	2	3	1	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	
3	4	2	2	3	2	2	4	3	2	2	3	4	2	3	3	4	4	3	2	3	3	2	4	4	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	

4	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	3	3	4	3	4	4	3	4	3	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	4	
2	2	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	
4	3	4	3	2	3	3	3	3	3	4	2	2	3	2	3	4	2	3	3	3	2	2	3	3	2	3	4	2	2	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	2	3		
4	3	3	3	3	3	4	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	3	3	4	3	4		
4	3	3	3	3	4	3	4	3	3	4	4	4	4	4	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	4	4	4	4	3	3	3	4	4	3	3	3	3		
1	2	2	3	4	4	3	2	4	1	3	3	2	3	3	3	3	2	3	4	1	3	2	2	2	2	3	3	2	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	
3	4	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	4	4	3	4	4	4	3	4	3	2	3	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	4	4	4	4	3		
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4		
4	4	3	4	4	2	4	3	4	4	4	3	4	4	4	4	3	3	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	3	4	4	4	3	3	
Autocuidado familiar en alimentación sobre Covid-19						autocuidado familiar en actividad física y deporte						Autocuidado Familiar en Higiene y bioseguridad contra Covid -19						Autocuidado familiar en caso de infección por Covid- 19						Autocuidado en inmunizaciones por Covid 19																				
P	P	P	P	P	P	P								P1	P1	P1	P1	P2	P2	P2	P2	P2	P2	P2	P2	P2	P2	P3	P3	P3	P3	P3	P3	P3	P3	P3	P3	P4	P4	P4	P4			
1	2	3	4	5	6	7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	P15	6	7	8	9	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	0	1	2	3		
1	2	2	4	3	2	2	1	3	4	4	3	2	2	1	2	3	3	3	4	4	4	3	3	4	4	4	4	3	2	3	4	3	4	3	3	3	3	4	4	3	4	4		
3	4	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	4	4	3	4	4	3	4	4	3	3	3	3	4	3	4	3	4	3	3	4	3	3	4	3	3	4	3	4	3	3	4		
4	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	4	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	4	3	3	
3	4	2	3	3	3	3	3	4	3	4	3	3	4	4	4	3	4	4	3	4	4	3	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	
4	4	2	4	4	4	4	4	2	4	3	3	4	2	4	4	3	4	4	3	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	
2	3	3	3	3	3	2	3	4	4	3	4	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	4	3	3	3	2	3	3	3	3	4	3	4	3	3	3	
3	4	3	3	3	3	3	3	3	2	3	4	4	3	3	3	3	2	2	4	3	2	3	3	4	4	4	3	2	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3
4	3	2	2	2	2	3	3	4	4	3	4	3	2	4	4	4	4	4	4	3	4	2	4	3	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	2	3	4
2	2	2	3	2	2	2	1	2	2	2	2	2	3	3	2	3	2	2	2	2	2	1	2	3	3	2	2	2	3	2	3	1	2	1	2	1	2	3	4	1	2	2	2	
1	2	1	1	2	2	1	2	4	4	3	4	3	1	4	4	4	4	4	3	2	4	2	4	2	2	2	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	4	
4	4	4	3	4	3	3	4	3	4	3	4	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	4	4	4	3	4	3	1	1	1	2	3	3	2	1	2	4		
4	3	2	4	4	4	4	1	4	3	3	4	4	3	3	3	3	4	3	4	3	3	1	3	2	1	2	3	3	4	3	4	4	3	3	4	3	4	4	4	4	3	3		
4	3	2	3	4	4	1	3	2	2	2	2	3	2	2	2	3	2	3	1	1	2	2	2	2	3	3	3	3	2	2	3	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	1		

3	4	4	4	4	4	4	4	3	3	1	4	4	4	4	4	3	3	3	4	4	1	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	4	4	3	3	4
4	4	2	4	4	2	2	2	4	4	3	4	3	2	4	4	1	2	2	4	2	3	4	4	4	4	4	4	4	2	2	2	4	4	2	4	2	2	4	4	4	4	4	2
3	4	3	4	4	4	3	3	3	4	4	3	3	3	2	2	2	4	4	2	2	4	4	2	3	4	3	4	4	3	2	3	1	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	

Autocuidado Familiar en la dimensión salud mental sobre el Covid -19																				
Autocuidado en sueño y reposo							Autocuidado en recreación y esparcimiento													
I1	I2	I3	I4	I5	I6	I7	I8	I9	I10	I11	I12	I13	I14	I15	I16	I17	I18	I19	I20	I21
3	5	3	3	1	2	0	2	3	3	3	3	3	1	5	4	5	5	5	5	4
4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	3	3	2	3	4	3	3	5
5	5	4	5	5	0	3	0	4	0	0	1	3	2	0	0	0	0	0	0	0
3	5	2	0	2	5	3	2	2	2	2	0	2	2	2	2	2	2	2	2	2
3	4	5	3	5	4	3	3	4	4	3	4	4	3	4	3	3	4	4	4	4
2	3	2	2	2	2	2	1	2	1	1	2	2	2	1	1	1	2	1	2	2
4	4	2	3	2	4	2	1	4	0	0	1	2	3	5	1	5	4	1	2	5
4	5	5	3	4	5	5	5	5	4	4	4	4	5	5	5	5	5	5	4	5
4	3	2	2	2	2	2	1	2	1	1	1	0	1	3	3	1	3	1	2	2
4	3	2	2	2	2	2	1	2	1	1	1	0	1	3	3	1	3	1	2	2
4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
1	1	2	0	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	5	5	5	5	5	5	5
2	3	2	5	3	4	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2
2	4	2	2	3	3	3	4	3	2	3	2	3	3	3	2	2	4	2	2	3
3	2	3	3	4	3	3	2	4	2	4	3	4	4	4	4	4	5	4	4	4
5	3	4	4	5	3	3	5	4	3	3	4	3	2	5	4	5	4	2	4	2
4	4	5	4	3	4	4	4	4	4	5	4	5	3	2	2	3	3	4	3	4
4	4	4	5	5	5	5	5	4	4	5	5	4	4	4	5	4	5	4	5	5
4	5	4	5	4	4	4	5	5	5	4	5	5	5	5	4	5	4	5	5	5
4	4	4	4	5	5	4	5	3	4	5	5	4	4	4	3	4	4	4	4	4
3	3	3	3	3	4	3	3	0	2	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4
5	5	3	5	4	4	4	3	3	2	2	3	2	4	3	4	3	3	3	3	3

