

**UNIVERSIDAD RAFAEL LANDÍVAR**  
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD  
LICENCIATURA EN ENFERMERÍA

PRÁCTICAS DE AUTOCUIDADO DE LOS ADOLESCENTES DEL COLEGIO EVANGÉLICO  
GUATEMALA DE TOTONICAPÁN, GUATEMALA AÑO 2020.

TESIS DE GRADO

**PATRICIA NOEMÍ CHUC BATZ**  
CARNET 21200-13

QUETZALTENANGO, ABRIL DE 2021  
CAMPUS DE QUETZALTENANGO

**UNIVERSIDAD RAFAEL LANDÍVAR**  
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD  
LICENCIATURA EN ENFERMERÍA

PRÁCTICAS DE AUTOCUIDADO DE LOS ADOLESCENTES DEL COLEGIO EVANGÉLICO  
GUATEMALA DE TOTONICAPÁN, GUATEMALA AÑO 2020.

TESIS DE GRADO

TRABAJO PRESENTADO AL CONSEJO DE LA FACULTAD DE  
CIENCIAS DE LA SALUD

POR  
**PATRICIA NOEMÍ CHUC BATZ**

PREVIO A CONFERÍRSELE  
EL TÍTULO Y GRADO ACADÉMICO DE LICENCIADA EN ENFERMERÍA

QUETZALTENANGO, ABRIL DE 2021  
CAMPUS DE QUETZALTENANGO

## **AUTORIDADES DE LA UNIVERSIDAD RAFAEL LANDÍVAR**

RECTOR: P. MYNOR RODOLFO PINTO SOLÍS, S. J.  
VICERRECTORA ACADÉMICA: DRA. MARTHA ROMELIA PÉREZ CONTRERAS DE CHEN  
VICERRECTOR DE INVESTIGACIÓN Y PROYECCIÓN: LIC. JOSÉ ALEJANDRO ARÉVALO ALBUREZ  
VICERRECTOR DE INTEGRACIÓN UNIVERSITARIA: MGTR. MYNOR RODOLFO PINTO SOLÍS  
VICERRECTOR ADMINISTRATIVO: MGTR. JOSÉ FEDERICO LINARES MARTÍNEZ  
SECRETARIO GENERAL: DR. LARRY AMILCAR ANDRADE - ABULARACH

## **AUTORIDADES DE LA FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD**

DECANO: DR. EDGAR MIGUEL LÓPEZ ÁLVAREZ  
VICEDECANO: DR. DANIEL ELBIO FRADE PEGAZZANO  
SECRETARIA: LIC. WENDY MARIANA ORDOÑEZ LORENTE

## **NOMBRE DEL ASESOR DE TRABAJO DE GRADUACIÓN**

MGTR. ANA MARÍA BARRIOS PÉREZ

## **TERNA QUE PRACTICÓ LA EVALUACIÓN**

LIC. AURA FABIOLA BAUTISTA GÓMEZ  
LIC. GABRIELA EUNICES VALDEZ RAYMUNDO  
LIC. JUAN ARTURO CASTILLO LARA

## **AUTORIDADES DEL CAMPUS DE QUETZALTENANGO**

DIRECTOR DE CAMPUS:	P. MYNOR RODOLFO PINTO SOLIS, S.J.
SUBDIRECTORA ACADÉMICA:	MGTR. NIVIA DEL ROSARIO CALDERÓN
SUBDIRECTORA DE INTEGRACIÓN UNIVERSITARIA:	MGTR. MAGALY MARIA SAENZ GUTIERREZ
SUBDIRECTOR ADMINISTRATIVO:	MGTR. ALBERTO AXT RODRÍGUEZ
SUBDIRECTOR DE GESTIÓN GENERAL:	MGTR. CÉSAR RICARDO BARRERA LÓPEZ



Quetzaltenango 27 de noviembre de 2020.

A:

Lic. Juan Arturo Castillo  
Coordinador Facultad de Enfermería.  
Universidad Rafael Landívar.  
Campus de Quetzaltenango.

Respetable Licenciado:

Por medio de la presente hago constar que he revisado el informe final del trabajo de tesis de la estudiante Patricia Noemi Chuc Batz, carné 21200-13 Titulada: **PRACTICAS DE AUTOCUIDADO DE LOS ADOLESCENTES DEL "COLEGIO EVANGELICO GUATEMALA" DE TOTONICAPÁN, GUATEMALA AÑO 2,020** y habiendo llenado los requisitos mínimos se extiende la presente en hoja papel bond con logo de la universidad para los usos legales que a la interesada convenga.

Agradeciendo la atención a la presente me suscribo de usted.

Deferentemente.

  
M.A. Ana María Barrios Pérez.  
EL-260  
Asesora de Tesis II



### Orden de Impresión

De acuerdo a la aprobación de la Evaluación del Trabajo de Graduación en la variante Tesis de Grado de la estudiante PATRICIA NOEMÍ CHUC BATZ, Carnet 21200-13 en la carrera LICENCIATURA EN ENFERMERÍA, del Campus de Quetzaltenango, que consta en el Acta No. 0952-2021 de fecha 23 de marzo de 2021, se autoriza la impresión digital del trabajo titulado:

PRÁCTICAS DE AUTOCUIDADO DE LOS ADOLESCENTES DEL COLEGIO EVANGÉLICO  
GUATEMALA DE TOTONICAPÁN, GUATEMALA AÑO 2020.

Previo a conferírsele el título y grado académico de LICENCIADA EN ENFERMERÍA.

Dado en la ciudad de Guatemala de la Asunción, a los 8 días del mes de abril del año 2021.

---

LIC. WENDY MARIANA ORDOÑEZ LORENTE, SECRETARIA  
CIENCIAS DE LA SALUD  
Universidad Rafael Landívar

## **Agradecimientos**

**A Dios:** Sobre todas las cosas por ser esa fuente de sabiduría en estos años de formación académica universitaria y guardar mi vida de todo mal en todo momento.

**A mi Patria:** Guatemala.

**A Totonicapán:** Tierra que me vio crecer.

**A la Universidad**

**Rafael Landívar:** Centro educativo que hoy me permite llegar a formar parte de una excelencia formación académica en tan linda carrera, Licenciada en Enfermería.

**A Centro de Estudios**

**Avanzados CEA**

**Totonicapán y Colegio**

**Evangélico Guatemala**

**Totonicapán:** Que contribuyeron en alguno de los pasos que tuve que dar para que llegara este momento.

**A mi Asesora:** MGTR. Ana María Barrios Pérez, por su asesoría, por compartir sus conocimientos en este proceso de investigación, por su esmero, su interés, sus consejos. La admiro como persona y como profesional.

**A Licda. Miriam**

**Velásquez:**

Por su apoyo educativo, moral y profesional, a pesar de las adversidades en la etapa final del estudio, quien con sus consejos me llevo al día de hoy a la culminación de mi carrera.

A todas las personas que siempre estuvieron apoyándome de una u otra manera a lo largo de mi carrera universitaria.

## **Dedicatoria**

- A Dios:** Por ser lo más grande de esta vida, dador de la sabiduría, darme la oportunidad económica para hacer realidad mi sueño profesional y el de mis padres, mi fortaleza en los momentos más difíciles, por bendecirme en cada paso de mi carrera y permitirme llegar a este momento de mi vida. Gracias Señor Jesús por que tu vives en mí.
- A mis Padres:** Micaela Soledad Batz Poncio y Andrés Chuc García, por estar siempre al pendiente de mi persona, por compartir momentos de alegría, tristeza y preocupaciones, por su apoyo moral y espiritual que nunca faltó, por confiar en mí en todo momento y no dejar que me rindiera, que Dios los bendiga siempre, este triunfo es por ustedes. ¡Los amo!
- A mis Hermanos:** Miguel Alberto Batz, Byron Andrés Chuc Batz y Nancy Antonia Chuc Batz, con mucho amor y respeto, gracias por apoyarme en cada paso de mi vida y por su apoyo incondicional que siempre me han brindado, Dios los bendiga.
- A mis Cuñadas  
y Cuñado:** Lorena López, Yolanda Tzunún y Víctor Say con mucho cariño.
- A mis Sobrinos:** Eduardo, Jonathan, Jennifer, Eunice, Kevin, Cristian, Andrés y Daniel, con cariño y deseo servirles de ejemplo en el futuro.
- A mis Primas:** Virginia y Juana con mucho cariño.

**A mis Tíos:** Alberto y Miguel, que estuvieron siempre conmigo alentándome.

**A mi Hijo:** Breyner Abraham Chuc Batz, con tu corta edad quizás no logres entender mi ausencia en algunos momentos de tu vida, pero cuando seas capaz de entender, quiero que sepas que eres mi motor de vida quien me impulso a alcanzar este éxito. Muchas gracias hijo, te amo.

**A las Familias:** Zapata Chuc, Puac Chuc y Chuc Arredondo con respeto y cariño.

**A mis Amigas:** Marcela Juárez y Francisca Chiyal por su incondicional amistad y apoyo, por compartir momentos, alegres, tristes, enojos, estrés, preocupaciones, por estar siempre al pendiente de mí y por sus muestras de cariño.

## Índice

	Pág.
<b>I. INTRODUCCIÓN.....</b>	<b>1</b>
<b>II. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....</b>	<b>3</b>
<b>III. MARCO TEÓRICO.....</b>	<b>4</b>
3.1 Práctica.....	4
3.2 Autocuidado.....	4
3.3 Adolescente.....	5
3.4 Prácticas de autocuidado de los adolescentes.....	7
3.5 Hábitos nocivos.....	11
3.6 Teoría de Dorotea Orem.....	12
3.7 Contextualización geográfica del estudio.....	13
<b>IV. ANTECEDENTES.....</b>	<b>15</b>
<b>V. OBJETIVOS.....</b>	<b>19</b>
5.1 Objetivo General.....	19
5.2 Objetivos específicos.....	19
<b>VI. JUSTIFICACIÓN.....</b>	<b>20</b>
<b>VII. DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN.....</b>	<b>21</b>
7.1 Tipo de Estudio.....	21
7.2 Sujetos de estudios.....	21
7.3 Contextualización geográfica y temporal.....	21
7.4 Definición de variables.....	22
<b>VIII. MÉTODOS Y PROCEDIMIENTOS.....</b>	<b>23</b>
8.1 Selección de los sujetos de estudio.....	23
8.2 Recolección de datos.....	23
<b>IX. PROCESAMIENTO Y ANÁLISIS DE DATOS.....</b>	<b>25</b>
9.1 Descripción del proceso de digitación.....	25

9.2	Métodos estadísticos y Plan de Análisis.....	25
9.3	Principios Éticos.....	25
<b>X.</b>	<b>ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS.....</b>	<b>26</b>
<b>XI.</b>	<b>CONCLUSIONES.....</b>	<b>43</b>
<b>XII.</b>	<b>RECOMENDACIONES.....</b>	<b>44</b>
<b>XIII.</b>	<b>BIBLIOGRAFÍAS.....</b>	<b>45</b>
<b>XIV.</b>	<b>ANEXOS.....</b>	<b>50</b>

## Resumen

En el estudio titulado: Prácticas de autocuidado de los adolescentes del Colegio Evangélico Guatemala de Totonicapán, Guatemala, estudio realizado durante los meses de octubre a noviembre de 2020.

