



**UNIVERSIDAD NACIONAL
“HERMILIO VALDIZÁN”**



FACULTAD DE ENFERMERÍA

INFORME DE TESIS:

**“EXPERIENCIA Y EXPECTATIVAS DE AUTOCUIDADO SALUDABLE EN
ESTUDIANTES DE LA FACULTAD DE ENFERMERIA – UNHEVAL -
HUÁNUCO 2015”**

PARA OPTAR EL TITULO PROFESIONAL DE LICENCIADA EN ENFERMERÍA

**TESISTAS : BERAÚN SIMÓN, Dominga
LAVADO ORIZANO, Esvi Mónica
LINO LEÓN, Yessica Rocio**

ASESOR : Dr. Abner Fonseca Livias

HUÁNUCO - PERÚ

2016

**EXPERIENCIA Y EXPECTATIVAS DE
AUTOCUIDADO SALUDABLE EN ESTUDIANTES
DE LA FACULTAD DE ENFERMERIA – UNHEVAL-
HUÁNUCO 2015”**

EPÍGRAFE

"Atención de salud eficaz depende del autocuidado, este hecho es anunciado en la actualidad como si se tratará de un descubrimiento.

Ivan Illich

*Guida tu alimentación, haz ejercicio
cultiva tu mente. El cuerpo es tu
templo, asegúrate de que esté en su
mayor pontencial"*

Nidia Maldonado

DEDICATORIA

El presente trabajo de investigación, es dedicada en primer lugar a Dios; quien con su infinito amor nos dio la vida, salud y nos guía en cada momento para alcanzar nuestras metas.

A nuestros padres; quienes con su ejemplo de trabajo, honradez, entrega de cariño y transmisión de valores nos impulsan a seguir formándonos como buenos ciudadanos para afrontar los retos de la vida.

A nuestro Asesor, Dr. Abner Fonseca Livias, quien gracias a su orientación y guía incentiva el espíritu investigador en cada una de nosotras.

Y finalmente lo dedicamos a los alumnos de la facultad de Enfermería, con quienes compartimos experiencias, vivencias y amistad.

AGRADECIMIENTO

Esta tesis; si bien ha requerido de esfuerzo y mucha dedicación por parte de los autores, no hubiese sido posible su ejecución, sin la cooperación desinteresada de las personas quienes amablemente nos brindaron información.

El agradecer a nuestras familias, por todo el amor y apoyo que cada día nos brindan.

A todos los docentes de la Facultad de Enfermería, que siempre han procurado darnos una educación competente acorde con el mundo actual.

A nuestro asesor Dr. Abner Fonseca Livias, por las orientaciones y recomendaciones que gracias a estas, es posible que esta investigación cumpla el rigor requerido.

En general, agradecemos a todas y cada una de las personas que han contribuido incondicionalmente en la realización de esta investigación.

RESUMEN

El presente estudio de Investigación titulado “**Experiencia y Expectativas de Autocuidado Saludable en Estudiantes de la Facultad de Enfermería**” tuvo como objetivo comprender experiencias y expectativas del autocuidado saludable; haciendo uso del enfoque fenomenológico. La muestra, conformada por siete alumnos de la Facultad de Enfermería, seleccionados por el método cadenas o redes (bola de nieve); según criterio de las investigadoras previamente establecido. Se utilizó una guía de entrevista a profundidad semiestructurada y una guía de observación que permitió obtener respuestas individuales. El análisis fenomenológico de las siete entrevistas, permitieron la identificación de once subcategorías, las que fueron posteriormente interpretadas para una mejor comprensión de las mismas. El resultado permitió describir experiencias culturales y ahondar sobre la situación personal de los estudiantes, en la práctica del autocuidado; asimismo conocer que los estudiantes son conscientes de los malos hábitos que practican (automedicación, consumo de sustancias: alcohol, cigarrillos; alimentación inapropiada), considerando que si fueran más responsables, organizados y decididos lograrían modificarlos, de cómo también identificaron su rol como futuros enfermeros, concluimos en que la capacidad de toma de decisión influye de manera positiva o negativa en el autocuidado del estudiante, que posteriormente influirá en la capacidad de cumplir con su rol; la promoción y prevención de manera asertiva en el ámbito de la Salud.

Palabras claves: Autocuidado saludable, experiencias, expectativas, hábitos alimenticios y nocivos.

ABSTRACT

This research study entitled "Experience and Expectations in Self-Care Healthy Students of the Faculty of Nursing" aimed to understand the experiences and expectations of healthy self-care students at the School of Nursing, using phenomenological approach. The sample consisted of seven students from the Faculty of Nursing, obtained by chains or networks (snowball), according to criteria previously established researchers. the depth semistructured interview that yielded individual responses was used as a technique. The phenomenological analysis was conducted seven interviews, which allowed the identification eleven subcategories, which were later interpreted to a better understanding of them. The result allowed describe cultural experiences and expand on the personal situation of students in self-care practices; also know that students are aware of the bad habits that practice (self-medication, substance: alcohol, cigarettes, junk food consumption), whereas if they were more responsible, organized and determined would achieve change them, so you identify your role as future nurses, we conclude that the ability to influence decision-making positively or negatively student in self-care, which subsequently influence the ability to fulfill their role of promotion and prevention assertively.

Keywords:

Healthy self-care, experiences, expectations, and harmful eating habits.

ÍNDICE

DEDICATORIA	iv
AGRADECIMIENTO	v
RESUMEN	vi
ABSTRACT	vii
INDICE	viii
INTRODUCCIÓN	x

CAPITULO I

DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1	Situación problemática	1
1.2	Relevancia del estudio	2
1.3	Pregunta Norteadora	5
1.4	Objetivos	5
1.5	Categoría de análisis	6
1.6	Viabilidad y limitaciones	8

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO:

2.1	Antecedentes del estudio	9
2.2	Bases teóricas	13
	2.2.1 Teoría de representación social	13
	2.2.2 Teoría del modelaje	14
	2.2.3 Teoría de Pares	14
	2.2.4. Teoría ecológica del desarrollo	15
	2.2.5. Teoría del aprendizaje social	16
	2.2.6. Teorías de la expectativa-valor	16
	2.2.7. Modelo de promoción de la salud	17
	2.2.8. Teoría de la conducta problema	18
2.3	Bases filosóficas	18
	2.3.1 Teoría del epojé de Husserl	18
	2.3.2 Teoría de la fenomenología Heidegeriana	19
	2.3.3 Hegel	20
2.4	Bases conceptuales	21
	2.4.1. Fenomenología	21
	2.4.2. Sentimiento	22
	2.4.3. Experiencia	22
	2.4.4. Expectativa	23
	2.4.5. Autocuidado	23
	2.4.6. Rol del Enfermero frente al autocuidado	25

CAPITULO III	
TRAYECTORIA METODOLÓGICA	
3.1	Escenario del Estudio 26
3.2	Caracterización de los Participantes 26
3.2.1	Población y muestra 26
a)	Tipo de Muestra 26
b)	Selección de la muestra 27
c)	Características de la muestra 28
3.2.2.	Tipo de Estudio 28
3.3.	Descripción de la Trayectoria 30
3.4.	Modalidades de la Trayectoria Fenomenología 31
3.4.1.	Fenómeno situado 31
3.4.2.	Rigor Científico 32
a)	Técnicas de instrumentos de recolección de datos 32
b)	Análisis de la Validación del Instrumento 33
c)	Técnicas operacionales que apoyaron el rigor Científico 40
3.5	Momentos de la trayectoria fenomenológica 42
3.5.1.	Descripción 42
3.5.2.	Reducción Fenomenológica 43
3.5.3.	Comprensión 44
3.6.	Obtención de las Descripciones 44
CAPITULO IV	
PRESENTACION Y ANALISIS DE LOS DISCURSOS	
4.1.	Análisis ideográfico 45
4.2.	Tabla de convergencias y divergencias 132
CAPITULO V	
CONSTRUCCION DE RESULTADOS	
5.1.	Construcción de la estructura del fenómeno situado 139
CAPITULO VI	
APROXIMACION CONCEPTUAL DEL FENÓMENO EN ESTUDIO	144
CONCLUSIONES	146
RECOMENDACIONES O SUGERENCIAS	148
BIBLIOGRAFIA, REFERENCIA BIBLIOGRÁFICA Y WEBGRAFIA	149
ANEXOS	153

INTRODUCCIÓN

El presente estudio de investigación de tipo cualitativo, titulado “Experiencias y expectativas del autocuidado saludable en estudiantes de la facultad de Enfermería – UNHEVAL – Huánuco 2015, dio a conocer la calidad de vida que mantienen los estudiantes durante el desarrollo profesional, etapa pregrado.

El autocuidado está determinado por aspectos propios de la persona y aspectos externos que no dependen de ella; estos determinantes se relacionan tanto con los factores protectores para la salud, como con los factores de riesgo, que generan, prácticas favorables o de riesgo para la salud experimentadas durante la convivencia en las aulas universitarias, son manifestadas y comprendidas en el presente estudio. El personal de salud es el responsable del fomento del autocuidado en las personas; y los estudiantes de enfermería al respecto sostienen expectativas reales que identificando su rol como futuros Enfermeros de manera asertiva, manifestando que la educación es una herramienta fundamental para promover y promocionar el autocuidado.

Para autocuidarse no solo se requiere hacer cosas; se hace necesario, antes el pensar. Es un acto tanto intelectual y teórico, como práctico. El autocuidado sucede en un contexto sociocultural, tiene un fin determinado y refuerza o reafirma la dignidad humana. Hoy en día la adolescencia y juventud son etapas decisivas en la adquisición y consolidación del autocuidado saludable; esta población vulnerable durante los últimos años ha venido presentando cambios negativos, ya que la vida moderna, trajo consigo desequilibrio de varios factores de riesgo determinantes para la salud y la calidad de vida: el sedentarismo, el consumo excesivo e inapropiado de alcohol, tabaquismo, la mala calidad en la

dieta (comidas rápidas), agresividad y violencia, la descomposición del medio familiar y social, dados por el avance de la globalización, el aumento de la propaganda y la intensa campaña de consumismo exponiendo a la población a cambios en el estilo de vida, provocando numerosos problemas de salud como por ejemplo: sobrepeso, obesidad, hipertensión arterial, diabetes mellitus tipo 2, dislipidemias, enfermedades cardiovasculares, problemas osteoarticulares y algunos tipos de cánceres; contextualizar el autocuidado, es decir, una direccionalidad de acuerdo con las características de género, etnia y ciclo vital humano son enfatizados en el presente trabajo resultando así un tema importante que requiere de mayor investigación.

CAPÍTULO I

DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1. SITUACION PROBLEMÁTICA

El presente trabajo surge debido a la percepción que tuvimos sobre el autocuidado saludable, durante la convivencia diaria con nuestros compañeros de estudio de la facultad de Enfermería de la Universidad Hermilio Valdizan, con quienes nos interrelacionamos, compartiendo estilos de vida; adoptando conductas y patrones de comportamiento negativos influenciados por el entorno, la modernidad y la globalización, con el fin de ser aceptado por el grupo social a pesar de tener conocimiento de las consecuencias desfavorables que tienen. Por ejemplo: cuando asisten a las prácticas clínicas, algunas veces sin desayunar, una estudiante manifestó: ***“me siento cansada, aburrida, me duele la cabeza, no tengo ganas de hacer nada, quiero irme a mi casa, porque no terminamos rápido y nos vamos”***

Abordar el estilo de vida en el espacio universitario significa avanzar en la educación integral de los futuros profesionales, más aun en estudiantes de ciencias de la salud, quienes tienen conocimiento sobre la influencia del comportamiento en el bienestar, por ende el evitar malos hábitos de vida debe ser una prioridad, cuando de expectativas hablamos; tomando en cuenta el rol del Enfermero quien debido a su amplio conocimiento en promoción de estilos de vida saludables y prevención de enfermedades; tiene el deber de educar no exclusivamente sensibilizando o brindando sesiones educativas si no siendo reflejo a través del ejemplo; por lo tanto el estudiante durante esta etapa, debe definir su rol asumiéndolo y extendiéndolo a lo largo de su vida profesional.

Debido a que, como estudiantes universitarios y jóvenes en general somos un recurso estratégico para el desarrollo del país, por lo cual fomentar la salud física y mental para adoptar estilos de vida saludable ha de ser fundamental. Concluyendo en la importancia de considerar el autocuidado en los estudiantes como una prioridad (1)

Cuando conversamos con una de nuestras compañeras si consumían frutas y verduras, ella respondió: ***“Yo consumo verduras uno o dos veces por semana y frutas casi diario, (...) pero a veces prefiero las comidas rápidas porque son más ricas”***

1.2. RELEVANCIA DE ESTUDIO

El presente es un estudio cualitativo, que permitió comprender las experiencias y expectativas de los estudiantes de Enfermería, los hábitos saludables como el alimentarse con frutas y verduras, hacer actividad física, buen uso del tiempo libre y por ende mejorar la calidad de vida.

La ausencia de medidas de prevención y promoción de la salud, ha desencadenado un aumento en la incidencia de enfermedades crónicas (cardiovasculares, hipertensión, diabetes, dislipidemia); consecuencias del sedentarismo, inadecuada alimentación y el estrés, que podrían mitigarse al brindar una atención oportuna y de calidad; promocionar estilo de vida saludable, como parte del rol del Enfermero, orientados a resolver estos problemas de salud. (2)

Cada día vemos; que en la población universitaria, es decir los jóvenes de hoy, no se ha logrado tomar conciencia sobre las consecuencias que puede traer sobre su salud el no ejercer prácticas de autocuidado, ya que en esta etapa de vida no son

percibidas de manera adecuada las consecuencias dañinas y perjudiciales que provoca a largo plazo.

Como futuros profesionales de Enfermería asumimos el rol de educar y promocionar estilos de vida saludable; sin embargo, durante la etapa pre profesional no se aplica esta premisa en la vida diaria, por diversos motivos, que deben ser analizados y estudiados para afianzar y mejorar la calidad de vida en bien de la salud del individuo, familia y comunidad con la cual estamos comprometidos.

Las instituciones de educación superior tienen la responsabilidad social de transformarse y transformar las circunstancias adversas relacionadas con los determinantes sociales entendidos como: las condiciones sociales en las cuales viven y trabajan las personas, es decir, las condiciones en las que se despliega el proyecto vital humano, las condiciones de su producción y reproducción, las condiciones de acceso a sus derechos y a la protección social en todos los aspectos humanos y sociales que afectan la vida y la salud como el estado de bienestar que integra procesos orgánicos, psicológicos, relaciones personales y sociales necesarias para el funcionamiento adecuado y el disfrute de una vida digna. (3)

Los estudiantes universitarios, viven el día a día con colegas de estudio en donde pueden identificar que los estilos de vida que cada uno practica no siempre es la adecuada, por ejemplo muchos de ellos fuman cigarrillos, consumen comida rápidas, embolsados, envasados y con preservantes (papitas lays, hamburguesas, gaseosa, frugos, etc.) No siempre tenemos una comunicación adecuada, somos proclives al conflictos, no nos abrazamos, no somos empáticos, cada quien se aísla con sus grupos de amigos, no hay compañerismo, cada quien

tiene su meta por cumplir en aprobar asignaturas sin importar la situación de los intereses grupales y frente a ello como futuros profesionales, es nuestra responsabilidad reflejar una salud óptima para que de esta manera podamos sensibilizar a los demás, cambios positivos para su cuidado personal.

Pero el estudiante de Enfermería en este proceso de formación, mantiene una convivencia universitaria, en un ambiente que mezcla una diversidad de comportamientos, costumbres y hábitos de vida, a lo que se suma, en la mayoría de las veces, precariedad económica, la permanente influencia de la publicidad, las redes sociales y la necesidad de aprobación y permanencia. Por otro lado, en la promoción y el cuidado de la salud de los universitarios, influyen la convivencia, y la lejanía del hogar, que se traducen en restricciones para seleccionar alimentación saludable o la práctica de deportes; entre otras actividades. (4)

Hoy en día se hace evidente que el entorno donde el estudiante pasa la mayor parte del día, es decir en las aulas universitarias, debido a las exigencias académicas (clases, tareas, trabajos, prácticas clínicas, etc.) que son asignadas; es el lugar donde intercambian opiniones, experiencias y hábitos de vida, que ven alterados con el fin de ser aceptados en el grupo social; por ello adoptando conductas y estilos de vida poco saludables, siendo importante desarrollar factores protectores personales evitando consecuencias en nuestro estado de salud presente y futuro.

El rol del Enfermero es brindar educación y consejería sobre la organización del tiempo, para evitar que el alumno caiga en un cuadro de estrés, trayendo consecuencias negativas en el rendimiento académico y alteraciones en su conducta. Nos interesa profundizar, comprender y mejorar el autocuidado en dos

posturas uno frente a la promoción del autocuidado a nuestros pacientes, como también el propio autocuidado.

1.3. PREGUNTA NORTEADORA:

¿Cuáles son las experiencias y expectativas del autocuidado saludable en estudiantes de la facultad de Enfermería – UNHEVAL-Huánuco- 2015?

1.4. OBJETIVO GENERAL

Comprender las experiencias y expectativas del autocuidado saludable en estudiantes de la Facultad de Enfermería – UNHEVAL-Huánuco-2015.

1.4.1. OBJETIVO ESPECÍFICO:

- Indagar las experiencias sobre los hábitos alimenticios en los estudiantes de la facultad de enfermería.
- Entender el sentir que experimentan los estudiantes al consumir productos nocivos.
- Describir las experiencias culturales que influyen en el autocuidado saludable en los estudiantes de la Facultad de Enfermería.
- Ahondar la situación personal en las prácticas de autocuidado saludable en los estudiantes de la Facultad de Enfermería.
- Indagar las expectativas de autocuidado saludable en los estudiantes de la Facultad de Enfermería
- Definir las expectativas del rol como Enfermero durante el desempeño profesional en los estudiantes de la Facultad de enfermería.

1.5. CATEGORIZACIÓN DE LA UNIDAD DE ANALISIS:

Experiencias en autocuidado saludable	Categoría de Análisis	Subcategorías	Preguntas	
	Hábitos alimenticios	Ambiente Físico		¿Qué piensas de los alimentos que se consumes fuera de tu hogar? ¿Me puedes señalar algunos nutrientes que proveen dichos alimentos? ¿Qué beneficios te traen para tu salud? ¿Qué opinas de tus colegas que se alimentan fuera de su hogar? y ¿Por qué crees que no se dan tiempo para consumir adecuadamente sus alimentos?
		Disponibilidad para alimentación	la	¿Qué frutas y verduras consumes? ¿Cuáles son tus preferidas y cuales trae mayor beneficio para tu salud? ¿Cómo te sientes cuando vas a las prácticas clínicas sin ingerir tus alimentos?
	Hábitos nocivos	Consumo Alcohol	de	¿Qué me puedes decir sobre el alcohol, ¿crees que es dañino para tu salud? ¿Por qué? ¿Qué opinas de tus amigos de la facultad que consumen alcohol frecuentemente?
		Consumo Tabaco	de	¿Qué te motiva a fumar un cigarro? ¿Qué opinas de tus colegas que fuman?
		Automedicación		¿De qué manera afecta a tu salud el auto medicarte?
	Experiencias Culturales	Etnia de origen		¿Crees que las prácticas del autocuidado de tus compañeros procedentes otras provincias son diferentes a las tuyas? ¿De qué manera son diferente?
		Género		¿Piensas que tus colegas mujeres\ varones practican más el autocuidado que los varones\ mujeres? ¿Por qué?
	Situación personal	Rol del estudiante		¿Cómo organizas tu tiempo para cumplir con tus estudios y llevar un estilo de vida saludable? ¿Qué haces en tu tiempo libre? (fuera de la universidad) ¿Qué opinión tienes sobre tu autocuidado?
		Toma decisiones	de	¿Puedes cambiar algunos hábitos dañinos para tu salud? ¿Cómo?

Expectativas en el autocuidado saludable	Expectativas del autocuidado en el futuro	Expectativas de continuar con las prácticas de autocuidado	¿Crees que practicar el autocuidado te traerá beneficios en tu vida adulta? ¿De qué manera?
	Expectativa del rol del enfermero frente al autocuidado	Promoción del Autocuidado	¿Alguna vez un enfermero te habló sobre el autocuidado?, ¿Qué te aconsejó? ¿Cuál sería tu rol, para promover el autocuidado, como futuro enfermero?

1.6. VIABILIDAD Y LIMITACIONES:

El trabajo de investigación fue viable ya que el grupo en estudio fueron estudiantes de la Facultad, que comparten el mismo ambiente y encontrándose en la misma etapa de vida, facilitándonos entablar confianza, para la aplicación del instrumento. Se obtuvo la información a través de la revisión teórica tanto de fuentes primarias como secundarias, así mismo utilizamos modelos de tesis de investigaciones cualitativas obtenidas en diversas páginas de internet.

Hubo también la facilidad de conseguir información de tesis fenomenológicas elaboradas a nivel internacional: Colombia y Chile; a nivel nacional de la Universidad Nacional de San Marcos.

En cuanto a las limitaciones, no encontramos investigaciones directas sobre el tema a nivel local, de la misma manera tuvimos que adecuarnos a los horarios de estudios de los participantes debido a que la mayor parte del tiempo se encontraba en clases, prácticas o labores académicas.

Otra limitación fue el ser estudiantes de Enfermería con paradigmas en donde la mayoría menciona que estos temas ya son conocidos, existiendo aún debilidad en la práctica.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1. ANTECEDENTES DEL ESTUDIO

2.1.1. A NIVEL INTERNACIONAL

En un estudio de investigación cualitativa titulado **“Significado que confieren los adolescentes con problemas en su autocuidado a los programas de educación en salud en la ciudad de Manizales”** Sulay Rocio Echeverry Mejia, Doris Hincapie Ramirez, Claudia Marcela Naranjo; Colombia 2009, el estudio trata de comprender el significado que confieren los adolescentes con problemas en su autocuidado a los programas de educación en salud del comportamiento humano. En conclusión, el estudio buscó determinar el significado que tiene para los adolescentes de Manizales con problemas en su autocuidado, la educación en salud como estrategia de promoción de la salud y prevención de la enfermedad. Con este propósito se caracterizaron los programas de educación para la salud que se han desarrollado con los adolescentes de la ciudad de Manizales, se identificaran los programas de educación para la salud a los cuales han tenido acceso los adolescentes con problemas de autocuidado Antecedentes del estudio (5).

Este trabajo nos ayudó en la elaboración del instrumento de estudio facilitándonos una guía de interrogantes para elaborar el cuestionario a profundidad, así mismo para la categorización de descriptores de nuestro trabajo de investigación.

En el estudio de investigación cualitativa titulado **“El autocuidado: un compromiso de la formación integral en educación superior”** María Del Pilar Escobar Pote, Zoila Rosa Franco Peláez, Jorge Alberto Duque Escobar; Manizales 2008 y 2010. El estudio logró descubrir en las expresiones de los docentes la relación del autocuidado con la formación integral en la Universidad de Caldas, Manizales. Donde se llegó a la conclusión que la formación integral se logra por medio de un proceso educativo, indica aquellas acciones dirigidas hacia adelante, que educan e involucran al docente, es decir, lo incluye como aquella persona que enseña. Permite enriquecer a los sujetos comprometidos en el sentido que orientan hacia el perfeccionamiento de sus cualidades y virtudes. Los profesores resaltan la importancia de su actuar académico como émulo para los estudiantes. (6)

Este trabajo de investigación de tipo cualitativo nos fue útil para realizar el marco referencial así también como la elaboración de las bases conceptuales de nuestro estudio de investigación.

En un estudio de investigación titulado **“Autocuidado en los estudiantes de la carrera de Enfermería de la universidad del Bio Bio: un análisis según el modelo de autocuidado de Dorothea Orem”** Daniela Paulina Rebolledo Oyarzo Valdivia-Chile, 2010. Esta investigación trata de demostrar la realidad del nivel de autocuidado de los alumnos de segundo a cuarto año de la carrera de Enfermería de la Universidad del Bío Bio durante el segundo semestre de 2010. Concluyéndose que lo alumnos participantes de la investigación poseen déficit de autocuidado en áreas básicas de

desarrollo tales como actividad-reposo y alimentación; además de presentar conductas que no favorecen el autocuidado y que entorpecen la labor de entregar ejemplo de promoción y mantención de la salud ante la comunidad.

(7)

Esta tesis nos sirvió para la formulación de nuestras bases conceptuales específicamente aportes de diferentes autores que opinan sobre el autocuidado.

2.1.2. A NIVEL NACIONAL:

En un estudio de investigación cualitativa denominado **“Estilo de vida de los estudiantes de Enfermería, según año de estudio de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos;** Milagros Vanessa, Ponte Apcho; Lima-Perú, 2010, el estudio trata fue determinar el estilo de vida de los estudiantes de Enfermería, según año de estudio en la Universidad Nacional Mayor de San Marcos. Concluye que los estudiantes de Enfermería tienen un estilo de vida saludable; según dimensiones: predomina en lo saludable; nutrición saludable, crecimiento espiritual y relaciones interpersonales. Y en lo no saludables; actividad física y salud con responsabilidad en los cinco años de estudio; a diferencia de la dimensión gestión de tensiones donde practican lo no saludable sólo los estudiantes de segundo, tercero y quinto año. Son áreas críticas del cuestionario: practicar técnicas de relajación por 20 minutos diariamente; no seguir un programa de ejercicios planificado en el cuarto y quinto año de estudio respectivamente. (1) Este presente modelo de investigación nos da a conocer la situación actual de los jóvenes en el Perú sirviéndonos en la

redacción de nuestra situación problemática en el contexto nacional de nuestro trabajo de investigación.

En su tesis doctoral denominado **“Nivel de autoestima y prácticas de conductas saludables en los estudiantes de educación secundaria de la Institución Educativa N°3049 Tahuantinsuyo- Independencia,”** Nathalie Fiorella Tovar Urbina; Lima-Perú 2009, el estudio logró determinar el nivel de autoestima y determinar las prácticas de conductas saludables en los estudiantes de educación secundaria de dicha Institución. Las conclusiones a las que se llegaron fueron las siguientes: La mayoría 108(59%) de los estudiantes presentan un nivel de autoestima medio, seguido del nivel bajo con 54 estudiantes (30%) y finalmente 21 (11%) con nivel de autoestima alto lo que predispone a que dichos estudiantes sientan desconfianza, minusvalía y poca estima hacia sí mismos ; en cuanto a las dimensiones del autoestima la mayoría de ellos 126 (69%) presentan nivel medio de autoestima en los componentes General, Escolar y Hogar, lo que se caracteriza por sentimientos de seguridad y capacidad en sí mismos, poseer buena capacidad para aprender y presentar buenas relaciones con la familia con sentimiento de aceptación por cada miembro de ella, mientras que 119(65%) presentan nivel de autoestima bajo en el componente Social lo que se caracteriza por sentimientos de inaceptación e incomprensión hacia las personas de su alrededor; es decir escasas habilidades sociales, empatía y asertividad en las relaciones interpersonales; características que repercuten negativamente en su estilo y calidad de vida favoreciendo el abandono físico y psicosocial poniendo en

riesgo óptimo estado de salud del adolescente. La mayoría de los estudiantes 121(66%) refieren practicar conductas orientadas hacia el cuidado de su salud como practica ejercicio físico regular, consumo adecuado de carbohidratos, vegetales y proteínas e ingesta adecuada de agua, prácticas sexuales sin riesgo, no consumo de tabaco ni de drogas; conductas que van a permitir el logro de una calidad de vida adecuada y con ello el desarrollo de capacidades y habilidades para la vida que los constituyan en un recurso para el desarrollo del país; sin embargo el número de adolescentes que no presentan conductas saludables 62 (34%) como alto consumo de comida chatarra y consumo indebido de alcohol, podría incrementarse y con ello aumentar la predisposición al deterioro continuo de su estado de salud, lo que minaría el poder cumplir y/o realizar sus metas u objetivos además de poner en riesgo su salud física, psicológica y social (8) El siguiente estudio de investigación nos dio un aporte para poder realizar nuestro marco referencial y para formular nuestras subcategorías en nuestra categorización.

2.1.3. A NIVEL LOCAL

En la región Huánuco no se encontró antecedentes relacionados con nuestro tema en investigación.

2.2. BASES TEORICAS

2.2.1. TEORÍA DE REPRESENTACIÓN SOCIAL

Se entiende por representaciones sociales como “ sistemas de valores, ideas, y prácticas con funciones dobles; primero, establecen un orden que

capacita a los individuos para orientarse en su mundo material y social y dominarlo, y segundo, hacen posible la comunicación para tomar parte entre los miembros de una comunidad proveyéndoles de un código para el intercambio social y de un código para nombrar y clasificar de manera no ambigua los diversos aspectos de su mundo y de sus historia individual y de grupo” (9)

2.2.2. TEORÍA DEL MODELAJE

Es el ejemplo a seguir es decir expone como la persona o el grupo aprende de otra que le es significativa, por ejemplo; un ídolo de la televisión, un superior jerárquico o el profesional de la salud, que representan un modelo a seguir. (10)

2.2.3. TEORÍA DE PARES

Explica el aprendizaje entre iguales; plantea que la persona o grupo aprende de las experiencias de otras personas en relativa igualdad de condiciones que ella, acerca de prácticas de riesgo o protectoras, según el caso, para vivir. Esta teoría aplica para el autocuidado, al propiciar encuentros entre personas que están viviendo circunstancias similares y han podido manejarlas de manera saludable, lo cual es muy útil sobre todo en adolescentes; ejemplo una mujer mastectomizada que sirve de testimonio a otra que fue operada recientemente, un club de personas con diabetes. Esta teoría se emplea en los grupos de autoayuda (11)

2.2.4. TEORÍA ECOLÓGICA DEL DESARROLLO

Esta teoría es clave en la explicación de las condiciones estructurales que rodean y fundamentan el proceso de socialización. En esa estructura concéntrica, el nivel más cercano al individuo corresponde al microsistema, que es el entorno inmediato en el que se sitúa la persona en desarrollo y hace referencia al conjunto de actividades, roles y relaciones sociales que la persona en desarrollo experimenta con su entorno. Para esta teoría los agentes socializadores del estilo de vida en este primer nivel son la familia, los iguales, la escuela, los vecinos, el trabajo y los medios de comunicación. El segundo nivel del ambiente ecológico, el mesosistema, comprende las interrelaciones de dos o más entornos en los que la persona en desarrollo participa activamente, como pueden ser, por ejemplo, las relaciones que se establecen entre la familia y la escuela. El tercer nivel, el exosistema, lo conforma el entorno más amplio, como por ejemplo las instituciones sociales, que a pesar de no incluir activamente al individuo en desarrollo, recoge los hechos que afectan a lo que ocurre en el entorno más inmediato del individuo. El último nivel, el macrosistema, hace referencia a la cultura y al contexto histórico, político, legal, moral y social en la que el individuo nace y se desarrolla, ya que, según esta teoría, la socialización del estilo de vida de un individuo tiene lugar en un contexto macro amplio que tiene un importante protagonismo a la hora de marcar pautas en su desarrollo. (11)

2.2.5. TEORÍA DEL APRENDIZAJE SOCIAL

Según esta teoría los procesos de imitación y modelaje sirven de base para entender la socialización del estilo de vida. Es decir, la conducta de los progenitores, los iguales y del profesorado, así como las consecuencias que estas conductas tienen para sus actores, influyen en el aprendizaje del estilo de vida de niños, niñas y adolescentes. Así mismo, para esta teoría, la motivación y el comportamiento están regulados por un pensamiento deliberado que adelanta a la acción, a través del cual el cambio de comportamiento se determina por el sentido de control personal sobre el ambiente (locus de control). Este concepto hace referencia a la creencia que una persona tiene acerca de los factores que determinan la salud, concretamente tres posibles factores: considerar que la salud depende del comportamiento propio, de otras personas influyentes o bien de la suerte. Estas creencias influyen en la implicación que las personas tienen con el comportamiento saludable o no saludable (12)

2.2.6. TEORÍAS DE LA EXPECTATIVA-VALOR

Becker y Maiman: sostienen que las representaciones más importantes de este grupo de teorías son el modelo de creencias sobre salud (13), Rogers: menciona el modelo de la motivación protectora (14), Ajzen y Fishbein: hacen referencia la teoría de la acción razonada (15). Estas teorías asumen que la opción de que una persona elija un curso de acción diferente se basa en dos tipos de cogniciones:

- a. Probabilidad subjetiva de que un determinado comportamiento conducirá a un conjunto de resultados esperados

- b. Valoración de los resultados de la acción. Los sujetos escogerán de entre varios cursos de acción alternativos, aquel que tenga más probabilidades de resultar en consecuencias positivas o de evitar las negativas.

