



2020 - "Año del General Manuel Belgrano".

**LICENCIATURA EN ENFERMERÍA  
TALLER DE TRABAJO FINAL**

**PROYECTO DE INVESTIGACIÓN**

**“ESTRATEGIAS DE AUTO-CUIDADO EN EL CONTEXTO DE  
LA PANDEMIA COVID-19.**

*Estudio Cuantitativo a realizarse con enfermeras/os en el servicio de guardia  
turno mañana y noche del Hospital Municipal de Urgencias Córdoba,  
durante julio-diciembre del 2022.*

**Asesoras metodológicas:**

Prof. Lic. Marcela Sapei.

Prof. Esp. Valeria Soria.

**Autores:**

GUANTAY, Walter Roberto

QUINTERO, Vanesa del Carmen

SORIA, Gabriela Gisella

Córdoba, 30 noviembre 2022.



2020 - "Año del General Manuel Belgrano".

## AUTORES

GUANTAY, Walter Roberto. Enfermero Universitario egresado de la Universidad Nacional de Salta (U.N.Sa). Ex. Residente- RISaM- Salta. Ex -Instructor Docente Residencia Salud Familiar-Córdoba. Enfermero en el Hospital Neuropsiquiátrico Provincial- Córdoba. (HNP). Enfermero en Dirección de Emergencia Municipal-107 Córdoba. Estudiante de la carrera de grado: Licenciatura de Enfermería.

QUINTEROS, Vanesa del Carmen, Enfermera Profesional, egresada de la Universidad Nacional de Córdoba, empleada pública municipal en el Hospital de Urgencias, en el área de emergencias y urgencias (Guadia/Shock Room) estudiante de la carrera de grado: Licenciatura de enfermería

SORIA, Gabriela Gisella, Enfermera Profesional, egresada del Instituto Técnico Superior Córdoba, estudiante de la carrera de grado: Licenciatura de Enfermería

## AGRADECIMIENTOS

Gracias.... a la Universidad, por habernos permitido formarnos, a todas las personas que fueron partícipes de este proceso, ya sea de manera directa o indirecta, *gracias a todos ustedes*, fueron los responsables de realizar su pequeño aporte, que el día de hoy se verá reflejado en la culminación de nuestro paso por la Universidad.

**Gracias a nuestros seres queridos**, que fueron los mayores promotores durante este proceso, gracias a Dios, que fue nuestro principal apoyo y motivador para cada día continuar sin tirar la toalla.

Este es un momento muy especial que anhelamos, perdurará en el tiempo, no solo en la mente de las personas a quienes agradecemos, sino también a quienes invirtieron su tiempo para mirar a nuestro **proyecto de tesis**; a todos ellos les agradecemos con todo nuestro Ser.

## ÍNDICE

DATOS DE LOS AUTORES.....	II
AGRADECIMIENTOS.....	III
PROLOGO.....	IV
CAPITULO I: EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN	
Planteo del problema.....	1
Definición del problema.....	15
Justificación.....	16
Marco teórico.....	18
Definición de la variable.....	37
Objetivos.....	38
CAPITULO II: DISEÑO METODOLÓGICO	
Tipo de estudio.....	39
Operacionalización de la variable.....	40
Población y Muestra .....	41
Técnica e instrumento de recolección de datos.....	42
Planes.....	45
Cronograma.....	49

Presupuesto.....	50
REFERENCIA BIBLIOGRÁFICA.....	51
ANEXOS.....	55
Anexo I- Solicitud de Autorización.....	56
Anexo II- Consentimiento Informado.....	58
Anexo III- Cuestionario.....	59
Tabla Matriz N°1.....	63
Tabla Matriz N°2.....	64
Acta acuerdo.....	65

## PROLOGO

El siguiente proyecto de investigación previa a la obtención del título de grado de la Licenciatura en Enfermería en la Escuela de Enfermería, de la Facultad de Ciencias Médicas (FCM) dependiente de la Universidad Nacional de Córdoba (UNC); busca indagar acerca de las “Estrategias de auto cuidado en el contexto de la pandemia covid-19 implementado por enfermeros/as del servicio de guardia del hospital municipal de urgencias (HMU) en el año 2022”.

La lucha contra la infección COVID-19, hizo que el personal de enfermería se enfrentara a una enorme presión de trabajo diaria: estar expuestos a un alto riesgo de sufrir la infección, a una inadecuada protección lo cual induce a ser contaminados, a sentir frustración, a sufrir discriminación social por la falta de información de esta enfermedad, al aislamiento, a interactuar con pacientes con emociones negativas, a la pérdida del contacto con la familia y al agotamiento físico - mental.

La disciplina de enfermería en este tiempo, se encuentra ante un reto de CUIDAR CUIDÁNDOSE, esto nos plantea nuevos desafíos ante la ciencia y el arte de Cuidar.

Así mismo, Tobón (2017) refiere que entre las prácticas de auto cuidado se encuentran: la alimentación, medidas higiénicas, manejo del estrés, habilidades para establecer relaciones sociales y resolver problemas interpersonales, ejercicio y actividad física, habilidad para controlar y reducir consumo de medicamentos, seguimiento, comportamientos seguros, recreación y manejo del tiempo libre, dialogo, adaptaciones optimas a los cambios del entorno y prácticas de auto cuidado en procesos de enfermedad; mientras que Orem (citada por Bustos Arias, Jimenez Carreño y Ramírez Patiño, 2018) establece que el auto cuidado comprende elementos físicos, psicológicos, sociales y espirituales esenciales de la vida e importantes para el funcionamiento humano, representados en los tipos de auto cuidado como universales, de desarrollo y de desviación de la salud.

Por ello que para el presente estudio los autores toman como referencia la teoría de Dorothea Orem acerca el AUTO-CUIDADO dado que proporciona elementos de elucidación a la definición del problema de investigación.

El presente estudio tiene como finalidad establecer las estrategias de auto-cuidado en el contexto de la pandemia COVID-19 implementadas por el personal de enfermería del servicio de guardia turno mañana y noche del Hospital Municipal de Urgencia (H.M.U).

El Enfoque será Cuantitativo -Descriptivo Simple de Corte Transversal. A partir del analizar estrategias de auto-cuidados asociando dos dimensiones Factores Externos e Internos. El factor externo se relaciona con los indicadores acerca del auto-cuidado de la salud social, en la seguridad en el trabajo, con la carga laboral y en la comunicación de los profesionales de enfermería. En tanto que los factores internos buscan indagar sobre el auto-cuidado de la salud física, de la salud mental, agentes estresor laboral, en lo espiritual, en el sueño y descanso, y en la salud emocional.

La población estará conformada por la totalidad de los 30 enfermeros/as del Hospital Municipal de Urgencia de Córdoba, que trabajan en el servicio de guardia turno mañana y nocturno del hospital, por lo que no se trabajara con muestra. El modo de recolección de datos es a través de una encuesta, cuyo instrumento es un cuestionario auto-administrado con preguntas cerradas relacionadas con las dimensiones y subdimensiones en estudio.

Indagar acerca de “Estrategias de auto-cuidado implementado durante la pandemia por COVID-19” en la institución hospitalaria en este caso Hospital Municipal de Urgencias permitirá a los autores aproximarse a conocer las herramientas que enfermería ha implementado para su cuidado durante la pandemia en el ámbito laboral, familiar y social. Dada sus implicancias profesionales pone en evidencia a la ciencia y arte de CUIDAR CUIDANDONOS. Por lo que resulta de importancia indagar sobre los alcances y limitaciones que existen para el cuidado-auto cuidado de los enfermeros/as.

En el primer capítulo se desarrolla el problema de investigación, contextualización temática, y de lugar; observaciones, búsqueda de antecedentes la definición del problema, justificación, marco teórico, y objetivos. Mientras que el segundo capítulo comprende el diseño metodológico y en última instancia anexos (Notas de autorización, consentimiento informado e instrumento)

## Capítulo 1: EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

### PLANTEO Y DEFINICIÓN DEL PROBLEMA

Repentinamente la población mundial se ha visto afectada por la crisis inesperada que provoca una Pandemia, que supera fronteras, etnias y religiones, y afecta a los lugares más inhóspitos del planeta tierra. No es la primera de muchas pandemias que han atravesado la historia de la humanidad, pero si está a punto en jaque a los sistemas de salud en general, y al capitalismo salvaje.

Según Pérez Abreu (2020) refiere que: El siglo XXI se ha caracterizado desde sus inicios por una problemática de salud que ha afectado al mundo y no ha podido escapar de esta situación, que va desde un incremento de la resistencia microbiana, aumento de las enfermedades oncológicas hasta la aparición de nuevas enfermedades infecciosas emergentes y reemergentes, como ha sido la aparición de la **COVID-19** a finales del pasado año.

Los coronavirus son una extensa familia de virus que pueden causar enfermedades tanto en animales como en humanos. En los humanos, se sabe que varios coronavirus causan infecciones respiratorias que pueden ir desde el resfriado común hasta enfermedades más graves como el síndrome respiratorio de Oriente Medio (**MERS**) y el síndrome respiratorio agudo severo (**SRAS**).

La COVID-19 (*coronavirus disease 2019*) también conocida como **coronavirus** es causada por el coronavirus 2 del síndrome respiratorio agudo severo (**SARS-CoV-2**), su forma es redonda u ovalada y a menudo polimórfica, tiene un diámetro de 60 a 140 nm, la proteína espiga que se encuentra en la superficie del virus y forma una estructura en forma de barra, es la estructura principal utilizada para la tipificación, la proteína de la nucleocápside encapsula el genoma viral y puede usarse como antígeno de diagnóstico. Tanto el nuevo virus como la enfermedad eran desconocidos antes de que estallara el brote en **Wuhan**.

Produce síntomas similares a los de la gripe, entre los que se incluyen fiebre, tos, disnea, mialgia y fatiga. También se ha observado la pérdida súbita del olfato y el gusto (sin que la mucosidad fuese la causa). En casos graves se caracteriza por producir **neumonía, síndrome de dificultad respiratoria aguda, sepsis** y choque séptico que

conduce a alrededor del 3 % de los infectados a la muerte, aunque la tasa de mortalidad se encuentra en 4,48 % y sigue ascendiendo.

**La covid-19** se identificó por primera vez el **1 de diciembre de 2019** en la ciudad de **Wuhan**, capital de la provincia de Hubei, en la **China central**, cuando se reportó a un grupo de personas con neumonía de causa desconocida, vinculada principalmente a trabajadores del mercado mayorista de mariscos del sur de China de Wuhan.

El número de casos aumentó rápidamente en el resto de Hubei y se propagó a otros territorios.

La rápida expansión de la enfermedad hizo que la Organización Mundial de la Salud (OMS), el **30 de enero de 2020**, la declarara una emergencia sanitaria de preocupación internacional, basándose en el impacto que el virus podría tener en **países subdesarrollados** con menos infraestructuras sanitarias y la reconociera como una pandemia

Desde el 11 de marzo hasta el 10 de abril de 2020 se reportó 182 países con casos positivos de COVID-19, con 1.563.857 casos confirmados y 95.044 fallecidos para una letalidad del 6,08 %.

<https://www.rtve.es/noticias/20201119/mapa-mundial-del-coronavirus/1998143.shtm>

En la región de las Américas se reportan 537.678 casos confirmados; lo que constituye el 34,4 % del total de los casos reportados en el mundo con 19.309 fallecidos hasta el 10 de abril de 2020 para una letalidad del 3,59 %; Estados Unidos de América es el país con mayor cantidad de casos reportados sobrepasando los 501.680 casos confirmados y 18.780 fallecidos (OPS, 2020)

El número de casos confirmados aumenta diariamente en relación con la cantidad de pruebas confirmatorias realizadas, mientras que el número de personas en vigilancia fluctúa, porque se van descartando hacia otras patologías.

Debido al reciente surgimiento de esta enfermedad, la situación de alarma mundial y nacional en que nos encontramos, el incremento constante de casos y muertes, nos planteamos como **objetivo** describir las características clínico-epidemiológicas de la COVID-19.

Como era de esperar, el COVID-19 llegó a América Latina, el día 25 de febrero de 2020, cuando el Ministro de Salud de Brasil confirmó el primer caso en la región.

Hasta el momento, todos los países de Sur América están afectados, con más de 350 casos en Brasil. Argentina, con 79 casos, ha sido el primer país en reportar una muerte asociada al mismo. En el caso del Perú, el 6 de marzo de 2020 se confirmó en un piloto comercial que regresaba de vacaciones en Europa, y a la fecha ya son 145 los casos confirmados sin ninguna muerte (OPS, 2020)

La mayoría de los casos en América Latina son procedentes de Europa, particularmente de Italia y especialmente de ciudades del norte de dicho país. Por ello, Italia más que China, se ha convertido en uno de los países para tener en cuenta en la sospecha de infección por SARS-CoV-2, seguido por España para países de América Latina. Como se aprecia, muchos países latinoamericanos, ya no están en fase de preparación sino en fase de contención y se deben activar en cada una de las instituciones de salud los protocolos correspondientes. En el último reporte de situación de la **OMS**, la gran mayoría de los países de las Américas empiezan a presentar transmisión local.

La pandemia de COVID-19 ha dejado al descubierto la vulnerabilidad de los sistemas de salud, así como el déficit de profesionales de salud en especial a enfermeros profesionales para enfrentar la situación desde la primera línea de atención como en procesos graves de la enfermedad. Para contenerla y mitigarla es fundamental contar con equipos de protección individual idóneos y suficientes, acciones de capacitación continua, condiciones laborales dignas, protocolos acordes a los estándares internacionales, equipos multidisciplinarios e interdisciplinarios, herramientas tecnológicas en el marco de la tele-salud y voluntad política fuere cual fuere la ideología política gobernante desde las instancias directivas de las instituciones.

Si se tienen en cuenta y se implementan las medidas anteriores, los profesionales de enfermería tendrán la oportunidad de demostrar todo su potencial como gestores del cuidado mediante acciones de educación y orientación, implementación de prácticas de auto cuidado, y comunicación asertiva dirigida a la persona, la familia y la comunidad.

El personal de enfermería en este escenario es fundamental para mitigar las dificultades que presentan los servicios de salud, así como para favorecer las medidas de protección personal y la abogacía en beneficio del ser humano.

La lucha contra la infección COVID-19, hace que el personal se enfrente a una enorme presión de trabajo diaria, esta incluye estar expuestos a un alto riesgo de sufrir la infección, a una inadecuada protección lo cual induce a ser contaminados, a sentir frustración, a sufrir discriminación social por la falta de información de esta enfermedad, el aislamiento, a interactuar con pacientes con emociones negativas, a la pérdida del contacto con la familia y al agotamiento físico - mental.

Así, la situación de crisis que enfrenta el personal de salud está causando problemas de otra índole como el estrés, ansiedad, síntomas depresivos, insomnio, negación, ira y temor.

Desde el inicio, el personal de salud de los países de Latinoamérica y el Caribe (LAC), han estado como primera línea de atención, expuesto a circunstancias extremas para desempeñar su trabajo, a mayor riesgo de infección, largas jornadas laborales y enfrentando angustia, fatiga, agotamiento, dilemas éticos, estigma, etc.

Investigaciones preliminares en China muestran altas tasas de problemas de salud mental en el personal de salud de enfermería y de primera línea. La pandemia ha representado un reto hasta ahora desconocido para el sistema sanitario. Una parte significativa de la gestión de la crisis y adaptación durante este periodo ha correspondido a profesionales de enfermería.

Si bien enfermería es el arte de Cuidar al Otro, hoy más que nunca se hace imperioso el Auto cuidado. Lo que llevo a que los autores a replantearse e indagar acerca de las estrategias para el **auto cuidado** en el contexto de la pandemia, implementada por el personal de enfermería del servicio de guardia turno tarde y noche del hospital municipal de urgencia de Córdoba.

En consonancia con normas internacionales por la pandemia, el gobierno argentino, a través de un decreto presidencial, instauró una serie de medidas regidas en todas las provincias del país.

A su vez, el **Ministerio de Salud de la Nación**, a través de la Secretaría de Operaciones y Estrategias de Atención de la Salud y la Dirección Nacional de Emergencias Sanitarias, suscribió un acta de pre acuerdo para la conformación del Comité de Emergencias Sanitarias (CES) de la Región del Centro de Argentina, integrada por las provincias de Córdoba, Santa Fe, Entre Ríos y Buenos Aires. Creación del Comité Operativo de Emergencias (COE). (SAIJ ,2020)

Los comités de emergencias sanitarias (CES) regionales tienen el objetivo de brindar respuestas coordinadas ante situaciones de emergencias y desastres colaborando en forma técnica y operativa en la asistencia a las zonas afectadas. Para ello, se vale del desarrollo de actividades previas de capacitación y entrenamiento del personal, lo que permite establecer pautas para la uniformidad de criterios y alcanzar respuestas más rápida y eficaces durante los procedimientos.