La adolescencia es una etapa fundamental para crear hábitos que fomenten una buena salud en la edad adulta. Los objetivos de la investigación: determinar las prácticas de autocuidado de los adolescentes, caracterizar sociodemográficamente a los sujetos de estudio y describir las prácticas de autocuidado de los adolescentes.

El tipo de estudio es cuantitativo de diseño descriptivo y de corte transversal, con una población de 102 adolescentes, el instrumento que se utilizó fue un cuestionario de dos secciones la primera incluye 6 preguntas, sobre las características sociodemográficas de los sujetos y la segunda incluye 14 preguntas relacionadas a las prácticas de autocuidado que realizan los adolescentes, con preguntas cerradas y de selección múltiples.

Los resultados obtenidos demostraron que las prácticas de autocuidado que realizan los adolescentes son: consumir alimentación variada, el 37.3% consume sus refacciones; 91.2% agua pura; prácticas de higiene personal: el 49% se baña todos los días; 99% se cepilla los dientes; 100% se lava las manos; 79.4% practican deporte; 67.3% duermen las horas adecuadas; 95.1% no han tenido relaciones sexuales; 96.1% no consumen sustancias nocivas. Sin embargo, se detectó que el consumo de la mantequilla, aceite, leche y el huevo lo consumen en un porcentaje no adecuado; el 59% de los adolescentes revisan su celular ocho veces al día; 57.8% de los adolescentes no acuden a un chequeo médico durante un año.

## I. INTRODUCCIÓN

La adolescencia está comprendida de los 10 a los 19 años de edad por lo tanto es una etapa fundamental para crear hábitos que fomenten una buena salud en la edad adulta, según la OMS (Organización Mundial de la Salud). (1)

En el mundo, 1 de cada 4 personas es adolescente; de ellos 9 de cada 10 viven en países menos desarrollados. La OMS estima que 70% de las muertes prematuras en el adulto se deben a conductas iniciadas en la adolescencia. Entonces, la adolescencia constituye un momento clave para la incorporación de hábitos que, a futuro determinarán una adultez más sana. (2)

Los adolescentes representan casi un quinto por ciento de la población de América Latina y el Caribe. En América Latina se observa una transición alimentaria a partir de la cual la prevalencia de sobrepeso se incrementa afectando actualmente el 16,6% y 35,8% de las y los adolescentes entre 12 y 19 años. Entre las consecuencias de la obesidad se encuentran, enfermedades crónicas no transmisibles en la edad adulta. (3)

En Guatemala los adolescentes durante el periodo 2011-2015 representaron cerca de 2 millones de habitantes. Este grupo de población enfrenta adicciones de alcohol, drogas, mala alimentación (obesidad, sobre peso) trastornos de la conducta alimenticia (bulimia y anorexia) y la falta de ejercicio. (4)

A nivel del departamento de Totonicapán se puede dar a conocer en el año 2016 había 74,754 adolescentes. Esta población tiene mayores riesgos de enfrentar adicciones de alcohol, drogas, mala alimentación, inseguridad vial, enfermedades y pobreza, maternidad prematura, violencia sexual, embarazo no deseado y sexualidad precoz. (5)

Por eso se consideró realizar el estudio que permitiera dar a conocer lo significativo que es fomentar en el adolescente hábitos saludables y así evitar muertes prematuras mediante el objetivo de determinar las prácticas de autocuidado que realizan los adolescentes que estudian en el Colegio Evangélico Guatemala de Totonicapán,

Guatemala año 2020, el estudio fue de tipo cuantitativo, de diseño descriptivo y de corte transversal, los sujetos de estudio adolescentes comprendidos en las edades de 10 a 19 años y el instrumento utilizado fue un cuestionario.

Dentro de los hallazgos del estudio se puede mencionar tres factores que ponen en peligro la vida de los adolescentes, los cuales son: el consumo de la mantequilla y/o aceite, la leche y el huevo lo consumen en un porcentaje no adecuado, además revisan su celular ocho veces al día y la mayoría de los adolescentes no acuden a un chequeo médico durante un año.

## II. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

La salud es un proceso dinámico en donde intervienen muchos procesos, entre los cuales están: lo físico, psicológico, social, ambiental y otros. Cuando los adolescentes además de realizar actividades como trabajo, cuidado personal, religiosas, familiares y se encuentren estudiando, sus prioridades se irán modificando. Aun cuando el proceso de formación permite en el futuro tener acceso a una mejor fuente de trabajo y otros beneficios, mientras dura este proceso, la salud del adolescente se verá afectada ya que en ocasiones ellos dormirán menos horas por las tareas a pesar de que asistirán a clases de lunes a viernes, modificarán sus horarios de comida, realizarán menos actividades físicas y en menor tiempo compartirán con la familia. Esta problemática se agudiza y puede tener efectos nocivos para la salud de los adolescentes, si el mismo no logrará un equilibrio entre sus necesidades personales, familiares y educativas.

Se ha observado que para alimentarse lo hacen a través de golosinas, bebidas carbonatadas, frituras embolsadas y en ocasiones déficit de higiene personal. La población adolescente se ha considerado como un grupo vulnerable a problemas de salud que pueden ser evitables o tratables a tiempo, pero hoy en día es evidente que los adolescentes enfrentarán serios problemas relacionados con las prácticas de autocuidado, que van desde las vitales como estar más expuestos a un medio ambiente contaminado, por humo o consumo de cigarrillos, lo cual interferirá con una adecuada oxigenación, provocará problemas de salud a corto y largo plazo, también tener una mala nutrición por deficiencia o exceso de alimentos, mal aspecto físico por la falta de actividad deportiva. Estas prácticas de auto cuidado serán determinantes para la calidad de vida de los futuros adultos.

La investigación tiene como objetivo principal determinar las prácticas de autocuidado que realizan los adolescentes, donde lograremos resaltar las debilidades actuales que sufren al practicar incorrectamente el autocuidado que influirá de forma negativa en el desarrollo de una vida saludable. Por lo anterior escrito se plantea la siguiente pregunta de investigación ¿Cuáles son las prácticas de autocuidado que realizan los adolescentes del Colegio Evangélico Guatemala de Totonicapán, Guatemala año 2020?

### **III. MARCO TEÓRICO**

#### **3.1 Práctica**

Se define como una acción y como una conducta manifiesta, o la realización de una acción para la eliminación del pensamiento metafísico en las personas, es la acción que se desarrolla con la aplicación de ciertos conocimientos que llega adquirir una persona durante cierto tiempo. (6)

Es ejercer o poner en práctica algo que se ha aprendido por una persona toda la vida, es decir desde que nacemos lo vamos aprendiendo para luego ponerlo en práctica durante toda la vida, volviéndose así una habilidad que se adquiere con la realización continua de dicha práctica. (7)

Práctica es realizar algo que se ha aprendido durante toda la vida, puede practicarse de una manera correcta o incorrecta, puede ser aquella acción de querer hacer las cosas mejor cada día con la práctica para tener una mejor habilidad o bien para realizar una cosa de forma habitual. (8)

#### **3.2 Autocuidado**

Se define como todas aquellas acciones o actividades que realiza una persona de forma individual para prevenir, diagnosticar y tratar su situación personal actual es decir todas las acciones individuales dirigidas a mantener y mejorar su salud; y las decisiones referidas a usar tanto los sistemas de apoyo informal, como los servicios médicos formales. (9)

Significa los cuidados, actividades y prácticas que una persona se brinda a sí misma, para tener una calidad de salud adecuada, por medio de una alimentación balanceada, un buen descanso, prácticas de ejercicios, medidas higiénicas, y/o puede ser también un cuidado que se brinde a un grupo de personas que necesitan una orientación respecto a este término, es decir un autocuidado colectivo. (10)

El autocuidado se refiere a las prácticas diarias y a las decisiones que toda persona, familia y comunidad han aprendido durante toda la vida, con el fin de cuidar su salud, favoreciendo el bienestar y evitar todo lo que afecte a la misma, provocando la enfermedad. (11)

El autocuidado debe de ser una práctica motivada en nuestro diario vivir, por medio de la educación que se puede recibir en casa, en la escuela o en cualquier medio social, debe de ser con responsabilidad para cuidar nuestro estado de salud y así prevenir enfermedades. (12)

### **3.3 Adolescente**

La adolescencia es una etapa de la vida en las personas que está comprendida de los 10 a 19 años de edad en la cual surgen cambios físicos, cognoscitivos y sociales, que surgen posteriormente a la niñez. Cada adolescente es diferente según su ámbito sociocultural, su etnia, su pertenencia de clase y su género entre otros. (13)

La adolescencia es la etapa de la vida en que se deja de ser niño y comienza la vida adulta en la cual hay transformaciones en su forma de ser, su forma de actuar y pensar, momento en que se ha completado el desarrollo del organismo, este periodo está comprendido de los 10 a los 19 años de vida. Significa la condición y el proceso de crecimiento, es decir la etapa del desarrollo humano. (14)

#### **3.3.1 Clasificación de la adolescencia:**

Adolescencia temprana: Este es el período que se extiende de los 10 a los 13 años de edad. En esta etapa se da el desarrollo de diferentes cambios físicos, que generalmente empiezan con un crecimiento acelerado del adolescente, sobre todo cambios observados en la glándula mamaria de las niñas, los cambios genitales de los varones y el vello púbico en ambos sexos y las características sexuales secundarias, así como el entusiasmo para los individuos cuyos cuerpos están sobrellevando la transformación dinámica de cada etapa. (15)

En este periodo los cambios que surgen son muy visibles en el aspecto físico como el cambio de voz, crecimiento del vello púbico, en las axilas y la cara, crecimiento de las manos. En esta etapa los adolescentes buscan amigos que sean del mismo sexo, buscan su independencia, ya no les gusta compartir con la familia y si comparten con el sexo opuesto lo hacen en forma grupal, buscan tener privacidad y tienen generalmente comportamientos inestables. (16)

Adolescencia media: Es aquella que abarca la parte posterior de la segunda etapa de la vida, es la fase de los 14 a los 16 años de edad. Para entonces, ya se han tenido lugar a los cambios físicos más importantes de desarrollo de los y las adolescentes, aunque el cuerpo sigue desarrollándose, y el cerebro también continúa desarrollándose y reorganizándose, adquiriendo la capacidad para el pensamiento analítico y reflexivo aumenta notablemente durante el desarrollo físico e intelectual. (17)

Etapa comprendida de los 14 a los 16 años, finalizan los cambios puberales, llegan a alcanzar características de los adultos, inicio de la menarca, les gusta tener amistades del sexo opuesto, tienen curiosidad por temas relacionados a la sexualidad y deseos de experimentación, lucha por la mayor aceptación, les gusta invertir dinero en su apariencia, se integra de una mejor manera a los diferentes grupos sociales, religiosos y culturales. (16)

Adolescencia tardía: Ocurre entre los 17 y los 19 años, en ella surgen los principales cambios repentinos de tipo hormonal, hasta el punto en el que al abandonar esta fase el cuerpo es muy distinto al que se tenía durante la preadolescencia, por las diferentes etapas de desarrollo que se experimentan en el cuerpo, en lo físico y emocional. En este período busca su propia independencia e identidad en su ámbito familiar, social y espiritual. (18)

Etapa comprendida de los 17 a los 19 años, donde finaliza el desarrollo físico, sexual y ya se tiene un estado de ánimo personal más estable, donde se logra obtener su propia identidad, se vuelve independiente, selecciona sus propias amistades, se vuelve una

persona responsable y es la edad que precede inmediatamente a la edad adulta, dándole fin a la infancia. (16)

### **3.4 Prácticas de autocuidado de los adolescentes**

#### **3.4.1 Alimentación:**

Es el acto de proveerse de alimentos necesarios en la vida de las personas, podríamos decir que es un acto cotidiano que se necesita para satisfacer el hambre, tener fuerzas, crecer y desarrollar para así tener un buen funcionamiento del cuerpo.