2.2.7. MODELO DE PROMOCIÓN DE LA SALUD

Según Pender, existen tres grandes bloques de factores que actúan como predictores del estilo de vida:

1. Afectos y cogniciones específicos de la conducta. Este primer factor conforma el mecanismo motivacional primario que afecta directamente a la adquisición y al mantenimiento de conductas promotoras de salud. Se compone de los siguientes elementos: barreras percibidas a la realización de la conducta saludable, beneficios percibidos de la misma, la autoeficacia percibida para llevarla a cabo y el afecto relacionado con la conducta. Junto a estos factores, existen influencias situacionales e interpersonales en el compromiso de llevar a cabo la conducta saludable.
2. Experiencias previas con la conducta de salud y características individuales. Estas segundas variables influyen de forma indirecta, interactuando causalmente con los afectos y las cogniciones, así como con las influencias situacionales e interpersonales
3. Antecedentes de la acción. Se trata de estímulos internos o externos que están directamente relacionados con la conducta. (16)

2.2.8. TEORÍA DE LA CONDUCTA PROBLEMA

Esta teoría plantea un modelo integrador que incorpora elementos de diversas orientaciones teóricas (cogniciones, aprendizajes, relaciones interpersonales y constructos intrapersonales) como predictores del comportamiento problemático en la edad adolescente: conductas de riesgo para la salud, conductas de inadaptación escolar y delincuencia juvenil. Esas conductas problema, según estos autores, manifiestan una predisposición hacia la no-convencionalidad, conforman un síndrome y comparten un conjunto de factores determinantes de naturaleza psicosocial que se agrupan en los siguientes grandes grupos: variables de la estructura sociodemográfica, aspectos de la socialización, variables del sistema de personalidad, variables del ambiente percibido, características biológicas y genéticas, características del ambiente social y otras conductas relacionadas que practique el adolescente. (17)

2.3. BASES FILOSOFICAS

2.3.1. HUSSERL

Husserl se basa en “el epojé “es decir aproximarse al objeto de estudios sin intención de transformarle o intervenirle sino con un claro propósito de conocerlo para describirlo. Cada una de estas experiencias es experiencia de algo es lo que Husserl llama “intencionalidad de la conciencia” con el fin de explicar en el aquello que se refiere a la percepción de algo que uno tiene aun cuando se abstenga de poner en acción la creencia propia de la percepción es decir es tomada como una persona lo vive precisamente esa percepción. Nos dice que si queremos ver de un modo diferente al mundo

tenemos que orientar nuestra mirada hacia la conciencia que se convierte en ámbito absoluto. Desde otro punto de vista, el mundo no puede sostenerse por sí, si no puede existir sin la conciencia. Husserl refiere que la Magnitud de las experiencias que se nos propone en nuestra vida cotidiana solo a partir de esto se pueden abrir puertas de la subjetividad todo lo que llamamos objetivo según Husserl el fenomenólogo no tiene otro remedio que comunicar su experiencia en un lenguaje basado en la vida los conceptos de Husserl incursionan en el lado de las no palabras lo cual es difícil de expresar algo que no es suyo o de ti mismo. (18)

2.3.2. MARTIN HEIDENGER

Heidegger pone a su servicio la fenomenología. Ésta permite ir a las cosas mismas, pero sobre todo permite descubrir el ser de los entes. Por tanto la fenomenología no es un simple método; es el modo como se pone en marcha la ontología. La fenomenología en este sentido es una hermenéutica. La verdad fenomenológica equivale a la apertura del ser y es, por ello, verdad trascendental.

Pero es Martín Heidegger quien da el paso decisivo desde una hermenéutica que asume una tarea particular de la filosofía hacia una filosofía propiamente hermenéutica, al hacerse cargo del fenómeno de la comprensión como algo más que una forma de conocimiento o un sistema de reglas metodológicas, a saber cómo una determinación ontológica del hombre y un rasgo definitorio de la fenomenología se presenta como una reflexión filosófica que quiere fundamentar firmemente la objetividad del saber mediante un método, cuya principal regla es dejar que las cosas

mismas se hagan patentes en su contenido esencial, a través de una mirada intuitiva que haga presente las cosas tal como se dan inmediatamente para el que las vive y poniendo (19)

2.3.3. HEGEL

La experiencia es el movimiento dialéctico que ejerce la conciencia sobre sí misma, tanto en su saber cómo en su objeto, en la medida en que de él surge para ella su nuevo y verdadero objeto es propiamente aquello que denominamos experiencia. En el transcurso de la experiencia hay un momento en el que esta no parece coincidir con lo que se suele entender por experiencia. Concretamente, la transición desde el primer objeto y el saber del mismo al otro objeto sobre el que se dice haber hecho la experiencia, ha sido presentada de tal manera que el saber del primer objeto o el ser para la conciencia del primer en sí tiene que convertirse en el segundo objeto. Por el contrario, normalmente parece como si realizáramos la experiencia de la no verdad de nuestro primer concepto sobre otro objeto que encontramos de modo contingente y exterior, de manera que en general solo recae dentro de nosotros la pura aprehensión de lo que es en sí y para sí. Pero en la concepción que acabamos de ver, el nuevo objeto se muestra como algo que ha llegado al ser por medio de una inversión de la propia conciencia. Por medio de esta necesidad, este camino hacia la ciencia es la misma ciencia y, por sus contenidos, es ciencia de la experiencia de la conciencia.

La experiencia que la conciencia hace de sí misma no puede, según su concepto, comprender en ella nada menos que la totalidad del sistema de

la conciencia o todo el reino de la verdad del espíritu, de manera que los momentos de la verdad se presentan allí en su determinabilidad: la de no ser momentos abstractos y puros, sino ser tal como son para la conciencia o como aparece dicha conciencia en su relación con ellos, razón por la que los momentos de la totalidad son figuras de la conciencia. Fenómeno es igual a la esencia y, por lo tanto, la presentación de la experiencia coincide con la ciencia auténtica del espíritu; finalmente, cuando la conciencia capte esa esencia que le es propia designara la naturaleza del propio saber absoluto. (20)

2.4. BASES CONCEPTUALES:

2.4.1. FENOMENOLOGÍA

Son las realidades cuya naturaleza y estructura sólo pueden ser captadas desde el marco de referencia interno del sujeto que la vive y experimenta, exigen ser estudiadas mediante el método fenomenológico, el cual nació y se desarrolló para estudiar estas realidades como son en sí, permitiendo se manifiesten por sí mismas sin constreñir su estructura desde fuera, sino respetándola en su totalidad.

Para Martínez la fenomenología es el estudio de los fenómenos tal como son vividos, experimentados y percibidos por el hombre.

Su énfasis primario está puesto en el fenómeno mismo, es decir, en lo que se presenta y revela a la propia conciencia y del modo como lo hace, con toda su creación y particularidad. No desea excluir de su objeto de estudio nada de lo que se presenta a la conciencia, sin embargo, desea aceptar sólo lo que se presenta y precisamente así como se presenta. Se centra en el estudio de realidades vivenciales, que son poco comunicables, pero que

son determinantes para la comprensión de la vida psíquica de cada persona (21)

2.4.2. SENTIMIENTO

Según autor refiere que la emoción implica un sentimiento o sensación intensa, agradable o penosa , más o menos duradera que influye de manera directa en varios de nuestros órganos, en donde puede existir una disminución o aumento de su función , esto de acuerdo al grado de alteración que le produzca la excitación o perturbación de sus entorno. Este estado de ánimo se produce entonces, por impresiones de los sentidos, ideas o recuerdos, que se han adquirido lo largo de nuestras vidas. (22)

2.4.3. EXPERIENCIA

Por una parte, el término “experiencia” se utiliza generalmente parte de nueva vida física o psíquica, se incorpora a nuestro “almacén de datos” personal y nos determina la manera de ser y actuar, en dependencias con la simbolización interna que hayamos tenido en esa experiencia. Ahora bien, el hecho de simbolizar las operaciones de la experiencia va a implicar necesariamente un reconocimiento consciente, ya que “la experiencia comprende todo lo que sucede en el organismo susceptible de ser aprehendido por la conciencia” de los hechos sensoriales y viscerales que provienen de la actuación del medio sobre el sujeto. Así de esta forma, las experiencias inmediatas van a sugerir la forma individual de constituirse la persona. (23)

2.4.4. EXPECTATIVA

Las expectativas están basadas en la experiencia previa de un individuo y tienden a reflejar la forma en que una persona se siente respecto a un tema, no por fuerza están basadas en todos los datos objetivos pertinentes ni en la estimación real, basada en hechos verdaderos. (24)

2.4.4.1. Expectativas de los estudiantes universitarios

Actualmente existe un creciente interés por las expectativas que el alumnado universitario posee, tanto al inicio como durante sus estudios. Los objetivos que las investigaciones en este campo persiguen pueden agruparse en dos tipos: aquellos que investigan las expectativas del alumnado con la intención de conocer qué esperan de la universidad en general, y aquellos que estudian las expectativas de los estudiantes sobre componentes específicos del proceso de enseñanza-aprendizaje.

A diferencia de la investigación realizada tradicionalmente en el campo de la enseñanza-aprendizaje, en la década de los ochenta el estudio de las expectativas adoptó como modelo de referencia el utilizado en el mundo empresarial o comercial. Esto provocó el inicio de una nueva perspectiva en el estudio de las expectativas en educación. (25)

2.4.5. AUTOCUIDADO

El autocuidado se refiere a las prácticas cotidianas y a las decisiones sobre ellas, que realiza una persona, familia o grupo para cuidar de su salud; estas prácticas son 'destrezas' aprendidas a través de toda la vida, de uso continuo, que se emplean por libre decisión, con el propósito de fortalecer o restablecer la salud y prevenir la enfermedad; ellas responden a la

capacidad de supervivencia y a las prácticas habituales de la cultura a la que se pertenece.

Entre las prácticas para el autocuidado se encuentran: alimentación adecuada a las necesidades, medidas higiénicas, manejo del estrés, habilidades para establecer relaciones sociales y resolver problemas interpersonales, ejercicio y actividad física requeridas, habilidad para controlar y reducir el consumo de medicamentos, seguimiento para prescripciones de salud, comportamientos seguros, recreación y manejo del tiempo libre, diálogo, adaptaciones favorables a los cambios en el contexto y prácticas de autocuidado en los procesos mórbidos.

(26).“Cualquier cosa que una persona pueda aprender, conduce a cambios en uno de los tres campos siguientes del comportamiento: cognitivo, afectivo y psicomotor; todo aprendizaje equivale a obtener el desarrollo de una forma de comportamiento, bien sea porque surjan o cambien los comportamientos, los afectos o las destrezas psicomotoras en la persona”

(27)

El autocuidado es una función inherente al ser humano e indispensable para la vida de todos los seres vivos con quienes interactúa; resulta del crecimiento de la persona en el diario vivir, en cada experiencia como cuidador de sí mismo y de quienes hacen parte de su entorno. Debido a su gran potencial para influir de manera positiva sobre la forma de vivir de las personas, el autocuidado se constituye en una estrategia importante para la protección de la salud y la prevención de la enfermedad. (28)

2.4.6. ROL DEL ENFERMERO FRENTE AL AUTOCUIDADO:

El tema del autocuidado ha sido abordado por diferentes profesiones, tanto del área de la salud como del área social, debido a que tiene un alto contenido sociológico, antropológico, político y económico, por lo tanto su estudio es de carácter interdisciplinario. Para el profesional de la salud, el autocuidado es un reto puesto que él es el llamado a promoverlo. El fomento del autocuidado requiere de un enfoque humanista, por lo tanto, es necesario partir del concepto de persona como ser integral, y de salud como “el resultado de los cuidados que uno mismo se dispensa a sí mismo y a los demás, de la capacidad de tomar decisiones y controlar la vida propia y de asegurar que la sociedad en que uno vive ofrezca a todos sus miembros la posibilidad de gozar de un buen estado de salud” (29)

Cuando se piensa en promover el autocuidado en el marco del desarrollo humano, se requiere que toda persona pueda ser, tener, hacer y estar; ella necesita la satisfacción y el desarrollo en condiciones de equidad que le permitan la subsistencia, el afecto, la protección, la participación, el entendimiento, el ocio, la creación, la libertad y la identidad (30)

CAPITULO III

TRAYECTORIA METODOLOGICA

3.1. ESCENARIO DEL ESTUDIO

El departamento de Huánuco está ubicado en la parte central del Perú, entre la cordillera occidental y el río Ucayali. Limitada al norte con los departamentos de La Libertad y San Martín; por el este con Loreto, Ucayali y Pasco; por el sur, con Pasco; y por el oeste con Pasco, Lima y Ancash. Sus límites por el sur y el oeste están marcados por la gigantesca muralla que forman el Nudo de Pasco y la cordillera de Huayhuash. Una latitud sur: 8° 21' 47" longitud oeste: entre 76° 18' 56" y 77° 18' 52,5". Su población asciende más de 762.223 habitantes de los cuales 50,4% son hombres y 49,6% mujeres y con una altitud promedio es de 1.894 msnm. El ámbito de estudio de la investigación fue la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional Hermilio Valdizan, con los estudiantes del tercer y cuarto año que tienen cabal conocimiento sobre temas preventivos promocionales; los datos de estudio se recolectaron en los respectivos salones de clase, previamente cada uno de los siete elementos de estudio firmaron un consentimiento informado y una autorización personalizada.

3.2. CARACTERIZACIÓN DE LOS PARTICIPANTES

3.2.1. Población y muestra

La población de estudio fue constituida por siete estudiantes del tercero y cuarto año de ambos sexos de la Facultad de Enfermería en la Universidad Herminio Valdizan- Huánuco.

a) Tipo de Muestra:

En el presente trabajo de investigación se utilizó el muestreo de tipo cadena o por redes, bola de nieve; porque de esa manera se logró identificar

participantes claves que presentaban características especiales, a los cuales se les solicitó ubicar a otros miembros de la población estudiada. Los estudiantes participantes cumplieron con los siguientes criterios:

Criterios de inclusión

- Ser estudiantes de la facultad de Enfermería.
- De ambos sexos
- Tercero y cuarto año de la facultad de Enfermería.
- Edad: 18 a 25 años de edad.
- Firmar consentimiento informado y autorización personalizada.

Criterios de exclusión

- Estudiantes de primero, segundo que aún no tienen conocimiento pleno sobre temas preventivos promocionales
- Estudiantes del quinto año de la facultad de Enfermería porque no permanecen todo el año lectivo en las aulas universitarias sino que en el segundo ciclo salen a realizar las prácticas de internado y externado.
- Estudiantes que no se encuentran en el rango de edad de 18 a 25 años.
- Estudiantes que no firmaron el consentimiento informado y la autorización personalizada.

b) Selección de la muestra

En la investigación se seleccionó a los participantes utilizando el muestreo por cadenas o por redes, bola de nieve, se logró identificar dos participantes claves quienes ayudaron a la ubicación de los demás, con similares características asciendo un total de siete estudiantes de la facultad de Enfermería.

El criterio de saturación teórica, se cumplió, cuando se llegó al punto, donde las entrevistas con personas adicionales no producen ninguna comprensión, auténticamente nueva. El punto de saturación es “ese punto de la investigación de campo en el que los datos comienzan a ser repetitivos y no se logran aprehensiones nuevas importantes, ese es el momento de dejar el campo”

c) Características de la muestra

La muestra consideró siete estudiantes, en la investigación utilizamos el punto de saturación.

El tamaño de la muestra fue de siete estudiantes entre varones y mujeres de 18 a 25 años de edad del tercero y cuarto año de la facultad de Enfermería; porque este grupo de estudiantes tienen un paradigma sobre temas preventivos promocionales, obteniendo un conocimiento amplio de la relación que existe entre el comportamiento y su influencia en el estado de salud.

3.2.2. Tipo de Estudio

El presente estudio es de tipo Cualitativo; con un diseño fenomenológico, que nos dio a conocer las experiencias y expectativa de vida de los estudiantes de Enfermería, así como su autocuidado y sus expectativas respecto al rol que pretenden asumir en su vida profesional.

Según **Minayo**; “cualitativa, porque consiste en la obtención de datos descriptivos, derivados del contacto directo de la investigadora con la situación estudiada preocupándose por retratar la visión de los propios

actores sociales y de los significados que para ellos tiene el problema bajo estudio (31)

En cuanto a **Husserl**; su base fenomenológica se basa en que el mundo de las cosas es relativo, y que el mundo es recordado de acuerdo a lo percibido, realizado, juzgado; es decir toda conciencia tiene vivencias que le pertenecen (sus recuerdos, experiencias, percepciones, fantasías, etc.), cada una de estas experiencias es experiencia de algo, es lo que Husserl llama Intencionalidad de la conciencia.

Husserl consistió en darle un carácter subjetivo a la subjetividad del pensamiento sin embargo para entender lo subjetivo del pensamiento no existe una estructura científica, Husserl en este sentido trata de explicar que la ciencia se apela a las características psicológicas del ser humano en especial de lo que piensa ,para Husserl la fenomenología es la ciencia que trata de descubrir las estructuras de la conciencia , la fenomenología se dirige al estudio de la experiencia vivida respecto a una circunstancia por el propio protagonista. Según Husserl para describir una experiencia tal como se vive debe estar basado en un enfoque, en un método. Husserl ve las cosas desde un punto subjetivista poniendo en juicio el valor de la filosofía y a la fenomenología psicológica que sustenta diciendo que la filosofía ve la general de las cosas mientras que la fenomenología psicológica ve solamente lo específico la cual muchas veces es subjetivo ya que la objetividad de dichas cosas solo son efímeras y que con el desarrollo del tiempo estos objetos materiales se van subjetivando y se vuelven subjetivos ya que dicho objeto queda en la mente del individuo en una forma de aprendizaje.

3.3. DESCRIPCIÓN DE LA TRAYECTORIA METODOLÓGICA

Al formular el objetivo de la investigación, se tuvo la imperiosa necesidad de hacer uso de la Investigación cualitativa y el diseño fenomenológico; a fin de buscar y comprender las experiencias y expectativas de autocuidado saludable de los estudiantes de enfermería; orientados por este diseño descubrimos las operaciones de la conciencia o el entendimiento del otro, como un otro yo, captando sus experiencias y expectativas como instancias subjetivas fijadas en convicciones y reflejadas en el diario vivir.

Es innegable el aporte de conocimientos que se desprenden de la elaboración de la presente investigación cualitativa, sobre todo para los estudiantes y profesionales de la salud, quienes guían su trabajo en base a datos objetivos y subjetivos, considerando al ser humano un ser holístico, dinámico, interactuante y sistémico.

Cada persona percibe el mundo de manera única, al usar la investigación cualitativa con el fin de entender esta diversidad de criterios, en busca de mostrar la esencia de un fenómeno, que son las experiencias y expectativa sobre autocuidado saludable de cada uno, su significancia y aplicación en la vida diaria en general.

Los fenómenos subjetivos, es decir acciones realizadas en el pasado, que son recordadas y expresadas por relatar en la actualidad pasan a un plano objetivo, convirtiéndose en la principal fuente de datos de nuestras entrevistas a profundidad en las cuales el investigador ayuda al informante a que describa sus experiencias tal y como las vivió. Con el fin de introducirse en su mundo, el primero ayuda al segundo, sin dirigir la exposición, a describir su experiencia de vida.

Hegel; es una representación natural pensar que, en filosofía, antes de entrar en la cosa misma, es decir, en el conocimiento efectivamente real de lo que es de verdad, es necesario llegar a un previo acuerdo sobre el conocimiento que consideramos como el instrumento con el que nos apropiamos de lo absoluto o como el medio gracias al que lo divisamos (22).

3.4. MODALIDADES DE LA TRAYECTORIA FENOMENOLÓGICA

3.4.1. FENÓMENO SITUADO

En el estudio de investigación se hizo uso del método cualitativo, orientado al análisis de ideas fenomenológicas; que tuvieron como propósito la comprensión del significado de las experiencias y expectativas de autocuidado saludable para los estudiantes de enfermería, expresados y revelados de manera particular, según su perspectiva y realidad consideradas tal como fueron expresadas durante las entrevistas realizadas. Los estudiantes de Enfermería describieron sus experiencias y expectativa, según su mundo interno, teniendo como presente acciones llevadas en el pasado que influyeron para su actuación en el presente y su expectativa futura.

Heidegger, por otra parte, precisa que la fenomenología se enfatiza en la ciencia de los fenómenos; ésta consiste en “permitir ver lo que se muestra, tal como se muestra a sí mismo y en cuanto se muestra por sí mismo”; por consecuencia, es un fenómeno objetivo, por lo tanto verdadero y a su vez científico (32).

3.4.2. RIGOR CIENTIFICO:

El rigor científico epistemológico del presente estudio se sostuvo sobre una convergencia en los análisis de los discursos y en los diferentes procesos de la investigación científica.

Todos los participantes han sido informados del objetivo del estudio, su participación fue voluntaria previa firma del consentimiento informado. Se consideró la confidencialidad de los datos brindados.

a) Técnicas e instrumentos de recolección de datos

Las técnicas empleadas para recolectar los datos fueron la entrevista a profundidad y la observación.

- La Entrevista a profundidad, para conocer indagar sobre el autocuidado saludable en los estudiantes.
- Observación, para poder identificar aspectos no verbales en los estudiantes.

Los instrumentos empleados fueron, guía de entrevista semiestructurada y la guía de observación.

- Entrevista Semiestructurada, tuvo 17 preguntas agrupadas en seis categorías (hábitos alimenticios con cuatro preguntas; hábitos nocivos con cuatro preguntas; experiencias culturales con dos preguntas; situación personal con cuatro preguntas; expectativas del autocuidado con una pregunta y expectativas del rol de enfermero frente al autocuidado con dos preguntas) once sub categorías.
- Guía de observación, en ella se consideró cuatro expresiones no verbales: gestos, risas, llanto y pausa, incluyendo seis categorías (hábitos alimenticios, hábitos nocivos, experiencias culturales, situación personal,

expectativas del autocuidado y expectativas del rol de enfermero frente al autocuidado.

b) Análisis de la Validación del Instrumento

❖ EXPERTO 01

Realizó la validación con la sugerencia de un sí para aplicar el instrumento, no hizo sugerencias ni correcciones y considero bueno y excelente la elaboración de preguntas.

❖ EXPERTO 02

Consideró aceptable a todas las categorías e ítems calificando como de alto nivel de elaboración.

❖ EXPERTO 03

Realizó la validación con la sugerencia de que en la categoría I, pregunta N° 2: ¿Qué opinas de tus colegas que se alimentan fuera de su hogar?, ¿Y qué no se dan tiempo para consumir adecuadamente sus alimentos?, menciona; se debería cambiar la pregunta por: ¿Qué opinas de tus colegas que se alimentan fuera de su hogar?, ¿Porque crees que no se dan tiempo para consumir adecuadamente sus alimentos?

Sugirió modificar la formulación de la pregunta separando en dos interrogantes la pregunta 2 , a fin de aclarar y facilitar al entrevistado respuestas con mayor contenido temático, necesario para alcanzar los objetivos de la investigación; se tomó la sugerencia, incluyendo el término “porque crees que no se dan tiempo” ya que Según **Pelayo García Sierra**; “las creencias son sistemas socializados de conceptos e Ideas que organizan la percepción de partes del mundo o de su totalidad en el que vive la sociedad

de referencia. Las creencias pueden contener componentes míticos (cifrados sobre todo en las relaciones de parentesco utilizadas para enlazar los fenómenos cósmicos) o religiosos, pero también hay creencias no míticas sino «racionalizadas».

Luego en la categoría III, pregunta N° 9: sugiere modificar la pregunta ¿Crees que las prácticas de autocuidado en tus compañeros de otros lugares de procedencia son diferentes a las tuyas? ¿Y de qué manera son diferentes?, refiere que el termino Son de “otros lugares” no es específico y debe ser modificado. A fin de aclarar la pregunta, por lo cual tomando su sugerencia modificamos “de otros lugares de procedencia”, por procedentes de otras provincias, a fin de brindarle mejor comprensión al entrevistado.

En la categoría VI pregunta 15, realizar correcciones ortográficas.

❖ **EXPERTO 04:**

Realizó la validación con la sugerencia de que en la categoría I la pregunta N° 1: ¿Crees que los alimentos que consumes fuera de tu hogar son los adecuados, para ti? ¿Por qué? ¿Que generalmente consumes? Menciona que se debería cambiarse por: ¿Qué piensas de los alimentos que consumes fuera de tu hogar? ¿Me puedes señalar algunos de los nutrientes que proveen dichos alimentos? ¿Qué beneficios te traen para tu salud?

Lo cual ha sido modificado a base de marco teóricos según **Inmanuel Kant**; el pensamiento consiste en la manipulación manifiesta e implícita de cosas y situaciones como procesos preliminares frecuentemente dirigidos a prácticamente otras actividades inmediatas o acciones instrumentales que

hacen el camino o proveen los detalles para una actividad o ajuste que seguirá en un momento apropiado.

Pepitone; considera a las creencias como conceptos normativos creados y enraizados en los grupos culturales, “son estructuras relativamente estables que representan lo que existe para el individuo más allá de la percepción directa de cosas, eventos, personas y procesos.

Sugiere que en la categoría I pregunta N° 3: la pregunta ¿consumes frutas y verduras? ¿Por qué?, se debería cambiar por: ¿Qué frutas y verduras consumes? ¿Cuáles son tus preferidas? Y ¿cuáles trae mayor beneficio para tu salud? para su mayor entendimiento al momento de aplicar el instrumento lo cual ha sido ampliado a base de marco teórico.

Según **Von Wright;** se entiende por preferencia: “Primacía, ventaja o mayoría que una persona o cosa tiene sobre otra, ya en valor, y en merecimiento. En realidad, es posible afirmar que esa indefinición sobre el status de los elementos entre los que se presenta la opción de preferir uno u otra implica la aceptación de que hay una relativa similitud de objetos. Como por ejemplo “Una persona prefiere, digamos, (el gusto de) una manzana al (gusto de) una pera.

Según **Hernández R;** los nutrientes es uno de los factores que se encuentra más íntimamente relacionado con la salud, al igual que la herencia, el clima, La higiene y el ejercicio físico en el campo biológico, la nutrición adecuada promueve el desarrollo y el crecimiento óptimo del organismo, así como el funcionamiento armónico de todo los sistemas.

El Experto Nro.4 realiza la validación con la sugerencia de que en la categoría II, la pregunta número 5: ¿El alcohol es dañino para tu salud? ¿Por qué? se debería cambiar por: ¿Qué me puedes decir sobre el alcohol?, ¿Crees que es dañino para tu salud? ¿Por qué?; consideramos que la sugerencia nos permitirá ampliar la respuesta del entrevista considerado que Según **Inmanuel Kant**; “la opinión es el hecho de tener una cosa por verdadera con la conciencia de una insuficiencia tanto subjetiva como objetiva de ese juicio” así mismo incluir la pregunta ¿Crees que es dañino para tu salud? ¿Por qué? Nos permitirá constatar si el entrevistado es consciente o no de sus acciones, rescatando lo que menciona **Luis Villoro**; “La creencia es un estado disposicional adquirido, que causa un conjunto coherente de respuestas y que está determinado por un objeto o situación objetiva aprehendidos. El objeto al que se dirige la creencia es a lo que se refiere la condición ese objeto “debe haber sido aprehendido en algún momento por la percepción, la memoria o el entendimiento, aunque no es necesario que esté presente a la conciencia”.

Así también en la categoría II pregunta N° 7: ¿Qué te motiva a fumar un cigarro? ¿Por qué crees que tus colegas fuman? se debería cambiar por ¿Qué te motiva a fumar un cigarro? ¿Qué opinas de tus colegas que fuman?

Según **Inmanuel Kant**; “la opinión es el hecho de tener una cosa por verdadera con la conciencia de una insuficiencia tanto subjetiva como objetiva de ese juicio”. Sugiere que la pregunta N° 8 ¿Qué me puedes decir sobre el alcohol?, ¿Crees que es dañino para tu salud? ¿Por qué? No debe considerarse dentro de la categoría de Hábitos nocivos.

El experto sugiere, que la automedicación no debería ser incluido como subcategoría de Hábitos Nocivos, sin embargo al revisar el marco teórico de **Mercado**; citado en la tesis de investigación de Heidi Gabriela Duarte Wahl, Chile 2009, Practicas de autocuidado preconcepcional de mujeres urbanas, incluye dentro de su clasificación en hábitos nocivos el auto medicarse; por lo cual, únicamente se replanteo la pregunta más no se modificó la subcategoría, facilitando así, su comprensión y entendimiento por parte del entrevistado.

❖ **EXPERTO 05:**

No indica ningún cambio estructural en las preguntas validándolo afirmativamente para la aplicación del instrumento.

CONCORDANCIA:

- En la pregunta uno, los expertos 1, 2, 3 y 5 coincidieron de manera convergente mientras el experto 4 realiza una sugerencia en la pregunta.
- En la pregunta dos, los expertos 1, 2, 4 y 5 tuvieron juicio convergente, mientras el experto 3 tiene un juicio divergente, realizando la sugerencia agregar el término “crees” para su mayor entendimiento.
- En la pregunta tres, los expertos 1, 2,3 y 5 los expertos realizaron juicio convergente mientras que el experto 4 nos da una sugerencia conveniente a fin de ampliar la respuesta del entrevistado.
- En la pregunta cuatro, los expertos realizaron un juicio convergente por unanimidad.

- En la pregunta cinco los expertos 1, 2,3 y 5 dieron un juicio convergente, mientras el experto 4 sugirió replantear la pregunta para que el entrevistado tenga mayor comprensión y facilidad de respuesta.
- En la pregunta seis, los cinco expertos convergieron aceptando la formulación de las preguntas, para su posterior aplicación.
- En la pregunta siete, los expertos 1, 2, 3 y 5 tuvieron un juicio convergente, contrario al juicio del experto 4 que es divergente, recomendándonos modificar el término “crees” por : “qué opinas”.
- En la pregunta ocho, el experto 4 tuvo un juicio divergente, sugirió no incluir la pregunta en la subcategoría de Hábitos nocivos, mientras la mayoría de expertos coincidieron en su validación.
- En la pregunta nueve el experto 3 tuvo un juicio divergente mientras que la mayoría de experto convergieron en su juicio,
- Las preguntas 10 al 17 obtuvieron aceptación por los 5 expertos dando un juicio convergente a estas interrogantes.