La constitución de los CES se enmarca en el Sistema Nacional para la Gestión Integral del Riesgo (SINAGIR), creado a partir de la **Ley 27.287** que fue sancionada en 2016, cuyo objeto es integrar las acciones y articular el funcionamiento de los organismos de los gobiernos nacionales, provinciales y municipales, así como de las organizaciones no gubernamentales y la sociedad civil, para fortalecer y optimizar las acciones destinadas a la reducción de riesgos, el manejo de la crisis y la recuperación.

En este sentido, la cartera sanitaria nacional ha impulsado y conformado hasta el momento la creación de cuatro **CES** a lo largo del país: el de la **región NOA**, conformado por las provincias de **Salta, Jujuy, Santiago del Estero, Tucumán, Catamarca y la Rioja**; el de la **región NEA**, conformado por **Corrientes, Chaco, Formosa y Misiones**; el de la región Cuyo, integrado por **San Luis, Mendoza y San Juan** y el de la **región Patagonia Norte** formado por las provincias de **La Pampa; Neuquén y Río Negro**.

La creación de los **CES** regionales apunta a mejorar la capacidad de coordinación, regulación, conducción y planificación de los recursos al permitir la obtención de resultados sanitarios eficaces, eficientes y sostenibles en el tiempo. De esta

manera, se busca conseguir una pronta superación del riesgo, mitigando o minimizando el daño y reduciendo las condiciones de vulnerabilidad de la población afectada.

En la provincia de **Córdoba** a través del Ministerio de Salud, con el fin de concretar la planificación, organización, dirección, coordinación, y control de todas las acciones referidas a la contingencia sanitaria de pandemia por coronavirus (COVID-19), el 13 de junio del 2020 la Provincia de Córdoba dispone de un Centro de Operaciones de Emergencias (**C.O.E.**) ubicado en el **Complejo Pablo Pizzurno**.

El C.O.E reúne toda la información referente al COVID-19 para la toma de decisiones. Es un centro interdisciplinario donde confluyen tanto Instituciones Sanitarias como de Defensa Civil, donde trabajan conjuntamente instituciones privadas y públicas de jurisdicciones nacionales, provinciales y municipales.

Una de las instituciones sanitarias municipales, que responde a los lineamientos del COE, es el **Hospital Municipal de Urgencias**, dirigido por la subsecretaría de salud de la Municipalidad de Córdoba, y a su vez es regulada por el Ministerio de Salud de la provincia de Córdoba.

Es un hospital de tercer nivel, especialista en emergencias médico-quirúrgicas y traumatológicas, con servicios que prestan atención a la comunidad en general, la mitad de las atenciones son de zona Norte y Centro de la ciudad, en el mismo se asisten a personas de diferentes estratos sociales, expuestos a diversas situaciones de vulnerabilidad, abarcado adolescentes-jóvenes-adultos siendo esta la mayor población y adultos de la tercera edad en el año 2017. [https://gobiernoabierto.cordoba.gob.ar/media/datos/GUIA\\_C%C3%B3rdoba\\_una\\_ciudad\\_en\\_cifras\\_2017.pdf](https://gobiernoabierto.cordoba.gob.ar/media/datos/GUIA_C%C3%B3rdoba_una_ciudad_en_cifras_2017.pdf)

Las áreas que comprende este nosocomio son: guardia central (trauma, clínica médica y clínica quirúrgica), quirófano, áreas críticas: Shock Room, y Unidad de Terapia Intensiva (UTI), Unidad de Cuidado Intermedia (UTIN).

Área de internados: **Sector A** (para pacientes polivalentes) y **Sector C** (para pacientes traumatológicos). Especialidades médicas; Cirugía, Clínica Médica, Traumatología y Ortopedia, Salud Mental, Cirugía plástica, Urología, Toxicología,

Fonoaudiología, Kinesioterapia y Fisioterapia, Neurología, Vascular periférico, Infectología, Gastroenterología y Servicio social. Diagnóstico por imágenes; ecografía, Doppler, rayos y tomografía. Laboratorio. Atención ambulatoria; consultorios externos y servicio de guardia. Hemoterapia. Farmacia. Nutricionista. Esterilización. Recursos Humanos. Lavandería. Limpieza y cocina son realizados por una empresa tercerizada.

A nivel gerencial, esta institución cuenta con un departamento de enfermería, el cual es dirigido por un licenciado en enfermería, el mismo es el encargado de la toma de decisiones que conciernen al personal en general, y once supervisoras en las diferentes áreas que se desempeñan en horarios rotativos entre mañana y noche.

Además, cada servicio cuenta con cuatro encargadas, junto a los coordinadores de cada área.

A nivel institucional datos obtenidos por subjefe del Departamento de Enfermería Licenciado (Comunicación personal, Piccione M, 15 de Agosto del 2020) de dicho nosocomio, refiere que el Hospital Municipal de Urgencias consta de 105 enfermeros de los cuales la mayoría son de planta permanente, siendo de menor porcentaje el personal contratado o de monotributo; el nivel académico del personal es: licenciados, enfermeros profesionales y con carreras de postgrado.

El personal de enfermería en general tiene la posibilidad de participar de manera activa y democrática en los diferentes comités y/o comisiones que se realizan en la institución, con el objetivo de incentivar el crecimiento profesional, actualmente se encuentran en acción los Comités de capacitación y docencia, y el Comité de Infectología.

El hospital Municipal de Urgencia también se considera como un centro de capacitación, donde realizan sus prácticas preprofesionales estudiantes de diversas áreas de la salud, entre ellos Medicina, Enfermería, Técnico en laboratorio, Técnico en imágenes, Psicología, Kinesiología y Fisioterapia.

Haciendo énfasis en el servicio donde se realizara el proyecto de investigación: servicio de shock room , es relevante destacar que el mismo cuenta con 8 camas, de las cuales dos box de guardia se pueden utilizar como aislamiento, cada unidad posee un monitor de control, 4 ventiladores, equipo para intubación de la vía aérea, 5 bombas de

infusión doble canal, 6 soportes de suero, un ventilador portátil para los traslados a otros servicios o a la realización de estudios por imágenes, un espacio reducido para el personal de enfermería y una mesada a modo de isla para el servicio médico.

Dicho servicio realiza atención polivalente a pacientes adultos afectados por accidentes en la vía pública (Traumatismo craneoencefálico, fracturas de miembro superior e miembro inferior, traumatismos de tórax, traumatismos de abdomen, entre otras, etc.), infecciones respiratorias y cirugías generales.

El recurso humano es de planta permanente y por lo general permanecen entre 4 o 6 años en el servicio con rotaciones previas por las demás áreas, cuenta con un total de 30 agentes, entre ellos 16 son **licenciados** y 14 son **profesionales**, los mismos se dividen en dos turnos de 12hs el turno diurno (15 agentes) y el nocturno (15 agentes), a su vez se dividen en tres grupos de cinco profesionales, el turno diurno cuenta con la presencia de un coordinador.

El personal de enfermería antes mencionado perteneciente al área de la guardia se ha visto afectada por los siguientes retos:

- ✚ Enfrenta un mayor riesgo de contraer COVID-19 y transmitirla a sus familiares, amigos y compañeros de trabajo, lo cual le provoca preocupación.
- ✚ Constante presencia del equipo de protección personal que limita la movilidad y la comunicación.
- ✚ Enfermería está expuesto a mayor demanda y asistencia por parte de los pacientes y sus familias que se sienten angustiados, y resulta cada vez más difícil manejar esta situación.
- ✚ La falta de medios, la sobrecarga y la propia evolución incierta de los pacientes, hacen que en ocasiones el profesional se vea obligado a tomar decisiones complejas, en un breve tiempo, generando intensos dilemas morales.

Con motivo de la atención a pacientes con COVID-19, provocan un escenario con multitud de profesionales (**sanitarios y no sanitarios**) que están manifestando síntomas de estrés agudo y otras patologías afectivas por la sobrecarga que padecen y la preocupación/miedo que la acompaña, limitando notablemente su capacidad de responder a la actual demanda.

Según Varela Rodríguez (2020) en los profesionales se experimenta desconcierto, frustración, irritabilidad, abatimiento afectivo, dudas sobre la propia capacidad personal y del sistema de salud, cambios de comportamiento en el trabajo y en el hogar, síntomas psicosomáticos. Las reacciones de estrés agudo que se visualizan a diario progresan, en muchos casos, hacia síndromes ansioso-depresivos y psicopatologías que, en fase posterior, progresará hacia el estrés postraumático u otras patologías.

El número de profesionales que no pueden afrontar esta vivencia es preocupante. Identificar estos signos de forma temprana y promover recursos para afrontarlos contribuye a la capacidad personal para sobreponerse a esta crisis, a apoyar a los compañeros y a transmitir que se cuenta con la capacidad de hacer las cosas correctas atendiendo necesidades de pacientes y sus familias y, por extensión, a la población general.

Por ello es por lo que resulta importante indagar acerca del impacto del COVID-19 en los profesionales de enfermería pudiendo observar problemas de salud mental en los mismos, por lo que partimos por considerar algunas preguntas:

- ✓ *¿Es importante el auto-cuidado en pandemia?*
- ✓ *¿Se realiza formación de pregrado y/o capacitación para afrontar el COVID-19?*
- ✓ *¿Cuáles son los dilemas éticos en los que se enfrenta el enfermero profesional en la pandemia?*
- ✓ *¿El enfermero profesional prioriza el cuidado del otro, antes que el suyo?*
- ✓ *¿Cuál es el impacto en la salud mental de los enfermeros atender en pandemia?*
- ✓ *¿Cuál es el reto de enfermería en pandemia?*
- ✓ *¿Cuáles son las estrategias de auto-cuidado en el contexto de pandemia Covid19?*

Se llevó a cabo una búsqueda bibliográfica exhaustiva de los antecedentes de investigación previa sobre los interrogantes planteados, obteniendo los siguientes referentes:

En relación a si el auto-cuidado es importante en la situación que hoy nos encontramos con el Covid-19, un artículo titulado **La Importancia del autocuidado en**

**pandemia**, Madariaga (2020) afirma: El resguardo y los cuidados que tomamos como individuos, con la familia, en el trabajo o en los lugares públicos se ha transformado en el eje más relevante a seguir durante esta pandemia de Covid-19. En el fondo, los profesionales recalcan el mensaje “que la distancia física, no se transforme en distancia social”. A juicio del equipo, esto quiere decir que colaboremos con mantener los cuidados de confinamiento y cuarentena, en caso de ser necesarios, pero que no signifique alejarnos de nuestros seres queridos y de nuestro entorno. ¿Cómo? Utilizando las herramientas tecnológicas y de otra índole.

El mismo autor enfatiza en la ética del cuidado, que resitúa la importancia de las redes de cuidado. De alguna manera, nadie está donde está si es que no ha sido o es cuidado por un otro, y su desarrollo moral dependerá también de estas experiencias y no solo de un aprendizaje abstracto de normas morales. Lo que nos llama a considerar al cuidado no desde una posición inferiorizada y poco relevante, sino como una importante instancia que además responde a los contextos particulares donde ocurre”.

“Los invito a repensar el cuidado como parte fundamental del proceso de constitución y mantención de la vida, esto con el fin de indagar y buscar las estrategias que nos permitan cuidarnos, respondiendo y considerando los contextos donde ocurren estas prácticas. Hoy cuidarnos es cuidar a los demás. A la comunidad en específico es al auto-cuidado y a no desmerecer las acciones que pueden ir en ayuda de otro, una llamada, un mensaje, una ayuda con algún procedimiento que se pueda hacer difícil en este tiempo a los demás, como por ejemplo las compras de alguien que está contagiado o el retiro de medicamentos de un adulto mayor.

Con respecto a los profesionales, trabajadores y funcionarios, el llamado es a pensar la importancia de los cuidados para sus usuarios, pero también para ellos como equipo. Es importante cuidarnos para cuidar, y dentro de los aspectos a cuidar, no sólo está la salud física, sino también la psíquica, como dicen el lema “no hay salud sin salud mental”

En relación a la formación de pregrado y/o capacitación para afrontar el COVID-19. Un estudio en Brasil (Savi, 2020) menciona que la enfermería constituye la mitad de la fuerza laboral de la salud, y los enfermeros son nombrados los principales responsables de coordinar los equipos de salud en los diferentes niveles de atención. Afirma que una de las estrategias para invertir en la fuerza laboral y valorar a los enfermeros para el avance de la profesión es la articulación entre las instituciones

educativas y los servicios de salud. Además de fomentar el uso de la investigación para garantizar mejores prácticas de enfermería, la aproximación de los profesionales a escenarios reales de producción de salud permite el reconocimiento del potencial y las debilidades del sistema y las necesidades de los usuarios, convirtiéndolos en protagonistas de esta producción.

La enfermería ha demostrado la dimensión de su importancia en la lucha contra COVID-19. Incluso con la falta de profesionales para actuar frente a la pandemia y con un contexto de confrontación que, a veces, les ha costado la vida a estos profesionales, ha llegado el momento de que la enfermería aproveche su visibilidad, demostrando competencia ante el escenario enfrentado.

El legado de Florence marcó la construcción de un cuerpo de conocimiento propio de la enfermería moderna y el diálogo con otras áreas de conocimiento. Con el apoyo brindado al desempeño basado en evidencia y la expansión de funciones que, aunque no están ampliamente reguladas en el país, dieron importancia a los enfermeros. Un relato en la página de historias de la OPS muestra el trabajo diario de dos enfermeros con prácticas avanzadas en el cuidado a personas con Covid-19. Sin embargo, esta autonomía resultante del conocimiento en la práctica diaria causa dificultades, especialmente en la APS.

Sin embargo, el déficit en la formación de calidad demanda la adopción de estrategias que ayuden en el trabajo. El apoyo a la educación permanente, combinado con el uso de protocolos y prácticas basadas en evidencia, contribuye al desarrollo de la resiliencia en la fuerza laboral de enfermería y a la autonomía de la profesión. También debe tenerse en cuenta que dicha autonomía se basa en el uso y la incorporación del proceso de enfermería, y en línea con sus raíces teóricas.

El profesional enfermero necesita aprovechar los métodos, procesos y tecnologías que promueven diferentes funciones humanas. También es importante debatir y reflexionar sobre la capacitación del personal que tiene como objetivo romper con el modelo centrado en el cumplimiento de las normas y rutinas del hospital. Es ya tiempo de que los enfermeros sean valorados como una profesión crítica, reflexiva y autónoma.

Con respecto a **los dilemas éticos en los que se enfrenta el enfermero profesional** en la pandemia, un estudio de (Alarcon y Guzmán, 2020) afirman que la

definición de Ética Médica como núcleo epistemológico de principios morales aplicados a la práctica clínica y heurística de la medicina cubre una amplia gama de conceptos-guía, y acciones específicas con respeto, honestidad, cuidado, integridad, protección y confidencialidad como componentes básicos de una serie de pronunciamientos y documentos emitidos por organizaciones internacionales. Por otro lado, es conocido el hecho de que la vigencia de sus postulados se multiplica en términos de visibilidad, significado y valor cuando las circunstancias del ejercicio médico llegan a extremos de gravedad y urgencia. La pandemia de **COVID-19** es, sin duda, uno de tales momentos históricos. Todos los aspectos de la crisis sanitaria y su manejo son materia de debates éticos: la actitud, disposición, acciones concretas y decisiones de los médicos y otros profesionales de la salud, las circunstancias del diálogo, la utilización de hospitales, clínicas, salas de emergencia y otras dependencias, la presteza y los textos de medidas administrativas, etc.

Los párrafos siguientes plantearán las perspectivas diferenciales del enfoque ético en situaciones individuales y en el ámbito de la salud pública para examinar luego las etapas de una implementación sistemática de tales planteamientos en el contexto de la crisis. Al final, se examinará el posible impacto de este enfoque en el manejo de los problemas de salud física y mental de los protagonistas: pacientes y proveedores de atención y servicios médicos.

Inca Serna (2017) cita que el cuidado de enfermería se caracteriza por la visión holística de la humanidad en el que la atención de enfermería es dirigida a las necesidades fundamentales de los pacientes, así como los valores y experiencias del paciente. Cualquier experiencia que excluye al paciente como una persona, o los valores del paciente y la experiencia deben considerarse como una práctica de no cuidado y amoral. Aunque el estudio hizo hincapié en la necesidad de conocimientos teóricos y habilidades, es claro que el cuidado en sí mismo representa un dominio importante de conocimientos.