El adolescente está enfrentando un rápido crecimiento y posee mayor requerimiento energético por el aumento considerable y variedad de actividades, requiere de una alimentación que sea motivadora, conteniendo alimentos variados, y nutritivos, que aporten un crecimiento y desarrollo sano. (19)

Estas características alcanzadas por el adolescente, especialmente la autonomía lo exponen al consumo de alimentos ricos en hidratos de carbono y grasas y al consumo exagerado, de algunas sustancias y bebidas de fantasía. (20)

**Carbohidratos:** Son aquellos que nos proporcionan energía y son importantes para el buen funcionamiento de todos los órganos, mismos que permiten desarrollar actividades diarias como trabajar, caminar y estudiar. Dentro de estos alimentos podríamos mencionar: el frijol, lentejas, arroz, papa, plátano, yuca, ichintal, maíz, trigo, cebada, avena, malanga, yuca.

**Grasas:** Son aquellas que nos proporcionan energía más concentrada, estas nos ayudan a la absorción de algunas vitaminas, las grasas pueden ser de origen animal como la manteca de cerdo, crema y mantequilla, de origen vegetal (aceite y margarina).

Los alimentos que se deben de consumir con moderación son: la mantequilla, manteca, mayonesa, azúcar, miel, mermelada, chocolate y dulces.

La olla nutricional de Guatemala nos da a conocer siete grupos de alimentos que empieza con el primero en la parte inferior motivando el consumo de cereales, granos y tubérculos, en el grupo dos y tres frutas y verduras, los tres primeros grupos deben de ser consumidos todos los días, en el grupo cuatro la leche y sus derivados los cuales se deben de consumir tres veces por semana, en el grupo cinco todas las carnes de origen animal comestible las cuales se deben de consumir dos veces por semana, en el grupo seis y siete las grasas y azúcares que se deben de consumir con moderación y en la parte superior de la olla motiva al consumo de agua y el ejercicio. (21)

El agua pura es un elemento esencial para el organismo ya que este representa cerca del 60% del peso corporal, permite a la vez transportar nutrientes en el organismo, ayuda a mantener la temperatura del cuerpo y eliminar toxinas. (21)

Para el adolescente es recomendable que consuma al menos 8 vasos de agua al día, la cual puede ser consumida a cualquier hora, esta puede ser agua hervida o clorada.

### **3.4.2 Higiene Personal:**

**Baño:** El baño es una actividad que puede realizar la persona que es completamente independiente para realizar todas sus actividades personales. Los efectos del baño son beneficiosos para la persona ya que estimulan el estado de ánimo mejorando la circulación. Es importante saber que el jabón es un detergente que ayuda a quitar de la piel la suciedad, grasa, el sudor y las bacterias, proporcionando los hábitos de higiene adecuada y comodidad, favoreciendo el ejercicio en la persona. (22)

El baño diario también es considerado muy beneficioso ya que este aparte de ser una actividad de higiene personal relaja el cuerpo permitiendo más energía a las personas, con esta práctica se controlan olores naturales del cuerpo que son producidos básicamente por la transpiración o sudor. De esta forma se evita la presencia de gérmenes y bacterias que puedan afectar la salud de nuestra piel. (23)

**Higiene Bucal:** Los dientes son parte de nuestro cuerpo cumpliendo funciones importantes durante la alimentación como cortar, rasgar y triturar. Es muy importante que

se cepille los dientes y la lengua después de cada comida, al levantarse y antes de dormir con un cepillo suave para evitar el sangrado de las encías y enfermedades bucales como gingivitis y caries dentales, que son ocasionadas por la falta de una adecuada higiene bucal. Las caries son una puerta de entrada a infecciones peligrosas, se recomienda visitar al odontólogo periódicamente de dos o tres veces al año. Usar hilo dental después de cada comida y después del consumo de alimentos o bebidas azucaradas y aplicación de flúor: barniz con flúor al 5 % cada seis meses. (16)

Lavado de manos: Es el proceso que se realiza para eliminar los microorganismos de las manos por medio de la limpieza mecánica utilizando agua y jabón, es un método importante, sencillo y efectivo para reducir la transmisión de microorganismos, que son los responsables de causar las infecciones respiratorias, como la gripe común o gripe A, neumonía, tosferina y bronquiolitis; patologías de transmisión feco-oral, como la diarrea y hepatitis A y E; así como la gastroenteritis y neumococo. (24)

Es la limpieza mecánica que se realiza en las manos con abundante agua y jabón o desinfectantes por medio de la fricción, es a la vez un hábito de higiene personal. Con esta mecánica se evita la transmisión de gérmenes, la posibilidad de infecciones dérmicas en las manos. (22)

### **3.4.3 Ejercicio:**

Los ejercicios son necesarios en la adolescencia ya que esta mejora el estado de ánimo, estimula la agilidad mental, alivia la depresión, disminuye el estrés y mejora la autoestima, contribuyendo así a evitar el desarrollo de enfermedades crónicas no transmisibles como la diabetes, el cáncer, hipertensión, problemas de obesidad y enfermedades del corazón. Se recomienda realizar un mínimo de 60 minutos diarios de actividades físicas de intensidad moderada (caminar a paso rápido, bailar, tareas domésticas, paseos y deportes) y vigorosa (manejar bicicleta, correr, aeróbicos, natación, deportes). La actividad física por un tiempo superior a 60 minutos diarios reportará un beneficio aún mayor para la salud. (25)

Cuando se realiza hábitos de actividad física saludable en la adolescencia favorece su mantenimiento en la vida adulta, ya que se tiene menor probabilidad de padecer enfermedades cardiovasculares, metabólicas o inflamatorias.

Al considerar la práctica físico-deportiva como un factor preventivo e incluso terapéutico, es preciso reconocer los efectos beneficiosos en cada uno de los siguientes aspectos: funciones cognitivas, rendimiento académico, salud mental, crecimiento y desarrollo ponderal, composición corporal, salud cardiovascular y metabólica, salud pulmonar, salud muscular y salud ósea. (26)

#### **3.4.5 Descanso y sueño:**

El sueño es alimento para el cerebro. El sueño es fundamental en la adolescencia, el tiempo total de sueño disminuye de las 10 horas de la infancia media a aproximadamente 8 horas a los 16 años. El sueño es fundamental en la adolescencia ya que este influye en el rendimiento académico y permite que tengan buenas notas por la acumulación de más horas de sueño. Cuando no se duerme bien las consecuencias vienen en el día como, por ejemplo: la fatiga, la irritabilidad, la somnolencia y la falta de concentración para realizar cualquier actividad. (27)

#### **3.4.6 Sexualidad:**

Es parte de todos los seres vivos y es una manera única de crecer sexualmente, es una función vital para el crecimiento y desarrollo. La sexualidad es hablar de los comportamientos sexuales, las relaciones sexuales y la intimidad, como se expresa como hombre y mujer, orientación sexual, las sensaciones físicas y emocionales suelen ser similares entre una persona y otra, pero siempre existirá un rasgo de individualidad, determinado por los pensamientos, creencias y valores de cada uno. La sexualidad cambia a lo largo de nuestra vida. (28)

Es una característica sexual única de cada persona que se va desarrollando desde la fecundación hasta que muere, se le considera una función vital para el crecimiento y desarrollo físico, mental y social de cada persona. La sexualidad de cada persona está

determinada por aspectos como los biológicos, psicológicos, sociales, culturales y espirituales, que influyen en la forma o conducta sexual de la persona. (29)

### **3.5 Hábitos nocivos**

Los hábitos son actos personales y únicos en el sentido de los patrones de pensar y comportarse, se vuelven prácticamente automáticos por la constante repetición.

El sedentarismo, el tabaquismo, el alcohol y la inadecuada alimentación son los cuatro hábitos más nocivos para la salud, y combinados pueden llegar a acortar la vida hasta 12 años.

Tabaco: Es un síndrome o enfermedad de daño multisistémico, asociado a la adicción del tabaco, la cual es considerada una conducta de riesgo para la familia, comunidad y en especial al individuo, se le considera una conducta inadecuada, ya que este sufre de ansiedad por fumar, disminución del apetito y tos crónica entre otros. Esta planta pertenece al género nicotina que es la responsable que se vuelva la persona adicta y también la que le da el olor característico. (16)

Alcoholismo: Se trata de una enfermedad provocada por el excesivo consumo de esta bebida. Este es un trastorno progresivo y fatal para la salud, se le considera responsable a nivel mundial de que el ser humano reduzca 12 años de la expectativa de vida. (30)

También llamado síndrome de dependencia del alcohol ya que se vuelve una necesidad de consumir dicha bebida constantemente y que es muy difícil de dejarla, afectando de forma depresora al sistema nervioso central, por lo cual se crea dependencia y síndrome de abstinencia, de tal manera que no hay voluntad para abandonarlo, por lo que se debe de ser tratada desde edades tempranas. (16)

Drogas: Son aquellas que van a afectar al sistema nervioso central y las funciones cerebrales, provocando así alteraciones en el comportamiento, la percepción, el juicio y las emociones de la persona, cuando se consume con exceso las personas llegan a tener alteraciones de la conducta, tendencia al aislamiento, desinterés por cuidar su imagen

corporal, malas relaciones familiares, signos de abandono, etc. Sin embargo, pueden ser medicamentos recetados para tratar alguna enfermedad sin alterar la dosis y prolongación de su uso, pero si se consumen con exceso alteran la conciencia creando a la vez una dependencia, ya sea física, psicológica o ambas. Estas drogas pueden ser introducidas por cualquier vía de administración. (16)

### **3.6 Teoría de Dorotea Orem**

Consiste en la práctica de las actividades que las personas maduras, o que están madurando, inician y llevan a cabo en determinados periodos, por su propia parte y con el interés de mantener un funcionamiento vivo y sano, y continuar con el desarrollo personal y el bienestar mediante la satisfacción de requisitos para la regulación funcional y del desarrollo.