ÍTEMS	Valoración de jueces					OBSERVACIONES
	1	2	3	4	5	
1	✓	✓	✓	X	✓	Esta pregunta fue modificada, a fin de ampliar las respuestas por parte del entrevistado
2	✓	✓	X	✓	✓	Esta pregunta fue modificada, a fin de ampliar las respuestas del entrevistado.
3	✓	✓	✓	X	✓	Se vio por conveniente modificar la pregunta para ampliar la respuesta.
4	✓	✓	✓	✓	✓	Pregunta validada para la aplicación
5	✓	✓	✓	X	✓	Se modificó la pregunta, a fin de tener una respuesta más amplia por parte del entrevistado.
6	✓	✓	✓	✓	✓	Se validó la pregunta para su aplicación por unanimidad.
7	✓	✓	✓	X	✓	Se realizó la corrección para que el entrevistado nos debe un respuesta más amplia sobre el tema
8	✓	✓	✓	X	✓	Según revisión del marco teórico se vio por conveniente conservar la subcategoría
9	✓	✓	X	✓	✓	Se realizó la corrección de un término a fin de facilitar el entendimiento del entrevistado.
10	✓	✓	✓	✓	✓	Pregunta validada para la aplicación
11	✓	✓	✓	✓	✓	Pregunta validada para la aplicación
12	✓	✓	✓	✓	✓	Pregunta validada para la aplicación
13	✓	✓	✓	✓	✓	Pregunta validada para la aplicación
14	✓	✓	✓	✓	✓	Pregunta validada para la aplicación
15	✓	✓	✓	✓	✓	Se cambió el término “que te dijo” por “que te aconsejo” para su mejor entendimiento
16	✓	✓	✓	✓	✓	Pregunta validada para la aplicación
17	✓	✓	✓	✓	✓	Pregunta validada para la aplicación

CONVERGENTE ✓

DIVERGENTE

X

CONCLUSION:

Luego de realizar la convergencia, divergencia y las correcciones con las interpretaciones de los juicios de los cinco expertos que validaron el instrumento nos sugirieron aplicarlo luego de haber levantado las correcciones en los ítems 1, 2, 3, 5, 7, 8 y 9, para que el entrevistado tenga mejor las interrogantes y pueda de esta manera ahondar sus respuestas; concluyendo con 3 afirmaciones convergentes de validez y 2 divergentes, quedando validado de esta manera el instrumento por los expertos.

c) Técnicas operacionales que apoyaron el rigor científico son:

1. **CREDIBILIDAD;** se tomó las medidas necesarias para mejorar la credibilidad, lo cual hace referencia a la veracidad de los datos, se documentan diversas técnicas que garantizaron el aspecto mencionando como:

Dedicación prolongada; que consiste en inversión de tiempo suficiente en las actividades de colecta de datos para lograr comprender los puntos de vista del grupo que se estudió y a su vez permitió establecer una relación de confianza y empatía con los informantes.

Triangulación de datos; implicó el uso de varias fuentes de datos, de modo que se pudo obtener diferentes puntos de vista, hay tres tipos básicos: triangulación en el tiempo; que consiste en la colecta de datos sobre el mismo fenómeno en diferentes momentos. Triangulación de espacio; el cual implica la colecta de datos sobre el mismo fenómeno en varios sitios y la triangulación de persona; que consiste en la colecta de datos de manera individual y grupal y familiar.

Aplicando las bases filosóficas de Husserl y Heidegger, quienes dan a conocer sobre la filosofía y fenomenología, explica que la filosofía ve lo general de las cosas, mientras la fenomenología se basa en lo subjetivo que las personas tienen en su conciencia, que pueden ser resultado de sus experiencias, emociones, sentimientos y muchas veces estas pueden ser efímeras.

También se aplicó el instrumento junto con la guía de observación, que permitió complementar los datos recogidos en la aplicación de los instrumentos.

Se realizó la prueba piloto a la muestra en estudio encontrando una posibilidad adecuada en la aplicación de las preguntas y las categorías; desarrollándose un clima de confianza con el entrevistado el cual le permitió expresarse de manera natural y libre, observando en él una actitud relajada y segura.

El tiempo fue suficiente para culminar la entrevista en una sola sesión, que posteriormente fue considerado en la aplicación de nuestra muestra, así mismo se tuvo que buscar espacios libres y ambientes adecuados con el fin de proteger la privacidad del entrevistado en cuanto a sus respuestas.

2. FORMALIDAD; se refiere a su estabilidad de los mismos en el tiempo y en distintas condiciones, implica que cuando se trabaja en equipo, cada uno de estos trabajos por separado con las fuentes de información independiente para comparar los datos. La comunicación continua y periódica fue imprescindible para el éxito del procedimiento.

- La entrevista al participante se realizó en un ambiente adecuado, por lo cual permitió expresarse de manera libre, ya que se había entablado confianza, así mismo se pudo observar la facilidad para responder las interrogantes, ya que tiene conocimiento sobre el tema.

- Durante la entrevista el tiempo fue suficiente para aplicar nuestro instrumento, ya que el participante expuso pausadamente sus respuestas sin interferencias, ni temor a la crítica.
- Las interrogantes de la prueba piloto fueron de fácil comprensión, por lo cual el entrevistado respondió con un lenguaje coloquial, mostrando una actitud natural y de confianza.

3. CONFIRMABILIDAD: se refiere a la neutralidad de la información determinada a partir de dos o más personas que concuerden respecto al significado de los datos. Se centra en las características del investigador, y también en las características de los datos que sean susceptibles de confirmación.

4. TRANSFERIBILIDAD: se refiere a la posibilidad de generalizar los datos o en el grado en que los resultados pueden transferir a otros ámbitos o grupos. Lo que se busca es que se proporcione información suficiente como para poder hacer juicios de la semejanza contextual y así establecer las posibles convergencias de los discursos.

3.5. MOMENTOS DE LA TRAYECTORIA METODOLÓGICA:

La investigación cualitativa fenomenológica. Comprendió tres momentos de análisis como: la descripción, reducción y comprensión.

3.5.1. DESCRIPCIÓN:

La descripción fenomenológica es una investigación de aquello que está potencialmente presente pero que no siempre es visto. Es el resultado de una relación dialógica que se da de un sujeto a otro en su respectivo discurso acompañado de "inteligibilidad". Este proceso es posible a través de

mirar atento a los discursos de los sujetos de las situaciones vividas y manifestadas en su propio lenguaje o mundo. Los fenómenos son presentados tal como se muestran para el investigador, en términos de significados. La validez de las proposiciones se basa en el rigor epistemológico, el que se refiere a la precisión del conocimiento del sujeto de tal manera que se torna claro y explícito lo que está implícito.

A medida que el investigador se va familiarizando con las descripciones, a través de repetidas lecturas sobre su contenido, van surgiendo unidades de significado, que son atribuidas por el investigador de acuerdo a su óptica y se sistematizan de lo vivido por el sujeto en relación al fenómeno. Al inicio estas unidades deben ser tomadas tal como son propuestas por la persona que está describiendo el fenómeno y cuando el investigador llega a una visión del todo, entonces está apto para iniciar la reducción del fenómeno (33)

3.5.2. REDUCCIÓN FENOMENOLÓGICA:

Dartigues; manifiesta que: es el momento en que el investigador va introduciéndose en la experiencia vivida a través de los discursos. La reducción tiene como objetivo determinar y seleccionar las partes de la descripción que son consideradas esenciales. Esto fue posible a través de un procedimiento de reflexión de variación imaginativa, que consiste en reflejar las partes de la experiencia que nos parecen que poseen significados cognitivos, afectos y sistemáticamente imaginar cada parte como si estuviera presente o ausente en la experiencia, es decir, se debe mantener siempre la esencia del discurso sin cambiar el sentido de la vivencia (33)

3.5.3. COMPRENSIÓN:

Este tercer momento de la trayectoria permitirá develar el fenómeno en cuestión. Después de la transformación de las expresiones del sujeto por las del investigador se forman las convergencias del discurso, aquí se agrupan las ideas según los temas identificados por el investigador, de esta manera se pretende mostrar el fenómeno que encontraba en las expresiones del sujeto. Cuando estas expresiones convergen se llega a los significados esenciales, lo que constituye el análisis ideográfico, que consiste en la transformación de las proposiciones del sujeto (34)

3.6. OBTENCIÓN DE LAS DESCRIPCIONES

Los datos se obtuvieron mediante una entrevista a profundidad, y la observación estructurada: el silencio, gestos neutrales, un clima cálido y de confianza. Se utilizó la guía de entrevista a profundidad semiestructurada en la cual plasmamos los objetivos de investigación; tanto el objetivo general como los específicos, de lo natural o sencillo a lo más complejo; es una estructura de partida común a todas las entrevistas, plasmadas en diecisiete preguntas, se inició con preguntas filtro para entablar confianza y un ambiente cálido y armoniosa con el entrevistado, a fin de favorecer una respuesta clara.

Se procuró un ambiente cálido libre de ruidos e interrupciones para favorecer la interacción entrevistado entrevistador.

Se utilizó cámaras fotográficas y celulares con la finalidad de grabar todas las respuestas dadas durante la entrevista previa firma del consentimiento informado.

CAPITULO IV

PRESENTACION Y ANALISIS DE LOS DISCURSOS

4.1. ANALISIS IDEOGRÁFICO

Para efecto de un mejor análisis se enumeró los discursos del I al VII, posteriormente se realizó la identificación de las unidades de significado y levantamiento de datos a través de la reducción fenomenológica. Sólo se consideró lo que se decía con respecto al fenómeno y las proposiciones significativas iniciándose el análisis ideográfico.

Cada uno de los discursos mostró las unidades de significado resaltados en negrita y numeradas en orden correlativo.

Estas unidades de significado se presentaron en un Cuadro de Análisis Ideográfico, el que consta de columnas: a la izquierda subtitulada Unidad de significado y a la derecha las Reducciones fenomenológicas, en orden numérico; en donde van las experiencias consideradas significativas.

Luego se procedió a elaborar un cuadro de Convergencias, en la cual se muestran las convergencias de cada discurso en forma individual llegándose a determinar categorías previamente establecidas, y las que posteriormente son analizadas.

Las unidades son integradas de cada discurso obteniéndose la conclusión del fenómeno investigado.

A continuación se presentan los discursos de las entrevistas aplicadas a los estudiantes de la Facultad de Enfermería del tercer y cuarto año de estudios, presentándose posteriormente el cuadro de análisis ideográfico y cuadro de convergencias de cada uno de los discursos.

DISCURSO I

¿Cómo te gustaría que te llamen?

Daniel

¿Cuántos años tienes?

25

¿En qué te gustaría especializarte cuando termines la carrera?

Nefrología

1. ¿Qué piensas de los alimentos que consumes fuera de tu hogar?

Son malos, pues es que afuera a veces consumo juanes, ceviche, patitas; pero eso comeré pues dos veces o una vez a la semana mayormente cuando salgo de la universidad a las doce, a la hora que salimos de clases.

¿Me puedes señalar algunos de los nutrientes que proveen dichos alimentos?

Nada pues, prácticamente los como por gusto, las patitas que te pueden aportar **solo te proporcionan calorías en exceso carbohidratos pero no te proporcionan vitaminas nada de eso** ⁽¹⁾ proteínas puede ser no tanto, también voy a comer allá ala que le llaman tía veneno (risa) pero hay voy a las quinientas porque su comida es un poco más salada, pero a veces como pues como estoy de hambre donde más voy a comer (risa) ahí no más su comida cuesta un sol cincuenta, **como solo para llenar el estómago pero yo soy consciente que es malo** ⁽²⁾ pues pero debes en cuando.

¿Qué beneficios te traen para tu salud?

Beneficios nada pues **solo me aportan exceso de calorías y carbohidratos pero a la larga te van malogran tu cuerpo** ⁽³⁾ pero yo lo como por degustar por darme el gusto, otro por llenarme, pero yo sé que está mal en mi casa ya trato de recompensar porque nosotros comemos todo tipo de comida arroz un día por ejemplo una vez a la semana comemos arrocito con lentejas si comemos menestra si comemos siempre en cuando con ensalada (cebolla y limón) también dos veces a la semana sopa, pero si hacemos sopa ya no comemos segundo porque a veces hacemos un ollón pues pura verduras, caldo de gallina también hacemos una vez al mes pero en si algunas comidas también nos pasamos de condimento pero valga la realidad eso es lo que le hace rico a la comida porque si comemos pura comidas blandas pura verduras no nos llenamos tanto.

2. ¿Qué opinas de tus colegas que se alimentan fuera de su hogar?

Yo diría que está mal pero hay que ver también la necesidad ⁽⁴⁾ tú por ejemplo estas fuera de tu casa y estas con hambre y sabes que en tu casa a esa hora que vas a ir tal vez no está tu mamá, tu papá y no hay nada de comida tienes que comer en la calle pues y que tal tienes un sol cincuenta o dos soles, ya pues tienes que comer con lo que tengas pues más vale tener el estómago creo lleno que vacío (risa) tampoco te vas a ir a comer un sándwich **yo no creo que todas las comidas que venden en la calle es malo** ⁽⁵⁾ por el mercado también venden de todo el ceviche también es bueno te proporciona fosforo que es bueno.

¿Porque crees que no se dan tiempo para consumir adecuadamente sus alimentos?

Bueno uno seria por el tiempo, yo también a veces en las mañanas voy sin comer a las prácticas a veces tomando una taza de café y pan y a veces ni si quieras tomo de lunes martes y miércoles que voy lunes y martes; miércoles ya ni tomo porque mi desayuno sale tarde 8.30 todavía esa hora ya llego tarde pues y este básicamente seria por el tiempo igual en la tarde del hospital salgo 1.00 llego a mi casa 1.30 me alisto, me baño como rápido encima me da sueño encima con el estómago lleno vengo acá yo pienso que sería **uno por la carga académica y otro por el tiempo** ⁽⁶⁾.

3. ¿Qué frutas y verduras consumes?

Sandia, papaya y piña ⁽⁷⁾ pero en mi casa comemos más la manzana compramos para toda la semana pero siempre también consumo bastante jugo de piña.

¿Cuáles son tus preferidas y cuales trae mayor beneficio para tu salud?

Yo creo que la piña porque tiene antioxidantes ⁽⁸⁾. Igual en verduras consumo brócoli, caigua, lechuga, pepino, zanahoria, tomate, col, pero yo no soy tanto de comer a mí las verduras no me gustan tanto (risa) **pero yo los cómo solo porque sé que te van aportar buenas cosas a tu organismo como fibra** ⁽⁹⁾ por eso lo como de ser rica no (...) solo los como por que me van hacer bien.

4. ¿Cómo te sientes cuando vas a las prácticas clínicas sin ingerir tus alimentos?

Tengo hambre pero no es tanto tan exagerado ⁽¹⁰⁾ ; ya me acostumbre (risa) porque casi siempre voy sin comer casi nada y a veces cuando el profe nos

deja salimos a comer afuera alquito, no pero siempre yo tomo mi agua y mi pan y me voy.

5. ¿Qué me puedes decir sobre el alcohol?,

Bueno, yo pienso que el alcohol exageradamente es dañino no, pero también no hay que exponerse a eso, pero de vez en cuando dos vasitos tres vasitos **yo pienso que está bien pero no exageradamente porque eso te va traer muchas enfermedades** ⁽¹¹⁾ como la cirrosis, te vuelves adicto, te puede dar cáncer al estómago, y uno a veces es consciente de eso pero aun así lo hace.

¿Crees que es dañino para tu salud? ¿Por qué?

Si es dañino, **porque tiene sustancias toxicas, sustancias adictivas, sustancias teratógenos que te va provocar cáncer** ⁽¹²⁾.

6. ¿Qué opinas de tus amigos de la facultad que consumen alcohol frecuentemente?

Bueno, **que está mal pues, pero yo no soy quien para decirle no tomes, no tomes, cada uno es quien cuida su vida, cuida su salud** ⁽¹³⁾; uno es independiente por algo ya uno está en la universidad y sabe lo que es bueno, lo que es malo y tiene que saber identificar lo que es bueno para tu salud; por el hecho que estas aquí no vas a decir a todo el mundo no tomas, no tomas uno ya es adulto y tiene la capacidad de razonar lo que está bien o lo que está mal para cada uno.

7. ¿Qué te motiva a fumar un cigarro?

Bueno yo no fumo, antes si fumaba será pues hace cinco años y **lo hacía por seguir, por la curiosidad** ⁽¹⁴⁾.

¿Qué opinas de tus colegas que fuman?

Que está mal porque eso si yo pienso que es el peor error que puedes cometer no, yo pienso que tomar tal vez alcohol no tanto pero el cigarro si sabemos que tiene algo de dos mil sustancias que son cancerígenas ⁽¹⁵⁾ nicotina y (...) esas dos sustancias son altamente toxicas para el organismo el cual va hacer que tus células se oxidan y va dar lugar a la formación de un cáncer y si eres consumidor pasivo mucho peor todavía.

8. ¿De qué manera afecta a tu salud el auto medicarte?

Yo pienso que te puede afectar es haciéndote más resistente ⁽¹⁶⁾ yo a veces quisiera ir al doctor por cualquier enfermedad pero a veces no me da la plata o no me da tiempo en que momento puedo ir estudio de lunes a viernes los sábados el hospital no atiende o el servicio que tú quieres ir no está abierto o ese día no está disponible.

9. ¿Crees que las prácticas de autocuidado de tus compañeros procedentes de otras provincias son diferentes a las tuyas?

Claro, por el hecho de vivir en la ciudad de todas maneras porque de una persona que viene de la sierra son diferente.

¿De qué manera? ¿Cuáles son?

por el mismo hecho de vivir en otro ambiente **se alimentan de una forma distinta alimentarse es un autocuidado, el vestirse es un autocuidado, la higiene es un autocuidado**⁽¹⁷⁾ por ejemplo ellos se bañaran una vez a la semana por ejemplo de la sierra y nosotros nos bañamos diario; ellos se alimentan de pura, papa, cancha, yuca y no sé de qué más se alimentaran en cambio nosotros carne, condimentos, ajino moto, sal, azúcar en exceso comidas rápidas, comidas que tienes altas calorías no es igual no.

10. ¿Piensas que tus colegas mujeres/varones practican más el autocuidado que los varones/mujeres? ¿Por qué?

Yo pienso que las mujeres, por ejemplo los varones consumen de todo en cambio las chicas si pues dicen si como mucho voy a engordar ⁽¹⁸⁾ dicen así por ejemplo en mi casa mi hermanita come poquito por miedo a engordar.

11. ¿Cómo organizas tu tiempo para cumplir con tus estudios y llevar un estilo de vida saludable?

Yo organizo mayormente los días viernes cuando salgo de inglés por ejemplo mañana que voy hacer pasado que voy hacer es que a mí los domingos me gusta estar libre; y **casi no organizo bien para hacer ejercicio o algo de eso porque yo camino acá paro en el hospital parado y yo pienso que una persona media hora diaria de caminar es suficiente** ⁽¹⁹⁾ y yo todo lo que hago paso de la hora (risa) ya pues ahí ya cumplo.

12. ¿Qué haces en tu tiempo libre? (fuera de la universidad)

Duelmo, veo tv, escucho música ⁽²⁰⁾, salgo a pasear con mis amigos pero mayormente me dedico a chambear pues porque es poco el tiempo que tenemos.

13. ¿Puedes cambiar algunos hábitos dañinos para tu salud? ¿Cómo?

Si, si uno toma la decisión por ejemplo si el alcohol hace daño lo dejo ya **no salgo mucho con mis amigos** ⁽²¹⁾, antes si salía pero ahora ya no mucho, pero la base está en la decisión que tiene cada persona porque nadie le va impedir porque cada uno es dueño de su cuerpo.

14. ¿Qué opinión tienes sobre tu autocuidado?

(...), **pienso que esta medio regular (risa) es que a veces no me cuido bien, no me alimento bien en las mañanas** ⁽²²⁾, a veces al medio día cuando llego a mi casa como más rápido que apurado y eso malogra la digestión, no se absorbe bien los alimentos.

15. ¿Crees que practicar el autocuidado te traerá beneficios en tu vida adulta? ¿De qué manera?

Claro pues, **porque al consumir no más comidas saludables así como hacer ejercicios te va alargar la vida de acá más adelante** ⁽²³⁾; porque como dicen tu cuando estas abuelito vas a ser el espejo de lo que te has alimentado toda tu vida.

16. ¿Alguna vez un enfermero te hablo sobre el autocuidado?

No (...), solo en clases no más.

¿Qué te aconsejo?

Lo que hablan los profesores; **que debemos consumir comidas balanceadas, consumir frutas, verduras hacer ejercicios** ⁽²⁴⁾.

17. ¿Cuál sería tu rol, para promover el autocuidado, como futuro enfermero?

Yo pienso que **el único sería hacerles ver videos hacerles ver puras consecuencias por ejemplo, eso pienso que sería la única manera de sensibilizar a la población** ⁽²⁵⁾ porque hoy en día tú vas hablarle entra por un oído y sale por el otro, en cambio cuando tú le haces ver imágenes se asustan yo creo que eso es la única manera así también como hacerles ver casos que pasaron, porque hoy en día todo el mundo reparte volantes y nadie hace caso.

DISCURSO I**CUADRO DE ANALISIS IDEOGRAFICO**

UNIDADES DE SIGNIFICADO	REDUCCIÓN FENOMENOLÓGICA
1. Solo te proporcionan calorías en exceso carbohidratos pero no te proporcionan vitaminas nada de eso	Solo te proporcionan calorías, pero no vitaminas (1)
2. Como solo para llenar el estómago pero yo soy consciente que es malo	Como solo para llenar el estómago, sabiendo que es malo(2)
3. Solo me aportan exceso de calorías y carbohidratos pero a la larga te van a malograr tu cuerpo	a la larga van a traer consecuencia negativas para tu salud (3)
4. Yo diría que está mal pero hay que ver también la necesidad	A veces lo hacen por necesidad (4)
5. Yo no creo que todas las comidas que venden en la calle es malo	no todas las comidas que venden en la calle es malo (5)
6. Uno seria por el tiempo, Por la carga académica	Por el tiempo y la carga académica (6)
7. Sandia, papaya y piña	Sandia, papaya y piña (7)
8. Yo creo que la piña porque tiene antioxidantes	la piña porque tiene antioxidantes (8)
9. Pero yo los cómo solo porque sé que te van aportar buenas cosas a tu organismo como fibra	te aportan buenas cosas a tu organismo como fibra (9)
10. Tengo hambre pero no es tanto tan exagerado	Tengo hambre (10)
11. yo pienso que está bien pero no exageradamente porque eso te va traer muchas enfermedades	exageradamente te va traer muchas enfermedades (11)
12. porque tiene sustancias toxicas, sustancias adictivas, sustancias teratógenos que te va provocar cáncer	porque tiene sustancias toxicas, adictivas, teratógenos (12)
13. que está mal pues, pero yo no soy quien para decirle no tomes, no tomes, cada uno es quien cuida su vida, cuida su salud	Está mal pero uno tiene la capacidad de razonar lo que está bien o lo que está mal para cada uno (13)
14. lo hacía por seguir, por la curiosidad	por seguir, por la curiosidad (14)
15. Que está mal porque eso si yo pienso que es el peor error que puedes cometer no, yo pienso que tomar tal vez alcohol no tanto pero el cigarro si sabemos que tiene algo de dos mil sustancias que son cancerígenas	está mal, yo pienso que fumar es el peor error que puedes cometer (15)
16. Yo pienso que te puede afectar es haciéndote más resistente	haciéndote más resistente (16)
17. se alimentan de una forma distinta alimentarse es un autocuidado, el	En la forma de alimentarse, en vestirse (17)

vestirse es un autocuidado, la higiene es un autocuidado	
18. Yo pienso que las mujeres, por ejemplo los varones consumen de todo en cambio las chicas si pues dicen si como mucho voy a engordar	Yo pienso que las mujeres (18)
19. Casi no organizo bien para hacer ejercicio o algo de eso porque yo camino acá paro en el hospital parado y yo pienso que una persona media hora diaria de caminar es suficiente	Casi no organizo bien mi tiempo para hacer ejercicio(19)
20. Duermo, veo tv, escucho música	Duermo, veo tv, escucho música (20)
21. si uno toma la decisión por ejemplo si el alcohol hace daño lo dejo ya no salgo mucho con mis amigos	Tomando la decisión uno mismo (21)
22. pienso que esta medio regular, es que a veces no me cuido bien, no me alimento bien en las mañanas	Regular, es que a veces no me cuido bien (22)
23. Porque al consumir no más comidas saludables, hacer ejercicios te va alargar la vida de acá más adelante (23)	Consumir comidas saludables, hacer ejercicios te va alargar la vida de acá más adelante (23)
24. Que debemos consumir comidas balanceadas, consumir frutas, verduras	Que debemos consumir comidas balanceadas y hacer ejercicios (24)
25. el único sería hacerles ver videos hacerles ver puras consecuencias por ejemplo, eso pienso que sería la única manera de sensibilizar a la población	Sensibilizar a la población haciéndoles ver puras consecuencias (25)

DISCURSO I**CUADRO DE CONVERGENCIAS DEL DISCURSO**

CONVERGENCIAS DEL DISCURSO	UNIDAD DE SIGNIFICANCIA INTERPRETADAS
<p>A. HABITOS ALIMENTICIOS Solo te proporcionan calorías, pero no vitaminas (1) Como solo para llenar el estómago, sabiendo que es malo(2) A la larga van a traer consecuencia negativas para tu salud (3) A veces lo hacen por necesidad (4), No todas las comidas que venden en la calle es malo (5) Por el tiempo y la carga académica (6), Sandia, papaya y piña (7) La piña porque tiene antioxidantes (8) Te aportan buenas cosas a tu organismo como fibra (9) Tengo hambre (10)</p>	<p>A. HABITOS ALIMENTICIOS A veces lo hacen por el tiempo, la carga académica y por necesidad; pero solo te proporcionan calorías, pero no vitaminas, yo los Como solo para llenar el estómago, porque a la larga van a traer consecuencia negativas para tu salud, pero no todas las comidas que venden en la calle es malo; consumo frutas y verduras porque te aportan buenas cosas a tu organismo como fibra y cuando no ingiero mi desayuno tengo hambre</p>
<p>B. HABITOS NOCIVOS Exageradamente te va traer muchas enfermedades (11) Porque tiene sustancias toxicas, adictivas, teratógenos (12) Está mal pero uno tiene la capacidad de razonar lo que está bien o lo que está mal para cada uno (13) Por seguir, por la curiosidad (14) Está mal, yo pienso que fumar es el peor error que puedes cometer (15) Haciéndote más resistente (16)</p>	<p>B. HABITOS NOCIVOS Está mal porque tiene sustancias toxicas, adictivas, teratógenos y consumir exageradamente te va traer muchas enfermedades; pero uno tiene la capacidad de razonar lo que está bien o lo que está mal para cada uno; así como fumar es el peor error que puedes cometer yo lo hacía por seguir, por la curiosidad; y auto medicarte te hará más resistente.</p>
<p>C. EXPERIENCIAS CULTURALES En la forma de alimentarse, en vestirse (17) Yo pienso que las mujeres (18)</p>	<p>C. EXPERIENCIAS CULTURALES Es distinto en la forma de alimentarse y vestirse y yo pienso que las mujeres tienen un mejor autocuidado</p>
<p>D. SITUACIÓN PERSONAL Casi no organizo bien mi tiempo para hacer ejercicio(19) Duermo, veo tv, escucho música (20) Tomando la decisión uno mismo (21) Regular, es que a veces no me cuido bien (22)</p>	<p>D. SITUACIÓN PERSONAL No organizo bien mi tiempo para hacer ejercicio, mi autocuidado esta Regular, porque a veces no me cuido bien, pero tomando la decisión uno mismo se puede cambiar</p>

<p>E. EXPECTATIVA DEL AUTOCUIDADO EN EL FUTURO</p> <p>Consumir comidas saludables, hacer ejercicios te va alargar la vida de acá más adelante (23)</p>	<p>E. EXPECTATIVA DEL AUTOCUIDADO EN EL FUTURO</p> <p>Consumir comidas saludables así como hacer ejercicios te va traer beneficios en el futuro.</p>
<p>F. EXPECTATIVA EN EL ROL DEL ENFERMERO FRENTE AL AUTOCUIDADO</p> <p>Que debemos consumir comidas balanceadas y hacer ejercicios (24)</p> <p>Sensibilizar a la población haciéndoles ver puras consecuencias (25)</p>	<p>F. EXPECTATIVA EN EL ROL DEL ENFERMERO FRENTE AL AUTOCUIDADO</p> <p>Que debemos consumir comidas balanceadas, hacer ejercicios y sensibilizar a la población haciéndoles ver puras consecuencias</p>

DISCURSO I

ANÁLISIS IDEOGRÁFICO

En el discurso, el joven D.V.Y. pone de manifiesto que su alimentación a veces lo hacen fuera de su hogar; lo hace por el tiempo, la carga académica y por necesidad; pero que para él esas comidas solo le proporcionan calorías, pero no vitaminas; así mismo refiere “yo los Como solo para llenar el estómago”, pero sé que está mal porque a la larga van a traer consecuencia negativas para tu salud, además no todas las comidas que venden en la calle es malo; así mismo hace referencia que consume frutas y verduras y cuando no ingiere su desayuno para ir a la practicas siente hambre. Por otro lado, asume que está mal consumir alcohol porque tiene sustancias toxicas y consumir exageradamente te va traer muchas enfermedades; además comenta que fumar es el peor error que puedes cometer pero él lo hacía por seguir, por la curiosidad y aún más la automedicación te hará más resistente. Asimismo, refiere que las prácticas de autocuidado de sus compañeros procedentes de otras provincias es distinto y para el las mujeres tienen un mejor autocuidado; así mismo manifiesta “no organizo bien mi tiempo para hacer ejercicio, mi autocuidado esta regular, porque a veces no me cuido bien, pero tomando la decisión uno mismo se puede cambiar”. Él refiere que consumir comidas saludables así como hacer ejercicios te va traer beneficios en el futuro y sensibilizar a la población haciéndoles ver puras consecuencias es la única manera de llegar a ellos.

DISCURSO II

¿Cómo te gustaría que te llamen?

Zu

¿Cuántos años tienes?

22

¿En qué te gustaría especializarte cuando termines la carrera?

Área administrativo

1. ¿Qué piensas de los alimentos que consumes fuera de tu hogar?

Mira te soy sincera **yo como lo que es este chatarra, pero me gusta** ⁽¹⁾, para mi es algo rico, o sea me puedo comer un pollo a la brasa, una salchipapa, chocolate, me encanta, **por más que digan que es algo dañino para mí, pero no (...) a pesar de que es algo malo, me gusta** ⁽²⁾.

¿Me puedes señalar algunos de los nutrientes que proveen dichos alimentos?

Yo creo que bueno el chocolate no sé, te da, ósea no es alimento pero te da energías para mí los chocolates, los demás ah nada (suspirando).

Este chaufa cuando como **carbohidratos pero es demasiado** ⁽³⁾ no esta ha tú el balance dietético.

¿Qué beneficios te traen para tu salud?

No te trae más bien **te trae patologías** ⁽⁴⁾.

2. ¿Qué opinas de tus colegas que se alimentación fuera de su hogar?

(...), que opino de mis colegas, (...) **yo creo que lo hacen uno por hambre** ⁽⁵⁾, por hambre por llenar el estómago no porque sea, este un alimento, pero eso es lo que yo opino que mis compañeros lo hacen por llenar el estómago.

¿Y porque crees que no se dan tiempo para consumir adecuadamente sus alimentos?

Uno por que la gran mayoría de mis compañeros yo también **pienso que no tienen tiempo, por el tiempo, porque estás haciendo uno y otro trabajo y no nos organizamos bien** ⁽⁶⁾, **no nos damos el tiempo adecuado para podernos alimentarnos y correctamente no** ⁽⁷⁾; por ejemplo al medio día una manzana debería ser, pero nosotros mismos estamos comiendo un cuate o esas rosquitas estamos comiendo bastante grasa.

3. ¿Qué frutas y verduras consumes?

Hay a mí me gusta el brócoli, en mi casa pepino, mi mama hace mayormente pepino, (...) este lechuga, pero yo sí aparte yo me hago mi brócoli. Ah (...) **el brócoli, el tomate, la manzana y la chirimoya** ⁽⁸⁾ de vez en cuando sale no es su temporada siempre, la manzana y el plátano.