En otras palabras, la enfermera que cuida debe tener un cuerpo de conocimiento formal y vivencial, sumado a esto requiere de su manifestación como persona, única, auténtica, capaz de generar confianza, serenidad, seguridad y apoyo efectivo. Lo anteriormente permite que precisemos que el enfermero que cuida debe tener: conocimiento, compromiso, ética, arte de intuición y la aceptación del otro. Trabajar en

el cuidado de enfermos supone tratar y asistir a una persona que temporalmente está necesitada física y psicológicamente. Por esto, la persona que cuida al enfermo debe contar con una serie de cualidades:

- Deberá tener capacidad para cumplir con exactitud las órdenes e instrucciones de sus superiores.
- Deberá estar dispuesto a ayudar y trabajar con los demás de forma práctica y ordenada, siguiendo unos métodos en su trabajo.
- Deberá tener por bandera la puntualidad y la seriedad a la hora de cumplir con sus obligaciones.
- Deberá tener en cuenta que el enfermo es una persona digna y humana como cualquier otra, por lo que se debe tratar con amabilidad y con un trato agradable, controlando sus sensaciones, no perdiéndole respeto y poniéndose en el lugar de él.
- Deberá ser amable y cortés con los enfermos, familia y compañeros. - La delicadeza, la paciencia y la discreción son cualidades personales muy valiosas en el ejercicio de esta profesión, así como el ser respetuoso en sus juicios.
- Deberá poseer un carácter abierto y agradable teniendo en cuenta los sentimientos y características del paciente.

Con respecto al impacto en la salud mental de los enfermeros en pandemia, y si enfermero profesional prioriza el cuidado del otro, antes que el suyo. Un estudio de Muñoz Zambrano, Rumie Díaz, Torres Gómez y Karla Villarroel (2015) **Impacto en la salud mental de la (del) enfermera(o) que otorga cuidados en situaciones estresantes**, menciona que la Enfermería es una profesión estresante ya que desde sus orígenes se ha visto sometida a situaciones de estrés que son propias del quehacer diario, y que con la motivación de preservar la vida y evitar el sufrimiento de aquellos que la necesiten, *puede muchas veces dejar de lado su propio autocuidado para brindar y reforzar herramientas en sus usuarios*. La gran responsabilidad que presenta para la(e) Enfermera(o) al velar por la salud de los usuarios, el hecho de estar en contacto con el sufrimiento, el dolor, el desespero y la irritabilidad; dichas condiciones se manifiestan en los resultados ya que las situaciones que generan mayor estrés tienen relación con observar el sufrimiento de un(a) usuario(as) y realizar procedimientos que suponen experiencias dolorosas, quedando de manifiesto que el ambiente que se ve más afectado es el psicológico.

Por consiguiente se presentan con mayor frecuencia las situaciones potencialmente estresantes que tienen relación con el ambiente psicológico, ya que observar el sufrimiento o el dolor en el paciente produce un alto porcentaje de estrés en los (las) Enfermeros(as), y este tipo de relaciones se constituyen en eventos de intensa carga emocional para el profesional, la cual es necesario controlar cuidadosamente para que la situación pueda ser resuelta en forma eficiente. En muchos casos, estas situaciones tienen un desenlace negativo o fatal que es acompañado por sentimientos de frustración, temor, rabia o desesperación por parte del profesional, por lo que este tipo de situaciones son definidas como experiencias que ocasionan estrés mal adaptativo; además, el ambiente social y por último el ambiente físico resultan ser factores menos conflictivos, pero estresantes en su quehacer diario.

Respondiendo al mismo interrogante , **las Reflexiones y recomendaciones para planificar actuaciones para la prevención y abordaje de Reacciones de Estrés Agudo en trabajadores sanitarios y otro personal de apoyo a la labor sanitaria con motivo de la crisis ocasionada por COVID-19** ( Mira, Cobos Vargas, Martínez García, Domínguez, Astier Peña ,Pérez Pérez, Carrillo y Aranaz, 2020) , refuerzan la necesidad de Sensibilización, toma de conciencia, del impacto emocional que supone atender el actual volumen de pacientes con COVID-19.

Luchar contra los efectos del SARS-CoV-2 en los pacientes está ocasionando sentimientos de equipo, de compromiso, pero también miedo, irritabilidad, sobrecarga emocional, desafección.

Cuando empieza la jornada laboral y se suceden las actuaciones, una tras otra, *apenas hay tiempo para ocuparse de uno mismo*. El cansancio hace mella y la afectividad por las vivencias que se experimentan en ocasiones en situaciones extremas, provoca reacciones de estrés agudo, adaptativas y desmoralización. Estas situaciones limitan nuestra capacidad de dar respuesta a las necesidades de nuestros pacientes, provocan errores involuntarios y nos ponen en situación de mayor riesgo de contagio.

*Cuidar de uno mismo, es también una forma de prestar una óptima calidad asistencial a los pacientes y de proteger a la familia al llegar a casa.*

Es obvio que la demanda activa de multitud de tareas y responsabilidades asistenciales manda nada más llegar al centro de trabajo y empezar el turno. Pero no es

posible mantener esa dinámica día tras día sin verse afectado. Tomar conciencia de esta realidad y poner remedio es también parte de la lucha contra el SARS-CoV-2.

En relación al **reto de enfermería en pandemia**, Alegre Fernández (2020) refiere que los nuevos retos al que nos enfrentamos durante esta pandemia hacen que cada profesional de Enfermería busque estrategias para su autocuidado y por sobre todo el cuidado de la familia. Dorothea Orem sugiere que la Enfermería es una acción humana articulada en sistemas de acción formados por enfermeras a través del ejercicio de ser una actividad profesional ante personas con limitaciones de la salud o relacionadas con ella, que plantean problemas de autocuidado o de cuidado dependiente. Por lo tanto, la enfermera/o tiene una triple función: cuidar de sí mismo, cuidar de los demás y de su entorno.

La profesión escogida y abrazada por los profesionales de Enfermería es maravillosa y a la vez ingrata. Por ello, la OMS que ve tanta inequidad entre profesionales ha tenido el tino de declarar al 2020 como año internacional de la Enfermería, como presagiando lo que nos deparaba este año. En esta pandemia del COVID 19, el cuidar de los demás se ha convertido en una tarea peligrosa por falta de tiempo e insumos que garanticen la seguridad, las ilusiones de estar bien protegidos y equipados se diluyen y surgen las interrogantes de ¿será que estoy llevando conmigo al virus?, será que a pesar de los múltiples cuidados aplicados conmigo al llegar a casa bastan para acercarme a mis hijos? Hoy más que nunca ser enfermera/o duele, y debemos reconocer que la familia es un factor protector contra los retos presentes en la vida del profesional de Enfermería en tiempos de pandemia.

Luego del recorrido por diferentes referentes teóricos, podemos enfatizar en que:

El cuidado fundamenta la profesión de enfermería, el llamado es a pensar la importancia de los cuidados para sus usuarios, pero también para ellos como equipo. *Es importante cuidarse para cuidar*, y dentro de los aspectos a cuidar, no sólo está la salud física, sino también la psíquica, como dicen el lema “no hay salud sin salud mental”.

Muchas veces con la motivación de preservar la vida y evitar el sufrimiento de aquellos que la necesiten, *puede muchas veces dejar de lado su propio auto-cuidado para brindar y reforzar herramientas en sus usuarios*. Cuando el profesional empieza la

jornada laboral y se suceden las actuaciones, una tras otra, *apenas hay tiempo para ocuparse de uno mismo. Cuidar de uno mismo, es también una forma de prestar una óptima calidad asistencial a los pacientes y de proteger a la familia al llegar a casa.*

La pandemia Covid19 ha enfrentado a la enfermera/o a tener una triple función: cuidar de sí mismo, cuidar de los demás y de su entorno.

Es crucial el apoyo a la educación permanente, combinado con el uso de protocolos y prácticas basadas en evidencia, contribuye al desarrollo de la resiliencia en la fuerza laboral de enfermería y a la autonomía de la profesión. También debe tenerse en cuenta que dicha autonomía se basa en el uso y la incorporación del proceso de enfermería, y en línea con sus raíces teóricas.

### **Definición del Problema**

*¿Cuáles son las estrategias de auto-cuidado en el contexto de la pandemia Covid-19 implementadas por el personal de enfermería del servicio de guardia turno mañana y noche del Hospital Municipal de Urgencias de Córdoba, durante Julio-Diciembre 2022?*

## JUSTIFICACIÓN

El proyecto de investigación se realizó con la finalidad de conocer las Estrategias para el auto cuidado enfermero en contexto de pandemia, situación esta última sumamente estresante, que impacta en lo diario, dificultando el cuidado al paciente y al mismo profesional que lo dispensa. Repercutiendo directamente en la seguridad psicológica del personal sanitario. Si bien enfermería es el arte de Cuidar al Otro, hoy más que nunca se hace imperioso el Auto cuidado

Este es un elemento esencial para la práctica enfermera, según Orem (1969), es una conducta que aparece en situaciones concretas de la vida, y que el individuo dirige hacia sí mismo o hacia el entorno para regular los factores que afectan a su propio desarrollo y actividad en beneficio de la vida, salud y bienestar.

Con motivo de la atención a pacientes con COVID-19, está presente un escenario con multitud de profesionales (sanitarios y no sanitarios) que están manifestando síntomas de estrés agudo y otras patologías afectivas por la sobrecarga que padecen y la preocupación/miedo que los acompaña, limitando notablemente su capacidad de responder a la actual demanda.

Los profesionales están experimentando desconcierto, frustración, miedo, irritabilidad, desapego, abatimiento afectivo, dudas sobre la propia capacidad laboral y personal y del sistema de salud, anestesia afectiva, cambios de comportamiento en el trabajo y en el hogar, síntomas psicósomáticos.

Las reacciones de estrés agudo que se visualizan a diario progresan, en muchos casos, hacia síndromes ansioso-depresivos y psico somatizaciones que, en fase posterior, progresarán hacia el estrés postraumático u otras patologías.

El número de profesionales que no pueden afrontar esta vivencia es preocupante, por lo que este proyecto permitirá que los enfermeros puedan aproximarse a visualizar sus estrategias, para poder afrontar la problemática que están viviendo. A su vez el aporte de la investigación será relevante para la institución hospitalaria, y el servicio en particular.

Y para investigaciones científicas venideras que puedan profundizar algunos de los aspectos que surjan de la presente investigación.

## MARCO TEÓRICO

Según un estudio titulado “La situación de la enfermería en el mundo” y” la Región de las Américas en tiempos de la pandemia de COVID-19” ( De Bortoli Cassiani ,2020). En el mundo hay aproximadamente 28 millones de profesionales de enfermería, 30% de los cuales, o unos 8,4 millones, trabajan en la Región de las Américas. Estos profesionales representan el 56% de la fuerza laboral de salud total (constituida por dentistas, enfermeros, farmacéuticos, médicos y parteras), un porcentaje inferior al promedio mundial, estimado en 59%. Más del 80% de los profesionales de enfermería se encuentra en países cuyas poblaciones, en conjunto, representan la mitad de la población mundial. A nivel mundial se estima una escasez de 5,9 millones de profesionales, y se calcula que el 89% (5,3 millones) de este déficit se concentra en los países de ingresos bajos y medianos-bajos.

Con la declaración misma de la Organización Panamericana de la Salud (OPS) y Organización mundial de la salud (OMS), en el 2020, a través de la Asamblea Mundial de la Salud, establecieron el Año *Internacional de los Profesionales de Enfermería y de Partería*, ha coincidido con el inicio mismo de la pandemia por Coronavirus-COVID-19.

Por lo que resulta importante tal declaración ya que busca *reconocer el trabajo que desempeñan enfermeras, enfermeros y parteras de todo el mundo y para abogar por mayores inversiones en esta fuerza laboral, sus condiciones de empleo, educación y desarrollo profesional.*

Según la (OMS, 2020) el mundo necesita que el personal de enfermería y partería aumente en 9 millones para lograr la meta de cobertura de salud universal en 2030.

En las Américas, en tanto, la región precisa 800.000 más trabajadores de salud incluidos los de enfermería y partería, de acuerdo con la (OPS, 2020).

Los profesionales de enfermería desempeñan una función crucial en la prestación de servicios de salud esenciales a nivel comunitario y en todos los niveles de atención, y son fundamentales para promover la salud y prevenir enfermedades.

Esta iniciativa que durará un año entero reúne los esfuerzos de la OMS, la OPS y sus asociados, entre los que figuran la Confederación Internacional de Matronas, el Consejo Internacional de Enfermeras, la campaña Nursing Now y el Fondo de Población de las Naciones Unidas (UNFPA).

En el transcurso del tiempo de la pandemia hasta la actualidad diversos campos de estudios disciplinares-Psico-Social, Cultural, Biológico y Económico- han buscado generar, indagar, reflexionar sobre este evento que atraviesa diferentes órdenes de la vida desde lo social, familiar y personal.

A nivel mundial, en el 37% de los países se han informado medidas para prevenir ataques a los trabajadores de la salud. Entre el 1 de enero de 2019 y el 1 de enero del 2020, el Sistema de Vigilancia de Ataques a la Atención de la Salud de la OMS registró 1005 ataques al personal de atención sanitaria, lo que resultó en 198 muertes y 626 lesiones de trabajadores de la salud y pacientes en 11 países que enfrentan emergencias complejas. Esto es particularmente importante en el contexto de la pandemia actual de COVID-19, ya que en los últimos meses han surgido muchos reportes de ataques a profesionales de enfermería y de salud.

Por otra parte, la pandemia de COVID-19 ha dejado al descubierto la vulnerabilidad de los sistemas de salud, así como el déficit de profesionales de enfermería para enfrentar la situación desde la primera línea de atención. Para contener y mitigar el COVID-19 en la Región de las Américas es fundamental contar con equipos de protección individual idóneos y suficientes, acciones de formación continua, condiciones laborales dignas, protocolos acordes a los estándares internacionales, equipos multidisciplinarios e interdisciplinarios, herramientas tecnológicas en el marco de la telesalud y voluntad política desde las instancias directivas de las instituciones de salud.

Si se tienen en cuenta y se implementan las medidas anteriores, los profesionales de enfermería tendrán la oportunidad de demostrar todo su potencial como gestores del cuidado mediante acciones de educación y orientación, implementación de prácticas de autocuidado, y comunicación asertiva dirigida a la persona, la familia y la comunidad. El apoyo que puede brindar el personal de enfermería en este escenario es fundamental para mitigar las dificultades que presentan los servicios de salud, así como

para favorecer las medidas de protección personal y la abogacía en beneficio del ser humano.

La pandemia actual por COVID-19 ha mostrado la necesidad e importancia de disponer de profesionales de salud en número adecuado a las necesidades de cuidados y con buenas condiciones de trabajo (inclusive equipos de protección individual y otros recursos, apoyo al trabajo en equipo y educación continuada), así como el rol relevante que desempeñan los profesionales de enfermería en los sistemas de salud.

Los profesionales de enfermería son la primera línea de atención y cuidados, tienen un rol crucial en la mejora del acceso y de la calidad de la atención de salud. El escenario actual puede tornarse especialmente fértil para que los países inviertan en mejorar las condiciones de trabajo y educación en enfermería, lo cual redundará en importantes logros para la cobertura universal de salud y el acceso a la salud de las poblaciones de la Región.

Según un estudio titulado *“Gestión de seguridad psicológica del personal sanitario en situaciones de emergencia por COVID-19 en el contexto hospitalario o de aislamiento”* (Cruz Almaguer, Gutiérrez Álvarez, 2020). La pandemia de la COVID-19 ha puesto a prueba los sistemas de salud en casi todos los países del mundo, los resultados de la propagación de la enfermedad han indicado que la seguridad psicológica del personal sanitario es condición indispensable para brindar cuidados a los enfermos, sin embargo, los documentos vigentes no tienen en cuenta de forma explícita ese aspecto.

La **enfermedad pandémica** actual causada por el nuevo coronavirus **SARS-CoV-2** tiene su transmisión favorecida por contacto cercano y sin protección con secreciones o excreciones de pacientes infectados, principalmente a través de gotas salivales. Se deben priorizar las prácticas de prevención organizacional, desde la llegada del paciente al servicio de salud, optimizando el flujo de atención, la primera atención y durante las acciones de atención de salud, para minimizar la exposición ocupacional al agente biológico. Los profesionales de la salud clasificados como grupo de riesgo deben ser retirados de las actividades en riesgo de contaminación. Las personas contaminadas

o adulteradas deben permanecer en cuarentena para minimizar la propagación de COVID-19.

En las prácticas de los trabajadores de la salud, los riesgos se desarrollan principalmente en el entorno hospitalario, y estos están expuestos continuamente.

La enfermedad por SARS-Cov-2 (COVID-19) implica retos específicos para los trabajadores de la salud que predisponen a un mayor monto de estrés. Su alto contagio ha generado numerosos reportes de la enfermedad e, incluso, la muerte del personal en distintas partes del mundo, lo que genera un temor real en la atención a los pacientes, **muchos de ellos sin diagnóstico al primer contacto**. El manejo requiere ser especialistas de áreas críticas, rebasado en número, lo que está requiriendo la participación de médicos y enfermeras no especialistas o en formación de otras áreas.

Al estrés de la atención de los pacientes infectados por el nuevo coronavirus SARS-CoV-2 se suman estresores laborales preexistentes, descritos en la bibliografía, entre ellos: la falta de correspondencia de salarios y la carga de trabajo, conflictos al interior de los servicios y otros aspectos organizacionales, que en la bibliografía se asocian con elevada prevalencia del “síndrome de burnout” que constituye, por ser, un factor de vulnerabilidad previa para manifestar síntomas físicos o emocionales y que se ha vinculado con un incremento en el riesgo de cometer errores en el desempeño hospitalario.

