

**UNIVERSIDAD NACIONAL DANIEL ALCIDES CARRIÓN**

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD**

**ESCUELA DE FORMACIÓN PROFESIONAL DE ENFERMERÍA**



**TESIS**

**Autocuidado y promoción de la salud en el ámbito laboral**

**Centro de Salud de Acobamba Tarma - 2019**

**Para Optar el Título Profesional de:**

**Licenciada en Enfermería**

**Autora: Bach. Miluska Fiorella RIVERA MELÉNDEZ**

**Asesora: Dra. Carmen Rocío RICRA ECHEVARRÍA**

**Cerro de Pasco - Perú - 2021**

**UNIVERSIDAD NACIONAL DANIEL ALCIDES CARRIÓN**  
**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD**  
**ESCUELA DE FORMACIÓN PROFESIONAL DE ENFERMERÍA**



**TESIS**

**Autocuidado y promoción de la salud en el ámbito laboral**  
**Centro de Salud de Acobamba Tarma - 2019**

**Sustentada y aprobada ante los miembros del Jurado:**

---

**Dra. Marlene Daysi GORA ATENCIO**

**Presidente**

---

**Dra. Eida Nelly MOYA MALAGA**

**Miembro**

---

**Lic. Johnny Gilberto RIVERA LEON**

**Miembro**

## **DEDICATORIA**

Dedico esta tesis a mi madre por haberme forjado como la persona que soy en la actualidad, muchos de mis logros se lo debo a ella en los que se incluye este ya que me motivo constantemente para alcanzar mis metas.

## **RECONOCIMIENTO**

La realización de esta investigación de tesis para optar el título profesional fue posible en primer lugar, a la cooperación brindada por mi asesora, a mis docentes que me apoyaron con la validación de instrumentos y recomendaciones Mg. Mirko Porrás Verástegui y Mg. Ana Chero Bautista.

Se agradece a todas aquellas personas que en forma directa o indirecta contribuyeron a que este trabajo de investigación pudiera llevarse a cabo. Por último un agradecimiento profundo a mi madre por su constante paciencia y apoyo que siempre demostró.

## RESUMEN

La presente investigación llevo por título: autocuidado y promoción de la salud en el ámbito laboral Centro de Salud de Acobamba Tarma – 2019.

Se formuló como objetivo general de la investigación: Determinar la relación entre el autocuidado y promoción de la salud en el ámbito laboral Centro de Salud de Acobamba de Tarma – 2019. El tipo que guió la investigación fue el enfoque cuantitativo, nivel descriptivo y diseño correlacional. Prospectiva y de corte transversal. La muestra estuvo conformado por 33 trabajadores del Centro de Salud de Acobamba, se utilizó dos cuestionarios para la recolección de datos, uno sobre autocuidado y otro sobre promoción de la salud en el ámbito laboral.

Los resultados evidencian respecto a la variable autocuidado, que el 60,6% de los trabajadores tienen un regular autocuidado, seguido de 24,2% malo y finalmente 15,2% buena. En relación a la variable promoción de la salud en el ámbito laboral el 54.5% de los trabadores refieren estar expuestos a condiciones medianamente adecuadas, seguido de 30,3 de inadecuadas y 15,2% de adecuadas.

Contrastando la hipótesis: Existe relación significa entre autocuidado y promoción de la salud en el ámbito laboral Centro de Salud de Acobamba Tarma -2019 ( $p= 0,000$ ).

Palabras claves: Autocuidado, promoción de la salud, ámbito laboral.

## ABSTRACT

This research is entitled: self-care and health promotion in the workplace Acobamba Tarma Health Center - 2019.

The general objective of the research was formulated: To determine the relationship between the

Self-care and health promotion in the workplace Acobamba de Tarma Health Center - 2019. The type that guided the research was the quantitative approach, descriptive level and correlational design. Prospective and cross-sectional. The sample consisted of 33 workers from the Acobamba Health Center. Two questionnaires were used to collect data, one on self-care and the other on health promotion in the workplace.

The results show regarding the self-care variable, that 60.6% of the workers have regular self-care, followed by 24.2% bad and finally 15.2% good. In relation to the health promotion variable in the workplace, 54.5% of workers report being exposed to moderately adequate conditions, followed by 30.3% inadequate and 15.2% adequate.

Contrasting the hypothesis: There is a significant relationship between self-care and health promotion in the workplace Acobamba Tarma Health Center -2019 ( $p = 0.000$ ).