El que como así en mi casa es la manzana y el plátano, pero el que me gusta es la chirimoya.

¿Cuáles son tus preferidas y cuales trae mayor beneficio para tu salud?

Este la manzana y el plátano, el plátano tiene potasio, la manzana no sé qué tiene y el brócoli, bueno porque he leído **no el brócoli tiene bastante vitaminas y proteínas, exactamente no se (...)** **vitamina b12** ⁽⁹⁾ creo tiene el brócoli si no me equivoco.

4. ¿Cómo te sientes cuando vas a las prácticas clínicas sin ingerir tus alimentos?

Como que **desganada el (...)** en ese momento estoy pensando en comer, **quiero comer tomar desayuno me siento triste** ⁽¹⁰⁾ un poco triste, no he

comido no; es que **a veces no me organizo bien me levanto un poco tarde** ⁽¹¹⁾ o si esta mi desayuno y está caliente ya no me da tiempo para tomar no me da tiempo.

5. **¿Qué me puedes decir sobre el alcohol?,**

(...), bueno el alcohol **son sustancias toxicas, si tomas en exceso te puede causar daño** ⁽¹²⁾.

¿Crees que es dañino para tu salud? ¿Por qué?

Claro en exceso, claro cuánto tu tomas lo que es alcohol en ese momento pueden ocurrir tantas cosas, ósea te doy signos y síntomas no, tomas en ese momento solamente vas a sentir mareos o puedes hacer cualquier cosas, pero **si tomas bastante en exceso te puede traer patologías pero en el momento no en el momento solamente causa mareos puedes hacer cualquier locura no en ese momento** ⁽¹³⁾.

6. **¿Qué opinas de tus amigos de la facultad que consumen alcohol frecuentemente?**

Bueno, lo hacen por divertirse o tienen problemas ⁽¹⁴⁾ y no se dan cuenta que les traerá problemas para su futuro.

7. **¿Qué te motiva a fumar un cigarro?**

Bueno yo no, no si, pero **no sé, lo hago por divertirme** ⁽¹⁵⁾, yo lo hago por divertirme si fumo, lo hago por divertirme nada más.

¿Qué opinas de tus colegas que fuman?

(...), bueno lo que escuchado de mis compañeras y he visto también **lo hacen también por divertirse o porque algunas compañeras dicen porque no van a marearse rápido** ⁽¹⁶⁾, bueno eso no sé yo lo hago por divertirme eso queda entre nosotras no.

8. **¿De qué manera afecta a tu salud el auto medicarte?**

(...), me han dicho que siempre tomar pastillas **afecta al sistema nerviosos central, nervios, algo así, una sobredosis** ⁽¹⁷⁾.

Hay veces lo hacemos porque ya mi papa tiene a mis tíos que son farmacéuticos hay tomate esta pastilla porque a mí me ha calmado el dolor de cabeza por ejemplo y ya también lo hacemos por eso, por ejemplo si es un dolor de cabeza yo sé que me va a pasar, rápido, aparte de que me cuesta el tiempo a veces están ocupado tienes que esperar una cita y demora mucho.

9. **¿Crees que las prácticas de autocuidado de tus compañeros procedentes de otras provincias son diferentes a las tuyas?**

No todos pero si hay personas que **a veces no tiene un buen autocuidado, no se bañan (susurrando) no, eso viene de casa** ⁽¹⁸⁾ no todos son así pero yo creo que siempre hay personas diferentes, pero si, si, si hay, a veces no hay higiene no en todos no pero yo creo que sí.

¿De qué manera? ¿Cuáles son?

Para mi es higiene, (porque apestan, serio) alimentación también he visto no, se ve en el salón que están comiendo a cada rato sus dulces chocolates ⁽¹⁹⁾, (risa) si se comen bastante chisitos, cuates.

10. **¿Piensas que tus colegas mujeres/varones practican más el autocuidado que los varones/mujeres? ¿Por qué?**

Uno **la mujer para mí, porque ósea la mujer a parte de tener una autoestima lo hacen por sentirse mejor** ⁽²⁰⁾ la mayoría de las chicas, por verse muy bien, los varones no tanto no le importa puede venir hasta apestando y no le importa o no tan arreglados, solamente yo creo que los

hombre se arreglan para su enamorada o para una cita hasta mi hermano hace eso.

11. ¿Cómo organizas tu tiempo para cumplir con tus estudios y llevar un estilo de vida saludable?

(...), como me organizo, (...) haber horario fijo así en mi casa como hacen otras primas **un horario, yo lo hice ya, pero ya no lo cumplo** ⁽²¹⁾ me levanto a las siete tomo mi desayuno me voy a no a las seis perdón y así me pongo horario pero ahorita no lo cumplo ahorita no incluso hasta para ir al gimnasio por eso estoy hecho una vaca, a veces no tomo desayuno como te digo almuerzo a veces un poquito y ya me estoy viniendo a la u porque también vivo lejos en Huayopampa.

12. ¿Qué haces en tu tiempo libre? (fuera de la universidad)

(...) **me pongo a ver pelis, a veces voy a correr a veces me voy a pasear** ⁽²²⁾ con las chicas no se es mi idea o cuando es un sábado o un viernes salgo a bailar.

13. ¿Puedes cambiar algunos hábitos dañinos para tu salud? ¿Cómo?

Claro comer mucho, (...) **yo misma no diciéndome no puedo hacer eso** ⁽²³⁾, no comer mucho en la noche como bastante por eso es lo que yo me engordo, y diciendo no puedo comer o comiendo algo como una mazamorra por ejemplo estoy comenzando empezando a comer (...) una mazamorra.

14. ¿Qué opinión tienes sobre tu autocuidado?

Autocuidado, yo lo veo regular no bien excelente porque yo puedo estar en higiene yo misma bien, pero **en lo que es hábitos alimenticios no estoy**

correctamente ósea recontra desordenado⁽²⁴⁾, como mucho a veces no como, como mucho en la noche, regular lo veo para mí, mi autocuidado, tengo que mejorar.

15. **¿Crees que practicar el autocuidado te traerá beneficios en tu vida adulta? ¿De qué manera?**

El autocuidado que tengo ahorita no, no tanto, si, si estuviera ordenado correctamente me permitirá (...) teniendo una dieta balanceada, deportes haciendo yo creo que mi autocuidado sería mejor. Ósea **sentirme bien yo misma, a claro me ayuda a prevenir enfermedades, tener una autoestima buena** ⁽²⁵⁾.

16. **¿Alguna vez un enfermero te hablo sobre el autocuidado?, ¿Qué te aconsejo?**

Si, por ejemplo un profesor nos habló del autocuidado, **sobre todo de la higiene de las uñas, de tener el pelo no, arreglada, bañada yo creo que eso es autocuidado también, si me parece bien sobre todo cuando entra por uno, te va ayudar a prevenir contraer alguna enfermedad** ⁽²⁶⁾, una teoría creo de un profesor creo he escuchado pero bien, bien no lo recuerdo.

17. **¿Cuál sería tu rol, para promover el autocuidado, como futuro enfermero?**

Mi rol (...), realizando sesiones educativas a mis pacientes, de la higiene, del autocuidado y de la alimentación, **bueno eso sería mi manera, mi rol sería no, educar** ⁽²⁷⁾.

DISCURSO II**CUADRO DE ANALISIS IDEOGRÁFICO**

UNIDAD DE SIGNIFICADO	REDUCCIÓN FENOMENOLÓGICA
1. yo como lo que es este, chatarra, pero me gusta.	Como comida chatarra, pero me gusta (1)
2. por más que digan que es algo dañino para mí, pero no sé, a pesar de que es algo malo, me gusta.	Es dañino, pero me gusta (2)
3. carbohidratos pero es demasiado.	Carbohidratos en exceso (3)
4. te trae patologías.	te trae patologías (4)
5. Yo creo que lo hacen uno por hambre.	Los hacen por hambre (5)
6. pienso que no tienen tiempo, porque estás haciendo uno y otro trabajo y no nos organizamos bien.	No tienen tiempo y no se organizan bien (6).
7. no nos damos el tiempo adecuado para podernos alimentarnos y correctamente no.	no nos damos el tiempo adecuado alimentarnos correctamente (7)
8. el brócoli, el tomate, la manzana y la chirimoya.	Brócoli, tomate, manzana y chirimoya (8)
9. el brócoli tiene bastante vitaminas y proteínas, exactamente no se (...) vitamina b12.	Vitaminas y proteínas (9)
10. desganada (...) en ese momento estoy pensando en comer, quiero comer tomar desayuno me siento triste.	Desganada y triste (10)
11. a veces no me organizo bien me levanto un poco tarde.	no me organizo bien me levanto tarde (11)
12. son sustancias tóxicas que al ingerir no, te puede causar; si tomas en exceso te puede causar daño.	Son sustancias tóxicas que al ingerir en exceso, son dañino. (12)
13. si tomas bastante en exceso te puede traer patologías pero en el momento no, en el momento solamente causa mareos puedes hacer cualquier locura no en ese momento.	En exceso, te trae patologías, mareos, descontrol. (13)
14. Bueno, lo hacen por divertirse o tienen problemas ⁽¹⁴⁾	Lo hacen por divertirse o porque tienen problemas(14)
15. no se lo hago por divertirme.	Lo hago por divertirme (15)
16. lo hacen también por divertirse o porque algunas compañeras dicen porque no van a marearse rápido.	Por divertirse o para no marearse rápido (16)
17. Afecta al sistema nerviosos central, nervios, algo así, una sobredosis.	Al sistema nervioso, por sobredosis (17)
18. A veces no tiene un buen autocuidado, no se bañan (susurrando) no, eso viene de casa.	A veces no tienen buena higiene personal (18)

19. Para mí es higiene, alimentación también he visto no, se ve en el salón que están comiendo a cada rato sus dulces, chisitos.	En la Higiene y en alimentación, he visto que comen demasiadas golosinas (19)
20. La mujer para mí, porque ósea la mujer a parte de tener una autoestima lo hacen por sentirse mejor.	A la mujer, le gusta cuidarse más por sentirse mejor (20)
21. Un horario, yo lo hice ya pero ya, pero no lo cumplo.	Hice un horario, pero no lo cumplo (21)
22. Me pongo a ver pelis, a veces voy a correr a veces me voy a pasear y bailar	Veo películas, corro, paseo y bailo (22)
23. Yo misma no diciéndome no puedo hacer eso.	Si, toma la decisión cambio (23)
24. En lo que es hábitos alimenticios no estoy correctamente ósea recontra desordenado.	En mis hábitos alimenticios, soy desordenada (24)
25. Sentirme bien yo misma, a claro me ayuda a prevenir enfermedades, tener una autoestima buena.	Si me prevendrá de enfermedades y reforzará mi autoestima (25).
26. Sobre todo de la higiene de las uñas, de tener el pelo no, arreglada, bañada yo creo que eso es autocuidado también, si me parece bien sobre todo cuando entra por uno, te va ayudar a prevenir contraer alguna enfermedad.	Si, sobre la higiene, previene enfermedades(26)
27. Bueno eso sería mi manera, mi rol sería no, educar.	Mi rol será educar (27)

DISCURSO II**CUADRO DE CONVERGENCIAS DEL DISCURSO**

CONVERGENCIA DEL DISCURSO	UNIDAD DE SIGNIFICANCIA INTERPRETADAS
<p>A. HÁBITOS ALIMENTICIOS Como comida chatarra pero me gusta (1); Es dañino pero me gusta (2); Carbohidratos en exceso (3); Te trae patologías (4); Los hacen por hambre (5); No tienen tiempo y no se organizan bien (6); Brócoli, tomate, manzana y chirimoya, (8); Vitaminas y proteínas (9); Desganada y triste (10); En mis hábitos alimenticios, soy desordenada (24).</p>	<p>A. HÁBITOS ALIMENTICIOS Consumo comida chatarra, pero me gustan, tienen carbohidratos en exceso, te traen patologías, los consumes por hambre, porque no tienes tiempo y no te organizas bien, si no consumes alimento estás desganado y triste, en mis hábitos alimenticios soy desordenada.</p>
<p>B. HABITOS NOCIVOS Son sustancias tóxicas que al ingerir en exceso, son dañino. (12); En exceso, te trae patologías, mareos, descontrol. (13); Lo hacen por divertirse o porque tienen problemas(14); Lo hago por divertirme (15); Por divertirse o para no marearse rápido (16); Al sistema nervioso, por sobredosis (17).</p>	<p>B. HABITOS NOCIVOS El auto medicarse afecta al sistema nervioso por sobredosis, el alcohol son sustancias tóxicas que al ingerir en exceso es dañino, te trae patologías, mareos, descontrol, lo consumen por diversión o por problemas yo lo hago por divertirme, otros fuman por divertirse o para no marearse rápido.</p>
<p>C. EXPERIENCIAS CULTURALES A veces no tienen buena higiene personal (18); En la Higiene y en alimentación, he visto que comen demasiadas golosinas(19); A la mujer, le gusta cuidarse más por sentirse mejor (20).</p>	<p>C. EXPERIENCIAS CULTURALES A veces ellos no tienen buena higiene personal, son diferentes en la higiene y la alimentación he visto el consumo de golosinas excesivas, a la mujer le gusta cuidarse más por sentirse mejor</p>
<p>D. SITUACIÓN PERSONAL Hice un horario, pero no lo cumplo (21); Veo películas, corro, paseo y bailo (22); Si, tomo la decisión cambio (23);</p>	<p>D. SITUACIÓN PERSONAL Hice un horario, pero no lo cumplo, si tomo la decisión cambio, en el tiempo libre veo películas, corro, paseo y bailo.</p>

<p>E. EXPECTATIVA DEL AUTOCUIDADO EN EL FUTURO</p> <p>Si me prevendrá de enfermedades y reforzará mi autoestima (24).</p>	<p>E. EXPECTATIVA DEL AUTOCUIDADO EN EL FUTURO</p> <p>El autocuidado me prevendrá de enfermedades y reforzará mi autoestima.</p>
<p>F. EXPECTATIVA EN EL ROL DEL ENFEMERO FRENTE AL AUTOCUIDADO</p> <p>Si, sobre la higiene, previene enfermedades(25); Mi rol será educar (26).</p>	<p>F. EXPECTATIVA EN EL ROL DEL ENFEMERO FRENTE AL AUTOCUIDADO</p> <p>Si me aconsejaron que el autocuidado previene enfermedades y mi rol será educar.</p>

DISCURSO II

ANALISIS IDEOGRÁFICO

En el discurso la alumna S.P.V. manifiesta la consumo comida chatarra, pero me gusta tienes carbohidrato en exceso que te traen patologías, lo consumes por hambre porque no tienen tiempo y no te organizas bien, sin consumir alimento se siente desganada y triste y refiere que es desordenada en sus hábitos alimenticios.

Refiere que el alcohol en exceso es dañino, le trae patologías, mareos y descontrol, que lo consume solo por diversión al igual que el fumar.

Así mismo refiere que sus compañeros de otras provincias se diferencian por el hábito de higiene y la alimentación, asegurando que la mujer tiene mayor autocuidado porque le gusta sentirse mejor.

Así mismo manifiesta también que hizo un horario pero no lo cumple y si toma la decisión puede cambiarla, en su tiempo libre ve películas, corre, pasea y baila.

El autocuidado me prevendrá de enfermedades y reforzará su autoestima, finalmente manifestó que si le aconsejaron que el autocuidado previene enfermedades y su rol será educar como futura profesional.

DISCURSO III

¿Cómo te gustaría que te llamen?

Indomable

¿Cuántos años tienes?

22 años

¿En qué te gustaría especializarte cuando termines la carrera?

Salud ocupacional

1. ¿Qué piensas de los alimentos que consumes fuera de tu hogar?

Eso depende (...) porque hay lugares que bien te pueden servir, depende en algunos lugares venden de una manera antigénico de repente los alimentos en su preparación⁽¹⁾, claro no bueno yo como de todo ah mayormente frutas, cuando estoy en mi casa, en comidas juanes, juanes con tacacho, caucau de repente vas al mercado por ahí vas a comer tocosh o de repente mondonguito, patitas, salchipapas, pero yo creo, no específicamente en raras veces consumo cuando vas al pollería por ejemplo en mi caso por falta de dinero puede ser.

¿Me puedes señalar algunos de los nutrientes que proveen dichos alimentos?

Los nutrientes como te vuelvo a decir, la carne por ejemplo contiene proteínas⁽²⁾, cuando tú consumes alimentos sanos por ahí vas a tener mejor capacidad para resolver problemas: tu capacidad cognitiva va mejorar.

¿Qué beneficios te traen para tu salud?

Yo creo que vas a tener inclusiva tu rendimiento académica mejor ,porque a veces cuando tú no consumes bien los alimentos adecuadas estas con sueño

ni siquiera atiende las clases , **te beneficia en muchas cosas por ejemplo te da energía, con ganas de hacer cualquier cosa⁽³⁾.**

2. **¿Qué opinas de tus colegas que se alimentan fuera de su hogar?**

Mucha veces (...) yo, yo pienso (...) **mis colegas que salen no, de su casa sin alimentarse comen en la calle porque no tienen tiempo de repente para realizar sus alimentos⁽⁴⁾, preparar su desayuno.**

Para mí no puedo decir si está bien o mal porque no se su motivo, pero yo pienso que mejor debería comer en la casa que en la calle porque en la calle muchas veces el polvo, contaminada pucha y ahí no más las moscas y todas inclusive que comes en la calle en tu casa puedes comer algo nutritivo no, en la calle comes puro chatarra como dicen.

¿Y porque crees que no se dan tiempo para consumir adecuadamente sus alimentos?

Bueno puede ser porque (pausa) si consumen rápido es porque no han organizado su tiempo⁽⁵⁾ no, porque a veces están con prisa come por comer rápido y un poco está mal no, pero debería organizar bien su tiempo para de esa manera se dé tiempo para masticar bien inclusive para que procesa mejor los alimentos porque si tus vas comer de prisa, rápido muchas veces por ocioso lo que pasa, no debe ser así.

3. **¿Qué frutas y verduras consumes?**

Yo como casi la mayoría de frutas y verduras la mayoría porque pero, naranja, manaza y de verduras ya bueno me gusta la zanahoria, apio⁽⁶⁾.

Todos los alimentos creo (risa).

¿Cuáles son tus preferidas y cuales trae mayor beneficio para tu salud?

Para mi ahorita que estoy mal de estómago de gastritis puede ser la naranja (...) y también la zanahoria que es bueno para la vista ⁽⁷⁾ porque hoy en día casi todito los jóvenes utilizan lentes bueno pero no es mi caso todavía, pero es bueno ese si la zanahoria para mi salud.

4. ¿Cómo te sientes cuando vas a las prácticas clínicas sin ingerir tus alimentos?

Cuando uno va a las prácticas sin ingerir alimentos pues, obvio que me siento mal a veces ni siquiera tengo fuerzas para realizar las actividades ⁽⁸⁾ que hay que hacer no; en el hospital estas con hambre más que estás pensando de querer comer que hacer si o no (...) porque yo pienso deberían de ir tomando desayuno eso también nos va ayudar bastante, de nada sirve que vayas sin desayunar, no vas aprender no vas captar nada por gusto ah.

5. ¿Qué me puedes decir sobre el alcohol?

El alcohol es una bebida liquida que es (pausa) que es dañino para la salud diría no, pero esto si es ingerida excesivamente ⁽⁹⁾ ya, pero que pasa si al quinientas yo creo no nos hace daño no, porque todo exceso es dañino pero mínimo no creo entonces eso diría no del alcohol y no deberíamos de tomar en exceso, las personas que consumen.

¿Crees que es dañino para tu salud? ¿Por qué?

Obvio es dañino porque el alcohol hoy en día yo te comento el alcohol ni siquiera es alcohol antes creo de verdad lo que tomaba inclusive la cerveza las personas los abuelos eso era legítimo alcohol era bien fermentado. Hoy en día no sé qué cosa lo echan con un par de botella se embriaga, pero antes tomaba algo como remedio casi era ese alcohol hoy en día ya no pues, **en mi opinión creo como dice tu pregunta es dañina porque hoy en día ya salió**

diferentes tipos de alcohol entonces porque nos va malograr nuestro organismo ⁽⁹⁾, específicamente pero ah más aun todavía a los niños pero a nosotros también porque **nuestro cerebro y neuronas cuando se muere ya no se regeneran a consecuencia del alcohol** en sí.

6. ¿Qué opinas de tus amigos de la facultad que consumen alcohol frecuentemente?

Yo pienso que no debería tomar frecuentemente no, ahora yo diría cuando en ocasiones puede ser, **ellos se van tomar frecuentemente de repente no por salir con amistades querer conocer enamoras o amigos frecuentemente por darse de especial está mal** ⁽¹¹⁾ y no debe ser así debería de evitar eso, cambiar no.

7. ¿Qué te motiva a fumar un cigarro?

Bueno varias veces me a pasado eso porque (...), cuando salí a una fiesta, miraba a las personas que de repente lo hacían, y yo no me imaginaba impresionado porque al menos yo no le miraba pensando que era bonito, porque miraba que alguien está fumando y se siente no y que cosa se siente no, ya entonces yo también quise pero más **por querer experimentar** ⁽¹²⁾.

¿Qué opinas de tus colegas que fuman?

Bueno de mis colegas no te puedo decir ah, porque no le he visto raras veces pero si lo han hecho también por mí por la forma como yo la hice por el motivo, yo creo **está muy mal porque es más grave que tomar el alcohol** no deben fumar, **a la larga te va traer problema a que a nivel de la garganta** ⁽¹³⁾, no vas poder ni hablar, cáncer a la tráquea, hay que evitar esto.

8. **¿De qué manera afecta a tu salud el automedicarte?**

La automedicación está mal porque uno dice jamás de jamases debemos de auto medicarnos, por tomar un medicamento “x” sin saber las consecuencias que puede traer, muchas veces al inicio nos hace bien a cualquier medicamento te hace bien inclusive pues de repente tenemos un dolor de estómago y tomamos algo no una ranitidina, pero ojo (...) tomamos y nos calma pero nos calma esa vez pero posteriormente no, como tú ya lo estás acostumbrando, cuando el medico te receta ya no se cura **porque tu organismo ya está resistente al medicamento**, ya no el dolor te va pasar con una sola pastilla sino con dos con tres, **a la larga eso va complicar tu salud⁽¹⁴⁾** ya no vas a necesitar ni las pastillas. Yo creo que las enfermedades al estómago pues ni siquiera se va poder absorber, yo creo que por eso es bueno debemos tomar medicamentos previa indicación médica que nos recetan.

9. **¿Crees que las prácticas de autocuidado de tus compañeros procedentes de otras provincias son diferentes a las tuyas?**

Si son diferentes porque (...) las personas que por ejemplo de acá de lima, los que son de Chiclayo, cerro de Pasco no son distintas inclusive la forma de práctica:

¿De qué manera? ¿Cuáles son?

Ya mira allá en la ciudad por ejemplo las personas se alimentan de **comidas chatarras, frituras a diferencia en rural se alimentan de los alimentos sanos, naturales eso lo que nos diferencia⁽¹⁵⁾**. Por lo tanto nuestro autocuidado en si va depender de cada cultura y diferentes creencias muchas veces.

10. ¿Piensas que tus colegas mujeres/varones practican más el autocuidado que los varones/mujeres? ¿Por qué?

Yo creo que es depende como tú te has criado o tus papas te han enseñado desde niño⁽¹⁶⁾ no, que ha sido niño porque no necesariamente una mujer cuida mejor que un hombre, hay hombres que se cuidan mejor y hay mujeres también que no se arreglen bien y hay hombres que le ves bien cambiado ,bien peinado también hay hombres que no se peinan, no se arreglan (risa) eso yo creo eso va depender pero si tú me preguntas quien se cuida o no el hombre y la mujer mejor yo te diría que depende ya va depender de su forma.

11. ¿Cómo organizas tu tiempo para cumplir con tus estudios y llevar un estilo de vida saludable?

Saludable no tenemos, ahora ya tenemos organizado el tiempo, **como ya tenemos horarios establecidos de tal hora a tal hora para mi almuerzo pero a realizar ejercicios no lo hago solamente lo hago los días domingos en ese aspecto no soy saludable** ⁽¹⁷⁾, no se trata de organizar el tiempo claro por ejemplo puede ser uno no, pero depende de tiempo pero si el tiempo organizado yo creo.

12. ¿Qué haces en tu tiempo libre fuera de la universidad?

Trabajo, los domingos me voy a jugar pelota y los sábados trabajo juego un poco deporte un poco de estudiar ⁽¹⁸⁾ de repente así yo estudio a las quinientas no como otros de repente, pero si ya sé que voy hacer los sábados y domingos.

13. ¿Puedes cambiar algunos hábitos dañinos para tu salud? ¿Cómo?

Si, ya no me gustaría tomar dejando lo único es tomando conciencia de que tomar el alcohol y fumar está mal para la salud ⁽¹⁹⁾ es dañino para la salud y si quieres ser mejor y de repente de ser alguien en la vida yo creo es el primer paso dejar esos malos hábitos, alcoholismo es malo en nada te beneficia, puedes gastar siquiera en tu alimentación adecuado.

14. ¿Qué opinión tienes sobre tu autocuidado?

Mi autocuidado esta no tan mal ni tan bien ⁽²⁰⁾, pero cinco años (risa) si bueno yo como acá en la universidad, hago los deportes todos los domingos, me gustaría ahorita ir al gimnasio de repente no, pero el tiempo muchas veces es el peor enemigo del hombre, muchas veces nos el dinero falta no, tenemos ni siquiera para pagar al gimnasio (risa) entonces no vamos pero quieres hacerlo, cuando tú no tienes esa materia prima que soluciona tus problemas.

15. ¿Crees que practicar el autocuidado te traerá beneficios en tu vida adulta? ¿De qué manera?

Claro, el autocuidado es indispensable para la vida no, si yo práctico el autocuidado mi edad cronológica de vida se va alargar y voy a reducir a estar propenso a enfermedades ⁽²¹⁾. ya no voy sufrir enfermedades casi poco no inclusive ya no voy a tener dolores de repente de cabeza, de los huesos , bueno por eso es más cuando uno está acostumbrado a realizar su higiene o a lavarse la ropa hasta uno cuando esta anciano lo hace, yo he visto.

16. ¿Alguna vez un enfermero te hablo sobre el autocuidado?,

Bueno un docente si mi hablo sobre el autocuidado, bueno siempre no necesariamente el docente pero si claro pero la enfermera sí.

¿Qué te aconsejo?

Lo que recuerdo es **que el autocuidado es muy bueno porque ha medida como te ven, van querer ser como tú, tus pacientes o las personas que te ve**⁽²²⁾, pero si tú estás gorda le digas haga ejercicio ya (risa) o están sin peinar y decir péinate, yo creo no tiene sentido, uno hay que mostrarse bien si queremos cambiar entonces así por eso digo el autocuidado es bueno y tiene que motivar que hagan ejercicio el enfermero me dice no, motiva a tus pacientes que haga ejercicio ,que se cuiden, el lavado de mano es importante inclusive ¿para qué? Para evitar problemas y bueno tantas cosas no y eso es autocuidado, autocuidado.

17. ¿Cuál sería tu rol, para promover el autocuidado, como futuro enfermero?

Educar, educar el único que tiene que hacer educar, **educar a los padres, a los adolescentes, y a toda la población general** ⁽²³⁾ no, visitar inclusive yo creo se debe trabajar con los padres.

Practicar hábitos (...) saludables en cuanto a la higiene, ejercicios, consumir alimentos lo que ellos mismos producen los cereales huevos y algo natural a cambio de estar comprando de repente los fideos de estar comprando pollo algo no, que consuma su gallina es mejor que pollo, en ese aspecto que haga ejercicio eso de alguna de otra manera le van ayudar inclusive dentro del autocuidado también debemos de motivarle a que ellos nunca se auto mediquen, nunca se toman una pastilla por tomar o un jarabe por tomar siempre consulte, **para eso están el personal de salud para orientar, sensibilizar y motivarlo**⁽²⁴⁾

DISCURSO III**CUADRO DE ANÁLISIS IDEOGRAFICA**

UNIDAD DE SIGNIFICADO	REDUCCION FENOMENOLOGICA
1. Eso depende (...) porque hay lugares que bien te pueden servir, depende en algunos lugares venden de una manera antigénico de repente los alimentos es su preparación.	Eso va Dependiendo en el lugar donde consumes, puede ser antigénico (1).
2. Los nutrientes como te vuelvo a decir, la carne por ejemplo contiene proteínas	La carne contiene proteínas (2).
3. Te beneficia en muchas cosas por ejemplo te da energía, con ganas de hacer cualquier cosa	Te proporciona energía (3).
4. Mis colegas que salen no, de su casa sin alimentarse, comen en la calle porque no tienen tiempo de repente para realizar sus alimentos.	No tienen tiempo para preparar sus alimentos (4).
5. Bueno puede ser porque (...) si consumen rápido es porque no han organizado su tiempo no.	No Organizan su tiempo (5).
6. Yo como casi la mayoría de frutas y verduras la mayoría porque, naranja, manzana y de verduras ya bueno me gusta la zanahoria, apio.	Consumo la mayoría de frutas y verduras (6).
7. Para mi ahorita que estoy mal de estómago de gastritis puede ser la naranja, ah y también la zanahoria que es bueno para la vista	Consumo Zanahoria y naranja para mi salud (7).
8. Cuando uno va a las prácticas sin ingerir alimentos pues, obvio que me siento mal a veces ni siquiera tengo fuerzas para realizar las actividades	Cuando no ingiero mi desayuno Mi cuerpo sin fuerzas para realizar las actividades(8)
9. El alcohol es una bebida líquida que es (...), que es dañino para la salud diría no, pero esto si es ingerida excesivamente.	El alcohol es dañino para la salud en exceso (9).
10. En mi opinión creo como dice tu pregunta es dañina porque hoy en día ya salió diferentes tipos de alcohol entonces porque nos va malograr nuestro organismo.	Opino que el alcohol es dañino para nuestro organismo (10).
11. Ellos se van tomar frecuentemente de repente no, por salir con	Ellos tomar por amistad y por darse de especial (11).

amistades querer conocer enamoradas o amigos frecuentemente por darse de especial está mal y no debe ser así debería de evitar eso, cambiar no.	
12. Por querer experimentar	Por experimentar (12).
13. Está muy mal porque es más grave que tomar el alcohol no deben fumar, a la larga te va traer problema a que a nivel de la garganta.	Está muy mal fumar a la larga te trae problemas a la garganta (13).
14. Porque tu organismo ya está resistente al medicamento, ya no el dolor te va pasar con una sola pastilla sino con dos con tres, a la larga eso va complicar tu salud.	El organismo se vuelve más resistente al medicamento (14).
15. Ya mira en la ciudad por ejemplo las personas se alimentan de comidas chatarras, frituras a diferencia en la zona rural se alimentan de los alimentos sanos, naturales eso lo que nos diferencia.	Los de ciudad se alimentan de chatarras, frituras a diferencia que en la zona rural se alimentan alimentos naturales (15).
16. Yo creo que es depende como tú te has criado o tus papas te han enseñado desde niño.	Yo creo va depender como tus padres te han formado (16).
17. Como ya tenemos horarios establecidos de tal hora a tal hora para mi almuerzo pero a realizar ejercicios no lo hago solamente lo hago los días domingos en ese aspecto no soy saludable.	Solo realizo ejercicios los días domingos y en ese aspecto no soy saludable (17).
18. Trabajo, los domingos me voy a jugar pelota y los sábados trabajo juego un poco deporte un poco de estudio.	Los sábados Trabajo, los domingos hago ejercicios y estudio (18).
19. Ya no me gustaría tomar, lo único es tomando conciencia de que tomar el alcohol y fumar está mal para la salud.	Tomando conciencia (19).
20. Mi autocuidado esta no tan mal ni tan bien.	Mi autocuidado es regular (20).
21. El autocuidado es indispensable para la vida no, si yo práctico el autocuidado mi edad cronológica de vida se va alargar y voy a reducir a estar propenso a enfermedades.	Con el autocuidado voy alargar mi vida y voy a reducir estar propenso a enfermedades (21).
22. Que el autocuidado es muy bueno porque ha medida como te ven,	Ser ejemplo para los demás (22).

van querer ser como tú, tus pacientes o las personas que te ve.	
23. Educar a los padres, a los adolescentes, y a toda la población general.	Educar a toda la población general (23).
24. Para eso están el personal de salud para orientar, sensibilizar y motivarlo.	Orientar, sensibilizar y motivarlo (24).

