

Universidad Nacional  
**Federico Villarreal**

Vicerrectorado de  
INVESTIGACION

Facultad de Medicina “Hipólito Unanue”

**EFICACIA DEL PROGRAMA EDUCATIVO “ESTOY BIEN” SOBRE  
AUTOCUIDADO EN ESTUDIANTES DE ENFERMERIA SEGÚN JERARQUÍA  
DE NECESIDADES DE MASLOW EN EL 2019**

Líneas de Investigación: Salud Pública

**Tesis para optar el Título Profesional de Licenciada en Enfermería**

**AUTORA:**

Cadillo Cabrera, Karla Silvana

**ASESORA:**

Dra. Bello Vidal, Catalina Olimpia

**JURADOS:**

Mg. Astocóndor Fuertes, Ana María

Mg. Landauro Rojas, Isolina Gloria

Mg. Aquino Aquino, Ronal Hamilton

**LIMA- PERU**

**2020**

## **DEDICATORIA**

El presente trabajo está dedicado principalmente a Dios que me ha dado fortaleza y perseverancia para hacerlo posible.

A mi madre por ser mi motor y motivo, quien con su amor y trabajo me educó, apoyándome mi formación profesional.

A mi familia por el cariño y confianza depositada en mi durante toda esta etapa.

A mi mamita Jesucita y Tía Ruth quienes desde siempre fueron mi inspiración.

## AGRADECIMIENTO

Agradezco a Dios por ser mi guía y protegerme durante todo este camino, por darme fuerzas y hacerme entender que a pesar de las adversidades y obstáculos siempre hay una solución.

A mis angelitos por iluminar mi camino desde el cielo y colmarme siempre de bendiciones.

A mi Mamá Yanet por todo su amor, fortaleza y apoyo incondicional brindado durante toda mi vida, por los valores y principios inculcados, y sobre todo por ser mi gran ejemplo a seguir.

A mi hermano Carlos por alentarme en todo momento y ser parte de mi motivación para cumplir esta meta.

A mis tíos Jesús, Lucho, Orlando y Manuel por creer en mí y por las distintas formas de mostrarme cariño estando pendiente de mis avances y tomar mis logros como suyos, también a mis primos, en especial a John por sus consejos y preocupación porque todo me vaya bien.

A mi UNFV por sus enseñanzas impartidas a través de mis maestras en este largo camino y a la Dra. Catalina Bello Vidal por su asesoría y apoyo en la realización de la presente tesis.

## ÍNDICE

Resumen.....	V
Abstract.....	VI
<b>I. Introducción .....</b>	<b>7</b>
1.1. Descripción y formulación del problema .....	8
1.2. Antecedentes .....	11
1.3. Objetivos .....	15
1.4. Justificación .....	16
1.5 Hipótesis.....	17
<b>II. Marco teórico .....</b>	<b>19</b>
2.1. Bases teóricas sobre el tema de investigación. ....	18
<b>III. Método .....</b>	<b>25</b>
3.1. Tipo de investigación .....	25
3.2. Ámbito temporal y espacial .....	25
3.3. Variables .....	25
3.4. Población y muestra .....	25
3.5. Instrumento.....	25
3.6. Procedimientos .....	26
3.7. Análisis de datos. ....	27
3.5. Consideraciones Éticas.....	27
<b>IV. Resultados .....</b>	<b>29</b>
<b>V. Discusión de resultados.....</b>	<b>41</b>
<b>VI. Conclusiones .....</b>	<b>43</b>
<b>VII. Recomendaciones .....</b>	<b>44</b>
<b>VIII. Referencias.....</b>	<b>45</b>
<b>IX. Anexos.....</b>	<b>48</b>

## RESUMEN

**Objetivo:** Determinar la eficacia del programa educativo “ESTOY BIEN” sobre autocuidado en estudiantes de enfermería según jerarquía de necesidades de Maslow.

**Material y métodos:** El tipo de estudio fue cuantitativo, prospectivo, longitudinal de diseño cuasiexperimental. En una muestra de 22 estudiantes de enfermería del 2do año de la universidad Nacional Federico Villarreal, se aplicó pre test, las sesiones de intervención educativa y el post test, el instrumento fue el cuestionario adaptado de la jerarquía de necesidades de Abraham Maslow, consta de 27 preguntas, resultó válido en juicio de 9 expertos con una V de Aiken de 0.954 y con una con una confiabilidad mediante el alfa de Crombach donde se obtuvo 0.786 además de la prueba binomial donde  $p < 0,0124$

**Resultados:** Se determinó la existencia de tres niveles de aplicación de autocuidado, en los cuales se encontró una variación en su aplicación antes y después de la intervención educativa, en la prueba de hipótesis se obtuvo significancia 0,00; además se encontró un 77.3% de diferencia en la aplicación de autocuidado en las necesidades de supervivencia en cambio se obtuvo un 87,33% de diferencia en el pre y post test en las necesidades de crecimiento. **Conclusiones:** Al realizarse las sesiones educativas con un pre-test y un post-test se logró determinar que existen diferencias significativas, rechazando así la hipótesis nula y comprobando si los estudiantes de enfermería ejercen o no el autocuidado en base a sus necesidades.

**Palabras clave:** autocuidado, necesidades, estudiantes y pre- y post- test.

## ABSTRACT

**Objective:** To determine the effectiveness of the educational program “I AM OK” on self-care in nursing students according to Maslow's hierarchy of needs. **Material and methods:** The type of study was quantitative, prospective, longitudinal of quasi-experimental design. In a sample of 22 nursing students of the 2nd year of the Federico Villarreal National University, pre-test, educational intervention sessions and post-test were applied, the instrument was the questionnaire adapted from the hierarchy of needs of Abraham Maslow, consists of 27 questions were valid in the trial of 9 experts with an Aiken V of 0.954 and one with a reliability using Crombach's alpha where 0.786 was obtained in addition to the binomial test where  $p < 0.0124$  **Results:** The existence of three levels of self-care application, in which a variation in its application was found before and after the educational intervention, in the hypothesis test, significance was obtained 0.00; In addition, a 77.3% difference was found in the application of self-care in survival needs, however, an 87.33% difference was obtained in the pre and post test in growth needs. **Conclusions:** When conducting the educational sessions with a pre-test and a post-test, it was possible to determine that there are significant differences, thus rejecting the null hypothesis and checking whether or not nursing students exercise self-care based on their needs.

**Keywords:** self-care, needs, students and pre- and post-t

## **I. Introducción**

El presente estudio se centra en la aplicación un programa educativo donde se va a determinar la utilización de autocuidado en base a la satisfacción de las necesidades humanas, las cuales se fundamentan en la teoría de Abraham Maslow quien nos habla que para ejercer la satisfacción del nivel superior de la pirámide donde están plasmadas hay que iniciar desde el nivel inferior.

La aplicación de este programa educativo, se basa en ya que existe un potencial de aprendizaje que se genera a través de la experiencia, dando a conocer que los jóvenes están en un periodo de desarrollo y aprendizaje de habilidades integrales para su educación y futura formación profesional, así como también propensos a cambios con el paso del tiempo. El motivo por el cual centre el estudio en los universitarios de la carrera de enfermería de manera crucial es porque que nosotros somos quienes intervenimos en la promoción de la salud para evitar las enfermedades y además lograr un buen desarrollo de las personas en todo aspecto de su vida así como la compañía y servicios que brindamos en toda etapa de su vida a las personas, porque acaso si tenemos conciencia de lo que estudiamos no lo aplicamos en nosotros mismos, si ponemos en práctica autocuidado en nuestras vidas podemos evitar sufrir malas consecuencias pero sobretodo seguir inculcando en nuestros pacientes la importancia del cuidado dando como experiencia nuestras actividades.

La finalidad de este estudio es prevenir futuras complicaciones fisiológicas como psicosociales, pero sobretodo contribuir a la realización como persona y profesional. Esto amerita, que se inculque y se eduque a los estudiantes universitarios en la aplicación del autocuidado satisfaciendo las necesidades humanas que se plasma en la pirámide de Maslow para lograr un bienestar completo.

## **1.1 Descripción y Formulación del Problema**

Según la definición presentada por la Organización Mundial de la Salud (OMS, 1998) el encontrarse en estado de bienestar completo es decir de bienestar físico, social además del psíquico es el concepto de salud y no solo ausencia de enfermedad. A raíz de la definición brindada con respecto a la salud, hay otros autores que dan el concepto de salud que se diferencian al describir este término, pero la finalidad y el sentido es el mismo.

Una de las edades que presentan más problemas de salud son los jóvenes debido a que muestran mayor desinterés de ejercer el autocuidado.

Orem en el 2000 define el autocuidado como una actividad aprendida por los individuos, orientada hacia un objetivo en específico, como una conducta que existe en situaciones concretas de la vida, dirigida por las personas sobre sí mismas, y hacia los demás, para regular los factores que afectan a su propio desarrollo y funcionamiento en beneficio de su vida, salud o bienestar en si el todo de la persona, la autora nos explica claramente que el cuidado parte de nosotros mismos para lograr así un correcto bienestar en todo sentido, de aquí parte la problemática e interrogantes si es que realmente los jóvenes aplican o realizan actividades que verdaderamente contribuyen a cuidar su salud, ya que esta edad suele ser la más perjudicial y más aún en la etapa universitaria, en la que la salud tiene un decaimiento por los estilos de vida que llevan los universitarios (Marriner et al .2011).

Por otro lado, es Pender en el 2015 quien nos habla de incentivar a la promoción de vida saludable ya que es primordial antes que los cuidados porque de esa forma habría menos gente enferma, se gastarían menos recursos, con lo que se mejoraría el futuro. Según lo dicho por esta teórica, ella plantea una forma para solucionar los

problemas de salud en los jóvenes, motivándolos o informándoles sobre la importancia de conocer el efecto que traen los hábitos inadecuados de su vida cotidiana, por ejemplo dentro ello engloba la conducta en su alimentación además de la forma, la cantidad de horas que utilizan para dormir ,y otro aspecto importante y menos tocado como es la salud emocional donde podremos descartar los problemas de autoestima, de perspectiva además de la falta de seguridad que tiene un joven universitario en los ámbitos de su vida (Raile M., Alligood, A, 2015).

Una vez analizada toda la información investigada llego a la conclusión de que hay problemas que se suscitan a lo largo de nuestro tiempo de estudios, que puede reflejar la falta o presencia **autocuidado** como conducta en los estudiantes universitarios. Su ausencia puede verse en los cambios físicos tanto en la conducta dentro de las actividades diarias, como también en el estado anímico; ya que en su mayoría en el nivel emocional estamos afectados por el estrés, en otros casos por depresión, ansiedad e incluso el querer obtener buenas calificaciones nos hace caer en ello y nos llegamos a olvidar de que debemos satisfacer nuestras necesidades según la prioridad y visión que tengamos a futuro para nuestra vida.

En el Perú según la Superintendencia Nacional de Educación Superior Universitaria (SUNEDU) (2,019) existen 51 universidades nacionales y 92 universidades privadas; por otro lado, el Instituto nacional de estadística e informática (INEI) nos da como dato estadístico que pertenece a una población de 617 687 estudiantes aproximadamente, siendo esta cifra el 2,1% de la población total y el 25,2% de la población de 17 a 21 años. El segmento social universitario incluye una diversidad de comportamientos, costumbres y hábitos.

Después de obtener la información investigada y analizada, decimos que podría ser un problema silencioso la salud en los estudiantes universitarios porque en ellos se

ven las consecuencias de sus acciones e incluso hay algunos estudios sobre la forma de vida en jóvenes universitarios que demuestran un predominio de estilos de vida poco saludables, relacionados principalmente el lado físico con el consumo de tabaco y bebidas alcohólicas, la adopción de dietas poco equilibradas en las que predomina la comida rápida y, la falta de ejercicio físico, horas de sueño alteradas, esto influye al estado general de su salud ocasionando presencia de cefalea, dolor muscular, entre otros problemas de salud, dentro de todos sus hábitos y su forma de vida el cumplimiento de sus necesidades juega un factor importante ya que con sentirse satisfechos no quiere decir que estén haciendo lo correcto con su organismo, salud y/o el cuidado de la misma, sino también abarca el lado del emocional incluyendo su proyección de vida para la edad que los universitarios representan.