5	5	4	4	5	4	4	4	4	5	4	5	4	5	5	5	5	3	5	4	5
3	4	3	3	4	3	4	3	3	4	3	4	3	4	3	2	3	2	4	3	4
4	4	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	3	3	3	5	5	4	4	4	3
4	4	3	4	4	3	3	4	4	3	3	3	3	3	4	4	5	3	3	3	3
5	3	5	5	5	3	3	3	5	4	4	4	4	4	3	3	5	3	3	5	5
3	2	3	3	4	3	3	2	4	2	4	3	4	4	4	4	4	5	4	4	4
5	3	4	4	5	3	3	5	4	3	3	4	3	2	5	4	5	4	2	4	2
4	4	5	4	3	4	4	4	4	4	5	4	5	3	2	2	3	3	4	3	4
4	4	4	5	5	5	5	5	4	4	5	5	4	4	4	5	4	5	4	5	5
4	5	4	5	4	4	4	5	5	5	4	5	5	5	5	4	5	4	5	5	5
4	4	4	4	5	5	4	5	3	4	5	5	4	4	4	3	4	4	4	4	4
3	3	3	3	3	4	3	3	0	2	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4
5	5	3	5	4	4	4	3	3	2	2	3	2	4	3	4	3	3	3	3	3
3	2	3	3	4	3	3	2	4	2	4	3	4	4	4	4	4	5	4	4	4
5	3	4	4	5	3	3	5	4	3	3	4	3	2	5	4	5	4	2	4	2
4	4	5	4	3	4	4	4	4	4	5	4	5	3	2	2	3	3	4	3	4
4	4	4	5	5	5	5	5	4	4	5	5	4	4	4	5	4	5	4	5	5
4	5	4	5	4	4	4	5	5	5	4	5	5	5	5	4	5	4	5	5	5
4	4	4	4	5	5	4	5	3	4	5	5	4	4	4	3	4	4	4	4	4
3	3	3	3	3	4	3	3	0	2	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4
5	5	3	5	4	4	4	3	3	2	2	3	2	4	3	4	3	3	3	3	3
3	2	3	3	4	3	3	2	4	2	4	3	4	4	4	4	4	5	4	4	4
5	3	4	4	5	3	3	5	4	3	3	4	3	2	5	4	5	4	2	4	2
4	4	5	4	3	4	4	4	4	4	5	4	5	3	2	2	3	3	4	3	4
4	4	4	5	5	5	5	5	4	4	5	5	4	4	4	5	4	5	4	5	5
4	5	4	5	4	4	4	5	5	5	4	5	5	5	5	4	5	4	5	5	5
4	4	4	4	5	5	4	5	3	4	5	5	4	4	4	3	4	4	4	4	4
3	3	3	3	3	4	3	3	0	2	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4
5	5	3	5	4	4	4	3	3	2	2	3	2	4	3	4	3	3	3	3	3



UNH

Vicerrectorado de Investigación

Dirección de Innovación y Transferencia tecnológica

Unidad de Promoción, Difusión y Repositorio



CERTIFICADO DE SIMILITUD

Por medio del presente y de acuerdo al siguiente detalle:

- Trabajo de investigación, titulado:
"PROGRAMA EDUCATIVO "ALLIN KAWSAY" Y AUTOCUIDADO FAMILIAR DE COVID-19 EN ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE TAYACAJA, 2022"
- Presentado por el autor:
SANCHEZ RAMOS, Blas Oscar.
- Docente asesor:
Dra. CARHUACHUCO ROJAS Elsy Sara.
- Para obtener:
El GRADO DE DOCTOR en: CIENCIAS DE LA SALUD.

La Unidad de Promoción, Difusión y Repositorio, certifica **que el presente trabajo de investigación**, se encuentra dentro del porcentaje permitido de coincidencia por la Universidad Nacional de Huancavelica.

Por tanto, en cumplimiento del Art.4° del Reglamento del Software Anti plagio de la Universidad Nacional de Huancavelica, se dictamina que el trabajo de investigación fue analizado por el software anti plagio TURNITIN (realizado por el docente Asesor), se expide el presente.

ORIGINALIDAD	SIMILITUD
90.0 %	10.0 %

El Certificado se expide el 01 de agosto del año 2023.

N° 015-2023




DR. ESPINOSA QUISPE CARLOS EMÉRICO
Unidad de Promoción, Difusión y Repositorio

PROGRAMA EDUCATIVO “ALLIN KAWSAY” Y AUTOCUIDADO FAMILIAR DE COVID-19 EN ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE TAYACAJA, 2022

ALLIN KAWSAY" EDUCATIONAL PROGRAM AND FAMILY SELF-CARE OF COVID-19 IN NURSING STUDENTS OF THE UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE TAYACAJA, 2022.

Mg. Blas Oscar Sanchez Ramos

Oscarsanchez@unat.edu.pe

Universidad Nacional Autónoma de Tayacaja “Daniel Hernández Morillo

<https://orcid.org/0000-0003-1685-0627>

RESUMEN

Objetivo: Determinar la eficacia del Programa educativo “ALLIN KAWSAY” para asegurar el adecuado autocuidado familiar sobre Covid-19 en estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional de Tayacaja, 2022. **Método:** La investigación fue de tipo aplicada, nivel explicativo, diseño pre experimental, la población y muestra estuvo conformado por 112 estudiantes, se aplicó el programa educativo “Allin Kawsay” en un periodo de 8 meses con sesiones educativas en temas de autocuidado en la salud física y mental sobre Covid-19; el instrumento fue la escala de autocuidado sobre Covid – 19, validado por juicio de expertos y con confiabilidad de alfa de Cronbach al 0.91 (alta confiabilidad), esto se aplicó en pre test y pos test. **Resultados:** El autocuidado familiar en la salud física fue: antes de la intervención del programa educativo 85.71% (96) tuvieron autocuidado inadecuado y 14.29%(16) autocuidado adecuado; después de la intervención 98.21% (110) presentaron autocuidado adecuado y solo 1.79 % (8) autocuidado inadecuado; en relación al autocuidado familiar en salud mental fue: antes de la intervención del programa educativo 90.18%(101) tuvieron autocuidado inadecuado y 11.61% (13) autocuidado adecuado; después de la intervención 91.96% (103) presentaron autocuidado adecuado y solo 8.04%(9) autocuidado inadecuado. **Conclusión:** El programa educativo “Allin Kawsay” fue eficaz en el autocuidado familiar sobre Covid-19 en estudiantes de enfermería, puesto que el valor de probabilidad, $P = 0.000$. es menor que $\alpha(0.05)$, a un nivel de confianza al 95% ; predominando después de la intervención educativa autocuidado familiar adecuado en la salud física y mental.

Palabra clave: Programa educativo ; Covid-19; Autocuidado ; familia; estudiantes.

