

Comportamiento de enfermería en el hacer del cuidado de sí mismo como profesionales de la salud

William Wladimir Barreto Zúñiga

williambz@hotmail.es

<https://orcid.org/0009-0009-8898-799X>

Investigador independiente
Guayaquil – Ecuador

Glenda Camilla Carrión Rosado

4bcamillacarrion@gmail.com

<https://orcid.org/0009-0005-1092-7832>

Investigador independiente
Guayaquil – Ecuador

Lilibeth Mariel Monar Moreta

lilibeth.monar@outlook.com

<https://orcid.org/0009-0001-7967-722X>

Investigador independiente
Guayaquil – Ecuador

RESUMEN

En el presente estudio se abarca la temática del comportamiento de autocuidado en el personal de enfermería, que es una metodología que engloba conocimientos y prácticas, las cuales son impartidas en las universidades, no obstante, en el desarrollo de la vida profesional, es aplicado de manera parcial, motivo por el cual, se busca conocer cuáles son los factores que impiden la adopción del autocuidado como una disciplina en la vida diaria. Objetivo: Describir el comportamiento de enfermería en el hacer del cuidado de sí mismo como profesionales de la salud. Metodología: Esta investigación se desarrolló mediante la modalidad cualitativa y la investigación fenomenológica, ya que se analizará las generalidades del fenómeno, se realizó a tres licenciados con años de experiencia laboral. Resultados: De los datos de la entrevista se obtuvo dos categorías: comportamiento del personal de enfermería con respecto al cuidado de sí mismo y aplicación de las técnicas de mecánica corporal durante el desarrollo de una jornada laboral por parte del personal de enfermería Conclusiones: Se evidenció, que los profesionales de enfermería deben guardar cierta disciplina en cuanto a las prácticas saludables, que comprende una alimentación balanceada y un régimen de hidratación, además de actividades físicas y sano esparcimiento.

Palabras clave: autocuidado; comportamiento; mecánica corporal; disciplina; enfermería

Nursing behavior in performing self-care as health professionals

ABSTRACT

This study covers the issue of self-care behavior in nursing staff, which is a methodology that encompasses knowledge and practices, which are taught in universities, however, in the development of professional life, it is applied consistently. partially, reason for which, it seeks to know what are the factors that prevent the adoption of self-care as a discipline in daily life. Objective: Describe nursing behavior in self-care as health professionals. Methodology: This investigation was developed through the qualitative modality and the phenomenological investigation, since the generalities of the phenomenon will be analyzed, it was carried out on three graduates with years of work experience. Results: Two categories were obtained from the interview data: behavior of the nursing staff regarding self-care and application of body mechanics techniques during the development of a workday by the nursing staff Conclusions: It was evidenced , that nursing professionals must maintain a certain discipline in terms of healthy practices, which includes a balanced diet and a hydration regimen, as well as physical activities and healthy recreation.

Keywords: *self care; behavior; body mechanics; discipline; nursing;*

Artículo recibido 25 febrero 2023

Aceptado para publicación: 25 marzo 2023

INTRODUCCIÓN

Las competencias de enfermería en la atención de pacientes, que acuden a la institución con diferentes patologías, es una amplia labor en la que se emplea tiempo y dedicación para lograr un objetivo, por lo cual es un componente esencial dentro del sistema de salud en los hospitales; como también lo es el comportamiento de enfermería en el hacer del cuidado de sí mismo, el cual suele quedar en segundo plano al priorizarse la atención y cuidados realizados al paciente; por lo tanto, este tema es de suma importancia, ya que debe ser científicamente indagado y textualizado para comprender el gran esfuerzo que realizan este grupo de enfermeros(as) olvidando muchas veces que deben ejercer sus cuidados en sí mismos.

Cabe señalar que la seguridad del paciente es una prioridad del cuidado de enfermería, de manera que los profesionales, asumen el compromiso de mantener una atención basada en protocolos de comportamientos, que garantizan un cuidado con el menor riesgo posible. Por lo tanto, la enfermería ha avanzado en la práctica segura de cuidados a pacientes y hacia el mismo personal. De la misma forma las medidas de bioseguridad garantizan un comportamiento satisfactorio u óptimo en la atención sanitaria. Normalmente los centros de salud pudieran garantizar medidas de bioseguridad para la satisfacción de su personal, por ende, la mejora de su clima organizacional permitirá el alcance de resultados positivos y la calidad en la atención brindada a los usuarios.

La Organización Mundial de la Salud (OMS, 2019), destaca la necesidad de mejorar los servicios relacionados con el comportamiento de enfermería en el hacer del cuidado de sí mismo, ejerciendo un mayor control en favor de la salud, tanto de los pacientes como de los profesionales. De igual manera es importante mencionar que los profesionales que incumplen y no aplican el autocuidado, es de un 40%; lo que indica que siempre ellos piensan más en sus funciones de atención, cuidar, diagnosticar al paciente mientras que se descuidan de sí mismo, pasando a un segundo plano, probablemente por la demanda de usuarios que posee cada profesional; por lo cual, la OMS aborda esta importancia, a causa de la preocupación principal del bienestar de los profesionales de salud, así como también por las estadísticas en países europeos, donde las cifras se consideran altas, por causa de que el profesional ejerce sus funciones en múltiples cargos, pasando a segunda orden sus cuidados propios para ellos.