El autocuidado logra cambios fenomenales si lo aplicamos, así como lo promocionamos.

Por lo tanto, elegí centrar el estudio en la población de los estudiantes de ciencias de la salud, específicamente los de la carrera de enfermería, ya que somos quienes velamos por la salud de nuestros pacientes y hacemos promoción de la salud a través del autocuidado satisfaciendo así sus necesidades.

Formulación del problema General:

¿Cuál es la eficacia del programa educativo "estoy bien" sobre autocuidado en base a las necesidades humanas de Maslow en los estudiantes universitarios de enfermería de la Facultad de Medicina Hipólito Unanue en el 2019 según resultados en el pre y post test?

Formulación de problemas específicos:

¿Cómo se desarrolla el autocuidado en base a las necesidades humanas fisiológicas de Maslow en los estudiantes de enfermería de la Facultad de Medicina Hipólito Unanue en el 2019 según el pre test y post test?

¿Cómo se desarrolla el autocuidado en base a las necesidades humanas de seguridad de Maslow en los estudiantes de enfermería de la Facultad de Medicina Hipólito Unanue en el 2019 según el pre test y post test?

¿Cómo se desarrolla el autocuidado en base a las necesidades humanas de afiliación de Maslow en los estudiantes de enfermería de la Facultad de Medicina Hipólito Unanue en el 2019 según el pre test y post test?

¿Cómo se desarrolla el autocuidado en base a las necesidades humanas de Reconocimiento de Maslow en los estudiantes de enfermería de la Facultad de Medicina Hipólito Unanue en el 2019 según el pre test y post test?

¿Cómo se desarrolla el autocuidado en base a las necesidades humanas de autorrealización de Maslow en los estudiantes de enfermería de la Facultad de Medicina Hipólito Unanue en el 2019 según el pre test y post test?

## **1.2 Antecedentes:**

En la investigación “*Conductas promotoras de salud en estudiantes de una institución de educación superior*”, se propuso como finalidad encontrar factores que influyeran la conducta promotora de salud según modelo de enfermería Pender en estudiantes de una institución de educación superior de Colombia. Como método utilizaron un diseño descriptivo correlacional, con muestra de 384 estudiantes de forma aleatoria, con nivel de confianza de 95% ( $p \leq 0,05$ ), se usaron dos variables que fueron los factores biopsicosocioculturales y también la conducta de promoción. Como instrumento se utilizó escala estilo de vida promotor de salud II para medir la variable

dependiente, percepción de autoeficacia, percepción del estado de salud y variables sociodemográficas. Se concluyó que estos factores se consideraron con influencia baja sobre la conducta promotora de estudiantes, pero se recomendó tenerlos en cuenta en la promoción del cuidado de estudiantes (Triviño, 2012).

Aquí pude observar un claro ejemplo de la teoría del cuidado en estudiantes universitarios, este cuidado debe abarcar no solo factores físicos sino también en el ámbito social para poder así incentivar a la promoción de la salud y también a la prevención de enfermedades ejerciendo la práctica del autocuidado.

Para vivir con estilo de vida saludable se cuestiona el valor de cuidar de sí y de otro en las experiencias del estudiante en la formación pregrado.

En el estudio “*Experiencias de estudiantes de enfermería en el cuidado de sí durante el proceso de formación en una universidad privada en Chimbote*” su finalidad fue describir y comprender las experiencias del estudiante en el cuidar de sí durante su formación profesional, y como método en la Historia de vida se aplicó por entrevista abierta a 22 estudiantes de Enfermería de una universidad peruana, en 2013.

Se encontraron las siguientes categorías: la acción del cuidado así mismo y su conceptualización. En sus resultados se pudo decir que el cuidarse es autocuidado y bien-estar, algo nuevo a ser explorado. A inicio las necesidades humanas básicas no se encuentran satisfechas ya que estas cambian cuando los estudiantes universitarios de enfermería inician su formación para ofrecer el cuidado a otras personas, por ello es necesario sensibilizar el lado humanístico de su formación para que también puedan cuidar de sí (Gorriti et al.2016).

Aquí se destaca la relación entre el autocuidado desde la formación de pregrado y como llevan los estudiantes su estilo de vida y la experiencia de cada uno de ellos se

puede deducir que tanto se cuidan y en cuanto es la satisfacción de sus necesidades básicas.

En “*Estilo de vida de los estudiantes de enfermería, según año de estudio de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos*”, su finalidad fue determinar el estilo de vida de los estudiantes de Enfermería según año de estudio, fue de tipo cuantitativo y método descriptivo, de corte transversal. La población estuvo conformada por 129 estudiantes de Enfermería de la UNMSM, como instrumento se usó el cuestionario estandarizado sobre estilo de vida, al final se obtuvo que los estudiantes de Enfermería tienen un estilo de vida saludable; según dimensiones: predomina en lo saludable; nutrición saludable, crecimiento espiritual y relaciones Interpersonales (Ponte, 2010).

En este estudio se muestra las conductas de los estudiantes de enfermería desde el inicio de sus estudios hasta el final lo cual me parece importante debido a que nos permite conocer cómo van cambiando su rutina por los estudios o ya sea por diversos factores que aparecen en su formación de su carrera e incluso su manera de pensar y su visión.

En “*Identificación de necesidades de intervención psicológica: estudio piloto en la educación superior portuguesa*” se tuvo por objetivo la exploración de necesidades de intervención psicológica de los estudiantes de la Facultad de Ciencias Humanas de la Universidad Católica Portuguesa donde participaron 157 estudiantes, a quienes se les evaluaron sus necesidades y preocupaciones, así como el apoyo deseado y previamente recibido, se evaluó a través del cuestionario de identificación de las necesidades de intervención psicológica, al final como resultados se obtuvo que los participantes necesitan más información o ayuda en manejo de la ansiedad y del nerviosismo, miedo al fracaso, estrategias de búsqueda de empleo, elección de una carrera y habilidades de gestión del tiempo. Se encontró además que existen diferencias en regularidad de

contacto con la familia y satisfacción con la vida académica y global ya que carecen de estrategias y actividades de apoyo psicológico (Carneiro et al. 2016).

De este estudio puedo destacar lo importante que es el apoyo psicológico y el aspecto emocional en un estudiante universitario ya que muchas veces se realizan otros estudios enfocándose en lo físico tanto que descuidamos lo emocional y eso llega a jugarnos en contra porque se inician conductas de nervios también el pesimismo y desgano, se tiene problemas en lo social e incluso falta de interés por parte de la familia. En algunos casos por la baja autoestima, además nos limita a cumplir nuestras metas, a no tener pensamiento de superación o de realización y algunos casos los estudios universitarios se quedan sin poder culminarlos.

En la vida de los estudiantes de enfermería también es importante enfocarnos en que las necesidades de supervivencia como las de crecimiento estén satisfechas, teniendo un apoyo emocional.

En *“Estilo de vida y riesgos para la salud en estudiantes universitarios: hallazgos para la prevención”* su fin fue evaluar el estilo de vida y el riesgo para desarrollar enfermedades crónicas, adicciones, enfermedades de transmisión sexual, embarazos no planeados, violencia de pareja y enfermedades ocupacionales, en estudiantes de la Universidad Autónoma de Tlaxcala. Se realizó un estudio transversal en 2,659 universitarios por medio de un cuestionario auto aplicable, donde se obtuvo información sociodemográfica y del estilo de vida, se encontró según su prevalencia de sobrepeso y obesidad fue del 23 y 6%, el 20.1% reportó fumar cotidianamente, 22.6% refirió consumir bebidas alcohólicas frecuentemente y el 1.2% reportaron consumir drogas ilícitas de manera frecuente. Finalmente, respecto a los daños a la salud un 11% refirió trastornos visuales, 8% músculo-esqueléticos y 18% psicológicos. Los resultados evidenciaron la necesidad proveer a los estudiantes dentro de los horarios de clases en la

universidad información básica sobre el cuidado de su salud y la práctica de actividades deportivas como parte de su formación, así como asegurar una alimentación saludable y el acceso a actividades artísticas dentro de los espacios universitarios. (Lumbreras et al.2009).

Los autores de este estudio nos permiten recolectar datos de los problemas de salud que se inician durante la vida universitaria, o si presentan alguna adicción, pero solo en un enfoque general, sin embargo, me podría permitir seleccionar cuáles son las adicciones y/o problemas que los aquejan tanto en aspecto físico como psicológico, también en las que más inciden los estudiantes universitarios de enfermería.

Estos antecedentes son matriz de la recaudación de información para consolidar una base en la creación de este programa educativo.

### **1.3 Objetivos**

#### Objetivo General

Determinar la eficacia del programa educativo “estoy bien” sobre autocuidado según Jerarquía de Necesidades de A. Maslow en los estudiantes universitarios de enfermería de la Facultad de Medicina-Hipólito Unanue en el 2019

#### Objetivo Específico

Establecer el nivel del desarrollo de autocuidado en las necesidades humanas fisiológicas de Maslow en el pre test y post test del programa educativo “estoy bien” en estudiantes universitarios de enfermería de la facultad de medicina Hipólito Unanue en el 2019.

Establecer el nivel del desarrollo de autocuidado en las necesidades humanas de seguridad de Maslow en el pre test y post test del programa educativo “estoy bien” en estudiantes universitarios de enfermería de la facultad de medicina Hipólito Unanue en el 2019.

Establecer el nivel del desarrollo de autocuidado en las necesidades humanas de Afiliación de Maslow en el pre test y post test del programa educativo “estoy bien” en estudiantes universitarios de enfermería de la facultad de medicina Hipólito Unanue en el 2019.

Establecer el nivel del desarrollo de autocuidado en las necesidades humanas de Reconocimiento de Maslow en el pre test y post test del programa educativo “estoy bien” en estudiantes universitarios de enfermería de la facultad de medicina Hipólito Unanue en el 2019

Establecer el nivel del desarrollo de autocuidado en las necesidades humanas de Autorrealización de Maslow en el pre test y post test del programa educativo “estoy bien” en estudiantes universitarios de enfermería de la facultad de medicina Hipólito Unanue en el 2019

#### **1.4 Justificación**

Analizado el contexto teórico y empírico del efecto del programa educativo "estoy bien" sobre autocuidado en los estudiantes universitarios de enfermería de la Facultad de medicina Hipólito Unanue en el 2019, se determina que el presente trabajo de investigación nos mostrará si nosotros como estudiantes y futuros profesionales de la salud poseemos los conocimientos de autocuidado adecuados y si lo ponemos en práctica.

Una de las condiciones necesarias para evitar problemas de salud seria la educación hacia los universitarios orientándolos y nutriéndolos de más información y conocimientos sobre los problemas de salud que los pueden aquejar si es que ellos mismos no se cuidan en base a la satisfacción de las necesidades de crecimiento y desarrollo.

En un contexto educativo la enseñanza sobre salud por parte de la enfermera debería ser interactiva entre los estudiantes, utilizando distintas técnicas para poder atraer su atención y concientizarlos, ya que los universitarios llevan una rutina muy fuerte que implica la carrera de enfermería.

En los primeros años de la carrera aparte de llevar sus clases también realizan prácticas, es por ello que también uno de los problemas de salud que más los aqueja es el estrés, e incumplimiento de sus necesidades básicas. Como estudiantes de enfermería ellos se preocupan por la salud de sus pacientes, los motivan a que ejerzan el autocuidado o los ayudan y les explican que actividades deben realizar para cuidarse a sí mismos, pero es ahí donde se genera la duda si es que también ellos como estudiantes ejercen el autocuidado.

Cabe pensar que sus necesidades de crecimiento, su visión y proyecto de vida también se encuentran en riesgo si es que también no llegan a aplicar el autocuidado, y una de las consecuencias sería la interrupción de sus estudios, y no llevar bien su proyecto de vida que tienen a futuro.