No todos los trabajadores de la salud experimentan el mismo impacto emocional, lo que implica que existen factores de riesgo, o protectores, para contender con el estrés psicológico de la pandemia.

El escenario de la pandemia de COVID-19 causa incertidumbres a los trabajadores de la salud que se encuentran en la primera línea para hacer frente al virus. Las características epidemiológicas del nuevo coronavirus y cómo actúa a largo plazo no se conocen por completo. Por lo tanto, los riesgos laborales en los que están involucrados los trabajadores se han exacerbado a veces, en vista del nivel de **infectividad** que tiene el virus, además de sus consecuencias para la salud física y mental de toda la sociedad.

Para Muñoz-Fernández (2020) las diversas manifestaciones clínicas, la falta de algoritmos claros para el manejo o deficiente difusión de los desarrollados, la elevada mortalidad y tórpida evolución de muchos de los casos, pueden generar una sensación de impotencia, incertidumbre y frustración entre los médicos tratantes.

Otros factores inherentes a la atención de pacientes COVID-19 son la estigmatización social de la población, los estrictos requerimientos de bioseguridad, la incomodidad del equipo protector, la carencia de equipos suficientes, el aislamiento en áreas específicas para la atención de pacientes COVID-19, la necesidad de mantenerse en hipervigilancia constante para no contaminarse, la falta de espontaneidad en la convivencia con el resto de compañeros, la sensación de tener huecos de información con procedimientos en pacientes infectados, la sensación de injusticia en torno a la repartición de trabajo por servicios o niveles de puesto; el temor de contagiar a familia, pareja y amigos, que lleva a algunos médicos o enfermeras a **estrategias** de aislamiento y el cansancio físico.

La remuneración de los profesionales de la salud en las instituciones requiere que un gran porcentaje que ellos trabajen más de un turno, lo que implica jornadas que rebasan, por mucho, las 48 horas semanales recomendadas.

Como consideraciones finales se debe priorizar la atención para evitar la contaminación de los trabajadores en esta pandemia, evitando que **afecte** la asistencia a la población que busca atención en los servicios de salud.

Según la autora **Nola Pender (2011)**, Los mecanismos de afrontamiento son las estrategias cognitivas y las conductas que se ponen en marcha para enfrentar la ansiedad en la interacción con el ambiente. El afrontamiento poco adaptativo consiste en negar o evitar las emociones o situaciones que se enfrentan.  
<https://intellectum.unisabana.edu.co/bitstream/handle/10818/20229/Luisa%20Fernanda%20Pico%20Pico%20%28tesis%29.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Entre los elementos que deben tomarse en cuenta para evaluar la respuesta psíquica ante COVID-19 están los factores sociodemográficos, las demandas sociales y laborales, la estructura de personalidad, las estrategias de afrontamiento empleadas y las redes de apoyo social con que cuenta cada individuo.

Es esencial conocer y controlar los riesgos a los que están expuestos los trabajadores de la salud y, por lo tanto, establecer estrategias de autocuidado, con el objetivo de minimizar este impacto negativo que ha surgido a través de la pandemia por Covid-19.

El proyecto se enfocará en el personal de enfermería, cuya permanencia junto al paciente es las 24hs del día, y cuyo objeto de estudio es el Cuidado.

La disciplina enfermería en este tiempo se encuentra ante un reto de CUIDAR CUIDÁNDOSE, esto plantea nuevos desafíos ante la ciencia y el arte de CUIDAR.

Y la disciplina enfermera no es la excepción, gracias a un sinnúmero de modelos y teorías, esta se encuentra más que consolidada para continuar indagando sobre los distintos acontecimientos que afectan a la sociedad.

Uno de ellos es el Auto cuidado, según Canto (2019), la OMS define el auto cuidado como actividades de la vida cotidiana realizadas por una persona, familia o grupo y las decisiones tomadas sobre ellas para cuidar su salud. Reconociendo al autocuidado como un recurso sanitario fundamental del sistema de atención de salud, debido a que representa una estrategia para prevenir enfermedades y proteger la salud.

Tobón (2019) considera el autocuidado como una “actividad inherente del ser humano, que resulta del crecimiento de la persona en el diario vivir, en cada experiencia como cuidador de sí mismo y de quienes son parte de su entorno”.

De lo expuesto se desprende, que el auto cuidado *comprende actividades aprendidas en sociedad y cuyo aprendizaje es influenciado por factores como la cultura, costumbres, creencias, entorno al que pertenecen, nivel de conocimiento, grupos sociales, etc.*

Lo cual determina el auto cuidado que ejercen sobre sí mismos; ya que todo aprendizaje genera un cambio de comportamiento cognitivo, afectivo y psicomotor en la persona; cuya consolidación necesitara la integración de las acciones de *auto cuidado* y el estilo de vida personal; contribuyendo así a elevar el auto concepto y la estima personal.

Desde el punto de vista de diversos autores, el auto cuidado abarca los factores, principios y las medidas realizadas por la misma persona, como parte de la capacidad para cuidar de sí mismo y de realizar actividades que contribuyan a ello.

Al respecto, Tobón (2019) en su obra “Auto cuidado, una habilidad para vivir”; refiere que el auto cuidado consta de factores determinantes en el logro de la salud y de una serie de principios que fortalecen su práctica. *Entre los factores determinantes del auto cuidado propuestos se encuentran: los factores Internos; los cuales dependen directamente de la persona y son los aspectos personales, conocimientos, voluntad, actitudes, valores y motivación; y los factores externos; los cuales no dependen*

*directamente de la persona y son las condiciones de vida, cultura y género y acceso a la información.*

Los principios de auto cuidado, referidos por Tobón son:

- El auto cuidado es un proceso voluntario de la persona consigo misma.
- Implica responsabilidad individual y tener una filosofía de vida ligada a las experiencias de la vida cotidiana.
- Se sostiene en un sistema formal (salud) e informal (apoyo social)
- Posee carácter social, puesto que involucra nivel de conocimiento y da lugar a interrelaciones.
- Las prácticas de auto cuidado (protectores o preventivos), se llevan a cabo con la certeza de mejorar en el nivel de su salud.
- El auto cuidado requiere cierto grado de desarrollo personal, alcanzado a través de un constante fortalecimiento del propio concepto, autocontrol, autoestima, auto aceptación y resiliencia.

Así mismo, esta autora refiere que entre las prácticas de auto cuidado se encuentran: la alimentación, medidas higiénicas, manejo del estrés, habilidades para establecer relaciones sociales y resolver problemas interpersonales, ejercicio y actividad física, habilidad para controlar y reducir consumo de medicamentos, seguimiento, comportamientos seguros, recreación y manejo del tiempo libre, dialogo, adaptaciones optimas a los cambios del entorno y prácticas de auto cuidado en procesos de enfermedad.

Mientras que Dorothea Orem refiere que el auto cuidado comprende elementos físicos, psicológicos, sociales y espirituales esenciales de la vida e importantes para el funcionamiento humano, representados en los tipos de auto cuidado planteados, como universales, de desarrollo y de desviación de la salud.

Por ello es de destacar que para el presente proyecto de investigación, los autores se centran en un referente teórico disciplinar, que permitirá dar luz a los conceptos de Cuidado y Auto cuidado, se hace referencia a la teoría desarrollada por **Dorothea E. Orem (1969)**.

El Autocuidado se define como las acciones que asumen las personas en beneficio de su propia salud, sin supervisión médica formal, son las prácticas de

personas y familias a través de las cuales se promueven conductas positivas de salud para prevenir enfermedades. De manera similar, el autor lo define como la responsabilidad que tiene un individuo para el fomento, conservación y cuidado de su propia salud, es el conjunto de acciones intencionadas que realiza o realizaría la persona para controlar los factores internos o externos, que pueden comprometer su vida y desarrollo posterior.

Es una conducta que aparece en situaciones concretas de la vida, y que el individuo dirige hacia sí mismo o hacia el entorno para regular los factores que afectan a su propio desarrollo y actividad en beneficio de la vida, salud y bienestar. Pero ello requiere de conocimiento, habilidad y motivación, que se pueden desarrollar a lo largo de la vida y con el apoyo del personal de salud, es decir la actividad de Auto cuidado definida como la compleja habilidad adquirida por las personas maduras, o que están madurando, que les permite conocer y cubrir sus necesidades continuas con acciones deliberadas e intencionadas, para regular su propio funcionamiento y desarrollo humano.

En este concepto se puede apreciar como en la adquisición del auto cuidado se deben tener en cuenta elementos denominados factores condicionantes básicos (**FCB**). Los factores son condiciones internas y externas de la persona que afectan, a la cantidad y calidad de cuidados que requiere la persona y las manifestaciones de los requerimientos y la capacidad de auto cuidado, entre los que se encuentran: la edad, el sistema familiar, el género, patrón de vida, estado de salud (**físico y psicológico**) y estado de desarrollo.

Además, se requiere precisar que toda acción de Auto cuidado debe ser razonada e intencionada para ser realizada y contar con los recursos requeridos para ello. Es así como las personas aprenden y desarrollan prácticas de auto cuidado que se transforman en hábitos, que contribuyen a la salud y el bienestar. Todas estas actividades son mediadas por la voluntad, son actos deliberados y racionales que realizamos como parte de nuestra rutina de vida. Cada una de las actividades refuerza la participación de las personas en el cuidado de su salud, como responsables de decisiones que condicionan su situación, coincidiendo de lleno con la finalidad de la promoción de la salud.

En su teoría el autor menciona que para realizar la práctica del auto cuidado de la persona sana o enferma, es necesario considerar tres condiciones básicas, que pueden determinar las necesidades de auto cuidado para la salud: la Universalidad, el autocuidado de la salud es común a todas las personas; el Desarrollo, el autocuidado se comprende como prevención en salud y debe darse a lo largo de la vida; la Desviación de la salud, el autocuidado puede verse afectado por el propio estado de salud de la persona. Lo anterior motiva a reflexionar sobre el desarrollo de la práctica profesional, considerando que va más allá de una actuación puramente basada en la atención en salud, no debe limitarse a la prescripción médica o la prestación de cuidados sanitarios, implica la puesta en marcha de procesos con carácter interpersonal.

**Sillas González** (2011) cita que: el profesional de la salud tiene que empatizar y comunicarse de forma abierta, abrirse al trabajo en equipo con el resto de los profesionales que intervienen en los procesos de atención en salud. Trabajar la tolerancia y aceptar la diversidad, generando nuevos comportamientos que mejoren la práctica y que hacer profesional, que propicien que los planes de atención en salud mejoren las intervenciones y la aplicación de los tratamientos, traduciéndose este proceso como eficaz, siendo promotor de la adquisición y aprendizaje de conductas sanas en las personas en riesgo o que padecen enfermedades.

La enfermería juega un papel fundamental en la práctica comunitaria y hospitalaria ya que ayuda a las personas a cubrir las demandas de autocuidado terapéutico. Es importante conocer el déficit de autocuidado, por lo tanto, se necesita saber de las teorías del autocuidado, con el objetivo de minimizar este impacto negativo que ha surgido a través de la pandemia por Covid-19.

### **Teoría Del Auto Cuidado**

En esta se explica el concepto de autocuidado como una contribución constante del individuo a su propia existencia: “El auto cuidado es una actividad aprendida por los individuos, orientada hacia un objetivo. Es una conducta que existe en situaciones concretas de la vida, dirigida por las personas sobre sí mismas, hacia los demás o hacia

el entorno, para regular los factores que afectan a su propio desarrollo y funcionamiento en beneficio de su vida, salud o bienestar”.

### **Teoría Del Déficit De Autocuidado**

Esta describe y explica las causas que pueden provocar dicho déficit. Los individuos sometidos a limitaciones a causa de su salud o relaciones con ella no pueden asumir el auto cuidado o el cuidado dependiente. Determina cuándo y por qué se necesita de la intervención de la enfermera.

### **Teoría De Los Sistemas De Enfermería**

En esta se explican los modos en que las enfermeras/os pueden atender a los individuos, identificando tres tipos de sistemas:

**Sistemas de enfermería totalmente compensadores:** La enfermera suple al individuo.

**Sistemas de enfermería parcialmente compensadores:** El personal de enfermería proporciona auto cuidado.

### **Sistemas de enfermería de apoyo-educación**

La enfermera actúa ayudando a los individuos para que sean capaces de realizar las actividades de auto cuidado, pero que no podrían hacer sin esta ayuda.

Para poner en práctica el autocuidado de la salud es importante examinar los factores que influyen, ver qué tipo de problemas en salud se presentan y conocer el déficit de autocuidado.

Para ello hay que recabar información sobre estos factores (valoración) y poner en marcha estrategias de autocuidado planificando intervenciones (diagnóstico y planificación) que puedan ser llevadas a cabo por parte del personal de enfermería y por el propio paciente (ejecución), motivándolo para que participe de forma activa en el manejo y control de su propia salud. Es importante que el profesional de Enfermería lleve a la práctica los Sistemas de enfermería que menciona Orem en su teoría: sistema totalmente compensatorio, parcialmente compensatorio y el apoyo educativo durante el cual la enfermera regula el ejercicio y desarrollo de la agencia de autocuidado ayudando al paciente con orientación, enseñanza y consejo para que sea capaz de realizar su autocuidado.

El sistema de apoyo educativo es adecuado para situaciones en las que el paciente es capaz de realizar, o puede y debería aprender a realizar medidas de autocuidado terapéutico pero que no puede hacerlas sin ayuda, es decir necesita guía, soporte, enseñanzas o un entorno que favorezca el desarrollo y las acciones y conductas adecuadas que tiene que realizar el paciente, para ir avanzando en la generación de prácticas de Auto-cuidado. **Así, el auto-cuidado es un elemento esencial para la práctica de enfermería, desarrollado por la misma enfermera para posteriormente promoverlo en las personas sujetas de su atención.** Pues al aplicarlo en pacientes es necesario tomar en cuenta las condiciones en las que vive la persona y su contexto.

Según este autor la agencia de Enfermería se organiza a través de lo que en su estructura teórica se desarrolla como la **teoría del sistema de Enfermería**. Para hacer operativa la práctica de Enfermería se considera necesario relaciones contractuales que precisan operaciones sociales, interpersonales y tecnológicas, como los componentes sociales de la práctica de enfermería, la sociedad se organiza para facilitar el acceso de las personas (pacientes legítimos de enfermería) que necesitan cuidados, como componente social de la práctica de Enfermería, tanto los pacientes como las enfermeras buscan la efectividad entre las capacidades de la enfermera (agencia de enfermería) y los requerimientos (demandas de auto-cuidado) de los pacientes determinados en los déficits de auto-cuidado.

Según Orem en (1958), (Sillas González, 2011) refiere que: estableció su modelo conceptual basado en el déficit del auto-cuidado abordando este aspecto como una necesidad humana, además de la estructura y contenido de la profesión de enfermería. Siendo importante que **el profesional de Enfermería demuestre que el modelo del déficit del autocuidado propuesto por esta teorista ayudaría a contribuir a elevar la calidad profesional de nuestra profesión en la práctica de Enfermería.**

A lo largo de la historia, la enfermería ha enseñado a las personas a cuidarse a sí mismas, modelo que hoy denominamos enfermería para el autocuidado, dada la influencia del trabajo realizado por el autor, quien justifica la participación profesional de la enfermería en situaciones en que la persona no puede cuidar su salud por sí misma,

o no está motivada para hacerlo. Para esta, el auto-cuidado es una función regulatoria que los individuos llevan a cabo deliberadamente para cubrir requerimientos vitales, mantener su desarrollo y funcionar integralmente.

La implementación de un modelo de auto-cuidado en el sistema de salud exige que tanto los consultantes como el personal de salud realicen actividades de atención en salud en forma conjunta, requiere que las personas asuman mayor responsabilidad en el cuidado de su salud y por las consecuencias de las acciones que realizan.

Dorothea Orem concibe al ser humano como un organismo biológico, racional y pensante; los seres humanos tienen la capacidad de reflexionar sobre sí mismos y su entorno, capacidad para simbolizar lo que experimentan y usar creaciones simbólicas (ideas, palabras) para pensar, comunicarse y guiar los esfuerzos para hacer cosas que son beneficiosas para sí mismos y para otros.

Define los cuidados de enfermería como el ayudar al individuo a llevar a cabo y mantener acciones de auto-cuidado para conservar la salud y la vida, recuperarse de la enfermedad y afrontar las consecuencias de ésta. El entorno es entendido en este modelo como todos aquellos factores, físicos, químicos, biológicos y sociales, ya sean estos familiares o comunitarios, que pueden influir e interactuar en la persona.

Finalmente el concepto de salud es definido como un estado que, para la persona, significa cosas diferentes en sus distintos componentes y cambia a medida que cambian las características humanas y biológicas de la persona.