Requisitos de autocuidado universal:

Son comunes a todos los individuos e incluye el mantenimiento de un aporte suficiente del aire, de alimentos, de agua, la provisión de cuidado asociado con los procesos de eliminación, un equilibrio entre la actividad y el descanso, el mantenimiento de un equilibrio entre la interacción social y la soledad, la prevención de peligros para la vida, el funcionamiento y el bienestar humano, la promoción del funcionamiento humano y el desarrollo en los grupos sociales de acuerdo con el potencial humano, las limitaciones humanas conocidas y el deseo humano de ser normal.

Metaparadigma:

Persona: concibe al ser humano como un organismo biológico, racional y pensante. Como un todo integral dinámico con capacidad para conocerse, utilizar las ideas, las palabras y los símbolos para pensar, comunicar y guiar sus esfuerzos, capacidad de reflexionar sobre su propia experiencia y hechos colaterales a fin de llevar a cabo acciones de autocuidado y el cuidado dependiente.

Entorno: Es el contexto donde se realizan los autocuidados y se aprenden los cuidados de salud con la familia o personas cercanas, así como los cuidados que realizan las enfermeras. Se tiende a la adaptación y regulación constante

Salud: la salud es un estado que para la persona significa cosas diferentes en sus distintos componentes. Significa integridad física, estructural y funcional; ausencia de defecto que implique deterioro de la persona; desarrollo progresivo e integrado del ser humano como una unidad individual, acercándose a niveles de integración cada vez más altos. Por tanto, lo considera como la percepción del bienestar que tiene una persona.

Enfermería: servicio humano, que se presta cuando la persona no puede cuidarse por sí misma para mantener la salud, la vida y el bienestar, por tanto, es proporcionar a las personas y/o grupos asistencia directa en su autocuidado, según sus requerimientos, debido a las incapacidades que vienen dadas por sus situaciones personales.

La promoción del funcionamiento humano y el desarrollo en los grupos sociales de acuerdo con el potencial humano, las limitaciones humanas conocidas y el deseo humano de ser normal. La normalidad se define como aquello que es esencialmente humano y es acorde con las características genéticas y constitucionales, y con el talento de las personas. (31)

### **3.7 Contextualización geográfica del estudio**

El departamento y municipio de Totonicapán se encuentra en la parte del altiplano occidental de Guatemala, Está a una distancia de 198 kilómetros de la Ciudad Capital. El Departamento se encuentra localizado en la región Sur-occidental o región VI, cuenta con una extensión territorial de 1,061 km<sup>2</sup>, una altitud de 2,495 metros sobre el nivel del mar, se sitúa en la longitud oeste 91° 21' 38" y en la latitud norte 14° 54' 39". Colinda al norte con el municipio de Santa María Chiquimula y Momostenango (Totonicapán); al este con Chichicastenango, Santa Cruz del Quiché y Patzité (Quiché); al oeste con San Francisco el Alto y San Cristóbal Totonicapán (Totonicapán); y al sur con los municipios

de Salcajá y Cantel Quetzaltenango), Nahualá, Santa Catarina Ixtlahuacán y Sololá (Sololá). Dista de la capital a 202 Km, por la carretera interamericana.

En el Departamento de Totonicapán se encuentra ubicado el Colegio Evangélico Guatemala, es un edificio de dos niveles con diecisiete aulas, seis oficinas incluida la dirección, dos servicios sanitarios, una tienda de consumo, presta los servicios de pre primaria, primaria y básico en su jornada matutina, con número de personal de personas distribuidas así: un director, 17 catedráticos, una secretaria, un administrador, un conserje, actualmente están inscritos 118 estudiantes en el nivel básico, cuenta con su propio equipo audiovisual y no cuentan con su programa educativo.

#### IV. ANTECEDENTES

En el estudio titulado: “Autocuidado de la salud en jóvenes universitarios”, realizado en Manizales Colombia en el año 2010-2011. El tipo de estudio fue descriptivo, transversal. El instrumento utilizado fue el cuestionario. Los sujetos de estudios fueron 353 estudiantes universitarios. Resultados: en las mujeres se presentan más prácticas de autocuidado relacionadas con baño diario y cepillado de dientes después de las comidas. En cuanto a la exploración del cuerpo para detectar cambios, los hombres son los que menos la realizan, siendo estadísticamente significativo. Las mujeres utilizan menos el bloqueador solar con relación a los hombres. (32)

En el estudio titulado: “Autocuidado en los estudiantes de la unidad educativa Pio Jaramillo Alvarado”, realizado en Loja Ecuador en el año 2017. El tipo de estudio fue cualitativo. El instrumento utilizado fue un cuestionario. Los sujetos de estudio fueron 120 estudiantes que cursan el octavo a décimo año del básico de la jornada vespertina. Resultados: El 50% de estudiantes conocen el concepto de autocuidado, el 90% aplican un alto nivel de autocuidado dentro de los aspectos social y psicológico mientras que el 50% de la población en el estudio maneja un nivel bajo de autocuidado en el aspecto físico. (33)

En el estudio titulado: “Nivel de autoestima y prácticas de conductas saludables en los estudiantes de educación secundaria de la institución educativa N°3049 Tahuantinsuyo Independencia”, realizado en Lima Perú en el año 2009. El tipo de estudio fue descriptivo de corte transversal. El instrumento utilizado fue formulario tipo cuestionario. Los sujetos de estudio fueron 183 alumnos de 3er, 4to y 5to año de educación secundaria. Resultados: El 66% realizan conductas saludables y el 34% no realizar conductas saludables. En el ejercicio físico regular el 59% refieren realizar prácticas de ejercicio físico regular fuera de los horarios de educación física, la mayoría con una frecuencia de 3 a 4 veces por semana de 30 a 45 minutos. En la alimentación balanceada el 62% refiere consumir agua hervida, alimentos adecuados que son los energéticos, reguladores y constructores con una frecuencia de 1 a 3 veces por semana. (34)

En el estudio titulado: “Prácticas de autocuidado en adolescentes de la I.E. “Virgen del Carmen” N°6014.”, realizado en Lima Perú en el año 2014. El tipo de estudio fue cuantitativo método descriptivo de corte transversal. El instrumento utilizado fue un cuestionario. Los sujetos de estudio fueron 91 estudiantes del 4to. Y 5to. Año de secundaria. Resultados: El 51% del total de adolescentes tienen prácticas de autocuidado inadecuadas y el 49% tienen prácticas de autocuidado adecuadas, en las prácticas de autocuidado para su aspecto físico el 50% de adolescentes tienen practicas adecuadas, al igual que el otro 50% que tiene practicas inadecuadas; en relación a su aspecto social el 54% de adolescentes tienen prácticas de autocuidado adecuadas y el 46% inadecuadas; en su aspecto psicológico el 55% de adolescentes tienen prácticas de autocuidado inadecuadas y el 45% adecuadas. (35)

En el estudio titulado: “Prácticas de autocuidado en las dimensiones físico, social y psicológico en adolescentes en la Institución Educativa Técnica “República de Bolivia” de Villa El Salvador” realizado en Lima Perú en el año 2018. El tipo de estudio fue cuantitativo de tipo descriptivo, de corte transversal. El instrumento utilizado fue el cuestionario de prácticas de autocuidado de los adolescentes. Los sujetos de estudios fueron 2019 alumnos de 15 a 18 años. Resultados: En las prácticas de autocuidado prevaleció el inadecuado con 63.2% y el 36.8% el adecuado de prácticas de autocuidado. En la dimensión física el nivel adecuado 68.4% y el 31.6% presentó nivel inadecuado de prácticas de autocuidado; en la dimensión social el nivel inadecuado 52.6% y el 47.4% nivel adecuado de prácticas de autocuidado; y en su dimensión psicología el nivel inadecuado 64.6% y el 35.4% nivel adecuado de prácticas de autocuidado. (36)

En el estudio titulado: “Prácticas de autocuidado en adolescentes de la institución Educativa Túpac Amaru Azapampa” realizado en Huancayo Perú en el año 2018. El tipo de estudio fue descriptiva, aplicada, transversal, cuantitativa, con diseño descriptivo simple. El instrumento utilizado fue un cuestionario. Los sujetos de estudios fueron 191 escolares. Resultados: El 45.03% del autocuidado es malo, el 34.65% regular y el 20.42% bueno. El 24.1% de los escolares ingieren 8 vasos de agua al día, el 47.6% refieren que no consumen las tres comidas principales, el 59.2% refieren que si consumen

frecuentemente frituras embutidos y golosinas, el 57.6% no realizan actividades físicas permanentes, el 10.5% de los escolares ya han consumido alguna droga como cocaína, marihuana, el 31.9% refieren que consumieron cerveza, vino, ron mezclado con gaseosa, el 26.7% de los escolares tienen una conducta de riesgo sexual ya que mantienen relaciones sexuales sin protección. (37)

En el estudio titulado: "Situación de salud de los adolescentes atendidos en la clínica de atención integral de adolescentes del Hospital General San Juan de Dios" realizado en la ciudad de Guatemala en el año 2013. El tipo de estudio fue descriptivo analítico. Las unidades de análisis fueron por medio de los datos registrados en la base del Sistema Integral para Adolescentes-SIA- de las evaluaciones realizadas por medio de la Historia Clínica del Adolescente-HCA. Con una muestra de 906 adolescentes. Resultados: Los adolescentes que asisten en su mayoría a la clínica son mujeres de adolescencia temprana y media (10-17 años) con un crecimiento y desarrollo dentro de límites normales, los hábitos de sueño y alimentación son adecuados según los parámetros establecidos ya que la mayoría realiza por lo menos 3 tiempos de comida al día, el consumo de tabaco y alcohol resulto bajo 6 a 8% con una edad de inicio de los 14 y 16 años, y más de la mitad no realiza ningún tipo de actividad física en su tiempo libre. (38)

En el estudio titulado: "Prácticas de autocuidado en estudiantes de la carrera de profesionalización de enfermería del cuarto ciclo de la Universidad Rafael Landívar", realizado en Quetzaltenango en el año 2014. El tipo de estudio fue descriptivo, cuantitativo y de corte transversal. El instrumento utilizado fue un cuestionario. Los sujetos de estudio fueron 41 estudiantes del cuarto ciclo de la carrera profesionalización de enfermería. Resultados: Ambientes saludables a través de la higiene del hogar y trabajo, baño diario, además se identificaron prácticas con un nivel medio Consumen 8 vasos de agua, están pendientes de mantener su peso corporal, piden explicaciones sobre lo que no entiende sobre su salud y hacen cambios necesarios para mantener el peso indicado. (39)

En el estudio titulado: “Identificación de conductas alimentarias de riesgo y su relación con la autopercepción de la imagen corporal y el estado nutricional en adolescentes de 13 a 15 años en dos centros educativos” realizado en Quetzaltenango en el año 2015. El tipo de estudio fue cuantitativo, descriptivo, transversal, correlacional. El instrumento utilizado fue el cuestionario y test auto administrados y la evaluación antropométrica individual con una muestra de 309 adolescentes de 13 a 15 años de edad. Resultados: Se encontró que el 12.2 % de los adolescentes evaluados tienen riesgo de padecer algún “Trastorno de Conducta Alimentaria”. El 19.1% presentaron sobrepeso. En cuanto a las correlaciones se determinó que, a mayor presencia de conductas alimentarias de riesgo, más bajo es el estado nutricional. (40)

En el estudio titulado: “Obesidad, hábitos alimentarios y actividad física en escolares” realizado en Chiquimula, Totonicapán en el año 2016. El tipo de estudio fue investigación-acción participativa. El instrumento utilizado fue el programa WHO Antro Plus, para identificar la obesidad de los escolares, los cuales respondieron un test de frecuencia de consumo de alimentos y el test de actividad física “Krece Plus” con una muestra de 352 niños de 7 a 12 años. Resultados: Se identificó obesidad en el 22% (78) de los escolares, los cuales respondieron un test de frecuencia de consumo de alimentos y el test de actividad física “Krece Plus”. La relación entre estos y obesidad se obtuvo a través del valor p de Fisher a través de la fórmula de McNemar, el cual corresponde a 0.00017 para hábitos alimentarios y a 0.00012 para actividad física, se demostró que existe relación directa en ambos, aunque en este último la relación es mayor. (41)

## **V. OBJETIVOS**

### **5.1 Objetivo General**

5.1.1 Determinar las prácticas de autocuidado que realizan los adolescentes que estudian en el Colegio Evangélico Guatemala de Totonicapán, Guatemala año 2020.