## **1.5 Hipótesis**

### ***Hipótesis de estudio:***

La aplicación del programa educativo “estoy bien” lograra diferencias en los niveles de autocuidado en el pre y post test en los estudiantes de enfermería.

### ***Hipótesis estadísticas***

**Hipótesis alternativa.** La aplicación del programa educativo "estoy bien", logrará diferencias estadísticamente significativas en los niveles de autocuidado entre el pre y el post test en los estudiantes de enfermería.

**Hipótesis Nula.** La aplicación del programa educativo "estoy bien", no logrará diferencias estadísticamente significativas en los niveles de autocuidado entre el pre y el post test en los estudiantes de enfermería.

## **II. Marco Teórico:**

### **2.1 Bases teóricas sobre el tema de investigación**

#### ***a) Programa Educativo:***

Un programa educativo es un proyecto donde se plasma la educación mediante enseñanzas y valores, donde se establecen objetivos teniendo en cuenta las características del entorno social y personal, debiendo hacerse en lugares públicos (RAE.2018).

#### ***b) Salud:***

La definición de salud que nos brinda la OMS Promulgada el 7 de abril de 1946 está dentro del glosario mundial que brinda, donde nos dice que el estado de bienestar completo en el ámbito social, psíquico y físico corresponde a salud, donde no solo se difiere de la enfermedad. (RAE.2018)

Una de las definiciones resaltantes es que la salud es considerada también como la adaptación al medio y como logra su funcionamiento dentro de buenas condiciones.

#### ***c) Autocuidado:***

Dorothea Orem es la teórica responsable de la teoría del autocuidado, ella nos explica el concepto de autocuidado donde lo define como una conducta aprendida por el hombre y que esta orientada a un objetivo. Esta conducta esta en las situaciones precisas de la vida, que por ende esta dirigida hacia el entorno, hacia el prójimo, y sobre sí mismas, para poder regular los factores que afectan a su desarrollo y funcionamiento en beneficio de su bienestar.

Dentro de la teoría encontraremos metaparadigmas que son quienes definirán el impacto que tienen dentro del autocuidado.

Primero encontraremos a:

**Salud.** Considerado un estado positivo, y quien lleva mayor relevancia e importancia que cualquier otra definición.

**Persona.** Cada individuo es diferenciado por su patrón perceptual y cognitivo además de sus factores variables por lo que tienen esencia única.

**Entorno.** Es la representación de interacción entre lo cognitivo y lo perceptual además de los factores modificables que tienen influencia sobre las conductas de promoción de la salud, este paradigma no tiene mucha precisión.

**Enfermería.** Se centra en el bienestar que es considerada de responsabilidad personal a base de cuidados sanitarios que se puedan brindar obteniendo una reforma de los mismos, donde la enfermera es el agente principal quien motiva a los usuarios a que mantengan su salud (Marriner et al .2011).

#### *d) Estilo de vida:*

Marc Lalonde 1974 (Ministro de Sanidad de Canadá) considera a la salud como el resultante de la interacción de factores que interrelacionan con el individuo. Los factores que funcionan como determinantes de la salud considerados por Lalonde son el estilo de vida, el servicio de salud brindado, el entorno y la biología.

Estos determinantes se pueden modificarse por ello las acciones de salud pública aceptan los cambios porque se rigen a los factores sociales que se puedan presentar.

Mediante estos determinantes se pudo establecer la importancia y el efecto que pueden causar en cada nivel de la salud pública, al inicio se le atribuyó una mayor importancia al medio ambiente y al estilo de vida, posteriormente la mayor importancia recayó en la asistencia sanitaria, sin embargo sabemos que la salud se mantiene y se mejora utilizando los sistemas de atención ante la enfermedad.

En cuanto a los estilos de vida hoy se discrepa que son productos de los condicionantes sociales y de lo comercial, por eso es mejor brindarle información a la población, sobre los riesgos de estos estilos, como por el tabaquismo, no son suficientes para hacerles cambiar, también de sus hábitos de sueño y alimentación, incluyendo el aspecto psicológico y emocional que se requiere para crear las condiciones para que puedan ejercer con responsabilidad su autocuidado. (W.G,2010)

***e) Promoción de la salud:***

La teórica Nola Pender es conocida por establecer la teoría de la promoción de la salud, la cual tiene como acción principal promover la vida saludable, debido a que mediante la prevención se puede evitar que la gente se enferme, por ello esta acción es mucho mas importante que los cuidados porque así se reduciría el índice de la población enferma, también se invertiría menos en los recursos , y con una percepción de mejora hacia el futuro se lograría la independencia y concientización de la gente acerca de su salud (Raile M., Alligood, A, 2015).

***f) Necesidades humanas:***

La teoría de las necesidades humanas propuesta en 1943 y la importancia de su satisfacción radica en el principal autor y mayor exponente quien mostró mayor preocupación por ellas fue Abraham Maslow, quien las describe mediante una pirámide de 5 niveles, las cuales son divididas a su vez en 2 grupos grandes que son las necesidades de supervivencia donde se encuentran los 2 primeros escalones y las necesidades de crecimiento abarcan los 3 últimos escalones, esta teoría es considerada además como la teoría de la motivación humana ya las personas desarrollan deseos elevados.

A continuación, se explicará en orden la jerarquización de las necesidades humanas empezando por el nivel inferior hacia el superior, dando así a entender que la satisfacción de las mismas va en orden para llegar a la cima.

En primer lugar, tendremos a:

**Necesidades Fisiológicas.** Estas son de origen biológico o fisiológico y están orientadas hacia la supervivencia del hombre; se consideran las necesidades de mayor importancia ya que son acciones que se realizan para poder sobrevivir, por ello son llamadas necesidades básicas ya que incluye, por ejemplo: la necesidad de respirar, de beber agua, de dormir, de comer, de sexo, de refugio.

Al satisfacerlas abre camino para avanzar al siguiente escalón, en el segundo nivel tenemos a:

**Necesidades de Seguridad.** Este es el escalón de necesidades orientadas hacia la seguridad personal, donde se ve el orden, la protección y la estabilidad. Dentro de estas necesidades se encuentran grupos sociales determinantes como la familia ya que se relaciona también con la seguridad física, por otro lado en cuestión de empleo obteniendo ingresos y recursos a lo largo, este nivel tiene como finalidad vivir sin amenazas y dentro de un entorno estable por lo que se ve también el medio ambiente donde la persona reside.

En el tercer escalón encontramos a:

**Necesidades de Amor, Afecto y Pertenencia.** También llamadas necesidades de afiliación se dan cuando las necesidades de seguridad y fisiológicas están satisfechas o medianamente satisfechas, este grupo contiene los sentimientos y la manera de relación en ellos encontramos el amor, el afecto y la pertenencia a un cierto grupo social y están enfocadas a superar los sentimientos de soledad y alienación.

En rutina de la vida, estas necesidades se presentan continuamente cuando el ser humano muestra sus sentimientos por ejemplo en deseos de casarse, de tener una familia, de ser parte de una comunidad, ser miembro de una iglesia o simplemente asistir a un lugar de esparcimiento. Aquí se desarrolla el lado afectivo del ser humano.

En el cuarto escalón encontramos a:

**Necesidades de Estima.** Las llamadas necesidades de estima están orientadas en el reconocimiento de sí mismo, en el autoestima, en el logro alcanzado y el respeto hacia los demás; al satisfacer estas necesidades, las personas se sienten con mayor seguridad de sí mismas y se consideran valiosas dentro de la sociedad; cuando estas necesidades no son satisfechas, las personas se sienten inferiores. Aquí Maslow las subdividió en dos necesidades de estima: una inferior que se basa en la inclusión del respeto de los demás, la necesidad de dignidad, fama, atención y reconocimiento; mientras que en lo superior se determina el respeto de sí mismo, incluyendo sentimientos como libertad, independencia, confianza, competencia, logros y metas alcanzadas.

Por último encontramos al nivel superior donde se encuentra a:

**Necesidades de Autorrealización.** Este grupo es de las necesidades más elevadas y se hallan en la cima de la jerarquía.

Maslow las describe como la necesidad de una persona para ser y lograr lo que se tiene propuesto y trazado como una meta ,es decir es el cumplimiento del potencial personal a través de una actividad específica en beneficio de sí mismo; de esta forma una persona que está inspirada por algo en especial debe realizarlo para así contribuir a la creación de un futuro progresivo de manera positiva, en ejemplo un artista debe pintar, y un poeta debe escribir y en este caso una persona que está estudiando una carrera de salud tiene que realizar actividades para ser mejor cada día y de esa forma

buscar superación , teniendo como base una proyección buena de su vida  
(Boeree.2006).

### **III. Método**

#### **3.1 Tipo de Investigación:**

Enfoque cuantitativo cuasi experimental, longitudinal y prospectivo

#### **3.2 Ámbito Temporal y Espacial**

El estudio se realizará en la Universidad Nacional Federico Villarreal en el año 2019.

#### **3.3 Variables**

##### ***Variable independiente:***

Efecto del Programa educativo “Estoy Bien”

##### ***Variable dependiente:***

Autocuidado.

Dimensiones:

1. Fisiológicas
2. Seguridad
3. Afiliación
4. Reconocimiento
5. Autorrealización

#### **3.4 Población y Muestra**

La población está constituida por 22 estudiantes de 2° año enfermería, jóvenes de edades de 19 a 25 años aproximadamente, la muestra final se constituye por conveniencia con el total de la población, por tratarse de un grupo homogéneo en cuanto a edad y características sociodemográficas.

#### **3.5 Instrumentos**

Se utiliza como instrumento un *cuestionario según jerarquía de necesidades de Maslow* de Alan Chapman en el 2003 adaptado por Karla Cadillo Cabrera en el 2019

que consta de 27 preguntas, de las cuales se encuentran divididas por dimensiones; en la dimensión de necesidades fisiológicas las preguntas van desde la pregunta n°1 hasta la n° 7, en la dimensión de necesidades de seguridad va desde la pregunta n°8 hasta la pregunta n°13, en la dimensión de necesidades de afiliación se encuentra desde la pregunta n°14 a la n°17, en la dimensión de necesidades de reconocimiento se ubican desde la pregunta n°18 hasta la n°21 y por último de la dimensión de necesidades de autorrealización va desde la pregunta n°22 a la n°27. Este instrumento fue sometido a una prueba de validez y confiabilidad de juicio de 9 expertos, donde se obtuvo validez de V de Aiken un 0.954 además en la prueba binomial una  $P= 0.0124$  ( $P<0,05$ ) y con una confiabilidad mediante el alfa de Crombach donde se obtuvo 0.786 confiabilidad alta.

### **3.6 Procedimientos**

Para el programa educativo se realizaron los siguientes pasos:

1. Se presentó una solicitud a la Universidad Nacional Federico Villarreal, para la aceptación del Proyecto de Investigación a desarrollar.

2. Se coordinó con la directora de escuela de enfermería para la aceptación del Proyecto a desarrollar en el segundo año de estudios.

Luego de tener las autorizaciones debidas, se procedió a contactar a los participantes.

3. Al contactar a cada participante se le explicó el motivo y se le informó el carácter voluntario de este programa, entregándoles así la autorización ( Consentimiento informado)

4. Previo al inicio de las sesiones educativas se tomó el instrumento para obtener el pre test.

5. Se le brindó las sesiones educativas, las cuales se desarrollaron en el horario y lugar más apropiado para cada uno de ellos.

6. Posteriormente se concluyó con la toma del post test.

El programa contó con 5 sesiones educativas que se desarrollaron en días distintos además se utilizó material didáctico para ayuda visual también se plasmaron sociodramas. Se realizó una evaluación previa a la aplicación del programa educativo y otra al finalizar todas las sesiones educativas planificadas.

### **3.7 Análisis de datos**

Finalizada la recolección de datos, se organizó una base de datos en el programa estadístico SPSS versión 24.0 donde se hizo el vaciado de los mismos, también se cotejó la información según el caso, se efectuó las medidas de tendencia central y de dispersión.