La teoría del auto-cuidado se puede asumir que es una teoría que por sus características propias puede utilizarse en cualquier ámbito social, con personas que puedan y quieran participar en su propio autocuidado, independientemente de su condición de salud; más aún, no necesariamente deben ser personas con algún problema de salud, ya que puede ser explorada para facilitar acciones encaminadas a la educación y promoción de la salud.

Este autor define el objetivo de la enfermería como: “Ayudar al individuo a llevar a cabo y mantener por sí mismo acciones de autocuidado para conservar la salud y la vida, recuperarse de la enfermedad y/o afrontar las consecuencias de dicha enfermedad”. Además, afirma que la enfermera puede utilizar cinco métodos de ayuda:

actuar compensando déficit, guiar, enseñar, apoyar y proporcionar un entorno para el desarrollo.

El concepto de auto cuidado refuerza la participación de las personas en el cuidado de su salud, como responsables de decisiones que condicionan su situación, coincidiendo de lleno con la finalidad de la promoción de la salud. Hace necesaria la individualización de los cuidados y la implicación de los usuarios en el propio plan de cuidados, y otorga protagonismo al sistema de preferencias del sujeto.

El Auto-cuidado es una conducta que existe en situaciones concretas de la vida, dirigidas por las personas hacia sí mismas o hacia su entorno, para regular los factores que afectan a su propio desarrollo y funcionamiento en beneficio de su vida, salud y bienestar. Es una actividad aprendida por los individuos y orientada hacia un objetivo.

En concordancia con lo expuesto, Orem, (citado por Forero, 2016) plantea factores condicionantes básicos de auto-cuidado, siendo los factores internos y/o externos a los individuos, los que afectan sus capacidades para ocuparse de su propio cuidado. Identificando diez variables agrupadas dentro de este concepto: **edad, sexo, estado de salud, orientación socio cultural, factores del sistema de cuidados de salud, factores del sistema familiar, patrón de vida, factores ambientales, disponibilidad y adecuación de recursos.**

Por otra parte, autores como Orem (1983), Cerquin (2008), Mideplan (2009), Sandoval (2010), Rebolledo (2012), entre otros, destacan el término de auto-cuidado, desde una perspectiva integral.

Puesto que abarcan la capacidad y las acciones o medidas de autocuidado en diferentes áreas y/o dimensiones del ser humano. Es decir, que el cuidado que la persona realiza sobre si misma incluye actividades que contribuyan a lograr su bienestar físico, psicológico y social; dado su naturaleza como ser dimensional e integral. En referencia a lo expuesto, Sandoval y Cerquin concuerdan en considerar dentro de la dimensión física del auto-cuidado a la actividad de descanso, incluyendo el primero también al ejercicio, y el segundo a la nutrición y el deporte; mientras que Mideplan establece factores orientados al mantenimiento de la salud física, en el cual considera como componentes a la alimentación, la actividad física, recreación y prevención de riesgos.

Respecto a la dimensión psicológica, Sandoval y Mideplan coinciden en señalar a las cogniciones y afectos; incluyendo el primero también a las emociones; mientras que el segundo a las conductas. Así mismo, dentro de la dimensión social, Sandoval incluye las relaciones familiares, de pareja y amigos, Cerquin incluye la comunicación efectiva, asistencia a eventos sociales y la satisfacción de participar en comunidad, añadiendo otros aspectos a considerar en su auto-cuidado como las conductas de prevención de riesgos (chequeos médicos) y la realización personal (conductas que lo dirijan a cumplir sus metas); mientras que Mideplan no considera esta dimensión como tal. Por otro lado, Lluch y Novel, en el libro “El auto-cuidado como estrategia para el desarrollo personal” (2001), señala que el auto-cuidado es abordado de distintas perspectivas; entre las que destacan: la promoción de la salud, los estilos de vida, la calidad de vida y como requisito para cuidar, incluyendo en su abordaje los términos de auto-concepto y autoestima.

Determinando los siguientes objetivos principales del auto-cuidado:

- a. Mentar el nivel de salud real
- b. Mantener al máximo el nivel de bienestar
- c. Implicar a la persona en el cuidado de la propia salud
- d. Incrementar las capacidades de ayuda a los demás

En este contexto, el auto-cuidado se ha convertido en una herramienta de salud, relacionada a la gestión del gasto público y políticas sanitarias, ya que anuncia la necesidad de generar en las personas y las comunidades *el cuidado para su propia salud*. Lo que representa que la misma debe ser asumida no solo por profesionales del área de salud; sino que debe ser asumida desde uno mismo.

Siendo la profesión de enfermería la que tiene como principal función el de cuidar, enfocando sus cuidados a lograr la máxima autonomía e independencia de la persona a la que cuida y así esta pueda cuidar de sí misma.

**Estrategias de Afrontamiento;** Es el “esfuerzo” cognitivo y conductual que debe realizar un individuo para manejar esas demandas externas (ambientales,

estresores) o internas (estado emocional) y que son evaluadas como algo que excede los recursos de la persona, es lo que se ha acordado denominar estrategias de afrontamiento.

Desde el marco teórico del modelo transaccional del estrés, Lazarus (2018) sugiere que ante una situación de estrés hay que tener en cuenta: a) la valoración o apreciación que la persona hace de los estresores, b) las emociones y afectos asociados a dicha apreciación y c) los esfuerzos conductuales y cognitivos realizados para afrontar dichos estresores.

Por lo tanto, el afrontamiento puede estar orientado: **1)** hacia la tarea, centrándose en resolver el problema de manera lógica, las soluciones y en la elaboración de planes de acción; **2)** o hacia la emoción, centrándose en respuestas emocionales (ira, tristeza, etc.), en la evitación, preocupación y reacciones fantásticas o supersticiosas.

Esta última estrategia de afrontamiento es la más desadaptativa en situaciones de estrés, ya que un método de afrontamiento incorrecto y pasivo **puede aumentar la intensidad de la respuesta de estrés percibida y provocar repercusiones negativas en el aspecto emocional y en el rendimiento**. Así, un afrontamiento inadecuado en una situación de estrés agudo puede llevar a un estrés crónico y a la aparición de estados emocionales negativos y psicopatológicos (Escamilla, Rodríguez y González, 2009; Piqueras, Ramos, Martínez y Oblitas, 2009), a padecer un síndrome de quemarse o burnout, así como a una alteración de la capacidad para tomar decisiones..

El síndrome de burnout fue descrito en **1974** por el psiquiatra **Herbert Freudenberger**, que manifiesta que el Síndrome de Burnout presenta dos fases en su evolución histórica: una fase pionera, donde el interés estuvo en la descripción clínica del síndrome y una fase empírica en las que se sistematizaron las distintas investigaciones para asentar la descripción conceptual del fenómeno.

El Síndrome de Burnout se relaciona directamente con los términos ansiedad, estrés, depresión, soledad como una base de sinónimos; pero su conceptualización esta descrita como un desequilibrio que posee el individuo entre las demandas en el trabajo, las individuales, tener un incorrecto afrontamiento en el lugar de ocupación o literalmente una crisis de autoeficacia.

En la década del setenta se desarrolló el concepto de Síndrome de Burnout a partir del supuesto de que existe una tendencia individual en la sociedad moderna a incrementar la presión y estrés laboral, sobre todo en los individuos que prestan y lo que respecta a la vida de servicios sociales. Así algunos conceptos fueron: “Sensación de fracaso y una existencia agotada o gastada la cual resultaba de una sobrecarga por exigencias de energías, recursos personales o fuerza espiritual del trabajador”. (Freudenberguer, 1974); (Pines, A y Krafy, D., 1978) lo describen como: “Una experiencia general de agotamiento físico, emocional y de actitud”. Nuevamente Freudemberger (1980) define al Síndrome de Burnout como “un estado de fatiga o frustración dado por la devoción a una causa, modo de vida o relación que no produce la recompensa deseada”.

Después en la década del ochenta, las investigaciones se efectuaron en los Estados Unidos y posteriormente el concepto comenzó a ser investigado por países de habla inglesa como Canadá y Gran Bretaña, luego se regó por todo el mundo el interés del estudio de este Síndrome, así en Francia, Alemania, Israel, Italia, España Suecia Polonia, etc. En cada país, se adaptó y se aplicó los instrumentos creados en Estados Unidos, especialmente el **Maslach Burnout Inventor y de Maslach y Jackson (2018)**; estos autores sitúan al Síndrome de Burnout como “una respuesta al estrés laboral agotado” o, que a su vez haya un desarrollo de actitudes y sentimientos negativos con las personas con las que se trabaja y aún puede aparecer los procesos de devaluación del propio rol profesional.

El Síndrome de Burnout se configura como un aspecto tridimensional caracterizado por:

1. Agotamiento emocional (percepción de abatimiento, irritabilidad y ansiedad ligada a la imposibilidad de dar más de sí mismo a otros).
2. Despersonalización (numerosas actitudes de aislamiento de cariz pesimista y negativo que surgen para protegerse del agotamiento emocional) y
3. Reducida realización personal (percibir que las demandas laborales exceden su capacidad, originando una tendencia a la autoevaluación negativa y a estar insatisfecho con sus logros profesionales).

Otras investigaciones empíricas de **Maslach y Shaufeli (2018)**, se han centrado en variables personales, tales como locus de control, salud personal, relaciones con la familia, amigos y apoyo social. Los factores materiales y humanos asociados han sido utilizados también como fuentes de investigación junto con las biografías de los trabajadores que presentan el Síndrome de Burnout. Gil Monte y Peiró (2018).

Lo describe como: “una respuesta al estrés laboral crónico y una experiencia subjetiva interna que agrupa sentimientos, cogniciones y actitudes, y que tiene un cariz negativo para el sujeto al implicar alteraciones, problemas y disfunciones psicofisiológicas con consecuencias nocivas para la persona y para la institución”.

Además, se han incorporado otras variables, por ejemplo, *biológicas – demográficas*: sexo, edad, estado civil; las variables del contexto *ambiental*: apoyo social, comunicación, satisfacción y exigencias vitales, los recursos de afrontamiento familiar; *variables organizacionales*: sobrecarga en el trabajo, conflicto y ambigüedad de rol, falta de control o autoestima; *variables del contexto laboral*: satisfacción laboral, estrés laboral, carga de trabajo, despidos, adicción al trabajo, ergonómicos, y expectativas en el empleo, trabajo por turnos y nocturnos. (Gil Monte, 2007).

**Maslach** (citado por Rodríguez Bonilla, Leidy Tatiana. 2018) señala que: “el agotamiento emocional representa la dimensión de tensión básica del Síndrome de Burnout; la despersonalización expresa el contexto interpersonal en donde se desarrolla el trabajo del sujeto, y la disminución del logro personal, representa la autoevaluación que realiza el individuo de su desempeño”. sobrecarga y/o desestructura de tareas cognitivas por encima del límite de la capacidad humana”.

“El SQT (**Síndrome de Quemarse por el Trabajo**) es una respuesta al estrés laboral crónico; se trata de una experiencia subjetiva de carácter negativo compuesta por cogniciones, emociones y actitudes negativas hacia el trabajo, hacia las personas con las que se relaciona el individuo en su trabajo, en especial los clientes y hacia el propio rol profesional” Gil Monte (2007) en esta definición aporta mayor comprensión del fenómeno porque informa sobre la naturaleza de la manifestación al indicar que está determinado en un conjunto de síntomas; también da información sobre la importancia de valorar y reconocer todos los síntomas para hacer un diagnóstico preciso de la patología y por último permite identificar el síndrome frente a otros fenómenos

psicológicos procedentes de las condiciones laborales no deseables como el agotamiento, el estrés laboral, la ansiedad, el desgaste emocional, etc.

El mismo autor, señala cómo en los últimos años numerosos artículos publicados en medios de comunicación, han llamado la atención sobre el SQT, presentándolo como un fenómeno social con aproximaciones semejantes al acoso psicológico en el trabajo, juzgándolo un riesgo psicosocial derivado de la actividad laboral.

Según Rojas (2018) cita que: El síndrome de burnout es una respuesta prolongada al estrés en el trabajo, un síndrome psicológico que nace de la tensión crónica producto de la interacción conflictiva entre el trabajador y su empleo, representa la fatiga emocional, física y mental que ocasiona en la persona un estado de derrumbamiento, esto como consecuencia de la interacción social constante y rutinaria que se da en el desarrollo del trabajo cotidiano.

En 2018, Maslach y Jackson indicaron que este síndrome lo constituían tres dimensiones:

### **Agotamiento emocional**

Estado de fatiga física y mental presentes principalmente en profesionales cuyo sujeto de trabajo es un ser humano que requiere de cuidados, experimentando un cansancio profundo o pérdida de energía por el cual el profesional.

### **Despersonalización**

Que es la aparición de sentimientos o formas de reacción desfavorables, que hacen presuponer insensibilización frente al cuidado de los pacientes por parte del personal de salud. Las enfermeras se vuelven insensibles y trasforma su cuidado

humanizado a un cuidado deshumanizado influenciada por un sentimiento de amargura, culpando muchas veces a los pacientes por los problemas que estas enfermeras están cursando.

### **Falta de realización personal en el trabajo**

En esta dimensión los trabajadores profesionales de la salud tienden a evaluarse negativamente, sobre todo no son capaces de valorar sus habilidades para el cuidado del paciente, menos aún para relacionarse con las demás personas que están en su entorno laboral, donde la convivencia se hace cotidiana.

Para enfatizar con el modelo de síndrome de burnout podemos analizar el modelo de promoción de la salud (MPS) según Nola Peder (2011), expresó que la conducta está motivada por el deseo de alcanzar el bienestar y el potencial humano. Se interesó en la creación de un modelo enfermero que diera respuestas a la forma cómo las personas adoptan decisiones acerca del cuidado de su propia salud.

El MPS pretende ilustrar la naturaleza multifacética de las personas en su interacción con el entorno cuando intentan alcanzar el estado deseado de salud; enfatiza el nexo entre características personales y experiencias, conocimientos, creencias y aspectos situacionales vinculados con los comportamientos o conductas de salud que se pretenden lograr.

El MPS expone de forma amplia los aspectos relevantes que intervienen en la modificación de la conducta de los seres humanos, sus actitudes y motivaciones hacia el accionar que promoverá la salud. Está inspirado en dos sustentos teóricos: la teoría de aprendizaje social de **Albert Bandura** (psicólogo canadiense 1977) y el modelo de valoración de expectativas de la motivación humana de **Feather**.

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

**El segundo** sustento teórico, afirma que la conducta es racional, considera que el componente motivacional clave para conseguir un logro es la intencionalidad. De acuerdo con esto, cuando hay una intención clara, concreta y definida por conseguir una meta, aumenta la probabilidad de lograr el objetivo. La intencionalidad, entendida como el compromiso personal con la acción, constituye un componente motivacional decisivo, que se representa en el análisis de los comportamientos voluntarios dirigidos al logro de metas planeadas.

El **MPS** expone cómo las características y experiencias individuales, así como los conocimientos y afectos específicos de la conducta llevan al individuo a participar o no en comportamientos de salud.

Podemos decir que el COVID-19 fue una de la principal muestra que el auto-cuidado es fundamental para combatir la transmisión; para **Góngora Cuza (2020)** este autor cita que: En el contexto actual que se encuentra el mundo, propiciado por la COVID-19, muchas son las maneras en que se ha presentado la importancia del auto-cuidado; desde el cuidado individual por la rápida transmisión de persona a persona, hasta el cuidado derivado por el efecto negativo en las enfermedades crónicas no transmisibles en las personas afectadas por el **SARSCoV2**. El cuidado propio estuvo vigente siempre, sobre todo desde el comienzo de la Enfermería profesional. Teóricas eminentes como Dorothea E. Orem y profesionales del arte del cuidado han tenido un espacio significativo en sus escritos para plasmar el auto-cuidado como elemento primordial en la práctica de la profesión.

El legado de la teoría de la autora cobra una especial vigencia hoy, ya que describió de diversas formas el término auto-cuidado. Su juicio científico nos permite en el presente, diseñar y orientar la asistencia de cuidados en un país que persigue estar libre de contagios. La teoría del «**Déficit de autocuidado**» ha sido una de las más divulgadas acciones dentro de la Enfermería. EL valor de esta radica en exponer las razones del apoyo y sostén de una persona más capacitada a otra, limitada por su condición de dolencia o enfermedad.

La contribución de la teórica a la ciencia de la Enfermería se resume en prestar ayuda, conocer y controlar la deficiencia de cuidados. En medio del fenómeno social

que representa la pandemia COVID-19 en el mundo, el ejercicio del cuidado experto en las diferentes áreas de labor va en incremento.

La Enfermería tiene la habilidad y el sello distintivo único a partir del conocimiento científico de referentes teóricas de impulsar el auto-cuidado, elemento imprescindible en tiempos de pandemia.