### **5.2 Objetivos específicos**

5.2.1 Caracterizar sociodemográfica mente a los sujetos del estudio.

5.2.2 Describir las prácticas de autocuidado de los adolescentes.

## **VI. JUSTIFICACIÓN**

La adolescencia es la etapa de la vida comprendida entre las edades de 10 a 19 años, es un periodo de transformación y marca el final de la niñez, y el inicio de la edad adulta. En esta etapa del curso de la vida es vulnerable, y así mismo es formativo, se moldea de tal manera que aprende como vivir en los años adultos, por lo tanto, es oportuno enseñar a los adolescentes hábitos de autocuidado, que permitan convertirse en factores protectores que eviten el riesgo y puedan modificar la salud.

Esta investigación se basa en la teoría de Dorotea Orem quién motiva al autocuidado en todas las etapas del ser humano y de manera independiente, haciendo mención que un adecuado autocuidado evitaría complicaciones en la etapa de la adolescencia.

Con esta investigación se pretende evidenciar cuales son los hábitos que practican los adolescentes en el cuidado de su salud se pretende mostrar la magnitud del problema a las autoridades educativas de dicho establecimiento y a su vez lograr que los padres de familia comprendan y se involucren en la importancia del autocuidado de la salud de sus hijos fomentando en ellos la practica correcta de los hábitos y lograr con ello estilos de vida saludables y prevención de enfermedades crónicas no transmisibles, así como promover programas de educación para la salud, que permitan mejorar los hábitos en el cuidado de la salud, y evitar con ello la morbilidad y mortalidad prematura en los adolescentes.

Es una investigación viable de realizar, cuenta con las condiciones favorables para implementación de acciones que permitan corregir y mejorar los hábitos del autocuidado en los estudiantes del colegio Evangélico Guatemala.

## **VII. DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN**

### **7.1 Tipo de Estudio**

Cuantitativo de diseño descriptivo y de corte transversal.

### **7.2 Sujetos de estudios**

Fueron 102 estudiantes adolescentes de primero, segundo y tercero básico.

### **7.3 Contextualización geográfica y temporal**

El estudio se realizó en el Colegio Evangélico Guatemala de Totonicapán durante los meses de octubre a noviembre del año 2020.

## 7.4 Definición de variables

Variable	Definición Conceptual	Definición Operacional	Indicadores	Escala de Medición	Ítems
Caracterizar sociodemográficamente a los sujetos de estudio.	Determinar los atributos peculiares de los sujetos de estudio, de modo que claramente se distingan de los demás. (7)	Características que reúne una persona, lo que hace diferente al otro.	Edad Sexo Religión Procedencia Escolaridad Grupo étnico	Nominal	Pregunta de la 1 a la 6.
Prácticas de autocuidado de los adolescentes	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. (42)	Son las prácticas que los adolescentes realizan en sus cuidados personales de una manera individual con la intención de mantener su salud y prevenir la enfermedad.	1-Prácticas de autocuidado: Alimentación Higiene personal Lavado de manos Ejercicio Descanso y sueño Sexualidad Hábitos nocivos Tabaco Alcoholismo Drogas	Nominal	Pregunta de la 7 a la 20.

## **VIII. MÉTODOS Y PROCEDIMIENTOS**

### **8.1 Selección de los sujetos de estudio**

#### **8.1.1 Criterios de Inclusión**

Adolescentes comprendidos entre 10 y 19 años que se encuentren estudiando en el Colegio Evangélico Guatemala de Totonicapán año 2020.

#### **8.1.2 Criterios de Exclusión**

Estudiantes adolescentes que no aceptan participar en el estudio.

Estudiantes que los padres o encargados no acepten firmar y/o autorizar el consentimiento informado.

#### **8.1.3 Universo**

El universo estuvo conformado por 102 adolescentes de primero, segundo y tercero básico del Colegio Evangélico Guatemala de Totonicapán.

#### **8.1.4 Identificación de los sujetos del universo**

Los sujetos de estudio se identificaron a través del listado de alumnos de los diferentes grados y secciones.

### **8.2 Recolección de datos:**

#### **8.2.1 Método utilizado para la recolección de datos**

La recolección de datos se realizó con 102 adolescentes de manera individual a través del instrumento con preguntas relacionadas a las prácticas de autocuidado, el cual fue respondido de manera virtual, previo al permiso y autorización de las autoridades administrativas y los padres de familia a quienes se les muestra y explica el consentimiento informado y encuesta por medio de una reunión vía virtual en donde asistieron padres de familia, alumnos y directora del colegio, por medio de la plataforma de Meet, dicha reunión fue organizada por la directora del colegio, posteriormente se

asistió al colegio cuando ellos llegaron a traer calificaciones de sus hijos. para que los padres de familia o encargado firmaran el consentimiento informado.

### **8.2.2 Elaboración y Descripción del Instrumento:**

El instrumento que se utilizó fue un cuestionario el cual constó de dos secciones, la primera es de características sociodemográfica mente de los sujetos de estudio con 6 ítems, la segunda parte sobre las prácticas de autocuidado que realizan los adolescentes con 14 ítems, haciendo un total de 20 ítems.

### **8.2.3 Validación del Instrumento**

El instrumento se validó con seis adolescentes del Centro de Estudios Avanzados (CEA) de Totonicapán, con características similares a los adolescentes del Colegio evangélico Guatemala, con el objetivo de evaluar el lenguaje y la comprensión de la construcción de las preguntas del instrumento, dando como resultado que a las preguntas 14 y 17 se le agregó la opción ninguna.

## **IX. PROCESAMIENTO Y ANÁLISIS DE DATOS**

### **9.1 Descripción del proceso de digitación:**

Para el proceso de digitación se utilizó los programas digitales de google drive, Microsoft Word y Excel, para facilitar la tabulación de la información y garantizar así la seguridad de dicha información, se utilizó tablas para la presentación.

### **9.2 Métodos estadísticos y Plan de Análisis:**

Para analizar la información se usó tablas en donde se presentó de los porcentajes obtenidos como resultados de dicha investigación. Cumpliendo con la interpretación de los resultados y su respectivo análisis.

### **9.3 Principios Éticos:**

En la presente investigación se tomarán en cuenta los siguientes aspectos éticos como la veracidad, la no maleficencia, beneficencia, benevolencia, autonomía, confidencialidad y justicia. Aplicando cada uno de ellos primero por la debida autorización de la directora del del Colegio Evangélico Guatemala y segundo la debida autorización sobre el consentimiento informado por adolescentes ya que ellos tienen derechos y deben de ser respetados, protegiendo la identidad de cada uno de ellos.

## X. ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

### Características Sociodemográficas

Tabla Núm. 1

Enunciado	Opción de respuesta	Frecuencia	Porcentaje
Edad	12 años	1	1%
	13 años	29	29%
	14 años	33	32%
	15 años	33	32%
	16 años	5	5%
	18 años	1	1%
	<b>Total</b>	<b>102</b>	<b>100</b>
Sexo	Mujer	55	54%
	Hombre	47	46%
	<b>Total</b>	<b>102</b>	<b>100%</b>
Religión	Evangélica	69	68%
	Católica	33	32%
	<b>Total</b>	<b>102</b>	<b>100%</b>
Procedencia	Área urbana	43	42%
	Área rural	59	58%
	<b>Total</b>	<b>102</b>	<b>100%</b>
Grado que cursa	1ro Básico	29	28%
	2do Básico	44	44%
	3ro Básico	29	28%
	<b>Total</b>	<b>102</b>	<b>100</b>
Grupo étnico	Maya	64	63%
	Mestizo	38	37%
	Garífuna	0	0%
	Xinca	0	0%
	<b>Total</b>	<b>102</b>	<b>100%</b>

Fuente: Cuestionario realizado con alumnos del nivel básico del Colegio Evangélico Guatemala de Totonicapán, noviembre de 2020.

A continuación, se presenta el análisis de datos sociodemográficos de la población encuestada, siendo un total de 102 estudiantes del nivel básico; el 1% de 12 años, el 29% de 13 años, sumando las edades que oscilan de 14 a 15 años da un total de 64%, el 5%

de 16 años y el 1% de 18 años. Como se puede observar las edades con más participación fueron de 14 a 15 años, seguidamente los de 13 años, demostrando que a los adolescentes les interesa dicho tema.

Respecto a los sexos, el 54% es femenino y el 46% es masculino. Con la cual se evidencia que las mujeres tuvieron mayor participación en dicha encuesta.

En cuanto a la religión el 68% es evangélico y el 32% es católico. Se puede observar que la religión que predomina es la evangélica ya que dicho colegio tiene su orientación cristiana evangélica sin embargo para el estudio, este factor no es determinante debido a que ambos grupos participaron.

De acuerdo a la procedencia el 58% es del área rural y el 42% urbana. Lo que demuestra que asisten más alumnos del área rural no importando la distancia para llegar al colegio.

Respecto a los grados 28% es de primero básico, el 44% de segundo básico y el 28% es de tercero básico. Se puede observar que los tres grados tuvieron participación lo cual fue importante para dicho estudio.

En cuanto al grupo étnico que prevalece en el colegio es el maya con el 63% y el mestizo con el 37%. Este no fue un factor que limitara la participación de los adolescentes en el estudio.

## Prácticas de autocuidado

Tabla Núm. 2

Enunciado	Alimento	Opción de respuesta					%
		Todos los días	1 vez por semana	2 veces a la semana	Muy rara vez	Nunca	
¿Mencioné con qué frecuencia consume los siguientes alimentos?	Mantequilla y/o aceite	55%	3%	34%	8%	0%	100%
	Carnes blancas y rojas	14%	20%	58%	8%	0%	100%
	Leche	51%	19%	22%	8%	0%	100%
	Huevos	62%	29%	9%	0%	0%	100%
	Frutas y verduras	87%	5%	5%	3%	0%	100%
	Granos y cereales	33%	20%	41%	6%	0%	100%
	Dulces y postres	5%	19%	28%	48%	0%	100%
	Alimentos no nutritivos (envasados, frituras, gaseosas)	2%	22%	24%	52%	0%	100%

Fuente: Cuestionario realizado con alumnos del nivel básico del Colegio Evangélico Guatemala de Totonicapán, noviembre de 2020.