Se realizó la prueba de normalidad a través de Shapiro-Wilk también se utilizó la T de student para la comprobación de hipótesis, además se aplica estadística descriptiva para los resultados y las pruebas paramétricas como no paramétricas.

### **3.8 Consideraciones Éticas**

En este estudio se realizó la recolección de datos con el principio ético de confidencialidad, el cual se enfoca en resguardar y proteger los datos de los participantes sin ventilarlos para causar algún daño, limitando el acceso a la información, y el principio de autonomía que logró la participación de los mismos por decisión propia, libre y consciente, ejercido a través de la autorización del consentimiento informado.

La relación investigador y participantes fue mediada por la verdad ya que fueron los participantes quienes son dueños de la información que brindaron de manera voluntaria a la investigador, la cual fue de mayor importancia en este estudio.

Otro de los principios éticos que fue considerado es el de beneficencia ya que se busco la mejora y el beneficio de la población a estudiada, contribuyendo así con la mejora de los mismos no solo a nivel de supervivencia sino también de crecimiento, logrando así la mejoría y bienestar general a través de la satisfacción de sus necesidades.

Se utilizó además el principio de justicia, ya que la selección de los participantes fue hecha de manera justa y equitativa, sin prejuicios ni preferencias, evitando cualquier acto de discriminación por lo que la investigadora veló por la integridad total de los participantes.

En este estudio se estima la aplicación de ética ya que se respeta la información brindada tanto como el propósito y finalidad de este estudio evitando tener riesgos de daño físico y psicológico. Por ello se ha tomado todas las medidas pertinentes para que siga su curso de manera normal sin complicaciones. Siendo el protocolo evaluado y aprobado por el comité de ética de la universidad.

## IV. Resultados

**Tabla 1**

*Nivel de autocuidado en evaluación previa a la aplicación del programa educativo*

*“Estoy bien” en estudiantes de enfermería del 2do año de la facultad de Medicina*

*Hipólito Unanue – 2019*

		Frecuencia	Porcentaje
Válido	AUTOCAUIDADO BAJO	3	13,6
	AUTOCAUIDADO MEDIO	14	63,6
	AUTOCAUIDADO ALTO	5	22,7
	Total	22	100,0

Nota: Encuesta tomada en la Universidad Nacional Federico Villarreal

Se muestran los resultados del pre test, el cual se agrupo en tres dimensiones para poder ver la aplicación del autocuidado encontrándose en el pre test la presencia de los tres rangos bajo, medio y alto de acuerdo a la frecuencia de respuestas de la evaluación.

**Tabla 2**

*Nivel de autocuidado en evaluación post aplicación del programa educativo “Estoy bien” en estudiantes de enfermería del 2do año de la facultad de Medicina Hipólito Unanue - 2019*

---

		Frecuencia	Porcentaje
Válido	AUTOCUIDADO MEDIO	19	86,4
	AUTOCUIDADO ALTO	3	13,6
	Total	22	100,0

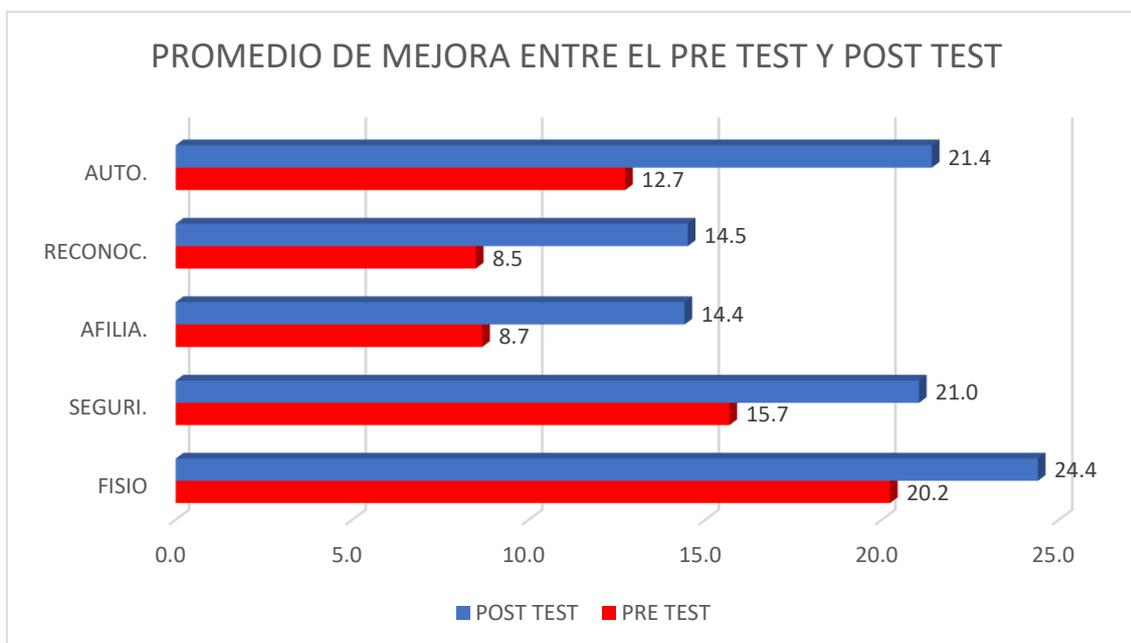
---

Nota: Encuesta tomada en la Universidad Nacional Federico Villarreal

Se observa los resultados del post test donde autocuidado está dividido solo en dos dimensiones positivas las cuales son de nivel medio y alto, por ende, el programa educativo logró tener buen resultado, ya que se redujo el nivel bajo de aplicación de autocuidado.

### Figura 1

*Promedio de mejora entre el pre test y post test del programa educativo “estoy bien” en estudiantes universitarios de enfermería del 2do año de la facultad de medicina Hipólito Unanue -2019*



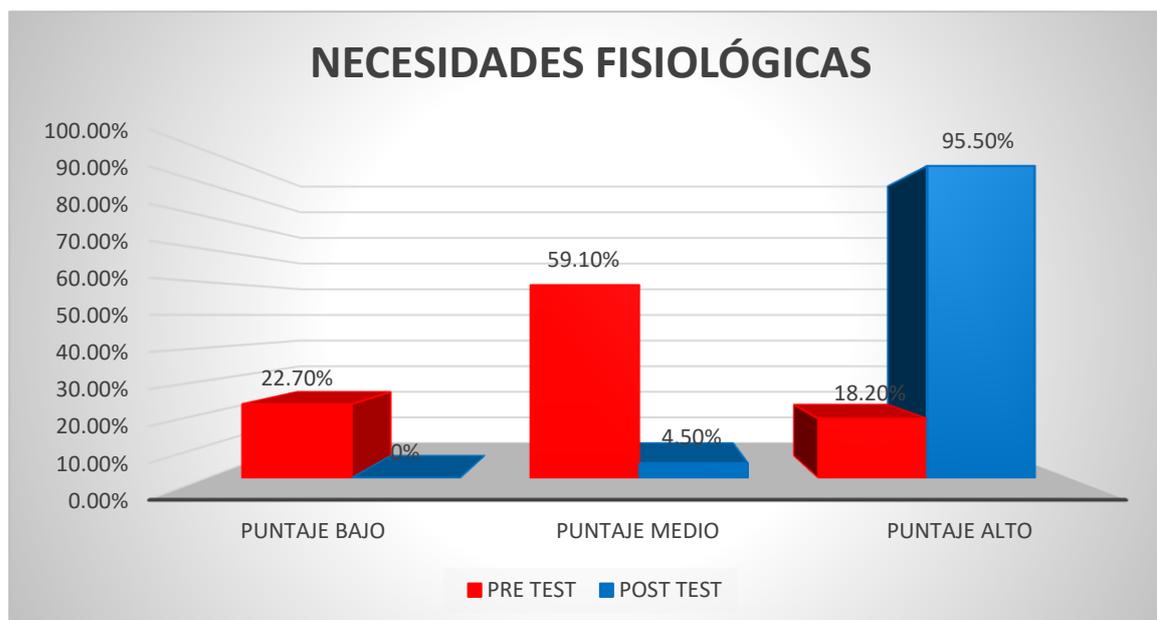
Nota: Gráfico realizado a través de Encuesta tomada en la Universidad Nacional Federico Villarreal

Al realizarse la evaluación de los alumnos con un pretest antes de aplicar el programa educativo y una evaluación que se da mediante el post test se puede recolectar datos de manera en que se logra reconocer la aplicación de autocuidado en los diferentes tipos de necesidades.

En la Figura 1 logramos ver una diferencia en un antes y un después en comparación de sus promedios de mejora por cada una de las necesidades. Con mayor impacto para lograr el cambio fueron las necesidades de afiliación, reconocimiento y la de autorrealización.

## Figura 2

*Nivel de las Necesidades Fisiológicas entre el pre test y post test del programa educativo “estoy bien” en estudiantes universitarios de enfermería del 2do año de la facultad de medicina Hipólito Unanue -2019*



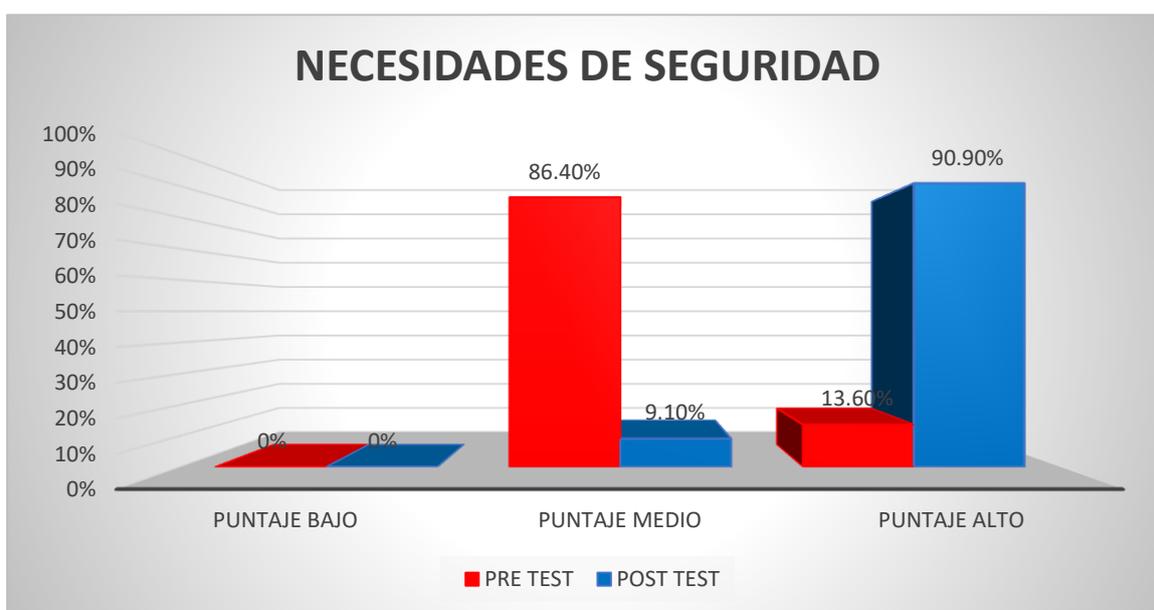
Nota: Gráfico realizado a través de Encuesta tomada en la Universidad Nacional Federico Villarreal

En la figura 2 se puede observar la primera dimensión de Necesidades Fisiológicas en donde hay variación en el puntaje medio y alto, con respecto a la evaluación antes y después de la intervención del programa educativo, en el puntaje alto hay una diferencia de 77.30 % mientras que en el medio un 54.6% , además se visualiza que a partir de la aplicación del programa educativo EB anula el puntaje bajo

Podemos decir que aún se conserva un porcentaje de aplicación media de autocuidado, no logrando en su totalidad el cambio ya que estas son necesidades que ya vienen predisuestas de casa también la rutina diaria e incluye lo biológico.