Keywords: Self-care, health promotion, work environment.

## INTRODUCCIÓN

A partir de más de una década, la promoción del autocuidado en el entorno laboral ha sido el rumbo que siguieron trabajadores y profesionales de la salud que tienen bajo su responsabilidad la gestión de la salud y la seguridad en el ámbito laboral, a partir de esto se institucionalizara la cultura de prevención y el cuidado de la salud.

En el quehacer diario, la Organización Mundial de la Salud define al autocuidado como el conjunto de acciones que las personas hacen por sí mismo para cuidar las condiciones que propicien su salud, con el objeto de promover la vida y el bienestar de la persona.

La seguridad y salud en el trabajo y gestión de salud tiene el propósito de preservar la integridad y bienestar de los trabajadores, entendiéndose que todo dependerá de la responsabilidad de cada persona y el estilo de vida que se adopta en el trabajo. <sup>1</sup>

Las diversas circunstancias, condiciones sociales y de salud que experimentan la población trabajadora en la actualidad propician la necesidad de realizar estudios en promoción de la salud en el entorno laboral identificando e implementando las acciones a este nivel.

Los entornos laborales se consideran espacios adecuados, prioritarios y oportunos para fomentar la promoción de la salud. La Promoción de la Salud en los entornos laborales, es definida por la Organización Panamericana de la Salud, como la ejecución de un conjunto de políticas y actividades en los entornos laborales, con el objeto de proporcionar apoyo a todos los trabajadores en todas las dimensiones, sobre todo para controlar y mejorar su salud, de esta manera aumenta la productividad y competitividad de la empresa, sumando en el desarrollo económico y social del país.

Existe una serie de instituciones nacionales e internacionales que consideran la gran importancia del desarrollo de la promoción de la salud en los entornos laborables, es necesario contar con entornos laborables saludables para fomentar el cuidado de la salud de los trabajadores, mejorar su productividad y su calidad de vida. Se documentan

una serie de experiencias orientadas al autocuidado teniendo en cuenta que los factores de riesgo se relacionan con el aumento de morbi - mortalidad del trabajador. <sup>2</sup>

Enfermedades como el sobrepeso y obesidad asociada al contexto laboral tiene alta prevalencia, según reportes de la Organización Mundial de la Salud y, se ha duplicado para el año 2014 en relación a 1980. En relación a las patologías cardiovasculares se reporta que corresponde a la mayoría de mortalidad por enfermedades no transmisibles con 17,5 millones por año, seguida del cáncer con 8,2 millones, enfermedades respiratorias con 4 millones y la diabetes con 1,5 millones. <sup>3</sup>

Por todo lo mencionado, son las razones importantes que motivaron a realizar la siguiente interrogante de investigación: ¿Cuál es la relación entre autocuidado y promoción de la salud en el ámbito laboral Centro de Salud de Acobamba Tarma - 2019?

La hipótesis que se formuló y contrastó afirmativamente fue: “Existe relación significativa entre autocuidado y promoción de la salud en el ámbito laboral Centro de Salud de Acobamba Tarma -2019.”

El informe de tesis está organizado en: Capítulo I, Origen y definición del problema, objetivos, justificación y limitaciones; capítulo II, revisión de la literatura, marco teórico y definición de términos; capítulo III, método de investigación, tipo, diseño, población, técnicas de recolección de datos y capítulo IV, resultados, discusión, conclusiones y recomendaciones.