ABSTRACT

Objective: To determine the effectiveness of the educational program "Allin KAWSAY" in family self-care on Covid-19 in nursing students of the National University of Tayacaja, 2022. Method: The research was applied, explanatory level, pre-experimental design, the population and sample consisted of 112 students, the educational program "Allin Kawsay" was applied in a period of 8 months with educational sessions on self-care issues in physical and mental health on Covid-19; the instrument was the scale of self-care on Covid-19, validated by expert judgment and Cronbach's alpha reliability of 0.91 (high reliability), this was applied in pre-test and post-test. Results: Family self-care in physical health was: before the intervention of the educational program 85.71% (96) had inadequate self-care and 14.29% (16) adequate self-care; after the intervention 98.21% (110) presented adequate self-care and only 1.79% (8) inadequate self-care; in relation to family self-care in mental health was: before the intervention of the educational program 90.18% (101) had inadequate self-care and 11.61% (13) adequate self-care; after the intervention 91.96% (103) presented adequate self-care and only 8.04% (9) inadequate self-care. Conclusion: The educational program "Allin Kawsay" was effective in family self-care on Covid-19 in nursing students, since the probability value, $P = 0.000$, is less than $\alpha(0.05)$, at 95% confidence level; after the educational intervention, adequate family self-care in physical and mental health was predominant.

Keywords: Educational program; Covid-19; Self-care; family; students.

INTRODUCCIÓN

La enfermedad del COVID-19 tiene una alta velocidad de transmisión, y está ocasionando una alta mortalidad en el mundo, generando que grandes potencias del mundo entren en colapso con sus sistemas de salud, debido a la gran demanda de caso.(1) Esta problemática ha condicionado un reto para todos los sistemas nacionales e internacionales de salud, donde los conocimientos y autocuidado de las personas sobre medidas de prevención resultan ser importante para reducir los niveles de contagio.(2)

Por otro lado el autocuidado es una conducta y una necesidad que existe en situaciones concretas de la vida; se puede asumir como la responsabilidad que tiene cada individuo sobre sí mismo, hacia los demás o hacia el entorno, cada una de estas actividades, llevadas a cabo en la realidad por cada persona, conformará sus prácticas de autocuidado; es así en estas situaciones de incertidumbre el rol de la familia en el cuidado de la salud se convierte una estrategia fundamental para fortalecer las medidas preventivas en esta pandemia , entonces aquí las familias como núcleo fundamental de la sociedad favorecerían la implementación y la aplicación de las medidas preventivas necesarias, de largo aliento, que promuevan el desarrollo de las capacidades de autocuidado en el control del riesgo, por lo menos ante las epidemias, y siembren la semilla necesaria de conciencia del acto individual en favor del bien colectivo (3).

Por otro lado el desarrollo de programas educativos conducen al cuidado y prevención de enfermedades, debido a ello debemos desarrollar diversos puntos acerca de medidas preventivas, para favorecer la ejecución y el impulso, por lo que es importante trabajar con las familias en el cuidado de riesgo de contagio de esta

enfermedad, (4). Entonces el autocuidado y una adecuada comunicación familiar son fundamentales en la gestión de la salud de los integrantes de la familia, aspecto crucial ante la pandemia del COVID-19; siendo imprescindible el fomento de pautas de autocuidado a fin de minimizar la posibilidad de contagio y generar pautas de comunicación y cuidado familiar que estrechen los vínculos familiares (5).

Hoy día ante el COVID-19 es una meta en común es evitar el contagio a fin de preservar la salud y la vida, por ello es necesario que en la familia se fortalezca el aprendizaje de conductas de cuidado. En este mismo sentido, la Comisión Nacional de Derechos Humanos (2020), considerando el papel de la familia como reductor de transmisión del virus como agente de prevención, destaca: el cuidado de personas con vulnerabilidad por edad o enfermedades, el fomento de hábitos de higiene como el lavado de manos, toser o estornudar en el ángulo interno del brazo, no escupir, limpieza de objetos y superficies de uso común y quedarse en casa de ser posible a reserva de cubrir necesidades laborales o adquisición de productos de sustento básico(5).

Del mismo modo en el Perú, estudios evidencian el intento de prevenir el incremento de contagio de Covid-19 a través de muchas estrategias de prevención de la salud como lavado de manos, uso de mascarilla, distanciamiento social, las inmunizaciones y entre otras actividades de autocuidado ya sea de manera individual y colectiva.(6)

Ante esta situación la investigación planteó como objetivo determinar la eficacia del programa educativo “ALLIN KAWSAY” en el autocuidado familiar sobre Covid-19 en estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional de Tayacaja, 2022. Par lo cual se

desarrolló el programa educativo en autocuidado familiar en sus dimensiones de salud física cuyos sub dimensiones abordados fueron: la alimentación, actividad física y deporte, higiene y bioseguridad como medida preventiva, autocuidado en caso de infección por Covid -19 y autocuidado familiar en inmunizaciones contra Covid -19; y en la dimensión autocuidado de la salud mental con sus sub dimensiones sueño y reposo, recreación y esparcimiento; todas estas con la finalidad de afrontar y prevenir esta enfermedad de manera colectiva desde la familia.

Así mismo la tesis está estructurado en cuatro capítulos: Capítulo I: Problema, Capítulo II: Marco teórico, Capítulo III, Metodología de Investigación , Capítulo IV: Presentación de resultados, conclusiones, recomendaciones y anexos.

MÉTODO

La investigación fue de tipo aplicada , nivel explicativo , diseño pre experimental con un solo grupo de experimento ; la población estuvo conformado por 112 estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional Autónoma de Tayacaja, todos ellos conformaron la muestra de estudio, se aplicó el programa educativo “ Allin Kawsay” en un periodo de 8 meses con

sesiones educativas en los temas de autocuidado en la salud física y mental sobre Covid-19; el instrumento para evaluar la eficacia del programa educativo en el autocuidado sobre covid 19 , fue la escala de autocuidado sobre Covid – 19 , validado por juicio de expertos y con confiabilidad de alfa de Cronbach con valor de 0.91 (alta confiabilidad), el instrumento fue aplicado en pre tes y post tes.

RESULTADOS

En la tabla y gráfico N° 01 , en cuanto la eficacia del del programa educativo “ Allin Kawsay ” en el autocuidado familiar sobre Covid-19 en estudiantes de enfermería; se evidenció que: en el autocuidado familiar en la salud física , antes de la intervención del programa educativo el 85.71% (96) tuvieron autocuidado inadecuado y 14.29% (16) autocuidado adecuado; sin embargo después de la intervención el 98.21% (110) presentaron autocuidado adecuado y solo el 1.79 % (8) autocuidado inadecuado; en relación al autocuidado familiar en salud mental, antes de la intervención del programa educativo el 90.18% (101) tuvieron autocuidado inadecuado y 11.61% (13) autocuidado adecuado; sin embargo después de la intervención el 91.96% (103) presentaron autocuidado adecuado y solo el 8.04% (9) autocuidado inadecuado; lo que implica que el programa educativo “ Allin Kawsay” fue eficaz en el autocuidado familiar sobre Covid-19 en estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional Autónoma de Tayacaja.

Tabla N° 01: Eficacia del Programa educativo “ALLIN KAWSAY” en el autocuidado familiar sobre Covid-19 en estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional de Tayacaja, 2022.