### Figura 3

*Nivel de las Necesidades de Seguridad entre el pre test y post test del programa educativo “estoy bien” en estudiantes universitarios de enfermería del 2do año de la facultad de medicina Hipólito Unanue -2019*



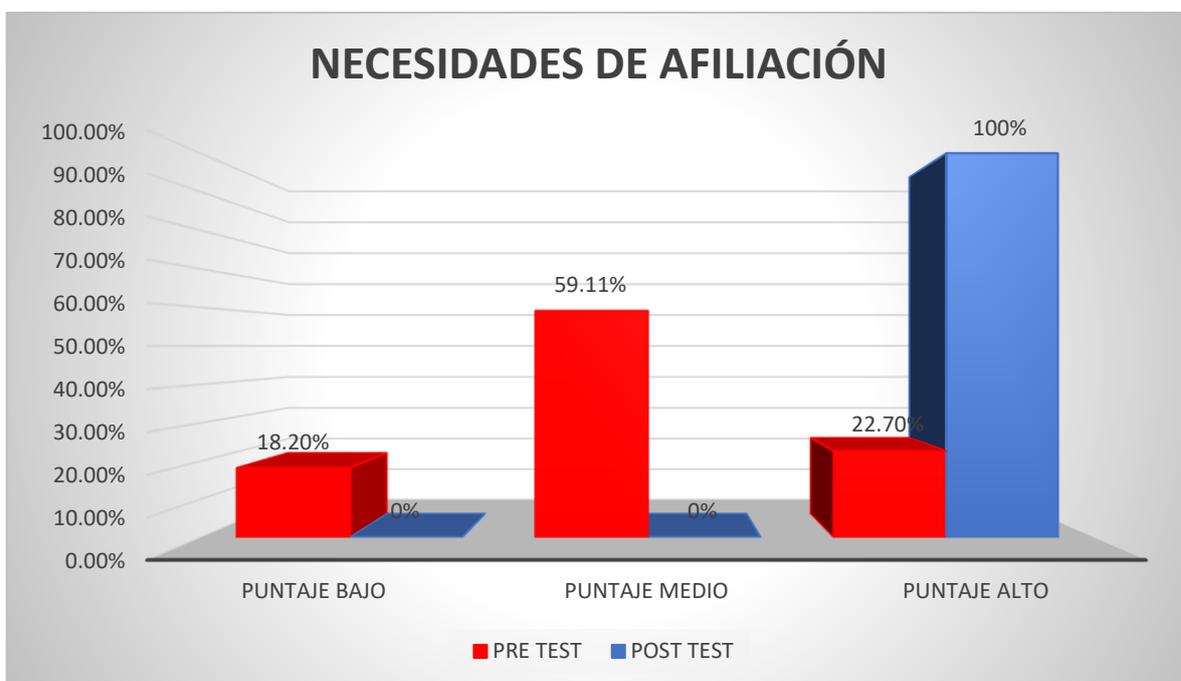
Nota: Gráfico realizado a través de Encuesta tomada en la Universidad Nacional Federico Villarreal

En la figura 3 se muestra la segunda dimensión Necesidades de seguridad en la cual se muestra una variación de 77.30% con respecto a la evaluación del pre tes y post test en el puntaje alto y a la vez del puntaje medio, sin encontrarse puntaje bajo, con lo cual se puede concluir que hay mayor aplicación de autocuidado, ya que no muestra mayor cambio por tratarse de un lugar establecido en el caso de su vivienda y zona en la que se encuentra.

No se evidencia cambio en su totalidad por lo que se presenta aun 2 grupos de aplicación de autocuidado aún.

#### Figura 4

*Nivel de las Necesidades de Afiliación entre el pre test y post test del programa educativo “estoy bien” en estudiantes universitarios de enfermería del 2do año de la facultad de medicina Hipólito Unanue -2019*

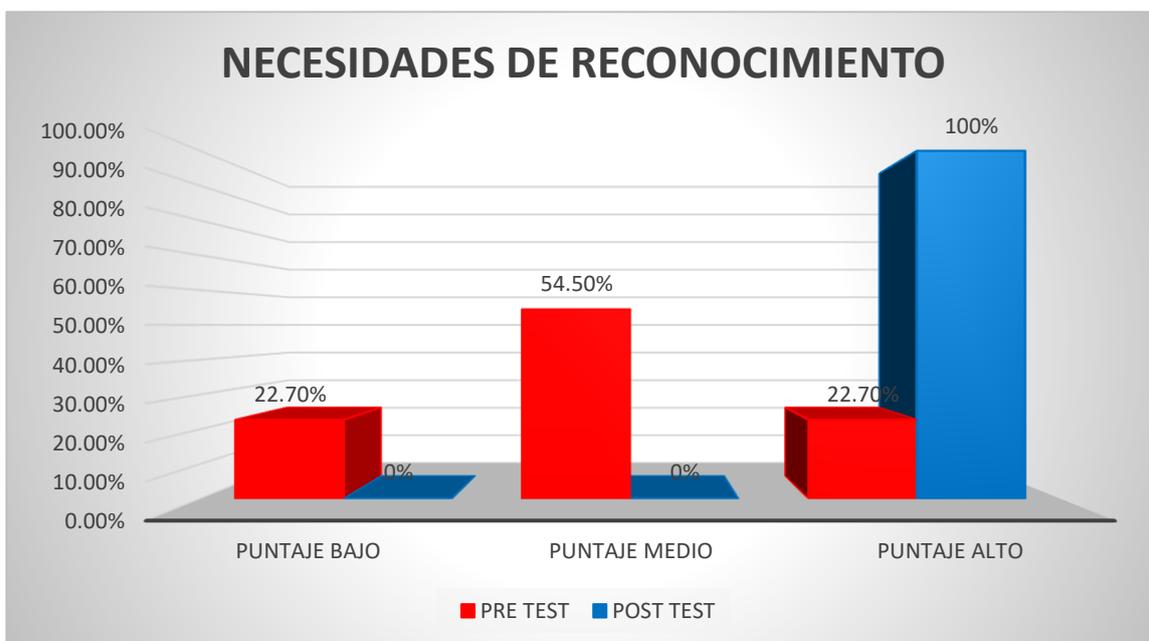


Nota: Gráfico realizado a través de Encuesta tomada en la Universidad Nacional Federico Villarreal

En la figura 4 se muestra la tercera dimensión Necesidades de Afiliación en el cual se encuentra que en el pre test se obtuvo en el puntaje bajo un 18.20%, en el puntaje medio un 59.11% y en el puntaje alto un 22.70% por lo cual quedaba dividido los niveles de aplicación de autocuidado. En el post test existe una diferencia de porcentaje 87.30% con respecto al pre test en el puntaje alto, por lo cual una vez aplicado el programa se logró mejora y ya no se encuentran nivel de aplicación medio ni bajo. Aquí se ubican aquellas necesidades en las cuales se basa en los sentimientos y del trascender en el ámbito individual. Es la primera mayor diferencia encontrada de acuerdo a la aplicación de autocuidado en los grupos de necesidades, pero también donde se evidencia grande mejora.

## Figura 5

*Nivel de las Necesidades de Reconocimiento entre el pre test y post test del programa educativo “estoy bien” en estudiantes universitarios de enfermería del 2do año de la facultad de medicina Hipólito Unanue -2019*



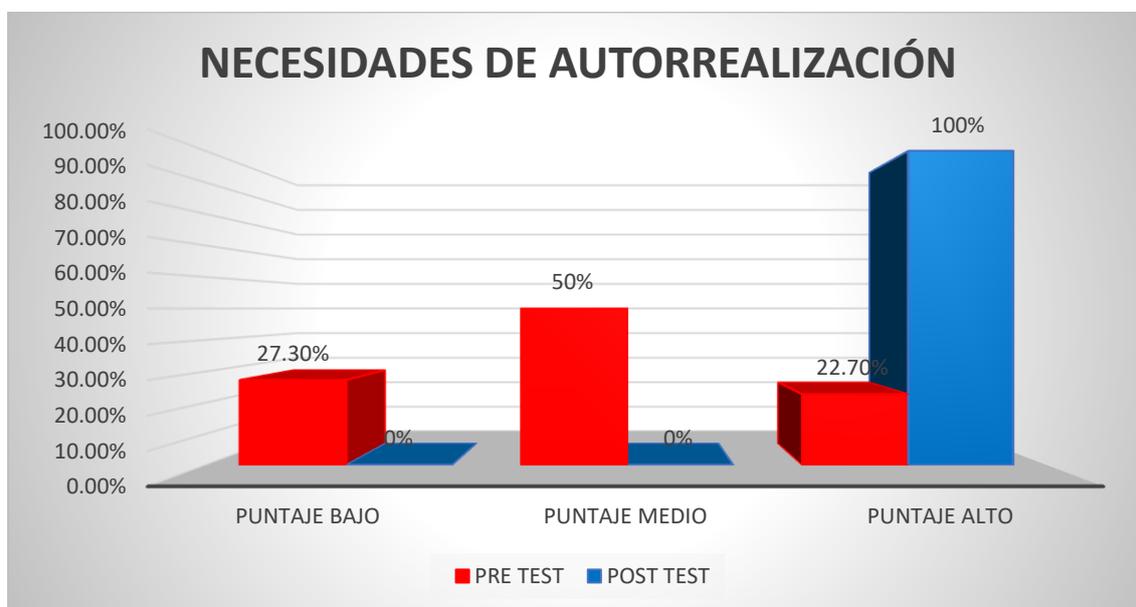
Nota: Gráfico realizado a través de Encuesta tomada en la Universidad Nacional Federico Villarreal

En la figura 5 se muestra la cuarta dimensión Necesidades de Reconocimiento donde se puede observar la diferencia en 87.30% en el puntaje alto antes y después de la intervención del programa educativo, logrando así eliminar los puntajes bajos y medios que se encontraron en el pre test.

En este grupo de necesidades se basa en el valor que nos damos a nosotros mismos y al resto de la sociedad, por lo cual según el gráfico es el segundo grupo de las necesidades que logró grande mejoría obteniendo como post intervención del programa educativo el puntaje alto un 100%.

## Figura 6

*Nivel de las Necesidades de Autorrealización entre el pre test y post test del programa educativo “estoy bien” en estudiantes universitarios de enfermería del 2do año de la facultad de medicina Hipólito Unanue -2019*



Nota: Gráfico realizado a través de Encuesta tomada en la Universidad Nacional Federico Villarreal

Por último, en la figura n°6 se encuentra la mayor diferencia entre el post test y pre test siendo el puntaje alto el óptimo para calificar, encontrándose un 87.30% de diferencia en el nivel más alto de las necesidades. En este grupo también se encuentra mayor déficit de autocuidado y donde es el tercer grupo de necesidades donde se observó mayor cambio una vez aplicado el programa educativo, dejando atrás el 27.30% del puntaje bajo y el 50% del puntaje medio obtenido en el pre test.

**TABLA 3***Prueba de Normalidad “shapiro-wilk”*

	<b>Pruebas de normalidad</b>					
	Kolmogórov-Smirnov			Shapiro-Wilk		
	Estadístico	gl	Sig.	Estadístico	gl	Sig.
Pre intervención	,134	2	,200*	,961	22	,501
		2				
Post intervención	,103	2	,200*	,974	22	,801
		2				

Nota: Se elige la prueba de Shapiro-Wilk al tener una población de 22 estudiantes universitario de enfermería.

Los criterios para determinar la Normalidad son:

P-valor  $\geq \alpha$  Aceptar H0= Los datos provienen de una distribución normal.

P-valor  $< \alpha$  Aceptar H1= 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.

Aceptando la hipótesis nula.

