



UNIVERSIDAD NACIONAL DE LA PATAGONIA SAN JUAN BOSCO
FACULTAD DE CIENCIAS NATURALES Y CIENCIAS DE LA SALUD
LICENCIATURA EN ENFERMERIA

TALLER DE INVESTIGACION EN ENFERMERIA

EXPERIENCIAS DEL PERSONAL DE ENFERMERÍA DEL SECTOR TERAPIA
INTENSIVA EN EL DESARROLLO DE LAS PRÁCTICAS SALUDABLES
DE AUTOCUIDADO EN CONTEXTO DE POST PANDEMIA. CLÍNICA DEL VALLE
COMODORO RIVADAVIA 2022.

PRESENTADO POR:

ENFERMERA ESPINOZA VARGAS JIMENA

COMODORO RIVADAVIA 22 DE FEBRERO 2023

AGRADECIMIENTOS

El proceso de aprendizaje en las personas es lo más importante y necesario en la vida, ya que proporciona un crecimiento en todos los aspectos y en todas las etapas de nuestras vidas, en mi caso ha sido un gran logro poder alcanzar esta meta y hacer realidad un sueño de años.

Esta acción de culminar con mi carrera me genera un orgullo personal y me demuestra que nunca es tarde para cumplir los anhelos y que siempre seguirán o se encontraran en el camino para alcanzarlos, personas que te apoyan y que aportan muchísimo a tu crecimiento.

Así mismo quiero mostrar mi gratitud por el apoyo incondicional a mi pareja Denilson por fortalecerme, incentivar y ayudarme a cumplir con esta meta a mis padres Leoncia y Fermín que aun la distancia siempre están presentes en mi a mis hermanos por motivarme e impulsarme a seguir adelante.

Mi más sincero agradecimiento a mis compañeros de grupo por la contención, la perseverancia y por compartir sus conocimientos que me ayudaron mucho para ir superando cada tramo difícil de la carrera.

A todos y cada uno de mis profesores por brindarme sus conocimientos, guiarme y estar a mi disposición para despejar mis dudas y ansiedades.

A mis compañeras de trabajo, enfermeras, que estuvieron dispuestas y dedicaron su tiempo a responder mi entrevista y a aquellas que cubrieron mi lugar de trabajo para que yo pudiera concurrir a los presenciales.

A todas aquellas personas que de una u otra manera aportaron para culminar mi carrera.

Y principalmente el autor de mi vida a Dios por darme la oportunidad de disfrutar cada día.

INDIC

E

INDICE.....	3
INTRODUCCION.....	3
CAPITULO I: DIMENSION EPISTEMOLOGICA.....	4
ÁREA TEMÁTICA.....	4
OBJETO DE INVESTIGACIÓN.....	6
PREGUNTAS AL OBJETO PROBLEMA.....	6
FUENTES DEL O-P.....	6
ESTADO DEL ARTE.....	7
MARCO REFERENCIAL /CONCEPTUAL TEÓRICO.....	12
OBJETIVOS GENERALES.....	19
RELEVANCIA ACADÉMICA.....	19
CAPITULO II: DIMENSION DE LA ESTRATEGIA GENERAL.....	20
TIPO DE DISEÑO.....	20
POBLACION EN ESTUDIO.....	21
SELECCIÓN DE MUESTRA/CASOS.....	21
CRITERIOS DE SELECTIVIDAD.....	21
ASPECTOS ETICOS Y BIOETICOS.....	22
CAPITULO III: DIMENSION DE LAS TECNICAS DE LA RECOLECCION Y ANALISIS DE LA INFORMACION.....	23
MAPEO/ CARTOGRAFIA SOCIAL.....	23
TECNICA DE RECOLECCION DE DATOS.....	24
ANALISIS DE DATOS.....	56
INTERPRETACION.....	58
CONCLUSION.....	62
BIBLIOGRAFÍA.....	63
ANEXO I:.....	66
ANEXO II.....	72

RESUMEN

El autocuidado o cuidado personal es cualquier acción reguladora del funcionamiento del ser humano que se encuentra bajo el control del propio individuo, realizada de forma deliberada y por iniciativa propia. La teoría del autocuidado constituye una herramienta esencial para los profesionales de enfermería, por esta razón, el enfermero es pionero en prácticas consigo mismo ya que son muchos los riesgos y lesiones que se expone a su salud, al no hacerlo, por lo que el objeto de esta investigación es estudiar como son las “Experiencias del personal de enfermería del sector terapia intensiva en el desarrollo de las prácticas saludables de autocuidado en contexto de Post pandemia. Clínica del valle Comodoro Rivadavia 2022”. Para la revisión de la literatura empleada se toma en total 10 artículos sobre el objeto de investigación proveniente sobre la literatura científica Google académico. Mediante la aplicación de la metodología cualitativa con un diseño emergente descriptivo, utilizando el método fenomenológico de tipo retrospectivo la selección será de muestra intencional original, la cual se basa en casos seleccionados como punto de partida de trabajo de terreno. El criterio de selección que se aplicara para el servicio será exhaustivo se seleccionara a la totalidad de los profesionales de enfermería en este caso totalidad 10. Bajo los modelos de Margaret Newman y Nancy Roper con entrevistas semi estructuradas

En el mismo se detallan cada una de las fases del proceso de investigación y una conclusión final en el que se puede interpretar que las enfermeras de terapia intensiva pudieron adaptar e incorporar tomando conciencia de la importancia de practicar hábitos saludables llevando una vida activa y cumpliendo protocolos que la misma institución tiene para seguir reforzando el autocuidado.

Palabras claves: autocuidado, prácticas saludables, post pandemia, teoría.

SUMMARY

Self-care or personal care is any action that regulates the functioning of the human being that is under the control of the individual himself, carried out deliberately and on his own initiative. The self-care theory constitutes an essential tool for nursing professionals, for this reason, the nurse is a pioneer in achieving practices themselves since there are many risks and injuries that are exposed to their health, by not doing so, for which the object of this research is to study how are the "Experiences of nursing staff in the intensive care sector in the development of healthy self-care practices in the context of Post pandemic. Comodoro Rivadavia Valley Clinic 2022". For the review of the literature used, a total of 10 articles on the research object from Google's academic scientific literature are taken. Through the application of qualitative methodology with an emergent descriptive design, using the retrospective phenomenological method, the selection will be of an original intentional sample, which is based on selected cases as a starting point for field work. The selection criteria that will be applied for the service will be exhaustive, all the nursing professionals will be selected in this 10. Under the models of Margaret Newman and Nancy Roper with semi-structured interviews

In it, each of the phases of the research process and a final conclusion are detailed in which it can be interpreted that intensive care nurses will be able to adapt and incorporate, being aware of the importance of practicing healthy habits leading an active life and complying with protocols. that the same institution has to continue reinforcing self-care.

Keywords: self-care, healthy practices, post pandemic, theory.

INTRODUCCION

El siguiente proyecto de investigación se aborda la temática “Experiencias del personal de enfermería del sector terapia intensiva en el desarrollo de las prácticas saludables de autocuidado en contexto de Post pandemia. Clínica del valle Comodoro Rivadavia 2022.”

El presente trabajo de investigación cualitativa es realizado por la alumna Espinoza Vargas Jimena de 5° año a pedido de la cátedra de taller de investigación en Enfermería II de la carrera de la Licenciatura en enfermería de la Universidad Nacional de la Patagonia San Juan Bosco. El mismo se desarrolla bajo el método fenomenológico.

El contexto seleccionado es el ámbito en donde se desempeñan los profesionales de terapia intensiva.

A raíz de la pandemia y la post-pandemia han marcado un antes y un después en la forma que realizan prácticas saludables los profesionales de enfermería para su autocuidado en post-pandemia, en el desarrollo se explicara en profundidad y con claridad como lograron incorporar esas prácticas/hábitos saludables en su vida diaria, cual fue y es su experiencia, fundamentando con teorías como El modelo de Nancy Roper y Margaret Newman, bajo 3 dimensiones esenciales en donde la primera dimensión es: dimensión epistemológica, II dimensión de la estrategia general, y III dimensión de las técnicas de la recolección y análisis de la información.

CAPITULO I: DIMENSION EPISTEMOLOGICA

ÁREA TEMÁTICA

El presente trabajo se realizara en base al área temática post pandemia y sus consecuencias “Luego de la pandemia, nos enfrentamos ahora al post covid-19, un periodo cargado de retos, desafíos y oportunidades. La crisis causada por la COVID-19 trajo consecuencia en diferentes áreas de la sociedad y la economía global.” (Bedoya, 2022, pág. 1).¹

“A finales del 2019 se dio a conocer la nueva enfermedad por coronavirus, también conocida COVID-19 en Wuhan, china, la cual fue responsable de una epidemia de neumonías atípicas, a finales de febrero de 2020 fue catalogada como pandemia según la OMS. Causando una severa pandemia a nivel mundial desatando pánico y alarma universal, ha generado colapso del sistema sanitario en muchas regiones del planeta, por ser muy contagioso causando miles de muerte especialmente en adultos mayores con comorbilidades como diabetes mellitus, o hipertensión arterial. En donde el sistema respiratorio fue el más afectado” según el artículo de (Cuestas, M y Minassian, M (2020) ²

“ La Argentina enfrente la pandemia de coronavirus COVID-19 con 2 debilidades: un gobierno nacional asumido en 2019; y una situación económica precaria, pese a todo esto la pandemia ha puesto en tensión a los sistemas de salud en las distintas partes del mundo, lo que dejo en evidencia que varios gobiernos habrían reducido significativamente las inversiones en la salud pública y, como consecuencia, disponían de escasos recursos para afrontar una pandemia de semejante magnitud” Publicado en el artículo de (Cravacuore, 2020, pág. 1). ³

1 Bedoya, 2022, pág. 1 <https://revistas.ces.edu.co/index.php/enfermeria/article/view/6734>

2 Cuestas, M y Minassian, M (2020) http://www.scielo.org.ar/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0325-75412020000300141

3Cravacuore 2020 https://www.researchgate.net/profile/Daniel-Cravacuore/publication/340922754_MUNICIPIOS_DE_ARGENTINA_ANTE_LA_PANDEMIA_DEL_CORONAVIRUS_COVID-19/links/5ea4356792851c1a906d8025/MUNICIPIOS-DE-ARGENTINA-ANTE-LA-PANDEMIA-DEL-CORONAVIRUS-

“Según el artículo citado COVID-19 ecos de una pandemia Se han registrado más de 500.000 casos de COVID-19” (Minassian, 2020, pág. 1), esto produjo en el personal de salud sobrecarga de trabajo, déficit de epps, temor a contagiarse y contagiar a sus familiares, enfrentándose a nuevos retos, la presión y el miedo ante el primer caso de COVID-19 dejándose de lado el autocuidado de uno mismo para poder sostener la demanda de casos nuevos como sospechosos para covid-19 casos ya confirmados con sintomatología.

1. La línea de investigación: el profesional de enfermería y la gestión del cuidado.

Se pretende investigar las “experiencias vividas del personal de enfermería del sector terapia intensiva en el desarrollo de las prácticas saludables de autocuidado, Clínica del valle 2022. Post pandemia

Durante la pandemia hubo deficiencia para poder realizar prácticas saludables ya que hubo alta demanda de enfermos por el Covid-19. Por ende mayor demanda de trabajo en el servicio, había necesidad de una enfermera gestora para poder organizar y planificar los horarios de descanso para que el equipo realice una pausa, recuperare energías. Y así poder seguir trabajando con fuerzas hasta terminar su jornada laboral, después de la pandemia estas prácticas se fortalecieron mucho más ya que a través de proceso que pasaron los enfermeros durante la pandemia les dejó esta lección de ponerse en primer lugar.

Según la revisión narrativa de (Campillay, M 2021 pag 3) ⁴ los efectos devastadores de la pandemia ha alcanzado al personal sanitario y especialmente a las enfermeras, afectando su propia salud, teniendo en cuenta que la principal función de enfermería es el cuidado de la salud y que junto con el equipo de salud son los responsables de fomentar el autocuidado de las personas, quienes deben no solo desarrollar acciones de fomento de la salud, sino que además deben mostrar en su persona, practicas saludables de autocuidado. Queda claro que la pandemia dejó un antes y un después en donde el mayor porcentaje de profesionales de enfermería realizan en la actualidad practicas saludable como: caminatas, actividades físicas, incorporación de hábitos saludables tomando conciencia de cuán importante es llevar una vida activa que ayudan a evitar enfermedades.

[COVID-19.pdf](#)

4 Campillay, M. 2021 <https://rua.ua.es/dspace/handle/10045/116765>

OBJETO DE INVESTIGACIÓN

Experiencias del personal de enfermería del sector terapia intensiva en el desarrollo de las prácticas saludables de autocuidado en contexto de Post pandemia. Clínica del valle Comodoro Rivadavia 2022.

PREGUNTAS AL OBJETO PROBLEMA

- a) Como son las experiencias del personal de enfermería en el desarrollo de las prácticas saludables de autocuidado.
- b) Que características tienen las prácticas de autocuidado del personal de enfermería
- c) Que estrategias personales/institucionales se implementaron para el desarrollo de las prácticas saludables de autocuidado.
- d) ¿Qué aprendizajes surgen el en desarrollo de las practicas saludables de autocuidado?

FUENTES DEL O-P

La motivación por la cual se va a investigar este tema es la propia experiencia, tiene mucho en común con mi experiencia personal-laboral durante y post pandemia con mis compañeros los cuales trabajan en salud. Es de interés general investigar este tema ya que después de la pandemia se ha visto en gran mayoría a los enfermeros de la UTI afectados emocional, física y psicológicamente

Enfrentados a un gran desafío de incertidumbre (covid-19) a lo desconocido poniendo en práctica el conocimiento de cuidado y autocuidado como elemento fundamental para proteger la salud y prologar la vida de los mismos.

Es un tema de motivación personal ya que en estos últimos tiempos se vio reflejado como los profesionales han dejado de lado su propio cuidado personal lo que se vio afectado y como afecta su sistema de salud. Las enfermeras y en general el equipo de salud, deben asumir el autocuidado como una práctica cotidiana, que favorezca su bienestar y refleje en sus acciones una imagen de hábitos saludables, una enfermera dedica mucho tiempo, horas y al estar con mayor demanda de paciente incurren en descuidarse de su autoprotección, o simplemente no hay material de protección en las instituciones.

Si bien es cierto que enfermería es una carrera que depara mucha dedicación, también es cierto que si el profesional no lleva los cuidados debidos la complicación solo será para él, el aplicar los conocimientos en uno mismo es la fuente de la riqueza del estudio aprendido como lo resume en su modelo Dorothea Orem referido al autocuidado

ESTADO DEL ARTE

- 1- La autora Di Nella en su investigación “causas y consecuencias de la pandemia COVID-19 de la inmovilidad de la humanidad a la circulación desconcentrada de personas” el cual fue publicado en Cuba 9 de mayo 2021 <http://rdi.uncoma.edu.ar/handle/uncomaid/16185>

En resumen hace referencia en este trabajo se analiza el objetivo aportar ideas y propuestas de solución ante los desafíos que presenta la pandemia de la COVID-19 en el sector de la salud, la economía, la sociedad civil, la cultura y la política. Se proponen estrategias y políticas públicas para enfrentar el desarrollo de la pandemia y sus consecuencias en la etapa de la post-pandemia. En la etapa de la post-pandemia Cuba, al igual que muchos otros países, sufrirá una recesión económica y tendrá que seguir enfrentando las secuelas del nuevo coronavirus y otras enfermedades emergentes. No obstante, proponemos hacer una evaluación jurídica y laboral que mejore el justo reconocimiento que merecen todos los que trabajan en el sector de la salud en Cuba.

- 2- El autor González, D. En su investigación de Autocuidado, elemento esencial en la práctica de enfermería. Desarrollo Científico Enfermería, 19(2). Publicado el año (2011) <http://www.index-f.com/dce/19pdf/19-067.pdf> profundiza en los conocimientos sobre la práctica de autocuidado de salud como una de las responsabilidades del profesional de Enfermería para contribuir con educación en el fomento del autocuidado para una vida sana de las personas, y que estas puedan optar por prácticas favorables para su salud. El autocuidado va encaminado a modificar las conductas no saludables en saludables, que incluye incrementar el conocimiento, adquirir habilidad y sobre todo tener motivación para el autocuidado, esto incluye también mejorar el ambiente en el que se desenvuelve la persona. La teoría de Orem y el concepto de autocuidado llevarlos a la práctica permite comprender el porqué del quehacer diario de enfermería, contribuye al profesionalismo de enfermería.

- 3- El autor Wilson Donet en su investigación “Impacto del Diplomado Prevención de Burnout en el autocuidado del personal de enfermería Humanidades Médicas” año (2019). http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S1727-81202019000100115&script=sci_arttext&tlng=pt en su resumen hace referencia al proceso de cuidar siendo el resultado de una construcción de cada situación que se origina con la identificación de los problemas de salud y las necesidades reales o potenciales de las personas que demandan cuidado. realizó un estudio descriptivo observacional, en el Hospital Amalia Simoni Argilagos de Camagüey con el propósito de medir el impacto del postgrado a través del comportamiento de variables tales como edad, sexo, estado civil, tiempo, horario y rendimiento de su auto preparación profesional, horario de descanso (relacionado con el nivel de insomnio y la ingestión de medicamento para conciliar el sueño), nivel de satisfacción (en cuanto a su salario, satisfacción laboral diaria), frecuencia con que realiza ejercicios físicos y condiciones del medio laboral. El Diplomado para la Prevención del Síndrome Burnout logró transformar modos de actuación profesional en el personal de Enfermería de la ASS en la provincia Camagüey y con su introducción en la práctica se contribuyó al afrontamiento del estrés, y la puesta en práctica de mejoras para la satisfacción personal y colectiva.
- 4- La autora Estalella, G. M., Zabalegui, A., & Guerra, en su investigación, Gestión y liderazgo de los servicios de Enfermería en el plan de emergencia de la pandemia COVID-19: la experiencia del Hospital Clínic de Barcelona. Enfermería Clínica. La gestión y liderazgo de los servicios de enfermería en el plan de emergencia de la pandemia COVID-19 en Barcelona <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1130862120302989>

En su resumen hace referencia: A nivel internacional, la enorme demanda para gestionar la pandemia de la COVID-19 ha supuesto un reto tanto en la provisión de personal como de suministros y material sanitario. En este artículo se describe la experiencia del Hospital Clínic de Barcelona en las circunstancias extraordinarias actuales que constituyen, sin duda, una gestión enfermera de enorme magnitud y sin precedentes debido al elevado número de personas afectadas y el extraordinario riesgo del personal sanitario; siguiendo las orientaciones nacionales e internacionales para paliar la pandemia, proteger la salud y prevenir la propagación del brote. La reciente aparición de la COVID-19 requiere la comprensión de la vivencia de la enfermedad, su transmisión, gravedad, aislamiento y el análisis de la gestión del cuidado realizado. Esta experiencia afecta tanto al propio paciente como a la población general, al personal asistencial, al entorno familiar u otros ambientes de confinamiento.