Autocuidado familiar sobre Covid-19	Antes de la intervención		Después de la Intervención	
	fi	f%	fi	f%
Adecuado	16	14.29	110	98.21

Autocuidado en salud física	Inadecuado	96	85.71	2	1.79
Total		112	100.00	112	100.00
Autocuidado en la salud mental	Adecuado	13	11.61	103	91.96
	Inadecuado	101	90.18	9	8.04
Total		114	101.79	112	100.00

Fuente : instrumento aplicado 2022

DISCUSIÓN DE RESULTADOS

La eficacia del del programa educativo “ Allin Kawsay ” en el autocuidado familiar sobre Covid-19 en estudiantes de enfermería; se evidenció que: en el autocuidado familiar en la salud física , antes de la intervención del programa educativo el 85.71% (96) tuvieron autocuidado inadecuado y 14.29% (16) autocuidado adecuado; sin embargo después de la intervención el 98.21% (110) presentaron autocuidado adecuado y solo el 1.79 % (8) autocuidado inadecuado; en relación al autocuidado familiar en salud mental, antes de la intervención del programa educativo el 90.18% (101) tuvieron autocuidado inadecuado y 11.61% (13) autocuidado adecuado; sin embargo después de la intervención el 91.96% (103) presentaron autocuidado adecuado y solo el 8.04% (9) autocuidado inadecuado; lo que implica que el programa educativo “ Allin Kawsay” fue eficaz en el autocuidado familiar sobre Covid-19 en estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional Autónoma de Tayacaja. Resultados que se asemejan al estudio de **Medina et.al (España: 2020)**; cuyos resultados fueron que los estudiantes de primer año de la carrera de Medicina presentaron antes de la intervención educativa desconocimiento sobre la COVID-19 (84.9 %), en relación a la prevención y control (65.9 %),

autocuidado inadecuado en la salud física (73.5 %), autocuidado inadecuado en la salud mental (55.7 %); después de aplicar la estrategia educativa se logra un adecuado nivel de información de los estudiantes sobre la COVID-19., autocuidado adecuado en la salud física , autocuidado adecuado en la salud mental (18). Del mismo modo coincide con el estudio de **Miranda (Colombia, 2020)**, cuyos **resultados abordaron** las cuatro necesidades priorizadas por medio del método Hanlon, las cuales fueron: Déficit de adherencia en el lavado de manos, falta de educación y cumplimiento del uso correcto de los elementos de protección personal en tiempo de pandemia, apoyar el proceso de la implementación de consentimientos informados para el personal de Enfermería de la Clínica Foscal a través de sesiones educativas e Implementación de guía de educación e información a familiares y acompañaste de pacientes en época de Covid 19 en el servicio de medicina interna 3 piso del oriente. Se evidencia la importancia de educar periódicamente al personal de enfermería y sus familiares y usuarios sobre la higiene de manos y elementos de protección personal, donde al intervenir se fortalece los conocimientos del personal de enfermería con el fin de prevenir infecciones intrahospitalarias y aumentar el autocuidado(17). Asi mismo son semejantes al estudio de **Vargas &**

Quintana (México: 2021), los autores llegaron a la **conclusión** que los estudiantes sean varones o mujeres tuvieron conocimientos y autocuidado inadecuado antes de la intervención educativa sobre los conocimientos generales del COVID con un 30,49 % y después de aplicada dicha intervención incrementaron significativamente a un 99,62 %. Los investigadores concluyeron que los programas educativos tuvieron un impacto favorable ya que aumentaron el nivel de conocimiento y mejora el autocuidado; y también les proporciono a los estudiantes mayores mecanismos para contrarrestar la enfermedad y ser más perceptivos a cerca del riesgo.(26).

Estos resultados se sustentan con la teoría de autocuidado de Dorothea E. Orem, en la que enfatiza que el autocuidado debe ser intencionado, deliberado y calculado, basada en la premisa que el individuo sabe en qué momento necesita ayuda y son conscientes de las acciones que necesitan realizar; así también se reconoce que el autocuidado es una conducta aprendida, es decir, el autocuidado no es innato, se aprende a lo largo del crecimiento y desarrollo humano y es influenciado por creencias culturales, hábitos, costumbres y prácticas de la familia o comunidad a la que pertenece; así como por factores relacionados con la edad, sexo, estado de desarrollo, educación, orientación sociocultural, disponibilidad de recursos, estado de salud, entre otros.

CONCLUSIONES

- La mayoría de los estudiantes de enfermería de la Universidad Autónoma de Tayacaja fueron de género femenino,

sus edades oscilan entre los 19 a 22 años , son procedentes de la provincia de Tayacaja y sus distritos , y en su hogar conforman de 3 a 4 integrantes.

- El programa educativo “ Allin Kawsay” fue eficaz en el autocuidado familiar en la dimensión salud física sobre Covid-19 en estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional Autónoma de Tayacaja, predominando autocuidado adecuado después de la intervención educativa en los indicadores de autocuidado en alimentación, actividad física , higiene y bioseguridad, autocuidado en la infección por Covid-19 e inmunización contra Covid-19.
- El programa educativo “ Allin Kawsay” fue eficaz en el autocuidado familiar en la dimensión salud mental sobre Covid-19 en estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional Autónoma de Tayacaja, predominando autocuidado adecuado después de la intervención educativa en los indicadores sueño y reposo, recreación y esparcimiento.
- El programa educativo “ Allin Kawsay” fue eficaz en el autocuidado familiar sobre Covid-19 en estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional Autónoma de Tayacaja, predominando después de la intervención educativa autocuidado adecuado en la salud física y mental.

BIBLIOGRAFÍA

1. Sánchez-Duque JA, Arce-Villalobos LR, Rodríguez-Morales AJ. Coronavirus disease 2019 (COVID-19) in Latin America: Role of primary care in preparedness and response. *Aten Primaria*. 2020;52(6):369–72.
2. Bravo-García E, Magis-Rodríguez C. La respuesta mundial a la epidemia del COVID-19: los primeros tres meses.