DISCURSO III**CUADRO DE CONVERGENCIAS DEL DISCURSO**

CONVERGENCIAS DEL DISCURSO	UNIDAD DE SIGNIFICANCIA INTERPRETADAS
<p>A. HÁBITOS ALIMENTICIOS: Eso va dependiendo en el lugar donde consumes, puede ser antigénico (1). La carne contiene proteínas (2). Te proporciona energía (3) No tienen tiempo para preparar sus alimento (4). No organizan su tiempo (5). Consumo la mayoría de frutas y verduras. (6). Cuando no ingiero mi desayuno Me siento sin fuerzas para realizar las actividades. (8).</p>	<p>A. HÁBITOS ALIMENTICIOS: Eso va depender del lugar donde consumes, quizás no organizan su tiempo para preparar sus alimentos; consumo la mayoría de frutas y verduras Cuando no ingiero mi desayuno me siento sin fuerzas para realizar las actividades.</p>
<p>B. HABITOS NOCIVOS El alcohol es dañino para la salud en exceso. (9) Opino que el alcohol es dañino para nuestro organismo. (10) Ellos toman por amistad y por darse de especial. (11) Por experimentar. (12) Está muy mal fumar a la larga te trae problemas a la garganta. (13) El organismo se vuelve más resistente al medicamento. (14)</p>	<p>B. HABITOS NOCIVOS El alcohol es dañino para nuestro organismo, pero lo hacen por experimentar, por amistad y por darse de especial; igual el hecho de fumar y auto medicarte a la larga te van a traer problemas a tu salud</p>
<p>C. EXPERIENCIAS CULTURALES Los de la ciudad se alimentan de chatarras, frituras a diferencia que en la zona rural se alimentan de alimentos naturales. (15) Yo creo va depender como tus padres te han formado. (16)</p>	<p>C. EXPERIENCIAS CULTURALES Es diferente por ejemplo en la zonas rurales la alimentación es mejor a diferencia de la ciudad, pero yo creo va depender como tus padres te han formado</p>
<p>D. SITUACIÓN PERSONAL Solo realizo ejercicios los días domingos, en ese aspecto no soy saludable: (17) Los sábados trabajo, el domingo hago ejercicios y estudio (18). Tomando conciencia: (19) Mi autocuidado es regular (20).</p>	<p>D. SITUACIÓN PERSONAL Mi autocuidado es regular porque solo realizo ejercicios los días domingos, pero sé que no está bien y puedo cambiar tomando conciencia.</p>

<p>E. EXPECTATIVA DEL AUTOCUIDADO EN EL FUTURO Con el autocuidado voy a alargar mi vida y voy a reducir el riesgo de estar propenso a enfermedades. (21)</p>	<p>E. EXPECTATIVA DEL AUTOCUIDADO EN EL FUTURO Reduce el riesgo de estar propenso a enfermedades y por ende alarga la vida</p>
<p>F. EXPECTATIVA EN EL ROL DEL ENFERMERO FRENTE AL AUTOCUIDADO: Ser ejemplo para los demás. (22) Orientar, sensibilizar y motivarlo. (23).</p>	<p>F. EXPECTATIVA EN EL ROL DEL ENFERMERO FRENTE AL AUTOCUIDADO: Orientar, sensibilizar, motivarlo y Ser ejemplo para los demás.</p>

DISCURSO III

ANALISIS IDEOGRAFICO

En el discurso F.S.A. Pone en manifiesto que su alimentación va depender del lugar donde consumes, quizás no organizan su tiempo para preparar sus alimentos adecuadamente y consumen fuera de su hogar; además, refiere que consume la mayoría de frutas y verduras. Cuando no ingiero mi desayuno me siento sin fuerzas para realizar las actividades.

Así mismo menciona que el alcohol es dañino para nuestro organismo, pero sin embargo lo hacen por experimentar, por amistad y por darse de especial; igual el hecho de fumar y auto medicarte a la larga te van a traer problemas a tu salud.

Por otra parte sugiere que la alimentación es diferente por ejemplo en la zonas rurales la alimentación es mejor a diferencia de la ciudad pero cree que va depender como tus padres te han formado desde niño.

Manifiesta mi autocuidado es regular porque solo realizo ejercicios los días domingos, pero sé que no está bien y puedo cambiar tomando conciencia y de esta manera voy a reducir estar propenso a enfermedades y por ende alarga la vida. Así mismo es muy importante Orientar, sensibilizar, motivarlo y ser ejemplo para los demás.

DISCURSO IV

¿Cómo te gustaría que te llamen?

María

¿Cuántos años tienes?

25 años

¿En qué te gustaría especializarte cuando termines la carrera?

Salud pública

1. ¿Qué piensas de los alimentos que se consumes fuera de tu hogar?

Bueno, **no tengo la certeza ni la seguridad que pueden estar limpios o preparado adecuadamente** ⁽¹⁾ no, por qué no lo has hecho tú (...) siempre hay esa pequeña inseguridad de que estará limpio o no y más lo hacen por factor tiempo.

¿Me puedes señalar algunos nutrientes que proveen dichos alimentos?

Lo único que te ven aportar solo carbohidratos porque no va ser una comida balanceada ⁽²⁾ pueda ser que tenga ensalada pero a veces por miedo de que estén mal lavadas no lo comes y solamente comes la comida cocida.

¿Qué beneficios te traen para tu salud?

Bueno (...) eso **no te va traer ningún beneficio al contrario no, te van a traer problemas a largo plazo porque son comidas rápidas** ⁽³⁾ lo único que va hacer, la función es solo es llenarnos y darnos energía y **terminar más adelante con sobrepeso, gastritis o colesterol** ⁽⁴⁾ y eso depende de la cantidad de veces que lo consumes si lo haces un hábito de comer comidas chatarras a lo largo vas a salir afectado no.

2. ¿Qué opinas de tus colegas que se alimentan fuera de su hogar?

Este es algo (...) un poco complicado ⁽⁵⁾ no todos tienen su mamá al lado algunos son de fuera en **lo que ellos intentan es tratar de comer, para mantenerse lleno entonces que podría opinar de ellos (...) que tratan de balancear sus alimentos** ⁽⁶⁾ si comen en las calles ya pues balanceo un día como pescado otro menestras, pollito frito pero siempre tratar de balancear no conociendo todos los alimentos necesarios más que todo como uno ya sabe porque es estudiantes de salud ya saben.

¿Y porque crees que no se dan tiempo para consumir adecuadamente sus alimentos?

Puede ser por (...) **falta de conciencia de ellos mismos si unos es consiente y sabe que es lo malo y lo bueno** ⁽⁷⁾ tienes que saber y elige entre una salchipapa o una ensalada de fruta, entonces eso ya viene de una decisión propia es algo de ellos, a ellos se le puede aconsejar, se lo puede decir pero al final tu no vas hacer que ellos hagan lo que tú quieres es decisión de cada uno alimentarse como ellos quieren.

3. ¿Qué frutas y verduras consumes?

Papaya, manzana, piña, mandarina, lo más común ⁽⁸⁾ uvas, todo eso.}

¿Cuáles son tus preferidas y cuales trae mayor beneficio para tu salud?

En este momento para mí la papaya y la piña ⁽⁹⁾

4. ¿Cómo te sientes cuando vas a las prácticas clínicas sin ingerir tus alimentos?

Ahora ya casi no me pasa, antes cuando todavía no había tomado conciencia en el mal que me estaba haciendo a mí, es que es el factor tiempo, no es porque levantas tarde es de acuerdo a las responsabilidades que tú puedes

tener en mi caso por ejemplo yo tengo mi pequeño, yo tengo que prepararle su desayuno tengo que hacerle desayunar a él, prepararle su lonchera, llevarle al colegio, de ahí recién dirigirme a mis prácticas y a las practicas la entrada es a las siete en punto y tienes que estar ahí diez minutos antes entonces en ese caso que haces, bueno **cuando tú no desayunas obviamente estas un poco decaído, sin energía, te arde el estómago** ⁽¹⁰⁾ son las cosas que te pasan no, pero en los momentos actuales aunque sea comiendo mi pan me voy, no sé como pero ya no trato de descuidarme.

5. ¿Qué me puedes decir sobre el alcohol?

El alcohol (...), ya pues todos sabemos que **es una sustancia nociva, que te puede provocar libido o felicidad por un momento no, pero sabemos que es dañino** ⁽¹¹⁾ quizá no lo consumes a diario o semanal pero siempre en algún momento lo has consumido, en alguna reunión o en un compromiso, siempre no, sea poco o mucho pero en nuestros tiempos no podemos decir que nadie nunca ha probado porque siempre siquiera un vasito hemos consumido, pero como te digo si no es en cantidad, si no es rutinario está bien, pero si consumes demasiado te puedes hacer dependiente.

¿Crees que es dañino para tu salud? ¿Por qué?

Sí, porque si lo consumes con regularidad te daña diferentes partes del cuerpo, contribuye a que puedes padecer con el tiempo este de colesterol, diabetes, cirrosis y así, o sea desencadena diferentes enfermedades ⁽¹²⁾ eso más el estilo de vida más otros hábitos que tienes.

6. ¿Qué opinas de tus amigos de la facultad que consumen alcohol frecuentemente?

(risa), que puedo decirte (...), como te digo **es parte de cada uno, cada uno toma sus decisiones propias** ⁽¹³⁾ ellos porque son más varones los que toman, si ellos desean hacer eso, o sea no puedes tú contra eso, por más que tú lo digas o aconsejas si ellos tienen esa necesidad lo van hacer, **puede ser su formación, parte de su vida o que les gusta ese tipo de vida, es algo muy complejo para definirlo** ⁽¹⁴⁾ que puedo pensar de ellos que son unos borrachos (risa).

7. ¿Qué te motiva a fumar un cigarro?

No, **nunca fume, evito, pero si estuve en ese ambiente o sea si he sido fumador pasivo pero no activo** ⁽¹⁵⁾ y como fumador pasivo más daño me he causado, es que siempre cuando estas en una reunión siempre hay personas que pueden estar fumando.

¿Qué opinas de tus colegas que fuman?

Bueno, ya según lo que **dicen que cuando fuman no se marean resisten más la borrachera** (risa), es como un antojo, una curiosidad quizás de **tener algo en tu mano** ⁽¹⁶⁾

8. ¿De qué manera afecta a tu salud el auto medicarte?

Este, **estoy curándome alguna enfermedad que estoy padeciendo, pero a la vez estoy dañándome, porque a veces uno no sabe que va provocar a lo largo esa pastilla o ese medicamento** ⁽¹⁷⁾ porque todos tienen sus pros y contras.

9. ¿Crees que las prácticas de autocuidado de tus compañeros procedentes de otras provincias son diferentes a las tuyas?

Tendríamos que dividir no, pero **creo que sí, es un poco diferente quizá tienen más conciencia de la alimentación sana** ⁽¹⁸⁾

¿De qué manera? ¿Cuáles son?

Bueno hay chicos de provincia que **se alimentan bien, son muy pocos de comida chatarra, quizás no consumen tanto alcohol, no fuman** ⁽¹⁹⁾ porque hay chicos también que son de aquí, que viven con sus padres pero tienen un estilo de vida desenfrenado, consumen alcohol, fuman; por eso como te digo es propio de cada persona.

10. ¿Piensas que tus colegas mujeres\ varones practican más el autocuidado que los varones\ mujeres? Y ¿Por qué?

Las mujeres, porque los varones son no sé, por la misma sociedad, por el mismo machismo que hay, creo que ellos toman, fuman; en cambio **las mujeres somos un poco más recatadas en eso, no lo hacemos un hábito si alguna vez consumimos un poco de alcohol es por alguna reunión o algo especial** ⁽²⁰⁾ en cambio los varones si consumen más alcohol les gusta tomar, les gusta fumar y encima comen donde sea es decir son más inconscientes.

11. ¿Cómo organizas tu tiempo para cumplir con tus estudios y llevar un estilo de vida saludable?

Bueno, siempre con hora pues por ejemplo para poder prepararme un desayuno tengo que levantarme media hora antes de lo que otros chicos se levantan, para poder cumplir con mis horarios, responsabilidades que tengo que hacer previo a mis clases, a mis practicas **tengo que levantarme un poquito más con tiempo para poder yo cumplir con las responsabilidades que tengo que hacer** ⁽²¹⁾

12. ¿Qué haces en tu tiempo libre? (fuera de la universidad)

Limpieza de casa, (risa), cuidado de mi hijo ⁽²²⁾ deporte no hago, puede ser al gimnasio una o dos veces al mes pero no más y también como todos no escuchar un poco de música y por la semana tan ajetreada que has tenido te hechas a **mirar televisión o una película, pero de deporte muy poco y eso es que tengo que cambiar (risa)** ⁽²³⁾

13. ¿Puedes cambiar algunos hábitos dañinos para tu salud? ¿Cómo?

Claro si, tengo que cambiar algunas cosas **en el sentido de hacer un poco más de deporte (risa), actividad física no, eso es lo que podría cambiar en cuanto a mis estilos de vida y a la ves también mejorar un poco mi alimentación** ⁽²⁴⁾

14. ¿Qué opinión tienes sobre tu autocuidado?

Estoy cumpliendo (...), si lo ponemos un porcentaje digamos un 80 por ciento no podría decir al 100 por ciento, porque **hay algunas cosas que puedo descuidarme un poco no, como te decía quizás no hago mucho deporte, que no puedo preparar el almuerzo y tengo que comer fuera de casa, no estoy cumpliendo como debería ser reglamentariamente** ⁽²⁵⁾ pero al menos trato de mejorar consumir fruta, verdura, pescado, menestras y disminuir las frituras en esa parte es creo que estoy mejorando cada día; pero como te digo por factor tiempo a veces si como en la calle.

15. ¿Crees que practicar el autocuidado te traerá beneficios en tu vida adulta? ¿De qué manera?

Claro, depende como vives ahora, vivirás en el futuro si tú te cuidaste durante tu juventud y cuando tengas cincuenta o cuarenta y cinco años no vas estar bien no, no vas a padecer de enfermedades crónicas como es la diabetes no,

porque eso es una de las enfermedades de siglo, entonces **claro que tiene que ver mucho como te alimentas ahora, como vives ahora y eso tiene que ver mucho, por eso la conciencia que uno toma de cuidarse en estos tiempos, para que quieres llegar a los 60 años si vas a padecer de cinco o diez enfermedades no tiene sentido entonces hay que tratar de cuidarse** ⁽²⁶⁾.

16. ¿Alguna vez un enfermero te habló sobre el autocuidado?, ¿Qué te aconsejó?}

Si, que **primero tenemos que cuidarnos nosotros para poder cuidar de los demás** ⁽²⁷⁾ que debemos alimentarnos bien, saludablemente hacer actividad física; eso en clases de nutrición nos hablaron sobre la cantidad de carbohidratos que necesitamos y todo eso.

17. ¿Cuál sería tu rol, para promover el autocuidado, como futura Enfermera?

Primeramente demostrando como me cuido yo para poder cuidar a los demás ⁽²⁸⁾ no, porque a veces tú puedes decir no comes esto, como veía a un doctor no que decía que la comida chatarra es dañino y todo eso y un día entra a la emergencia el mismo doctor porque había comido salchipapa y se había intoxicado, entonces **qué sentido tiene de decir, orientar a los pacientes que tienen que tener estilos saludables, si uno no lo practica ni lo hace** ⁽²⁹⁾ entonces primero hacerlo para decirlo, **que tomen conciencia de las consecuencias que traer más adelante un mal estilo de vida** ⁽³⁰⁾ porque debes en cuando si puedes darte ese gusto de comer un pollo a la brasa pero siempre sacando la grasa o comer un salchipapa pero puede ser al mes una vez, o sea raras veces tampoco hacerlo un hábito, que todo tus cena sea

salchipapa o pollo a la brasa tampoco tendría el bolsillo para poder hacerlo (risa). Pero eso, hacerlos tomar conciencia de las consecuencias que puede traer el consumir estos alimentos **mediante sesiones educativas y demostrativas** ⁽³¹⁾ quizá le enseñaría para un desayuno que alimentos consumir, loncheras saludables, siempre no, se hace sesiones demostrativas con un grupo de mamás para que ellas pueden ver como se preparan y ellos también lo pueden repetir y prepararlo en su hogar, más que todo hacer sesiones demostrativas.

DISCURSO IV**CUADRO DE ANALISIS IDEOGRAFICO**

UNIDADES DE SIGNIFICADO	REDUCCIÓN FENOMENOLÓGICA
1. No tengo la certeza ni la seguridad que pueden estar limpios o preparado adecuadamente.	No tengo la seguridad que pueden estar preparado adecuadamente (1)
2. Lo único que te ven aportar son solo carbohidratos porque no va ser una comida balanceada.	Solo carbohidratos, porque no va ser una comida balanceada (2)
3. No te va traer ningún beneficio al contrario no, te van a traer problemas de salud a largo plazo porque son comidas rápidas.	No te va traer ningún beneficio al contrario problemas de salud a largo plazo (3)
4. Terminar más adelante con sobrepeso, gastritis o colesterol.	Terminar más adelante con sobrepeso, gastritis o colesterol (4)
5. Este es algo (...) un poco complicado.	Este es algo un poco complicado (5)
6. Lo que ellos intentan es tratar de comer, para mantenerse lleno entonces que podría opinar de ellos (...) que tratan de balancear sus alimentos	Lo que ellos intentan es tratar de comer, para mantenerse lleno (6)
7. Falta de conciencia de ellos mismos si unos es consiente y sabe que es lo malo y lo bueno.	Falta de conciencia por que uno ya sabe que es lo malo y lo bueno (7)
8. Papaya, manzana, piña, mandarina, lo más común.	Papaya, manzana, piña, mandarina, lo más común (8)
9. En este momento para mí la papaya y la piña.	En este momento para mí la papaya y la piña (9)
10. Cuando tú no desayunas obviamente estas un poco decaído, sin energía, te arde el estómago.	Estas un poco decaído, sin energía, te arde el estómago (10)
11. Es una sustancia nociva, que te puede provocar libido o felicidad por un momento no, pero sabemos que es dañino.	Es una sustancia nociva, que te puede provocar libido o felicidad por un momento (11)
12. Porque si lo consumes con regularidad te daña diferentes partes del cuerpo, contribuye a que puedes padecer con el tiempo este de colesterol, diabetes, cirrosis y así, o sea desencadena diferentes enfermedades.	Porque si lo consumes con regularidad te daña diferentes partes del cuerpo y desencadena diferentes enfermedades (12)
13. Es parte de cada uno, cada uno toma sus decisiones propias.	Es parte de cada uno, cada uno toma sus decisiones propias (13)
14. Puede ser su formación, parte de su	Puede ser su formación, parte de su

vida o que les gusta ese tipo de vida, es algo muy complejo para definirlo.	vida o que les gusta (14)
15. Nunca fume, evito, pero si estuve en ese ambiente o sea si he sido fumador pasivo pero no activo.	Nunca fume, pero si he sido fumador pasivo (15)
16. Dicen que cuando fuman no se marean resisten más la borrachera (risa), es como un antojo, una curiosidad quizás de tener algo en tu mano.	Dicen que cuando fuman no se marean, es como un antojo, una curiosidad quizás de tener algo en tu mano (16)
17. Estoy curándome alguna enfermedad que estoy padeciendo, pero a la vez estoy dañándome, porque a veces uno no sabe que va provocar a lo largo esa pastilla o ese medicamento.	Estoy curándome alguna enfermedad, pero a la vez estoy dañándome, porque uno no sabe que va provocar a lo largo ese medicamento (17)
18. Creo que sí, es un poco diferente quizá tienen más conciencia de la alimentación sana.	Es un poco diferente tienen más conciencia de la alimentación sana (18)
19. Se alimentan bien, son muy pocos de comida chatarra, quizás no consumen tanto alcohol, no fuman.	Son muy pocos de comida chatarra, quizás no consumen tanto alcohol, no fuman (19)
20. Las mujeres somos un poco más recatadas en eso, no lo hacemos un hábito si alguna vez consumimos un poco de alcohol es por alguna reunión o algo especial.	Las mujeres somos un poco más recatadas en eso, no lo hacemos un hábito (20)
21. Tengo que levantarme un poquito más con tiempo para poder yo cumplir con las responsabilidades que tengo que hacer.	Tengo que levantarme un poquito más para cumplir con las responsabilidades que tengo que hacer (21)
22. Limpieza de casa, (risa), cuidado de mi hijo.	Limpieza de casa, (risa), cuidado de mi hijo (22)
23. Mirar televisión o una película, pero de deporte muy poco y eso es que tengo que cambiar (risa).	Mirar televisión o una película, pero de deporte muy poco (23)
24. En el sentido de hacer un poco más de deporte (risa), actividad física no, eso es lo que podría cambiar en cuanto a mis estilos de vida y a la vez también mejorar un poco mi alimentación.	En el sentido de hacer un poco más de actividad, mejorar un poco mi alimentación (24)
25. Hay algunas cosas que puedo descuidarme un poco no, como te decía quizás no hago mucho deporte, que no puedo preparar el almuerzo y tengo que comer fuera de casa, no estoy cumpliendo como debería ser reglamentariamente.	No hago mucho deporte, como fuera de casa, no estoy cumpliendo como debería ser reglamentariamente (25)

26. Claro que tiene que ver mucho como te alimentas ahora, como vives ahora y eso tiene que ver mucho, por eso la conciencia que uno toma de cuidarse en estos tiempos, para que quieres llegar a los 60 años si vas a padecer de cinco o diez enfermedades no tiene sentido entonces hay que tratar de cuidarse.	Claro que tiene que ver mucho como te alimentas ahora, como vives ahora porque para que quieres llegar a los 60 años si vas a padecer de cinco o diez enfermedades no tiene sentido (26)
27. Primero tenemos que cuidarnos nosotros para poder cuidar de los demás.	Cuidarnos nosotros para poder cuidar de los demás (27)
28. Primeramente demostrando como me cuido yo para poder cuidar a los demás.	Demostrando como me cuido yo para poder cuidar a los demás (28)
29. Qué sentido tiene de decir, orientar a los pacientes que tienen que tener estilos saludables, si uno no lo practica ni lo hace.	Qué sentido tiene orientar a los pacientes si uno no lo practica (29)
30. Que tomen conciencia de las consecuencias que traer más adelante un mal estilo de vida.	Que tomen conciencia de las consecuencias que va traerles más adelante (30)
31. Mediante sesiones educativas y demostrativas.	Mediante sesiones educativas y demostrativas (31)

DISCURSO IV**CUADRO DE CONVERGENCIAS DEL DISCURSO**

CONVERGENCIAS DEL DISCURSO	UNIDAD DE SIGNIFICANCIA INTERPRETADAS
<p>A. HABITOS ALIMENTICIOS No tengo la seguridad que pueden estar preparado adecuadamente (1) Solo carbohidratos, porque no va ser una comida balanceada (2) No te va traer ningún beneficio al contrario problemas de salud a largo plazo (3), Terminar más adelante con sobrepeso, gastritis o colesterol (4) Este es algo un poco complicado (5) Lo que ellos intentan es tratar de comer, para mantenerse lleno (6) Falta de conciencia por que uno ya sabe que es lo malo y lo bueno (7) Papaya, manzana, piña, mandarina, lo más común (8) En este momento para mí la papaya y la piña (9), Estas un poco decaído, sin energía, te arde el estómago (10)</p>	<p>A. HABITOS ALIMENTICIOS Es un poco complicado no tengo la seguridad que pueden estar preparado adecuadamente, pero tratamos de comer para mantenerse lleno; a pesar de que solo te aportan carbohidratos, porque no te traen ningún beneficio al contrario problemas de salud a largo plazo y terminar más adelante con sobrepeso, gastritis o colesterol. Y si no tomas tu desayuno para ir a clases o prácticas al hospital te sientes decaído, sin energía, te arde el estómago, pero la falta de conciencia nos lleva a esto.</p>
<p>B. HABITOS NOCIVOS Es una sustancia nociva, que te puede provocar libido o felicidad por un momento (11), Porque si lo consumes con regularidad te daña diferentes partes del cuerpo y desencadena diferentes enfermedades (12) Es parte de cada uno, cada uno toma sus decisiones propias (13) Puede ser su formación, parte de su vida o que les gusta (14) Nunca fume, pero si he sido fumador pasivo (15) Dicen que cuando fuman no se marean, es como un antojo, una curiosidad quizás de tener algo en tu mano (16) Estoy curándome alguna enfermedad, pero a la vez estoy dañándome, porque uno no sabe que</p>	<p>B. HABITOS NOCIVOS Es una sustancia nociva, que te puede provocar libido o felicidad por un momento, pero es parte de cada uno, cada uno toma sus decisiones propias para hacerlo, puede ser su formación, parte de su vida o que les gusta; y si lo consumes con regularidad va desencadenar diferentes enfermedades de igual forma el hecho de fumar, pero lo hacen por un antojo, curiosidad, dicen que cuando fuman no se marean o simplemente quizás por tener algo en tu mano; pero yo nunca fumé, he sido fumador pasivo sí. De la misma forma al auto medicarme estoy curándome alguna enfermedad, pero a la vez estoy dañándome, porque uno no sabe que va provocar a lo largo ese</p>

<p>va provocar a lo largo ese medicamento (17)</p>	<p>medicamento.</p>
<p>C. EXPERIENCIAS CULTURALES</p> <p>Es un poco diferente tienen más conciencia de la alimentación sana (18)</p> <p>Las mujeres somos un poco más recatadas en eso, no lo hacemos un hábito (20)</p> <p>Son muy pocos de comida chatarra, quizás no consumen tanto alcohol, no fuman (19)</p>	<p>C. EXPERIENCIAS CULTURALES</p> <p>Las mujeres somos un poco más recatadas en eso, no lo hacemos un hábito, tienen más conciencia de la alimentación sana. Los que son de otros lugares tienen diferentes hábitos creo yo, son muy pocos de comida chatarra, quizás no consumen tanto alcohol, no fuman.</p>
<p>D. SITUACIÓN PERSONAL</p> <p>Tengo que levantarme un poquito más temprano para cumplir con las responsabilidades que tengo que hacer (21)</p> <p>Limpieza de casa, (risa), cuidado de mi hijo (22)</p> <p>Mirar televisión o una película, pero de deporte muy poco (23)</p> <p>En el sentido de hacer un poco más de actividad, mejorar un poco mi alimentación (24)</p> <p>No hago mucho deporte, como fuera de casa, no estoy cumpliendo como debería ser reglamentariamente (25)</p>	<p>D. SITUACIÓN PERSONAL</p> <p>Tengo que levantarme un poquito más temprano para cumplir con las responsabilidades que tengo que hacer, no hago mucho deporte, como fuera de casa, no estoy cumpliendo como debería ser, quizá porque soy mamá me dedico a la limpieza de casa, cuidado de mi hijo, y creo que debo cambiar en el sentido de hacer un poco más de actividad física, mejorar un poco mi alimentación.</p>
<p>E. EXPECTATIVA DEL AUTOCUIDADO EN EL FUTURO</p> <p>claro que tiene que ver mucho como te alimentas ahora, como vives ahora porque para que quieres llegar a los 60 años si vas a padecer de cinco o diez enfermedades no tiene sentido (26)</p>	<p>E. EXPECTATIVA DEL AUTOCUIDADO EN EL FUTURO</p> <p>claro que tiene que ver mucho como te alimentas ahora, como vives ahora; porque para que quieres llegar a los 60 años si vas a padecer de cinco o diez enfermedades no tiene sentido.</p>

<p>F. EXPECTATIVA EN EL ROL DEL ENFERMERO FRENTE AL AUTOCUIDADO</p> <p>Cuidarnos nosotros para poder cuidar de los demás (27)</p> <p>Demostrando como me cuido yo para poder cuidar a los demás (28)</p> <p>Qué sentido tiene orientar a los pacientes si uno no lo practica (29)</p> <p>Que tomen conciencia de las consecuencias que va traerles más adelante (30)</p> <p>Mediante sesiones educativas y demostrativas (31)</p>	<p>G. EXPECTATIVA EN EL ROL DEL ENFERMERO FRENTE AL AUTOCUIDADO</p> <p>Mediante sesiones educativas y demostrativas, que tomen conciencia de las consecuencias que va traerles más adelante, así mismo demostrando como me cuido yo para poder cuidar a los demás porque qué sentido tiene orientar a los pacientes si uno no lo practica.</p>
--	---

DISCURSO IV

ANÁLISIS IDEOGRÁFICO

En el siguiente discurso, la alumna M.H.V. pone de manifiesto en cuanto a su alimentación, “es un poco complicado no tengo la seguridad que pueden estar preparado adecuadamente” pero tratamos de comer para mantenernos lleno; a pesar de que solo te aportan carbohidratos, porque no te traen ningún beneficio al contrario problemas de salud a largo plazo y terminar más adelante con sobrepeso, gastritis o colesterol. Y si no tomas tu desayuno para ir a clases o prácticas al hospital te sientes decaído, sin energía, te arde el estómago, pero la falta de conciencia nos lleva a esto.

Por otro lado, manifiesta que el alcohol es una sustancia nociva, que te puede provocar libido o felicidad por un momento, pero es parte de cada uno, cada uno toma sus decisiones propias para hacerlo, puede ser su formación, parte de su vida o que les gusta; y si lo consumes con regularidad va desencadenar diferentes enfermedades de igual forma el hecho de fumar, pero lo hacen por un antojo, curiosidad, dicen que cuando fuman no se marean o simplemente quizás por tener algo en tu mano; pero yo nunca fumé, he sido fumador pasivo sí. De la misma forma al auto medicarme estoy curándome alguna enfermedad, pero a la vez estoy dañándome, porque uno no sabe que va provocar a lo largo ese medicamento; así mismo refiere que las mujeres practican más el autocuidado, son un poco más recatadas en eso, no lo hacen un hábito, tienen más conciencia de la alimentación sana y los que son de otros lugares tienen diferentes hábitos, son muy pocos de comida chatarra, quizás no consumen tanto alcohol, no fuman; además en cuanto a su situación personal manifiesta “tengo que levantarme un poquito más temprano para cumplir con las responsabilidades que tengo que

hacer, no hago mucho deporte, como fuera de casa, no estoy cumpliendo como debería ser, quizá porque soy mamá me dedico a la limpieza de casa, cuidado de mi hijo, y creo que debo cambiar en el sentido de hacer un poco más de actividad física, mejorar un poco mi alimentación”. En cuanto a la expectativa del autocuidado en el futuro, ella refiere que tiene que ver mucho como te alimentas ahora, como vives ahora; porque para que quieres llegar a los 60 años si vas a padecer de cinco o diez enfermedades no tiene sentido y finalmente manifestó que su rol como futura enfermera sería mediante sesiones educativas y demostrativas, que tomen conciencia de las consecuencias que va traerles más adelante, así mismo demostrando “como me cuido yo para poder cuidar a los demás porque qué sentido tiene orientar a los pacientes si uno no lo practica”.

DISCURSO V

¿Cómo te gustaría que te llamen?

Pablo

¿Cuántos años tienes?