- 5- La autora Andreu-Periz, D., Ochando-García, A., & Limón-Cáceres, E. (2020). En su investigación *Experiencias de vida y soporte percibido por las enfermeras de las unidades de hemodiálisis hospitalaria durante la pandemia de COVID-19 en España*. Año 2020 https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2254-28842020000200004 . En su resumen hace referencia: Profundizar en el conocimiento sobre las experiencias de vida y el soporte percibido por las enfermeras/os que atendieron a pacientes con enfermedad de COVID-19 en tratamiento con hemodiálisis hospitalaria durante los meses de mayor prevalencia de la pandemia en España. Este estudio fenomenológico está dirigido a estudiar la experiencia vivida por las propias protagonistas respecto a la atención a pacientes con la enfermedad de COVID-19 que requerían hemodiálisis hospitalaria. Se pretendía estudiar el fenómeno independientemente de la situación epidemiológica de la zona donde ejercían las enfermeras, por lo se llevó a cabo un muestreo intencional entre enfermeras/os de centro hospitalarios públicos españoles.

Estudio cualitativo fenomenológico. El grupo participante fue de diez enfermeras/o de hospitales públicos de España que habían dializado a pacientes con COVID-19. La recolección de los datos se realizó mediante entrevistas semiestructuradas a través del programa Skype La recogida de información se llevó a cabo mediante entrevistas individuales semiestructuradas, En las enfermeras han coexistido emociones positivas y negativas. En la etapa álgida del brote epidémico las vivencias de las enfermeras de hemodiálisis fueron provocadas por el desconocimiento, por no saber actuar adecuadamente y por el miedo al contagio, agravado por la falta de medios de protección. Las vivencias positivas fueron el crecimiento personal, el apoyo del equipo y de la familia. También cabe destacar el control racional de la situación, debido a que en las unidades de diálisis hay gran experiencia en el control de la transmisión de enfermedades infecciosas.

- 6- Los autores González G, Oter Q, Martínez M., Alcolea M. T., Navarta M. V., Robledo J , & Otero (2022). en su investigación El valor del recurso humano: experiencia de profesionales enfermeros de cuidados críticos durante la pandemia por COVID-19. Año 2020 <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1130239921001152> en su resumen hace referencia: La pandemia por COVID-19 ha supuesto una crisis sanitaria sin precedentes. La presión asistencial sobre el Sistema Nacional de Salud ha generado escenarios insólitos de demanda especialmente llamativos en algunos servicios o unidades asistenciales como las Unidades de Cuidados Críticos. Se utilizó la investigación cualitativa de carácter fenomenológico que constituye la segunda fase de

un proyecto de metodología mixta. Se realizaron entrevistas a 17 enfermeras que prestaron cuidados en Unidades de Cuidados Críticos a pacientes afectados de COVID-19. Las entrevistas fueron audio grabadas, transcritas y analizadas mediante análisis temático del discurso. Llegando a la conclusión que profesionales enfermeros expertos de UCC han desarrollado una labor de liderazgo de los equipos asistenciales durante la primera oleada de la pandemia, dejando patente su potencial para gestionar situaciones clínicas complejas. Han actuado como mentores de profesionales noveles y llevado la carga del paciente en contextos de escasez de recursos materiales y humanos (expertos), caos e incertidumbre, evidenciando una notable capacidad de adaptación.

- 7- Los autores Tobar Chávez, B. F., & Montes de Oca Pérez, A. B. (2020). En su investigación Percepción del profesional de enfermería del primer nivel de atención en tiempos de pandemia de covid-19 año 2020 el cual fue publicado en la Universidad de Guayaquil, Facultad de Ciencias Médicas, Carrera de Enfermería). <http://repositorio.ug.edu.ec/handle/redug/53884> En resumen hace referencia a lo siguiente: como Objetivo: Determinar cuál es la percepción del profesional de enfermería en el primer nivel de atención en tiempos de la pandemia COVID-19. Para este trabajo investigativo se utilizó el Método de estudio de tipo cualitativo, de diseño fenomenológico, realizado en 4 informantes claves profesionales de enfermería que laboran en los centros de salud 09D06 en el norte de la ciudad de Guayaquil en la parroquia Tarqui ,

Llegando a la conclusión identificar las diferentes percepciones que tenía el profesional de enfermería durante el cumplimiento del ejercicio profesional de sus funciones en la pandemia causada por el Covid 19.

- 8- Según la autora Quiroz Vigil, C. P. En su investigación Prácticas de autocuidado del profesional de enfermería que labora en atención primaria de salud. Red Chiclayo 2018. <http://tesis.usat.edu.pe/handle/20.500.12423/3940> en su resumen Hace referencia: Describir las prácticas de autocuidado del profesional de enfermería que labora en atención primaria de la Red de Salud Chiclayo. Se sustentó en la teórica Dorothea Orem, que con sus aportaciones brindó una amplia visión, acerca del autocuidado para la enfermera. Fue de tipo cuantitativa, de diseño descriptivo, corte trasversal. Los sujetos de investigación fueron enfermeras que laboran en la Red de Salud Chiclayo. Los resultados obtenidos de acuerdo al objetivo general señalaron que el 83% de profesionales de

enfermería mantienen prácticas adecuadas de autocuidado, mientras que el 17% mantiene prácticas inadecuadas respectivamente. Del mismo modo según las 4 dimensiones en estudio, el 59,2% tiene prácticas adecuadas de autocuidado, mientras que el 40,8% presenta prácticas inadecuadas, respecto a la dimensión biológica. En la dimensión psicológica el 22,5% presenta prácticas adecuadas, y el 77,5% prácticas inadecuadas. En la dimensión social el 89,2% tiene prácticas adecuadas, y el 10,8% incurre en prácticas inadecuadas. En la dimensión espiritual, el 93,3% posee prácticas adecuadas, y el 6,7% prácticas inadecuadas. Concluyendo que el personal de enfermería posee conocimientos poniendo en práctica actividades positivas haci su autocuidado.

- 9- Según el autor Garay Aguilar, J. En su investigación Estilos de afrontamiento y capacidad de autocuidado durante las prácticas pre-profesionales en los estudiantes de enfermería en la segunda ola del Covid-19, 2021. <http://repositorio.uwiener.edu.pe/handle/20.500.13053/5576> Resumen tiene como Objetivo: Determinar la relación de los estilos de afrontamiento con la capacidad de autocuidado durante las prácticas pre-profesionales en los estudiantes de enfermería en la segunda ola del COVID-19, 2021. Utilizando el enfoque cuantitativo, descriptivo, correlacional y de corte transversal, la población de estudio estuvo conformada por 60 estudiantes del ciclo IX y X ciclo, a quienes se les aplicó las escalas denominadas “Escala de medición del proceso de afrontamiento y adaptación (ESCAPS)”.

Se encontró que los egresados que son técnicos de enfermería comprenden bajos estilos de afrontamiento igual en capacidad de autocuidado, de igual manera los que no son técnicos de enfermería cuentan con un bajo afrontamiento y un autocuidado bajo. Además se encontró una relación negativa moderada entre los estilos de afrontamiento y la capacidad de autocuidado con una significancia de $-0,058$ siendo un valor de $P < 0,005$.

- 10- Según el autor Lombana Velasco, E. F. (2021). Efecto en los Conocimientos y Prácticas de Autocuidado Y Estilos de Vida Saludables del Programa Educativo Impartido por el Personal de Enfermería de la ESE Centro de Salud Cuaspud Carlosama, a las Personas Hipertensas y Diabéticas Durante el Período 2019-2020 (Doctoral dissertation, Universidad de Nariño). <https://sired.udenar.edu.co/7445/> en su resumen tiene como Objetivo: describir y analizar las prácticas de autocuidado en los profesionales de enfermería de un Hospital de MINSA – Chiclayo 2018. Método: investigación cualitativa con abordaje estudio de caso, contó con una población de 60 profesionales de enfermería y una muestra determinada por saturación de 14 profesionales. Los datos se recolectaron

mediante la entrevista semi estructurada abierta a profundidad y se tomaron en cuenta los principios éticos del Decreto Supremo N. ° 011-2011-JUS durante todo el proceso. Resultados: el análisis develó dos categorías: practicando el autocuidado en su vida diaria y factores que influyen en las prácticas de autocuidado. Conclusiones: se consideró finalmente que algunos profesionales de enfermería practican el autocuidado en su vida diaria con énfasis en la satisfacción de necesidades como alimentación, sueño, seguridad y protección, autorrealización; y otros, reconocen la influencia factores como el tiempo, las creencias personales y culturales, y las emociones para no auto cuidarse. Concluyendo Que los profesionales de enfermería al ser promotores del autocuidado deben incorporar en su vida prácticas saludables, promoviendo su bienestar con una visión holística.

MARCO REFERENCIAL /CONCEPTUAL TEÓRICO.

El siguiente trabajo se realizara "Clínica del Valle (sector terapia intensiva) es una institución polivalente, fundada en el año 1981. Es en la actualidad el mayor establecimiento médico de la región patagónica, en infraestructura edilicia, complejidad de servicios y nivel de tecnología aplicada a salud.

La población objetivo son enfermeros y licenciados en enfermería, el servicio cuenta con un plantel de 3 licenciados en enfermería y 7 enfermeras profesionales, en donde se realizara entrevista a cada una individualmente, abierta, semi estructuradas acerca de su autocuidado.

Se puede definir según la OMS la unidad de cuidados intensivos (UCI) es una sección de un hospital o centro de atención medica que proporciona atención a pacientes con problemas de salud potencialmente mortales. Estos pacientes necesitan monitoreo y tratamiento constante lo cual puede incluir soporte para las funciones vitales en el contexto que se vivió “pandemia” la enfermera además de aplicar de forma integral cuidados al individuo y la familia en el proceso de salud-enfermedad, debe ayudar a que adquieran habilidades, hábitos y conductas que fomenten a su autocuidado, así mismo brinda asistencia a pacientes con situación clínica crítica que presentan un desequilibrio severo de uno o más sistemas fisiológicos principales, con compromiso vital real o potencial, la enfermera fue un pilar fundamental para el cuidado de pacientes que ingresaron al servicio viendo experiencias, sentimientos y muchas veces dejando a un lado su propia salud y cuidado personal.

Se puede definir a la Experiencia según el autor en su revista (Amengual, G 2007) En la modernidad la cuestión de la experiencia se plantea como cuestión gnoseológica, como problema de la teoría o crítica del conocimiento. En concreto la experiencia indica la referencia del conocimiento, a partir de la cual tiene que elaborarse, a la que ha de adecuarse, responder y

corresponder, de la que tiene que dar razón o incluso la que ha de ser su contenido. "En la medida en que el entendimiento humano haya de ser fuente de algún tipo de certeza que vaya más allá de la mera autoconciencia, debe apuntar a algo que no sea él mismo"; ese algo, lo otro del entendimiento, "en relación con lo cual se puede plantear la cuestión de la certeza como objetividad que rebasa los límites del cogito, recibe el nombre de 'experiencia'"

Experiencia es, pues, de entrada ese algo, lo otro respecto del entendimiento, en relación con lo cual se puede y se debe plantear la cuestión de la certeza como objetividad. Así se presentan, en términos generales, las filosofías de la experiencia o empiristas. Ese es fundamentalmente el planteamiento empirista, reaccionando contra el racionalista que supuestamente (o fácticamente, como en Descartes).

Según la ley 24004 Decreto Reglamentario de la Ley 24.004 de Enfermería Profesional. Se establece la competencia específica de la incumbencia profesional de los títulos de Licenciado/a en Enfermería y Enfermero/a, detallando las actividades permitidas en el campo de la docencia, práctica clínica y ejercicio de especialidades.

LA UNIDAD DE CUIDADOS INTENSIVOS NIVEL 2 (UCI 2) se puede definir como una unidad de internación para pacientes con riesgo crítico para su vida y con posibilidad de recuperación parcial o total que requieran para su supervivencia de atención médica y de enfermería en forma constante con excepción de ciertas patologías que requieran acciones asistenciales complejas y específicas como por ejemplo cirugía cardiovascular, quemados, trasplantes, etc. Esto incluye pacientes que necesiten soporte actual o potencial inmediato de la función de un órgano vital y/o la necesidad de efectuar procedimientos especiales de monitoreo continuo, diagnóstico y/o terapéuticos que preserven la vida.

2.1. De la Institución y ambiente físico: La unidad de Cuidados Intensivos es instalada en un establecimiento en condiciones de brindar como mínimo y en forma permanente los siguientes servicios: a) Cirugía disponible las 24 hs. b) Anestesiología disponible las 24 hs. c) Internación. d) Capacidad de consulta con especialistas para resolución de las patologías admitidas dentro de la hora y durante las 24 horas del día.

- 2.2. PLANTA FISICA Toda unidad de Cuidados Intensivos nivel 2 cumple en cuanto a diseño con iguales requisitos de ubicación y ambiente físico que las de nivel 1 a excepción de los siguientes ítems que no serán obligatorios para este nivel:

a) Área de reunión de médicos de planta y de enfermería dentro de la unidad o adyacente a la misma. Su existencia de cualquier manera es recomendable.

b) Oficina del jefe médico y de enfermería.

c) El área de internación debe tener una superficie no menor a 9m² por cama siendo deseable que el 50% de las camas sea de una superficie no menor a 12 m² y para las nuevas unidades la estructura edilicia debe ser similar a la de UII 1.

El número de camas es de 4 o mayor, siendo deseable que no sea menor de 8 camas. la institución posee como mínimo un grupo electrógeno, siendo recomendable además cuenta con un sistema de alimentación eléctrica UPS propio y/o fuentes de alimentación de energía eléctrica alternativa que aseguran el suministro de energía con intensidad suficiente para el eficiente funcionamiento de los equipos que posee la unidad. También posee un sistema de iluminación de emergencia.

3. UNIDAD DE CUIDADOS INTENSIVOS NIVEL 1 (UCI 1) Es una unidad de internación para pacientes con posibilidad de recuperación parcial o total que requieran para su supervivencia de atención médica y de enfermería en forma constante. Esto incluye pacientes que necesiten soporte actual o potencial inmediato de la función de un órgano vital y/o la necesidad de efectuar procedimientos especiales de monitoreo continuo, diagnóstico y/o terapéuticos que preserven la vida. Las unidades de cuidados intensivos nivel 1 deben tener capacidad para asistir pacientes de cualquier nivel de complejidad de acuerdo a los objetivos propuestos por la institución. Si se trata de unidades especiales tales como unidades coronarias, de cirugía cardiovascular, respiratorias, dedicadas a neurointensivismo o de quemados deben cumplir con las especificaciones de cada tipo de unidad. (Ministerio de salud resolución N° 748/2014)

Cuando hablamos de 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.

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.

PRINCIPIOS PARA EL AUTOCUIDADO

- El autocuidado es un acto de vida que permite a las personas convertirse en sujetos de sus propias acciones. Por lo tanto, es un proceso voluntario de la persona para consigo misma.
- El autocuidado implica una responsabilidad individual y una filosofía de vida ligada a las experiencias en la vida cotidiana.
- El autocuidado se apoya en un sistema formal como es el de salud e informal, con el apoyo social.
- El autocuidado tiene un carácter social, puesto que implica cierto grado de conocimiento y elaboración de un saber y da lugar a interrelaciones. Al realizar las prácticas de autocuidado, ya sea con fines protectores o preventivos, las personas siempre las desarrollan con la certeza de que mejorarán su nivel de salud.
- Para que haya autocuidado se requiere cierto grado de desarrollo personal, mediado por un permanente fortalecimiento del auto concepto, el autocontrol, la autoestima, el auto aceptación, y la resiliencia.

Cuando hablamos de prácticas saludables sabemos que Es un conjunto de acciones que se realizan para mantener el equilibrio y bienestar adecuado, estas dependen de comportamientos o actitudes que se van a tomar frente a la vida, abarcan en el aspecto físico y mental. Es importante que los hábitos que adoptan sean de manera consciente y responsable, para que se mantengan trascendentalmente e inclinarnos por un estilo de vida saludable evitando las enfermedades crónicas y complicaciones en la salud durante el ejercicio profesional.

Asimismo, es importante que los futuros profesionales de enfermería mantengan prácticas saludables adecuadas con el fin de disminuir los factores que alteren su calidad de vida para su completo bienestar y un buen desempeño asistencial.

Para sustentar la aplicación del proceso de enfermería de esta investigación se adopta la teoría de Nancy Roper y Margaret Newman

RESEÑA HISTORICA DE NANCY ROPER

Nació en el régimen Unido el 29 de Septiembre del 1918. Luego de terminar el programa general De educación abandonó su centro de enseñanza En 1936 e inició estudios de tres años en un Hospital de niños, donde obtuvo el título de Registered Sick Children's Nurse (RSCN).

En esta época se afilió a la Asociación de estudiantes del Royal College Of. Nursing. Realizó un programa de formación de Enfermería con el título de Registered General Nurse (RGN). Fue llamada al servicio militar recortando así sus opciones profesionales, pero en La militar tenía

puesto de docente. Luego de dos años reanudo su carrera profesional Y ocupó múltiples destinos en enfermería hasta Ejercer como enfermera jefe. En 1950 Obtuvo el Teaching Diploma por la Universidad de Londres donde ejerció docencia por quince años. En Éste período actuó como examinador para el General Nursing Council y logró una subvención para Investigar sobre la formación de las enfermeras en los Estados Unidos y Canadá. En esos años editó los diccionarios "Churchill Livingstone Nurses Dictionary " y "Churchill Livingstone Pocket Medical Dictionary". Sus escritos de estos períodos se reunieron en un libro que integraba diversos temas, titulados Man's Anatomy, Physiology, Health and Environment.

En 1963 se convirtió en profesional Autónoma y se dedicó a la creación de Libros, siendo la primera enfermera Británica que Adoptó una decisión semejante (Elegir entre Docencia y escritura). Durante más de treinta años ha tenido el Privilegio de poder pasar el Tiempo Leyendo, escribiendo y reflexionando sobre enfermería como Observadora del siempre cambiante panorama del ejercicio Profesional, la edición, administración e investigación. En 1967 publicó la Primera edición de su obra "Principles Of. Nursing" en 1988 emitió su cuarta edición donde cambió El título por " Principles Of. Nursing in process Context".