## ***Definición conceptual de la variable***

Los autores del presente proyecto de investigación adhieren a Alvarado Falcón (2012), Orem (citada por Bustos Arias, Jimenez Carreño y Ramírez Patiño, 2018) , para definir la variable: “*Estrategias de auto-cuidado en el contexto de la pandemia Covid-19*” entendida como:

*Aquellos recursos organizacionales humanos, físicos, emocionales, de auto-cuidado que refuerzan la participación de las personas en el cuidado de su salud, para controlar los factores internos o externos, que pueden comprometer su vida y desarrollo posterior, y que tienen relación con el entorno de pandemia Covid19.*

Las dimensiones, subdimensiones e indicadores de estudio serán los factores condicionantes básicos de **Orem** (citada por Bustos Arias, Jimenez Carreño y Ramírez Patiño, 2018):

**Los factores internos**, son condiciones internas de la persona que afectan, a la cantidad y calidad de cuidados que requiere, las manifestaciones de los requerimientos y la capacidad de autocuidado, entre los que se encuentran:

✓ ***Patrón de vida:***

Con sus indicadores: Intento decir lo que pienso de manera respetuosa, cuando hay un conflicto, trato de mediar en la situación, protegiéndome, trato de dialogar frente a un problema, intento mejorar la calidad de vida en el ámbito del trabajo cuidándose, me capacito continuamente para mejorar mi autocuidado.

✓ ***Estado de salud (físico y psicológico)***

Con los siguientes indicadores: Intercalo distintos nutrientes en mis cuatro comidas diarias, organizo mis actividades para poder dormir 6 horas de corrido, cuando siento angustia, trato de buscar alternativas para disminuirla, cuando hay una situación estresante busca consuelo en la religión, busco serenidad ante una situación de estrés, ante situaciones de estrés busco ayuda profesional.

✓ ***Estado de desarrollo:***

Cuyos indicadores son: Busco orientación, consejo y apoyo de personas cuando lo necesito, empleo estrategias para afrontar situaciones críticas, intento mejorar mi desempeño laboral, trato de organizar el tiempo: priorizar en base a tiempo y recursos, intento tomar descansos cortos para mejorar la energía vital y así ayudar a enfocarse en lo importante

**Los factores externos**, son condiciones externas de la persona que afectan, a la cantidad y calidad de cuidados que requiere, las manifestaciones de los requerimientos y la capacidad de autocuidado, entre los que se encuentran:

✓ ***Sistema familiar:***

Con sus indicadores: trato de no hablar del trabajo en su casa, propicio actividades en familia para recrearnos, trato de comunicarme de manera permanentemente con mi familia, comparto preocupaciones o situaciones estresantes con amigos, familiares o pareja.

✓ ***Entorno laboral:***

Dentro de sus indicadores están presentes: Si siento sobrecarga laboral, intento hablar con mis superiores o compañeros, Trato de mantener una comunicación fluida con el equipo de trabajo, buscando espacios para propiciarla, Si me siento incomodo por algo, trato de alejarme, Mantengo actitud positiva frente a situaciones problemáticas o difíciles, Intento lograr un buen desempeño laboral mediante un auto cuidado personal, Genero actividades disminuir la tensión y el estrés laboral

✓ ***Entorno social:***

Cuyos indicadores son: Intento realizar actividades de ocio y recreación, en ni tiempo libre, trato de aprovecharlo haciendo alguna actividad con amigos, comparto mis, preocupaciones para poder encontrar soluciones, ante un problema estresante trato de buscar contacto no presencial con familia, amigo, colegas, utilizando recursos de conectividad y redes sociales.

## OBJETIVOS

### Objetivo general:

Establecer las estrategias de auto-cuidado en el contexto de la pandemia COVID-19 implementadas por el personal de enfermería del servicio de guardia turno mañana y noche del Hospital Municipal de Urgencia de Córdoba, durante Julio- Diciembre del 2022.

### Objetivo específico:

- ✓ Reconocer las estrategias de auto-cuidado relacionadas a *factores internos* como: patrón de vida, estado de salud (**físico y psicológico**) y estado de desarrollo.
  
- ✓ Identificar las estrategias de auto-cuidado relacionadas a *factores externos* como: el sistema familiar, el entorno laboral y social.
  
- ✓ Detectar que tipo de estrategias (internas o externas) prevalecen en los enfermeros del servicio de guardia del hospital Municipal de Urgencias.

## DISEÑO METODOLÓGICO

### TIPO DE ESTUDIO

El estudio realizado es de metodología Cuantitativa utilizando el método descriptivo de corte transversal.

Descriptivo ya que permitirá describir la estrategia de auto-cuidado en los profesionales de enfermería del hospital de urgencia.

Y de corte transversal, porque permite exponer los hallazgos de la variable tal y como se presenta en la realidad en un tiempo y espacio determinado.

### Operacionalización de la variable en estudio

VARIABLE	DIMENSIONES	SUBDIMENSIONES	INDICADORES	
<b>“Estrategias de auto-cuidado en el contexto de la pandemia Covid-19”</b>	<b>Estrategias relacionadas a factores Internos de auto-cuidado</b>	<i>Patrón de vida</i>	*Intento decir lo que pienso de manera respetuosa.	
			*Cuando hay un conflicto, trato de mediar en la situación, protegiéndome.	
			*Trato de dialogar frente a un problema	
			*Intento mejorar la calidad de vida en el ámbito del trabajo cuidándose.	
			* Me capacito continuamente para mejora mi auto-cuidado.	
		<i>Estado de desarrollo.</i>	*Busco orientación, consejo y apoyo de personas cuando lo necesito	
			* Empleo estrategias para afrontar situaciones críticas.	
			*Intento mejorar mi desempeño laboral.	
			*Trato de organizar el tiempo: priorizar en base a tiempo y recursos.	
			* Intento tomar descansos cortos para mejorar la energía vital y así ayudar a enfocarse en lo importante	
			<i>Estado de salud (físico y psicológico)</i>	*Intercalo distintos nutrientes en mis cuatro comidas diarias.
				*Organizo mis actividades para poder dormir 6 horas de corrido.
				*Cuando siento angustia, trato de buscar alternativas para disminuirla.
* Cuando hay una situación estresante busca consuelo en la				

<b>Estrategias relacionadas a factores Externos de auto-cuidado</b>		religión.
		* Busco serenidad ante una situación de estrés.
		*Ante situaciones de estrés busco ayuda profesional.
	<b>Sistema familiar</b>	*Trato de no hablar del trabajo en su casa.
		*Propicio actividades en familia para recrearnos.
		* Trato de comunicarme de manera permanentemente con mi familia
		*Comparto preocupaciones o situaciones estresantes con amigos, familiares o pareja.
	<b>Entorno laboral</b>	*Si siento sobrecarga laboral, intento hablar con mis superiores o compañeros.
		*Trato de mantener una comunicación fluida con el equipo de trabajo, buscando espacios para propiciarla.
		* Si me siento incomodo por algo, trato de alejarme.
		*Mantengo actitud positiva frente a situaciones problemáticas o difíciles
		*Intento lograr un buen desempeño laboral mediante un auto cuidado personal
		*Genero actividades disminuir la tensión y el estrés laboral
	<b>Entorno Social</b>	*Intento realizar actividades de ocio y recreación.
		*En ni tiempo libre, trato de aprovecharlo haciendo alguna actividad con amigos.
*Comparto mis, preocupaciones para poder encontrar soluciones.		
*Ante un problema estresante trato de buscar contacto no presencial con familia, amigo, colegas, utilizando recursos de conectividad y redes sociales.		

## **POBLACIÓN Y MUESTRA**

La población en estudio estará conformada por la totalidad de los enfermeros del Hospital Municipal de Urgencia de Córdoba (30 enfermeras/os que trabajan en el servicio de guardia turno mañana y noche) por lo que no se trabajara con muestra.

### **Criterios de Inclusión:**

- Enfermeros del servicio de guardia de turno mañana y noche.
- Enfermeros con una antigüedad mayor de dos años en el servicio.
- Enfermeros que quieran participar en el estudio.

### **Criterios de Exclusión:**

- Enfermeros que no pertenezcan al servicio de guardia.
- Enfermeros con menos de dos años de antigüedad en el servicio.
- Enfermeros que no quieran participar del estudio.

## **TÉCNICA E INSTRUMENTO DE RECOLECCIÓN DE DATOS**

Técnica: encuesta, cuyo instrumento es un cuestionario auto administrado con preguntas abiertas y cerradas relacionados con las dimensiones en estudio.

La fuente de información será primaria, ya que los datos serán recolectados por los investigadores directamente de los sujetos en estudio.

## **PLANES**

Para dar cumplimiento a los objetivos planteados en la presente investigación se realizará las siguientes actividades.

### **Plan de recolección de datos:**

- Se presentará el documento al director del establecimiento, con la finalidad de obtener la autorización para la ejecución de la investigación.
- Obtenida la autorización, se realizará coordinaciones con el/la jefa de enfermería, para la ejecución de la investigación.

### **Plan de procesamiento de datos**

Una vez recolectados los datos serán codificados, numerados, ordenados según estrategias de auto-cuidado internas y externas. y controlados. Los resultados de cada cuestionario serán volcados en una tabla matriz (Anexo) , para realizar su tabulación con el fin de conocer las frecuencias de respuestas, obteniendo diferentes porcentajes de los datos que se desean saber.

#### **Categorización**

#### ○ ESTRATEGIAS DE AUTO-CUIDADO RELACIONADAS A FACTORES INTERNOS ( 21 indicadores)

##### ❖ *Patrón de vida ( 11 indicadores)*

- Intento decir lo que pienso de manera respetuosa.
- Cuando hay un conflicto, trato de mediar en la situación, protegiéndome.
- Trato de dialogar frente a un problema
- Intento mejorar la calidad de vida en el ámbito del trabajo cuidándome.
- Me capacito continuamente para mejorar mi auto-cuidado.
- Intercalo distintos nutrientes en mis cuatro comidas diarias.
- Organizo mis actividades para poder dormir 6 horas de corrido.
- Cuando siento angustia, trato de buscar alternativas para disminuirla.
- Cuando hay una situación estresante busca consuelo en la religión.
- Busco serenidad ante una situación de estrés.
- Antes el estrés busco ayuda profesional.

##### ❖ *Estado de desarrollo( 4 indicadores)*

- Busco orientación, consejo y apoyo de personas cuando lo necesito

- Empleo estrategias para afrontar situaciones críticas.
- Intento mejorar mi desempeño laboral.
- Trato de organizar el tiempo: priorizar en base a tiempo y recursos.

❖ *Estado de salud (físico y psicológico) (6 indicadores)*

- Intercalo distintos nutrientes en mis cuatro comidas diarias.
- Organizo mis actividades para poder dormir 6 horas de corrido.
- Cuando siento angustia, trato de buscar alternativas para disminuirla.
- Cuando hay una situación estresante busca consuelo en la religión.
- Busco serenidad ante una situación de estrés.
- Ante situaciones de estrés busco ayuda profesional.

○ ESTRATEGIAS DE AUTO-CUIDADO RELACIONADAS A FACTORES EXTERNOS ( 14 indicadores)

❖ *El sistema familiar (4 indicadores)*

- Trato de no hablar del trabajo en su casa.
- Propicio actividades en familia para recrearnos.
- Trato de comunicarme de manera permanentemente con mi familia
- Comparto preocupaciones o situaciones estresantes con amigos, familiares o pareja.

❖ *Entorno laboral (6 indicadores)*

- Si siento sobrecarga laboral, intento hablar con mis superiores o compañeros.
- Trato de mantener una comunicación fluida con el equipo de trabajo, buscando espacios para propiciarla.
- Si me siento incomodo por algo, trato de alejarme
- Mantengo actitud positiva frente a situaciones problemáticas o difíciles
- Intento lograr un buen desempeño laboral mediante un auto cuidado personal.

- Genero actividades disminuir la tensión y el estrés laboral

❖ **Entorno social: (4 indicadores)**

- Intento realizar actividades de ocio y recreación.
- En mi tiempo libre, trato de aprovecharlo haciendo alguna actividad con amigos.
- Comparto mis, preocupaciones para poder encontrar soluciones.

Ante un problema estresante trato de buscar contacto no presencial con familia, amigo, colegas, utilizando recursos de conectividad y redes sociales.

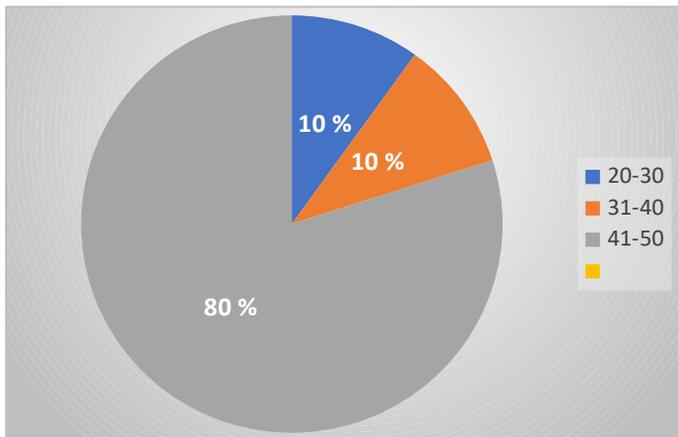
Para establecer si se implementan o no las estrategias de auto-cuidado, se utilizará el siguiente esquema:

- Relacionadas a factores internos (21 indicadores), se considerará que las estrategias de auto-cuidado, se implementan si se presentan 11 indicadores o más. Si se presentan 10 indicadores o menos, se considerará que no se implementan dichas estrategias.
- Relacionadas a factores externos (14 indicadores) se considerará que las estrategias de auto-cuidado relacionadas a factores externos, se implementan si se presentan 8 indicadores o más. Si se presentan 7 indicadores o menos, se considerará que no se implementan dichas estrategias

### **Plan de presentación de datos**

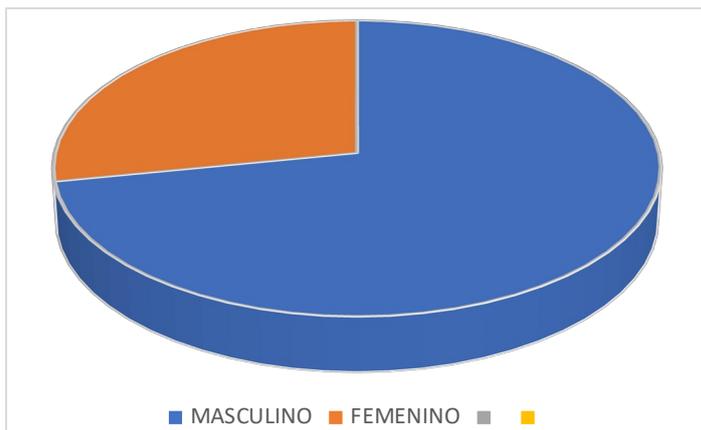
Los resultados serán presentados en gráficos para caracterizar la población, en tablas para variable-dimensiones, y comentarios para preguntas abiertas que enriquecen el tratamiento del tema.

**Gráfico A:** Edad de los enfermeros que trabajan en el servicio de guardia turno mañana y noche del Hospital Municipal de Urgencias.



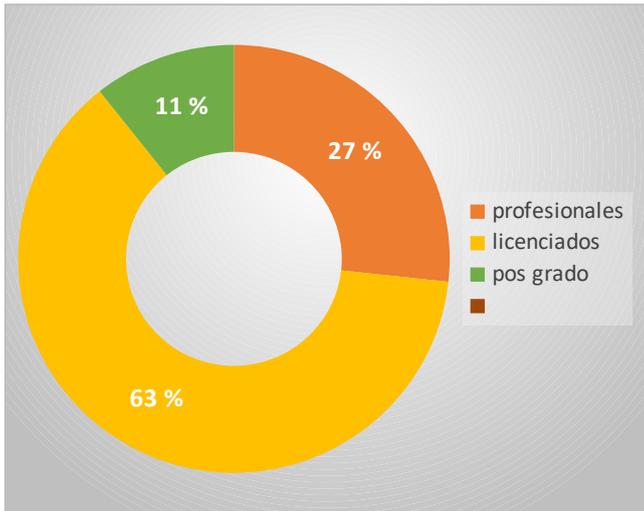
Fuente: Primaria - Cuestionario Auto administrado

**Gráfico B:** Género de los enfermeros que trabajan en el servicio de guardia turno mañana y noche del Hospital Municipal de Urgencias.