- Boletín sobre COVID-19, Salud Pública y Epidemiol. 2020;1(1):3–8.
3. OPS. Actualización Epidemiológica Enfermedad por coronavirus Tabla de Contenido. Organ Panam la salud. 2021;26.
4. Ministerio de Sanidad Gobierno de España. Medidas de prevención, higiene y promoción de l salud frente a COVID-19 para centros educativos en el curso 2020-2021. Minist Salud [Internet]. 2020;119(3):670–3. Available from: <https://www.medrxiv.org/content/10.1101/2020.04.11.20056010v1%0Ahttp://www.educacionyfp.gob.es/dam/jcr:7e90bfc0-502b-4f18-b206-f414ea3cdb5c/medidas-centros-educativos-curso-20-21.pdf>
5. AGAP EC-. MEDIDAS DE PREVENCIÓN Y BUENAS PRÁCTICAS CONTRA EL CORONAVIRUS (COVID-19). 2020;1–21.
6. Vergara, Mercedes Diaz Q. Efectividad programa educativa sobre el nivel de conocimiento y autocuidado de la COVID-19 en estudiantes de odontología”. 2021. p. 15.
7. Hassanein A& G. “Efecto del programa educativo de un día sobre MERS-Coronavirus y sus determinantes en el conocimiento y la práctica entre estudiantes de secundaria en la ciudad de Al-Ahsa.” 2020. p. 18.
8. Moreno-Montoya J. Epidemiología del Autocuidado, más allá de lo Individual y lo Sanitario. Biomedica. 2020;40(3):73–6.
9. Marlene J, Castillo A, Marlene J, Ruth L, Rodriguez O. AUtocuidado Familiar En La Pandemia Por Covid 19, En La Comunidad Hogar De Nazareth De La Ciudad De Guayaquil. 2020.
10. Ana Mayra Aquino Montalvo. Nivel de conocimiento en medidas de prevencion de covid-19 y capacidad de autocuidado en adultos mayores del CIAM Lunahuana, 2020. Red Rev Científicas América Lat y el Caribe, España y Port. 2021;4(1):6.
11. Gastulumendo Bernal, Rosalia Silvestre Salinas RD. Intervención Educativa En El Conocimiento De Comerciantes Sobre Medidas Preventivas Covid 19 Del Mercado Señor De Los Milagros Humaya 2021. Tesis Peru. 2021;
12. Alicia Bernal Galindo. Familia y el autocuidado ante el COVID-19. 2020;3(2017):54–67. Available from: <http://repositorio.unan.edu.ni/2986/1/5624.pdf>
13. OMS. Prevención y manejo de la COVID-19 en los servicios de cuidados de larga duración. Organ Mund la Salud [Internet]. 2020;1–40. Available from: https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/333726/WHO-2019-nCoV-Policy_Brief-Long-term_Care-2020.1-spa.pdf
14. Miranda Jst. Tmplementar estrategias de educación del autocuidado en tiempos de covid 19 al personal de salud, usuarios y familia de medicina interna del tercer piso oriente b implementando estrategias de aprendizaje bajo el modelo de patricia benner. Tesis , Colombia Bucaramanga. 2020;
15. Medina G, Carbajales E, Carbajales A. Intervención educativa sobre la Autocuidado del COVID-19 en los estudiantes de Medicina Policlínico “Joaquín de Agüero”. Rev Electrónica Medimay [Internet]. 2020;27(3):366–75. Available from: http://revcmhabana.sld.cu/index.php/rcmh/article/view/1758/pdf_273
16. Guashpa KKZDMYC. ESTRATEGIAS DE AUTOCUIDADO QUE REALIZAN VENDEDORES AMBULANTES DURANTE LA PANDEMIA DEL COVID-19, EN CENTROS DE SALUD DE ZONAS MARGINALES. 2021. 300 p.
17. Álvarez-Escobar B, Mirabal-Requena JC, Naranjo-Hernández Y. Estrategia de autocuidado en los adultos mayores con cáncer colorrectal en la comunidad. Arch Médico Camagüey. 2020;23(5):628–38.
18. Lázaro Díaz Rodríguez Y, Vargas Fernández M de los A, Quintana López LA. Efectividad de una Intervención educativa sobre el nivel de conocimiento de la COVID-19 en adultos mayores. Univ Médica Pinareña [Internet]. 2020;16(3):570. Available from: <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/7552322.pdf%0Ahttps://dialnet.unirioja.es/servlet/extart?codigo=7552322>
19. Antonio L, Machado G, Laffita DM. Intervención educativa sobre la COVID-19 en trabajadores de la Filial de Ciencias Médicas de Baracoa. 2021;37:1–12.
20. Romel J, Yáñez V et al. Artículo Original Autocuidado por Covid-19 del Adulto Mayor en la Confraternidad Lupita Nolivios , Ecuador 2020 Self-care by Covid-19 of the elderly in the Lupita Nolivios Confraternity , Ecuador 2020. Minist del Pod Pop la Salud.

- 2021;LXI(1):112–23.
21. Universitaria JMGG. La campaña comunicativa como estrategia pedagógica en la creación de cultura de autocuidado contra el COVID-19. *Pap Knowl Towar a Media Hist Doc.* 2020;12–26.
22. Alfonso JB. Autocuidado En Las Esferas De La Vida Cotidiana. *Fac Psicol Univ La Habana.* 2021;(September).
23. Ruiz-Aquino M, Díaz-Lazo A, Ortiz-Aguí ML, Villar-Carbajal EI. Conductas de autocuidado en la prevención del contagio de la COVID-19 en pobladores peruanos. *Rev Cuba Med Gen Integr.* 2020;36(4):1–13.
24. Miguel DVAS. Efecto de una intervención educativa basada en telemedicina sobre el autocuidado en pacientes con hipertensión arterial de una urbanización de Lima Metropolitana. 2020. Tesis Peru. 2020;12–26.
25. Por ÁHVM. Modelación por mínimos cuadrados de la mortalidad en el Perú (1960-2020), causada por enfermedades respiratorias y por Coronavirus Disease 2019. *Rev Latinoam Difusión Científica.* 2020;
26. Rodriguez Linares Ana Geraldine. Conocimientos y prácticas de autocuidado frente al COVID-19 en vendedores de un mercado del distrito de Comas, Lima. 2020. *Salud Publica Mex.* 2021;73.
27. Jequeline MAM. Intervención Educativa de Enfermería para la prevención de covid 19 en el personal de obra del Grupo Inmobiliario Venturo sac. en el centro poblado 4 de junio, Chancayllo – Chancay 2020. *Rev Fac Med UNAM [Internet].* 2020;I(2):91. Available from: <http://repositorio.uwiener.edu.pe/handle/123456789/2216%0Ahttp://www.scielo.br/pdf/ean/v13n2/v13n2a08.pdf>. 2009 abr-jun; 13(2).
28. Castañeda Milla S. Conocimiento sobre medidas preventivas frente al Covid-19 en comerciantes del mercado de Villa Maria del Perpetuo Socorro. Lima-2020. Univ Norbert Wiener [Internet]. 2020;1–35. Available from: http://repositorio.uwiener.edu.pe/xmlui/bitstream/handle/123456789/3831/T061_47252042_T.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Pre test con la escala de autocuidado familiar sobre Covid-19 a estudiantes de enfermería.



Elaboración propia



Elaboración propia

Sesiones Educativas virtuales sobre autocuidado familiar en la prevención de Covid-19 a estudiantes de Enfermería .



Elaboración propia .

Sesiones educativas presenciales en el domicilio sobre el autocuidado familiar de Covid- 19



Elaboración propia

Replica por parte de los estudiantes en su familia sobre autocuidado familiar sobre Covid-19.



Elaboración propia

Aplicación de Pos Test con la escala de autocuidado familiar sobre Covid-19 a estudiantes de Enfermería.