En 1970 fue nombrada miembro de la Universidad de Edimburgo, lo que aprovecho para realizar un Master en Filosofía en esa Universidad. Con tal motivos e dedicó a investigar el núcleo de cuidados de Enfermería que requieren los pacientes con independencia de donde ellos se encontraran, definió ésta labor central de la enfermería y diseño un modelo vital y un modelo de enfermería derivado de él. La monografía donde se recogen estas investigaciones titulada " Clinical Experience in Nurse Education" se publicó en 1976. Entre 1974 y 1978 Roper sirvió en el Scottish

Home and Health Department, como directora de investigación en enfermería. Ellos le permitieron emprender acciones a corto plazo encomendada por la Organización Mundial de la Salud (OMS). En su oficina Europea de Copenhague y en la oficina del mediterráneo Oriental en Alejandría; lo que confirmó una dimensión Internacional para su experiencia profesional. Actualmente mantiene su colaboración con Logan y Tirney para depurar el modelo de enfermería basado en el modelo vital, más conocido por las iniciales de sus autoras R/L/T (Roper, Logan y Tirney). El objetivo de estos es apoyar la práctica en un cuerpo común de conocimientos de enfermería que podría estructurarse con ayuda del marco conceptual de las actividades

Vitales.

MODELO DE ENFERMERÍA POR NANCY ROPER

Desarrollo un Modelo de Enfermería basado en el modelo de vida, con los siguientes fundamentos básicos: La vida se describe como una mezcla de Actividades Vitales. Lo propio del individuo viene marcado por como realiza estas actividades. El Ser Humano es valioso en todas sus fases de la vida, y va siendo progresivamente más independiente hasta ser adulto La dependencia que pueda tener una persona no limita su dignidad. Roper refiere que " Hay unos factores que influyen en

El conocimiento, actitudes y conducta del individuo: como son los biológicos, psicológicos, socioculturales, ambientales y político-económicos". Sin embargo, una persona enferma puede tener un problema real o potencial. A su vez, estos problemas surgen por diferentes hechos importantes que parecen querer satisfacer sus actividades vitales conocido como Problema

Potencial el cual engloba además, del fomento y mantenimiento de la salud, la prevención de la enfermedad. Jugando aquí un papel importante, la actuación de Las Profesionales de Enfermería las cuales deben ser en cierto modo educadoras de la salud, y su actuación, se basa en colaborar con el paciente, quien normalmente posee autonomía a la hora de tomar decisiones, es decir lo específico de la enfermera es prevenir, investigar, resolver o afrontar de forma positiva los problemas relacionados con las Actividades Vitales. La función principal de la Profesional de Enfermería " se centra básicamente en prevenir problemas potenciales" Es necesario primero definir algunos conceptos, para poder describir detenidamente el modelo de

Enfermería: PERSONA: denominada el centro del modelo, es decir la persona individual, dentro de un contexto influido por factores biológicos, psicológicos, socioculturales, ambientales y político-económicos.

SALUD: aquí se habla de independencia asistida. Una persona puede sentirse sana aun cuando tenga una discapacidad manifestada. El resultado que se espera es la adquisición

Y el mantenimiento de un estado de salud positivo.

ENTORNO: se refiere a todo aquello que es físicamente externo a la persona. Entrando de lleno en el modelo de Enfermería de Nancy Roper, se tiene que ella basa su trabajo en las siguientes Actividades para él y del paciente: Actividades vitales: en este modelo se trata

Ala persona. Y como persona se caracteriza por las siguientes 12 actividades vitales: mantenimiento de un entorno seguro, comunicación, respiración, comida y bebida, eliminación, higiene personal y vestido, control de la temperatura corporal, movilidad, trabajo y ocio, expresión de la sexualidad y sueño. En las actividades vitales, variaran completamente de una persona a otra, porque están compuestos por numerosos elementos que destacan por la prioridad que establecemos todas las personas sobre unos o sobre otros. Esta idea de prioridad de unas

actividades vitales, ante otro es esencial en la enfermería, porque tendremos que tratar la relevancia que tienen cada dato que se ha recogido del paciente en estudio.

2. Tiempo de vida: este concepto se define como el momento que transcurre entre el nacimiento y la muerte de las personas. Estos datos temporales se registran en la mayoría de los países, apuntando la causa del fallo, aun pudiendo así realizar predicciones de cada grupo de Población.

3. Línea continua de dependencia e independencia: aquí se estudia la dependencia e independencia de la persona. Estudia lo relacionado con cada actividad vital, por separado. Se reconoce además que hay fases de la vida en la que una persona todavía no ha perdido la capacidad de realizar las actividades vitales.

4. Individualidad vital: aquí se estudian las influencias que tienen cinco factores a la hora de que la persona consiga satisfacer sus actividades vitales. Los factores influyentes, son los ya nombrados anteriormente: biológicos, psicológicos, socioculturales, ambientales y político-económicos.

En el transcurso de su vida las personas requieren asistencia de enfermería. Las Profesionales de Enfermería deben ser conscientes de esta individualidad vital antes de evaluar, lo que quiere decir que antes de ser una enfermería individualizada se debe tener presente estos objetivos:

1) Prevenir los problemas potenciales que pueden Convertirse en reales.

2) Mitigar o resolver los problemas reales.

3) Afrontar positivamente los problemas que no puedan Resolverse.

4) Prevenir la reaparición de los Problemas.

5) Afrontar positivamente la muerte y el estado

Agonizante del paciente dolor de los allegados. Este modelo de Enfermería fue sometido a la Crítica y en ella se habla de una sencillez, pues el modelo parece simple, porque utiliza un lenguaje asequible pero en realidad los conceptos son complejos.

Además el modelo puede adaptarse a cualquier situación de la enfermería, y aplicarse como objetivo de: un fomento y mantenimiento de salud, prevención de la enfermedad y relación con esta, ayuda a morir dignamente, para cualquier grupo de edad, para cualquier estado tanto de independencia, como de dependencia, y para cualquier tipo de situación cultural, social,

político-económicas...

En relación al concepto de autocuidado, Según la teórica Margaret Newman: en enfermería explica de manera general y compleja el fenómeno del cuidado y el autocuidado con la integración de conceptos, momentos, espacio, tiempo, conciencia, todos ellos integrados refieren salud.

Se abordara el tema de Experiencias del personal de enfermería del sector terapia intensiva en el desarrollo de las prácticas saludables de autocuidado. El Autocuidado se define como las acciones que asumen las personas en beneficio de su propia salud, sin supervisión médica formal, son las prácticas de personas y familias a través de las cuales se promueven conductas positivas de salud para prevenir enfermedades. De manera similar, Orem lo define como la responsabilidad que tiene un individuo para el fomento, conservación y cuidado de su propia salud, es el conjunto de acciones intencionadas que realiza o realizaría la persona para controlar los factores internos o externos, que pueden comprometer su vida y desarrollo posterior. Es una conducta que aparece en situaciones concretas de la vida, y que el individuo dirige hacia sí mismo o hacia el entorno para regular los factores que afectan a su propio desarrollo y actividad en beneficio de la vida, salud y bienestar. Orem en 1958, estableció su modelo conceptual basado en el déficit del autocuidado abordando este aspecto como una necesidad humana, además de la estructura y contenido de la profesión de enfermería. Siendo importante que el profesional de Enfermería demuestre que el modelo del déficit del autocuidado propuesto por esta teórica ayudaría a contribuir a elevar la calidad profesional de nuestra profesión en la práctica de Enfermería. Para Orem el objetivo de la enfermería radica en: ayudar al individuo a llevar a cabo y mantener por sí mismo acciones de autocuidado para conservar la salud y la vida recuperarse de la enfermedad y/o afrontar las consecuencias de dicha enfermedad.

OBJETIVOS GENERALES

- a) Describir las experiencias del personal de enfermería en el desarrollo de las prácticas saludables de autocuidado.
- b) describir la capacidad de autocuidado referido por los profesionales de enfermería.
- c) Analizar la estrategia que surgen para el desarrollo de prácticas saludables de autocuidado.
- d) Contribuir a brindar información con el trabajo de investigación para posibles estrategias de las experiencias saludables de autocuidado.

RELEVANCIA ACADÉMICA

El trabajo de investigación pretende hacer un aporte sobre las Experiencias del personal de enfermería del sector terapia intensiva de la clínica del valle en el desarrollo de las prácticas saludables de autocuidado, con el objetivo de construir conocimiento mediante el estudio, análisis e indagación de datos e investigaciones, mediante esta forma pretendo incentivar y aspirar a mejorar cada día en nuestra profesión sin olvidar que así como brindamos un cuidado humanizado al receptor las 24 horas del día se debe generar lo mismo en el emisor que somos cada uno de nosotros como enfermeros profesionales.

CAPITULO II: DIMENSION DE LA ESTRATEGIA GENERAL

TIPO DE DISEÑO

El presente estudio se desarrollara haciendo uso de la investigación cualitativa, con un diseño flexible emergente descriptivo, se utilizara un método fenomenológico y de tipo retrospectivo.

(Filosofía y método), estudia la existencia del ser humano la cual nos llevaría a la comprensión de un fenómeno de interés para la ciencia de enfermería, siendo esta una ciencia humanística, al describir y analizar comprensivamente las “Experiencias del personal de enfermería del sector terapia intensiva en el desarrollo de las prácticas saludables de autocuidado en contexto de Post pandemia. Clínica del valle Comodoro Rivadavia 2022.”

La investigación cualitativa, se ubica en el campo de las ciencias humanas, donde se busca el análisis comprensivo particular del fenómeno que se estudia, su interés no es cuantificar sino, con la utilización de los recursos, identificar y develar las cualidades de los fenómenos. La metodología cualitativa promueve la relación con los sujetos para conocer sus emociones, opiniones, pensamientos y sentimientos relacionados con el tema de investigación y en contextos determinados.

Se asume la investigación cualitativa fenomenológica, considerando que muchos aspectos y experiencias de la vida y de la salud particulares vivenciales, como en este caso, por los enfermeros que trabajan precisan ser interpretados en una forma más amplia que a la mera cuantificación, por ser fenómenos humanos complejos que presentan dimensiones personales que solo podrían mostrarse desde un abordaje cualitativo

fenomenológico; que permite acercarse al enfermero trabajador en su mundo real entender su mundo vivido, escuchar sus opiniones, ideas, sentimientos, frustraciones y deducciones, actos y correlatos, pero básicamente tratando de comprender como es que ellos ven, sienten y piensan sobre su presencia en el mundo o los acontecimientos vividos para llegar a su esencia misma a través de la comprensión particular del fenómeno vivido que se estudia o de los significados articulados al discurso en relación al fenómeno que se muestra y que el enfermero trabajador lo experimenta.

La fenomenología estudia los fenómenos subjetivos suponiendo que las verdades esenciales a cerca de la realidad están arraigadas en las experiencias.

- Según el tiempo de ocurrencia de los hechos: Es de tipo retrospectivo, ya que se indaga sobre hechos ocurridos en el pasado.

POBLACION EN ESTUDIO

La población en estudio en el objeto de investigación del presente trabajo estará conformada por un plantel de enfermería en terapia intensiva de clínica del valle la misma está compuesta por 10 enfermeros que se encontraran atravesando en el contexto actual que desempeñaron en las áreas de aislamiento de Covid-19, Post – Pandemia, con edades entre 21 a 40 años corresponden al grupo etareo de adulto joven.

Actualmente a nivel profesional son 10 enfermeras y 3 de ellas son licenciadas de los cuales un su gran mayoría culminaron sus estudios en la Universidad Nacional de la Patagonia San Juan Bosco.

En el equipo dos compañeras tienen trabajos (pluriempleo) público y privado.

SELECCIÓN DE MUESTRA/CASOS.

En esta investigación el procedimiento para la selección casos es de selección de muestra intencional original, la cual se basa en casos seleccionados como punto de partida de trabajo de terreo.

El criterio de selección que se aplicara para la muestra intencional será exhaustivo se seleccionara a la totalidad de los profesionales de enfermería en este caso totalidad 10.

CRITERIOS DE SELECTIVIDAD

Los criterios involucrados en la selección de muestra son:

- Inclusión: se incluirán todos los profesionales de enfermería que trabajen actualmente en la institución sanitaria en el servicio de UCI, a los profesionales de enfermería que estén dispuestos a participar, firmen el consentimiento informado y tengan más de dos años de antigüedad de trabajo, enfermeros que hayan trabajado durante el periodo de pandemia a la actualidad en el servicio de UCI.
- Exclusión: se excluirán todos los profesionales de enfermería que no estén trabajando actualmente, que no quieran participar, que estén enfermos, que no se encuentre en el momento de las entrevistas, por licencias, vacaciones, por enfermedad, que deseen participar y que no quieran firmar el consentimiento.
- Temporo/espacial: se realizara en la clínica del valle en el mes de octubre 2022.
- Eliminación: estarán eliminados aquellos enfermeros que renunciaron su trabajo o aquellos que obitaron, que se cambiaron de servicio, que no aporten a la investigación información relevante a entrevista.
- los enfermeros que no trabajen el servicio

ASPECTOS ETICOS Y BIOETICOS

Se tomara una decisión libre de participación y manera voluntaria, la persona puede rehusarse a participar o retirarse del estudio en cualquier momento de este trabajo de investigación en la clínica del valle del sector de terapia intensiva respetando el principio de autonomía sin penalización o pérdida de los beneficios a que tiene derecho.

Este estudio se apegara a lo señalado por la declaración de Helsinki derecho a la (autodeterminación) se protegerá la confidencialidad de la información y se entregara un consentimiento informado (ANEXO I)

En el presente estudio de investigación se consideraran los siguientes principios éticos y bioéticos.

- Principio de beneficencia: este principio se centra en no dañar ni física ni psicológicamente al investigado que en este caso son los enfermeros que trabajan en el sector de terapia intensiva para lo cual será necesario que la investigación se realice por personal calificado, que conozca los procedimientos, asegurando que la información proporcionada por los enfermeros que trabajan en la clínica del valle no sea utilizada en perjuicio suyo.
- Principio de no maleficencia: este principio es o hacer daño a los enfermeros que trabajan es la formulación negativa del principio de beneficencia que nos obliga a promover el bien. Los preceptos morales provenientes de este principio son no matar, no inducir

sufrimiento, no causar dolor, no privar de placer, ni discapacidad evitable se respetara la integridad física y psicológica de los enfermeros que trabajan en el servicio de terapia intensiva.

- Principio de autonomía: este principio determina que cada enfermero que trabaja decide libre y voluntariamente participar en el estudio, se le brindara en todo tiempo un trato amable aclarando dudas que puedan surgir durante la interacción, las cuales en ningún momento serán coaccionadas a participar y se respetara su decisión. A cada enfermero se solicitara su aceptación, firmando el consentimiento informado.

Principio de justicia: el proceso de los datos realizara teniendo en cuenta todas las variables de estudio consideradas, sin excepción. Los enfermeros que trabajan tendrán un trato justo durante la entrevista sin invadir más de lo necesario, respetando su privacidad.

CAPITULO III: DIMENSION DE LAS TECNICAS DE LA RECOLECCION Y ANALISIS DE LA INFORMACION

MAPEO/ CARTOGRAFIA SOCIAL

En el servicio de Terapia Intensiva de Clínica del valle es un servicio restringido, sólo se permite el ingreso de familiares en el horario de visita de 15 a 17 hs.

En cuanto a la jornada laboral es de 8hs con horarios rotativos, mañana (06 a 14 hs), tarde (14 a 22hs) y noche (22 a 06 hs) cada turno se compone de 2 enfermeras y una ayudante de enfermería que colabora con la higiene y confort de los pacientes, lavado y reposición de materiales.

Para la organización de trabajo se realiza la división de pacientes, para cada enfermera se asignan 3 camas esto va sujeto a la valoración del estado de salud del paciente, complejidad y tratamiento.

En una jornada laboral en el turno mañana, al ingreso se recibe el parte diario de cada paciente con las novedades y estado de salud general. Luego se realizan los controles de signos vitales y la ayudante de enfermería procede a bañar a los pacientes que se movilizan, se asignan dos enfermeras a bañar a los pacientes que se encuentran intubados con asistencia mecánica ventilatoria y la enfermera restante realiza la medicación correspondiente a las 08 hs.

Se trabaja con un diagrama de cambio de posición en cama para evitar las úlceras por presión o en aquellos que la presenten su recuperación, se realiza una valoración de riesgo a su ingreso al servicio.

Las rotaciones son cada dos horas y media y se anotan en una planilla que es individual para cada paciente.

En el turno mañana se realizan los pedidos de tomografías, radiografías y resonancias, en el caso de un paciente intubado se traslada en camilla y se conecta a un ventilador portátil, se va acompañado de un médico de terapia.

Cada enfermera tiene derecho refrigerio de 15 a 20 minutos para desayunar que muchas veces debido a la demanda de trabajo no lo realizan.

A las 10 hs finaliza el parte médico, ellos se dirigen a evaluar a cada paciente y te informan si hay alguna novedad en cuanto al tratamiento.

A las 12 hs se realiza medicación, como institución se utiliza la historia clínica virtualizada todo se anota en la computadora , se encuentran los signos vitales, indicaciones médicas, suministros de medicación, balances hídricos, infusiones endovenosas ,historia de enfermería, valoración médica y pedidos de estudios.

Se acondicionan a los pacientes para el horario de visita y se procede a realizar el cierre de balances hídricos, luego se escribe la nota de enfermería.

TECNICA DE RECOLECCION DE DATOS

ENTREVISTA: semi estructuradas, cara a cara, individual, De acuerdo a la criterios de selección y muestra, la población entrevistada fue de cuatro enfermeras.

1. ¿Cómo ha sido su experiencia en el desarrollo de prácticas saludables para el autocuidado desde la pandemia a la actualidad?
2. ¿Es importante desarrollar prácticas saludables para el autocuidado? Qué opinión tienes al respecto. Porque?
3. ¿consideras que tiene beneficios realizar prácticas saludables para el autocuidado al personal? Cuales. Porque. En que los beneficia
4. Cuáles son las características que tienen las prácticas de autocuidado en el servicio. Se vieron modificada en pandemia, en qué sentido.
- 5.Cuál es tu participación para la implementación de prácticas saludables.
6. ¿Cuáles son las prácticas saludables que implementan para el autocuidado dentro el servicio? Y usted qué actividad realiza
7. ¿Me puedes comentar que estrategias personales implementaste/desarrollaste para tu autocuidado? Porque. Que sucedió. Cuáles fueron las dificultades.

8. ¿Cuál es el aprendizaje que obtuviste en el desarrollo de tu propia practica saludable de autocuidado durante este periodo?
9. Que crees que se podría mejorar en el servicio para fomentar practicas saludables

CODIFICACION GENERAL DE LOS INFORMANTES

1= 1er entrevistado

E= edad

F= femenino

LE= licenciado en enfermería

E= enfermera

A= años de antigüedad

M= madre

MATRIZ DE DATOS

PREGUNTA N° 1

¿Cómo ha sido su experiencia en el desarrollo de prácticas saludables para el autocuidado desde la pandemia a la actualidad?