## INDICE

**DEDICATORIA**

**RECONOCIMIENTO**

**RESUMEN**

**ABSTRAC**

**INTRODUCCIÓN**

**INDICE**

|   |           |
|---|-----------|
| <b>CAPITULO I .....</b>                             | <b>1</b>  |
| <b>PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN.....</b>               | <b>1</b>  |
| <b>1.1. Identificación del problema.....</b>        | <b>1</b>  |
| <b>1.2. Delimitación de la investigación.....</b>   | <b>2</b>  |
| <b>1.3. Formulación del problema .....</b>          | <b>2</b>  |
| 1.3.1. Problema principal.....                      | 2         |
| 1.3.2. Problemas específicos .....                  | 2         |
| <b>1.4. Formulación de objetivos.....</b>           | <b>3</b>  |
| 1.4.1. Objetivo general .....                       | 3         |
| 1.4.2. Objetivos específicos.....                   | 3         |
| <b>1.5. Justificación de la investigación .....</b> | <b>4</b>  |
| <b>1.6. Limitación de la investigación .....</b>    | <b>4</b>  |
| <b>CAPITULO II .....</b>                            | <b>5</b>  |
| <b>MARCO TEÓRICO .....</b>                          | <b>5</b>  |
| <b>2.1. Antecedentes del estudio.....</b>           | <b>5</b>  |
| <b>2.2. Bases teóricas científicas .....</b>        | <b>7</b>  |
| <b>2.3. Definición de términos básicos .....</b>    | <b>12</b> |
| <b>2.4. Formulación de hipótesis.....</b>           | <b>12</b> |
| 2.4.1 Hipótesis general.....                        | 12        |
| 2.4.2 Hipótesis específica.....                     | 13        |

|  |           |
|--|-----------|
| 2.5. Identificación de variables .....   | 13        |
| 2.6. Definición operacional de variables e indicadores .....                       | 14        |
| <b>CAPITULO III .....</b>  | <b>16</b> |
| <b>METODOLOGÍA Y TÉCNICAS DE INVESTIGACIÓN.....</b>                                | <b>16</b> |
| 3.1. Tipo de investigación .....   | 16        |
| 3.2. Método de investigación .....   | 16        |
| 3.3. Diseño de investigación.....  | 16        |
| 3.4. Población y muestra.....  | 17        |
| 3.5. Técnicas e instrumentos de recolección de datos.....                          | 17        |
| 3.6. Técnicas de procesamiento y análisis de datos.....                            | 18        |
| 3.7. Tratamiento estadístico.....  | 18        |
| 3.8. Selección validación y confiabilidad del instrumento de<br>investigación..... | 18        |
| 3.9. Orientación ética.....  | 20        |
| <b>CAPITULO IV .....</b>   | <b>21</b> |
| <b>RESULTADOS Y DISCUSIÓN .....</b>  | <b>21</b> |
| 4.1. Descripción del trabajo de campo.....   | 21        |
| 4.2. Presentación, análisis e interpretación de resultados .....                   | 21        |
| 4.3. Prueba de hipótesis.....  | 32        |
| 4.4. Discusión de resultados .....   | 43        |
| <b>CONCLUSIONES</b>  |           |
| <b>RECOMENDACIONES</b>   |           |
| <b>BIBLIOGRAFIA</b>  |           |
| <b>ANEXOS</b>  |           |

## INDICE DE CUADROS

|  |    |
|--|----|
| Cuadro 1. Operacionalización de la variable autocuidado.....                                   | 14 |
| Cuadro 2. Operacionalización de la variable promoción de la salud en el ámbito<br>laboral..... | 14 |

## INDICE DE TABLAS

|  |    |
|--|----|
| Tabla 1. Frecuencia y porcentaje de la variable autocuidado y promoción de la salud en el ámbito laboral<br>.....  | 22 |
| Tabla 2. Frecuencia y porcentaje de la variable autocuidado y promoción de la salud en la dimensión políticas de salud en el ámbito laboral.....               | 24 |
| Tabla 3. Frecuencia y porcentaje de la variable autocuidado y promoción de la salud en la dimensión espacios propicios para la salud en el ámbito laboral..... | 26 |
| Tabla 4. Frecuencia y porcentaje de la variable autocuidado y promoción de la salud en la dimensión condiciones de trabajo en el ámbito laboral.....           | 28 |
| Tabla 5. Frecuencia y porcentaje de la variable autocuidado y promoción de la salud en la dimensión control de riesgos en el ámbito laboral .....              | 30 |
| Tabla 6. Correlación entre autocuidado y promoción de la salud en el ámbito laboral<br>.....   | 33 |
| Tabla 7. Correlación entre autocuidado y promoción de la salud en la dimensión políticas de salud en el ámbito laboral .....                                   | 35 |
| Tabla 8. Correlación entre autocuidado y promoción de la salud en la dimensión espacios propicios la salud en el ámbito laboral .....                          | 37 |
| Tabla 9. Correlación entre autocuidado y promoción de la salud en la dimensión condiciones de trabajo en el ámbito laboral .....                               | 39 |
| Tabla 10. Correlación entre autocuidado y promoción de la salud en la dimensión control de riesgo laboral.....   | 42 |