**TABLA 4**

*Valores de las Medias del puntaje de pre y post intervención*

<b>Estadísticos descriptivos</b>					
	N	Mínimo	Máximo	Media	Desviación estándar
Pre intervención	22	45	80	65,82	7,860
Post intervención	22	89	104	95,77	3,878
N válido (por lista)	22				

Nota: Encuesta tomada en la Universidad Nacional Federico Villarreal

Media de los puntajes totales sobre el desarrollo de autocuidado en base a las necesidades humanas de Abraham Maslow en estudiantes de enfermería en la Facultad de Medicina Hipolito Unanue obtenido por el instrumento antes y después de la aplicación del programa educativo “Estoy Bien”.

Visiblemente se observa aumento en la media del post test con respecto al pre test.

**TABLA 5***Prueba de T de student para muestras relacionadas*

<b>Prueba de muestras relacionadas</b>					
	t	l	Sig. (bilateral)	Valor de prueba = 0 Diferencia de medias	95% de intervalo de confianza de la diferencia Inferior Superior
Pre intervención	39,278	1	,000	65,818	62,33 69,30
Post intervención	115,828	1	,000	95,773	94,05 97,49

Nota: Encuesta tomada en la Universidad Nacional Federico Villarreal

Encontrándose un nivel de significancia de 0,00

**TABLA 6***Prueba No paramétricas para muestras relacionadas*

Hipotesis Nula	Prueba	Sig.	Decisión
La mediana de las diferencias entre pre intervención y post intervención es igual a 0.	Prueba de rangos con signo de wilcoxon para muestras relacionadas	,000	Rechazar la hipótesis nula.

Nota: Se muestran significaciones asintónicas. El nivel de significación es de ,05

Por lo cual se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alternativa.

## V. Discusión de Resultados

Los resultados obtenidos durante la ejecución del presente trabajo de investigación demuestran que entre la media del puntaje total obtenido mediante el pre test, realizado antes de aplicar el programa educativo “Estoy bien”, y después de aplicarlo existe una diferencia significativa.

Al aplicar el pre test se encontró jóvenes con deficiencias en sus necesidades fisiológicas pero que ya están adaptadas de acuerdo a su rutina diaria y en las necesidades de afiliación, reconocimiento y autorrealización se encuentra mayor diferencia y la falta de aplicación de autocuidado para satisfacerlas según los estándares propuestos en el programa educativo, y al aplicar el post test se logró un mayor cambio en las tres últimas necesidades mencionadas eliminando así una aplicación media y baja de autocuidado.

En el estudio de Triviño (2012) se evidencia influencia baja sobre la conducta promotora de estudiantes, pero se recomendó tenerlos en cuenta en la promoción del cuidado de estudiantes, por lo que al aplicar el pre test se concuerda lo expuesto, donde aquí también se demuestra la deficiencia de autocuidado en base a sus conductas de promoción de la salud en las necesidades no solo de supervivencia sino también un aspecto preocupante en las necesidades de crecimiento que son fundamentales para la edad de estos estudiantes ya que es parte de su proyecto de vida.

También se concuerda con Gorriti (2016) quien mediante su estudio afirma que la satisfacción de necesidades básicas a través del autocuidado va modificandose a lo largo de la carrera universitaria, por lo cual mediante este programa educativo logra hacernos ver que la satisfacción de las necesidades va cambiando con el paso del tiempo y abarca no solo en el primer escalón de la pirámide sino en todos los escalones por lo que para el grupo de edad donde se realizó el programa educativo es de suma

importancia la satisfacción de las mismas mediante el autocuidado para lograr llegar al nivel superior donde los jóvenes se sientan realizados y satisfechos de todo lo logrado al cuidar de su estado físico y emocional donde puedan decir con orgullo que el proyecto de vida planificado fue cumplido pero sobre todo que fueron sus propias acciones quienes los ayudaron a llegar a la cima. El autocuidado es la actividad que realiza en mejora o prevención para obtener un estado de salud adecuado, nosotros como estudiantes de enfermería inculcamos a nuestros pacientes aplicarlo tanto que con este estudio llegamos a decir porque no hacerlo con nosotros mismos si las consecuencias de ponerlo en práctica son positivas.

Queda demostrado mediante los resultados del post test un 95% de intervalo de confianza que los jóvenes tomaron en cuenta lo expuesto en cada sesión educativa por lo que se acepta la eficacia del programa educativo “estoy bien”.

## VI. Conclusiones

1. Se logró determinar que existen diferencias estadísticamente significativas entre el pre test y el post test en el autocuidado de los estudiantes de enfermería en base a las necesidades de Abraham Maslow.
2. Se encontraron diferencias estadísticamente significativas en la evaluación del pre test y post test logrando rechazar la hipótesis nula y aceptar la alterna con un valor de significancia  $p < 0,00$
3. En las necesidades de supervivencia en especial las básicas o biológicas no se logra mayor diferencia ya que abarca el aspecto biológico y genético como también conductas ya establecidas por su rutina de los alumnos del 2do año de enfermería.
4. Sin embargo, en las necesidades de afiliación, reconocimiento y autorrealización se encontró mayor diferencia estadísticamente significativa en la pre y post evaluación de la intervención educativa, ellas engloban necesidades de crecimiento personal y estado emocional de las personas contribuyendo así a que los estudiantes logren un proyecto de vida adecuado.

## **VII. Recomendaciones**

- Se sugiere a la directora de la escuela profesional de enfermería a realizar un plan de intervención de medidas preventivo promocionales de la salud de los estudiantes de la carrera con el propósito de mejorar la aplicación del autocuidado en ellos mismos.
- Contribuir con alcances del programa educativo a la universidad para que se enfoquen en el autocuidado de sus alumnos en el aspecto físico y emocional, logrando así concientizar a los estudiantes sobre la importancia de su proyecto de vida y evitando que tengan consecuencias malas.
- Promover la aplicación del programa no solo para los estudiantes de la carrera profesional de enfermería sino también para las demás carreras.

## VIII. Referencias

- Boeree, G. (2006). Personality Theories Psychology Department Shippensburg University. <http://www.ship.edu/%7Ecgboree/perscontents.html>
- Carneiro, J., Faria, L., Rebelo, H., Do Céu, M. (2016). Identificación de necesidades de intervención psicológica: estudio piloto en la educación superior portuguesa. Revista Psicol. USP vol.27 no.3.  
[http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0103-65642016000300459](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0103-65642016000300459)
- Gorriti, C. , Rodríguez, Y., Evangelista, I.(2016). Experiencias de estudiantes de enfermería en el cuidado de si durante el proceso de formación en una universidad privada en Chimbote, Esc Anna Nery; 20(1):pg17-24.  
<http://www.scielo.br/pdf/ean/v20n1/1414-8145-ean-20-01-0017.pdf>
- Laguado, E., Gómez, M. (2014) Estilos de vida saludable en estudiantes de enfermería en la universidad cooperativa. Revista Hacia la Promoción de la Salud.19(1),pg68-83  
<http://www.scielo.org.co/pdf/hpsal/v19n1/v19n1a06.pdf>
- Lumbreras, I., Moctezuma, M., Dosamantes, L., Medina, A., Cervantes, M., López, M., Méndez, P. (2009). Estilo de vida y riesgos para la salud en estudiantes universitarios: hallazgos para la prevención. Revista Digital Universitaria.10 (2)  
<http://www.revista.unam.mx/vol.10/num2/art12/art12.pdf>
- Marriner T, Railed A., M (2011). Modelos y Teorías en Enfermería. Madrid, España: Elsevier

Marriner T, Railed A., M (2000). Modelos y Teorías en Enfermería. Madrid, España: Elsevier

OMS (1998). Promoción de la salud–editado por who hpr hep 35pp

OPS(1935). Marc Lalonde. Recuperado de:

[http://www.paho.org/hq/index.php?option=com\\_content&view=article&id=3382%3A2010-public-health-heroes-honorable-marc-lalonde&catid=300%3Acampaigns-initiatives&Itemid=139&lang=es](http://www.paho.org/hq/index.php?option=com_content&view=article&id=3382%3A2010-public-health-heroes-honorable-marc-lalonde&catid=300%3Acampaigns-initiatives&Itemid=139&lang=es)

Ortega, J. (2013) prácticas de estilos de vida saludable en el profesional de Enfermería en el servicio de Emergencia en el Hospital Carlos LAN Franco La Hoz (tesis de doctorado). Universidad nacional de San Marcos Puente Piedra.

[http://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/cybertesis/5271/Landa\\_ch\\_n.pdf;jsessionid=B12FC961041697F91C2A9BAE6A021AD0?sequence=1](http://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/cybertesis/5271/Landa_ch_n.pdf;jsessionid=B12FC961041697F91C2A9BAE6A021AD0?sequence=1)

Ponte, M. (2010) Estilo de vida de los estudiantes de enfermería, según año de estudio de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos. (tesis de doctorado) Universidad nacional de san marcos.Cercado de Lima.

<http://cybertesis.unmsm.edu.pe/handle/cybertesis/1307>

RAE (2018). Definición de efecto. <http://dle.rae.es/?w=EFFECTOS>

RAE (2018) Definición Patrón y Autocuidado. <http://dle.rae.es/?id=SBler1T>

RAE (2018) Definición programa educativo. <https://dej.rae.es/lema/proyecto-educativo>

Raile M., Alligood,A(2015). Modelos y Teorías de Enfermería. Barcelona, España:Elsevier

SUNEDU (2019). Universidades. <https://www.sunedu.gob.pe/lista-universidades/>

Triviño, Z. (2012) Conductas promotoras de salud en estudiantes de una institución de educación superior. Rev. Aquicham. 12 (3).

<http://www.scielo.org.co/pdf/aqui/v12n3/v12n3a07.pdf>

W.G.(2010) Salud pública y comunitaria. Barcelona, España: Editorial Vértice

## **IX. Anexos**

## Matriz de Consistencia

### EFICACIA DEL PROGRAMA EDUCATIVO “ESTOY BIEN” SOBRE AUTOCUIDADO EN ESTUDIANTES DE ENFERMERIA SEGÚN JERARQUÍA DE NECESIDADES DE MASLOW EN EL 2019

Problema General	Objetivo general	Hipótesis	Variables	Metodología
<p>¿Cuál es la eficacia del programa educativo “ESTOY BIEN” sobre autocuidado según la Jerarquía de Necesidades de A. Maslow en el 2019 según resultados en el pre y post test?</p> <p><b>Problemas específicos</b></p> <p>-¿Cómo se desarrolla el autocuidado en base a las necesidades humanas fisiológicas de Maslow en los estudiantes de enfermería de la Facultad de Medicina Hipólito Unanue en el 2019 según el pre test y post test?</p> <p>-¿Cómo se desarrolla el autocuidado en base a las necesidades humanas de seguridad de Maslow en los estudiantes de enfermería de la Facultad de Medicina Hipólito Unanue en el 2019 según el pre test y post test?</p>	<p>Determinar el eficacia del programa educativo “ESTOY BIEN” sobre autocuidado según la Jerarquía de Necesidades de A. Maslow en el 2019</p> <p><b>Objetivos específicos</b></p> <p>-Establecer el nivel del desarrollo de autocuidado en las necesidades humanas fisiológicas de Maslow en el pre test y post test del programa educativo “estoy bien” en estudiantes universitarios de enfermería de la facultad de medicina Hipólito Unanue en el 2019.</p> <p>-Establecer el nivel del desarrollo de autocuidado en las necesidades humanas de seguridad de Maslow en el pre test y post test del programa educativo “estoy bien” en estudiantes universitarios de enfermería de la</p>	<p>La aplicación del programa educativo "ESTOY BIEN", logrará diferencias estadísticamente significativas en los niveles de autocuidado entre el pre y el post test en los estudiantes de enfermería.</p>	<p><b>Variable independiente</b> Programa Educativo “ESTOY BIEN”</p> <p><b>Variable dependiente</b> Autocuidado según Jerarquía de necesidades de A. Maslow</p> <p><b>Dimensiones:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.Fisiológicas</li> <li>2.Seguridad</li> <li>3.Afiliación</li> <li>4.Reconocimiento</li> <li>5.Autorrealización</li> </ol>	<p><b>Tipo de estudio</b> Cuasi experimental, longitudinal y prospectivo</p> <p><b>Área o sede de estudio</b> El estudio se realizará en la EPE-FMHU-UNFV.</p> <p><b>Población:</b> Estará constituido por 22 estudiantes de 2° año enfermería, según criterios de inclusión y exclusión</p> <p><b>Instrumento:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cuestionario</li> <li>- Programa educativo “YO ESTOY BIEN” diseñado para 5 sesiones educativas tipo Taller.</li> </ul>