INFORMANTE CODIFICACION	DESCRIPCION ENTREVISTA	COMENTARIO	1° REDUCCION	2° REDUCCION	3° REDUCCION	4° REDUCCION
N° 1 E26 F L.E A4	Mi experiencia con el desarrollo de las prácticas saludables desde la pandemia hasta ahora empecé a adoptar el tema de las viandas, el tema de ir hacer un poco de gimnasia para descargar el estrés que genera estar en la terapia intensiva y todo lo que conlleva con eso.	Tranquila durante la entrevista	“Experiencia en el desarrollo de las practicas saludables” “empecé a adoptar viandas hacer gimnasia para descargar el estrés estar dentro de la terapia intensiva”	La experiencia fue cambiando con el tiempo la práctica que más se vio afectada fue el refrigerio por los protocolos y la demanda de atención hoy en día se incorporaron viandas saludables y actividad física,	Prácticas de autocuidado que fueron cambiando y adaptando una alimentación saludables con viandas, ejercicio en compañía de colegas	Al inicio de la experiencia fue difícil y solitaria, pero fue cambiando con el tiempo hasta incorporar de actividades saludables la compañía
N°2 E36 F M LE A10	. Bueno las prácticas de auto cuidado cambiaron digamos desde la pandemia hasta ahora porque podríamos decir, nos mantenemos alerta pero ya no son tan estrictas las formas de autocuidado como por ejemplo en pandemia hacíamos refrigerio solitas no compartíamos nada. Ni	Se la noto un poco nerviosa	“Las prácticas de autocuidado cambiaron desde la pandemia hasta ahora, nos	están más relajadas realizan refrigerio con más tiempo y en compañía y también otras actividades		actividad saludable la compañía

	<p>siquiera el espacio, teníamos que estar más de 2 metros. Como no teníamos el recinto grande siempre estábamos más solas en el momento del refrigerio. Y después incluso a la hora de los registros o preparar medicación ósea era una sola la que hacía todo eso y hoy por ahí hay actividades que volvimos a compartir como antes de la pandemia. Durante la pandemia se separaron ciertas acciones y después de la pandemia otra vez volvimos como relajarnos podría decirte sobre ciertos aspectos sobre el autocuidado</p>		<p>alerta pero no son tan estrictas las formas de autocuidado”</p> <p>“solas en el momento del refrigerio”</p> <p>“volvimos a compartir como antes y estar relajadas” “sobre aspectos de autocuidado también compartir ciertas actividades como registros y preparar medicación”</p>	<p>como la confección de los registros y la preparación de medicación.</p>		
<p>Nº 3 E30 F LE A7</p>	<p>En un principio cuando inicio la pandemia creo que para todos fue bastante complicado por que tenías que implementar muchas medidas de autocuidado fue bastante estresante el aprender a</p>	<p>Se la noto tranquila durante toda la entrevista</p>	<p>“Inicio de la pandemia fue para todos complicado y estresante”</p>			

	<p>aplicarlas; el refrigerio en plena pandemia hacíamos refrigerio solas y muchas veces sobre tiempo por la demanda de pacientes críticos que teníamos hoy en día tenemos un poco más de tiempo para sentarnos a comer algo. Ya que antes no lo podíamos hacer.</p>		<p>“teníamos que implementar medidas de autocuidado” “el refrigerio lo hacíamos solas y sobretiempos” “hoy en día tenemos un poco más de tiempo ya que antes no lo podíamos hacer”</p>			
<p>Nº4 E26 F E A4</p>	<p>Mi experiencia en el desarrollo de las practicas saludables desde la pandemia a la actualidad cambio bastante porque antes en el tema del refrigerio lo hacíamos solitos ya que era una medida de cuidado además muchas veces no había tiempo de realizarla porque estábamos saturadas con el trabajo hoy en día eso cambio bastante estamos un poquito menos saturadas y podemos alimentar nuestro cuerpo para con tranquilidad</p>	<p>Se la noto un poco nerviosa pero después se relajo</p>	<p>“Mi experiencia en el desarrollo de las practicas saludables cambio bastante el refrigerio lo hacíamos solitos por una medida de autocuidado” “hoy en día estamos un</p>			

			poquito menos saturadas y podemos alimentarnos con más tranquilidad”			
--	--	--	--	--	--	--

CATEGORIA DE ANALISIS N°1

Experiencia difícil y solitaria donde se pudieron incorporar actividades saludables.

PREGUNTA N°2

¿Es importante desarrollar prácticas saludables para el autocuidado? ¿Qué opinión tienes al respecto. Porque?

INFORMANTE / CODIFICACION	DESCRIPCION ENTREVISTA	COMENTARIO	1° REDUCCION	2° REDUCCION_	3° REDUCCION
N°1 E26 F LE A4	. Es importante porque depende de eso es el tiempo que vamos a estar óptimos trabajando, por ejemplo si yo no puedo tomar agua en toda mi jornada laboral y va a llegar un punto en que no voy a pensar por ejemplo en lo que estoy haciendo sino en tomar agua, o ir al baño son cuestiones sencillas pero también importantes.		“Es importante para estar óptimos en el trabajo son cuestiones sencillas pero importantes”	los informantes manifiestan que les ayuda A estar óptimos en el trabajo , en su entorno se sienten mejor, la pandemia les dejó	Desarrollo de prácticas saludables de importancia para la calidad de vida y sentirse vigorosos en la

<p>N 2° E36 F M LE A10</p>	<p>Son importantes no sería solo autocuidado sino que también es el cuidado de la familia el entorno ósea que también pasa por el autocuidado de uno. Por qué Si tu familia está bien, si tu entorno está bien por que vos no agregaste nada malicioso a eso tu salud mental está bien. En pandemia lo único que no querías era que tu familia se contagie por tu culpa. Entonces por eso extremabas las medidas de autocuidado, lavado de manos, uso de barbijo, uso de guantes, el cambio de camisolines. Lo extremabas era como que estábamos todos medio psicóticos por decirlo de alguna forma, entonces hoy si bien uno se cuida también tiene pautas controladas dentro del trabajo pero más relajados en ciertos aspectos, por ejemplo te venias vestido con la ropa de casa. Te bañabas antes de irte y que por ahí ahora eso no lo hacemos. No nos bañamos antes de irnos nos venimos con el uniforme puesto entonces esas pautas de autocuidado creo que no la tenemos tan rigurosas como antes de la pandemia.</p>		<p>“es importante porque también es el cuidado de la familia si tu familia, entorno está bien, tu salud mental está bien” “no quería que mi familia se contagie por eso se extremaba las medidas de autocuidado” “hoy en día uno se cuida con pautas más controladas pero estamos más relajados con ciertas acciones”</p>	<p>una enseñanza de poner en primer lugar su salud llevar una dieta saludable y hacer actividad física</p>	<p>labor diaria</p>
<p>N°3</p>	<p>Si es importante en la pandemia fue una etapa muy</p>		<p>“Es importante en</p>		

<p>E30 F LE A7</p>	<p>dura para todos entonces una de las practicas saludables era hacer ejercicio, el hacer ejercicio te ayudaba a despejar la mente y todo eso conllevaba a una dieta saludable, muchas personas nos veíamos como gorditos entonces empezamos a implementar practicas saludables. Las cuales a veces en la actualidad cuesta seguirlas pero dejaron una enseñanza.</p>		<p>pandemia fue una etapa muy dura” “una de las practicas saludables era hacer ejercicio todo eso conllevaba a una dieta saludable” “en la actualidad cuesta cumplirlas” “pero dejaron una enseñanza”</p>		
<p>Nº 4 E26 F E A4</p>	<p>Para mí si es muy importante desarrollar practicas saludables para el autocuidado ya que nos favorece a nosotros mismos ya sea para tener un cuerpo sano a no estar estresados y no enfermar muchas veces es difcíl por los tiempos pero creo que debemos ponernos nosotros en primer lugar ante todo.</p>		<p>“Es importante desarrollar practicas saludables” “nos favorece a tener un cuerpo sano, no estar estresados, no enfermar” “a veces es difcíl por el tiempo” “Tenemos que ponernos nosotros en primer lugar”</p>		

CATEGORIA DE ANALISIS Nº2

Importancia del desarrollo de prácticas saludables para evitar enfermedades y mejorar la calidad de vida.

PREGUNTA N° 3

¿Consideras que tiene beneficios realizar prácticas saludables para el autocuidado al personal? Cuales. Porque. En que los beneficia

INFORMANTE / CODIFICACION	DESCRIPCION ENTREVISTA	COMENTARIO	1° REDUCCION	2° REDUCCION	3° REDUCCION
N° 1 E26 F LE A4	Si considero que tiene beneficios eh porque en realidad si todos hacemos practicas saludables de autocuidado vamos a tener un mejor rendimiento en la jornada laboral y con respecto al cuidado del paciente.		“Si tiene beneficios si todos hacemos practicas saludables vamos a tener mejor rendimiento en la jornada laboral y con el cuidado del paciente”	Los enfermeros tienen mejor rendimiento en el trabajo beneficios personales persona más	Personal de enfermería óptima y saludable en su trabajo, reducción del ausentismo.
N° 2 E36 F M LE A10	Si tiene beneficios para todos, tiene beneficios personales, tiene beneficios para el servicio, tiene beneficios para la empresa, porque bueno practicar el autocuidado dentro del equipo primero que a nivel empresa tenes menos falta, menos enfermos, menos lugares de trabajo que cubrir. Después dentro del equipo obviamente si uno falta se tiene que modificar todo el cronograma hay que cubrir ese puesto, después beneficios a nivel		“Tiene beneficios Personales, para el servicio, la empresa” “tenemos menos falta de enfermeros menos lugar de trabajo que cubrir” “a nivel personal cuidarse a uno mismo cuidar a la	saludable y sana, en el servicio y empresa hay menos ausentismo.	

	<p>personal que bueno ya te digo cuidarse a uno cuidar a la familia, cuidar a tu entorno. Más allá que uno no es una pieza imprescindible es una pieza importante para que todo el engranaje funcione correctamente entonces tener pautas de autocuidado dentro del servicio hacen que esas máquinas funcionen correctamente.</p>		<p>familia y entorno” “somos una pieza imprescindible para que todo funcione” “tener pautas de autocuidado dentro del servicio hacen que funcionen correctamente”</p>		
<p>N° 3 E30 F LE A7</p>	<p>Si tanto en la alimentación es muy esencial lo pude practicar yo con una dieta balanceada y un montón de cosas te sentís mucho mejor, uno tiene más ganas de hacer otras cosas. Y después viéndolo del tema personal y de trabajo, el tema de cuidarse, el tema de los elementos de protección personal y todo lo demás es esencial para cuidarnos nosotros y a los nuestros también.</p> <p>Los beneficia en la parte de la dieta tenemos más energía, cuidamos nuestro cuerpo, nos mantenemos más saludable. Si uno es una persona mayor ayuda en lo que podría llegar a ser un futuro hipertenso englobas todo, una buena dieta te ayuda a sentirte mejor en todo.</p>		<p>“en la alimentación practica una dieta balanceada se siente mucho mejor más energía para realizar otras cosas” “en tema del trabajo con los elementos de protección personal es esencial para cuidarnos y a los nuestros, nos beneficia” “en la parte de la dieta tenemos más energía, estamos más saludables</p>		

			evitamos enfermedades a futuro ayuda a sentirse mejor”		
N°4 E26 F E A4	Si considero que son muy importantes porque primero cuidarnos nosotros mismos y también cuidar al equipo nos beneficia en grande ya que una persona que es saludable rinde al 100 % en el trabajo, no tenemos compañeros enfermos por eso creo que es importante practicar el autocuidado en uno mismo y también en el equipo		“son importantes cuidarnos nosotros y cuidar al equipo” “nos beneficia una persona saludable rinde al 100 % y no tenemos compañeros enfermos”		

CATEGORIA DE ANALISIS N° 3

Obtención de beneficios personales y para la empresa con prácticas saludables como mejorar el rendimiento y menos ausentismo

PREGUNTA N°4

Cuáles son las características que tienen las prácticas de autocuidado en el servicio. Se vieron modificada en pandemia, en qué sentido.

INFORMANTE / CODIFICACION	DESCRIPCION ENTREVISTA	COMENTARIO	1° REDUCCION	2° REDUCCION_	3° REDUCCION_
N° 1 E26 F LE A4	Eh si las características de las prácticas saludables fueron cambiando bastante desde que estuvimos en época de pandemia hasta ahora eh cosas simples como por ejemplo salir a tomar		“Fueron cambiando bastante desde pandemia hasta ahora” “en pandemia se realizaba el protocolo de	Las practicas saludables se Modificación en el transcurso de	Modificaciones en las prácticas de autocuidado siendo más

	<p>agua antes en el transcurso de la pandemia teníamos que realizar todo el protocolo de retirar el equipo de protección personal lavado de manos desinfección de cada una de las cosas de dónde íbamos a salir, para recién poder ir a tomar no se un vaso de agua porque no teníamos esa característica digamos dentro del servicio no lo podíamos hacer adentro donde estábamos trabajando, si o si teníamos que salir. Ahora con el tema de que ya paso el tema de la pandemia eh no se queremos tomar agua y tenemos nuestra botella en el sector donde está más alcance a donde estamos nosotros en el office de enfermería o en la isla. La podemos llegar a tener más cerca.</p>		<p>retirar y colocar elementos de protección personal, para poder salir a tomar agua” hoy día si lo podemos hacer llevamos nuestra botella de agua al office de enfermería que antes no se podía hacer.”</p>	<p>la pandemia se implementaron protocolos de EPP, hubo más demanda de tiempo y eran más rigurosos con los tiempos de refrigerio, hoy son más flexibles</p>	<p>flexibles mejorando el tiempo y calidad en la actualidad</p>
<p>Nº2 E36 F M LE A10</p>	<p>Una de las características más importantes que se vivieron dentro de la pandemia es que se volvieron más rigurosas más implementadas tuvimos que practicar el hecho de una cuestión simple era el vestarnos con los elementos de protección y desvestarnos, sin que toque adentro</p>		<p>“una de las características más importantes en pandemia era la rigurosidad e implementación el vestirse con los elementos de protección según el</p>		

<p>sin que toque afuera. Todo el protocolo que te llevaba a vestirme y a vestirme y el tiempo que esto consumía, una de esas características era la rigurosidad con que uno hacia esas cosas que por ahí se ven modificadas al día de hoy. Porque ya te digo como que nos relajamos. Si bien estamos atentos todos se cuidan usamos barbijo guantes camisolín para algunos pacientes. Pero ya no es como en medio de la pandemia en que andábamos prácticamente las 8 horas vestidos, hacíamos más seguimiento riguroso del lavado de manos. Habían menos personas igual que estaban en contacto con el paciente entonces eso te llevaba a tener un mejor control de lo que hacías o no hacías con el paciente. Que por ahí hoy en día no se.... viene el equipo médico hace arreglos o modifica en las bombas de infusión y no te avisa. Que en ese momento nadie entraba solo la enfermera. Entonces hoy se ve más modificadas por esto que te digo en la que bajamos la defensa fue esa en la implementación de los equipos.</p>		<p>protocolo” “la rigurosidad con la que se hacía hoy en día se ven modificadas, ya que estamos más relajadas” “si bien se sigue mismo protocolo con ciertos pacientes pero ya no como en pandemia”</p>		
---	--	---	--	--

<p>N°3 E30 F LE A7</p>	<p>Y mayormente nosotros trabajamos con personas en los cuales tenemos que usar todos los elementos de protección personal vuelvo a decir para nuestro cuidado para los nuestros. Porque no solamente pensamos en nosotros. Y después en el servicio con respecto a la dieta nosotros tenemos nuestro horario de refrigerio se contempla 20' minutos, tenemos opciones de refrigerio.</p> <p>Se vieron modificadas en pandemia muchísimo. Porque nosotros fuimos un servicio en el cual enfermería estuvo las 8 horas acompañando al paciente en todo momento, eh escuchado que en otras instituciones no ha sido lo mismo. Pero enfermería acá ha sido un acompañamiento de 24 horas al lado del paciente, entonces son muchas horas las cuales no hemos tomado agua, no hemos hecho un refrigerio acorde y se ha sentido en el cuerpo porque es desgastante. Son 8 horas en las cuales estuvimos acompañando al paciente todo el tiempo en donde sabíamos que</p>		<p>“usamos los elementos de protección personal para nuestro cuidado” “no solo pensamos en nosotros sino también en el servicio” “el tiempo que tardábamos en realizar el protocolo era desgastante y nos llevaba tiempo” “se vieron modificadas enfermería estuvo las 24 hs junto al paciente” “muchas veces no pudimos tomar agua o realizado un refrigerio acorde siendo desgastante para nosotros, y nuestra salud en su momento quedo de lado” “Hoy día podemos cuidarnos un poquito más podemos llevar nuestra botella de agua al office que</p>		

	<p>el uso de elementos de protección personal el sacártelo y el volvernos a colocar nos demandaba muchísimo tiempo, el paciente necesitaba que estemos adentro con él. Entonces son cosas que nuestra salud en su momento quedo de lado. Hoy en día podemos cuidarnos un poquito más como por ejemplo llevar nuestra botella de agua al office para poder hidratarnos que eso antes no se hacía.</p>		<p>eso antes no se hacía.”</p>		
<p>Nº4 E26 F E A4</p>	<p>Las características que tienen las prácticas de autocuidado en el servicio son el tema de los protocolos con los equipos de protección personal, el protocolo de realizar el refrigerio tenemos 20’ aproximadamente. Se vieron modificadas ya que en plena pandemia no podíamos realizar nuestras necesidades simples como tomar agua o comer alguna fruta porque el trabajo demandaba mucho tiempo hoy en día lo podemos hacer con más tranquilidad.</p>		<p>“Son el tema de los protocolos con los equipos de protección personal” “el tema de realizar refrigerio se vieron modificadas en pandemia no realizábamos necesidades básicas como tomar agua por la demanda de trabajo” “hoy en día lo hacemos con más tranquilidad.”</p>		

CATEGORIA DE ANALISIS N° 4

Modificaciones en el autocuidado permitiendo que el enfermero trabaje sin estar bajo presión, como la flexibilidad a la hora de alimentarse.

PREGUNTA N° 5

¿Cuál es tu participación para la implementación de prácticas saludables?