20

¿En qué te gustaría especializarte cuando termines la carrera?

Unidad de cuidados intensivos

1. ¿Qué piensas de los alimentos que consumes fuera de tu hogar?

Bueno, que **son comidas que como prácticamente para llenarme no más**

⁽¹⁾ como se dice para matar el hambre (risa).

¿Me puedes señalar algunos de los nutrientes que proveen dichos alimentos?

Yo pienso que solo llenan y no sirven para nutrir al cuerpo ⁽²⁾ porque la mayoría de los alimentos que venden en la calle son comidas chatarras, como lo cocinan en que hábitos de higiene, limpieza.

¿Qué beneficios te traen para tu salud?

No te traen ningún beneficio ⁽³⁾

2. ¿Qué opinas de tus colegas que se alimentación fuera de su hogar?

(...), bueno tendrán una razón pues para que comen no habrá nadie quien le cocine así, caballero tienen que comer para que sacien su apetito y **es un hábito también que tienen no habrá nadie quien le apoye ⁽⁴⁾** y además son ociosos algunos de mis colegas eso es la verdad.

¿Porque crees que no se dan tiempo para consumir adecuadamente sus alimentos?

Por qué no planifican bien su tiempo ⁽⁵⁾ o sea hacen las cosas por hacer, son ociosos se duermen mucho (risa)

3. ¿Qué frutas y verduras consumes?

Plátano, bastante **plátano, piña, vainita y lechuga** ⁽⁶⁾ en verduras.

¿Cuáles son tus preferidas y cuales trae mayor beneficio para tu salud?

Las que más prefiero son el plátano y la vainita el que me trae más beneficio es el plátano y la vainita en si **todos las verduras y frutas tienen muchos beneficios para la salud; pero yo diría más la vainita porque es antidiurético tiene más fibra** ⁽⁷⁾.

4. ¿Cómo te sientes cuando vas a las prácticas clínicas sin ingerir tus alimentos?

Sin ganas (...) **no tengo ganas de hacer nada** ⁽⁸⁾, parado ver no más lo que hacen, me quiero escapar (risa) eso es la verdad quiero que termine rápido las prácticas.

5. ¿Qué me puedes decir sobre el alcohol?

Que **es malo pues, que el alcohol es un problema social** ⁽⁹⁾ mayormente y que ahí veces **lo consumimos por la presión del grupo, por curiosidad, por otros motivos también** ⁽¹⁰⁾.

¿Crees que es dañino para tu salud? ¿Por qué?

Si es dañino por que el cuerpo ya o sea se vuelve dependiente ⁽¹¹⁾ cuando uno consume hasta llegar a los alcohólicos anónimos (risa)

6. ¿Qué opinas de tus amigos de la facultad que consumen alcohol frecuentemente?

Yo creo que mientras están jóvenes que disfrutan la vida que gozan ⁽¹²⁾, que vivan pero en exceso no de una vez a las quinientas están bien en un

cumpleaños algo así pero todo hasta cierto punto, porque todo en exceso es dañino.

7. ¿Qué te motiva a fumar un cigarro?

Yo no fumo (...) ahora casi ya no pero antes si lo hacía pero lo hacía por **la curiosidad para saber que se siente** ⁽¹³⁾ (risa).

¿Qué opinas de tus colegas que fuman?

Yo pienso que eso les va hacer mal, más adelante les traerá problemas a su salud ⁽¹⁴⁾; por ejemplo los pulmones algo así es dañino incluso más dañino que el alcohol.

8. ¿De qué manera afecta a tu salud el auto medicarte?

Yo nunca me auto medico siempre con receta médica ahí veces si para la gripe; pero yo **pienso que mayormente puede traer daño a los riñones, al hígado** ⁽¹⁵⁾.

9. ¿Crees que las prácticas de autocuidado de tus compañeros procedentes de otras provincias son diferentes a las tuyas?

Si, tienen otras costumbres, otras creencias ⁽¹⁶⁾.

¿De qué manera? ¿Cuáles son?

Por ejemplo yo tengo un colega que es de la unión ya, tienen distintas cosas de ver por ejemplo en cuanto a su alimentación es como yo no come comida de la calle, **en cuanto a sus hábitos nocivos no consume tanto alcohol como la gente urbana** ⁽¹⁷⁾ yo pienso que **la gente de la ciudad consume más comidas chatarras, son más juergueros** ⁽¹⁸⁾ (risa).

10. ¿Piensas que tus colegas mujeres/varones practican más el autocuidado que los varones/mujeres? ¿Por qué?

Yo pienso que las mujeres ⁽¹⁹⁾ no se es algo por estética no, para que se vean bien en cuanto a la alimentación no comen por comer se quieren ver más esbeltas, cuidan su imagen; en cambio los varones al champú comen lo que quieren se vienen por venir a la u sin lavar su cara (risa).

11. ¿Cómo organizas tu tiempo para cumplir con tus estudios y llevar un estilo de vida saludable?

Mayormente solo estudio de lunes a viernes, sábado y domingo no estudio nada nada por más que hay examen, sábado y domingo me voy a jugar pelota, me voy a divertirme, juego play, me voy a pasear mi tiempo es solo para mi nada para el estudio; es decir **solo hago ejercicios los fines de semana y eso yo diría que mi tiempo no está bien organizado** ⁽²⁰⁾.

12. ¿Qué haces en tu tiempo libre? (fuera de la universidad)

Juego pelota, juego play, me voy a pasear (risa) ⁽²¹⁾

13. ¿Puedes cambiar algunos hábitos dañinos para tu salud? ¿Cómo?

Si, **poniendo de mi parte es lo único** ⁽²²⁾, reflexionando por ejemplo antes cuando estaba en segundo año tomaba mucho todo el salón me veía de alcohólico (risa) ya estaba en la presión ya y de ahí puse de mi parte tome más interés al estudio, pero ahora ya no tomo el estudio creo me ha cambiado.

14. ¿Qué opinión tienes sobre tu autocuidado?

Yo pienso que en parte está bien y en parte está mal ⁽²³⁾ yo pienso que mi alimentación puede ser que está bien, y en hábitos nocivos (...) no sé si considerar en hábitos nocivos es jugar play porque tengo ludopatía creo algo así desde los 10 años creo juego play y yo considero que mi autocuidado es regular.

15. ¿Crees que practicar el autocuidado te traerá beneficios en tu vida adulta? ¿De qué manera?

Si, en tu vida adulta claro (...) o sea **con el autocuidado vas a envejecer saludablemente (risa), un envejecimiento satisfecho** ⁽²⁴⁾, voy a llegar en óptimas condiciones pienso que eso son los beneficios.

16. ¿Alguna vez un Enfermero te hablo sobre el autocuidado?, ¿Qué te aconsejo?

En clases sí, **tener un buen autocuidado practicando estilos de vida saludable** ⁽²⁵⁾ si me hablaron de los hábitos nocivos, los hábitos alimenticios, de la higiene; por ejemplo en los hábitos nocivos nos dicen: los enfermeros no van a estar tomando y estar dando charlas no, de no tomar diciendo no tomen no tomen a sus pacientes.

17. ¿Cuál sería tu rol, para promover el autocuidado, como futuro enfermero?

Dar charlas, **sensibilizar a las personas, hablarles sobre los beneficios que nos pueden traer si llevamos un buen autocuidado** ⁽²⁶⁾, realizar campañas en la población y hablarle del autocuidado sobre los beneficios que nos pueden traer en nuestra vida adulta.

DISCURSO V**CUADRO DE ANALISIS IDEOGRAFICO**

UNIDADES DE SIGNIFICADO	REDUCCIÓN FENOMENOLÓGICA
1. son comidas que como prácticamente para llenarme no más	Como solo para quitarme el hambre (1)
2. Yo pienso que solo llenan y no sirven para nutrir al cuerpo	No sirven para nutrir al cuerpo (2)
3. No te traen ningún beneficio	No te traen beneficios a tu salud (3)
4. Es un hábito también que tienen, no habrá nadie quien le apoye	Es un hábito que tienen (4)
5. Por qué no planifican bien su tiempo	No planifican bien su tiempo (5)
6. plátano, piña, vainita y lechuga	Plátano, piña, vainita y lechuga (6)
7. todos las verduras y frutas tienen muchos beneficios para la salud; pero yo diría más la vainita porque es antidiurético tiene más fibra	Todos las verduras y frutas tienen muchos beneficios para la salud (7)
8. No tengo ganas de hacer nada	No tengo ganas de nada (8)
9. es malo pues, que el alcohol es un problema social	El alcohol es malo (9)
10. consumimos por la presión del grupo, por curiosidad, por otros motivos también	Consumimos por la presión del grupo, por curiosidad (10)
11. Si es dañino por que el cuerpo ya o sea se vuelve dependiente	Si es dañino y el cuerpo ya se vuelve dependiente (11)
12. Yo creo que mientras están jóvenes que disfrutan la vida que gozan	Mientras están jóvenes que disfrutan la vida (12)
13. La curiosidad para saber que se siente	Por curiosidad y saber que se siente (13)
14. Yo pienso que eso les va hacer mal, más adelante les traerá problemas a su salud	Les traerá problemas a su salud en el futuro (14)
15. Pienso que mayormente puede traer daño a los riñones, al hígado	Daña los riñones, el hígado (15)
16. Si, tienen otras costumbres, otras creencias	Sus costumbres y creencias son diferentes (16)
17. en cuanto a sus hábitos nocivos no consume tanto alcohol como la gente urbana	No consumen tanto alcohol como la gente urbana (17)
18. la gente de la ciudad consume más comidas chatarras, son más	La gente de la ciudad consume más comidas chatarras (18)

juergueros	
19. Yo pienso que las mujeres	Las mujeres practican mejor el autocuidado(19)
20. solo hago ejercicios los fines de semana y eso yo diría que mi tiempo no está bien organizado	No organizo bien mi tiempo para hacer ejercicios (20)
21. Juego pelota, juego play, me voy a pasear	Juego pelota, juego play, me voy a pasear (21)
22. poniendo de mi parte es lo único	Poniendo de mi parte (22)
23. Yo pienso que en parte está bien y en parte está mal	El autocuidado que llevo es regular (23)
24. con el autocuidado vas a envejecer saludablemente (risa), un envejecimiento satisfecho	El autocuidado te va llevar a tener un envejecimiento satisfecho (24)
25. por ejemplo Tener un buen autocuidado practicando estilos de vida saludable	Tener un buen autocuidado practicando estilos de vida saludable (25)
26. sensibilizar a las personas, hablarles sobre los beneficios que nos pueden traer si llevamos un buen autocuidado	Sensibilizar a las personas (26)

DISCURSO V**CUADRO DE CONVERGENCIAS DEL DISCURSO**

CONVERGENCIAS DEL DISCURSO	UNIDAD DE SIGNIFICANCIA INTERPRETADAS
<p>A.HABITOS ALIMENTICIOS Como solo para quitarme el hambre (1), No sirven para nutrir al cuerpo (2) No te traen beneficios a tu salud (3) Es un hábito que tienen (4) No planifican bien su tiempo (5) Plátano, piña, vainita y lechuga (6) Todos las verduras y frutas tienen muchos beneficios para la salud (7) No tengo ganas de nada (8)</p>	<p>A.HABITOS ALIMENTICIOS No te traen beneficios a tu salud, no sirven para nutrir al cuerpo, como solo para quitarme el hambre. Es un hábito que tienen o quizás no planifican bien su tiempo; todos las verduras y frutas tienen muchos beneficios para la salud y las que a mí me gustan son el plátano, piña, vainita y lechuga; cuando no desayuno no tengo ganas de nada.</p>
<p>B.HABITOS NOCIVOS El alcohol es malo (9) Consumimos por la presión del grupo, por curiosidad (10) Si es dañino y el cuerpo ya se vuelve dependiente (11) Mientras están jóvenes que disfrutan la vida (12) Por curiosidad y saber que se siente (13) Les traerá problemas a su salud en el futuro (14) Daña los riñones, el hígado (15)</p>	<p>B.HABITOS NOCIVOS El alcohol es malo, dañino pero mientras están jóvenes que disfrutan la vida, lo consumimos por la presión del grupo, por curiosidad, por saber que se siente, pero eso les traerá problemas a su salud en el futuro como daño a los riñones, al hígado.</p>
<p>C.EXPERIENCIAS CULTURALES Sus costumbres y creencias son diferentes (16) No consume tanto alcohol como la gente urbana (17) La gente de la ciudad consume más comidas chatarras (18) Las mujeres practican mejor el autocuidado(19)</p>	<p>C.EXPERIENCIAS CULTURALES Tienen costumbres y creencias diferentes, no consume tanto alcohol ni comidas chatarras como la gente urbana; las mujeres practican mejor el autocuidado.</p>

<p>D.SITUACIÓN PERSONAL No organizo bien mi tiempo para hacer ejercicios (20) Juego pelota, juego play, me voy a pasear (21) Poniendo de mi parte (22) El autocuidado que llevo es regular (23)</p>	<p>D.SITUACIÓN PERSONAL El autocuidado que llevo es regular porque no organizo bien mi tiempo para hacer ejercicios pero puedo cambiar poniendo un poco de mi parte.</p>
<p>E. EXPECTATIVA DEL AUTOCUIDADO EN EL FUTURO El autocuidado te va llevar a tener un envejecimiento satisfecho (24)</p>	<p>E.EXPECTATIVA DEL AUTOCUIDADO EN EL FUTURO Con el autocuidado vas a llegar a tener un envejecimiento satisfecho</p>
<p>F.EXPECTATIVA EN EL ROL DEL ENFERMERO FRENTE AL AUTOCUIDADO Tener un buen autocuidado practicando estilos de vida saludable (25) Sensibilizar a las personas (26)</p>	<p>F.EXPECTATIVA EN EL ROL DEL ENFERMERO FRENTE AL AUTOCUIDADO Tener un buen autocuidado practicando estilos de vida saludable y sensibilizar a las personas</p>

DISCURSO V**ANÁLISIS IDEOGRÁFICO**

En el discurso de S.R.C pone en manifiesto que las comidas chatarras no te traen beneficios a tu salud, no sirven para nutrir al cuerpo, refiere “como solo para quitarme el hambre”. Y también considera que todas las verduras y frutas tienen muchos beneficios para la salud y las que más le gusta son el plátano, piña, vainita y lechuga; él además manifiesta cuando no ingiere mis alimentos a veces me siento que no tengo ganas de nada. Por otra parte piensa que el alcohol es malo, dañino pero mientras esta joven tienes que disfrutar la vida, refiere “lo consumimos por la presión del grupo, por curiosidad, por saber que se siente”, pero eso les traerá problemas a su salud en el futuro como daño a los riñones, al hígado, etc. Así mismo que sus compañeros de otros lugares tienen costumbres y creencias diferentes, no consume tanto alcohol ni comidas chatarras como la gente urbana; agregando que las mujeres practican mejor el autocuidado. No organizo bien mi tiempo para hacer ejercicios pero puedo cambiar poniendo un poco de mi parte; además con el autocuidado llegaríamos a tener todos un envejecimiento satisfecho y sensibilizar a las personas es la única manera para lograrlo.

DISCURSO VI

¿Cómo te gustaría que te llamen?

Paty

¿Cuántos años tienes?

25

¿En qué te gustaría especializarte cuando termines la carrera?

Instrumentación

1. ¿Qué piensas de los alimentos que consumes fuera de tu hogar?

Las comidas fuera de casa pues realmente no son muy buenos para la salud, a veces en la calle como preparan para vender, los alimentos son pasados y no saben frescos como cuando preparas en casa, algunos lugares son higiénicos ⁽¹⁾, pero la mayoría no.

¿Me puedes señalar algunos de los nutrientes que proveen dichos alimentos?

(...) No proveen muchos nutrientes, **algunas comidas proveen el colágeno por ejemplo, depende del plato que comamos** ⁽²⁾, otros no proveen muchos nutrientes más bien contienen mucha grasas.

2. ¿Qué beneficios te traen para tu salud?

Como te digo beneficios algunos **alimentos por ejemplo el colágeno que es bueno para la piel, pero otros alimentos al contrario tienen muchas harinas, grasas, dulces** ⁽³⁾.

3. ¿Qué opinas de tus colegas que se alimentación fuera de su hogar?

Que no tienen tiempo para preparar sus alimentos, porque tienen muchas labores, o vienen de lejos y no tienen quien les atienda, algunos trabajan, o no tienen dinero y comen cualquier cosa al paso, y está mal porque la comida en la calle no es fresca, es muy condimentada y además el pollo contiene muchas hormonas y como lo preparan para venta no sabes si es higiénico o no ⁽⁴⁾.

Y ¿porque crees que no se dan tiempo para consumir adecuadamente sus alimentos?

(...) **por que estudian y trabajan, a veces no se dan tiempo porque tiene otras actividades o viven lejos** ⁽⁵⁾ y por el internado y los trabajos hacemos de la "U", por ejemplo en mi caso, yo voy a mis prácticas, atendiendo a mi hijo y trabajar no da tiempo.

4. ¿Qué frutas y verduras consumes?

Consumo plátano y manzana y verduras casi todas. ⁽⁶⁾

¿Cuáles son tus preferidas y cuales trae mayor beneficio para tu salud?

Las verduras, me traen beneficio como una mejor digestión, además te ayudan a sentirte más fresca. ⁽⁷⁾

5. ¿Cómo te sientes cuando vas a las prácticas clínicas sin ingerir tus alimentos?

Me siento mal, me duele el estómago por la gastritis, con desgano, no me puedo concentrar, estoy irritable y siento molestia. ⁽⁸⁾

6. ¿Qué me puedes decir sobre el alcohol?

(...) **bueno el alcohol es tóxico para la salud, porque contiene muchos químicos y componentes que hacen mal a la salud.** ⁽⁹⁾

¿Crees que es dañino para tu salud? ¿Por qué?

Sí, porque cuando consumes alcohol perjudica a tu estómago y a tu cuerpo, todo en general, por ejemplo ultimo vi en mis practicas a un hombre que sufría prolapso en el ano, porque consumía mucho alcohol uno no sabe qué cosas ha llegado hacer el señor por consumir demasiado alcohol. ⁽¹⁰⁾

7. ¿Qué opinas de tus amigos de la facultad que consumen alcohol frecuentemente?

Que está mal, porque a veces consumen por una decepción o porque están sufriendo, por algo, también influye mucho las malas amistades ⁽¹¹⁾,

cuando estás triste es más fácil que vengan las malas juntas y consumes por eso.

8. ¿Qué te motiva a fumar un cigarro?

(...) bueno a mí que me motivaría pues si antes cuando tuve una decepción si fumaba, tenía esa necesidad, incluso conozco chicas que fuman de cuatro a cinco cigarrillos diarios, ellas dicen que les relaja cuando están en problemas les da una calma y eso sentía yo también ⁽¹²⁾.

¿Qué opinas de tus colegas que fuman?

Que no está bien, quizás lo hagan para sentirse más tranquilos, pero a la larga eso les trae problemas como cáncer en los pulmones y otras enfermedades ⁽¹³⁾.

9. ¿De qué manera afecta a tu salud el auto medicarte?

El auto medicarte afecta porque uno no sabe sobre la bacteria que ha ingresado a tu cuerpo, y al auto medicarte causa resistencia, una próxima vez vuelves a medicar y la bacteria sigue haciendo resistencia⁽¹⁴⁾, hasta que la medicina ya no hace efecto y te haces resistente.

10. ¿Crees que las prácticas de autocuidado de tus compañeros procedentes de otras provincias son diferentes a las tuyas?

¿De qué manera? ¿Cuáles son?

Si son diferentes, por ejemplo una persona de la chacra consume alimentos que son más naturales o con menos químicos ⁽¹⁵⁾, tienen una alimentación como se dice más sana, pero los que vivimos acá incluso comemos pollos que vienen inflados con hormonas.

11. ¿Piensas que tus colegas mujeres/varones practican más el autocuidado que los varones/mujeres? ¿Por qué?

Las mujeres practican más el autocuidado, porque las mujeres somos más delicadas y siempre deseamos vernos bien, pero el hombre poco se preocupa por su persona, por el mismo hecho de ser hombre, es tosco poco cuidadoso ⁽¹⁶⁾

12. ¿Cómo organizas tu tiempo para cumplir con tus estudios y llevar un estilo de vida saludable?

Es difícil, por ejemplo yo no tengo mucho tiempo, voy a mis prácticas, hago mis trabajos, las clases y atiendo a mi hijo, no da tiempo para otras cosas, de esa manera ocupo mi tiempo y evito hacer las malas juntas. ⁽¹⁷⁾

13. ¿Qué haces en tu tiempo libre? (fuera de la universidad)

Trabajo y cuido a mi hijo no hay tiempo para otras cosas, a veces salgo a bailar pero a veces. ⁽¹⁸⁾

14. ¿Puedes cambiar algunos hábitos dañinos para tu salud? ¿Cómo?

Claro, yo tenía malos hábitos porque un tiempo estaba decepcionada y salía, pero si se puede cambiar por ejemplo manteniendo tú tiempo ocupado ⁽¹⁹⁾ y dejando de pensar en esas cosas, a si tienes tu mente ocupada.

15. ¿Qué opinión tienes sobre tu autocuidado?

Bueno antes tenía más tiempo para eso, ahora paro muy ocupada me cuido también pero no tanto, no está tan mal ahora. ⁽²⁰⁾

¿Crees que practicar el autocuidado te traerá beneficios en tu vida adulta? ¿De qué manera?

Claro, puedes evitar enfermedades que por malos hábitos de joven has tenido, por ejemplo si practico autocuidado puedo vivir más tiempo y no tengo tantos problemas como la osteoporosis, problemas en los huesos, reumatoides o cáncer ⁽²¹⁾, y otras enfermedades.

16. ¿Alguna vez un enfermero te hablo sobre el autocuidado?, ¿Qué te aconsejo?

(...)No, nunca ⁽²²⁾

17. ¿Cuál sería tu rol, para promover el autocuidado, como futuro enfermero?

Bueno si yo me cuido y practico el autocuidado lo promuevo a los demás ⁽²³⁾

DISCURSO VI
CUADRO DE ANALISIS IDEOGRAFICO

UNIDAD DE SIGNIFICADO	REDUCCION FENOMENOLOGICO
1. Las comidas fuera de casa no son muy buenos para la salud, a veces en la calle como preparan para vender, los alimentos son pasados y no saben frescos como cuando preparas en casa, algunos lugares son higiénicos.	Esos alimentos en la calle no son frescos, poco higiénicos y poco recomendables(1)
2. Algunas comidas proveen el colágeno por ejemplo, depende del plato que comamos.	Dependiendo del alimento que consumes, como por ejemplo el colágeno(2)
3. Algunos alimentos por ejemplo el colágeno que es bueno para la piel, pero otros alimentos al contrario tienen muchas harinas, grasas y dulces.	El colágeno es bueno para la piel, pero otros alimentos son saturados en harinas, grasas y dulces (3).
4. Que no tienen tiempo para preparar sus alimentos, porque tienen muchas labores, o vienen de lejos y no tienen quien les atienda, algunos trabajan, o no tienen dinero y comen cualquier cosa al paso y está mal porque la comida en la calle no es fresca, es muy condimentada y además el pollo contiene muchas hormonas y como lo preparan para venta no sabes si es higiénico o no.	No preparan sus alimentos por falta de disponibilidad de tiempo o vienen de lejos y se ocupan de varias labores que por premura deben comer fuera, y está mal porque es poco higiénico y los alimentos son poco frescos,(4)
5. Porque estudian y trabajan, a veces no se dan tiempo porque tiene otras actividades o viven lejos.	Estudian, trabajan, hacen otras actividades o viven lejos por ello no se dan tiempo para consumir adecuadamente sus alimentos(5)
6. Consumo plátano y manzana y verduras casi todas.	Consumo plátano y manzana y verduras casi todas(6)
7. Las verduras, me traen beneficio como una mejor digestión, además te ayudan a sentirte más fresca.	Las verduras mejoran la digestión y te hacen sentir fresca.(7)
8. Me siento mal, me duele el estómago por la gastritis, con desgano, no me puedo concentrar, estoy irritable y siento molestia.	Me produce gastritis, desgano, irritabilidad y falta de concentración.(8)
9. Bueno el alcohol es tóxico para la salud, porque contiene muchos químicos y componentes que hacen mal a la salud.	El alcohol es tóxico por su contenido de químicos que afecta la salud. (9)
10. Cuando consumes alcohol perjudica	El alcohol perjudica al estómago y a tu

<p>a tu estómago y a tu cuerpo, todo en general, por ejemplo ultimo vi en mis practicas a un hombre que sufría prolapso en el ano, porque consumía mucho alcohol uno no sabe qué cosas ha llegado hacer el señor por consumir demasiado alcohol.</p>	<p>organismo en general y trae consecuencias psicológicas nefastas por su consumo indebido. (10)</p>
<p>11. Que está mal, porque a veces consumen por una decepción o porque están sufriendo, por algo, también influye mucho las malas amistades.</p>	<p>Su consumo frecuente es debido a decepciones, sufrimientos o malas juntas. (11)</p>
<p>12. Bueno a mí que me motivaría pues si antes cuando tuve una decepción si fumaba, tenía esa necesidad, incluso conozco chicas que fuman de cuatro a cinco cigarrillos diarios, ellas dicen que les relaja cuando están en problemas les da una calma y eso sentía yo también.</p>	<p>El fumar me relaja, calma la ansiedad y lo consumo cuando tengo problemas. (12)</p>
<p>13. Que no está bien, quizás lo hagan para sentirse más tranquilos, pero a la larga eso les trae problemas como cáncer en los pulmones y otras enfermedades.</p>	<p>No es bueno a futuro tienen consecuencia a la salud como cáncer y diversas enfermedades. (13)</p>
<p>14. Uno no sabe sobre la bacteria que ha ingresado a tu cuerpo, y al auto medicarte causa resistencia, una próxima vez vuelves a medicar y la bacteria sigue haciendo resistencia,</p>	<p>El auto medicarse causa resistencia por mala práctica. (14)</p>
<p>15. Si son diferentes, por ejemplo una persona de la chacra consume alimentos que son más naturales o con menos químicos.</p>	<p>Las personas foráneas consumen alimentos más naturales y con menos químicos que los alimentos que se consumen en la ciudad. (15)</p>
<p>16. Las mujeres practican más el autocuidado, porque las mujeres somos más delicadas y siempre deseamos vernos bien, pero el hombre poco se preocupa por su persona, por el mismo hecho de ser hombre, es tosco poco cuidadoso.</p>	<p>Las mujeres practican más el autocuidado porque son delicadas y cuidadosas a comparación de los hombres. (16)</p>
<p>17. Es difícil, por ejemplo yo no tengo mucho tiempo, voy a mis prácticas, hago mis trabajos, las clases y atiendo a mi hijo, no da tiempo para otras cosas, de esa manera ocupo mi tiempo y evito las malas juntas.</p>	<p>Ocupo mi tiempo en actividades académicas, mi casa y el trabajo, para evitar distraerme o andar en malas juntas. (17)</p>
<p>18. Trabajo y cuido a mi hijo no hay tiempo para otras cosas, a veces salgo a bailar pero a veces.</p>	<p>EL tiempo libre lo ocupo en el cuidado de mi hijo. (18)</p>

19. Claro, yo tenía malos hábitos porque un tiempo estaba decepcionada y salía, pero si se puede cambiar por ejemplo manteniendo tu tiempo ocupado (19)	Se puede evitar manteniendo el tiempo ocupado en actividades sanas. (19)
20. Bueno antes tenía más tiempo para eso, ahora paro muy ocupada me cuido también pero no tanto, no está tan mal ahora.	Cuando disponía de más tiempo podía autocuidarme más. (20)
21. Claro, puedes evitar enfermedades que por malos hábitos de joven has tenido, por ejemplo si practico autocuidado puedo vivir más tiempo y no tengo tantos problemas como la osteoporosis, problemas en los huesos, reumatoides o cáncer.	A la larga evitas enfermedades propias del adulto mayor si practicas el autocuidado. (21)
22. No, nunca me hablado de autocuidado.	No nunca me han hablado de autocuidado. (22)
23. Bueno si yo me cuido y practico el autocuidado lo promuevo a los demás.	Cuidándome y practicando el autocuidado lo promuevo a los demás. (23)

DISCURSO VI**CUADRO DE CONVERGENCIAS DEL DISCURSO**

CONVERGENCIA DEL DISCURSO	UNIDAD DE SIGNIFICANCIA INTERPRETADAS
<p>A. HÁBITOS ALIMENTICIOS Esos alimentos en la calle no son frescos, poco higiénicos y poco recomendables. (1) Dependiendo del alimento que consumes, como por ejemplo el colágeno. (2) El colágeno es bueno para la piel, pero otros alimentos son saturados en harinas, grasas y dulces. (3) No preparan sus alimentos por falta de disponibilidad de tiempo o vienen de lejos y se ocupan de varias labores que por premura deben comer fuera, y está mal porque es poco higiénico y los alimentos son poco frescos. (4) Estudian, trabajan, hacen otras actividades o viven lejos por ello no se dan tiempo para consumir adecuadamente sus alimentos. (5) Consumo plátano y manzana y verduras casi todas. (6) Las verduras mejoran la digestión y te hacen sentir fresca. (7) Me produce gastritis, desgano, irritabilidad y falta de concentración. (8)</p>	<p>A. HÁBITOS ALIMENTICIOS Los alimentos fuera de casa son poco recomendable porque son poco higiénicos y no son frescos porque lo hacen para venta, algunos alimento tienen nutrientes como el colágeno en caso del pollo pero otros solo son saturados de grasa y harinas, generalmente por falta de disponibilidad de tiempo, el ser foráneo y las actividades saturadas no permiten el adecuado consumo de alimentos de calidad, consumo frutas y verduras porque mejoran la digestión, pero no consumir alimentos me produce gastritis, desgano, irritabilidad y falta de concentración.</p>
<p>B. HABITOS NOCIVOS El alcohol es tóxico por su contenido de químicos que afecta la salud. (9) El alcohol perjudica al estómago y a tu organismo en general y trae consecuencias psicológicas nefastas por su consumo indebido. (10) Su consumo frecuente es debido a decepciones, sufrimientos o malas juntas. (11) El fumar me relaja, calma la ansiedad y lo consumo cuando tengo problemas. (12) No es bueno a futuro tienen consecuencia a la salud como cáncer y diversas enfermedades. (13) El automedicarse causa resistencia por mala práctica. (14)</p>	<p>B. HABITOS NOCIVOS El consumo de alcohol perjudica a mi organismo en general y trae consecuencias psicológicas, y consumía frecuentemente por problemas personales y amistades que también lo hacían, el fumar me relajaba en momentos de ansiedad, traen a futuro enfermedades incluso el auto medicarse.</p>
<p>C. EXPERIENCIAS CULTURALES Las personas foráneas consumen alimentos más naturales y con menos químicos que los alimentos que se</p>	<p>C. EXPERIENCIAS CULTURALES Las personas foráneas consumen alimentos más naturales y</p>

<p>consumen en la ciudad. (15) Las mujeres practican más el autocuidado porque son delicadas y cuidadosas a comparación de los hombres. (16)</p>	<p>nutritivos a comparación de los de la ciudad, las mujeres practican más el autocuidado por su condición.</p>
<p>D. SITUACIÓN PERSONAL Ocupo mi tiempo en actividades académicas, mi casa y el trabajo, para evitar distraerme o andar en malas juntas. (17) EL tiempo libre lo ocupo en el cuidado de mi hijo. (18) Se puede evitar manteniendo el tiempo ocupado en actividades sanas. (19) Cuando disponía de más tiempo podía autocuidarme más. (20)</p>	<p>D. SITUACIÓN PERSONAL Manteniendo el tiempo ocupado en actividades saludable, practico mi autocuidado y evito enfermarme, el cuidado de mi hijo ocupa mi tiempo, ante podía autocuidarme más y mejor.</p>
<p>E. EXPECTATIVA DEL AUTOCUIDADO EN EL FUTURO A la larga evitas enfermedades propias del adulto mayor si practicas el autocuidado. (21)</p>	<p>E. EXPECTATIVA DEL AUTOCUIDADO EN EL FUTURO La práctica del autocuidado me mantendrá saludable a futuro.</p>
<p>F. EXPECTATIVA EN EL ROL DEL ENFERMO FRENTE AL AUTOCUIDADO No nunca me han hablado de autocuidado. (22) Cuidándome y practicando el autocuidado lo promuevo a los demás. (23)</p>	<p>F. EXPECTATIVA EN EL ROL DEL ENFERMO FRENTE AL AUTOCUIDADO No me han hablado de autocuidado, pero practicándolo yo lo puedo promover.</p>

DISCURSO VI

ANÁLISIS IDEOGRÁFICO

En el discurso de V.C.S pone en manifiesto que los alimentos fuera de casa son poco recomendable porque son poco higiénicos y no son frescos porque lo hacen para venta, algunos alimento tienen nutrientes como el colágeno en caso del pollo pero otros solo son saturados de grasa y harinas, generalmente por falta de disponibilidad de tiempo, el ser foráneo y las actividades saturadas no permiten el adecuado consumo de alimentos de calidad, consumo frutas y verduras porque mejoran la digestión, pero no consumir alimentos me produce gastritis, desgano, irritabilidad y falta de concentración, así mismo considera el consumo de alcohol perjudica a mi organismo en general y trae consecuencias psicológicas, y consumía frecuentemente por problemas personales y amistades que también lo hacían, el fumar me relajaba en momentos de ansiedad, traen a futuro enfermedades incluso el automedicarse; también opina que: las personas foráneas consumen alimentos más naturales y nutritivos a comparación de los de la ciudad, las mujeres practican más el autocuidado por su condición, Manteniendo el tiempo ocupado en actividades saludable, practico mi autocuidado y evito enfermarme, el cuidado de mi hijo ocupa mi tiempo, ante podía autocuidarme más y mejor, aceptando que: La práctica del autocuidado me mantendrá saludable a futuro y concluye refiriendo que no me han hablado de autocuidado, pero practicándolo yo lo puedo promover.