La cultura de enfermería en el Ecuador ha demostrado que el personal de enfermería ejerce la disciplina bajo presión, debido a la alta demanda de actividades, a la gestión confusa, a la exigencia de otras actividades ajenas a la enfermería, alejando a este profesional de una protección de sí mismo, como por ejemplo cuidar de su propia salud.

Esto se corrobora con lo que ha sido observado por los investigadores, constatando que los profesionales de enfermería se comprometían a largas y extenuantes jornadas laborales, terminando agotados físicamente, sumado a esto el número de pacientes bajo su responsabilidad, lo cual limitaba su descanso, su sueño, su alimentación, en ocasiones se alimentaban a deshoras. Situación que, a pesar de ser conocida por los involucrados en la atención sanitaria, sigue siendo un elemento presente en los comportamientos de enfermería. En este sentido los cuidados de sí mismo en el personal de enfermería se ven afectados por sus comportamientos, hábitos y actitudes para la protección de su propia salud.

En relación con lo antes mencionado, los profesionales de enfermería deben encaminarse en los principios teóricos de Orem, basado en la “Teoría de autocuidado”; esta teoría ofrece a los profesionales de la enfermería, herramientas para una atención de calidad en cualquier situación relacionada con el binomio salud-enfermedad, dentro de la cual describe la función humana reguladora que debe aplicar cada individuo, con la finalidad de mantener su vida y su estado de salud, desarrollo y bienestar para poder luego aplicarlo a los demás, con el propósito de conservar el estado de equilibrio del ser humano, por consiguiente, constituye un sistema dinámico” (Orem, 2011).

La ejecución práctica de estas concepciones, son la parte esencial que fundamentan las necesidades y limitaciones de acción para la protección de los individuos, quienes pueden beneficiarse de las ciencias de la enfermería, para su desarrollo; por esto, surge la necesidad de describir los comportamientos de enfermería en el hacer del cuidado de sí mismo como profesionales, como una necesidad apremiante de lograr impacto en estos escenarios profesionales, con la finalidad de que se empoderen del cuidado en beneficio de su propia salud y poder prevenir riesgos en la misma.

De la misma manera, observamos que los profesionales de enfermería no ejecutaban frecuentes acciones de autocuidado, muchas veces no acudían al baño para realizar su diuresis por las jornadas atenuantes, limitando así su propio cuidado dando indicios para una patología a corto plazo (Paredes, 2018). De igual forma, otra situación presente en el profesional de enfermería en cuanto al cuidado de su salud era

que no asumía la mecánica corporal en los momentos de canalización de vías, así mismo, se evidenciaba un mal uso de la mecánica corporal durante los cambios posturales de los pacientes, aunque muchos enfermeros creen que estas actividades realizadas sin la técnica adecuada no afectan ni corren riesgo en su salud.

Al respecto Guevara (2017), define a la Mecánica Corporal como “el esfuerzo coordinado de los sistemas musculo esquelético y nervioso para mantener el equilibrio, la posición y el alineamiento corporal al incorporarse, moverse, encorvarse y llevar a cabo las actividades de la vida diaria” (pág. 13), ante lo cual los profesionales de enfermería, en su labor, deben realizar la utilización de su cuerpo de manera eficiente y cuidados, coordinando las diferentes partes de su cuerpo para producir movimiento y mantener equilibrio entre las fuerzas interiores y exteriores; una mala aplicación puede generar lesiones musculares y articulares.

Ante la problemática con los causales referidos por los profesionales de enfermería que han sentido, vivido, podría desencadenar en ellos riesgos con respecto a su salud y lesiones tales como dolores lumbares, hernias u otras complicaciones músculo esqueléticas y fatiga, siendo esto factores asociados a peligros de su salud a largo plazo como: infecciones de vías urinarias, desnutrición, deshidratación, síndrome de estrés (García G. , 2016).

A todas estas atenuantes con respecto al comportamiento en el hacer del cuidado de sí mismo como profesionales de la salud, y como requisito cumplir este trabajo de investigación previo a la obtención del título de Licenciada en enfermería se formula la siguiente interrogante:

¿Cómo son los comportamientos de enfermería en el hacer del cuidado de sí mismo como profesionales de la salud?

La motivación del estudio fue porque durante la Rotación de Enfermería, observamos algunas influencias de riesgos de salud al no aplicar el autocuidado, causa por la cual se exponen los profesionales de enfermería, quienes durante la jornada laboral almuerzan o desayunan en horarios irregulares, a veces descuidando la bebida de agua o alimentarse adecuadamente, adoptando posturas incómodas, simplemente no aplican correctamente las mecánicas posturales, razón por la cual se puso énfasis en la teoría del autocuidado y en el incumplimiento de la misma en estos profesionales, generando el desarrollo de esta investigación, que ayudará a la recopilación de datos necesarios sobre

los comportamientos que desarrollan en el hacer del cuidado de sí mismo, verificando si realizan su jornada, aplicando una buena mecánica corporal, para así contar con profesionales que rindan de buena manera y puedan brindar cuidados con calidad y calidez.

La investigación es conveniente, debido a que los posibles resultados del estudio darán a conocer la situación actual en el comportamiento de los profesionales de enfermería, la aplicabilidad de los autocuidados y la mecánica corporal; de esta manera se podrá identificar lo que está causado en este grupo por el déficit de autocuidado, de modo que a través de este informe, las autoridades de los establecimientos hospitalarios puedan tomar las estrategias más convenientes para que los profesionales practiquen un autocuidado eficiente.