INFORMANTE/ CODIFICACION	DESCRIPCION ENTREVISTA	COMENTARIO	1° REDUCCION	2° REDUCCION	3° REDUCCION
N°1 E26 F LE A4	Trato de participar en la organización del equipo de trabajo, tratamos de cumplir todas las tareas que tengamos pendientes eh para que todas podamos tener el refrigerio que nos corresponde eh o cada una pueda hacer la actividad de autocuidado que necesite.		“Organización del equipo cumplir tareas que tengamos pendientes para realizar actividad de refrigerio o actividad de autocuidado”	Los enfermeros se organizaron y aplicaron los protocolos para el autocuidado y así pudieron realizar una pausa para	Se fortalecieron la Organización Comprensión, empatía y la importancia del autocuidado en el servicio.
N°2 E36 F M LE A10	Mi participación podríamos decir cierto nivel de observación en todo el equipo. Creo que entre todos nos tenemos que ayudar para que eso suceda y para que eso funcione de alguna forma, entonces si viene alguien de afuera del servicio y no se lava las manos bueno le digo sabes que te poder lavar las manos por favor, Si fue a tocar un paciente aislado le recuerdo doctor sabe qué.... Ese		“observación en el equipo recordar protocolos de lavado de mano todos tenemos que ayudar para que eso suceda y funcione” “en mi alimentación a veces es saludable muchas	poder recargar energías y volver a terminar su jornada.	

	<p>paciente está aislado o a mi compañeras. A cualquier parte del equipo creo que una de las características para que eso funcione es que uno esté atento a que todos cumplamos las reglas y los protocolos que para eso están establecidas dentro del servicio.</p> <p>¿En el tema de tu alimentación? A veces sí pero no tan saludables como mis compañeras traen frutas, cereales yo mis pocas veces... pero si me tomo tiempo creo que es importante de hacer el momento de refrigerio de no pasar las 8 horas sin tomar un té o merendar o desayunar. Creo que es una parte importante no solamente para mi cuerpo si no también es una pausa dentro de todo el trajín del trabajo, entonces entro me distiendo. Agarro el celular, leo, miro algo. Y ya es que salís con otra energía a trabajar otra vez.</p>		<p>veces no, me tomo mi tiempo para merendar y salir con nuevas energías para seguir trabajando creo que es importante tomar una pausa dentro del trajín del trabajo”</p>		
<p>N° 3 E30 F LE A7</p>	<p>. Yo soy una de las personas que lleva por allí más años en la terapia entonces trato de que se apliquen las medidas, no solamente con elementos de protección personal, también con el lavado de</p>		<p>“Trato de que se apliquen las medidas de protección personal también el lavado de</p>		

	<p>manos correcto, que los chicos por allí son, nuevos tímidos. Tengan el tiempo tengan la confianza de tomar su refrigerio insisto en eso porque una persona necesita tomarse una pausa tener un dieta si uno no ingiere azúcar no tiene energía soy muy promotora de todo eso principalmente de que hagan su refrigerio.</p>		<p>manos correcto” “tomen su refrigerio tengan una pausa, por que una persona necesita tener una dieta e ingerir calorías”</p>		
<p>N° 4 E26 F E A4</p>	<p>Mi participación es en tratar de decir a mis compañeras que se den un tiempo para realizar su refrigerio ya que soy consciente que una persona que no descansa al menos unos minutos de tanto trabajo que hay en la terapia esta físicamente, mentalmente agotada, somos personas que sentimos y por eso tenemos que cuidarnos entre nosotros.</p>		<p>Se den un tiempo para realizar su refrigerio terapia intensiva agotador cuidarnos entre nosotros</p>		

CATEGORIA DE ANALISIS N°5

Organización y observación para hacer que se realicen los protocolos establecidos por la institución y practiquen hábitos saludables

PREGUNTA N°6

¿Cuáles son las prácticas saludables que implementan para el autocuidado dentro el servicio? Y usted qué actividad realiza						
INFORMANTE / CODIFICACION	DESCRIPCION ENTREVISTA	COMENTARIO	1° REDUCCION_	2° REDUCCION_	3° REDUCCION	4° REDUCCION
N° 1 E26 F LE A4	<p>Las practicas saludables que implementamos dentro del servicio son el refrigerio es la principal digamos el lugar donde nosotros trabajamos nos da eh un horario de refrigerio y nos da eh la comida en si digamos depende de lo que nosotros queramos consumir en ese momento podemos llegar a consumir lo que haya disposición en ese momento, sino este cuenta con un café donde se puede consumir comida exclusivamente saludable tratan de no poner productos de comidas chatarras. Ponen solamente comida saludable que puedan comer en el día.</p> <p>Yo afuera del servicio Hago actividad física, trato de hacer actividad física</p>		<p>“el refrigerio tenemos para elegir, nos da un horario” “cuenta con un café donde se puede consumir comida saludable” “fuera del trabajo actividad física diaria post gimnasia trato de llevarme vianda para realizar refrigerio”</p>	<p>Los informantes manifiestan que las practicas saludables generadas por el servicio lavado de manos, protección con los epps, variedad de alimentos a elegir hay lugar donde se puede comprar comida saludable, fuera del trabajo realizan vida más activa, recreación con el entorno intimo tratan de llevar al trabajo viandas saludables desde casa</p>	<p>Practicas saludables generadas por el servicio lavado de manos uso de epps, refrigerio con alimentos variados, vida más sana y activa fuera del trabajo, implementación de viandas saludables</p>	<p>Uso consiente de protocolos e incorporación de una vida más saludable y activa fuera del trabajo</p>

	<p>diaria fuera del ámbito laboral este y esos días que tengo por ejemplo gimnasia posterior a salir del horario de trabajo trato de llevarme la vianda para poder consumirla ahí . O si en caso de que yo haya tenido que ir a gimnasia y después ir a trabajar trato de llevarme la comida para poder hacer el refrigerio pode comer la vianda que yo llevo.</p>			<p>pero muchas veces no alcanzan.</p>	<p>para llevar al trabajo.</p>	
<p>N° 2 E36 F M LE A10</p>	<p>Generadas por el servicio más allá de lo que es... Lavado de mano, protección con los elementos de protección, otro tipo no... por ahí desde la clínica te dan a elegir si vos quieres comer fruta, yogurt eso lo implementaron ahora. Porque antes solo nos daban pan, por allí elegir un alimento más saludable como un yogurt o fruta.</p> <p>Fuera de la institución paso mucho tiempo con mis hijos. Salgo a caminar, andar en bicicleta, ir a la plaza, tomar</p>		<p>“generadas por el servicio lavado de manos, protección con los epps” “te dan a elegir fruta, yogurt lo implementaron ahora antes daban solo pan”</p> <p>“fuera del servicio paso tiempo con mis hijos, salir a caminar, andar en bicicleta, ir a la plaza, distender la mente”</p>			

	mates en la plaza, etc. Distender la mente y el cuerpo uno se relaja cuando sale. Más si estas con tu familia te sentís confortable, te sentís seguro dentro de ese ambiente y eso creo que te ayuda mucho y es una práctica saludable.		“si estas con tu familia te sentís más confortable, seguro. te ayuda mucho y es una práctica saludable”		
N°3 E30 F LE A7	Una de las practicas saludables es lo que nos traen desde cocina para el refrigerio estos últimos meses se han vuelto como más generosos se podría decir nos dejan yogurt o alguna fruta. A veces alcanzo a prepararme algo saludable desde casa pero son mayores las veces en que no y solo consumo lo que nos da la institución		“traen desde cocina el refrigerio” “a veces alcanzo a prepararme algo saludable pero son mayores las veces en que no”		
N°4 E26 F E A4	Las practicas saludables que se implementan dentro del servicio es el tema del refrigerio nos dan a elegir tenemos turrón, yogurt, pan; pero muchas veces solo aceptamos lo que queda. Y; yo a veces alcanzo a llevarme		“es el refrigerio nos dan a elegir” “muchas veces solo aceptamos lo que queda “ “ a veces alcanzo a llevarme una ensalada pero muchas veces no		

	una ensalada de casa pero muchas veces no alcanzo a cocinar algo saludable y solo como lo que nos ofrecen desde cocina		alcanzo y solo como lo que nos ofrecen de cocina”		
--	--	--	---	--	--

CATEGORIA DE ANALISIS N°6

Implementación de prácticas saludables en la alimentación con incorporación de viandas en el servicio.

PREGUNTA N° 7

¿Me puedes comentar que estrategias personales implementaste/desarrollaste para tu autocuidado? Porque. Que sucedió. Cuáles fueron las dificultades.

INFORMANTE/ CODIFICACION	DESCRIPCION ENTREVISTA	COMENTARIO	1° REDUCCION	2° REDUCCION	3° REDUCCION
N°1 E26 F LE A4	Después de la pandemia tome la decisión de continuar solamente con un trabajo porque durante la pandemia trabaje en 2 posterior a la pandemia decidí dejar el otro trabajo para poder enfocarme un poquito más al autocuidado personal. La dificultad que se me presentaba en el tiempo de pandemia era el doble lugar de trabajo eso consume mucho tiempo y mucha energía y		“Continuar con un solo trabajo para enfocarme más en mi autocuidado” “la dificultad que se me presento era trabajar en 2 lugares consume tiempo” “tener poco tiempo entre trabajo y trabajo comía rápido para poder	Los informantes se Enfocaron más en el autocuidado dejaron de trabajar en 2 lugares y se quedaron con uno llevan una vida más activa y	Implementación de estrategias personales, como realización de ejercicio y disminuir carga laboral, priorizando el autocuidado

	<p>después las pocas horas que tenía libre al día las utilizaba para poder descansar y seguir trabajando, después el tema de que en la pandemia estaban cerrado los gimnasios que había que ir por terminación de DNI. Además los días que me tocaban o correspondía yo estaba trabajando. Entonces allí chau gimnasio y comida saludable por que al tener poco tiempo entre trabajo y trabajo uno prefiere comer lo más rápido y tener más tiempo para descansar y no para alimentarse.</p>		<p>descansar y después continuar trabajando.” “los días que yo podía ir a gimnasia no me correspondían” “entonces adiós comida saludable y gimnasio”</p>	saludable.	
<p>Nº2 E36 F M LE A10</p>	<p>Bueno en casa trate de no llevar digamos la pandemia a la locura dentro de mi casa, toda la gente estaba como psicótica en ciertos aspectos. Yo solamente sanitizaba las cosas con alcohol. Las que venían del súper mercado y que iban dentro de la heladera o que no se iban a cocinar digamos, después toda mi ropa de trabajo la lavaba aparte, cuando llegaba a casa directamente me cambiaba la ropa la dejaba alejado para lavar. Pero no así con los nenes ellos no asistían a la escuela, ellos no</p>		<p>“no llevar el tema de la pandemia a casa” “solo sanitizaba las cosas con alcohol, la ropa de trabajo lavaba separado, llevaba alcohol, toallitas húmedas en la cartera cuando salía con mi familia no quería mis nenes se traumen con la pandemia”</p>		

	<p>necesitaban estar todo el tiempo digamos sanitizándose, si mucho el lavado de manos constante con agua y jabón dentro de la casa cuando salíamos, cuando iban a la plaza y volvían, yo andaba con alcohol en la cartera, con toallitas húmedas para limpiar donde estemos nosotros por ahí eso un poco más. Pero en casa no fui tan rigurosa.</p> <p>Y eso lo hacía porque no quería que mis nenes se traumen con la pandemia, si bien por ejemplo la más pequeña tiene 4 años hoy ella tenía 2 años en todos los dibujitos, caricaturas les enseñaba a lavarse las manos. Entonces hoy maneja el lavado de manos mejor que yo... y el más grande igual entonces no quería traumarlos o que ellos sientan el ¡no toques, no vallas! Porque creo que era una forma también de quitarles cierta libertad porque ellos estaban creciendo y no por la pandemia yo iba como a apretarlos, si ya estaban apretaditos dentro de la casa ya era suficiente, entonces al grande le costó usar el barbijo y a mi nena menor no,</p>				
--	--	--	--	--	--

	ella creció con eso y estaba más acostumbrada.				
Nº3 E30 F LE A7	En pandemia como te dije el estrés que nosotros como enfermería pasábamos era muchísimo haci que me enfoque en lo que era hacer mucha actividad física o lo que era necesario en se momento como para despejar mi cabeza y después todo lo que es el empleo de protección personal tanto en la clínica como afuera, desde la clínica a la casa o desde los mismos protocolos internos implemente eso.		“me enfoque en realizar actividad física para despejar mi mente” “después todo lo que es el empleo de protección personal tanto en la clínica desde los mismos protocolos internos implemente eso”		
Nº4 E26 F E A4	Las estrategias que implemente para y desarrolle para mi autocuidado fue empezar a llevar una dieta balanceada y también realizar actividad física ya que en plena pandemia solo trabajaba y me iba a casa, pero hoy en día me doy cuenta que tenemos que aprovechar el día a día y cuidarnos a nosotros mismos ya que muchas veces no lo hacemos y nos dejamos de lado.		“Empecé a llevar una dieta balanceada y realizar actividad física”		

CATEGORIA DE ANALISIS N°7

Estrategias personales implementadas como actividad física y tomar conciencia de la importancia del autocuidado.

PREGUNTA N°8

¿Cuál es el aprendizaje que obtuviste en el desarrollo de tu propia practica saludable de autocuidado durante este periodo?

INFORMANTE/ CODIFICACION	DESCRIPCION ENTREVISTA	COMENTARIO	1° REDUCION	2° REDUCCION	3° REDUCCION
N° 1 E26 F LE A4	Lo que mayormente aprendí fue con el tema del autocuidado en el trabajo principalmente es llegar y salir con una ropa distinta con la que voy a trabajar por ejemplo antes de la pandemia uno estaba acostumbrado a llegar con el ambo trabajar con el ambo y salir con el ambo por una cuestión de comodidad de disminución de tiempo y todo lo demás. Durante la pandemia tuvimos que cambiar esa práctica mal hábito en realidad porque siempre tuvo que haber sido igual pero entre trabajo y trabajo no se podía utilizar la misma ropa ni siquiera entrar y salir de la institución sin una ropa de calle digamos. Eso fue lo que adquirí en el tiempo y después		“aprendí con el tema del autocuidado no llevar ropa de trabajo a casa” “cambiar la práctica de mal hábito” “también el tema del gimnasio me ayudo a descargar el estrés que genera trabajar en terapia intensiva, nos beneficia para estar alertas a la hora de trabajar”	Tomaron conciencia sobre dimensión e importancia del cuidado personal tanto para el entorno familiar, aprendieron a adoptar hábitos saludables entendiendo que esto los ayuda a estar más sanos y fuertes.	comprensión de las prácticas de autocuidado como favorecedoras de la calidad de vida que ayuda a sentirse bien con ellos mismos y con su entorno

	<p>el tema del gimnasio que me ayudo bastante para poder descargar todo el estrés que veníamos acarreado. Digo veníamos porque siento que todos deberíamos de hacer algo para liberar el estrés algo que nos guste en realidad para poder liberar la mente y tener todas las antenitas encendidas para poder trabajar y atender correctamente al paciente.</p>				
<p>Nº2 E36 F M LE A10</p>	<p>Bueno el aprendizaje fue la forma de cuidado de mi familia más que nada. Esto de que uno no quería contagiar a nadie fuera familia o no yo pensaba siempre si me cruzaba con gente más joven o de mi edad ¿pero si vive con gente más grande, o hay gente en su casa que tiene otra afección de salud? Y se contagia... entonces como que pasaban muchas cosas por la cabeza. Entonces creo que fue eso que me dejo como aprendizaje tomar la dimensión, la importancia que tiene el cuidar a la otra persona. Cuidarse uno para poder cuidar a la otra persona. Entonces yo usaba barbijo por mí</p>		<p>“el aprendizaje fue la forma de cuidado a mi familia, tomar la dimensión e importancia que es cuidar a la otra persona cuidarse uno para poder cuidar a la otra persona” “y poder estar en sociedad somos personas sociales que debemos vivir con nuestros pares”</p>		

	<p>y por la otra persona también... no solo para mí, para no contagiarme o si yo tenía algo malo no contagiar a la otra persona, y poder estar en sociedad de compartir creo que la pandemia dejó al descubierto que nosotros como seres humanos tenemos una falencia que es la no comunicación o aislarnos, nos alejamos nadie me contagia y no contagio a nadie. Creo que no es el sentido si bien es una forma de cuidar también pero somos personas sociales que tenemos que vivir con otras.</p>				
<p>Nº3 E30 F LE A7</p>	<p>Sinceramente me di cuenta de que si nosotros comemos y aprendemos a comer bien nuestra salud primero y principal está mejor tenemos más energía, tenemos más predisposición. Nuestro cuerpo se encuentra mucho más saludable y no tan propenso a enfermedades.</p>		<p>“aprendizaje de alimentación saludable la salud esta primero para estar con más energía y no estar propenso a enfermedades”</p>		
<p>Nº4 E26 F E A4</p>	<p>El aprendizaje que obtuve fue aprender nuevos hábitos saludables en mi vida y también sobretodo sentirme bien conmigo misma y</p>		<p>“Aprender nuevos hábitos saludables, sentirse bien consigo</p>		

también poder ponerme en primer lugar cuidándome para yo poder cuidar a los que necesiten mi ayuda.		misma y ponerse en primer lugar para cuidar a los demás”		
---	--	--	--	--

CATEGORIA DE ANALISIS N°8
 Comprensión de la importancia del autocuidado adaptando hábitos saludables para sentirse bien con uno mismo.

PREGUNTA N°9
 ¿Que crees que se podría mejorar en el servicio para fomentar practicas saludables?