DISCURSO VII

¿Cómo te gustaría que te llamen?

Michael

¿Cuántos años tienes?

20

¿En qué te gustaría especializarte cuando termines la carrera?

A mí personalmente me gustaría en UCI

1. ¿Qué piensas de los alimentos que consumes fuera de tu hogar?

(...) pues yo personalmente (...) **no consumo mucho chatarras** ⁽¹⁾ manzana frutas mejor dicho, a las quinientas cuates .Cuando mamá no está en casa si lo preferible es que los cereales más que todo.

La comida chatarra bueno por una lado no a un cien por ciento que está bien porqué también tiene en su composición proteínas, carbohidratos que te van a cuidar de alguna manera desarrollarte pero si todo en exceso también es dañino⁽²⁾.

¿Me puedes señalar algunos de los nutrientes que proveen dichos alimentos?

(...), bueno la mayoría tiene **grasas, proteínas, carbohidratos, tienen ácidos saturados, insaturados e tienen conservantes** ⁽³⁾, (...) nada más.

¿Qué beneficios te traen para tu salud?

Bueno como ya te he mencionado eh tiene ventajas y desventajas, pero la mayoría tienen desventajas porque ya sabemos **el excesos de esos productos nos van a llevar a lo largo a tener enfermedades** ⁽⁴⁾, (...) ventajas muy pocas.

2. ¿Qué opinas de tus colegas que se alimentación fuera de su hogar?

Hablamos de la comida chatarra no, que opinó, (...) ah que simplemente tienen que comer más, no tiene que enfatizar más que todo en su salud, porque no es bueno eso no, **consumir mucha comida chatarra no, no es bueno** ⁽⁵⁾.

¿Y porque crees que no se dan tiempo para consumir adecuadamente sus alimentos?

Para empezar como ya sabemos **hay muchos factores, estrés, estudios mama no está en casa y le da no unas monedas para que vayan a consumir afuera. Es que no tiene un cronograma de su horario mejor dicho de su vida, llevan una vida desordena** ⁽⁶⁾.

3. ¿Qué frutas y verduras consumes?

Eh bueno frutas y verdura te digo la verdad la verdad, la verduras cocinadas muy poco me gustan porque cambian de sabor pero si las crudas, **cebolla tomate zanahoria y ahora las frutas más que todo manzana, mandarina y naranja y plátano** ⁽⁷⁾.

¿Cuáles son tus preferidas y cuales trae mayor beneficio para tu salud?

Mi preferida, mi preferida te digo **la manzana me gusta y en verduras en crudas me gusta la cebolla por ejemplo en la ensalada.**

Yo digo no es que hay que darle prioridad porque sabemos que tanto las frutas como verduras conservan nuestra salud⁽⁸⁾ no. Y yo no las pongo quien está arriba quien está abajo, yo les mantengo equilibrado, equilibrado son importantes todas.

¿Cómo te sientes cuando vas a las prácticas clínicas sin ingerir tus alimentos?

Pucha ahí si es un caos no eh (...) cuando estás haciendo tu practicas a veces **te duele la barriga y de una u otra manera te sientes incomodo no tienes ganas de hacer las prácticas, te sientes así como sin energía** ⁽⁹⁾ sin ganas, sin nada.

4. **¿Qué me puedes decir sobre el alcohol?**

(...), pucha ahora está comprobado científicamente que el alcohol (...), ingerir a las quinientas es bueno, **es bueno a las quinientas como todo lo que son vinos todo lo que son bebidas son buenas, no a un en exceso, pero como todos sabemos que ahora en la actualidad los jóvenes niños adultos incluso ve niños menores están metidos en los hábitos nocivos más que todo en lo que es alcohol y cigarro pues opino que eh tienen que tener mucho cuidado con estas cosas porque a la larga le puede traer muchas enfermedades**⁽¹⁰⁾.

¿Crees que es dañino para tu salud? ¿Por qué?

Sí, sí es dañino porque yo tengo ya conocimiento sobre diferentes teorías que nos causa enfermedades y las complicaciones no a lo largo de nuestra vida.

5. **¿Qué opinas de tus amigos de la facultad que consumen alcohol frecuentemente?**

Pucha (...), haber yo opino que **a veces le toman de diversión le toman de un pasatiempo para desesterarse a veces uno esta melancólico y tiene que acudir a veces no** ⁽¹¹⁾, pero no siempre no siempre.

Así de frente de frente te digo que, por una parte está bien y una parte está mal, por una parte si porque a veces el alcohol deprime no inhibe el SNC te hace sentir un poco más alegre contento no mucho no, no mucho pero está

mal no en sí, si tu si tu pones un poco enfatizas tu salud es malo es muy malo el alcohol.

6. ¿Qué te motiva a fumar un cigarro?

Personalmente yo no fumo, antes fumaba, bueno en ese momento era **la moda no ver a todo joven o a todo adulto estar no con el cigarro pucha yo también quiero ver que tal como es** ⁽¹²⁾ inclusive llegue hacer muchas cosas con el cigarro no sé si le conocen el submarino, burbujas, no se esas cositas no, pero como te digo eso era antes ahora no, no fumo.

¿Qué opinas de tus colegas que fuman?

Ya les dije no que **lo toma como una diversión como a veces destreza no y porque a veces se les vea así más chévere que tú estés fumando y otra persona que te ve ósea** ⁽¹³⁾.

7. ¿De qué manera afecta a tu salud el auto medicarte?

Auto medicarte, hm a ver cómo puede afectar pero si tú sabes cómo son las reacciones, no para comenzar tienes que tener un receta médica, para que tú te puedas medicar, pero si tú me estas preguntando auto medicarte cómo afecta yo se mas o menos ya de algunos fármacos que efectos tienes o que reacciones adversar tiene yo te digo no mucha pero si va a tener una complicación ya se la mínima pero va a haber una complicación.

Por ejemplo una reacción adversa a un antibiótico, que te de alergia, fiebre escozor, prurito ⁽¹⁴⁾.

8. ¿Crees que las prácticas de autocuidado de tus compañeros procedentes de otras provincias son diferentes a las tuyas?

(risa), Yo creo que son muchas mejores porque tengo compañeros como estas diciendo sobre hay veces cuando vamos a prácticas **no hay mucho tiempo**

pero no sé cómo ellos se ven la forma o la manera de despertarse un poco más temprano no y vemos en la práctica a veces están más activos más hiperactivos en cambio de nosotros somos un poco más ociosos los varones⁽¹⁵⁾ pucha en cambio las mujeres en mi salón no hay muchas señoritas que son de otras partes de otros lugares no y vemos que si rinden y se preocupan para más paran más en la biblioteca no digo que sea mejor pero de alguna u otra manera se preocupan más.

¿De qué manera? ¿Cuáles son?

Hábitos nocivos bueno va depender de cada uno no como ha sido de sus estilos de vida su forma de crecer de cada uno⁽¹⁶⁾ en general a veces ellos son más terrible que inclusive que nosotros mismos, aparentan no pero en la hora de la hora (risa).

9. ¿Piensas que tus colegas mujeres/varones practican más el autocuidado que los varones/mujeres? ¿Por qué?

La sinceridad la sinceridad **las mujeres practican más el autocuidado que lo varones uno son más delicadas, más concentradas en sus cosas⁽¹⁷⁾.**

10. ¿Cómo organizas tu tiempo para cumplir con tus estudios y llevar un estilo de vida saludable?

Como organizo, bueno yo organizo de una manera muy rápida no, veo lo que es mi syllabus, veo que es lo que voy hacer de acá para mañana en la tarde cómo sabemos más que todo de lunes a viernes paramos en la universidad y de alguna manera u otra manera ya nos memorizamos que cursos tienes en la tarde que cursos no y en cambios **los sábados y domingos no, no tengo un tiempo establecido que es lo que voy hacer tal hora tal hora⁽¹⁸⁾.**

Si los sábados y domingos, sábado creo que si domingos no domingo da flojera da pereza pucha, muchas cosas te complicas te estresas.

11. ¿Qué haces en tu tiempo libre? (fuera de la universidad)

(risa), fuera de la universidad ósea tiempo libre según tu sábados y domingos (...), más que todo pongo prioridad al estudios e a veces **salgo con unos amigas y amigos y nada más salgo a divertirme hacer hora al internet a veces, más que todo paro conversando⁽¹⁹⁾**, (...) actividad física a veces

12. ¿Puedes cambiar algunos hábitos dañinos para tu salud? ¿Cómo?

Bueno dañinos te estas refiriendo a las cosas que me hacen a mí no, (...) , **Si por qué no, (risa) siendo más responsable con mis cosas no, nada más⁽²⁰⁾**, siendo más responsable (...) ya tengo que madura un poco más digo, la maduración tiene que ver mucho (risa).

13. ¿Qué opinión tienes sobre tu autocuidado?

Yo dirigía **no está muy abajo no está muy arriba está equilibrado⁽²¹⁾** (...), si llevo una vida saludable, si yo pienso que estoy bien.

14. ¿Crees que practicar el autocuidado te traerá beneficios en tu vida adulta?

Por supuesto, eh ya no va existir lo que son las complicaciones o enfermedades⁽²²⁾ como podemos ver ahora la persona adulta por no cuidarse cuando estaban jóvenes están fregadas.

¿De qué manera?

Nos ayuda a tener una buena salud como dicen no un envejecimiento activo.

15. ¿Alguna vez un enfermero te hablo sobre el autocuidado?

Mira todos los profesores son enfermeros y licenciado claro que nos hablan del autocuidado, como ya deben saber la teoría de Watson de Virginia un buena trato al paciente porque tienes que poner empatía con ellos.

¿Qué te aconsejo?

Que debo **consumir frutas verduras no consumir alcohol u tabaco ni comida chatarra porque nos va a llevar a tener alguna enfermedad** ⁽²³⁾.

16. ¿Cuál sería tu rol, para promover el autocuidado, como futuro enfermero?

Mi rol bueno para comenzar tengo que concientizarme a mí mismo porque si uno no está listo como no puede ayudar o explicar a los demás (...), ahí si me agarraste (risa).

Bueno primero **hay que respetar la cultura de cada persona, y mediante campañas de promoción y prevención eh, sesión educativas, demostrativas** ⁽²⁴⁾ (...), lavado de manos no, claro lavado manos.

DISCURSO VII**CUADRO DE ANALISIS IDEOGRAFICO**

UNIDAD DE SIGNIFICADO	REDUCCIÓN FENOMENOLÓGICA
1. no consumo mucho chatarras	No consumo comida chatarra(1)
2. La comida chatarra bueno por una lado no a un cien por ciento que está bien porqué también tiene en su composición proteínas, carbohidratos que te van a cuidar de alguna manera desarrollarte pero si todo en exceso también es dañino.	No es malo su consumo, pero si su exceso, porque tiene proteínas y carbohidratos. (2)
3. Tienen grasas, proteínas, carbohidratos, tienen ácidos saturados, insaturados e tienen conservantes.	Tienen grasas, proteínas, carbohidratos, ácidos saturados e insaturados y conservantes. (3)
4. Los excesos de esos productos nos van a llevar a lo largo a tener enfermedades.	A lo largo producen enfermedades . (4)
5. consumir mucha comida chatarra no, no es bueno.	En exceso no es bueno. (5)
6. hay muchos factores el estrés, estudios mama no está en casa y le da no unas monedas para que vayan a consumir afuera. Es que no tiene un cronograma de su horario mejor dicho de su vida, llevan una vida desordena.	El estrés, los estudios, no tener un cronograma, llevar una vida desordenada. (6)
7. cebolla tomate zanahoria y ahora las frutas más que todo manzana, mandarina y naranja y plátano.	Cebolla, zanahoria, manzana, mandarina, naranja y plátano. (7).
8. La manzana me gusta y en verduras en crudas me gusta la cebolla por ejemplo en la ensalada. Yo digo no es que hay que darle prioridad porque sabemos que tanto las frutas como verduras conservan nuestra salud.	Las frutas y verduras conservan nuestra salud. (8)
9. te duele la barriga y de una u otra manera te sientes incomodo no tienes ganas de hacer las prácticas, te sientes así como sin energía.	Te duele la barriga, incomodo, sin energía. (9)
10. Es bueno a las quinientas como todo lo que son vinos todo lo que	No es malo esporádicamente pero hay que tener cuidado porque el

son bebidas son buenas, no a un en exceso, pero como todos sabemos que ahora en la actualidad los jóvenes niños adultos incluso ve niños menores están metidos en los hábitos nocivos más que todo en lo que es alcohol y cigarro pues opino que eh tienen que tener mucho cuidado con estas cosas porque a la larga le puede traer muchas enfermedades.	en exceso a la larga puede traer muchas enfermedades. (10)
11. a veces le toman de diversión le toman de un pasa tiempo para desestresarse a veces uno esta melancólico y tiene que acudir a veces no.	Lo toman por diversión, pasatiempo, desesterarse, a veces por melancolía. (11)
12. La moda no ver a todo joven o a todo adulto estar no con el cigarro pucha yo también quiero ver que tal como es.	Por moda, curiosidad. (12)
13. Lo toma como una diversión como a veces destreza no y porque a veces se les vea así más chévere que tú estés fumando y otra persona que te ve ósea.	Por diversión, des estresarme, por aparentar. (13)
14. Por ejemplo una reacción adversa a un antibiótico, que te de alergia, fiebre escozor, prurito.	Reacciones adversas como alergia, fiebre, escozor, prurito(14)
15. no hay mucho tiempo pero no sé cómo ellos se ven la forma o la manera de despertarse un poco más temprano no y vemos en la práctica a veces están más activos más hiperactivos en cambio de nosotros somos un poco más ociosos los varones.	A veces somos más ociosos los de la ciudad a comparación de los de provincia. (15)
16. Hábitos nocivos bueno va depender de cada uno no como ha sido de sus estilos de vida su forma de crecer de cada uno.	Depende de cada uno no como ha sido de sus estilos de vida su forma de crecer de cada uno. (16)
17. las mujeres practican más el autocuidado que lo varones uno son más delicadas, más concentradas en sus cosas.	Las mujeres porque son más delicadas y más dedicadas. (17)
18. los sábados y domingos no, no tengo un tiempo establecido que es lo que voy hacer tal hora a tal hora.	Los fines de semana no tengo horario definido. (18)
19. salgo con unos amigas y amigos y	Salgo con amigas, a divertirme, al

nada más salgo a divertirme hacer hora al internet a veces, más que todo paro conversando.	internet, a conversar. (19)
20. , Si por qué no, (risa) siendo más responsable con mis cosas no, nada más.	Siendo más responsable. (20)
21. Mi autocuidado no está muy abajo no está muy arriba está equilibrado.	Mi autocuidado es equilibrado. (21)
22. Por supuesto, eh ya no va existir lo que son las complicaciones o enfermedades.	No tendré enfermedades. (22)
23. consumir frutas verduras no consumir alcohol u tabaco ni comida chatarra porque nos va a llevar a tener alguna enfermedad.	Consume verduras y frutas y evitar el alcohol, tabaco y comida chatarra. (23)
24. hay que respetar la cultura de cada persona, y mediante campañas de promoción y prevención eh, sesión educativas, demostrativas.	Mediante campañas preventivas y promocionales, sesiones educativas y demostrativas. (24)

DISCURSO VII**CUADRO DE CONVERGENCIAS DEL DISCURSO**

CONVERGENCIA DEL DISCURSO	UNIDAD DE SIGNIFICACIA INTERPRETADAS
<p>A. HÁBITOS ALIMENTICIOS No consumo comida chatarra. (1) No es malo su consumo, pero si su exceso. (2) Tienen grasas, proteínas, carbohidratos, ácidos saturados e insaturados y conservantes. (3) A lo largo producen enfermedades (4); En exceso no es bueno. (5) El estrés, los estudios, no tener un cronograma, llevar una vida desordenada. (6) Cebolla, zanahoria, manzana, mandarina, naranja y plátano. (7) Las frutas y verduras conservan nuestra salud. (8) Te duele la barriga, incomodo, sin energía. (9)</p>	<p>A. HÁBITOS ALIMENTICIOS No consumo comida chatarra, no es malo consumirlo pero exceso sí, por su contenido de grasas, proteínas, carbohidratos, ácidos grasos y conservantes en exceso, que a lo largo producen enfermedades, si no consumo alimento me duele la barriga, me siento incomodo, sin energía, el tener un vida desordena, el estrés, no programar provoca malos hábitos alimenticios, consumo cebolla, zanahoria, manzana, mandarina y naranja porque conservan la salud.</p>
<p>A. HABITOS NOCIVOS No es malo esporádicamente pero hay que tener cuidado porque el en exceso a la larga puede traer muchas enfermedades. (10) Lo toman por diversión, pasatiempo, estrés, a veces por melancolía. (11) Por moda, curiosidad. (12) Por diversión, des estresarme, por aparentar. (13) Reacciones adversas como alergia, fiebre, escozor, prurito. (14)</p>	<p>A. HABITOS NOCIVOS Consumir alcohol esporádicamente no es malo pero el exceso a la larga trae muchas enfermedades, algunos lo toman por diversión, pasatiempo, por estrés o melancolía, fumaba por moda y curiosidad, otros por diversión, estrés o por aparentar, el auto medicarte produce reacciones adversas, alergias, fiebre, escozor y prurito.</p>
<p>B. EXPERIENCIAS CULTURALES A veces somos más ociosos los de la ciudad a comparación de los de provincia. (15). Depende de cada uno no como ha sido de sus estilos de vida su forma de crecer de cada uno (16); Las mujeres porque son más delicadas y más dedicadas. (17)</p>	<p>B. EXPERIENCIAS CULTURALES Los de la ciudad son menos dedicados en el autocuidado que los de provincia, depende del estilo de vida, las mujeres son más delicadas y dedicadas en su autocuidado.</p>

<p>C. SITUACIÓN PERSONAL Los fines de semana no tengo horario definido. (18) Salgo con amigas, a divertirme, al internet, a conversar. (19) Siendo más responsable. (20) Mi autocuidado es equilibrado. (21) Mi autocuidado es equilibrado. (21)</p>	<p>C. SITUACIÓN PERSONAL Los fines de semana no tengo horario definido salgo a divertirme, al internet, a conversar puedo cambiar mis hábitos nocivos siendo más responsable, mi autocuidado es equilibrado.</p>
<p>D. EXPECTATIVA DEL AUTOCUIDADO EN EL FUTURO No tendré enfermedades. (22)</p>	<p>D. EXPECTATIVA DEL AUTOCUIDADO EN EL FUTURO Si me cuido no tendré enfermedades</p>
<p>E. EXPECTATIVA EN EL ROL DEL ENFEMERO FRENTE AL AUTOCUIDADO Consumo verduras y frutas y evitar el alcohol, tabaco y comida chatarra. (23) Mediante campañas preventivas y promocionales, sesiones educativas y demostrativas. (24)</p>	<p>E. EXPECTATIVA EN EL ROL DEL ENFEMERO FRENTE AL AUTOCUIDADO Me aconsejaron consumir verduras y evitar el alcohol, tabaco y comida chatarra, mi rol será hacer campañas preventivas, promocionales, educativas y demostrativas.</p>

DISCURSO VII

ANÁLISIS IDEOGRÁFICO

En el discurso M.L.O manifiesta no consumo comida chatarra, no es malo consumirlo, pero en exceso si, por su contenido de grasas, proteínas, carbohidratos, ácidos grasos y conservantes en exceso, que a lo largo producen enfermedades, si no consumo alimento me duele la barriga, me siento incomodo, sin energía, el tener una vida desordena, el estrés, no cronogramar provoca malos hábitos alimenticios, consumo cebolla, zanahoria, manzana, mandarina y naranja porque conservan la salud.

Así mismo manifiesta consumir alcohol esporádicamente no es malo pero el exceso a la larga trae muchas enfermedades, algunos lo toman por diversión, pasatiempo, por estrés o melancolía, fumaba por moda y curiosidad, otros por diversión, estrés o por aparentar, el auto medicarte produce reacciones adversas, alergias, fiebre, escozor y prurito, afirma los de la ciudad son menos dedicados en el autocuidado que los de provincia, depende del estilo de vida, las mujeres son más delicadas y dedicadas en su autocuidado.

Los fines de semana no tengo horario definido salgo a divertirme, al internet, a conversar puedo cambiar mis hábitos nocivos siendo más responsable, mi autocuidado es equilibrado, si me cuido no tendré enfermedades, me aconsejaron consumir verduras y evitar el alcohol, tabaco y comida chatarra, mi rol será hacer campañas preventivas, promocionales, educativas y demostrativas.

4.2. TABLA DE CONVERGENCIA Y DIVERGENCIAS

UNIDADES DE SIGNIFICADO INTERPRETATIVOS		I	II	III	IV	V	VI	VII
A. HÁBITOS ALIMENTICIOS								
1. A veces lo hacen por el tiempo, la carga académica y por necesidad; pero solo te proporcionan calorías, pero no vitaminas, yo los como solo para llenar el estómago, porque a la larga van a traer consecuencias negativas para tu salud, pero no todas las comidas que venden en la calle es malo; consumo frutas y verduras porque te aportan buenas cosas a tu organismo como fibra y cuando no ingiero mi desayuno tengo hambre.	IA		C2	C3	C4	C5	C6	C7
2. Consumo comida chatarra, pero me gustan, tienen carbohidratos en exceso, te traen patologías, los consumes por hambre, porque no tienes tiempo y no te organizas bien, si no consumes alimento estás desganado y triste, en mis hábitos alimenticios soy desordenada.	IIA	C1		C3	C4	C5	C6	C7
3. Eso va depender del lugar donde consumes, quizás no organizan su tiempo para preparar sus alimentos; consumo la mayoría de frutas y verduras. Cuando no ingiero mi desayuno Mi siento sin fuerzas para realizar las actividades.	IIIA	C1	C2		C4	C5	C6	C7
4. Es un poco complicado no tengo la seguridad que pueden estar preparado adecuadamente, pero tratamos de comer para mantenerse lleno; a pesar de que solo te aportan carbohidratos, porque no te traen ningún beneficio al contrario problemas de salud a largo plazo y terminar más adelante con sobrepeso, gastritis o colesterol. Y si no tomas tu desayuno para ir a clases o prácticas al hospital te sientes decaído, sin energía, te arde el	IV _A	C1	C2	C3		C5	C6	C7

estómago, pero la falta de conciencia nos lleva a esto.								
5. No te traen beneficios a tu salud, no sirven para nutrir al cuerpo, como solo para quitarme el hambre. Es un hábito que tienen o quizás no planifican bien su tiempo; todos las verduras y frutas tienen muchos beneficios para la salud y las que a mí me gustan son el plátano, piña, vainita y lechuga; no tengo ganas de nada.	VA	C1	C2	C3	C4		C6	C7
6. Los alimentos fuera de casa son poco recomendable porque son poco higiénicos y no son frescos porque lo hacen para venta, algunos alimentos tienen nutrientes como el colágeno en caso del pollo pero otros solo son saturados de grasa y harinas, generalmente por falta de disponibilidad de tiempo, el ser foráneo y las actividades saturadas no permiten el adecuado consumo de alimentos de calidad, consumo frutas y verduras porque mejoran la digestión, pero no consumir alimentos me produce gastritis, desgano, irritabilidad y falta de concentración.	VIa	C1	C2	C3	C4	C5		C7
7. No consumo comida chatarra, no es malo consumirlo, pero exceso sí, por su contenido de grasas, proteínas, carbohidratos, ácidos grasos y conservantes en exceso, que a lo largo producen enfermedades, si no consumo alimento me duele la barrida, me siento incomodo, sin energía, el tener una vida desordena, el estrés, no programar provoca malos hábitos alimenticios, consumo cebolla, zanahoria, manzana, mandarina y naranja porque conservan la salud.	VIIa	C1	C2	C3	C4	C5	C6	
B. HABITOS NOCIVOS								
1. Está mal porque tiene sustancias	IB		C2	C3	C4	C5	C6	C7

<p>toxicas, adictivas, teratógenos y consumir exageradamente te va traer muchas enfermedades; pero uno tiene la capacidad de razonar lo que está bien o lo que está mal para cada uno; así como fumar es el peor error que puedes cometer yo lo hacía por seguir, por la curiosidad; y auto medicarte te hará más resistente.</p>								
<p>2. El auto medicarse afecta al sistema nervioso por sobredosis, el alcohol son sustancias tóxicas que al ingerir en exceso es dañino, te trae patologías, mareos, descontrol, lo consumen por diversión o por problemas yo lo hago por divertirme, otros fuman por divertirse o para marearse rápido</p>	II _B	C1		C3	C4	C5	C6	C7
<p>3. El alcohol es dañino para nuestro organismo, pero lo hacen por experimentar, por amistad y por darse de especial; igual el hecho de fumar y auto medicarte a la larga te van a traer problemas a tu salud</p>	III _B	C1	C2		C4	C5	C6	C7
<p>4. Es una sustancia nociva, que te puede provocar libido o felicidad por un momento, pero es parte de cada uno, cada uno toma sus decisiones propias para hacerlo, puede ser su formación, parte de su vida o que les gusta; y si lo consumes con regularidad va desencadenar diferentes enfermedades de igual forma el hecho de fumar, pero lo hacen por un antojo, curiosidad, dicen que cuando fuman no se marean o simplemente quizás por tener algo en tu mano; pero yo nunca fumé, he sido fumador pasivo sí. De la misma forma al auto medicarme estoy curándome alguna enfermedad, pero a la vez estoy dañándome, porque uno no sabe que va provocar a lo largo ese medicamento.</p>	IV _B	C1	C2	C3		C5	C6	C7
<p>5. El alcohol es malo, dañino, pero mientras están jóvenes que disfrutan</p>								

<p>la vida, lo consumimos por la presión del grupo, por curiosidad, por saber que se siente, pero eso le traerá problemas a su salud en el futuro como daño a los riñones, al hígado.</p>	V _B	C1	C2	C3	C4		C6	C7
<p>6. El consumo de alcohol perjudica a mi organismo en general y trae consecuencias psicológicas, y consumía frecuentemente por problemas personales y amistades que también lo hacían, el fumar me relajaba en momentos de ansiedad, traen a futuro enfermedades incluso el auto medicarse.</p>	VI _B	C1	C2	C3	C4	C5		C7
<p>7. Consumir alcohol esporádicamente no es malo pero el exceso a la larga trae muchas enfermedades, algunos lo toman por diversión, pasatiempo, por estrés o melancolía, fumaba por moda y curiosidad, otros por diversión, estrés o por aparentar, el auto medicarte produce reacciones adversas, alergias, fiebre, escozor y prurito.</p>	VII _B	C1	C2	C3	C4	C5	C6	
C. EXPERIENCIAS CULTURALES								
<p>1. Es distinto en la forma de alimentarse y vestirse y yo pienso que las mujeres tienen un mejor autocuidado.</p>	I _C		C2	C3	C4	C5	C6	C7
<p>2. A veces ellos no tienen buena higiene personal, son diferentes en la higiene y la alimentación he visto el consumo de golosinas excesivas, a la mujer le gusta cuidarse más por sentirse mejor</p>	II _C	C1		C3	C4	C5	C6	C7
<p>3. Es diferente por ejemplo en las zonas rurales la alimentación es mejor a diferencia de la ciudad, pero yo creo va depender como tus padres te han formado</p>	III _C	C1	C2		C4	C5	C6	C7
<p>4. Las mujeres somos un poco más recatadas en eso, no lo hacemos un hábito, tienen más conciencia de la alimentación sana. Los que son de otros lugares tienen diferentes hábitos creo yo, son muy pocos de comida</p>	IV _C	C1	C2	C3		C5	C6	C7

<p>chatarra, quizás no consumen tanto alcohol, no fuman.</p> <p>5. Tienen costumbres y creencias diferentes, no consume tanto alcohol ni comidas chatarras como la gente urbana; las mujeres practican mejor el autocuidado.</p> <p>6. Las personas foráneas consumen alimentos más naturales y nutritivos a comparación de los de la ciudad, las mujeres practican más el autocuidado por su condición.</p> <p>7. Los de la ciudad son menos dedicados en el autocuidado que los de provincia, depende del estilo de vida, las mujeres son más delicadas y dedicadas en su autocuidado.</p>	V _c	C1	C2	C3	C4		C6	C7
	VI _c	C1	C2	C3	C4	C5		C7
	VII _c	C1	C2	C3	C4	C5	C6	
D. SITUACIÓN PERSONAL}								
1. No organizo bien mi tiempo para hacer ejercicio, mi autocuidado esta Regular, porque a veces no me cuido bien, pero tomando la decisión uno mismo se puede cambiar.	I _D		C2	C3	C4	C5	C6	C7
2. Hice un horario, pero no lo cumplo, si tomo la decisión cambio, en el tiempo libre veo películas, corro, paseo y bailo.	II _D	C1		C3	C4	C5	C6	C7
3. Mi autocuidado es regular porque solo realizo ejercicios los días domingos, pero sé que no está bien y puedo cambiar tomando conciencia.	III _D	C1	C2		C4	C5	C6	C7
4. Tengo que levantarme un poquito más temprano para cumplir con las responsabilidades que tengo que hacer, no hago mucho deporte, como fuera de casa, no estoy cumpliendo como debería ser, quizá porque soy mama me dedico a la limpieza de casa, cuidado de mi hijo, y creo que debo cambiar en el sentido de hacer un poco más de actividad física, mejorar un poco mi alimentación.	IV _D	C1	C2	C3		C5	C6	C7

<p>5. El autocuidado que llevo es regular porque no organizo bien mi tiempo para hacer ejercicios, pero puedo cambiar poniendo un poco de mi parte.</p> <p>6. Manteniendo el tiempo ocupado en actividades saludable, practico mi autocuidado y evito enfermarme, el cuidado de mi hijo ocupa mi tiempo, ante podía auto cuidarme más y mejor.</p> <p>7. Los fines de semana no tengo horario definido salgo a divertirme, al internet, a conversar puedo cambiar mis hábitos nocivos siendo más responsable, mi autocuidado es equilibrado.</p>	V _D	C1	C2	C3	C4		C6	C7
<p>E. EXPECTATIVA DEL AUTOCUIDADO EN EL FUTURO</p> <p>1. Es distinto en la forma de alimentarse y vestirse y yo pienso que las mujeres tienen un mejor autocuidado.</p> <p>2. El autocuidado me prevendrá de enfermedades y reforzará mi autoestima.</p> <p>3. Reduce a estar propenso a enfermedades y por ende alarga la vida</p> <p>4. Claro que tiene que ver mucho como te alimentas ahora, como vives ahora; porque para que quieres llegar a los 60 años si vas a padecer de cinco o diez enfermedades no tiene sentido</p> <p>5. Con el autocuidado vas a llegar a tener un envejecimiento satisfecho</p> <p>6. La práctica del autocuidado me mantendrá saludable a futuro.</p>	I _E		C2	C3	C4	C5	C6	C7
	II _E	C1		C3	C4	C5	C6	C7
	III _E	C1	C2		C4	C5	C6	C7
	IV _E	C1	C2	C3		C5	C6	C7
	V _E	C1	C2	C3	C4		C6	C7

7. Si me cuido no tendré enfermedades	VI _E	C1	C2	C3	C4	C5		C7
	VII _E	C1	C2	C3	C4	C5	C6	
F. EXPECTATIVA EN EL ROL DEL ENFERMERO FRENTE AL AUTOCUIDADO								
1. Que debemos consumir comidas balanceadas, hacer ejercicios y sensibilizar a la población haciéndoles ver puras consecuencias	I _F		C2	C3	C4	C5	C6	C7
2. Si me aconsejaron que el autocuidado previene enfermedades y mi rol será educar.	II _F	C1		C3	C4	C5	C6	C7
3. Orientar, sensibilizar, motivarlo y Ser ejemplo para los demás.	III _F	C1	C2		C4	C5	C6	C7
4. Mediante sesiones educativas y demostrativas, que tomen conciencia de las consecuencias que va traerles más adelante, así mismo demostrando como me cuido yo para poder cuidar a los demás porque qué sentido tiene orientar a los pacientes si uno no lo practica.	IV _F	C1	C2	C3		C5	C6	C7
5. Tener un buen autocuidado practicando estilos de vida saludable y sensibilizar a las personas	V _F	C1	C2	C3	C4		C6	C7
6. No me han hablado de autocuidado, pero practicándolo yo lo puedo promover.	VI _F	C1	C2	C3	C4	C5		C7
7. Me aconsejaron consumir verduras y evitar el alcohol, tabaco y comida chatarra, mi rol será hacer campañas preventivas, promocionales, educativas y demostrativas.	VII _F	C1	C2	C3	C4	C5	C6	

CAPITULO V

CONSTRUCCIÓN DE RESULTADOS

5.1. Construcción de la estructura del fenómeno situado:

Siguiendo los momentos de la trayectoria metodológica, hemos obtenido las unidades de significado contenidas en cada uno de los discursos, extrajimos las más relevantes y las sintetizamos; obtuvimos una estructura del fenómeno agrupándolas en cuanto a su significado por categorías de análisis.