Esto significa que, la investigación tiene implicaciones prácticas, debido a que si se logra promover el autocuidado como un hábito, se alcanzarán aportes significativos en el desempeño de los profesionales de enfermería, quienes deben predicar con el ejemplo, es decir, primero cuidarse a sí mismo, para que con la proyección de esta buena imagen, puedan transmitir a la población de pacientes y usuarios, una cultura de autocuidado que debe contribuir a la promoción de la salud primero y a la prevención de enfermedades posteriormente, como parte de la vida cotidiana.

El desarrollo del trabajo de investigación beneficiará directamente a los profesionales de enfermería, quienes corren diversos riesgos en el ejercicio de su profesión, como es el caso de adquirir lesiones músculo-esqueléticas, que los pueden afectar a ellos por lo consiguiente; también beneficia a la institución donde se realiza el estudio, debido a que las autoridades en base a los posibles resultados alcanzados, podrán desarrollar programas que ayuden a los profesionales a realizar un óptimo autocuidado, protegiendo la salud de esta población. Sin embargo, se debe establecer a los beneficiarios indirectos, que para el caso de la presente investigación, guardan relación con las autoridades del establecimiento hospitalario y el propio Distrito de Salud, que forman parte a su vez del Ministerio de Salud Pública, entidad que se encuentra interesada en que todas las instituciones que se encuentran bajo su rectoría, apliquen las medidas de protección y prevención para minimizar los riesgos de accidentes y enfermedades, especialmente para preservar la salud de los profesionales de enfermería de tal modo que se fomente la cultura de autocuidado para bienestar de la sociedad en general.(darle sentido al párrafo)

La investigación es pertinente a la enfermería, debido a que se encuentra relacionada con la teoría de Dorothea Orem, experta quien manifestó que todas las personas deben cuidarse de los agentes del entorno que pueden poner en riesgo su estado de bienestar, por consiguiente, si son los profesionales de enfermería quienes tienen la responsabilidad de difundir el autocuidado como una cultura para la población, entonces deben aplicarlo en sus actividades cotidianas en la institución hospitalaria, lo que también debe contribuir al cumplimiento del artículo 32 de la Carta Magna y al primer objetivo del Plan Nacional de Desarrollo (Asamblea Constituyente, 2008).

La teoría general de la enfermería, constituía una representación de todo lo que engloba esta actividad, esta se explicaba a través de tres subteorías, la primera es la teoría de los sistemas de enfermería, misma que era considerada como unificadora, la siguiente es la del déficit de autocuidado, que sirve para generar conciencia en las personas sobre los beneficios que puede obtener de la enfermería y por último esta la teorías del autocuidado, que constituye el fundamento teórico para las antes mencionadas, en esta se plantean la metodología y los resultados de los cuidados personales o de sí mismo. (Fernández, 2017)

En su teoría Orem no reconoce la incidencia de ningún líder de enfermería, no obstante, se toman en cuenta a Henderson que fue una autora contemporánea que mencionada la independencia de los pacientes con respecto a las valoraciones médicas, identificando 14 necesidades humanas básicas, sobre las cuales se desarrollan las actividades propias de la enfermería, donde surge la relación paciente – enfermera, donde se plantean diferentes niveles de intervención que son sustituta, ayuda y compañera. Tomando en consideración los antes mencionado, Orem formula los requisitos de la teoría del autocuidado, enfatizando en las necesidades que precautelan la operatividad de una persona, cabe mencionar que la necesidad de aplicar autocuidado aparece cuando un paciente no puede cuidarse por sí mismo, es entonces cuando aparece la teoría de sistemas de enfermería, donde se incluye la antes mencionada relación enfermera - paciente, con la finalidad de coadyuvar a la demanda de autocuidado (Macías, Rincón, Ubillus, & Pincay, 2020).

Otro aspecto clave sobre la influencia Henderson sobre la teoría de Orem, es que ambas autoras identifican necesidades insatisfechas de los pacientes, para posteriormente asistirlos para que estos se independicen de aquellas actividades que por motivos de salud no pueden llevar a cabo, esto a través de

la educación combinada con la colaboración voluntaria de la persona, al menos hasta recuperar o por lo menos hasta adaptarse a las limitaciones posterior a su recuperación (García, y otros, 2020).

En este aspecto, por un lado, Henderson promueve dicha independencia a través de la satisfacción de la demanda de autocuidado de personas enfermas o en un estado de salud relativamente bueno, no obstante, para que esto suceda, el profesional de enfermería debe contar con conocimientos que le permitan motivar a otros y educarlos de manera que estos puedan adquirir habilidades y destrezas que les permitan cubrir sus necesidades de autocuidado.

Por otro lado, Orem promovía la relación entre la funcionalidad de las enfermeras y el nivel de participación del hombre para cubrir sus necesidades, esto a través de la teoría del déficit de autocuidado, con la intención de que los pacientes o personas en general puedan volverse independiente tomando como base su capacidad y su madurez para conservar o mejorar su salud (Rivas & Valencia, 2019).

Dentro del desarrollo de la Teoría General de la Enfermería, se encontró cierta influencia de teorías como la de la personalidad, desarrollada por Maslow y Erich Fromm, además de la Teoría General de Sistemas, creada por Karl Ludwig Von Bertalanffy. En lo que respecta a la Maslow, en su teoría establece una jerarquización, que se cimienta en las necesidades fisiológicas, a las cuales les siguen la necesidad de amor, pertenencia y seguridad, las cuales son consideradas de déficit cuando no se poseen. Se cree que es de esta teoría de donde surge la teoría de déficit de cuidado, ya que se trata de la incapacidad de una persona de satisfacer sus necesidades de autocuidado.