INFORMANTE/ CODIFICACION	DESCRIPCION ENTREVISTA	COMENTARIO	1° REDUCCION	2° REDUCCION	3° REDUCCION
N°1 E26 F LE A4	Lo que se podría mejorar en el servicio en este caso sería en la hora del refrigerio el producto a consumir a nosotros nos dan en el trabajo el yogurt pero generalmente son bastante más las veces que no alcanzamos a recibir por una cuestión que estamos ocupados y el personal de cocina deja directamente a la vista el refrigerio para este caso el yogurt pierde la cadena de frio y cuando lo vamos a consumir ya perdió esa cadena y lo tenemos que terminar tirando o nos damos cuenta lo consumimos y después con eso viene los problemas intestinales	Estuvo tranquila durante toda la entrevista	“Se podría mejorar Hora de refrigerio variedad de productos a consumir” “algunas veces estamos ocupados no alcanzamos a recibir y personal de cocina deja el yogurt fuera de la heladera y se pierde la cadena de frio o lo consumimos sin darnos cuenta con eso viene problemas intestinales y	Los informantes manifiestan que se puede mejorar en la alimentación variando los alimentos a consumir, que se organice el tiempo para tomar un descanso y realizar un refrigerio	Necesidad de Variación de alimentos dentro de la institución y una mejor organización para el descanso del personal

	<p>terminamos faltando al trabajo por salud.</p> <p>Y la otra variar el temas del producto, tenemos la opción de elegir tenemos turrón, fruta, pan. Pero muchas veces solo tenemos que recibir lo que quedo en la cocina.</p> <p>Y después tema de organización y demás a veces eso también se va viendo con el trabajo a veces se puede hacer un buen refrigerio y otras veces es medio lo trago y sigo. También eso está en mejorar en nosotras por los tiempos en cómo nos ponemos a trabajar.</p>		<p>terminamos faltando al trabajo” “organización para poder realizar el refrigerio”</p>	<p>adecuado e incorporar actividades recreativas para despejar la mente.</p>	
<p>N° 2 E36 F M LE A10</p>	<p>Nos hicieron una encuesta hace poco que trataba sobre las pausas activas que son actividades que se realizan dentro del servicio que son cortitas, como por ejemplo un tema musical haces una coreo cortita algo que te ayuda a distenderte en equipo me parece eso sería algo saludable para la salud.</p> <p>Equipos de capacitaciones, charlas ya que terapia intensiva en un sector donde pasa</p>	<p>Durante la entrevista un poco nerviosa</p>	<p>“Pausas activas dentro del servicio que ayuda a distenderse en equipo” “capacitaciones, charlas entre los pares para poder distenderse ya que terapia intensiva es un sector donde pasan muchas cosas” “a veces trabajamos</p>		

	<p>muchas cosas entonces por ahí esta bueno hablar con tus pares sobre lo que paso en tal guardia, o tal paciente que seguramente afecto a varias personas del grupo. Hablarlo para poder tranquilizarte, para poder saber que tus compañeros te apoyan en ciertas actitudes. Por qué a veces todos trabajamos y no sabemos que es lo que pasa por la mente de la otra persona o que siente cuando una persona fallece, que siente cuando intuban a un compañero. Entonces esta bueno hablarlo tener un grupo de charla como para poder distenderse.</p>		<p>y no sabemos que es lo que por la mente de la otra persona o que siente cuando una persona fallece, o que siente cuando intuban a un compañero”</p>		
<p>Nº3 E30 F LE A7</p>	<p>Con respecto lo que es al servicio no encuentro ninguna modificación porque no solamente tenemos todo protocolizado estandarizado, sino que la misma institución a través de programa de bienestar tenemos la opción a una nutricionista que nos enseña y guía principalmente en la alimentación, el apoyo de un psicólogo también estando acá nosotros en terapia intensiva es bastante esencial para una</p>	<p>Tranquila y sonriente durante la entrevista</p>	<p>“no encuentro ninguna modificación porque tenemos todo protocolizado estandarizado ya que desde la misma institución tenemos una nutricionista que nos enseña y guía principalmente en la</p>		

	<p>práctica saludable porque nuestro cerebro también necesita tener una buena salud.</p> <p>Yo me siento acompañada he hecho uso en su momento con la nutricionista cuando lo he necesitado.</p>		<p>alimentación el apoyo de un psicólogo estando en terapia para nosotros es bastante esencial para una práctica saludable” “yo me siento acompañada “</p>		
<p>Nº4 E26 F E A4</p>	<p>Yo creo que si se podría mejorar pero está en nosotros poder realizarlas y que sea posible y otra que podamos realizar actividades de juegos para poder despejarnos un poco obvio sin descuidar nuestro rol de profesionales.</p>		<p>“Si se podría mejorar esta en nosotros mejorar” “realizar actividades de juegos sin descuidar el rol de enfermería”</p>		

CATEGORIA DE ANALISIS N°9

Necesidad de organización en el equipo a la hora del refrigerio y variar productos a consumir para el autocuidado.

ANALISIS DE DATOS

PREGUNTAS

1 ¿Cómo ha sido su experiencia en el desarrollo de prácticas saludables para el autocuidado desde la pandemia a la actualidad?

2 ¿Es importante desarrollar prácticas saludables para el autocuidado? ¿Qué opinión tienes al respecto. Porque?

3 ¿Consideras que tiene beneficios realizar prácticas saludables para el autocuidado al personal? Cuales. Porque. En que los beneficia

6¿Cuáles son las prácticas saludables que implementan para el autocuidado dentro el servicio? Y usted qué actividad realiza

7¿Me puedes comentar que estrategias personales implementaste/desarrollaste para tu autocuidado? Porque. Que sucedió. Cuáles fueron las dificultades.

CATEGORIA DE ANALISIS

Experiencia difícil y solitaria donde se pudieron incorporar actividades saludables.

Importancia del desarrollo de prácticas saludables para evitar enfermedades y mejorar la calidad de vida.

Obtención de beneficios personales y para la empresa con prácticas saludables como mejorar el rendimiento y menos ausentismo

Implementación de prácticas saludables en la alimentación con incorporación de viandas en el servicio.

Estrategias personales implementadas como actividad física y tomar conciencia de la importancia del autocuidado.

Convergencia 1

Incorporación e implementación de hábitos saludables para el autocuidado, reconociendo y tomando conciencia de la importancia y los beneficios que se obtiene al llevar una vida saludable y activa.

8¿C
des
aut

Preguntas

viste en
aludable

Categoría de análisis

la importancia del
do hábitos saludables
para sentirse bien con uno mismo.

Convergencia 2

4 Cuáles son las características que tienen las prácticas de autocuidado en el servicio. Se vieron modificada en pandemia, en qué sentido.

Modificaciones en el autocuidado permitiendo que el enfermero trabaje sin estar bajo presión, como la flexibilidad a la hora de alimentarse.

5¿Cuál es tu participación para la implementación de prácticas saludables?

Organización y observación para hacer que se realicen los protocolos establecidos por la institución y practiquen hábitos saludables

9¿Qué crees que se podría mejorar en el servicio para fomentar practicas saludables?

Necesidad de organización en el equipo a la hora del refrigerio y variar productos a consumir para el autocuidado.

Organización dentro del servicio incentivando a realizar refrigerio con alimentos saludables y a implementar y seguir los protocolos establecidos por la institución reforzando el autocuidado.

INTERPRETACION

Realizado el trabajo de campo en el que fueron entrevistadas 3 licenciados en enfermería, 1 enfermera, que se desempeñan en el sector de terapia intensiva Clínica del Valle de Comodoro Rivadavia y en las que como resultado de estas entrevistas se logró un análisis de datos con 9 categorías y 2 convergencias en la que se puede citar como primer convergencia “Incorporación e implementación de hábitos saludables para el autocuidado reconociendo y tomando conciencia de la importancia Y los beneficios que se obtiene al llevar una vida saludable y activa” según lo expresado por la informante 1 “desde pandemia hasta ahora empecé a adoptar el tema de las vianda, hacer un poco de gimnasia” y lo relatado por la informante 2 “fuera de la institución paso mucho tiempo con mis hijos, salgo a caminar, andar en bici y es una práctica saludable” y lo manifestado por la informante 3 “me enfoque en hacer mucha actividad física para despejar mi cabeza” y la informante 4 es importante desarrollar practicas saludables para el autocuidado nos favorece a nosotros mismos para tener un cuerpo sano y no enfermar” estos manifiestos pueden relacionarse con lo expuesto en el estado de arte antes trabajado “basados en el trabajo realizado por los siguientes autores Garay Aguilar Bajo el titulo estilos de afrontamiento y capacidad de autocuidado(2021)” y Lombana Velazco bajo el título “ efecto en los conocimientos y prácticas de autocuidado y estilos de vida saludable (2021)”. Se pudo esclarecer que aun en medio de la pandemia los profesionales de enfermería pudieron desarrollar prácticas saludables para su autocuidado así también dentro del servicio en los horarios de su refrigerio y fuera del trabajo incorporando actividades físicas como caminatas, andar en bici, realizar viandas saludables. Claramente referido por la informante n°4 en donde expresa “es importante desarrollar practicas saludables para el autocuidado nos favorece a nosotros mismos para tener un cuerpo sano y no enfermar” EL modelo de concepto de autocuidado según la teorista Margaret Newman explica de manera general y compleja el fenómeno de cuidado y autocuidado con la integración de conceptos momento, espacio, tiempo, conciencia, todos ellos integrados salud. Para prevenir enfermedades este concepto se logra relacionar con el argumento de la informante 1 “desde pandemia hasta ahora empecé a adoptar el tema de las vianda, hacer un poco de gimnasia” y lo que relata la informante 3 “me enfoque en hacer mucha actividad física para despejar mi cabeza” en la población objetivo se puede decir que existen características de mejorar el estado físico, tomar conciencia de lo valioso que es la salud, llevar una vida más saludable y activa a pesar de que existan factores condicionantes como la que nos tomó por sorpresa (COVID-19).

Pero también es importante considerar en la teoría donde la autora hace referencia que el bienestar es estar en equilibrio en los patrones del ser humano y la enfermedad es la contravalencia entre ellos y el desequilibrio que altera el estado de la persona en lo que podemos relacionarlo a los datos recogidos de la informante 1 “desde pandemia hasta ahora empecé a adoptar el tema de las vianda, hacer un poco de gimnasia” se puede decir que el personal de enfermería está expuesto a que también haya un desequilibrio que puede alterar el estado de la persona, pero que también depende de uno mismo mantener un equilibrio de buena salud estar bien con uno mismo realizando prácticas saludables y eso se ve reflejado en los informantes.

Interpretando a la autora Margaret Newman describe que la meta de la enfermería no es hacerle bien a una persona o prevenir que se ponga enferma, sino ayudar a los individuos a utilizar el poder que está en ellos mismos a medida que evolucionan a unos niveles más altos de conciencia. Se puede hacer mención a lo relatado por la informante 2 “fuera de la institución paso mucho tiempo con mis hijos, salgo a caminar, andar en bici y es una práctica saludable” y la informante 1 “desde pandemia hasta ahora empecé a adoptar el tema de las vianda, hacer un poco de gimnasia” teniendo en cuenta a la autora se vio que cada profesional de enfermería pudo tomar conciencia de que si no son ellos mismos los que le den prioridad a su salud nadie más lo hará por ellos lograron reforzar sus hábitos saludables y actividades físicas reconociendo la importancia de la misma.

En la segunda convergencia “Organización dentro del servicio incentivando a realizar refrigerio con alimentos saludables y a implementar y seguir los protocolos establecidos por la institución reforzando el autocuidado” podemos encontrar estos factores en la pregunta N°4 ¿Cuáles son las características que tienen las prácticas de autocuidado en el servicio? ¿Se vieron modificadas en pandemia? ¿En qué sentido? En lo que responden la informante 1 “fueron cambiando bastante desde pandemia hasta ahora se realizaba los protocolos de protección de personal” informante 2 responde “rigurosidad e implementación el vestirse con los elementos de protección según protocolo, hoy en día estamos más relajados” informante 3 “usamos elementos de protección personal para nuestro cuidado, hoy en día podemos cuidarnos un poquito más” informante 4 “el tema de protocolo con los equipos de protección personal, protocolo de realizar refrigerio hoy en día lo hacemos más tranquilos” Aquí se puede visualizar que todos coinciden que fue importante la organización dentro del servicio en el cual pudieron realizar refrigerio y tener una pausa de descanso en el trabajo para recargar energías y poder concluir su jornada laboral, también fue importante llevar a cabo los protocolos establecidos por la institución para seguir

reforzando el autocuidado. Tomando en cuenta lo recogido y en relación con las teoristas que sustentan el siguiente trabajo Nancy Roper “Desarrollo un Modelo de Enfermería basado en el modelo de vida, con los siguientes fundamentos básicos: La vida se describe como una mezcla de Actividades Vitales. Lo propio del individuo viene marcado por como realiza estas actividades De estas actividades se desprende la categoría de análisis “Organización y observación para hacer que se realicen los protocolos establecidos por la institución y practiquen hábitos saludables” su modelo trata a la persona Y como persona se caracteriza por las siguientes 12 actividades vitales: mantenimiento de un entorno seguro, comunicación, respiración, comida y bebida, eliminación, higiene personal y vestido, control de la temperatura corporal, movilidad, trabajo y ocio, expresión de la sexualidad. Se puede decir entonces relacionado con esta teorista que en el servicio ayudo la comunicación para que cada enfermero pueda realizar los protocolos establecidos por la institución y también cuidando su propia persona, realizando un descanso y distraerse por un momento para salir a trabajar de nuevo al servicio y estar más distendidos. Cuidando a su entorno que lo rodea. Y también las detalladas respuestas de los informantes se pueden asociar al trabajo presentado en el estado de arte por los autores Gonzales. Z. G, Oter Q, Martínez M, Alcolea M. T, Novarta M.V, Robledo J, y Otero (2022) titulado “el valor de recurso humano experiencia de profesionales enfermeros de cuidado crítico durante pandemia Covid-19” a si mismo lo asegura el autor Gonzales en su investigación “de autocuidado, elemento esencial en la práctica de enfermería (2011) profundiza en los conocimientos sobre la práctica de autocuidado de salud como una de las responsabilidades del profesional de enfermería para contribuir con educación en el fomento del autocuidado para una vida sana de las personas y que estas pueden optar por prácticas favorables para su salud. El autocuidado va encaminado a modificar las conductas no saludables en saludables.

RECONTEXTUALIZACIÓN

En base a la interpretación de la siguiente investigación se puede decir como aporte para la profesión de enfermería se logró un proceso investigativo de características cualitativas referente a “experiencias del personal de enfermería del sector terapia intensiva en el desarrollo de las prácticas saludables de autocuidado clínica del valle Comodoro Rivadavia 2022.” En el que se puede interpretar que las enfermeras de sector terapia intensiva pudieron lograr incorporar hábitos saludables realizar actividad física, tomar conciencia que lo primordial que es cuidar su salud ya que son las que tienen que dar el ejemplo con sus acciones a los demás y sobre todo a los pacientes. Que mayor ejemplo de que realicen en ellos mismos esos consejos.

Los resultados que se obtuvieron de las convergencias surgen de las respuestas obtenidas de las entrevistadas, la primera convergencia “Incorporación e implementación de hábitos saludables para el autocuidado reconociendo y tomando conciencia de la importancia. Y los beneficios que se obtiene al llevar una vida saludable y activa”. Responde a los objetivos propuestos de a) Describir cuales fueron las experiencias del personal de enfermería en el desarrollo de las prácticas saludables de autocuidado y b) describir la capacidad de autocuidado referido por los profesionales de enfermería.

Sería importante seguir reforzando y creando más actividades que sigan incentivando a realizar hábitos saludables para el autocuidado no solo dentro de la institución si no también afuera del trabajo teniendo en cuenta que el personal de enfermería es el eslabón principal para el cuidado de los individuos, las familias y la comunidad.

CONCLUSION

El siguiente proyecto de investigación pudo dar respuesta al objeto de investigación, el cual es importante para compartir con el personal de enfermería que se desempeña en la institución privada Clínica del Valle sector terapia intensiva con la finalidad de dialogar acerca de la importancia de llevar acciones que sigan fortaleciendo la rutina de hábitos saludables de cuidado. Durante la realización se trabajó con las teoristas Margaret Newman y Nancy Roper que sustentan a los conceptos de autocuidado.

En cuanto al desarrollo y proceso del proyecto se modificaron las fechas de entrega en donde las tutorías ayudaron a seguir avanzando realizando correcciones y modificaciones, una de las dificultades con las entrevistas cara a cara fue la inconveniencia y falta de tiempo de los informantes, se tuvieron que volver agendar el día fecha y hora para la entrevista, se tenía que adecuar a los horarios disponibles, con una sola informante se realizó en el servicio las entrevistas en el horario de refrigerio. En lo que respecta a los entrevistados todos tuvieron ganas de colaborar con una buena actitud a pesar del tiempo y la demanda de trabajo.

Para una mejor organización el desarrollo de la investigación se realizó en 3 dimensiones desde la epistemología. El desarrollo de este trabajo fue un gran reto para mí ya que al ser de metodología cualitativa requirió de una gran dedicación mucho tiempo e interpretación para llevarlo a cabo y así al fin poder concluirlo, y seguro el tiempo dedicado a este proyecto será una herramienta muy importante y útil para seguir creciendo como profesional.

BIBLIOGRAFÍA

Amengual, G. (2007). El concepto de experiencia: de Kant a Hegel. *Tópicos*, (15), 1-20.

Disponible en: <http://www.scielo.org.ar/scielo.php?pid=S1666-485X2007000100001>

Andreu-Periz, D., Ochando-García, A., & Limón-Cáceres, E. (2020). Experiencias de vida y soporte percibido por las enfermeras de las unidades de hemodiálisis hospitalaria durante la pandemia de COVID-19 en España. *Enfermería Nefrológica*, 23(2), 148-159. Disponible en:

https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2254-28842020000200004

Bedoya, A. R. F. (2022). Enfermería líder en el mundo. Ahora más que nunca. *CES Enfermería*, 3(1), 1-5. Disponible en:

<https://revistas.ces.edu.co/index.php/enfermeria/article/view/6734>

Cravacuore, D. (2020). Municipios de Argentina ante la pandemia del coronavirus -19. *ResearchGate* [29/05/2020].

Disponível em: < <https://www.researchgate.net>>. Acceso em, 29(05). Disponible en:

https://www.researchgate.net/profile/Daniel-Cravacuore/publication/340922754_MUNICIPIOS_DE_ARGENTINA_ANTE_LA_PANDEMIA_DEL_CORONAVIRUS_COVID-19/links/5ea4356792851c1a906d8025/MUNICIPIOS-DE-ARGENTINA-ANTE-LA-PANDEMIA-DEL-CORONAVIRUS-COVID-19.pdf

[340922754_MUNICIPIOS_DE_ARGENTINA_ANTE_LA_PANDEMIA_DEL_CORONAVIRUS_COVID-19/links/](https://www.researchgate.net/profile/Daniel-Cravacuore/publication/340922754_MUNICIPIOS_DE_ARGENTINA_ANTE_LA_PANDEMIA_DEL_CORONAVIRUS_COVID-19/links/5ea4356792851c1a906d8025/MUNICIPIOS-DE-ARGENTINA-ANTE-LA-PANDEMIA-DEL-CORONAVIRUS-COVID-19.pdf)

[5ea4356792851c1a906d8025/MUNICIPIOS-DE-ARGENTINA-ANTE-LA-PANDEMIA-DEL-CORONAVIRUS-COVID-19.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Daniel-Cravacuore/publication/340922754_MUNICIPIOS_DE_ARGENTINA_ANTE_LA_PANDEMIA_DEL_CORONAVIRUS_COVID-19/links/5ea4356792851c1a906d8025/MUNICIPIOS-DE-ARGENTINA-ANTE-LA-PANDEMIA-DEL-CORONAVIRUS-COVID-19.pdf)

Cuestas, M. L., & Minassian, M. L. (2020). COVID-19: Ecos de una pandemia. *Revista argentina de microbiología*, 52(3), 141-143.