El 55% de los adolescentes consume mantequilla y/o aceite todos los días; el 34% dos veces a la semana, lo que significa que la mantequilla y/o aceite lo ingieren exageradamente, este debe de merendarse en la adolescencia con moderación, ya que el efecto negativo será el aumento de peso; en cuanto a carnes blancas y rojas, el 58% lo consumen dos veces por semana, considerándolo adecuado según guía alimentaria

para Guatemala; respecto a la leche el 51% lo toma todos los días, el cual es un resultado negativo y el 62% al momento de merendar huevo lo hace todos los días entonces el consumo de huevo es demasiado alto, por lo tanto es negativo, ya que este puede ocasionar el aumento del colesterol provocando daños cardiovasculares y muerte prematura.

El 87% merienda frutas y verduras todos los días, lo que significa que hay un buen consumo de frutas y verduras en los adolescentes para tener un crecimiento y desarrollo sano; en cuanto a ingerir granos y cereales el 41% dos veces a la semana, por lo que es un aporte positivo para una dieta balanceada del adolescente; en lo referente a de dulces y postres el 48% muy rara vez y alimentos no nutritivos el 52% muy rara vez, lo que demuestra que los adolescentes tienen el conocimiento que es inadecuado consumir en exceso los dulces, postres y alimentos con poco valor nutritivo y energético.

**Tabla Núm. 3**

<b>Enunciado</b>	<b>Opción de respuesta</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>
¿Cuántas refacciones hace al día?	Tres veces al día	22	22%
	Dos veces al día	38	37%
	Una vez al día	26	25%
	Ninguna	16	16%
	<b>Total</b>	<b>102</b>	<b>100%</b>

Fuente: Cuestionario realizado con alumnos del nivel básico del Colegio Evangélico Guatemala de Totonicapán, noviembre de 2020

En lo referente a las refacciones que hacen los adolescentes el 22% lo hace tres veces al día; 37% dos veces al día; 25% una vez al día y el 16% no hace ninguna refacción al día, cómo se puede interpretar la mayoría de adolescentes hacen sus refacciones correspondientes que son dos veces al día, evitando así estar débiles, irritables y tener poca cantidad de atención y memoria en clases.

**Tabla Núm. 4**

<b>Enunciado</b>	<b>Opción de respuesta</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje (%)</b>
¿Consumen usted agua pura?	Si	93	91%
	No	9	9%
	<b>Total</b>	<b>102</b>	<b>100%</b>
Si su respuesta es sí, ¿Cuántos vasos de agua pura consume al día?	Ocho vasos al día	36	35%
	Cuatro vasos al día	36	35%
	Dos vasos al día	30	30%
	<b>Total</b>	<b>102</b>	<b>100%</b>

Fuente: Cuestionario realizado con alumnos del nivel básico del Colegio Evangélico Guatemala de Totonicapán, noviembre de 2020.

Respecto al consumo de agua el 91% respondió que sí, el 9% no consume agua; de ellos el 35% de los adolescentes respondieron que consumen ocho vasos de agua pura al día; 35% cuatro vasos al día y el 30% consume dos vasos al día. Lo que demuestra que todos los adolescentes tienen un buen hábito de consumir agua pura, aunque ellos lo hacen en diferentes cantidades al día.

**Tabla Núm. 5**

<b>Enunciado</b>	<b>Opción de respuesta</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>
¿Con qué frecuencia se baña?	Una vez por semana	7	7%
	Tres veces por semana	45	44 %
	Todos los días	50	49%
	<b>Total</b>	<b>102</b>	<b>100%</b>

Fuente: Cuestionario realizado con alumnos del nivel básico del Colegio Evangélico Guatemala de Totonicapán, noviembre de 2020.

El 7% de los adolescentes indicó que se baña una vez a la semana; el 44% tres veces a la semana y el 49% todos los días; por lo que se interpreta que el baño es una actividad de higiene personal importante para ellos, así mismo los mantiene libre de infecciones en la piel.

**Tabla Núm. 6**

<b>Enunciado</b>	<b>Opción de respuesta</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>
¿Usted se cepilla los dientes?	Si	101	99%
	No	1	1%
	<b>Total</b>	<b>102</b>	<b>100%</b>
Si su respuesta es sí, ¿Cuántas veces al día?	Tres veces al día	78	76%
	Dos veces al día	19	19%
	Una vez al día	5	5%
	<b>Total</b>	<b>100</b>	<b>100%</b>

Fuente: Cuestionario realizado con alumnos del nivel básico del Colegio Evangélico Guatemala de Totonicapán, noviembre de 2020.

El 99% de los adolescentes respondió que se cepilla los dientes, un 1% respondió no lavarse; de ellos el 76% se cepilla tres veces al día; lo que revela lo importante que es para los adolescentes practicar la higiene bucal tres veces al día; el 19% solo dos veces al día y el 5% solo una vez al día; el porcentaje que no se cepillan es realmente bajo lo que no tiene mayor énfasis en dicha práctica.

**Tabla Núm. 7**

<b>Enunciado</b>	<b>Opción de respuesta</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>
¿Se lava las manos?	Si	102	100%
	No	0	0%
	<b>Total</b>	<b>102</b>	<b>100%</b>
Si su respuesta es sí ¿Cuándo se lava las manos? Puede marcar más de una opción	Antes y después de comer	98	96%
	Sin responder	4	4%
	<b>Total</b>	<b>102</b>	<b>100%</b>
	Antes y después de entrar al baño	92	90%
	Sin responder	10	10%
	<b>Total</b>	<b>102</b>	<b>100%</b>
	Después de practicar algún deporte	63	62%
	Sin responder	39	38%
	<b>Total</b>	<b>102</b>	<b>100%</b>

Fuente: Cuestionario realizado con alumnos del nivel básico del Colegio Evangélico Guatemala de Totonicapán, noviembre de 2020.

El 100% de los adolescentes respondieron que se lava las manos; considerando este enunciado positivo; el 96% lo realiza antes y después de comer; el 90% antes y después de ir al baño; el 62% después de practicar un deporte. Con estas repuestas se evidencia que los adolescentes están conscientes de la importancia de ejercer este hábito de lavarse las manos antes y después de realizar cualquier actividad y que con dicha práctica se evita enfermarse.

**Tabla Núm. 8**

<b>Enunciado</b>	<b>Opción de respuesta</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>
¿Practica algún tipo de deporte?	Si	81	79%
	No	21	21%
	<b>Total</b>	<b>102</b>	<b>100%</b>
Si su respuesta es sí ¿Cuántas veces a la semana?	Todos los días	13	13%
	Tres veces por semana	29	28%
	Una vez a la semana	38	37%
	Sin responder	22	22%
	<b>Total</b>	<b>102</b>	<b>100%</b>

Fuente: Cuestionario realizado con alumnos del nivel básico del Colegio Evangélico Guatemala de Totonicapán, noviembre de 2020.

El 79% de los adolescentes respondieron que practican deporte y el 21% no; con esta respuesta se evidencia que la mayoría de los adolescentes les gusta realizar actividad deportiva. El 16% práctica deporte todos los días; 36% tres veces por semana; 48% una vez a la semana; con estas respuestas se confirma que todos los adolescentes practican deporte con diferentes frecuencias.

**Tabla Núm. 9**

<b>Enunciado</b>	<b>Opción de respuesta</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>
¿Qué tipo de deporte practica?	Futbol	27	26%
	Basquetbol	23	22%
	Natación	15	15%
	Ninguno	12	12%
	Otro	15	15%
	Sin responder	10	10%
	<b>Total</b>	<b>102</b>	<b>100%</b>

Fuente: Cuestionario realizado con alumnos del nivel básico del Colegio Evangélico Guatemala de Totonicapán, noviembre de 2020.

El 26% de los adolescentes respondieron que práctica futbol; 22% basquetbol; 15% natación; 12% ninguno; 15% otro; 10% sin responder; demostrando así que el deporte es importante para ellos y considerando este enunciado positivo ya que por medio del deporte aparte de ser una actividad de distracción evita el desarrollo de enfermedades crónicas no transmisibles, tener una mejor calidad de vida en el futuro.

**Tabla Núm. 10**

<b>Enunciado</b>	<b>Opción de respuesta</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>
¿Cuántas horas duerme por la noche?	Ocho horas	69	68%
	Seis horas	23	22%
	Cuatro horas	10	10%
	<b>Total</b>	<b>102</b>	<b>100%</b>

Fuente: Cuestionario realizado con alumnos del nivel básico del Colegio Evangélico Guatemala de Totonicapán, noviembre de 2020.

Con relación a las horas que duermen los adolescentes el 68% respondieron que duermen ocho horas; 22% seis horas y el 10% cuatro horas. Este resultado es significativo pues el 90% que respondieron positivamente, lo que indica que los adolescentes están cumpliendo con las horas para dormir y así tener un rendimiento académicamente positivo.

**Tabla Núm. 11**

<b>Enunciado</b>	<b>Opción de respuesta</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>
¿Ha tenido relaciones sexuales? (sexo genital)	Si	5	5%
	No	97	95%
	<b>Total</b>	<b>102</b>	<b>100%</b>
Si su respuesta es sí ¿Utiliza protección?	Si	5	5%

Fuente: Cuestionario realizado con alumnos del nivel básico del Colegio Evangélico Guatemala de Totonicapán, noviembre de 2020.

En lo referente al enunciado si ha tenido relaciones sexuales el 5% de los adolescentes respondió que sí; 95% que no; lo que evidencia que un buen porcentaje de adolescentes no tienen relaciones sexuales. Del porcentaje que respondió que tiene relaciones sexuales utiliza protección, con estos resultados se demuestra que no tienen ningún riesgo sexual, evitan ser contagiados de enfermedades de transmisión sexual, embarazos no deseados y así culminar sus estudios.

**Tabla Núm. 12**

<b>Enunciado</b>	<b>Opción de respuesta</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>
¿Ha consumido alguna de las siguientes sustancias?	Alcohol	4	4%
	Cigarro	0	0%
	Droga	0	0%
	Ninguno	98	96%
	<b>Total</b>	<b>102</b>	<b>100%</b>

Fuente: Cuestionario realizado con alumnos del nivel básico del Colegio Evangélico Guatemala de Totonicapán, noviembre de 2020.

Con respecto al consumo de sustancias el 4% de los adolescentes respondió alcohol y el 96% ninguno. Esta tabla evidencia que los adolescentes no tienen ningún riesgo de hábitos nocivos por lo tanto una práctica de autocuidado adecuada.

**Tabla Núm. 13**

<b>Enunciado</b>	<b>Opción de respuesta</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>
¿Con qué frecuencia revisa su teléfono celular durante el día?	Ocho veces al día	59	59%
	Seis veces al día	25	25%
	Tres veces al día	16	16%
	Sin responder	02	0%
	<b>Total</b>	<b>102</b>	<b>100%</b>

Fuente: Cuestionario realizado con alumnos del nivel básico del Colegio Evangélico Guatemala de Totonicapán, noviembre de 2020.