La necesidad de autoactualización permite que una persona pueda discernir entre lo real y lo falso, mediante el desarrollo de la autopercepción para enfrentar cualquier circunstancia, se considera que Orem se basó en esta necesidad para formular la teoría del autocuidado, ya que se resalta la importancia de que una persona acepte sus capacidades y conocimientos sobre su humanidad para en base a estos tomar acciones que permitan aplicar un autocuidado y atender sus necesidades insatisfechas (Hanco, 2019).

En lo que respecta a Erich Fromm, planteaba a las personas como seres idealistas, este hecho los impulsaba a dar satisfacción a sus necesidades fisiológicas, según la influencia antes mencionada, Orem se basó en este hecho para desarrollar los requisitos del autocuidado, enfatizando en la influencia del autocuidado en la satisfacción de necesidades y conservación de la salud, además de resaltar el rol de los profesionales de enfermería en cuanto a la independencia de los pacientes.

Finalmente se tienen la influencia de Von Bertalanffy con su Teoría General de los Sistemas, donde manifiesta que existe una relación mutua entre el hombre y la naturaleza, misma que asume el rol de un sistema. En este caso, en la teoría de Orem se mencionaba que la enfermería se orientaba a la búsqueda del bienestar de las personas, haciendo necesaria la interacción entre la persona que requiere de cuidados y un profesional del área de enfermería con el conocimiento necesario para satisfacer su requerimiento, de esta interacción surge el sistema descrito en la Teoría de Sistemas Enfermeros.

La teoría de Dorothea Orem, aporta las bases teóricas para el presente estudio y una perspectiva ampliada, donde no el autocuidado no solo está orientado a los pacientes, sino también al personal de enfermería, los cuales en este caso lo aplican con la finalidad de ser un ejemplo para que las personas cambien sus comportamientos, de manera que emulen practicas saludables como una alimentación balanceada y regímenes de hidratación adaptados a tu vida cotidiana (Nahuelquin, 2015).

La estructura del trabajo de investigación y su contenido, tiene utilidad metodológica, porque los posibles resultados aquí expuestos, pueden servir para que otros investigadores tomen como referencia los mismos, para que, en base de estos hallazgos, se pueda identificar el autocuidado como comportamiento del hacer en el cuidado de sí mismo como profesionales de la salud, y a su vez reconocer la mecánica corporal como comportamiento, que todo esto contribuye como material teórico y empírico que pueda coadyuvar al bienestar del personal enfermero, como también de la ciudadanía en general.

Con base en lo antes mencionado se establece que el objetivo general del presente estudio es “Describir los comportamientos de enfermería en el hacer del cuidado de sí mismo como profesionales de la salud”,

para su consecución será necesario cumplir con los siguientes objetivos específicos:

- Identificar el Autocuidado como comportamiento del hacer para el cuidado de sí mismo como profesionales de la salud.
- Reconocer la Mecánica corporal como comportamiento del hacer para el cuidado de sí mismo como profesionales de la salud.
- Generar una aproximación teórica sobre los comportamientos de enfermería en el hacer del cuidado de sí mismo como profesionales de la salud.

METODOLOGÍA

Modalidad e la investigación

Para el presente estudio se recurre a la modalidad cualitativa que según Sánchez (2019) es: “un conglomerado de procedimientos metodológicos que se vale de comportamientos, gráficos, imágenes y discursos sobre una temática que fueron emitidos por los participantes para posteriormente aplicar la interpretación y un análisis que se enfoca en ámbitos tales como la cultura o la ideología, de manera, que sea posible conocer el pensar de la gente”.

Se eligió la modalidad cualitativa debido a que permite comprender e interpretar los comportamientos de las personas dentro de la realidad en la que viven, esto debido a que esta modalidad, busca realizar una síntesis de realidades con cierto nivel de complejidad, esto supone captar opiniones, sentimientos y percepciones de los individuos, de manera que, lo que se busca evidenciar son las cualidades.

La importancia de elegir el enfoque cualitativo para el desarrollo de este estudio, es que en el marco del comportamiento del cuidado de sí mismo, se pretende mostrar sentimientos percepciones y atributos únicos, mismos que no pueden ser medidos o expresados a través de cálculos o cifras. Tomando en consideración que esta modalidad, aísla aspectos tales como creencias y perspectivas personales del investigador, se emplean técnicas de entrevistas profundas con participantes, motivo por el cual, se decide abordar a los sujetos que van a ser parte de esta investigación, mediante una entrevista, en la cual, podrán expresar su opinión con toda libertad, es este aspecto lo que hace que este estudio sea cualitativo.

Diseño de la investigación

En estudio de aplica un diseño interpretativo, que según las autoras Mendoza & Esparragoza (2019) es: “Un diseño que se enfoca en la búsqueda de múltiples relaciones entre el sujeto y el entorno, de manera que se posibilite el entendimiento y comprensión de las cualidades de un fenómeno, a partir de una interpretación a la conducta o comportamiento de un individuo o grupo social, desde su percepción dentro del contexto en el que este se sitúa”.