Obtenido en: http://www.scielo.org.ar/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0325-75412020000300141

Correa, O. T. (2016). El autocuidado. Una habilidad para vivir, 2. Disponible en: https://www.academia.edu/download/33538149/EL_AUTOUCUI_DADO.pdf

Di Nella, D., & Ibáñez, V. (2021). Causas y consecuencias de la Pandemia COVID-19. De la inmovilidad de la humanidad a la circulación desconcentrada de personas. Disponible en: <http://rdi.uncoma.edu.ar/handle/uncomaid/16185>

Estalella, G. M., Zabalegui, A., & Guerra, S. S. (2021). Gestión y liderazgo de los servicios de Enfermería en el plan de emergencia de la pandemia COVID-19: la experiencia del Hospital Clínic de Barcelona. *Enfermería Clínica*, 31, S12-S17. Disponible en: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1130862120302989>

Garay Aguilar, J. (2021). Estilos de afrontamiento y capacidad de autocuidado durante las prácticas pre-profesionales en los estudiantes de enfermería en la segunda ola del Covid-19, 2021. Disponible en: <http://repositorio.uwiener.edu.pe/handle/20.500.13053/5576>

González, D. E. S., & Jinez, M. L. J. (2011). Autocuidado, elemento esencial en la práctica de enfermería. *Desarrollo Científico Enfermería*, 19(2). Disponible en: <http://www.index-f.com/dce/19pdf/19-067.pdf>

González-Gil, M. T., Oter-Quintana, C., Martínez-Marcos, M., Alcolea-Cosín, M. T., Navarta-Sánchez, M. V., Robledo-Martín, J., ... & Otero-García, L. (2022). El valor del recurso humano: experiencia de profesionales enfermeros de cuidados críticos

durante la pandemia por COVID-19. *Enfermería Intensiva*, 33(2), 77-88. Disponible en: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1130239921001152>

Litano Juarez, V. M. (2015). Prácticas de autocuidado en adolescentes de la IE “Virgen del Carmen” N 6014. <http://cybertesis.unmsm.edu.pe/handle/20.500.12672/4097>

Lombana Velasco, E. F. (2021). Efecto en los Conocimientos y Prácticas de Autocuidado Y Estilos de Vida Saludables del Programa Educativo Impartido por el Personal de Enfermería de la ESE Centro de Salud Cuaspud Carlosama, a las Personas Hipertensas y Diabéticas Durante el Período 2019-2020 (Doctoral dissertation, Universidad de Nariño). <https://sired.udenar.edu.co/7445/>

Martínez, M. A. G., Malpica, D. M. R., Granoble, G. J. M., & Hernández, C. A. S. (2021). Retos y dificultades de enfermería en tiempos de COVID-19. C. Bohórquez, SJ Pérez, & R. Casanova, Didáctica del autoconocimiento. Disponible en: https://www.researchgate.net/profile/Cesar-Bohorquez-4/publication/352330298_Didactica_del_autoconocimiento/links/60c3d56e92851ca6f8df9f8b/Didactica-del-autoconocimiento.pdf#page=551

Quiroz Vigil, C. P. (2020). Prácticas de autocuidado del profesional de enfermería que labora en atención primaria de salud. Red Chiclayo 2018. Disponible en: <http://tesis.usat.edu.pe/handle/20.500.12423/3940>

Salanova, M., Llorens, S., & Martínez, I. M. (2019). Organizaciones saludables. Una mirada desde la psicología positiva (1ª ed.) [Healthy Organizations. A look from positive psychology]. Aranzadi. Disponible en: http://conductitlan.org.mx/14_psicologiaorganizacional/Materiales/A_organizaciones%20saludables.pdf

Tobar Chavez, B. F., & Montes de Oca Perez, A. B. (2020). Percepcion del profesional de enfermeria del primer nivel de atencion en tiempos de pandemia de covid-19 (Doctoral dissertation, Universidad de Guayaquil, Facultad de Ciencias Medicas, Carrera de Enfermería). Disponible en: <http://repositorio.ug.edu.ec/handle/redug/53884>

Wilson Donet, M., Llanes Rizo, M., Morales López, A. E., & Vera Rodríguez, J. E. (2019). Impacto del Diplomado Prevención de Burnout en el autocuidado del personal de enfermería. Humanidades Médicas, 19(1), 115-130. Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S1727-81202019000100115&script=sci_arttext&tlng=pt

ANEXO I:

Consentimiento informado:

El lugar donde se llevara a cabo la entrevista será en la Clínica Del Valle sector terapia intensiva de la localidad de Comodoro Rivadavia provincia de Chubut. Soy Jimena Espinoza Vargas curso quinto año de la carrera de la licenciatura en enfermería de la universidad nacional de la Patagonia San Juan Bosco, en el cual el trabajo de investigación será sobre: “Experiencias del personal de enfermería del sector terapia intensiva en el desarrollo de las prácticas saludables de autocuidado clínica del valle comodoro, con la finalidad de describir y contribuir con información se tengan nuevas miradas y conocimiento en cuanto a los diferentes modo de adaptación requerida para los diversos contextos y fases de la post pandemia.

Su participación en esta entrevista es totalmente voluntaria y gratuita, y no dará beneficio ni riesgo alguno. No implicara para usted ningún tipo de perjuicio si decide no participar, así como tampoco implica un perjuicio si decide interrumpir su participación en cualquier momento una vez comenzada la actividad, si usted así lo desea. La confidencialidad de sus datos está garantizada por la declaración de Helsinki y todas sus enmiendas, y por la ley de Habeas Data N° 25.326 y sus modificaciones de protección de datos personales, de modo tal que no pueda identificarse lo que usted plantee con su nombre. Si decide participar, debe saber que la información que nos dé será procesada y analizada por un equipo profesional, sin que su nombre figure en ningún momento.

Si hay algo que no le quedó claro o tiene alguna duda puede preguntarme, ahora o en cualquier momento de la entrevista.

En caso de estar de acuerdo, comenzamos.

¿Esta de acuerdo? Sí _____ No _____ (marque con una x)

Persona participante: Firma.....

Comodoro Rivadavia de octubre de 2022

ANEXO I:

Consentimiento informado:

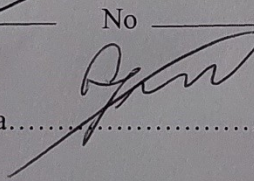
El lugar donde se llevara a cabo la entrevista será en la Clínica Del Valle sector terapia intensiva de la localidad de Comodoro Rivadavia provincia de Chubut. Soy Jimena Espinoza Vargas curso quinto año de la carrera de la licenciatura en enfermería de la universidad nacional de la Patagonia San Juan Bosco, en el cual el trabajo de investigación será sobre: “Experiencias del personal de enfermería del sector terapia intensiva en el desarrollo de las prácticas saludables de autocuidado clínica del valle comodoro, con la finalidad de describir y contribuir con información se tengan nuevas miradas y conocimiento en cuanto a los diferentes modo de adaptación requerida para los diversos contextos y fases de la post pandemia.

Su participación en esta entrevista es totalmente voluntaria y gratuita, y no dará beneficio ni riesgo alguno. No implicara para usted ningún tipo de perjuicio si decide no participar, así como tampoco implica un perjuicio si decide interrumpir su participación en cualquier momento una vez comenzada la actividad, si usted así lo desea. La confidencialidad de sus datos está garantizada por la declaración de Helsinki y todas sus enmiendas, y por la ley de Habeas Data N° 25.326 y sus modificaciones de protección de datos personalés, de modo tal que no pueda identificarse lo que usted plantee con su nombre. Si decide participar, debe saber que la información que nos dé será procesada y analizada por un equipo profesional, sin que su nombre figure en ningún momento.

Si hay algo que no le quedó claro o tiene alguna duda puede preguntarme, ahora o en cualquier momento de la entrevista.

En caso de estar de acuerdo, comenzamos.

¿Esta de acuerdo? Sí No (marque con una x)

Persona participante: Firma.....

Comodoro Rivadavia de octubre de 2022

ANEXO I:

Consentimiento informado:

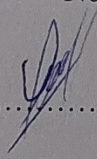
El lugar donde se llevara a cabo la entrevista será en la Clínica Del Valle sector terapia intensiva de la localidad de Comodoro Rivadavia provincia de Chubut. Soy Jimena Espinoza Vargas curso quinto año de la carrera de la licenciatura en enfermería de la universidad nacional de la Patagonia San Juan Bosco, en el cual el trabajo de investigación será sobre: "Experiencias del personal de enfermería del sector terapia intensiva en el desarrollo de las prácticas saludables de autocuidado clínica del valle comodoro, con la finalidad de describir y contribuir con información se tengan nuevas miradas y conocimiento en cuanto a los diferentes modo de adaptación requerida para los diversos contextos y fases de la post pandemia.

Su participación en esta entrevista es totalmente voluntaria y gratuita, y no dará beneficio ni riesgo alguno. No implicara para usted ningún tipo de perjuicio si decide no participar, así como tampoco implica un perjuicio si decide interrumpir su participación en cualquier momento una vez comenzada la actividad, si usted así lo desea. La confidencialidad de sus datos está garantizada por la declaración de Helsinki y todas sus enmiendas, y por la ley de Habeas Data N° 25.326 y sus modificaciones de protección de datos personales, de modo tal que no pueda identificarse lo que usted plantee con su nombre. Si decide participar, debe saber que la información que nos dé será procesada y analizada por un equipo profesional, sin que su nombre figure en ningún momento.

Si hay algo que no le quedó claro o tiene alguna duda puede preguntarme, ahora o en cualquier momento de la entrevista.

En caso de estar de acuerdo, comenzamos.

¿Esta de acuerdo? Sí No (marque con una x)

Persona participante: Firma.....

Comodoro Rivadavia de octubre de 2022

ANEXO I:

Consentimiento informado:

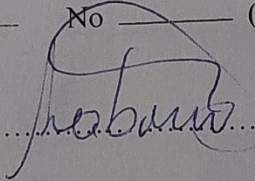
El lugar donde se llevara a cabo la entrevista será en la Clínica Del Valle sector terapia intensiva de la localidad de Comodoro Rivadavia provincia de Chubut. Soy Jimena Espinoza Vargas curso quinto año de la carrera de la licenciatura en enfermería de la universidad nacional de la Patagonia San Juan Bosco, en el cual el trabajo de investigación será sobre: "Experiencias del personal de enfermería del sector terapia intensiva en el desarrollo de las prácticas saludables de autocuidado clínica del valle comodoro, con la finalidad de describir y contribuir con información se tengan nuevas miradas y conocimiento en cuanto a los diferentes modo de adaptación requerida para los diversos contextos y fases de la post pandemia.

Su participación en esta entrevista es totalmente voluntaria y gratuita, y no dará beneficio ni riesgo alguno. No implicara para usted ningún tipo de perjuicio si decide no participar, así como tampoco implica un perjuicio si decide interrumpir su participación en cualquier momento una vez comenzada la actividad, si usted así lo desea. La confidencialidad de sus datos está garantizada por la declaración de Helsinki y todas sus enmiendas, y por la ley de Habeas Data N° 25.326 y sus modificaciones de protección de datos personales, de modo tal que no pueda identificarse lo que usted plantee con su nombre. Si decide participar, debe saber que la información que nos dé será procesada y analizada por un equipo profesional, sin que su nombre figure en ningún momento.

Si hay algo que no le quedó claro o tiene alguna duda puede preguntarme, ahora o en cualquier momento de la entrevista.

En caso de estar de acuerdo, comenzamos.

¿Esta de acuerdo? Sí No (marque con una x)

Persona participante: Firma..... 

Comodoro Rivadavia de octubre de 2022

ANEXO I:

Consentimiento informado:

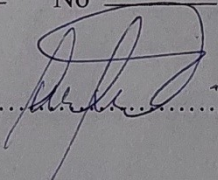
El lugar donde se llevara a cabo la entrevista será en la Clínica Del Valle sector terapia intensiva de la localidad de Comodoro Rivadavia provincia de Chubut. Soy Jimena Espinoza Vargas curso quinto año de la carrera de la licenciatura en enfermería de la universidad nacional de la Patagonia San Juan Bosco, en el cual el trabajo de investigación será sobre: "Experiencias del personal de enfermería del sector terapia intensiva en el desarrollo de las prácticas saludables de autocuidado clínica del valle comodoro, con la finalidad de describir y contribuir con información se tengan nuevas miradas y conocimiento en cuanto a los diferentes modo de adaptación requerida para los diversos contextos y fases de la post pandemia.

Su participación en esta entrevista es totalmente voluntaria y gratuita, y no dará beneficio ni riesgo alguno. No implicara para usted ningún tipo de perjuicio si decide no participar, así como tampoco implica un perjuicio si decide interrumpir su participación en cualquier momento una vez comenzada la actividad, si usted así lo desea. La confidencialidad de sus datos está garantizada por la declaración de Helsinki y todas sus enmiendas, y por la ley de Habeas Data N° 25.326 y sus modificaciones de protección de datos personales, de modo tal que no pueda identificarse lo que usted plantee con su nombre. Si decide participar, debe saber que la información que nos dé será procesada y analizada por un equipo profesional, sin que su nombre figure en ningún momento.

Si hay algo que no le quedó claro o tiene alguna duda puede preguntarme, ahora o en cualquier momento de la entrevista.

En caso de estar de acuerdo, comenzamos.

¿Esta de acuerdo? Sí No (marque con una x)

Persona participante: Firma..........

Comodoro Rivadavia de octubre de 2022

NOTA PARA REALIZAR UNA INVESTIGACION

Comodoro Rivadavia, Chubut

Sr Lcdo. Tellez Anderson

Jefe de departamento de enfermería

S _____ / _____ D

Me place extenderle un cordial saludo y al mismo tiempo dirigirme a usted con el objetivo de solicitarle la debida autorización para que yo Jimena Espinoza Vargas DNI: 27-94339038-5

Estudiante de la licenciatura de enfermería de la universidad nacional de la Patagonia San Juan Bosco, pueda tener el debido permiso de usted para realizar el proyecto de tesis de la asignatura taller de investigación, en la Clínica del Valle del sector de terapia intensiva al servicio de enfermería, en donde mi objeto de investigación será "las experiencias del personal de enfermería del sector terapia intensiva en el desarrollo de las prácticas saludables de autocuidado en contexto de post pandemia, Clínica del Valle Comodoro Rivadavia 2022"

Con un saludo cordial y a tiempo de agradecerle su atención a esta solicitud, aprovecho la oportunidad para reiterarle mi saludo, más alta consideración y estima.

Enfermera: Espinoza Vargas Jimena

DNI: 27-94339038-5

Anderson
Lic ANDERSON T REGACONI
M.P. 1145
Jefe de Dpto. de Enfermería
CLINICA DEL VALLE

Reuldo 15/03/2024

*elro nota al Comit
de Docencia*

docencia@clinicaodelvalle.com.ar

ANEXO II

RESPUESTA DE LAS PREGUNTAS A L OBJETO PROBLEMA

Entrevistada N°1

Rpta 1. Mi experiencia con el desarrollo de las prácticas saludables desde la pandemia hasta ahora empecé a adquirir el tema de las viandas, el tema de ir hacer un poco de gimnasia para descargar el estrés que genera estar en la terapia intensiva y todo lo que conlleva con eso. Comentarte también que antes era más estresante hoy por hoy estamos un poquito más relajados se podría decir ya que podemos disfrutar de un mate un refrigerio acompañados del equipo y también tener más tiempo que antes.

Rpta2. Es importante porque depende de eso es el tiempo que vamos a estar óptimos trabajando, por ejemplo si yo no puedo tomar agua en toda mi jornada laboral y va a llegar un punto en que no voy a pensar por ejemplo en lo que estoy haciendo sino en tomar agua, o ir al baño son cuestiones sencillas pero también importantes.

Rpta3. Si considero que tiene beneficios eh porque en realidad si todos hacemos practicas saludables de autocuidado vamos a tener un mejor rendimiento en la jornada laboral y con respecto al cuidado del paciente.

Rpta4. Eh si las características de las prácticas saludables fueron cambiando bastante desde que estuvimos en época de pandemia hasta ahora eh cosas simples como por ejemplo salir a tomar agua antes en el transcurso de la pandemia teníamos que realizar todo el protocolo de retirar el equipo de protección personal lavado de manos desinfección de cada una de las cosas de dónde íbamos a salir, para recién poder ir a tomar no se un vaso de agua porque no teníamos esa característica digamos dentro del servicio no lo podíamos hacer adentro donde estábamos trabajando, si o si teníamos que salir. Ahora con el tema de que ya paso el tema de la pandemia eh no se queremos tomar agua y tenemos nuestra botella en el sector donde está más alcance a donde estamos nosotros en el office de enfermería o en la isla. La podemos llegar a tener más cerca.

Rpta5. Trato de participar en la organización del equipo de trabajo, tratamos de cumplir todas las tareas que tengamos pendientes eh para que todas podamos tener el refrigerio que nos corresponde eh o cada una pueda hacer la actividad de autocuidado que necesite.

Rta6. Las practicas saludables que implementamos dentro del servicio son el refrigerio es la principal digamos el lugar donde nosotros trabajamos nos da eh un horario de refrigerio y nos da eh la comida en si digamos depende de lo que nosotros queramos consumir en ese momento podemos llegar a consumir lo que haya disposición en ese momento, sino este cuenta con un café donde se puede consumir comida exclusivamente saludable tratan de no poner productos de comidas chatarras. Ponen solamente comida saludable que puedan comer en el día.

Yo afuera del servicio Hago actividad física, trato de hacer actividad física diaria fuera del ámbito laboral este y esos días que tengo por ejemplo gimnasia posterior a salir del horario de trabajo trato de llevarme la vianda para poder consumirla ahí . O si en caso de que yo haya tenido que ir a gimnasia y después ir a trabajar trato de llevarme la comida para poder hacer el refrigerio pode comer la vianda que yo llevo.

Rta7. Después de la pandemia tome la decisión de continuar solamente con un trabajo por durante la pandemia trabaje en 2 posterior a la pandemia decidí dejar el otro trabajo para poder enfocarme un poquito más al autocuidado personal.

La dificultad que se me presentaba en el tiempo de pandemia era el doble lugar de trabajo eso consume mucho tiempo y mucha energía y después las pocas horas que tenía libre al día las utilizaba para poder descansar y seguir trabajando, después el tema de que en la pandemia estaban cerrado los gimnasios que había que ir por terminación de DNI. Además los días que me tocaban o correspondía yo estaba trabajando. Entonces allí chau gimnasio y comida saludable por que al tener poco tiempo entre trabajo y trabajo uno prefiere comer lo más rápido y tener más tiempo para descansar y no para alimentarse.