Elaboración propia.

Aplicación de Pos Test con la escala de autocuidado familiar sobre Covid-19 a estudiantes de Enfermería



Elaboración propia.

ESCALA DE AUTOCUIDADO FAMILIAR SOBRE COVID -19

I. PRESENTACIÓN:

Estimada(o) participante: Soy egresado de la Escuela de Post Grado de la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional de Huancavelica, en esta oportunidad me encuentro realizando un estudio denominado "PROGRAMA EDUCATIVO "ALLIN KAWSAY" Y AUTOCUIDADO FAMILIAR DE COVID-19 EN ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE TAYACAJA 2022". Por lo cual te invitamos a responder estas preguntas con sinceridad, confiando en que los datos brindados serán confidenciales y recolectados de manera anónima. Agradecemos anticipadamente su participación.

II. DATOS GENERALES:

Genero : Femenino ☒ Masculino : ☐

Edad : 16 a 18 años ☒ 19 a 22 años ☐ 23 a 25 años ☐ Mayor a 25 años ☐

N° de integrantes en el Hogar: de 1 a 2 ☐ de 2 a 4 ☒ Mas de 4 integrantes ☐

Procedencia: Pampas Tayacaja ☒ Otras Provincias de Huancavelica ☐ Otras regiones ☐

III. INSTRUCCIONES:

A continuación, se presenta una serie de preguntas, usted debe marcar con un aspa (X) la respuesta que considere correcta. Es importante que responda todas las preguntas.

REACTIVO	RESPUESTAS		
	NUNCA	A VECES	SIEMPRE
DIMENSIÓN AUTOCUIDADO FAMILIAR EN LA SALUD FÍSICA			
Autocuidado en alimentación		☒	
¿En su hogar la familia consume alimentos con alto valor nutricional en vitamina C, E y D?	☒		
¿En su familia consume productos lácteos o derivados?		☒	
¿En su familia consumen carne, pescado y pollo durante la semana?		☒	
¿En su familia consumen frutas y verduras durante la semana?		☒	
¿En su familia consumen desayuno, almuerzo y cena?		☒	
¿En su Familia consume desayuno, almuerzo y cena?	☒		
¿Su familia consume mínimo 1 litro de agua al día?		☒	
Autocuidado en actividad física y deporte			
¿La familia práctica alguna actividad física recreativa en casa?	☒		
¿Los integrantes de su familia aprovecha cualquier tarea doméstica para moverse o ejercitarse?		☒	
¿La familia sale fuera del hogar para realizar actividad física recreativa aplicando las medida de bioseguridad en tiempos de pandemia por Covid- 19 ?	☒		
Autocuidado en higiene y bioseguridad en la prevención de Covid-19			
¿Los integrantes de su familia realizan el lavado de manos de manera correcta?	☒		

¿Los integrantes de su familia utilizan la mascarilla de manera correcta?			
¿Los integrantes de su familia al estornudar o toser se protegen con las manos o la flexura del codo?			
¿Realizan de limpieza y desinfección de superficies en su hogar?			
¿Los integrantes de la familia desinfectan los calzados al ingresar a casa?			
¿Los integrantes de la familia al salir de casa llevan su alcohol para la desinfección de las manos?			
¿Los integrantes de la familia mantienen distancia social cuando sale de casa?			
¿La familia evita aglomeraciones y espacios poco ventilados?			
¿Desinfectan las frutas, verduras antes de consumirlas?			
¿Mantienen los ambientes de la casa ventilados?			
Autocuidado en caso por infección del Covid -19			
¿Cuando algún integrante de la familia presenta signos o síntomas de Covid -19 acude inmediatamente a un centro médico?			
¿Los integrantes de la familia acuden a realizar descarte de Covid -19?			
¿La familia promueve el consumo de hierbas medicinales para contrarrestar el contagio de Covid-19?			
¿Cuando algún integrante de la familia presenta la enfermedad de Covid -19, inmediatamente realizan el aislamiento social o puesta en cuarentena en el hogar?			
¿La familia promueve y se compromete en el cuidado y tratamiento oportuno del integrante de la familia que esta enfermo con Covid -19, aplicando rigurosamente las medidas de bioseguridad?			
Autocuidado en inmunizaciones contra el Covid-19			
¿La familia promueve la inmunización contra Covid -19?			
¿Los integrantes de la familia acuden a centros vacunatorios del Covid-19?			
¿Los integrantes de la familia ya cuentan con la 3ra o 4ta dosis de Covid -19?			
¿Los integrantes de la familia realizan el cuidado de las reacciones adversas de la vacuna de Covid -19?			
DIMENSIÓN AUTOCUIDADO FAMILIAR EN LA SALUD MENTAL			
Autocuidado en el sueño y reposo			
¿Los integrantes de la familia duermen 8 horas diarias?			
¿Algún integrante de la familia presenta dificultad o problemas para dormir?			
¿Incluye momentos de descanso o siesta de 10 a 20 min en su rutina diaria?			
Autocuidado en recreación y esparcimiento			
¿Los integrantes de su familia salen de su casa a compartir con sus amistades o familiares?			
¿Te sientes satisfecho contigo mismo y su familia?			
¿Tienes amigos a quienes puedes recurrir si necesitas ayuda?			

Gracias por su participación.

PB2 TEST

ESCALA DE AUTOCUIDADO FAMILIAR SOBRE COVID-19

I. PRESENTACIÓN:

Estimada(o) participante: Soy egresado de la Escuela de Post Grado de la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional de Huancavelica, en esta oportunidad me encuentro realizando un estudio denominado "PROGRAMA EDUCATIVO "ALLIN KAWSAY" Y AUTOCUIDADO FAMILIAR DE COVID-19 EN ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE TAYACAJA 2022". Por lo cual te invitamos a responder estas preguntas con sinceridad, confiando en que los datos brindados serán confidenciales y recolectados de manera anónima. Agradecemos anticipadamente su participación.

II. DATOS GENERALES:

Genero : Femenino ☐ Masculino : ☒

Edad : 16 a 18 años ☐ 19 a 22 años ☒ 23 a 25 años ☐ Mayor a 25 años ☐

Nº de integrantes en el Hogar: de 1 a 2 ☒ de 2 a 4 ☐ Mas de 4 integrantes ☐

Procedencia: Pampas Tayacaja ☐ Otras Provincias de Huancavelica ☒ Otras regiones ☐

III. INSTRUCCIONES:

A continuación, se presenta una serie de preguntas, usted debe marcar con un aspa (X) la respuesta que considere correcta. Es importante que responda todas las preguntas.