El motivo por él es cual, se selecciona este diseño de investigación es porque, permite que el investigador, valiéndose de metodologías formales de investigación, aplicar una interpretación sobre el fenómeno objeto de estudio, con la intención de brindar una explicación sobre el sentido de este, no

obstante, para conseguir esto es preciso tomar en consideración diferentes percepciones o pensamientos. Como se mencionó anteriormente la interpretación sobre el fenómeno en cuestión, parte de métodos formales, donde uno de los característicos dentro del diseño interpretativo es la introspección, que no es otra cosa, que la autopercepción de un individuo sobre su conducta o comportamiento, en este caso sobre su comportamiento frente a los cuidados de sí mismo, mientras que la técnica a emplearse será la entrevista, donde como se mencionó anteriormente el participante podrá expresar su pensar sobre el fenómeno en cuestión.

Tipo de investigación

Como metodología de investigación se aplicó el método Fenomenológico, el cual, se orienta a generar una descripción y posteriormente a realizar análisis, sobre las experiencias de actores claves, en este método se reconoce la relevancia pedagógica que tienen las experiencias. Esta metodología se caracteriza por su coherencia y rigidez, al momento de aplicar un análisis de dimensiones éticas, relacionales y prácticas características de la pedagogía convencional, cabe mencionar que a través de los enfoques de investigación que comúnmente se aplican sería difícil acceder a este tipo de métodos. (Fuster, 2019)

El motivo por el cual se recurre a esta metodología, es que se analizan las vivencias de actores claves en el área de enfermería, como se pudo apreciar en la definición, este método cuenta con dos fases, primero la descripción que es donde se registran de manera científica las versiones vertidas por los actores, posteriormente, se realiza una sistematización, a través de la cual, se contrastan las versiones, de manera que se genera una interpretación o análisis, enriquecido con las particularidades de cada una de las experiencias registradas.

Esta investigación se realizó mediante la coordinación de conferencias a través de la plataforma de videoconferencia Zoom con las personas involucradas, a las cuales, se las abordó con preguntas relacionadas la percepción, pensamientos y aptitudes sobre el comportamiento del cuidado de sí mismo, con la finalidad de alcanzar el máximo nivel de comprensión posible sobre la realidad del sujeto o grupo de personas.

Técnica de recolección de datos

Tomando en consideración que se aplicó método fenomenológico, se considera necesario aplicar un

instrumento de recolección de información que guarde relación con estos, donde se tiene a la entrevista, que se realizará mediante la plataforma de conferencia ZOOM, donde se aplicará un guion, las cuales fueron formuladas de manera estratégica con la finalidad de poder extraer, la mayor cantidad de información posible, como se mencionó anteriormente esta entrevista está dirigida a profesionales del área de enfermería, con la finalidad de captar su percepción sobre el autocuidado.

Participantes del estudio

En los estudios de modalidad cualitativa, se recurre a la selección de participantes para el estudio que según Jociles (2018), es: “Es un sujeto o grupo de personas que participa de un estudio, estos son seleccionados con base a la experiencia o conocimientos sobre la realidad, con la intención de captar los datos necesarios formular una descripción detallada y exhaustiva sobre el fenómeno”.

Los participantes de este estudio son profesionales de enfermería interesados en la temática abordada y que expresaron su voluntad de querer ser parte del estudio, cabe mencionar que cuentan con la experiencia de vivir, la importancia que tomó el cuidado de sí mismo desde que apareció la pandemia, donde el personal enfermero representa la primera línea de defensa. Otro criterio de selección es que deben estar radicadas en la Zona 8, específicamente en la ciudad de Guayaquil. Tomando en consideración los criterios antes mencionados, se ubicó a un total de tres profesionales, mismos que aceptaron ser parte de la entrevista, con lo cual, se conformó un grupo de estudio, que fue notificado a través de llamadas telefónicas, en las cuales se fijó una fecha determinada para desarrollar una reunión virtual.

Rigor Científico

Como criterio de rigor científico se selecciona, el de credibilidad, mismo que según Chaverra y otros autores (2019), “es empleado por los investigadores para validar los hallazgos obtenidos, tras la recolección de información mediante entrevistas con los participantes del estudio. Con la finalidad de que los hallazgos sean más creíbles se acude con los participantes para que estos reafirmen su postura, de manera que se pueden realizar correcciones relacionadas con la interpretación de la perspectiva de estos”.

En este caso se aplica el criterio de credibilidad, que es un proceso mediante el cual se hace creíble el dato, en este estudio posterior a la descripción de los datos se procedió a entregar a cada participante, la

respectiva transcripción de su entrevista, con la intención de que este corrobore, el contenido de las mismas, adicionalmente se les solicito su rúbrica en la transcripción con la finalidad de que esta sirva como medio para demostrar la credibilidad del estudio.

Consideraciones Éticas

En el presente estudio se toma como consideración ética, el consentimiento informado, mismo que es definido por Iriarte y otros autores (2020) como: “Una práctica ética donde los sujetos, deben ser considerados como un fin, más no como un medio para obtener algo. Partiendo de esta premisa se establece que el consentimiento informado, sirve para brindarle a los participantes seleccionados, la oportunidad de decidir si desean participar o no del estudio en cuestión, además de que estos deberán conocer cuáles son sus deberes y derechos durante el desarrollo de la investigación”

Como consideración ética se plantea el consentimiento informado, que no es otra cosa que un documento u oficio en el cual, se informa, a los participantes del estudio que sus versiones formarán parte del presente estudio, de manera que tengan la decisión de participar o rechazar la invitación emitida, de esta manera se deja constancia de que no existió obligación o presión alguna sobre el profesional.