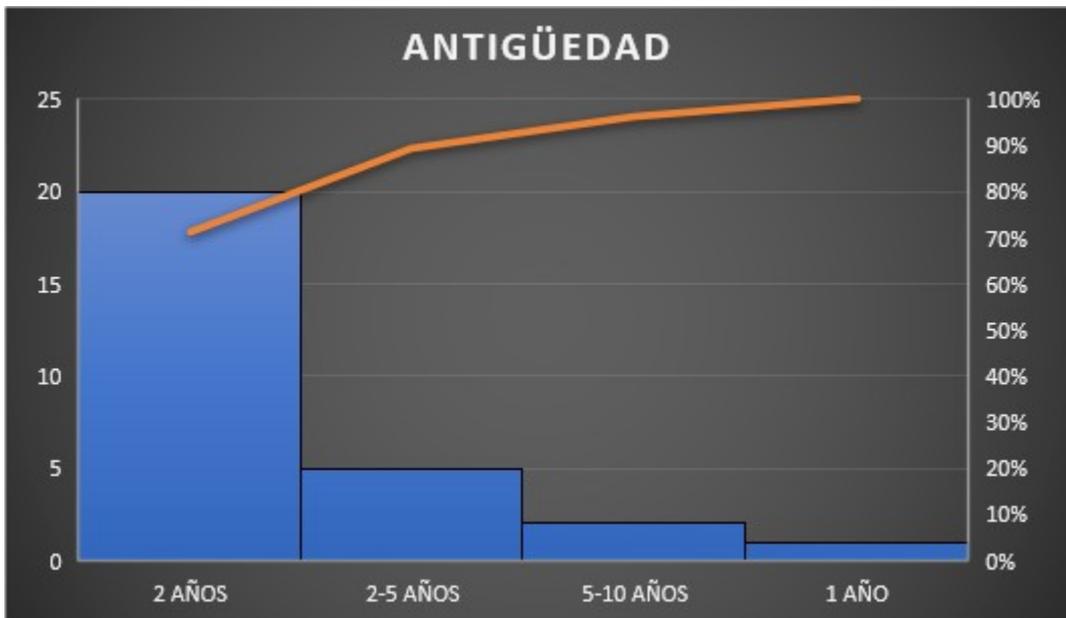
Fuente: Primaria - Cuestionario Auto administrado

**Gráfico C:** Nivel de profesión de los enfermeros que trabajan en el servicio de guardia turno mañana y noche del Hospital Municipal de Urgencias.



Fuente: Primaria - Cuestionario Auto administrado

**Gráfico D:** Antigüedad en el servicio de los enfermeros del turno mañana y noche del Hospital Municipal de Urgencias Córdoba, durante julio-diciembre del 2022.



Fuente: Primaria - Cuestionario Auto administrado

**Tabla N°1:** Estrategias de auto-cuidado relacionadas a factores internos: patrón de vida, de los enfermeros del servicio de guardia turno mañana y noche del Hospital Municipal de Urgencias Córdoba, durante julio-diciembre del 2022.

FACTORES INTERNOS	Si empleo		No empleo	
	Fr	%	Fr	%
Patrones de vida				
*Intento decir lo que pienso, para poder expresarme.				
*Cuando hay un conflicto, trato de mediar en la situación, protegiéndome				
* Trato de dialogar frente a un problema				
*Intenta mejorar la calidad de vida en el ámbito del trabajo cuidándose				
* Me capacito continuamente para mejorar su autocuidado				
<b>TOTAL DE RESPUESTAS</b>				

Fuente: Primaria - Cuestionario Auto administrado

**Tabla N°2:** Estrategias de auto-cuidado relacionadas a factores externos: Sistema familiar de los enfermeros del servicio de guardia turno mañana y noche del hospital municipal de urgencia

FACTORES EXTERNOS	Si empleo		No empleo	
	Fr	%	Fr	%
Sistema familiar				
Trato de no hablar del trabajo en su casa.				
Propicio actividades en familia para recrearnos.				
No demuestro mis sentimientos, me oculto para llorar				
<b>TOTAL DE RESPUESTAS</b>				

Fuente: Primaria - Cuestionario auto administrado

**Tabla N°3:** Estrategias de auto-cuidado relacionadas a factores internos y externos: de los enfermeros del servicio de guardia turno mañana y noche del hospital municipal de urgencia

ESTRATEGIAS DE AUTOCUIDADO	Si emplea		No emplea		TOTAL	
	Fa	%	Fa	%	Fa	%
Factores internos					30	100
Factores externos					30	100

Fuente: Primaria -Cuestionario auto administrado

### Plan de análisis de datos

Para el plan de análisis se llevará a cabo mediante la aplicación de la estadística descriptiva en la que se comparan los resultados obtenidos, luego del procedimiento de los datos, se analizara las diferencias sobresalientes entre las estrategias a desarrollar.

Para la recolección de datos se requerirá una persona para realizar la encuesta, se solicitará el permiso a las autoridades correspondientes, se procederá a la entrega del consentimiento informado y se efectuará el cuestionario. Tarea que se llevara a cabo por las investigadoras.

El procedimiento, presentación y análisis de los datos serán ejecutados por el grupo de investigadores.

CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES									
PERIODO JULIO –DICIEMBRE 2022									
MES	Julio	Agosto	Septiembre	Octubre	Noviembre	Diciembre			
ACTIVIDAD									
Revisión del proyecto	■	■	■						
Recolección de datos			■	■					
Procesamiento de datos				■	■				
Presentación de resultados				■	■				
Análisis de datos					■	■			
Elaboración de informe						■	■	■	■

Equivale a una semana 

## PRESUPUESTO

RECURSOS	RUBRO	CANTIDAD	PRECIO	PRECIO TOTAL
Humano	Investigadores	<b>3</b>	<b>-</b>	<b>-</b>
<b>Materiales</b>	Fotocopias del instrumento	<b>100</b>	<b>\$6</b>	<b>\$600</b>
	Lapicera	<b>20</b>	<b>\$50</b>	<b>\$1000</b>
	Lápices	<b>4</b>	<b>\$30</b>	<b>\$120</b>
	Gomas	<b>4</b>	<b>\$20</b>	<b>\$80</b>
	Carpeta A 4	<b>1</b>	<b>\$70</b>	<b>\$70</b>
	Impresiones y encuadernación	<b>1</b>	<b>\$2000</b>	<b>\$2000</b>
	Cuaderno de 100 hojas	<b>1</b>	<b>\$500</b>	<b>\$500</b>
<b>Otros</b>	Internet y telefonía	<b>2</b>	<b>\$500</b>	<b>\$500</b>
	Transporte	<b>30</b>	<b>\$60</b>	<b>\$1800</b>
	Imprevistos	<b>-</b>	<b>\$1000</b>	<b>\$1000</b>
<b>Totales</b>				<b>\$7,670</b>

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Alarcón-Guzmán, R. D. (2020). Perspectivas éticas en el manejo de la pandemia COVID-19 y de su impacto en la salud mental. Rev Neuropsiquiatr vol.83 no.2. Recuperado de:  
  
[http://www.scielo.org.pe/scielo.php?pid=S003485972020000200097&script=sci\\_arttext&tlng=pt](http://www.scielo.org.pe/scielo.php?pid=S003485972020000200097&script=sci_arttext&tlng=pt)
- Alegre Fernández, G. (2020). Retos del cuidado personal en el ejercicio de enfermería durante covid-19. Junio 2020. Revista científica vol. 1. Recuperado de:<https://revistascientificas.una.py/ojs/index.php/rfenob/article/view/143>

- Alvarado Falcon, A. (2012) administración y mejora continua en enfermería. UNC. Recuperado: [https://uncavim50.unc.edu.ar/pluginfile.php/97929/mod\\_resource/content/1Avarado%20Falc%C3%B3n%20A.%20%20Administracion%20y%20mejora%20continua%20en%20enfemer%C3%ADa.%20libro.pdf](https://uncavim50.unc.edu.ar/pluginfile.php/97929/mod_resource/content/1Avarado%20Falc%C3%B3n%20A.%20%20Administracion%20y%20mejora%20continua%20en%20enfemer%C3%ADa.%20libro.pdf)
- Kennedy, A. (2020) Actualización del CIE sobre el COVID-19: la nueva orientación sobre salud mental y apoyo psicosocial contribuirá a aliviar los efectos del estrés en el personal sometido a gran presión. Consejo internacional de enfermería. Recuperado: <https://www.icn.ch/es/noticias/actualizacion-del-cie-sobre-el-covid-19-la-nueva-orientacion-sobre-salud-mental-y-apoyo>
- Cruz Almaguer, Y. A., Gutiérrez Álvarez, A. K., y Zaldivar Santos, E. D. (2020). Gestión de seguridad psicológica del personal sanitario en situaciones de emergencia por COVID-19 en el contexto hospitalario o de aislamiento. Revista cubana de enfermería. Recuperado de: <http://www.revenfermeria.sld.cu/index.php/enf/article/view/3704>
- González D., y Jordán Jinés, M. L. (2011). Autocuidado, Elemento Esencial en la Práctica de Enfermería. Universidad Autónoma de Nayarit (México). Recuperado: <http://www.index-f.com/dce/19pdf/19-067.pdf>
- Domínguez, A. (2020) El cuidado de la salud mental del equipo de salud en tiempos de pandemia. YouTube. Recuperado de: <https://www.youtube.com/watch?v=zWhVPKZX2hE>
- Gonzales, A., Del Rio Casanova, L., y Justo, A. (2020) *PAIME: Programa de autocuidado para sanitarios por COVID-19*. Cimcas. Recuperado: <https://www.comcas.es/page/programa-de-autocuidado-para-sanitarios-covid-19>
- Hernández Ydalsys N., Pacheco, J. A., y Rodríguez Larreynaga, M. (2017). La teoría Déficit de autocuidado: Dorothea Elizabeth Orem. Gac Méd Espirit vol.19 no.3. Recuperado de: [http://www.scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1608-89212017000300009](http://www.scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1608-89212017000300009)

- Ledesma, J. (2020). La Provincia cuenta con un Centro de Operaciones de Emergencias (C.O.E.). Córdoba entre todos. Recuperado de: <https://www.cba.gov.ar/la-provincia-cuenta-con-un-centro-de-operaciones-de-emergencias-c-o-e/>
- Mendoza. Velásquez J, (2020). Impacto de la COVID-19 en la salud mental. Medscape. Recuperado de: [https://espanol.medscape.com/verarticulo/5905131#vp\\_3](https://espanol.medscape.com/verarticulo/5905131#vp_3)
- Muñoz Fernández S. I., Molina Valdespino D., Ochoa Palacios R., Sánchez Guerrero O., y Esquivel Acevedo J. A. (2020). Estrés, respuestas emocionales, factores de riesgo, psicopatología y manejo del personal de salud durante la pandemia por COVID-19. Acta Pediatr Mex.2020; 41(Supl 1). Recuperado de: <https://www.medigraphic.com/pdfs/actpedmex/apm-2020/apms201q.pdf>
- Oliel S., Baldwin A. y Linn L. (2020). Comenzó el Año internacional de los profesionales de enfermería. OPS. Recuperado de: [https://www.paho.org/hq/index.php?option=com\\_content&view=article&id=15668:2020-marks-the-international-year-of-the-nurse-and-midwife&Itemid=1926&lang=es](https://www.paho.org/hq/index.php?option=com_content&view=article&id=15668:2020-marks-the-international-year-of-the-nurse-and-midwife&Itemid=1926&lang=es)
- Pérez Abreu M. R.,Gómez Tejeda J. J., y Diéguez Guach R. A. (2020). Características clínico-epidemiológicas de la COVID-19. Rev haban cienc méd vol.19no.2. Recuperado de: [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1729-519X2020000200005](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1729-519X2020000200005)

- Picco picco, y Garay Hernández. (2015). Estrategias educativas para prevenir el síndrome de agotamiento en el personal de enfermería en las unidades de cuidado intensivo del hospital san Rafael de Facatativá. Universidad de la sabana- Bogotá. recuperado de: <https://intellectum.unisabana.edu.co/bitstream/handle/10818/20229/Luisa%20Fernanda%20Pico%20Pico%20%28tesis%29.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
  
- Rodríguez Morales A. J., Sánchez-Duque J. A., Hernández Botero S., y Pérez-Díaz C. E. (2020). Preparación y control de la enfermedad por coronavirus 2019 (COVID-19) en América Latina. Acta méd. Peruvol.37no.1. Recuperado de: [http://www.scielo.org.pe/scielo.php?pid=S1728-59172020000100003&script=sci\\_arttext&tlng=pt](http://www.scielo.org.pe/scielo.php?pid=S1728-59172020000100003&script=sci_arttext&tlng=pt)
  
- Rojas R. Herrera Aguilar, M. (2018). Síndrome de burnout y estrategias de afrontamiento al estrés en enfermeros de la unidad de cuidados intensivos del hospital arzobispo loayza – lima. Universidad peruana. Recuperado de: [http://repositorio.upch.edu.pe/bitstream/handle/upch/4330/Sindrome\\_RojasRamona\\_Lidia.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://repositorio.upch.edu.pe/bitstream/handle/upch/4330/Sindrome_RojasRamona_Lidia.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
  
- Savi Geremia D., Vendruscolo C., Celuppi C. L., Adamy E. K., Gonçalves de Oliveira Toso B. R., y Barros de Souza, J. (2020). 200 años de Florence y los retos de la gestión de las prácticas de enfermería en la pandemia COVID-19. Rev. Latino-Am. Enfermagem vol.28. Recuperado de: [https://www.scielo.br/scielo.php?pid=S010411692020000100403&script=sci\\_arttext&tlng=es](https://www.scielo.br/scielo.php?pid=S010411692020000100403&script=sci_arttext&tlng=es)
  
- Serna Inca S. M. (2017). Percepción del paciente sobre el cuidado humanizado del equipo de enfermería de centro quirúrgico de la Clínica Internacional Sede San Borja 2017. Universidad Nacional Mayor de San Marcos. Recuperado de: <https://core.ac.uk/download/pdf/323347112.pdf>

- Varela Rodríguez C, Ruiz López P. M., Morano Vázquez A., Santamaría Gago P., Hernández García L. y Segura Cebollada P. (2020) Reflexiones y recomendaciones para planificar actuaciones para la prevención y abordaje de Reacciones de Estrés Agudo en trabajadores sanitarios y otro personal de apoyo a la labor sanitaria con motivo de la crisis ocasionada por COVID-19. Asociación Madrileña de Calidad Asistencia. Recuperado: <https://calidadasistencial.es/wp-seca/wp-content/uploads/2020/04/SECA-COVID-19-Prevencion-Estres-Agudo.pdf>
  
- Hopkins. (2020). Mapa del coronavirus en el mundo: casos, muertes y los últimos datos de su evolución

Recuperado: <https://www.rtve.es/noticias/20201119/mapa-mundial-del-coronavirus/1998143.shtm>
  
- OMS. OPS. (2020). Actualización Epidemiológica Enfermedad por coronavirus (COVID-19). Recuperado: <https://www.paho.org/es/file/73306/download?token=AMtVXDit>
  
- Madariaga V. (2020). La importancia del autocuidado en tiempos de pandemia. Recuperado: <https://www.saludhiggins.cl/la-importancia-del-autocuidado-en-tiempos-de-pandemia/>
  
- Zambrano C., Díaz Hossn R., Gómez G., Villarroel V. (2015). Impacto en la Salud Mental del enfermero/a que otorga cuidados en situaciones estresantes. *cienc. Enferm.* vol.21no.1. Recuperado [https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0717-95532015000100005](https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-95532015000100005)

- Carroll E., Canto F. (2019). Medidas de autocuidado para mantener la salud mental realizados por los internos de enfermería de una universidad pública. Lima. Recuperado [https://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12672/10359/Fabian\\_cc.pdf?sequence=3&isAllowed=y](https://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12672/10359/Fabian_cc.pdf?sequence=3&isAllowed=y)
  
- Hoyos Aristizábal. G. P, Borjas Blanco. D. M, Ramos Sánchez. A, Meléndez Ostiguín. M.R.M. (2011). El modelo de promoción de la salud de Nola Pender. Vol 8. Año. 8 • No. 4. Recuperado: <https://www.medigraphic.com/pdfs/enfuni/eu-2011/eu114c.pdf>
  
- Bustos Arias. Jimenez Carreño. Ramírez Patiño. (2018). AGENCIA DE AUTOCUIDADO SEGÚN EL MODELO DE DOROTHEA OREM EN ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA. Recuperado : AGENCIA DE AUTOCUIDADO SEGÚN EL MODELO DE DOROTHEA OREM EN ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA DE LA UNIVER.pdf (udes.edu.co)
  
- Rodríguez Bonilla. Leidy Tatiana. (2018). Como el agotamiento físico, emocional y mental de los trabajadores de la salud influye en su desempeño laboral. Recuperado : Como el agotamiento físico, emocional y mental de los trabajadores de la salud influye en su desempeño laboral (usta.edu.co)

# **ANEXOS**

## SOLICITUD DE AUTORIZACIÓN

Córdoba,....julio del 2022

Al Director

Dr. Esteban, Ruffini

HMDU

S \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ D

Los que suscriben, GUANTAY, Walter Roberto DNI: 23.917.577 QUINTERO, Vanesa del Carmen DNI: 31.667.713 y SORIA, Gabriela Gisella DNI: 33.549.730, en calidad de alumnos de la Cátedra de Taller de Trabajo Final de la Escuela de Enfermería perteneciente a la Universidad Nacional de Córdoba , nos dirigimos a Ud. y por su intermedio a quien corresponda, con el fin expresado seguidamente.