REACTIVO	RESPUESTAS		
	NUNCA	A VECES	SIEMPRE
DIMENSIÓN AUTOCUIDADO FAMILIAR EN LA SALUD FÍSICA			
Autocuidado en alimentación			
¿En su hogar la familia consume alimentos con alto valor nutricional en vitamina C, E y D?		X	
¿En su familia consume productos lácteos o derivados?		X	
¿En su familia consumen carne, pescado y pollo durante la semana?		X	
¿En su familia consumen frutas y verduras durante la semana?		X	
¿En su familia consumen desayuno, almuerzo y cena?	X		
¿En su Familia consume desayuno, almuerzo y cena?	X		
¿Su familia consume mínimo 1 litro de agua al día?	X		
Autocuidado en actividad física y deporte			
¿La familia práctica alguna actividad física recreativa en casa?		X	
¿Los integrantes de su familia aprovecha cualquier tarea doméstica para moverse o ejercitarse?		X	
¿La familia sale fuera del hogar para realizar actividad física recreativa aplicando las medida de bioseguridad en tiempos de pandemia por Covid-19?	X		
Autocuidado en higiene y bioseguridad en la prevención de Covid-19			
¿Los integrantes de su familia realizan el lavado de manos de manera correcta?	X		

¿Los integrantes de su familia utilizan la mascarilla de manera correcta?		X	
¿Los integrantes de su familia al estornudar o toser se protegen con las manos o la flexura del codo?		X	
¿Realizan de limpieza y desinfección de superficies en su hogar?		X	
¿Los integrantes de la familia desinfectan los calzados al ingresar a casa?		X	
¿Los integrantes de la familia al salir de casa llevan su alcohol para la desinfección de las manos?	X		
¿Los integrantes de la familia mantienen distancia social cuando sale de casa?	X		
¿La familia evita aglomeraciones y espacios poco ventilados?	X		
¿Desinfectan las frutas, verduras antes de consumirlas?	X		
¿Mantienen los ambientes de la casa ventilados?	X		
Autocuidado en caso por infección del Covid -19			
¿Cuando algún integrante de la familia presenta signos o síntomas de Covid -19 acude inmediatamente a un centro médico?		X	
¿Los integrantes de la familia acuden a realizar descarte de Covid -19?	X		
¿La familia promueve el consumo de hierbas medicinales para contrarrestar el contagio de Covid-19?		X	
¿Cuando algún integrante de la familia presenta la enfermedad de Covid -19, inmediatamente realizan el aislamiento social o puesta en cuarentena en el hogar?	X		
¿La familia promueve y se compromete en el cuidado y tratamiento oportuno del integrante de la familia que esta enfermo con Covid -19, aplicando rigurosamente las medidas de bioseguridad?	X		
Autocuidado en inmunizaciones contra el Covid-19			
¿La familia promueve la inmunización contra Covid -19?	X		
¿Los integrantes de la familia acuden a centros vacunatorios del Covid-19?		X	
¿Los integrantes de la familia ya cuentan con la 3ra o 4ta dosis de Covid -19?		X	
¿Los integrantes de la familia realizan el cuidado de las reacciones adversas de la vacuna de Covid -19?		X	
DIMENSIÓN AUTOCUIDADO FAMILIAR EN LA SALUD MENTAL			
Autocuidado en el sueño y reposo			
¿Los integrantes de la familia duermen 8 horas diarias?	X		
¿Algún integrante de la familia presenta dificultad o problemas para dormir?		X	
¿Incluye momentos de descanso o siesta de 10 a 20 min en su rutina diaria?		X	
Autocuidado en recreación y esparcimiento			
¿Los integrantes de su familia salen de su casa a compartir con sus amistades o familiares?	X		
¿Te sientes satisfecho contigo mismo y su familia?	X		
¿Tienes amigos a quienes puedes recurrir si necesitas ayuda?		X	

Gracias por su participación.

ESCALA DE AUTOCUIDADO FAMILIAR SOBRE COVID-19

Pos test

I. PRESENTACIÓN:

Estimada(o) participante: Soy egresado de la Escuela de Post Grado de la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional de Huancavelica, en esta oportunidad me encuentro realizando un estudio denominado **"PROGRAMA EDUCATIVO "ALLIN KAWSAY" Y AUTOCUIDADO FAMILIAR DE COVID-19 EN ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE TAYACAJA 2022"**. Por lo cual te invitamos a responder estas preguntas con sinceridad, confiando en que los datos brindados serán confidenciales y recolectados de manera anónima. Agradecemos anticipadamente su participación.

II. DATOS GENERALES:

Genero : Femenino ☒ Masculino : ☐
Edad : 16 a 18 años ☐ 19 a 22 años ☐ 23 a 25 años ☒ Mayor a 25 años ☐
Nº de integrantes en el Hogar: de 1 a 2 ☐ de 2 a 4 ☐ Mas de 4 integrantes ☐
Procedencia: Pampas Tayacaja ☐ Otras Provincias de Huancavelica ☐ Otras regiones ☒

I. INSTRUCCIONES:

A continuación, se presenta una serie de preguntas, usted debe marcar con un aspa (X) la respuesta que considere correcta. Es importante que responda todas las preguntas.

REACTIVO	RESPUESTAS		
	NUNCA	A VECES	SIEMPRE
DIMENSIÓN AUTOCUIDADO FAMILIAR EN LA SALUD FÍSICA			
Autocuidado en alimentación			
¿ En su hogar la familia consume alimentos con alto valor nutricional en vitamina C, E y D?			X
¿ En su familia consume productos lácteos o derivados?			X
¿ En su familia consumen carne, pescado y pollo durante la semana?			X
¿ En su familia consumen frutas y verduras durante la semana?			X
¿ En su familia consumen desayuno, almuerzo y cena?			X
¿ En su Familia consume desayuno, almuerzo y cena?			X
¿ Su familia consume mínimo 1 litro de agua al día?		X	
Autocuidado en actividad física y deporte			
¿ La familia práctica alguna actividad física recreativa en casa?			X
Los integrantes de su familia aprovecha cualquier tarea doméstica para moverse o ejercitarse?			X
La familia sale fuera del hogar para realizar actividad física recreativa aplicando las medida de bioseguridad en tiempos de pandemia por Covid- 19?		X	
Autocuidado en higiene y bioseguridad en la prevención de Covid-19			
Los integrantes de su familia realizan el lavado de manos de manera correcta			X