<p>- ¿Cómo se desarrolla el autocuidado en base a las necesidades humanas de afiliación de Maslow en los estudiantes de enfermería de la Facultad de Medicina Hipólito Unanue en el 2019 según el pre test y post test?</p> <p>- ¿Cómo se desarrolla el autocuidado en base a las necesidades humanas de Reconocimiento de Maslow en los estudiantes de enfermería de la Facultad de Medicina Hipólito Unanue en el 2019 según el pre test y post test?</p> <p>- ¿Cómo se desarrolla el autocuidado en base a las necesidades humanas de autorrealización de Maslow en los estudiantes de enfermería de la Facultad de Medicina Hipólito Unanue en el 2019 según el pre test y post test?</p>	<p>facultad de medicina Hipólito Unanue en el 2019.</p> <p>-Establecer el nivel del desarrollo de autocuidado en las necesidades humanas de Afiliación de Maslow en el pre test y post test del programa educativo “estoy bien” en estudiantes universitarios de enfermería de la facultad de medicina Hipólito Unanue en el 2019.</p> <p>-Establecer el nivel del desarrollo de autocuidado en las necesidades humanas de Reconocimiento de Maslow en el pre test y post test del programa educativo “estoy bien” en estudiantes universitarios de enfermería de la facultad de medicina Hipólito Unanue en el 2019</p> <p>-Establecer el nivel del desarrollo de autocuidado en las necesidades humanas de Autorrealización de Maslow en el pre test y post test del programa educativo “estoy bien” en estudiantes universitarios de enfermería de la facultad de medicina Hipólito Unanue en el 2019</p> <p>.</p>			
---	---	--	--	--

Variable	Definición Conceptual	Dimensiones	Indicadores	Escala
<p><b>INDEPENDIENTE</b></p> <p><b>Programa educativo “estoy bien”</b></p>	<p>El programa educativo es el instrumento didáctico y pedagógico que permite alcanzar las finalidades educativas, es diseñado con el propósito de fortalecer hábitos y conductas saludables en jóvenes universitarios, mediante la promoción de la salud.</p>		<p>Pre test - Post test</p>	<p>T de student para muestras relacionadas</p>
<p><b>DEPENDIENTE</b></p> <p><b>autocuidado en los estudiantes universitarios de enfermería</b></p>	<p>El autocuidado es la práctica de actividades que las personas pueden hacer con arreglo a su situación temporal y por su propia cuenta con el fin de lograr el bienestar físico, mental y social, cumpliendo la Jerarquía de necesidades de Maslow</p> <p>Al satisfacer sus necesidades básicas y secundarias de supervivencia y crecimiento inherentes a la motivación y personalidad de cada ser.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ <b>Fisiológicas</b></li>   <li>✓ <b>Seguridad</b></li>   <li>✓ <b>Afiliación</b></li>   <li>✓ <b>Reconocimiento</b></li>   <li>✓ <b>Autorrealización</b></li> </ul>	<p>Fisiológicas:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sistema respiratorio sin problemas</li> <li>- Frecuencia alimenticia adecuada</li> <li>- Dormir de 6 a 8 horas diarias</li> <li>- Hábitos de eliminación (orina, heces)</li> <li>- Funcionamiento orgánico</li> </ul> <p>Seguridad</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lugar de residencia saludable</li> <li>- Solvencia económica</li> <li>- Ausencia de temor</li> <li>- Protección constante</li> <li>- Ausencia de ansiedad</li> </ul> <p>Pertenencia, afecto y amor</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ocupar un lugar en la familia y en grupo social</li> <li>- Círculo o grupo social</li> <li>- El amor en todo ámbito</li> <li>- Buena relación social</li> </ul> <p>Reconocimiento</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- nivel de autoconfianza</li> <li>- grado de independencia</li> <li>- Respetado y estimado por su entorno</li> <li>- nivel de estatus y fama</li> </ul> <p>Autorrealización</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Metas y deseos trazados y cumplidos</li> <li>- Liderazgo</li> <li>- Responsabilidad</li> <li>- Satisfacción</li> </ul>	

**UNIVERSIDAD NACIONAL FEDERICO VILLARREAL**

**FACULTAD HIPÓLITO UNANUE – ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERIA**

**CUESTIONARIO SEGÚN JERARQUÍA DE NECESIDADES DE MASLOW De Alan Chapman en el 2003 adaptado por Karla Cadillo Cabrera en el 2019**

La presente encuesta se realiza con la finalidad de determinar las necesidades que tengan y si ejercen patrones de autocuidado las personas que estudian la carrera de enfermería y cursan el 2do año en la universidad Federico Villarreal.

Por favor complete la encuesta cuidadosamente al leerla por completo, primero complete las siguientes preguntas, y luego señale sus respuestas con una “x” en cada cuadro de las siguientes preguntas, asegurándose que sea una respuesta apropiada.

Año de ingreso EPE: \_\_\_\_\_ Año de estudios: \_\_\_\_\_ Ciclo: \_\_\_\_\_

Edad (en años cumplidos): \_\_\_\_\_ Sexo: F ( ) M ( ) Estado civil..... Tiene hijos (Si) (No)

Lugar de nacimiento..... Distrito de residencia.....

Con quienes vive) especifique: padres (.....) hermanos (.....) papa o mamá (...) Número de hermanos.....

Solo estudia:..... Estudia y trabaja.....

Estado de salud actual Muy buena ( ) Buena ( ) Regular ( ) Con problemas de salud ( ) Especifique.....

Practica el autocuidado Si ( ) No ( )

**I.- DATOS ESPECÍFICOS**

N°	NECESIDADES	nunca	Casi nunca	A veces	Casi siempre	siempre
<b>I</b>	<b>Fisiológicas</b>					
1	Mi sistema respiratorio funciona eficientemente					
2	Sufro de frecuentes resfríos y alergias respiratorias					
3	Consumo mis alimentos por lo menos 3 veces al día (Desayuno-Almuerzo-Cena)					
4	Acostumbro a dormir entre 6 a 8 horas diarias					
5	Con regularidad cumplo con mis necesidades de eliminación (orina, heces)					
6	Siento que todo mi organismo funciona eficientemente					
7	Suelo consumir sustancias lícitas como el tabaco y alcohol					

N°	NECESIDADES	nunca	Casi nunca	A veces	Casi siempre	siempre
II	<b>Seguridad</b>					
8	La zona por donde vivo es segura y libre de riesgos para las personas					
9	Tengo una familia que cubre mis necesidades económicas como estudiante					
10	En general puedo sostener que no le temo a nadie					
11	Siento que estoy protegido en mi hogar y con quienes vivo					
12	Siento que estoy protegido en el desempeño de mi vida como estudiante universitaria					
13	Me siento ansioso frente a cualquier situación en mi vida diaria					
N°	NECESIDADES	nunca	Casi nunca	A veces	Casi siempre	siempre
III	<b>Afiliación</b>					
14	Ocupo un lugar importante dentro de mi familia y amigos					
15	Siento que la influencia de mis amistades es mayor que la de mi familia					
16	El amor que me brindan las personas que quiero es esencial para mi					
17	Me siento tranquilo y seguro del círculo de amistades que tengo					
N°	NECESIDADES	nunca	Casi nunca	A veces	Casi siempre	siempre
IV	<b>Reconocimiento</b>					
18	Me siento muy seguro al dar una negativa ante una propuesta que no es de mi agrado					
19	Suelo tener plena confianza en mí mismo y mis decisiones					
20	Con frecuencia soy querido, respetado y reconocido por mi familia y amigos					
21	Siento que soy popular y destaco en mi grupo social					
N°	NECESIDADES	nunca	Casi nunca	A veces	Casi siempre	siempre
V	<b>Autorrealización</b>					
22	Busco experiencias que me lleven a la cima (asisto a conferencias y capacitaciones)					
23	Lograr autoconocimiento y desarrollo profesional es ahora mi meta personal					
24	Lograr ayudar y brindar apoyo en temas de salud es otra de mis metas					
25	Estoy esforzándome por forjar mi perfil como líder positivo					
26	Suelo ser responsable en todo aspecto, ámbito y circunstancia					
27	Me siento satisfecho con las actividades que realizo y desempeño en mi vida actual					

## VALIDEZ DEL INSTRUMENTO

### Prueba Binomial

	JUEZ 1	JUEZ 2	JUEZ 3	JUEZ 4	JUEZ 5	JUEZ 6	JUEZ 7	JUEZ 8	JUEZ 9	SUMA	PROBABILIDAD
ITEM 1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	7	0.0703
ITEM 2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9	0.0020
ITEM 3	1	0	1	1	1	1	1	1	1	8	0.0176
ITEM 4	1	1	1	1	1	0	1	1	1	8	0.0176
ITEM 5	1	0	1	1	1	0	1	1	1	7	0.0703
ITEM 6	1	0	1	1	1	1	1	1	1	8	0.0176
ITEM 7	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9	0.0020
ITEM 8	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9	0.0020
ITEM 9	1	1	1	1	1	0	1	1	1	8	0.0176
ITEM 10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9	0.0020
ITEM 11	1	0	1	1	1	1	1	1	1	8	0.0176
ITEM 12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9	0.0020
ITEM 13	1	0	1	1	1	0	1	1	1	7	0.0703
ITEM 14	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9	0.0020
ITEM 15	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9	0.0020
ITEM 16	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9	0.0020
ITEM 17	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9	0.0020
ITEM 18	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9	0.0020
ITEM 19	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9	0.0020
ITEM 20	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9	0.0020
ITEM 21	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9	0.0020
ITEM 22	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9	0.0020
ITEM 23	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9	0.0020
ITEM 24	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9	0.0020
ITEM 25	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9	0.0020
ITEM 26	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9	0.0020
ITEM 27	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9	0.0020
										SUMA	0.3359

Se ha considerado:

0: Si la respuesta es negativa.

1: Si la respuesta es positiva.

$n=27$

$P= 0.3359 / 27$

$P= 0.0124$

Si "P" es menor de 0.05 entonces la prueba es significativa: Por lo tanto, el grado de concordancia es significativo, siendo el instrumento válido según la prueba binomial aplicada al juicio de experto  $p = 0.0124$

## VALIDEZ DEL INSTRUMENTO

### V de Aiken

$$V = \frac{S}{(n(c - 1))}$$

	JUEZ 1	JUEZ 2	JUEZ 3	JUEZ 4	JUEZ 5	JUEZ 6	JUEZ 7	JUEZ 8	JUEZ 9	SUMA	V DE AIKEN
ITEM 1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	7	0.77
ITEM 2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9	1
ITEM 3	1	0	1	1	1	1	1	1	1	8	0.89
ITEM 4	1	1	1	1	1	0	1	1	1	8	0.89
ITEM 5	1	0	1	1	1	0	1	1	1	7	0.77
ITEM 6	1	0	1	1	1	1	1	1	1	8	0.89
ITEM 7	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9	1
ITEM 8	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9	1
ITEM 9	1	1	1	1	1	0	1	1	1	8	0.89
ITEM 10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9	1
ITEM 11	1	0	1	1	1	1	1	1	1	8	0.89
ITEM 12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9	1
ITEM 13	1	0	1	1	1	0	1	1	1	7	0.77
ITEM 14	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9	1
ITEM 15	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9	1
ITEM 16	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9	1
ITEM 17	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9	1
ITEM 18	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9	1
ITEM 19	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9	1
ITEM 20	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9	1
ITEM 21	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9	1
ITEM 22	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9	1
ITEM 23	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9	1
ITEM 24	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9	1
ITEM 25	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9	1
ITEM 26	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9	1
ITEM 27	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9	1
										TOTAL V DE /	0.954

V DE AIKEN: **0,954**

Donde la V de Aiken mayor 0.5 indica que es de alta validez

## CONFIABILIDAD DEL INSTRUMENTO

### PRUEBA DE ALFA DE CRONBACH:

VARIABLE	N	ALFA DE CRONBACH	CONFIABILIDAD
Autocuidado	27	0.786	elevada

Donde la V de Aiken mayor 0.5 indica que es de alta validez

Donde la V de Aiken mayor 0.5 indica que es de alta validez

$$\alpha = \frac{K}{K-1} \left[ 1 - \frac{\sum S_i^2}{S_T^2} \right]$$

**K :** El número de ítems

**Si<sup>2</sup>:** Sumatoria de Varianzas de los Ítems

**ST<sup>2</sup> :** Varianza de la suma de los Ítems

**α :** Coeficiente de Alfa de Cronbach

Donde: K=27 Si<sup>2</sup>= 1.012 ST<sup>2</sup>= 4.172

Aplicando la fórmula se obtiene 0.786 de alfa de Cronbach, definiéndose, así como confiabilidad alta.