Consideraciones éticas que se deben tener pendientes en los estudios de ciencias de la salud que manejen sujetos, son la privacidad, donde se deja por sentado que, no se usaran los datos para otros fines que no sean los relacionados con la investigación o de carácter académico. La consideración de confidencialidad se aplica para garantizar que no se utilizarán los nombres propios de las personas que participaron del estudio, a menos que estas lo hayan expresado abiertamente. Adicionalmente se tomarán en consideración el principio universal, de la autonomía, es decir el sujeto puede retirarse del estudio cuando lo crea conveniente.

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

La discusión parte de las categorías establecidas para el presente estudio, que en este caso son el Comportamiento del personal de enfermería con respecto al cuidado de sí mismo y Aplicación de las técnicas de la mecánica corporal durante el desarrollo de una jornada laboral por parte del personal de enfermería. Para realizar esta discusión se realiza un análisis donde se contrastarán las respuestas obtenidas. A continuación, se presentan la discusión de las categorías:

Comportamiento del personal de enfermería con respecto al cuidado de sí mismo.

Entre los hallazgos de las entrevistas fue posible identificar que la aparición de la pandemia, supuso que se intensifique o que gane mayor protagonismo, la aplicación del autocuidado durante la jornada laboral de profesionales del área de enfermería, cabe mencionar que indiferentemente de lugar donde se encuentren estos deben aplicar esta práctica de manera permanente, puesto que, están constantemente expuestos a enfermedades infectocontagiosas como es el caso del VIH, la neumonía y el COVID -19.

Es preciso resaltar que los profesionales entrevistados son muy conscientes de los cuidados de sí mismo, puesto que, dentro de las dimensiones del autocuidado se aplican las medidas de bioseguridad, de manera que estos se equipan con una bata, gafas y guantes, no obstante, existen la provisión de estos implementos en los hospitales, es limitada haciendo que estos se expongan en un 100% a contagiarse de diferentes infecciones.

Se pudo evidenciar que los profesionales entrevistados experimentan un déficit de autocuidado esto provocado por una sobrecarga horaria, donde no se contemplan espacios de descanso o de alimentación, donde estos puedan tener un respiro o inclusive, aplicar medidas de autocuidado tan básicas como aseo personal. Estos coincidieron en que existen ocasiones en las que deben laborar en jornadas extendidas donde carecen de tiempo incluso para realizar sus necesidades biológicas.

Aspectos psicológicos del cuidado de sí mismo.

Con la entrevista realizada a estos profesionales, se pudo evidenciar que estos son conscientes del cuidado de sí mismos que deben aplicar, no obstante, con el advenimiento de la pandemia, además de verse afectado el bienestar físico por el trabajo a horarios extendidos, sin contar la presión y preocupación por sus familias al presenciar un aumento significativo en las defunciones y una mayor incidencia y morbilidad en infecciones respiratorias.

Dentro de esta situación se experimentaron casos de negligencias donde estos fueron expuesto en un 100% a dichas infecciones puesto que no contaban con indumentaria de bioseguridad, lo que ocasionaba que estos entren en situaciones de pánico y resistencia a brindar salud, cabe mencionar que estas situaciones se dieron por la falta de conciencia del personal administrativo, que no gestionaron de manera oportuna los insumos necesarios, sin mencionar que los gestionado no eran de la calidad necesaria para preservar la salud tanto de los pacientes como del personal de enfermería, a esto se supo

el diseño de horarios donde no se da lugar a un espacio de descanso en el cual estos puedan aplicarse cuidados de sí mismo (Fundación clínica Shaio, 2020).

Prácticas del cuidado físico.

Tras las entrevistas fue posible conocer que los profesionales aplican prácticas saludables de autocuidado tales como hidratación constante, la aplicación de normas de bioseguridad y técnicas de higienización de manos, no obstante, con los horarios propuestos por el área administrativa donde estos deben permanecer por 12 horas dentro del recinto hospitalario, teniendo como consecuencia el desarrollo de padecimientos, tales como la gastritis e hígado graso, por un régimen de alimentación inadecuado e infecciones a las vías urinarias por contenerse demasiado tiempo.

En este sentido se puede apreciar que existe un descuido en las prácticas saludables de autocuidado y que, en la vida profesional, estos aplican mayormente las prácticas preventivas del autocuidado como son las normas de bioseguridad y la higienización de manos.

Medidas preventivas Ejecución.

A través de la entrevista con profesionales de enfermería, fue posible conocer que, en lo que respecta a la mecánica corporal, lo más común es que el levantamiento de objetos pesado o la movilización de pacientes, lo realicen los auxiliares de enfermería, sin embargo, con el advenimiento de la pandemia del COVID – 19, es necesario realizar un esfuerzo compartido donde interviene todo el personal disponible del área para realizar estas tareas.

Los profesionales manifestaron que los conocimientos de la mecánica corporal son impartidos durante su formación profesional en las universidades, lo que evidencia dualidad en la enseñanza de manera que los profesionales apliquen lo aprendido en clases situaciones habituales dentro del contexto de su puesto de trabajo, esto manifiestan, que la mecánica corporal constituye una medida de prevención de lesiones tanto para ellos como agentes de salud como para los pacientes como agentes receptores de salud.

Aplicación de las técnicas de la mecánica corporal durante el desarrollo de una jornada laboral por parte del personal de enfermería.