Rta8. Lo que mayormente aprendí fue con el tema del autocuidado en el trabajo principalmente es llegar y salir con una ropa distinta con la que voy a trabajar por ejemplo antes de la pandemia uno estaba acostumbrado a llegar con el ambo trabajar con el ambo y salir con el ambo por una cuestión de comodidad de disminución de tiempo y todo lo demás. Durante la pandemia tuvimos que cambiar esa práctica mal hábito en realidad porque siempre tuvo que haber sido igual pero entre trabajo y trabajo no se podía utilizar la misma ropa ni siquiera entrar y salir de la institución sin una ropa de calle digamos. Eso fue lo que adquirí en el tiempo y después el tema del gimnasio que me ayudo bastante para poder descargar todo el estrés que veníamos acarreado. Digo veníamos porque siento que todos deberíamos de hacer algo para liberar el estrés algo que nos guste en realidad para poder liberar la mente y tener todas las antenitas encendidas para poder trabajar y atender correctamente al paciente.

Rta9. Lo que se podría mejorar en el servicio en este caso sería en la hora del refrigerio el producto a consumir a nosotros nos dan en el trabajo el yogurt pero generalmente son bastante más las veces que no alcanzamos a recibir por una cuestión que estamos ocupados y el personal de cocina deja directamente a la vista el refrigerio para este caso el yogurt pierde la cadena de frío y cuando lo vamos a consumir ya perdió esa cadena y lo tenemos que terminar tirando o nos damos cuenta lo consumimos y después con eso viene los problemas intestinales terminamos faltando al trabajo por salud.

Y la otra variar el temas del producto, tenemos la opción de elegir tenemos turrón, fruta, pan. Pero muchas veces solo tenemos que recibir lo que quedo en la cocina.

Y después tema de organización y demás a veces eso también se va viendo con el trabajo a veces se puede hacer un buen refrigerio y otras veces es medio lo trago y sigo. También eso está en mejorar en nosotras por los tiempos en cómo nos ponemos a trabajar.

Entrevistada N°2

Rta1. Bueno las prácticas de auto cuidado cambiaron digamos desde la pandemia hasta ahora porque podríamos decir, nos mantenemos alerta pero ya no son tan estrictas las formas de autocuidado como por ejemplo en pandemia hacíamos refrigerio solitas no compartíamos nada. Ni siquiera el espacio, teníamos que estar más de 2 metros. Como no teníamos el recinto grande siempre estábamos más solas en el momento del refrigerio. Y después incluso a la hora de los registros o preparar medicación ósea era una sola la que hacia todo eso y hoy por ahí hay actividades que volvimos a compartir como antes de la pandemia. Durante la pandemia se separaron ciertas acciones y después de la pandemia otra vez volvimos como relajarnos podría decirte sobre ciertos aspectos sobre el autocuidado.

Rta2. Son importantes no sería solo autocuidado sino que también es el cuidado de la familia el entorno ósea que también pasa por el autocuidado de uno. Por qué Si tu familia está bien, si tu entorno está bien por que vos no agregaste nada malicioso a eso tu salud mental está bien. En pandemia lo único que no querías era que tu familia se contagie por tu culpa. Entonces por eso extremabas las medidas de autocuidado, lavado de manos, uso de barbijo, uso de guantes, el cambio de camisolines. Lo extremabas era como que estábamos todos medio psicóticos por decirlo de alguna forma, entonces hoy si bien uno se cuida también tiene pautas controladas dentro del trabajo pero más relajados en ciertos aspectos, por ejemplo te venias vestido con la ropa de casa. Te bañabas antes de irte y que por ahí ahora eso no lo hacemos. No nos bañamos

antes de irnos nos venimos con el uniforme puesto entonces esas pautas de autocuidado creo que no la tenemos tan rigurosas como antes de la pandemia.

Rta3. Si tiene beneficios para todos, tiene beneficios personales, tiene beneficios para el servicio, tiene beneficios para la empresa, porque bueno practicar el autocuidado dentro del equipo primero que a nivel empresa tenes menos falta, menos enfermos, menos lugares de trabajo que cubrir.

Después dentro del equipo obviamente si uno falta se tiene que modificar todo el cronograma hay que cubrir ese puesto, después beneficios a nivel personal que bueno ya te digo cuidarse a uno cuidar a la familia, cuidar a tu entorno. Más allá que uno no es una pieza imprescindible es una pieza importante para que todo el engranaje funcione correctamente entonces tener pautas de autocuidado dentro del servicio hacen que esas máquinas funcionen correctamente.

Rta4. Una de las características más importantes que se vivieron dentro de la pandemia es que se volvieron más rigurosas más implementadas tuvimos que practicar el hecho de una cuestión simple era el vestarnos con los elementos de protección y desvestarnos, sin que toque adentro sin que toque afuera. Todo el protocolo que te llevaba a vestirme y a vestirme y el tiempo que esto consumía, una de esas características era la rigurosidad con que uno hacía esas cosas que por ahí se ven modificadas al día de hoy. Porque ya te digo como que nos relajamos. Si bien estamos atentos todos se cuidan usamos barbijo guantes camisolín para algunos pacientes. Pero ya no es como en medio de la pandemia en que andábamos prácticamente las 8 horas vestidos, hacíamos más seguimiento riguroso del lavado de manos. Habían menos personas igual que estaban en contacto con el paciente entonces eso te llevaba a tener un mejor control de lo que hacías o no hacías con el paciente. Que por ahí hoy en día no se.... viene el equipo médico hace arreglos o modifica en las bombas de infusión y no te avisa. Que en ese momento nadie entraba solo la enfermera. Entonces hoy se ve más modificadas por esto que te digo en la que bajamos la defensa fue esa en la implementación de los equipos.

Rta5. Mi participación podríamos decir cierto nivel de observación en todo el equipo. Creo que entre todos nos tenemos que ayudar para que eso suceda y para que eso funcione de alguna forma, entonces si viene alguien de afuera del servicio y no se lava las manos bueno le digo sabes que te poder lavar las manos por favor, Si fue a tocar un paciente aislado le recuerdo doctor sabe qué.... Ese paciente está aislado o a mi compañeras. A cualquier parte del equipo creo que una de las características para que eso funcione es que uno esté atento a que todos cumplamos las reglas y los protocolos que para eso están establecidas dentro del servicio.

¿En el tema de tu alimentación? A veces sí pero no tan saludables como mis compañeras traen frutas, cereales yo mis pocas veces... pero si me tomo tiempo creo que es importante de hacer el momento de refrigerio de no pasar las 8 horas sin tomar un té o merendar o desayunar. Creo que es una parte importante no solamente para mi cuerpo si no también es una pausa dentro de todo el trajín del trabajo, entonces entro me distiendo. Agarro el celular, leo, miro algo. Y ya es que salís con otra energía a trabajar otra vez.

Rta6. Generadas por el servicio más allá de lo que es.... Lavado de mano, protección con los elementos de protección, otro tipo no... por ahí desde la clínica te dan a elegir si vos quieres comer fruta, yogurt eso lo implementaron ahora. Porque antes solo nos daban pan, por allí elegir un alimento más saludable como un yogurt o fruta.

Fuera de la institución paso mucho tiempo con mis hijos. Salgo a caminar, andar en bicicleta, ir a la plaza, tomar mates en la plaza, etc. Distender la mente y el cuerpo uno se relaja cuando sale. Más si estas con tu familia te sentís confortable, te sentís seguro dentro de ese ambiente y eso creo que te ayuda mucho y es una práctica saludable.

Rta7. Bueno en casa trate de no llevar digamos la pandemia a la locura dentro de mi casa, toda la gente estaba como psicótica en ciertos aspectos. Yo solamente sani tizaba las cosas con alcohol. Las que venían del súper mercado y que iban dentro de la heladera o que no se iban a cocinar digamos, después toda mi ropa de trabajo la lavaba aparte, cuando llegaba a casa directamente me cambiaba la ropa la dejaba alejado para lavar. Pero no así con los nenes ellos no asistían a la escuela, ellos no necesitaban estar todo el tiempo digamos sani tizándose, si mucho el lavado de manos constante con agua y jabón dentro de la casa cuando salíamos, cuando iban a la plaza y volvían, yo andaba con alcohol en la cartera, con toallitas húmedas para limpiar donde estemos nosotros por ahí eso un poco más. Pero en casa no fui tan rigurosa.

Y eso lo hacía porque no quería que mis nenes se traumen con la pandemia, si bien por ejemplo la más pequeña tiene 4 años hoy ella tenía 2 años en todos los dibujitos, caricaturas les enseñaba a lavarse las manos. Entonces hoy maneja el lavado de manos mejor que yo... y el más grande igual entonces no quería traumarlos o que ellos sientan el ¡no toques, no vallas! Porque creo que era una forma también de quitarles cierta libertad porque ellos estaban creciendo y no por la pandemia yo iba como a apretarlos, si ya estaban apretaditos dentro de la casa ya era suficiente, entonces al grande le costó usar el barbijo y a mi nena menor no, ella creció con eso y estaba más acostumbrada.

Rta8. Bueno el aprendizaje fue la forma de cuidado de mi familia más que nada. Esto de que uno no quería contagiar a nadie fuera familia o no yo pensaba siempre si me cruzaba con gente más joven o de mi edad ¿pero si vive con gente más grande, o hay gente en su casa que tiene otra afección de salud? Y se contagia... entonces como que pasaban muchas cosas por la cabeza. Entonces creo que fue eso que me dejó como aprendizaje tomar la dimensión, la importancia que tiene el cuidar a la otra persona. Cuidarse uno para poder cuidar a la otra persona. Entonces yo usaba barbijo por mí y por la otra persona también... no solo para mí, para no contagiarme o si yo tenía algo malo no contagiar a la otra persona, y poder estar en sociedad de compartir creo que la pandemia dejó al descubierto que nosotros como seres humanos tenemos una falencia que es la no comunicación o aislarnos, nos alejamos nadie me contagia y no contagio a nadie. Creo que no es el sentido si bien es una forma de cuidar también pero somos personas sociales que tenemos que vivir con otras.

Rta9. Nos hicieron una encuesta hace poco que trataba sobre las pausas activas que son actividades que se realizan dentro del servicio que son cortitas, como por ejemplo un tema musical haces una coreo cortita algo que te ayuda a distenderte en equipo me parece eso sería algo saludable para la salud.

Equipos de capacitaciones, charlas ya que terapia intensiva en un sector donde pasa muchas cosas entonces por ahí está bueno hablar con tus pares sobre lo que pasó en tal guardia, o tal paciente que seguramente afectó a varias personas del grupo. Hablarlo para poder tranquilizarte, para poder saber que tus compañeros te apoyan en ciertas actitudes. Por qué a veces todos trabajamos y no sabemos que es lo que pasa por la mente de la otra persona o que siente cuando una persona fallece, que siente cuando intuban a un compañero. Entonces está bueno hablarlo tener un grupo de charla como para poder distenderse.

Entrevistada N°3

Rta1. En un principio cuando inicio la pandemia creo que para todos fue bastante complicado por que tenías que implementar muchas medidas de autocuidado fue bastante estresante el aprender a aplicarlas; el refrigerio en plena pandemia hacíamos refrigerio solas y muchas veces sobre tiempo por la demanda de pacientes críticos que teníamos hoy en día tenemos un poco más de tiempo para sentarnos a comer algo. Ya que antes no lo podíamos hacer

Rta2. Si es importante en la pandemia fue una etapa muy dura para todos entonces una de las prácticas saludables era hacer ejercicio, el hacer ejercicio te ayudaba a despejar la mente y todo eso conllevaba a una dieta saludable, muchas personas nos veíamos como gorditos entonces

empezamos a implementar practicas saludables. Las cuales a veces en la actualidad cuesta seguirlas pero dejaron una enseñanza.

Rta3. Si tanto en la alimentación es muy esencial lo pude practicar yo con una dieta balanceada y un montón de cosas te sentís mucho mejor, uno tiene más ganas de hacer otras cosas. Y después viéndolo del tema personal y de trabajo, el tema de cuidarse, el tema de los elementos de protección personal y todo lo demás es esencial para cuidarnos nosotros y a los nuestros también.

Los beneficia en la parte de la dieta tenemos más energía, cuidamos nuestro cuerpo, nos mantenemos más saludable. Si uno es una persona mayor ayuda en lo que podría llegar a ser un futuro hipertenso englobas todo, una buena dieta te ayuda a sentirte mejor en todo.

Rta4. Y mayormente nosotros trabajamos con personas en los cuales tenemos que usar todos los elementos de protección personal vuelvo a decir para nuestro cuidado para los nuestros. Porque no solamente pensamos en nosotros. Y después en el servicio con respecto a la dieta nosotros tenemos nuestro horario de refrigerio se contempla 20' minutos, tenemos opciones de refrigerio.

Se vieron modificadas en pandemia muchísimo. Porque nosotros fuimos un servicio en el cual enfermería estuvo las 8 horas acompañando al paciente en todo momento, eh escuchado que en otras instituciones no ha sido lo mismo. Pero enfermería acá ha sido un acompañamiento de 24 horas al lado del paciente, entonces son muchas horas las cuales no hemos tomado agua, no hemos hecho un refrigerio acorde y se ha sentido en el cuerpo porque es desgastante. Son 8 horas en las cuales estuvimos acompañando al paciente todo el tiempo en donde sabíamos que el uso de elementos de protección personal el sacártelo y el volvernos a colocar nos demandaba muchísimo tiempo, el paciente necesitaba que estemos adentro con él. Entonces son cosas que nuestra salud en su momento quedo de lado. Hoy en día podemos cuidarnos un poquito más como por ejemplo llevar nuestra botella de agua al office para poder hidratarnos que eso antes no se hacía.

Rta5. Yo soy una de las personas que lleva por allí más años en la terapia entonces trato de que se apliquen las medidas, no solamente con elementos de protección personal, también con el lavado de manos correcto, que los chicos por allí son, nuevos tímidos. Tengan el tiempo tengan la confianza de tomar su refrigerio insisto en eso porque una persona necesita tomarse una pausa tener un dieta si uno no ingiere azúcar no tiene energía soy muy promotora de todo eso principalmente de que hagan su refrigerio.

Rta6. Una de las practicas saludables es lo que nos traen desde cocina para el refrigerio estos últimos meses se han vuelto como más generosos se podría decir nos dejan yogurt o alguna fruta.

A veces alcanzo a prepararme algo saludable desde casa pero son mayores las veces en que no y solo consumo lo que nos da la institución.

Rta7. En pandemia como te dije el estrés que nosotros como enfermería pasábamos era muchísimo haci que me enfoque en lo que era hacer mucha actividad física o lo que era necesario en se momento como para despejar mi cabeza y después todo lo que es el empleo de protección personal tanto en la clínica como afuera, desde la clínica a la casa o desde los mismos protocolos internos implemente eso.

Rta8. Sinceramente me di cuenta de que si nosotros comemos y aprendemos a comer bien nuestra salud primero y principal está mejor tenemos más energía, tenemos más predisposición. Nuestro cuerpo se encuentra mucho más saludable y no tan propenso a enfermedades.

Rta9. Con respecto lo que es al servicio no encuentro ninguna modificación porque no solamente tenemos todo protocolizado estandarizado, sino que la misma institución a través de programa de bienestar tenemos la opción a una nutricionista que nos ensena y guía principalmente en la alimentación, el apoyo de un psicólogo también estando acá nosotros en terapia intensiva es bastante esencial para una práctica saludable porque nuestro cerebro también necesita tener una buena salud.

Yo me siento acompañada he hecho uso en su momento con la nutricionista cuando lo he necesitado.

Entrevistado N°4

Rta1. Mi experiencia en el desarrollo de las practicas saludables desde la pandemia a la actualidad cambio bastante porque antes en el tema del refrigerio lo hacíamos solitos ya que era una medida de cuidado además muchas veces no había tiempo de realizarla porque estábamos saturadas con el trabajo hoy en día eso cambio bastante estamos un poquito menos saturadas y podemos alimentar nuestro cuerpo para seguir trabajando.

Rta2. Para mí si es muy importante desarrollar practicas saludables para el autocuidado ya que nos favorece a nosotros mismos ya sea para tener un cuerpo sano a no estar estresados y no enfermar muchas veces es difícil por los tiempos pero creo que debemos ponernos nosotros en primer lugar ante todo.

Rta3. Si considero que son muy importantes porque primero cuidarnos nosotros mismos y también cuidar al equipo nos beneficia en grande ya que una persona que es saludable rinde al 100 % en el trabajo, no tenemos compañeros enfermos por eso creo que es importante practicar el autocuidado en uno mismo y también en el equipo.

Rta4. Las características que tienen las prácticas de autocuidado en el servicio son el tema de los protocolos con los equipos de protección personal, el protocolo de realizar el refrigerio tenemos 20' aproximadamente. Se vieron modificadas ya que en plena pandemia no podíamos realizar nuestras necesidades simples como tomar agua o comer alguna fruta porque el trabajo demandaba mucho tiempo hoy en día lo podemos hacer con más tranquilidad.

Rta5. Mi participación es en tratar de decir a mis compañeras que se den un tiempo para realizar su refrigerio ya que soy consciente que una persona que no descansa al menos unos minutos de tanto trabajo que hay en la terapia esta físicamente, mentalmente agotada, somos personas que sentimos y por eso tenemos que cuidarnos entre nosotros.

Rta6. Las practicas saludables que se implementan dentro del servicio es el tema del refrigerio nos dan a elegir tenemos turrón, yogurt, pan; pero muchas veces solo aceptamos lo que queda. Y; yo a veces alcanzo a llevarme una ensalada de casa pero muchas veces no alcanzo a cocinar algo saludable y solo como lo que nos ofrecen desde cocina.

Rta7. Las estrategias que implemente para y desarrolle para mi autocuidado fue empezar a llevar una dieta balanceada y también realizar actividad física ya que en plena pandemia solo trabajaba y me iba a casa, pero hoy en día me doy cuenta que tenemos que aprovechar el día a día y cuidarnos a nosotros mismos ya que muchas veces no lo hacemos y nos dejamos de lado.

Rta8. El aprendizaje que obtuve fue aprender nuevos hábitos saludables en mi vida y también sobretodo sentirme bien conmigo misma y también poder ponerme en primer lugar cuidándome para yo poder cuidar a los que necesiten mi ayuda.

Rta9. Yo creo que si se podría mejorar pero está en nosotros poder realizarlas y que sea posible y otra que podamos realizar actividades de juegos para poder despejarnos un poco obvio sin descuidar nuestro rol de profesionales.