En cuanto a esta pregunta el 59% de los adolescentes respondió que revisa su celular ocho veces al día; 25% seis veces al día; 16% tres veces al día; con esta respuesta se evidencia el riesgo que corren los adolescentes de padecer algunos problemas visuales a mediano y largo plazo, por ejemplo, obesidad y otras complicaciones para la salud del adolescente.

**Tabla Núm. 14**

<b>Enunciado</b>	<b>Opción de respuesta</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>
¿En su tiempo libre que le gusta practicar?	La lectura	16	16%
	Dormir	16	16%
	Ver televisión	27	26%
	Escuchar música	36	35%
	Salir a correr	7	7%
	<b>Total</b>	<b>102</b>	<b>100%</b>

Fuente: Cuestionario realizado con alumnos del nivel básico del Colegio Evangélico Guatemala de Totonicapán, noviembre de 2020.

En este enunciado el 16% practica lectura; 16% duerme; 26% ve televisión; 35% escucha música; 7% sale a correr. En esta tabla se demuestra que las actividades que más les gusta a los adolescentes es escuchar música y ver televisión; lo que significa que permanecen en casa, por lo tanto, se consideran las respuestas positivas.

**Tabla Núm. 15**

<b>Enunciado</b>	<b>Opción de respuesta</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>
¿Cuándo consulto al médico por enfermedad la última vez? Hace:	Un mes	17	17%
	Tres meses	10	10%
	Seis meses	16	15%
	Mas de un año	59	58%
	<b>Total</b>	<b>102</b>	<b>100%</b>

Fuente: Cuestionario realizado con alumnos del nivel básico del Colegio Evangélico Guatemala de Totonicapán, noviembre de 2020.

El 17% de los adolescentes respondió más de un mes; 10% tres meses; 15% seis meses; 58% más de un año; lo que evidencia la falta de interés para los chequeos médicos incrementando el riesgo en su salud, ya que estos ayudan a diagnosticar y tener una intervención a tiempo en caso que fuera necesario.

## XI. CONCLUSIONES

1. Entre las características sociodemográficas de los adolescentes se evidencia lo siguiente: son de género femenino y masculino, oscilan entre las edades de 14 y 15 años de edad, profesan la religión católica y evangélica, su procedencia es de área urbana y área rural, el grado con mayor participación fue segundo básico y los grupos étnicos que predominan son mayas y mestizos.
2. Se determinó que las prácticas de autocuidado que realizan los adolescentes son: consumen una alimentación variada, consumo de refacciones y agua pura, prácticas de higiene personal como el baño, cepillado de dientes, se lavan las manos, practican deporte, duermen, no han tenido relaciones sexuales, no consumen sustancias nocivas, revisan su teléfono celular frecuentemente, su tiempo libre lo invierte en ver televisión y escuchar música y generalmente no acuden al médico para su chequeo.
3. En relación a los resultados obtenidos en la investigación se puede describir: que los adolescentes consumen una alimentación variada, sin embargo, se detectó que el consumo de algunos alimentos como la mantequilla y/o aceite, la leche y el huevo lo consumen en un porcentaje no adecuado, los adolescentes revisan su celular ocho veces al día, la mayoría de los adolescentes no acuden a un chequeo médico durante un año.

## **XII. RECOMENDACIONES**

1. Se recomienda a las autoridades del plantel educativo, agenciarse de materiales de educación, del tema de autocuidado, con el fin de promover las prácticas de la misma y aumentar sus conocimientos de acuerdo a las necesidades y particularidades de los grupos, sobre todo en los grados de menor participación en esta investigación.
2. Se recomienda a los adolescentes continuar con las prácticas de autocuidado que reflejó la investigación como positivamente y dar la importancia necesaria a los aspectos donde están fallando, así lograr mantener un equilibrio para la prevención de enfermedades con el propósito de garantizar su salud y bienestar.
3. Se recomienda a los docentes que coordinen con el personal del centro de salud y/o área de salud departamental para que ellos puedan llegar al colegio a impartirles talleres, charlas educativas, etc., utilizando metodología adecuada para cada grupo y así poder prevenir enfermedades de mediano y largo plazo en el adolescente.

### XIII. BIBLIOGRAFÍAS

1. Fundación Carlos Slim. Informe por la OMS sobre el autocuidado en el adolescente. [En línea] 2009. [Citado el: 15 de enero de 2019.] <https://www.clikisalud.net/pide-la-oms-una-mayor-atencion-a-la-salud-de-los-adolescentes/>.
2. Programa Nacional Municipios y Comunidades Saludables. Salud en la Adolescencia. [En línea] septiembre de 2016. [Citado el: 15 de enero de 2019.] [http://www.msal.gob.ar/images/stories/bes/graficos/0000001221cnt-boletin\\_virtual-10-salud\\_integral\\_adolescencia.pdf](http://www.msal.gob.ar/images/stories/bes/graficos/0000001221cnt-boletin_virtual-10-salud_integral_adolescencia.pdf).
3. Céspedes Catalina, Robles Claudia. Niñas y adolescentes en américa latina y el caribe deudas de igualdad. [En línea] mayo de 2016. [Citado el: 25 de enero de 2019.] [https://www.unicef.org/ecuador/Niñas\\_y\\_Adolescentes\\_en\\_America\\_Latina\\_y\\_el\\_Caribe\\_Web.pdf](https://www.unicef.org/ecuador/Niñas_y_Adolescentes_en_America_Latina_y_el_Caribe_Web.pdf). ISBN 1564-4170.
4. Ministerio de Salud Pública y Asistencia Social. Diagnóstico Nacional de Salud. [En línea] diciembre de 2016. [Citado el: 2 de febrero de 2019.] [https://www.mspas.gob.gt/images/files/cuentasnacionales/publicaciones/Diagnostico\\_NacionaldeSaludGuatemalaDIC2016.pdf](https://www.mspas.gob.gt/images/files/cuentasnacionales/publicaciones/Diagnostico_NacionaldeSaludGuatemalaDIC2016.pdf).
5. Organización Panamericana de la Salud Guatemala. Ministerio de Salud Pública y Asistencia Social Departamento de Epidemiología. [En línea] 2016. [Citado el: 2 de febrero de 2019.] <http://epidemiologia.mspas.gob.gt/files/Publicaciones%202017/Enfermedades%20%20No%20Transmisibles%202016.pdf>.
6. Océano Mosby. Definición de Práctica. España: Océano, 2010. ISBN 9788475550749.
7. Real Academia Española. Definición de Práctica. [En línea] octubre de 2014. [Citado el: 5 de febrero de 2019.] <http://dle.rae.es/?id=TtEMsxJ>.
8. Área Moreira, Manuel y Pons, Juan de Pablos. Políticas educativas y la integración de las TIC a través de buenas prácticas docentes. [En línea] noviembre de 2010. [Citado el: 5 de febrero de 2019.] <https://books.google.com.gt/books?id=M68Rb29TMLsC&pg=PA30&dq=Definici%C3%B3n+de+pr%C3%A1ctica&hl=es&sa=X&ved=0ahUKEwiB68PewvLgAhUEuVvkKHS>

5NAUcQ6AEIKzAB#v=onepage&q=Definici%C3%B3n%20de%20pr%C3%A1ctica&f=false. ISBN 978-84-9980-002-8.

9. Ministerio de Salud Pública y Asistencia Social de Guatemala. Desarrollo Temático del Programa de Formación de Auxiliares de Enfermería. Guatemala: Magna Terra, 2010.
10. Escobar Potes, María del Pilar y Rosa, Franco Peláez. Definición de Autocuidado. [En línea] diciembre de 2011. [Citado el: 5 de Febrero de 2019.] <https://ebookcentral.proquest.com/lib/elibrorafaelandivarsp/search.action?query=Autocuidado+Mar%C3%ADa+del+Pilar+Potes>. ISBN 0121-7577.
11. Gobierno de Chile Ministerio de Planificación. Guía para la Reflexividad y el Autocuidado Dirigido a Profesionales y Educadores de Equipos Psicosociales de los Programas del Sistema de Protección Social Chile Solidario. Chile: s.n., 2009. ISBN 978-956-326-022-9.
12. Fondo de Población de las Naciones Unidas, Ministerio de Salud y Protección Social. Protocolo de Atención Preconcepcional. Bogotá: Pan American Health Organización. All rights reserved., 2014. ISBN 978 958 8735 65 8.
13. Ministerio de Salud Pública y Asistencia Social Guatemala. Definición de Adolescencia. Representante de la OPS/OMS en Guatemala. [En línea] 6 de mayo de 2014. [Citado el: 5 de febrero de 2019.] [www.paho.org/.../index.php?gu%C3%ADa-de-prevenci%C3%B3n-del-embarazo-en-la-adolescencia-...](http://www.paho.org/.../index.php?gu%C3%ADa-de-prevenci%C3%B3n-del-embarazo-en-la-adolescencia-...)
14. Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF). Salud Adolescente. [www.unicef.org.ar](http://www.unicef.org.ar). [En línea] mayo de 2017. [Citado el: 5 de febrero de 2019.] [file:///D:/libros%20de%20TESIS%20III/COM-7\\_Salud\\_Interior\\_WEB.pdf](file:///D:/libros%20de%20TESIS%20III/COM-7_Salud_Interior_WEB.pdf). ISBN: 978-92-806-4892-8.
15. Moreno, Amparo. La Adolescencia. Barcelona: Oberta UOC Publishing, SL., 2015. ISBN 978-84-9064-985-5.
16. Ministerio de Salud Pública y Asistencia Social Guatemala. Normas de Atención Salud Integral para primero y segundo nivel. Guatemala: Licda. Tanya Migoya, 2018.
17. Recalde, María Mercedes. Salud y Adolescencia. Madrid: AULA TALLER, 2015. ISBN 9789871086856.
18. Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF). La adolescencia una época de oportunidades. [En línea] febrero de 2011. [Citado el: 5 de febrero de 2019.]