¿Los integrantes de su familia utilizan la mascarilla de manera correcta?			X
¿Los integrantes de su familia al estornudar o toser se protegen con las manos o la flexura del codo?			X
¿Realizan de limpieza y desinfección de superficies en su hogar?			X
¿Los integrantes de la familia desinfectan los calzados al ingresar a casa?			X
¿Los integrantes de la familia al salir de casa llevan su alcohol para la desinfección de las manos?			X
¿Los integrantes de la familia mantienen distancia social cuando sale de casa?			X
¿La familia evita aglomeraciones y espacios poco ventilados?			X
¿Desinfectan las frutas, verduras antes de consumirlas?		X	
¿Mantienen los ambientes de la casa ventilados?			X
Autocuidado en caso por infección del Covid -19			
¿Cuando algún integrante de la familia presenta signos o síntomas de Covid -19 acude inmediatamente a un centro médico?			X
¿Los integrantes de la familia acuden a realizar descarte de Covid -19?			X
¿La familia promueve el consumo de hierbas medicinales para contrarrestar el contagio de Covid-19?			X
¿Cuando algún integrante de la familia presenta la enfermedad de Covid -19, inmediatamente realizan el aislamiento social o puesta en cuarentena en el hogar?			X
¿La familia promueve y se compromete en el cuidado y tratamiento oportuno del integrante de la familia que esta enfermo con Covid -19, aplicando rigurosamente las medidas de bioseguridad?			X
Autocuidado en inmunizaciones contra el Covid-19			
¿La familia promueve la inmunización contra Covid -19?			X
¿Los integrantes de la familia acuden a centros vacunatorios del Covid-19?		X	
¿Los integrantes de la familia ya cuentan con la 3ra o 4ta dosis de Covid -19?			X
¿Los integrantes de la familia realizan el cuidado de las reacciones adversas de la vacuna de Covid -19?			X
DIMENSIÓN AUTOCUIDADO FAMILIAR EN LA SALUD MENTAL			
Autocuidado en el sueño y reposo			
¿Los integrantes de la familia duermen 8 horas diarias?			X
¿Algún integrante de la familia presenta dificultad o problemas para dormir?			X
¿Incluye momentos de descanso o siesta de 10 a 20 min en su rutina diaria?			X
Autocuidado en recreación y esparcimiento			
¿Los integrantes de su familia salen de su casa a compartir con sus amistades o familiares?		X	
¿Te sientes satisfecho contigo mismo y su familia?			X
¿Tienes amigos a quienes puedes recurrir si necesitas ayuda?			X

Gracias por su participación.

ESCALA DE AUTOCUIDADO FAMILIAR SOBRE COVID-19

I. PRESENTACIÓN:

Estimada(o) participante: Soy egresado de la Escuela de Post Grado de la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional de Huancavelica, en esta oportunidad me encuentro realizando un estudio denominado "PROGRAMA EDUCATIVO "ALLIN KAWSAY" Y AUTOCUIDADO FAMILIAR DE COVID-19 EN ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE TAYACAJA 2022". Por lo cual te invitamos a responder estas preguntas con sinceridad, confiando en que los datos brindados serán confidenciales y recolectados de manera anónima. Agradecemos anticipadamente su participación.

II. DATOS GENERALES:

Genero : Femenino ☒ Masculino : ☐

Edad : 16 a 18 años ☒ 19 a 22 años ☐ 23 a 25 años ☐ Mayor a 25 años ☐

Nº de integrantes en el Hogar: de 1 a 2 ☐ de 2 a 4 ☐ Mas de 4 integrantes ☒

Procedencia: Pampas Tayacaja ☒ Otras Provincias de Huancavelica ☐ Otras regiones ☐

III. INSTRUCCIONES:

A continuación, se presenta una serie de preguntas, usted debe marcar con un aspa (X) la respuesta que considere correcta. Es importante que responda todas las preguntas.

REACTIVO	RESPUESTAS		
	NUNCA	A VECES	SIEMPRE
DIMENSIÓN AUTOCUIDADO FAMILIAR EN LA SALUD FÍSICA			
Autocuidado en alimentación			
¿En su hogar la familia consume alimentos con alto valor nutricional en vitamina C, E y D?			✓
¿En su familia consume productos lácteos o derivados?			✓
¿En su familia consumen carne, pescado y pollo durante la semana?			✓
¿En su familia consumen frutas y verduras durante la semana?			✓
¿En su familia consumen desayuno, almuerzo y cena?			✓
¿En su Familia consume desayuno, almuerzo y cena?			✓
¿Su familia consume mínimo 1 litro de agua al día?		✓	
Autocuidado en actividad física y deporte			
¿La familia práctica alguna actividad física recreativa en casa?			✓
¿Los integrantes de su familia aprovecha cualquier tarea doméstica para moverse o ejercitarse?			✓
¿La familia sale fuera del hogar para realizar actividad física recreativa aplicando las medida de bioseguridad en tiempos de pandemia por Covid-19?		✓	
Autocuidado en higiene y bioseguridad en la prevención de Covid-19			
¿Los integrantes de su familia realizan el lavado de manos de manera correcta?			✓

¿Los integrantes de su familia utilizan la mascarilla de manera correcta?			✓
¿Los integrantes de su familia al estornudar o toser se protegen con las manos o la flexura del codo?			✓
¿Realizan de limpieza y desinfección de superficies en su hogar?			✓
¿Los integrantes de la familia desinfectan los calzados al ingresar a casa?			✓
¿Los integrantes de la familia al salir de casa llevan su alcohol para la desinfección de las manos?	✓		
¿Los integrantes de la familia mantienen distancia social cuando sale de casa?			✓
¿La familia evita aglomeraciones y espacios poco ventilados?			✓
¿Desinfectan las frutas, verduras antes de consumirlas?	✓		
¿Mantienen los ambientes de la casa ventilados?			✓
Autocuidado en caso por infección del Covid-19			
¿Cuando algún integrante de la familia presenta signos o síntomas de Covid-19 acude inmediatamente a un centro médico?			✓
¿Los integrantes de la familia acuden a realizar descarte de Covid-19?			✓
¿La familia promueve el consumo de hierbas medicinales para contrarrestar el contagio de Covid-19?			✓
¿Cuando algún integrante de la familia presenta la enfermedad de Covid-19, inmediatamente realizan el aislamiento social o puesta en cuarentena en el hogar?			✓
¿La familia promueve y se compromete en el cuidado y tratamiento oportuno del integrante de la familia que esta enfermo con Covid-19, aplicando rigurosamente las medidas de bioseguridad?			✓
Autocuidado en inmunizaciones contra el Covid-19			
¿La familia promueve la inmunización contra Covid-19?			✓
¿Los integrantes de la familia acuden a centros vacunatorios del Covid-19?	✓		
¿Los integrantes de la familia ya cuentan con la 3ra o 4ta dosis de Covid-19?			✓
¿Los integrantes de la familia realizan el cuidado de las reacciones adversas de la vacuna de Covid-19?			✓
DIMENSIÓN AUTOCUIDADO FAMILIAR EN LA SALUD MENTAL			
Autocuidado en el sueño y reposo			
¿Los integrantes de la familia duermen 8 horas diarias?			✓
¿Algún integrante de la familia presenta dificultad o problemas para dormir?			✓
¿Incluye momentos de descanso o siesta de 10 a 20 min en su rutina diaria?			✓
Autocuidado en recreación y esparcimiento			
¿Los integrantes de su familia salen de su casa a compartir con sus amistades o familiares?			✓
¿Te sientes satisfecho contigo mismo y su familia?			✓
¿Tienes amigos a quienes puedes recurrir si necesitas ayuda?	✓		

Gracias por su participación.