El mismo es solicitar el permiso para realizar una encuesta anónima al Personal de Enfermería del servicio de guardia turno mañana y noche del hospital municipal de Urgencias Córdoba, durante julio-diciembre del 2022. , con el fin de llevar a cabo el Proyecto de Investigación titulado “ESTRATEGIAS DE AUTO-CUIDADO EN EL CONTEXTO DE LA PANDEMIA COVID-19”.

Sin otro particular asunto y esperando una respuesta favorable saludamos a Ud. atentamente.

.....  
GUANTAY, Walter  
Roberto

.....  
QUINTERO,  
Vanesa del  
Carmen

.....  
SORIA, Gabriela  
Gisella

Córdoba,....julio del 2022

Al Jefe de Departamento de Enfermería

Piccione Martin

HMDU

S\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ D

Los que suscriben, GUANTAY, Walter Roberto DNI: 23.917.577 QUINTERO, Vanesa del Carmen DNI: 31.667.713 y SORIA, Gabriela Gisella DNI: 33.549.730 , en calidad de alumnos de la Cátedra de Taller de Trabajo Final de la Escuela de Enfermería perteneciente a la Universidad Nacional de Córdoba , nos dirigimos a Ud. y por su intermedio a quien corresponda, con el fin expresado seguidamente.

El mismo es solicitar el permiso para realizar una encuesta anónima al Personal de Enfermería del servicio de guardia turno mañana y noche del hospital municipal de Urgencias Córdoba, durante julio-diciembre del 2022. , con el fin de llevar a cabo el Proyecto de Investigación titulado **“ESTRATEGIAS DE AUTO-CUIDADO EN EL CONTEXTO DE LA PANDEMIA COVID-19”**.

Sin otro particular asunto y esperando una respuesta favorable saludamos a Ud. atentamente.

.....  
GUANTAY, Walter  
Roberto

.....  
QUINTERO,  
Vanesa del  
Carmen

.....  
SORIA, Gabriela  
Gisella



## CUESTIONARIO

El presente instrumento tiene por finalidad recolectar información acerca de “Estrategias de auto-cuidado en el contexto de la pandemia covid-19” en servicio de guardia turno mañana y noche del hospital Municipal de Urgencias.

*\*\*Su participación será anónima, voluntaria y de gran valor para el trabajo de investigación\*\**

Seleccione con una cruz aquellas opciones que considere pertinentes (X).

### DATOS DE IDENTIFICACIÓN

*Edad:*

- 20-30
- 31-40
- 41-50
- +50

*Género*

- Femenino
- Masculino
- Otro

*Estado Civil:*

- Casado
- Unión estable
- Separado
- Soltero
- Viudo

*Lugar de procedencia:*

- Capital
- Interior

*Grado académico alcanzado*

- Profesional
- Licenciado
- Especialidad
- Otros

*Turno de trabajo:*

- Tarde
- Noche

*Antigüedad en el servicio:*

- 2-6 años
- 7- 11 años
- +12 años

#### a) El cuidado y autocuidado

**Responder los siguientes ítems según su conceptualización acerca:**

1 ¿Qué entiende por cuidar y/o cuidado?

.....

.....  
.....  
2 ¿Piensa que el auto-cuidado es fundamental para la profesión?

¿porque?.....  
.....  
.....

3 ¿Crees que cuidándonos es fundamental para el cuidar? ¿Por qué?.....  
.....  
.....

4 ¿Cuándo tiene un conflicto como actúa ante tal situación?.....  
.....  
.....

5 ¿Realiza alguna actividad de ocio y recreación? ¿cuales?.....  
.....  
.....

b) *Seleccione con una cruz aquellas opciones que considere pertinentes (X). Deberá de marcar solo una casilla por pregunta.*

¿Qué estrategias de auto-cuidado ha implementado en relación con el Patrón de Vida, estado de Desarrollo laboral y el Estado de Salud durante la pandemia por SARS-COVID19?

PREGUNTAS	NUNCA	ALGUNAS VECES	SIEMPRE
1) Intento decir lo que pienso de manera respetuosa.			
2) Cuando hay un conflicto, trato de mediar en la situación, protegiéndome.			
3) Trato de dialogar frente a un problema			
4) Intento mejorar la calidad de vida en el ámbito del trabajo cuidándose.			
5) Me capacito continuamente para mejorar mi auto-cuidado.			
6) Intercalo distintos nutrientes en mis cuatro comidas diarias.			
7) Organizo mis actividades para			

poder dormir 6 horas de corrido.			
8) Cuando siento angustia, trato de buscar alternativas para disminuirla.			
9) Cuando hay una situación estresante busca consuelo en la religión.			
10) Busco serenidad ante una situación de estrés.			
11) Antes el estrés busco ayuda profesional.			
12) Intercalo distintos nutrientes en mis cuatro comidas diarias.			
13) Organizo mis actividades para poder dormir 6 horas de corrido.			
14) Cuando siento angustia, trato de buscar alternativas para disminuirla.			
15) Cuando hay una situación estresante busca consuelo en la religión.			
16) Busco serenidad ante una situación de estrés.			
17) Ante situaciones de estrés busco ayuda profesional.			

**¿Qué estrategias de auto-cuidado en relación con el: sistema familiar, entorno laboral y entorno social ha implementado durante la pandemia por SARS-COVID19?**

PREGUNTAS	NUNCA	ALGUNAS VECES	SIEMPRE
1) Trato de no hablar del trabajo en su casa.			
2) Propicio actividades en familia para la recreación.			
3) Trato de comunicarme de manera permanente con mi familia			
4) Comparto preocupaciones o situaciones estresantes con amigos, familiares o pareja.			
5) Si siento sobrecarga laboral, intento hablar con mis superiores o compañeros.			
6) Trato de mantener una comunicación fluida con el equipo de trabajo, buscando espacios para propiciarla.			

<b>7)</b> Si me siento incomodo por algo, trato de alejarme			
<b>8)</b> Mantengo actitud positiva frente a situaciones problemáticas o difíciles			
<b>9)</b> Intento lograr un buen desempeño laboral mediante un auto-cuidado personal.			
<b>10)</b> Genero actividades para disminuir la tensión y el estrés laboral			
<b>11)</b> Intento realizar actividades de ocio y recreación.			
<b>12)</b> En mi tiempo libre, trato de aprovecharlo haciendo alguna actividad con amigos.			
<b>13)</b> Comparto mis preocupaciones para poder encontrar soluciones.			
<b>14)</b> Ante un problema estresante trato de buscar contacto no presencial con familia, amigo, colegas, utilizando recursos de conectividad y redes sociales.			

## TABLA MATRIZ I

Datos socio- demográficos de los enfermeros de turno mañana y noche del Hospital Municipal de Urgencias, Córdoba durante julio-diciembre del 2022.

N°	Edad			Género			Procedencia		Grado académico				Turno	
	20-30 años	31-40 años	41-50 años	F	M	O	Capital	Interior	Enf	Lic	Esp	Otro	M	N
1														
2														
3														
4														
5														
6														
7														
8														
9														
10														
11														
12														
13														
14														
15														
30														
<b>Total</b>														

Fuente: Primaria-Cuestionario Auto administrado.

## TABLA MATRIZ II

Estrategias de auto-cuidados en los profesionales del Hospital Municipal de Urgencia de Córdoba durante julio-diciembre del 2022.

DIMENSIONES	FACTORES INTERNOS									FACTORES EXTERNOS											
Subdimensiones	Patrón de vida			Estado de salud			Estado de desarrollo			Sistema familiar			Entorno laboral			Entorno Social					
Respuestas	N	a	s	n	a	s	n	a	s	N	a	s	n	a	s	n	a	s			
Sujetos	u	v	e	u	v	e	u	v	e	u	v	e	u	v	e	u	v	e	u	v	e
	c	c	m	c	c	m	c	c	m	c	c	m	c	c	m	c	c	m	c	c	m
	a	e	s	a	e	s	a	e	s	a	e	s	a	e	s	a	e	s	a	e	s
	e	r	e	e	r	e	e	r	e	e	r	e	e	r	e	e	r	e	e	r	e
1																					
2																					
3																					
4																					
5																					
6																					
7																					
8																					
9																					
10																					
11																					
12																					
13																					
14																					
15																					
16																					
17																					
18																					
19																					
20																					
21																					
22																					
23																					
24																					
25																					
26																					
27																					
28																					
29																					
30																					
TOTAL																					

Fuente: Primaria- Cuestionario Auto administrado

## ACTA ACUERDO

Córdoba, 18 de Noviembre del 2020

Como culminación de la carrera Licenciatura de Enfermería y con el propósito de lograr una síntesis final integrada del proceso transitado a lo largo de la cursada, el estudiante desarrolla un proyecto de investigación como aporte al crecimiento de la ciencia Enfermera.

Por lo tanto, la asignatura Taller de Trabajo Final, inserta en el 5 ° año de dicha carrera, brinda herramientas teóricas-prácticas que permite ejercitar y transferir conocimientos y habilidades para la aplicación del método científico, alcanzando como objetivo primordial o fundamental la construcción de un proyecto de investigación o Trabajo Final de Licenciatura (TFL) con el apoyo y acompañamiento docente.

### CONSIDERANDO QUE:

- Es la última materia que se rinde acorde a lo establecido en resoluciones internas, el régimen de la enseñanza y en el plan curricular.
- Dicha producción es de elaboración grupal y por lo tanto, se rinde a equipo completo según consta en RI 09/17.
- La regularidad de la asignatura tiene una duración de 3 años.
- Es requisito la matriculación al año académico para poder rendir.
- La realidad social y sanitaria que nos toca vivir, contexto de ASPO, ha requerido de adaptaciones en el proceso de enseñanza – aprendizaje, de evaluaciones finales y por ende, administrativos en cuanto a requisitos y tiempos que constan en múltiples resoluciones rectorales y de la FCM, entre ellas RR 387 y 428/2020.

### SE CONFIRMA Y ACUERDA QUE:

1. **El TFL se realiza en equipo, por ende, la materia se rinde a equipo completo** acorde a la Resolución Interna N° 09/17.
2. **Que al otorgarse la regularidad en el TFL quedan pendientes cuestiones de forma en el TFL y ficha técnica, que deben ser visadas previamente a la presentación de la defensa.**
3. **Que la regularidad se encontrará cargada en sistema guaraní en diciembre del corriente año.**
4. **Que 2 (dos) meses antes de la fecha de examen a la cual desean presentarse,** el equipo debe enviar al mail de la cátedra [ttfinal@enfermeria.fcm.unc.edu.ar](mailto:ttfinal@enfermeria.fcm.unc.edu.ar)
  - a) trabajo completo en formato Word 1997-2003,
  - b) ficha técnica en formato Word 1997-2003, y
  - c) presentación en programa power point 1997-2003, que utilizará para su defensa oral.

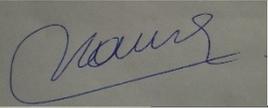
- d) Es decir, *y a manera de ejemplo*, que aquellos estudiantes que cursan el corriente año y tienen intención de rendir en marzo del 2021 deberán enviar hasta el 10 de Diciembre del 2020 todas las correcciones pendientes, o quién aspire a presentarse en mayo del 2021 deberá enviar todo hasta el 10 de febrero del 2021...
5. Que el equipo docente realizará una valoración integrada de los arreglos pendientes de realizar del TFL, la ficha técnica y la presentación (ppt) y emitirá opinión y aprobación para presentarse a la defensa oral.
  6. Aquellos grupos que presentaron su cuarto avance y no alcanzaron los objetivos y metas para regularizar, **podrán continuar con el TFL en condición de libres y en equipo**. Esta es otra flexibilización que realiza el equipo docente por la realidad contextual que vivimos, solo para quienes han avanzado hasta su cuarta entrega. Cabe destacar que, *integrante del equipo que no quiera optar por esta propuesta deberá presentar renuncia al derecho de autor para que sus compañeros puedan continuar*. También **dos meses antes de la fecha de examen, el equipo debe enviar al mail de la cátedra todo lo que se especifica en ítem 4 del presente acuerdo y se procederá de acuerdo al ítems 5**. El día del examen final **todos los estudiantes** del equipo deben aprobar un examen escrito para acceder a la defensa oral del TFL, si alguno no aprueba deberán el equipo completo presentarse nuevamente en la mesa siguiente.

**Recibida la información, los abajo firmantes consideran haber comprendido la naturaleza y propósito del acuerdo manifestando de manera escrita su aceptación.**

**GRUPO N°: 19**

**COMISIÓN-TUTORA: Turno Tarde. Lic. Sapei, Marcela**

**TITULO DEL TRABAJO: “ESTRATEGIAS DE AUTO-CUIDADO EN EL CONTEXTO DE LA PANDEMIA COVID-19.**

<b>APELLIDO Y NOMBRE</b>	<b>DNI</b>	<b>Firma</b>
Guantay, Walter Roberto	23917577	
Quinteros, Vanesa Del Carmen	31667713	
Soria, Gabriela Gisella	33549730	

Nota: El acuerdo completo y firmado debe adjuntarse en el mismo buzón de envío del cuarto avance, en formato jpg o pdf

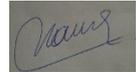
**CLASE DE DOCUMENTO: PROYECTO: ESTRATEGIAS DE AUTO-CUIDADO EN EL CONTEXTO DE LA PANDEMIA COVID-19.**

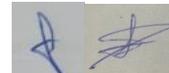
En caso de Informe ¿autoriza que el trabajo sea publicado? SI



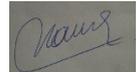


En caso de Informe ¿Autoriza que el trabajo sea foto duplicado? SI



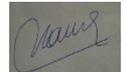


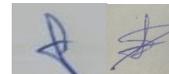
En caso de proyecto ¿autoriza que el trabajo sea ejecutado? SI





En caso de proyecto ¿autoriza que el trabajo sea foto duplicado? SI





Autoriza que se publique en Internet



SI



**AUTOR/ES:** Guantay, Walter Roberto- [walterguantay@hotmail.com](mailto:walterguantay@hotmail.com), 351-3618612; Quinteros, Vanesa Del Carmen [Vanu\\_1506@hotmail.com](mailto:Vanu_1506@hotmail.com), 3512157985; Soria, Gabriela Gisella [Lapnings74@hotmail.com](mailto:Lapnings74@hotmail.com), 3512078529.

**TITULO DEL ESTUDIO:** ESTRATEGIAS DE AUTO-CUIDADO EN EL CONTEXTO DE LA PANDEMIA COVID-19. Estudio Cuantitativo a realizarse con enfermeras/os en el servicio de guardia turno mañana y noche del Hospital Municipal de Urgencias Córdoba, durante julio-diciembre del 2022.

**CIUDAD:** Córdoba

**Fecha de aprobación:**

**PROVINCIA:** Córdoba

**Número de Páginas:** 67

**TIPO DE ESTUDIO:** Enfoque Cuantitativo -*Descriptivo Simple de Corte Transversal.*

La lucha contra la infección COVID-19, hace que el personal de enfermería se enfrente a una enorme presión de trabajo diaria, esta incluye estar expuestos a un alto riesgo de sufrir la infección, a una inadecuada protección lo cual induce a ser contaminados, a sentir frustración, a sufrir discriminación social entre otros. La disciplina enfermería en este tiempo se encuentra ante un reto de CUIDAR CUIDÁNDOSE. Así mismo, Orem refiere que el auto-cuidado comprende elementos físicos, psicológicos, sociales y espirituales esenciales de la vida e importantes para el funcionamiento humano, representados en los tipos de auto-cuidado planteados como universales, de desarrollo y de desviación de la salud. El presente estudio tiene como finalidad establecer las estrategias de auto-cuidado en el contexto de la pandemia COVID-19 implementadas por el personal de enfermería del servicio de guardia turno mañana y noche del Hospital Municipal de Urgencia (H.M.U). **Método:** Enfoque Cuantitativo - Descriptivo Simple de Corte Transversal. A partir del analizar estrategias de auto-cuidados asociados dos dimensiones Factores Externos e Internos. El factor interno se relaciona con patrón de vida, estado de salud (**físico y psicológico**) y estado de desarrollo. En tanto que los factores externos buscan indagar sobre el sistema familiar, el entorno laboral y social.

**Población y Muestra:** Estará conformada por los enfermeros del Hospital Municipal de Urgencia de Córdoba, que corresponden a  $n^{\circ}=30$  enfermeras que trabajan en el servicio de

guardia turno mañana y nocturno del hospital, como se trabajara con la totalidad de ellos, no habrá muestra. El modo de recolección de datos es a través de una encuesta, cuyo instrumento es un cuestionario auto administrado , se procesaran y categorizaran los datos , para ser presentados en gráficos para caracterizar la población, en tablas para variable\_ dimensiones, y comentarios para preguntas abiertas que enriquecen el tratamiento del tema, y su posterior análisis mediante la aplicación de la estadística descriptiva.

**Palabras claves:** Enfermería, Auto-cuidado, COVID-19, Estrategias.