Estos profesionales coincidieron que la mecánica corporal, permite realizar un uso seguro del sistema muscular y que se basa en tres elementos básicos que son postura, la estabilidad que la plantean como el pilar de esta técnica y la coordinación de movimientos, adicionalmente mencionaron que esta

constituye una alternativa segura para casos donde no se cuenta con el personal necesario para atender la demanda de salud.

Se pudo conocer que la asignación de personal es limitada, no obstante, existen licenciados comprometidos con su labor, que constantemente se capacitan sobre técnicas o sistemas que mejoren sus pericias sobre mecánica corporal, esto además manifestaron que es muy común que los profesionales en el área, sean proclives a afectaciones tales como problemas lombárdicos como la escoliosis y la lumbalgia.

Aproximación teórica.

El comportamiento del personal de enfermería en el hacer del cuidado de sí mismo toma en consideración su disciplina y la disposición para cumplir con los parámetros establecidos sobre lo referente al autocuidado, lo que supone que estos toman en consideración la teoría y las valoraciones asignadas en el ámbito científico, de manera que se estos apliquen en su vida profesional, lo aprendido durante su formación académica.

Estos deben emplear las prácticas de cuidado de sí mismos como una herramienta de educación y promoción de salud, esto mediante la aplicación de técnicas de enseñanza, combinadas con metodologías de asesoramiento y cambio de conductas del paciente para que el proceso sea interactivo, de manera que estos tengan conciencia sobre el impacto de su padecimiento, guiándolos en el reconocimiento de signos de alarmas que les permitan gestionar de manera oportuna una consulta. En pocas palabras, estos deben asumir el reto de enseñarle al paciente como cuidarse y determinar de manera consensuada con el resto del equipo de trabajo cuales son las necesidades de los pacientes (SEPIMEX, 2019).

El comportamiento que deben mostrar estos profesionales en lo que refiere a los cuidados de sí mismo, son el compromiso consigo mismos, donde deberán incorporar actividades tales como ejercicios y prácticas saludables donde se incluyen regímenes de alimentación e hidratación adecuados. Finalmente, estos deberán tener las aptitudes necesarias para incorporar nuevos enfoques que permitan expandir el conocimiento existente de manera que estos sea aplicados en la práctica habitual, mejorando constantemente la calidad del servicio de salud que ofrecen a los clientes.

Los profesionales del área de enfermería deben tener en consideración las prácticas del cuidado de sí mismo, deben enfocarse a mejorar su calidad de vida, de manera que garanticen su bienestar físico y mental, además de mitigar las afectaciones o frenar el avance de patológicas que se adquieren durante la jornada laboral o que aparecen como parte del envejecimiento.

CONCLUSIONES

Se cumple con el objetivo general de la investigación, debido a que se realizó una descripción de los comportamientos de enfermería sobre el hacer del cuidado de sí mismo como profesionales de la salud, donde se determinó que los profesionales de enfermería deben guardar cierta disciplina en cuanto a las prácticas saludables, que comprende una alimentación balanceada y un régimen de hidratación, además de actividades físicas y de sano esparcimiento, cabe mencionar que estas actividades deben ser aplicadas de manera constante y continua, de manera que estas se conviertan en una herramienta de promoción de la salud, donde ayuden a los pacientes a aprender a cuidarse de sí mismo y a conocer el impacto de sus enfermedades, con la finalidad de que reconozcan señales de alerta de sus cuerpo y accedan a citas médicas para prevenir cualquier complicación.

Se cumple con el primer objetivo específico, debido a que se pudo identificar como autocuidado como profesionales de la salud, la técnica de lavado de manos, que constituye una práctica preventiva a través de la cual se reduce la morbilidad de las diferentes infecciones a las que están expuestos tanto los pacientes como profesionales. Cabe mencionar que, dentro de los hospitales, desde la pandemia, las jornadas de trabajo se extendieron y evitan que el personal de salud pueda aplicar cuidados de sí mismos, repercutiendo en un déficit de autocuidado.

Se cumple con el segundo objetivo específico, debido a que la mecánica corporal, constituye una práctica preventiva de autocuidado, puesto que, sirve para prevenir lesiones tanto en profesionales de enfermería como a los pacientes que deben ser movilizados, sin embargo, esta tiende a perder efectividad, por la falta de asignación de personal adecuado y necesario para las diferentes áreas, cabe mencionar que en la actualidad, los equipos de trabajo dentro de los hospitales, se forman en nuevas tendencias sobre la mecánica corporal con la finalidad de mejorar la calidad de atención a los pacientes.

Se cumple con el tercer objetivo específico debido a que se realizó una aproximación teórica sobre la

teoría de enfermería de Dorothea Orem, en la cual se plantean tres bases la primera es la teoría de los sistemas de enfermería, que consiste en una relación entre enfermero paciente, donde el personal enfermero se encarga de empoderar al paciente sobre los cuidados de sí mismo, de manera que estos puedan sobrellevar sus enfermedades y convivir con ellas, luego aparece el déficit de autocuidado, donde se evidencian las repercusión de no llevar una vida saludable de manera que se cree conciencia en las personas al presentarle los riesgos potenciales de su descuido en su salud y finalmente esta la teorías del autocuidado, que presenta practicas saludables y preventivas, que deben ser aplicadas por el personal de enfermería, de manera constante y continua, con la finalidad de que sean agentes de promoción de la salud para sus pacientes.

LISTA DE REFERENCIAS

Asamblea Constituyente. (2008). *Constitución del Ecuador*. Montecristi: Ediciones legales.