- [https://www.unicef.org/bolivia/UNICEF\\_-\\_Estado\\_Mundial\\_de\\_la\\_Infancia\\_2011\\_-\\_La\\_adolescencia\\_una\\_epoca\\_de\\_oportunidades.pdf](https://www.unicef.org/bolivia/UNICEF_-_Estado_Mundial_de_la_Infancia_2011_-_La_adolescencia_una_epoca_de_oportunidades.pdf). ISBN 978-92-806-4557-6.
19. Ibáñez Santos, Javier. Alimentación y deporte. España: EUNSA, 2010. 9788431353117.
  20. Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura. Guía de capacitación en alimentación y nutrición para docentes y comités de alimentación escolar. [En línea] 2016. [Citado el: 5 de febrero de 2019.] file:///D:/Guia%20alimentaria%20niño-adolescente.pdf. ISBN 978-92-5-309008-2.
  21. Ministerio de Salud Pública y Asistencia Social. Guías Alimentarias Para Guatemala. Guatemala: Tritón imagen & comunicaciones, 2012.
  22. Rosario, Puuc Cano. Técnicas Básicas de Enfermería. Quetzaltenango: s.n., 2013.
  23. Del Rosal García, María Dolores. Programa de autonomía e higiene en el aseo personal del ACNEE. Andalucía-España: IC Editorial, 2014. ISBN 978-84-16173-34-1.
  24. Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia UNICEF. Hábitos de higiene. [En línea] 2009. [Citado el: 8 de febrero de 2019.] file:///D:/Unicef-HIGIENE.pdf.
  25. Ministerio de Salud Pública y Asistencia Social Guatemala. Guías Alimentarias para Guatemala. Guatemala: Tritón imagen & comunicaciones, 2012.
  26. Correa Bautista, Jorge Enrique y Ramírez Vélez, Robinson. et al. Condición física, nutrición, ejercicio y salud en niños y adolescencia. [En línea] Universidad del Rosario, 26 de abril de 2016. [Citado el: 8 de febrero de 2019.] <https://books.google.com.gt/books?id=VI0yDwAAQBAJ&printsec=frontcover&dq=Ejercicio+en+los+adolescentes&hl=es&sa=X&ved=0ahUKEwj45ceNyfPgAhVH2FkKHeXsCXgQ6AEIjAA#v=onepage&q=Ejercicio%20en%20los%20adolescentes&f=false>. ISBN 978-958-738-759-9.
  27. Estivill, Eduard. Dormir bien para DUMMIES. Barcelona, España: Wiley Publishing.Inc., 2010. ISBN 978-84-329-2
  28. Roque Latorre, Paloma. Salud integral del adolescente. México: Grupo editorial PATRIA, 2015. ISBN 978-607-744-241-7.
  29. Rico, Nieves González. Hablemos de sexo con nuestros hijos. Madrid España: Ediciones Palabra, S.A., 2013. ISBN 978-84-9840-884-3.

30. Borrás Santiesteban, Tania. Prevención del consumo de bebidas alcohólicas. Cuba: Editorial Universitaria EdUniv, 2013. ISBN 978-959-16-3462-7.
31. Orem, Dorotea. Hermann y Dorotea. Argentina: Hermann y Dorotea, 2001. ISBN 9781449212544.
32. Escobar, María del Pilar y Pico, María E. Autocuidado de la salud en jóvenes universitarios, Manizales, 2010-2011. [En línea] 18 de febrero de 2013. [Citado el: 15 de febrero de 2019.] <https://www.redalyc.org/pdf/120/12028113003.pdf>. ISSN 0120-386X.
33. Quinchiguano Caraguay, Yazmina Estefanía. Autocuidado en los estudiantes de la universidad educativa “PIO JARAMILLO ALVARADO” Loja 2016-2017”. [En línea] 16 de mayo de 2017. [Citado el: 15 de febrero de 2019.] <http://dspace.unl.edu.ec/jspui/bitstream/123456789/18670/1/TESIS%20YAZMIN%20QUINCHIGUANO.pdf>.
34. Tovar Urbina, Nathalie Fiorella. Nivel de autoestima y prácticas de conductas saludables en los estudiantes de educación secundaria de la Institución Educativa N°3049 Tahuantinsuyo Independencia. [En línea] 2009. [Citado el: 14 de febrero de 2019.] [http://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/cybertesis/253/Tovar\\_un.pdf;jsessionid=38AE127226D9D13B3A723A95F38C42DA?sequence=1](http://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/cybertesis/253/Tovar_un.pdf;jsessionid=38AE127226D9D13B3A723A95F38C42DA?sequence=1).
35. Litano Juárez, Verónica Milagros. Prácticas de Autocuidado en Adolescentes de la I.E. “Virgen del Carmen” No6014.” VMT-Lima. 2014. [En línea] 2014. [Citado el: 15 de febrero de 2019.] [http://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/cybertesis/4097/Litano\\_jv.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/cybertesis/4097/Litano_jv.pdf?sequence=1&isAllowed=y).
36. Barrenechea Lagos, Dora Adelaida y Flores Medina, Geraldine Isabel. et al. Prácticas de autocuidado en las dimensiones físico, social y psicológico, en adolescentes de una institución educativa, marzo 2018. [En línea] marzo de 2018. [Citado el: 15 de febrero de 2019.] <http://repositorio.upch.edu.pe/handle/upch/4381>.
37. Quintana Cano, Isamar Julissa. Prácticas de autocuidado en adolescentes de la Institución Educativa Túpac Amaru, Azapampa – Huancayo. 2018. [En línea] octubre de 2018. [Citado el: 03 de agosto de 2020.]

<http://repositorio.upla.edu.pe/bitstream/handle/UPLA/733/TESIS%20FINAL.pdf?sequence=1&isAllowed=y>.

38. López Donado de Reyes, Lorena Isabel. Situación de salud de los adolescentes atendidos en la clínica de atención integral de adolescentes del hospital general san juan de dios de la ciudad de Guatemala durante el año 2013. [En línea] 2013. [Citado el: 20 de febrero de 2019.] <http://recursosbiblio.url.edu.gt/tesiseortiz/2015/09/11/Lopez-Lorena.pdf>.
39. López Rodas, Mercedes Damaris. Prácticas de Autocuidado en estudiantes de la carrera de profesionalización de enfermería del cuarto ciclo. [En línea] septiembre de 2014. [Citado el: 03 de agosto de 2020.] <http://biblio3.url.edu.gt/Tesis/2015/09/02/Lopez-Mercedes.pdf>.
40. Méndez Sandoval, Silvia Alejandra. Identificación de conductas alimentarias de riesgo y su relación con la autopercepción de la imagen corporal y el estado nutricional en adolescentes de 13 a 15 años. Estudio realizado en dos centros educativos de Quetzaltenango, Guatemala. [En línea] septiembre de 2015. [Citado el: 23 de febrero de 2019.] <http://recursosbiblio.url.edu.gt/tesiseortiz/2015/09/15/Mendez-Silvia.pdf>.
41. Miguel Espinoza, Sussely Vanesa. Obesidad, hábitos alimentarios y actividad física en escolares. [En línea] agosto de 2016. [Citado el: 23 de febrero de 2019.] [http://cunori.edu.gt/descargas/Obesidad\\_habitos\\_alimentarios\\_y\\_actividad\\_fisica\\_en\\_escolares.pdf](http://cunori.edu.gt/descargas/Obesidad_habitos_alimentarios_y_actividad_fisica_en_escolares.pdf).
42. Silas González, Delia Esperanza. Autocuidado Elemento Esencial en la Práctica de Enfermería. México: s.n., 2011.

#### **XIV. ANEXOS**

Fecha: \_\_\_\_\_  
Número: \_\_\_\_\_

### Consentimiento Informado

Por medio de la firma de este documento **doy mi consentimiento** para formar parte de la investigación Titulada: Prácticas de autocuidado de los adolescentes del “colegio evangélico Guatemala” de Totonicapán, Guatemala año 2020, el cual es desarrollada por la estudiante:

**Responsable:** Patricia Noemí Chuc Batz de la Licenciatura en Enfermería de la Universidad Rafael Landívar campus Quetzaltenango.

Es de mi conocimiento que el cuestionario que responderé forma parte del estudio, que la información recolectada será utilizada únicamente en esta investigación y será estrictamente confidencial. Además, se me ha informado con claridad los objetivos y que puedo retirarme en el momento que lo desee.

(f) \_\_\_\_\_  
Firma o huella de la participante

(f) \_\_\_\_\_  
Firma del investigador

## CUESTIONARIO

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

Boleta Núm. \_\_\_\_\_

**Objetivo:** Determinar las prácticas de autocuidado que realizan los adolescentes que estudian en el Colegio Evangélico Guatemala de Totonicapán, Guatemala año 2020.

Responsable: Patricia Noemí Chuc Batz estudiante de la Licenciatura de Enfermería.

**Instrucciones:** A continuación, encontrará una serie de preguntas las cuales, debe leer previo a responder, marcando con una X en el casillero correspondiente según su respuesta, de acuerdo a las prácticas de autocuidado que usted realiza.

### A. Características Sociodemográficas

1. Edad:
2. Sexo: Femenino  Masculino
3. Religión: Evangélica  Católica
4. Procedencia: Área Urbana  Área Rural
5. Grado que cursa: 1ro. Básico  2do. Básico  3ro. Básico
6. Grupo étnico: Maya  Mestizo  Garífuna  Xinca

**B. Prácticas de autocuidado:**

**Instrucciones:** a continuación, encontrara una serie de preguntas, marcar con una **X**, en algunas de ellas puede ser más de una respuesta.

7. ¿Mencione con qué frecuencia consume los siguientes alimentos?

Alimento	Frecuencia			Muy rara vez	Nunca
	Todos los días	1 vez por semana	2 veces a la semana		
Mantequilla y/o aceite					
Carnes blancas y rojas					
Leche					
Huevos					
Frutas y verduras					
Granos, cereales					
Dulces y postres					
Alimentos no nutritivos (envasados, frituras, gaseosas)					

8. ¿Cuántas refacciones hace al día?

- a. Tres veces al día
- b. Dos veces al día
- c. Una vez al día
- d. Ninguna

9. ¿Consume usted agua pura? Sí  No

9.1 Si su respuesta es sí, ¿Cuántos vasos de agua pura consume al día?

- a. Ocho vasos al día
- b. Cuatro vasos al día
- c. Dos vasos al día

10. ¿Con que frecuencia se baña?

- a. Una vez por semana
- b. Tres veces a la semana
- c. Todos los días.

11. ¿Usted se cepilla los dientes? Sí  No

11.1 Si su respuesta es sí, ¿Cuántas veces al día?

- a. Tres veces al día
- b. Dos veces al día
- c. Una vez al día

12. ¿Se lava las manos? Sí  No

12.1 Si su respuesta es sí ¿Cuándo se lava las manos? Puede marcar más de una opción.

- a. Antes y después de comer
- b. Antes y después de entrar al baño
- c. Después de practicar algún deporte

13. ¿Práctica algún tipo de deporte? Sí  No

13.1 Si su respuesta es sí ¿Cuántas veces a la semana?

- a. Todos los días
- b. Tres veces por semana
- c. Una vez a la semana.

14. ¿Qué tipo de deporte práctica?

- a. Futbol
- b. Basquetbol
- c. Natación
- d. Ninguno
- e. Otro

15. ¿Cuántas horas duerme por la noche?

- a. Ocho horas
- b. Seis horas
- c. Cuatro horas

16. ¿Ha tenido relaciones sexuales (sexo genital)? Sí  No

16.1 Si su respuesta es sí ¿Utiliza protección? Sí  No

17. ¿Ha consumido alguna de las siguientes sustancias?

- a. Alcohol
- b. Cigarro
- c. Droga
- d. Ninguno

18. ¿Con que frecuencia revisa su teléfono celular durante el día?

- a. Ocho veces al día
- b. Seis veces al día
- c. Tres veces al día

19. ¿En su tiempo libre que le gusta practicar?

- a. La lectura
- b. Dormir
- c. Ver televisión
- d. Escuchar música
- e. Salir a correr

20. ¿Cuándo consulto al médico por enfermedad la última vez?

Hace:

- a. Un mes
- b. Tres meses
- c. Seis meses
- d. Más de un año