Las categorías de análisis obtenidas fueron: hábitos alimenticios, hábitos nocivos, situación personal, experiencias culturales, expectativa del autocuidado en el futuro, expectativa en el rol del enfermero frente al autocuidado.

HÁBITOS ALIMENTICIOS

La alimentación basada en comidas rápidas, ricas en grasas, azúcares con alta densidad energética, y escasos nutrientes y fibras, ha llevado a un aumento significativo de los casos de obesidad y dislipidemias, así como de diabetes tipo 2 e hipertensión. Estos elementos constituyen el Síndrome metabólico.

Una dieta sana debe tener presente alimentos ricos en fibra (pan integral, frutas, verduras, legumbres, frutos secos) y una proporción global adecuada de hidratos de carbono (50%), grasas (30% máximo, no debiendo superar las saturadas el 8%-10%) y proteínas (15%). Una dieta con excesivas calorías o con exceso de grasas o hidratos de carbono conduce a la obesidad, sobre todo en ausencia de una práctica adecuada y regular de ejercicio. (35)

Todo ello se ve reflejado en los siguientes testimonios:

A veces lo hacen por el tiempo, la carga académica y por necesidad; pero solo te proporcionan calorías, pero no vitaminas, yo los cómo solo para llenar el estómago, porque a la larga van a traer consecuencias negativas para tu salud,

pero no todas las comidas que venden en la calle es malo; consumo frutas y verduras porque te aportan buenas cosas a tu organismo como fibra y cuando no ingiero mi desayuno tengo hambre (D.V.Y.)

Consumo comida chatarra, pero me gustan, tienen carbohidratos en exceso, te traen patologías, los consumes por hambre, porque no tienes tiempo y no te organizas bien, si no consumes alimento estás desganado y triste, en mis hábitos alimenticios soy desordenada (S.P.V)

HÁBITOS NOCIVOS

Lewis Y O`Neil; reportaron que los jóvenes en riesgo de alcoholismo tienen menores habilidades sociales, mayores índices de ansiedad social y un bajo auto concepto, a su vez, que el consumo de alcohol puede servirles para compensar su funcionamiento social. (36)

Todo ello se ve reflejado en los siguientes testimonios:

El auto medicarse afecta al sistema nervioso por sobredosis, el alcohol son sustancias tóxicas que al ingerir en exceso es dañino, te trae patologías, mareos, descontrol, lo consumen por diversión o por problemas yo lo hago por divertirme, otros fuman por divertirse o para marearse rápido. (S.P.V)

El alcohol es dañino para nuestro organismo, pero lo hacen por experimentar, por amistad y por darse de especial; igual el hecho de fumar y auto medicarte a la larga te van a traer problemas a tu salud (F.S.A)

EXPERIENCIAS CULTURALES

Con respecto a la forma como la cultura determina el autocuidado, es necesario considerar que a las personas se les dificulta la adquisición de nuevos

conocimientos y la adopción de nuevas prácticas, debido a que los comportamientos están arraigados en las creencias y las tradiciones. Los determinantes de los comportamientos son complejos porque, según **De Roux**; están mediados por los conocimientos acumulados a través de generaciones y por las representaciones sociales, donde tienen un papel importante los mitos y las supersticiones; es a través del mito que la gente da la explicación final a los fenómenos de la salud y la enfermedad. “La gente no reemplaza fácilmente creencias ancestrales por nuevos conocimientos y, por eso, es importante develarlas, entender su racionalidad, sentido y significado, para poder erosionarlas y recomponer una visión esclarecida de la salud y de la enfermedad que se traduzca en comportamientos saludables” (37)

Todo ello se ve reflejado en los siguientes testimonios:

A veces ellos no tienen buena higiene personal, son diferentes en la higiene y la alimentación he visto el consumo de golosinas excesivas, a la mujer le gusta cuidarse más por sentirse mejor (S.P.V)

Los de la ciudad son menos dedicados en el autocuidado que los de provincia, depende del estilo de vida, las mujeres son más delicadas y dedicadas en su autocuidado. (M.L.O)

SITUACIÓN PERSONAL

Desarrollar en los estudiantes autoestima y generar niveles de fortalecimiento o empoderamiento, como estrategias que reviertan la internalización de la impotencia, favorezcan el sentido de control personal y desarrollen habilidades de movilización individual y colectiva para cambiar las condiciones personales y sociales en pro de la salud. Por otro lado, al potenciar la autoestima se impulsan

prácticas deliberadas de autoafirmación, autovaloración, autor reconocimiento y autoexpresión de los aspectos que favorecen la formación integral (38)

Todo ello se ve reflejado en los siguientes testimonios:

Hice un horario, pero no lo cumplo, si tomo la decisión cambio, en el tiempo libre veo películas, corro, paseo y bailo (S.P.V)

Mi autocuidado es regular porque solo realizo ejercicios los días domingos, pero sé que no está bien y puedo cambiar tomando conciencia (F.S.A)

EXPECTATIVA DEL AUTOCUIDADO EN EL FUTURO

El fomento del autocuidado requiere de un enfoque humanista, por lo tanto, es necesario partir del concepto de persona como ser integral, y de salud como “el resultado de los cuidados que uno mismo se dispensa a sí mismo y a los demás, de la capacidad de tomar decisiones y controlar la vida propia y de asegurar que la sociedad en que uno vive ofrezca a todos sus miembros la posibilidad de gozar de un buen estado de salud” (39)

Todo ello se ve reflejado en los siguientes testimonios:

Consumir comidas saludables, así como hacer ejercicios te va traer beneficios en el futuro (D.V.Y)

El autocuidado me prevendrá de enfermedades y reforzará mi autoestima (S.P.V)

EXPECTATIVA EN EL ROL DEL ENFERMERO FRENTE AL AUTOCUIDADO:

Para cuidar la vida y la salud se requiere del desarrollo de habilidades personales, para optar por decisiones saludables, lo cual constituye uno de los cinco componentes de la promoción de la salud, establecidos en la Primera Conferencia Internacional sobre PS, en Ottawa Canadá, donde se dijo que: “la promoción favorece el desarrollo personal y social en la medida que aporte información sobre el cuidado, educación sanitaria para tomar decisiones informadas y se

perfeccionen las aptitudes indispensables para la vida; de esta manera se aumentan las opciones disponibles para que la gente pueda ejercer un mayor control sobre su salud y el medio social y natural, y así opte por todo aquello que propicie la salud (40)

Todo ello se ve reflejado en los siguientes testimonios:

Orientar, sensibilizar, motivarlo y Ser ejemplo para los demás (F.S.A)

Me aconsejaron consumir verduras y evitar el alcohol, tabaco y comida chatarra, mi rol será hacer campañas preventivas, promocionales, educativas y demostrativas (M.L.O).

CAPÍTULO VI

APROXIMACIÓN CONCEPTUAL DEL FENÓMENO EN ESTUDIO

El presente estudio, nos permitió conocer y comprender las experiencias y expectativas de autocuidado saludable de los estudiantes de la facultad de Enfermería. Además, nos permitió conocer el rol de del profesional de Enfermería ya que estos fueron los pilares fundamentales para la vigencia y reafirmación de prácticas de autocuidado reflejadas en la practicas de la vida cotidiana como parte de nuestra vida diaria, a fin de crear una cultura preventiva y consolidación del rol del enfermero ante la sociedad.

En el estudio realizado logramos rescatar de las unidades de análisis, seis categorías que representan el análisis develado, las cuales son: Hábitos Alimenticios, Hábitos Nocivos, Experiencias Culturales, Situación Personal, Expectativa del autocuidado en el futuro, Expectativas en el rol del Enfermero frente al autocuidado.

Todas las categorías tuvieron convergencias, además, nos ayudó a profundizar y ampliar, sobre expectativas de los estudiantes frente al rol del Enfermero y este estudio; nos permitió destacar algunas perspectivas que consideramos relevantes; tales como: los beneficios que traen la práctica de autocuidado en la vida adulta de los estudiantes de Enfermería, los cuales deberían ser promocionados y puestos en práctica durante su formación académica.

Finalizando este estudio, nos sentimos satisfechos y muy felices por lo que hemos logrado en nuestro primer intento de investigación cualitativa, y esperamos que por la apertura de conocimientos y la nueva visión del mundo que hemos alcanzado y estamos compartiendo con ustedes a través de este documento,

esperamos motivarlos en la aplicación de realizar investigaciones cualitativas, que repercuta en el mejoramiento de nuestro rol como futuros enfermeros.

CONCLUSIONES

Como consecuencia del estudio realizado hemos llegado a las siguientes conclusiones:

- En el estudio de investigación realizado en los estudiantes de la facultad de enfermería manifiestan que sus experiencias de autocuidado saludable durante su convivencia en las aulas universitarias se ha visto influenciado de manera negativa en algunos casos adoptando estilos de vida poco saludables y en otros caso la falta de toma de decisiones y organización de su tiempo libre; en cuanto a sus expectativas son consciente que practicar un autocuidado saludable les traerá beneficios en su vida adulta; así mismo identifican su rol como futuros enfermeros de promocionar estilos de vida saludable.
- De acuerdo a los hallazgos se puede decir que los estudiantes universitarios tienen autocuidado deficiente evidenciado en: sus hábitos alimenticios, ya que frecuentemente consumen fuera de su hogar alimentos que por su menor costo y fácil acceso, no son los más saludables ni les brinda los nutrientes necesarios para su organismo; además la disponibilidad de tiempo por falta de organización, para la preparación de sus alimentos es uno de los factores que influye negativamente en el cuidado de su salud.
- Según las referencias de los estudiantes los sentimientos que motivan el consumo de productos nocivos como el alcohol y cigarrillos es por aceptación en el grupo, por diversión e incluso para evitar emociones estresantes por problemas personales; además la falta de disponibilidad de tiempo en un factor que los motiva a auto medicarse a pesar de conocer las consecuencias a futuro.

- Las experiencias culturales si influyen en el autocuidado según los estudiantes, pues durante su convivencia diaria diferenciaron sus hábitos, identificado que los estudiantes que provienen de otras provincias practican mejores estilos de vida (hábitos alimentos, hábitos nocivos, etc.) incluso existe diferencia de género en cuanto el autocuidado siendo las mujeres, según los estudiantes, quienes dan mayor importancia a su autocuidado.
- En cuanto a su situación personal, los estudiantes no se organizan para llevar un estilo de vida saludable, no disponen de un tiempo fuera de sus actividades académicas para realizar actividades saludables (ejercicios, deportes, etc.); son conscientes de ello, pero no toman decisiones para cambiar al respecto.
- Los estudiantes consideran que si desde ahora llevan un estilo de vida saludable (realizar ejercicios, consumir alimentos saludables), evitarán consecuencias negativas en su salud, tales como las enfermedades crónicas frecuentes en la etapa de vida adulta y adulta mayor.
- Teniendo en cuenta la categoría de Expectativa del rol del enfermero frente al autocuidado, los estudiantes manifiestan que sí, en alguna oportunidad les orientaron sobre el autocuidado aconsejándoles llevar un estilo de vida saludable; y en cuanto a su rol como futuros enfermeros, ellos consideran que el mejor reflejo del autocuidado es la practica personal, así como también promocionar y promover a través de sesiones educativas y demostrativas

RECOMENDACIONES

A continuación, se considera importante algunas de las medidas que pueden resultar útiles:

- Se sugiere realizar investigaciones sobre Autocuidado saludable sea incluido como categoría, prácticas sexuales seguras.
- Se recomienda que el profesional de Enfermería debe fomentar sobre el autocuidado en cuanto a la promoción y prevención de la salud mediante la participación de los estudiantes y toda la población.
- Se recomienda dentro de la profesión de Enfermería, continuar con la realización de investigaciones con esta metodología porque son muy importantes, según los fines de nuestra profesión; asimismo propiciar investigaciones multidisciplinarias que, a todos los integrantes del equipo de salud, nos permitan comprender mejor la forma de pensar, actuar y sentir de los estudiantes frente el autocuidado. para garantizar una calidad de vida de la población, que cada vez tienen un incremento mayor en las enfermedades crónicas (diabetes, hipertensión, etc.) en nuestro país.

BIBLIOGRAFIA

1. Ponte Apcho MV. estilos de vida de los estudiantes de enfermería segundo año de estudio de la universidad nacional mayor de san marcos. (Tesis para la licenciatura). Lima-Perú: Universidad Nacional Mayor de San Marcos; 2010.
2. Acuña Castro Y, Cortes Solis R. Promoción de estilos de vida saludable área de salud de Esparza. (Tesis para obtener el título de magister). San Jose; Costa Rica: Instituto Centro Americano de Administración Pública ; Abril; 2012.
3. Escobar Potes dP, Franco Peláez ZR, Duque Escobar JA. Un compromiso de la formación integral de educación superior. recibido Septiembre 15 de 2011, aceptado en octubre 13 de 2011. Citan a Flacso modulo1, parte2. Determinandes sociales de la salud. Citado 25 de sep. 2010 disponible en url <http://salud.ciee.flacso.org.ar/files/flacso/pdf/Modulo1.pdf>.
4. Burmuhl Moore EC. Factores asociados a la agencia de autocuidado de los estudiantes de 3er y 4to año enfermería. (Para optar el grado de Lic. en Enfermería). Valdivia: Universidad Austral de Chile; 2007.
5. Echeverry Mejia R, Hincapié Ramirez D, Naranjo CM. Significado que confieren los adolescentes con problemas en su autocuidado a los programas de educación en salud en la ciudad de Manizales. (Tesis). Manizales: Universidad Católica; 2009.
6. Escobar Pote MdP, Duque Escobar JA. El autocuidado: un compromiso de la formación integral en educación superior. (Tesis). Manizales: Universidad de Caldas; 2008-2010.
7. Revolledo Oyarzo DP. Autocuidado en los estudiantes de la carrera de enfermería de la universidad del Bio Bio un análisis según el modelo de autocuidado de Dorotea Orem. (Para optar el grado de Lic. en Enfermería). Valdivia: Universidad Austral de Chile; 2010.
8. Tovar Urbina F. Nivel de autoestima y prácticas de conductas saludables en los estudiantes de educación secundaria de la institución educativa N°3049 Tauantinsuyo - Independencia. (Tesis para la licenciatura). Lima- Perú.; 2009.
9. Moscovici. Epistemología y representaciones sociales: concepto y teoría. 1994. 47(4): 409-419.
10. Choque CD, Escalante Malvina P. Conductas de autocuidado de la salud en estudiantes

- de 18a 25 años que asisten al examen preventivo de salud en la inc. (Tesis para la licenciatura). Cordova;; Octube, 2010.
11. Bronfenbrenner. Laecologia del desarrollo humano. Estilo de vida y promocion de la salud material didactico. Medellin;, Barcelona; 1987.
 12. Bandura R. Teoria del aprendizajesocial. Estilos de Vida y promocion de la salud: material didactico. Medellin- Barcelona;; 1966- 1977.
 13. Becker MHML. Teoria de la expectativa- valor:estilos de vida y promoción dela salud: material didáctico. Medeclin- Barcelona;; 1975-1977.
 14. Roger RW. Teoría del aprendizaje social. Estilos de vida y promoción de la salud: material didáctico. Medellin Barcelona ;; 1983.
 15. Fishbein A&. Teorias dela expectativa- valor: estilos de vida y promoción de la salud: material didáctico. Mellein - Barcelona;; 1983.
 16. Pender. modelo de promocion de la salud, estilos de vida y promocionde la salud: material didáctico. Medellin- Barcelona;; 1996.
 17. Jessor. Teoria de la conducta problema. Estilos de vida y Promoción de la Salud.. Material didáctico. Medellin (Barc);; 1977.
 18. E. H. Invitación a la fenomenología. Revista de la Universitaria de Investigación y Dialogo Académico. Barcelona;; 1998.
 19. Heidegger M. Ser y Tiempo. Revista de la Universidad Bolivariana. Madrid;; 2009.
 20. Amengual G. Concepto de experiencia: de Kant a Hegel. Revista de filosofia de santa fe N°15. (Argentina);; 2007.
 21. M. M, Cardoso Gomez MA, Pascual Ayala R. Comportamiento humano: Nuevos métodos de investigación. México, Trillas;; 2001.
 22. F. S. Libertad emocional: Estrategias para educar las emociones. España: Paidos;; 2004.
 23. Pulpillo. El Desarrollo del concepto de sí mismo en la teoría fenomenológica de Carls Rogers. Rev. De Psicolo. Grnal. y Aplic.. Universodad Publica de Navarra. Report No.: EV. CASANOVA.
 24. B. MESC. La formación de las expectativas y la memoria. Revista Economía y psicología..
 25. Martín MdCP. El autocuidado una habilidad para vivir. Citado en la Tesis de Ofelia

- Tobon Correa. Especialista en Promoción de Salud.. Universidad de Caldas, Departamento de Salud Pública.
26. Ibid. El autocuidado una habilidad para vivir. Citado en el artículo de Ofelia Tobón Correa. Universidad de Caldas, Departamento de Salud Pública.
 27. Bersh. El autocuidado una habilidad para vivir. Citado por Ofelia Tobon Correr en Tesis:. Universidad de Caldas, Departamento de Salud Pública; 1989.
 28. Correa OT. El autocuidado una habilidad para vivir. Universidad de Caldas, Departamento de Salud Pública.
 29. Taylor SyBR. Introducción a los mpetodos cualitativos de investigación. Barcelona;; 2000. Report No.: Edición Paidos.
 30. Ópcit. Primera Conferencia internacional sobre promoción de la salud Canadá. Citado por Ofelia Tobón Correr en la Tesis El autocuidado una habilidad para vivir. Universidad de Caldas, Promocion de la Salud.
 31. Minayo M. M. Cuantitativa. Cualitativa Oposicao ou Compementariedad de Cuaderno Saude Pública. Rio de Janeiro Julio;; Setiembre, 1999.
 32. M. H. Introducción a la fenomenología de la religión. México: Fondo de Cultura Económica; 2006.
 33. Ponce LV. Sufrimiento y de en Dios: vivencias de los padres de niños con leucemia. Perú;; 2003.
 34. Garrido C. Trayectoria,metodologia y funciones de un gabinete de grabados. Unidad Coplutense de Madrid; 2000.
 35. Nutrición especializada. [Online].; 2009 [cited 2014 Abril 14. Available from: <http://www.nutricionespecializada.com/html/dislipidemias.htm>.
 36. Lewis BO. Alcohol expectancies and social deficitds relating to problem drinking among college studens. Adictive behaviors. 2000; 25(295-299).
 37. DE ROUX G. Prevención de riesgos y promocion de comportamientos saludables; componentes integrales de la formación médica. Cali: Facultad de Salud Universidad del Valle; 1994. Report No.: p. 224.
 38. T. U. El autocuidado y supapel en la promoción de la salud (en linea) citado 2011 Mayo 30. [Online].; 2010 [cited 2014 Abril 07. Available from: <http://www.bvsde.paho.org/cd26/fulltexts/0467.pdf>.

39. Cit. O. Primera conferencia internacional sobre promoción de la salud. Canadá; Noviembre 1986.
40. OTTAWA CD. Primera conferencia internacional sobre promoción de la salud. Canadá; Noviembre, 1986.

ANEXOS

“UNIVERSIDAD NACIONAL “HERMILIO VALDIZÁN”

FACULTAD DE ENFERMERIA

ANEXO N° 01

CONSENTIMIENTO INFORMADO

INVESTIGACIÓN: “EXPERIENCIA Y EXPECTATIVAS DE AUTOCUIDADO SALUDABLE EN ESTUDIANTES DE LA FACULTAD DE ENFERMERIA – UNHEVAL- HUÁNUCO 2015”

1. Se me ha solicitado participar voluntariamente en el estudio que realizan las Investigadoras, del 4to año de la Facultad de Enfermería la Universidad Nacional Hermilio Valdizan, cuyo objetivo se orienta Comprender cuales son las experiencias y expectativas del autocuidado saludable en estudiantes de la facultad de enfermería – UNHEVAL-Huánuco-2014
2. Mi participación consiste en responder un instrumento de 2 partes: en la primera debo entregar datos personales, en la segunda parte debo responder acerca de mis hábitos de autocuidado.
3. Se me ha permitido realizar preguntas sobre la razón del estudio, no responder alguna pregunta o simplemente no participar de la investigación si no tengo voluntad de hacerlo.
4. Se me asegura plenamente que no seré identificado y que se mantendrá el carácter confidencial, la información que entregue, sin que ésta sea utilizada en perjuicio de mi vida personal.
5. Este estudio es confidencial y sus resultados estarán a mi disposición si así lo estimo conveniente (para lo cual dejaré a disposición de las tesoreras una dirección de e-mail al final de la página).

6. Estoy consciente y tengo conocimiento de que los resultados obtenidos en esta investigación podrán ser utilizados en publicaciones y eventos de carácter científico y que ninguna compensación económica será ofrecida por mi participación en el estudio.

Por lo tanto, y habiendo entendido y aceptado los términos antes expuestos:

Yo (nombre y apellidos) _____ doy

libremente mi consentimiento para participar en ésta investigación.

.....

Firma participante.

En caso de querer recibir los resultados de la presente investigación, adjunte una dirección de e-mail:....@.....

Huánuco, 02 de octubre de 2014

“UNIVERSIDAD NACIONAL “HERMILIO VALDIZÁN”

FACULTAD DE ENFERMERÍA

ANEXO N° 02

GUIA DE ENTREVISTA

TRABAJO DE INVESTIGACIÓN:

“EXPERIENCIA Y EXPECTATIVAS DE AUTOCUIDADO SALUDABLE EN ESTUDIANTES DE LA FACULTAD DE ENFERMERIA – UNHEVAL- HUÁNUCO 2015”

HOJA DE INFORMANTES PARA LA ENTREVISTA A PROFUNDIDAD

Fecha:

Código de la entrevistada:

SALUDO O COMIENZO DE LA ENTREVISTA:

¿Cómo te gustaría que te llame?

¿Cuántos años tienes?

¿En qué te gustaría especializarte cuando termines la carrera?

I. HÁBITOS ALIMENTICIOS:

1. ¿Qué piensas de los alimentos que se consumes fuera de tu hogar?

¿Me puedes señalar algunos nutrientes que proveen dichos alimentos?

¿Qué beneficios te traen para tu salud?

2. ¿Qué opinas de tus colegas que se alimentan fuera de su hogar? ¿Y porque crees que no se dan tiempo para consumir adecuadamente sus alimentos?

3. ¿Qué frutas y verduras consumes? ¿Cuáles son tus preferidas y cuales trae mayor beneficio para tu salud?

4. ¿Cómo te sientes cuando vas a las prácticas clínicas sin ingerir tus alimentos?

II. HABITOS NOCIVOS

5. ¿Qué me puedes decir sobre el alcohol , ¿crees que es dañino para tu salud? ¿Por qué?
6. ¿Qué opinas de tus amigos de la facultad que consumen alcohol frecuentemente?
7. ¿Qué te motiva a fumar un cigarro? ¿Qué opinas de tus colegas que fuman?
8. ¿De qué manera afecta a tu salud el auto medicarte?

III. EXPERIENCIAS CULTURALES

9. ¿Crees que las prácticas de autocuidado de tus compañeros procedentes de otras provincias son diferentes a las tuyas? ¿De qué manera? ¿Cuáles son?
10. ¿Piensas que tus colegas mujeres\ varones practican más el autocuidado que los varones\ mujeres? ¿Por qué?

IV. SITUACIÓN PERSONAL

11. ¿Cómo organizas tu tiempo para cumplir con tus estudios y llevar un estilo de vida saludable?
12. ¿Qué haces en tu tiempo libre? (fuera de la universidad)?
13. ¿Puedes cambiar algunos hábitos dañinos para tu salud? ¿Cómo?
14. ¿Qué opinión tienes sobre tu autocuidado?

V. EXPECTATIVA DEL AUTOCUIDADO EN EL FUTURO

15. ¿Crees que practicar el autocuidado te traerá beneficios en tu vida adulta?
¿De qué manera?

VI. EXPECTATIVA EN EL ROL DE ENFERMERO FRENTE AL AUTOCUIDADO

16. ¿Alguna vez un enfermero te habló sobre el autocuidado?, ¿Qué te aconsejó?

17. ¿Cuál sería tu rol, para promover el autocuidado, como futuro enfermero?

Despedida o cierre de la entrevista

UNIVERSIDAD NACIONAL “HERMILIO VALDIZÁN”

FACULTAD DE ENFERMERÍA

ANEXO N° 04

GUIA DE OBSERVACION

TRABAJO DE INVESTIGACIÓN:

“EXPERIENCIA Y EXPECTATIVAS DE AUTOCUIDADO SALUDABLE EN ESTUDIANTES DE LA FACULTAD DE ENFERMERIA – UNHEVAL- HUÁNUCO 2015”

CATEGORÍAS	GESTOS	RISAS	LLANTO	PAUSA
HABITOS ALIMENTICIOS				
HABITOS NOCIVOS				
EXPERIENCIAS CULTURALES				
SITUACIÓN PERSONAL				
CATEGORÍA 5 EXPECTATIVA DEL AUTOCUIDADO EN EL FUTURO				
EXPECTATIVA EN EL ROL DEL ENFERMERO FRENTE AL AUTOCUIDADO				

“UNIVERSIDAD NACIONAL “HERMILIO VALDIZÁN”
FACULTAD DE ENFERMERÍA
ANEXO N°05

TRABAJO DE INVESTIGACIÓN:

“EXPERIENCIA Y EXPECTATIVAS DE AUTOCUIDADO SALUDABLE EN ESTUDIANTES DE LA FACULTAD DE ENFERMERIA – UNHEVAL- HUÁNUCO 2015”

COMPROMISO DE CONFIDENCIALIDAD

Los datos que se obtengan a lo largo del presente estudio son totalmente confidenciales, de modo que sólo se emplearán para cumplir los objetivos antes descritos. Con el fin de garantizar la fiabilidad de los datos recogidos en este estudio, será preciso que los responsables de la investigación y los participantes tengan acceso a los instrumentos que se va aplicar comprometiéndose a la más estricta confidencialidad.

En concordancia con los principios de seguridad y confidencialidad, los datos que se requieren son necesarios para cubrir los objetivos del estudio. En ninguno de los informes del estudio aparecerá su nombre y su identidad no será revelada a persona alguna. Cualquier información de carácter personal que pueda ser identificable será conservada y procesada por medios informáticos en condiciones de seguridad, con el objetivo de determinar los resultados del estudio. El acceso a dicha información quedará restringido a otras personas que no sean responsables de la elaboración del proyecto. Los resultados del estudio podrán ser comunicados a las autoridades de la Facultad de Enfermería y, eventualmente, a la comunidad científica a través de congresos y/o publicaciones.

Atentamente:

.....
Dominga Beraun Simón	Mónica Lavado Orizano	Yessica Lino León
Alumna responsable del inv.	Alumna responsable del inv.	Alumna responsable del inv.

“Año de la Promoción de la Industria Responsable y el Compromiso Climático”

“UNIVERSIDAD NACIONAL “HERMILIO VALDIZAN”

Huánuco, 02 de octubre del 2014

OFICIO CIRC. Nº 001- C.PID.-FENF-UNHVAL-14

Sr(a):

ASUNTO: SOLICITO VALIDACION DE INSTRUMENTOS DE RECOLECCION DE DATOS POR JUICIO DE EXPERTOS**Presente.-**

De mi mayor consideración:

Mediante el presente, le saludo cordialmente y a su vez tengo a bien hacer de su conocimiento que por motivo de rigor metodológico en los trabajos de investigación, se requiere de la Validación de Instrumentos de recolección de datos.

Motivo por el cual le solicito tenga a bien participar como Experto para la validación cualitativa de contenido y así comprobar hasta donde los ítems de dichos instrumentos son representativos del dominio o universo de contenido de la propiedad que deseamos medir. Siendo que el proyecto de investigación tiene como título: **“EXPERIENCIA Y EXPECTATIVAS DE AUTOCUIDADO SALUDABLE EN ESTUDIANTES DE LA FACULTAD DE ENFERMERIA – UNHEVAL- HUÁNUCO 2015”**.

Esperando que lo solicitado sea aceptado por su persona, me despido de usted reiterándole las muestras más distinguidas de mi consideración y estima personal.

Atentamente:

.....
Dominga Beraun Simón

Alumna responsable del inv.

.....
Mónica Lavado Orizano

Alumna responsable del inv.

.....
Yessica Lino León

Alumna responsable del inv.

.....
FIRMA DEL EXPERTO