Chaverra, B., Gaviria, D., & González, E. (2019). El estudio de caso como alternativa metodológica en la investigación en educación física, deporte y actividad física. Conceptualización y aplicación. *Retos*, XXXV, 422-427. Obtenido de <https://recyt.fecyt.es/index.php/retos/article/download/60168/47058/0>

Fernández, M. (20 de Mayo de 2017). *Bases históricas y teóricas de la enfermería*. Obtenido de Universidad de Cantabria: <https://ocw.unican.es/pluginfile.php/1149/coursesection/1385/Enfermeria-Tema11%2528III%2529.pdf>

Fundación clínica Shaio. (23 de Julio de 2020). *El autocuidado es una responsabilidad con nuestra salud*. Obtenido de Fundación clínica Shaio: <https://www.shaio.org/autocuidado-salud>

Fuster, D. (Abril de 2019). Investigación cualitativa: Método Fenomenológico Hermenéutico. *Propósitos y Representacione*, VII(1), 201 - 229. doi: <http://dx.doi.org/10.20511/pyr2019.v7n1.267>

García, G. (2016). *Investigación comercial* (Cuarta ed.). Madrid : ESIC. Obtenido de <https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=GoTuDAAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA215&dq=i>

nvestigacion+descriptiva+&ots=yRPQCVG_IE&sig=JOs-
sgevby5aF7mqjSLDDIZVeXE#v=onepage&q&f=false

- García, M., Rebolledo, D., Pérez, M., Muñiz, G., Sabando, E., & Marín, C. (Octubre - Diciembre de 2020). Educación Médica Superior. *Autocuidado de estudiantes de enfermería para prevenir el consumo de drogas*, XXXIV(IV). Obtenido de http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-21412020000400007
- Guevara, J. (2017). *Conocimientos y aplicabilidad de la mecánica corporal y su incidencia en el área de enfermería*. Ambato, Ecuador: Uniandes.
- Hanco, D. (2019). Autocuidado en estudiantes de enfermería que asisten a prácticas clínicas, Universidad Nacional del Altiplano Puno, 2018-II. *SciELO - Scientific Electronic Library Online*, 240 - 285. Obtenido de <http://repositorio.unap.edu.pe/handle/UNAP/11094>
- Iriarte, E., Hernández, M., Piña, F., & Valdés, C. (29 de Abril de 2020). Aspectos éticos del consentimiento informado: Tópico fundamental en la Investigación a lo largo de la Historia. *Horizonte de Enfermería*, XXVIII(1), 61 - 73. doi:DOI UC: 10.7764/Horiz_Enferm.28.1.61
- Jociles, M. (Junio de 2018). La observación participante en el estudio etnográfico de las prácticas sociales. *Revista Colombiana de Antropología*, LIV(1), 121 - 150. doi:<http://dx.doi.org/10.22380/2539472x.386>.
- Macías, A., Rincón, T., Ubillus, S., & Pincay, L. (Junio de 2020). Percepción sobre autocuidado en atención primaria en salud de estudiantes de la carrera de Enfermería. *Revista Sinapsis*, I(16), 1-8. Obtenido de <https://www.itsup.edu.ec/sinapsis/index.php/sinapsis/article/view/345/440>
- Mendoza, J., & Esparragoza, N. (2019). La investigación cualitativa: un camino para interpretar los fenómenos sociales. *Educación: Aportaciones Metodológicas*, 85-100. Obtenido de <https://www.uo.edu.mx/sites/default/files/revista/recurso/Libro%20Jocelyn%20COMPLETO.pdf#page=86>
- Nahuelquin, C. G. (2015). Competencias profesionales en enfermeras que desempeñan su labor en una unidad de cuidados intensivos. *Aladefe*, 6.
- OMS. (24 de junio de 2019). *La OMS difunde nuevas directrices sobre autocuidados como complemento de la atención de salud*. Obtenido de Médicos y Pacientes:

<http://www.medicosypacientes.com/articulo/la-oms-difunde-nuevas-directrices-sobre-autocuidados-como-complemento-de-la-atencion-de>

Orem, D. (2011). *Teoría del Autocuidado*. Usa. Recuperado el 2019 de Febrero de 14

Paredes, N. (2018). *El autocuidado en la atención primaria de salud en la carrera de enfermería de la Universidad Técnica de Ambato*. Ambato: Universidad Técnica de Ambato. Obtenido de <https://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/28689/2/Proyecto%20Investigacion%20Autocuidado.pdf>

Rivas, J., & Valencia, A. D. (2019). Autopercepción de capacidades de autocuidado en estudiantes universitarios sobre enfermedades crónicas, sexualidad y adicciones. *Revista de Enfermería del Instituto Mexicano del Seguro Social*, XXVII(2), 64 - 72. Obtenido de <https://www.medigraphic.com/pdfs/enfermeriaimss/eim-2019/eim192b.pdf>

Sánchez, F. (Junio de 2019). Fundamentos epistémicos de la investigación cualitativa y cuantitativa: Consensos y disensos. *Revista Digital de Investigación en Docencia Universitaria*, XIII(1), 1 - 21. doi:<http://dx.doi.org/10.19083/ridu.2019.644>

SEPIMEX. (18 de Enero de 2019). *La Práctica del Autocuidado*. Obtenido de SEPIMEX - Psicología de Alto Nivel : <https://sepimex.wordpress.com/2019/01/18/la-practica-del-autocuidado/>