Nota: El valor de Alfa de Cronbach cuanto se acerca a 1 y es mayor de 0.5 denota una confiabilidad alta en la aplicación del instrumento.

MANUAL DEL PROGRAMA EDUCATIVO "ESTOY BIEN"  
SOBRE PATRONES DE AUTOCUIDADO EN ESTUDIANTES  
DE ENFERMERIA SEGÚN JERARQUÍA DE NECESIDADES  
DE MASLOW



# Autocuidado

## INDICE

1. JUSTIFICACIÓN DEL PROGRAMA .....	3
2. DEFINICIÓN DE OBJETIVOS .....	4
2.1. OBJETIVO GENERAL .....	4
2.2. OBJETIVO ESPECÍFICO .....	4
3. DESARROLLO DEL PROGRAMA .....	5
3.1. CARACTERÍSTICAS METODOLÓGICAS .....	5
3.2. ACTIVIDADES A REALIZAR .....	6
3.2.1. SESIONES EDUCATIVAS DE AUTOCUIDADO EN BASE A SUS NECESIDADES .....	6
1 a SESIÓN: NECESIDADES BÁSICAS O FISIOLÓGICAS.....	6
2 a SESIÓN: NECESIDADES DE SEGURIDAD.....	6
3 a SESIÓN: NECESIDADES DE AFILIACION.....	7
4 a SESIÓN: NECESIDADES DE RECONOCIMIENTO .....	8
5° SESIÓN: NECESIDADES DE AUTORREALIZACION .....	8
4. EVALUACIÓN .....	9
4.1. EVALUACIÓN INICIAL .....	10
4.2. EVALUACIÓN FINAL .....	11

## 1. JUSTIFICACION

Dorothea Orem, teórica quien propuso la teoría del autocuidado es quien nos plasma la importancia de este, definiéndolo como conducta positiva a la salud en lo físico y en lo mental.

Maslow máximo representante de las teorías de las necesidades humanas es quien propone una pirámide con niveles por los cuales busca la satisfacción de las mismas.

Y en los jóvenes universitarios principalmente en los que estudian la carrera de enfermería, son quienes no ejercen el autocuidado , obteniendo asi consecuencias y daños en lo físico y lo mental por lo cual perjudica su proyecto de vida.

Con este programa se pretende incentivar el ejercicio del autocuidado cumpliendo asi la satisfacción de sus necesidades para evitar que los daños en la salud de los jóvenes en lo físico y lo mental se convierta en un problema silencioso.

Si siendo estudiantes de enfermeria y promueven el autocuidado en sus pacientes , porque no hacerlo con ellos mismos.



## **2. OBJETIVOS**

### **2.1 OBJETIVO GENERAL**

Desarrollar conocimientos, actitudes y conductas positivas de los estudiantes universitarios de la carrera de enfermería con respecto al autocuidado basadas en la satisfacción de sus necesidades de la pirámide de Abraham Maslow.

### **2.2 OBJETIVO ESPECÍFICO**

- Definir el concepto de autocuidado y relatar la teoría propuesta por Dorothea Orem.
- Definir en general las necesidades de la pirámide de Abraham Maslow y explicar teórico de Abraham Maslow
- Especificar cada una de las necesidades y las actividades en las que constan.
- Identificar los signos específicos de la aplicación del autocuidado.
- Explicar la importancia de cada una de las Necesidades manera de cómo ayudar a satisfacerlas cumpliendo con la práctica del autocuidado.
- Explicar la relevancia para el desarrollo social y concientizar la aplicación de autocuidado.

### **3. DESARROLLO DEL PROGRAMA.**

#### **3.1. CARACTERÍSTICAS METODOLÓGICAS**

La metodología a utilizar por la ejecutora del programa es significativa y participativa, por lo que su finalidad es que los jóvenes universitarios aprendan y participen de manera activa y consciente.

En la ejecución del programa se planteará la exposición del contenido permitiéndose la participación de los asistentes. La exposición se realizará con medios audiovisuales, explicando los conceptos propuestos, por lo que se facilitará el dialogo con los participantes, también se les hará entrega de folletos educativos, en el que se resume el contenido de acuerdo a cada sesión brindada.

Las estrategias a emplear en el presente programa serán tanto individual como grupal fomentando así la participación de todos.

En la intervención individual se podrá rescatar lo que es la opinión personal de cada uno, logrando así despejar dudas y logrando una mayor educación.

Por otro lado en la intervención grupal será precisa para exponer dudas sociales relacionándolas con sus experiencias y también consiguiendo aportaciones, una vez que hayan logrado un consenso social como grupo.

Se brindará en cada sesión un mensaje de motivación así como también como mensajes positivos en cada dinámica, para lograr así una mejor respuesta a la conducta pedagógica.

## 3.2. ACTIVIDADES A REALIZAR

### 3.2.1.. SESIONES EDUCATIVAS DE AUTOCUIDADO EN BASE A SUS NECESIDADES

#### **Sesión 01:**

#### **TÍTULO: NECESIDADES BASICAS O FISIOLÓGICAS**

En esta sesión se iniciará con un pre-test y por consiguiente se abarcará las necesidades fisiológicas definición, su importancia, en que consta cada una, que complicaciones puede tener si no las satisfacemos con responsabilidad y si se puede ejercer el autocuidado dentro de ellas. También se dará recomendaciones para un buen autocuidado dentro de estas necesidades.

#### **✓ Items:**

- Problemas de salud
- Alimentación
- Sueño o horas de descanso
- Hábitos de eliminación
- Funcionamiento orgánico, entre otros.

Por último, se hará una dinámica que se llama:

“ yo me quiero por eso como, duermo y me relajo”.

Duración: 1 hora y 30 min

#### **Sesión 02:**

#### **TITULO: NECESIDADES DE SEGURIDAD**

En esta sesión se iniciará abarcando las necesidades de seguridad, su importancia, en que consta cada una, que consecuencias puede traer y si se

puede ejercer el autocuidado dentro de ellas. También se dará tips para un buen autocuidado dentro de estas necesidades.

✓ **Items:**

- Lugar de residencia saludable
- Solvencia económica
- Ausencia de temor
- Protección constante
- Ausencia de ansiedad

Duración: 45 minutos

Presentación de un sociodrama al final de la parte teórica.

### **Sesión 03**

#### **TÍTULO: NECESIDADES DE AFILIACION**

En esta sesión se iniciará abarcando las necesidades de afiliación, su importancia, en que consta cada una, que consecuencias puede traer y si se puede ejercer el autocuidado dentro de ellas. También se dará tips para un buen autocuidado dentro de estas necesidades.

✓ **Items:**

- Pertenencia, afecto y amor
- Ocupar un lugar en la familia y en grupo social
- Círculo o grupo social
- El amor en todo ámbito
- Buena relación social

Presentación de un video y entrega de folletos.

Duración: 40 minutos

## Sesión 04

### **TITULO: NECESIDADES DE RECONOCIMIENTO**

En esta sesión se iniciará abarcando las necesidades de reconocimiento, su importancia, en que consta cada una, que consecuencias puede traer ya sean buenas o malas y si se puede ejercer el autocuidado dentro de ellas. También se dará tips para un buen autocuidado dentro de estas necesidades.

#### ✓ **Items:**

- Nivel de autoconfianza
- Grado de independencia
- Respetado y estimado por su entorno
- Nivel de estatus y fama
- Presentación de un soliloquio
- Dinámica de motivación

Duración: 1 hora

## Sesión 05

### **TITULO: NECESIDADES DE AUTORREALIZACION**

En esta sesión se iniciará abarcando las necesidades de autorrealización, su importancia, en que consta cada una, que consecuencias puede traer buenas o malas según la aplicación y si se puede ejercer el autocuidado dentro de ellas. También se dará tips para un buen autocuidado dentro de estas necesidades.

✓ **Items:**

- Metas y deseos trazados y cumplidos
- Liderazgo
- Responsabilidad
- Satisfacción

-Presentación de un sociodrama

-Dinámica de experiencias

Posterior a la sesión y a las dinámicas correspondientes, se procederá a tomar el instrumento como post test, considerandolo así la evaluación final.

Duración: 1 hora y 30 minutos

## **1. EVALUACION:**

La evaluación del presente programa se enfoca fundamentalmente en la presencia del autocuidado en base a la satisfacción de todas sus necesidades según jerarquía de Abraham Maslow.

Por ello se realizará una evaluación inicial y una final que consta de un pre test y post test, que tienen en cuenta los siguientes criterios de evaluación.

- Por ítem :

Nunca= 0 puntos.

Casi nunca= 1 punto.

Pocas veces= 2 puntos.

Casi siempre= 3 puntos.

Siempre= 4 puntos.

- Puntaje obtenido una vez aplicado el instrumento

De la pregunta n°1 a la pregunta n°7

Puntaje ideal: 17 a 28

Puntaje Riego: 8 a 13

Puntaje Medio: 14 a 16

De la pregunta n°8 a la pregunta n°13

Puntaje ideal: 16 a 24

Puntaje Riego: 4 a 11

Puntaje Medio: 12 a 15

De la pregunta n°14 a la pregunta n°17

Puntaje ideal: 10 a 16

Puntaje Riego: 4 a 6

Puntaje Medio: 7 a 9

De la pregunta n°18 a a la pregunta n°21

Puntaje ideal: 12 a 16

Puntaje Riego: 0 a 4

Puntaje Medio: 6 a 11

De la pregunta n°22 a la pregunta n°27

Puntaje ideal: 18 a 24

Puntaje Riego: 0 a 6

Puntaje Medio: 7 a 17

### **5.1 Evaluación inicial:**

La evaluación inicial constó a través de un pre test donde se abordará un concepto general sobre lo que consiste el autocuidado y se obtendrá un puntaje para reconocer la aplicación de autocuidado en base a sus necesidades, antes de aplicar el programa.

### **5.2 Evaluación Final:**

Se realizará el post test que permitirá determinar si se han conseguido o no, y hasta qué punto, los objetivos de este programa. Los resultados obtenidos servirán para detectar la eficacia o no del programa educativo.

## CONSENTIMIENTO INFORMADO

Yo:.....  
..... Identificado(a) con DNI N°: ..... estudiante de.....  
ciclo de la carrera de..... de la facultad de medicina Hipólito Unanue.

Doy mi autorización para participar en el programa educativo “Estoy Bien” dirigido a estudiantes de la carrera de enfermería de la universidad nacional Federico Villarreal.

Después de haber sido informado(a) sobre el contenido temático del programa educativo y su importancia para la salud personal. Declaro que conozco los temas que se van tratar, las actividades a realizar y los posibles beneficios que se pueden lograr a la finalización del programa. Acepto colaborar con el ejecutor del programa, a realizar todas las actividades que se me indiquen y a asistir a todas las sesiones educativas programadas.

En señal de conformidad firmo el presente documento.

.....

FIRMA DEL PARTICIPANTE

El Agustino – Lima – Perú 2019