## INDICE DE GRAFICOS

|  |    |
|--|----|
| Gráfico 1. Frecuencia y porcentaje de la variable autocuidado y promoción de la salud en el ambito laboral.....                              | 23 |
| Gráfico 2. Frecuencia y porcentaje de la variable autocuidado y promoción de la salud en la dimensión políticas de salud .....               | 25 |
| Gráfico 3. Frecuencia y porcentaje de la variable autocuidado y promoción de la salud en la dimensión espacios propicios para la salud ..... | 27 |
| Gráfico 4. Frecuencia y porcentaje de la variable autocuidado y promoción de la salud en la dimensión condiciones de trabajo .....           | 29 |
| Gráfico 5. Frecuencia y porcentaje de la variable autocuidado y promoción de la salud en la dimensión control de riesgo laboral .....        | 31 |

## **CAPITULO I**

### **PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN**

#### **1.1. Identificación del problema**

La seguridad y salud en el trabajo, es un término ligado al ámbito laboral, sin embargo tiene un alcance mayor. Será necesario tomar conciencia del rol del ser humano en el cuidado de su propia salud como fundamento para lograr el bienestar físico y mental.

En la actualidad el ser humano lleva una vida muy agitada y muchas veces no es consciente de sus actos. El desarrollo del quehacer diario está basado en rutinas o hábitos que se desarrollan a diario y que llevan al ser humano a funcionar de manera automática.

La salud en el entorno laboral y los ambientes saludables son considerados como elementos muy valorados por las personas y las comunidades. Un entorno laboral saludable es necesario para alcanzar la salud de los trabajadores y lograr un gran aporte positivo a la productividad, la satisfacción y motivación en el trabajo y sobre todo mejorar la calidad de vida. Sin embargo estas condiciones laborales saludables no están al alcance de muchos trabajadores de América Latina y el Caribe. <sup>4</sup>

El autocuidado es una herramienta que se implementa en todas las instituciones en donde se gestiona de manera eficaz la seguridad y salud en el trabajo, creando condiciones de trabajo saludable acordes a las realidades y a los entornos actuales, sin embargo los cuidados de la salud en el entorno laboral dependerá en gran medida de la responsabilidad de cada trabajador. <sup>5</sup>

Es necesario realizar un análisis sobre las actitudes y comportamientos del trabajador en el ámbito laboral, es muy importante valorar el cuidado de la salud y crear hábitos saludables. La actitud crítica y reflexiva sobre la salud que debe asumir la persona en todos los contextos donde se desenvuelva le permitirá llevar una vida saludable y de calidad.

Por esta razón la investigación estuvo dirigida a demostrar: ¿Cuál es la relación entre autocuidado y promoción de la salud en el ámbito laboral Centro de Salud de Acobamba Tarma? 2019?

## **1.2. Delimitación de la investigación**

La presente investigación se desarrolló en el Centro de Salud del Distrito de Acobamba. Provincia de Tarma., departamento Junín.

## **1.3. Formulación del problema**

### **1.3.1. Problema principal**

¿Cuál es la relación entre el autocuidado y promoción de la salud en el ámbito laboral Centro de Salud de Acobamba Tarma – 2019?

### **1.3.2. Problemas específicos**

¿Cuál es la relación entre el autocuidado y promoción de la salud en la dimensión políticas de salud en el ámbito laboral Centro de salud de Acobamba Tarma - 2019?

¿Cuál es la relación entre el autocuidado y promoción de la salud en la dimensión espacios que propicien la salud en el ámbito laboral Centro de salud de Acobamba Tarma - 2019?

¿Cuál es la relación entre el autocuidado y promoción de la salud en la dimensión condiciones de trabajo en el ámbito laboral Centro de salud de Acobamba Tarma - 2019?

¿Cuál es la relación entre el autocuidado y promoción de la salud en la dimensión control de riesgo laboral en el ámbito laboral Centro de salud de Acobamba Tarma - 2019?

#### **1.4. Formulación de objetivos**

##### **1.4.1. Objetivo general**

Determinar la relación entre el autocuidado y promoción de la salud en el ámbito laboral Centro de Salud de Acobamba Tarma - 2019.

##### **1.4.2. Objetivos específicos**

Determinar la relación entre el autocuidado y promoción de la salud en la dimensión políticas de salud en el ámbito laboral Centro de salud de Acobamba Tarma - 2019.

Determinar la relación entre el autocuidado y promoción de la salud en la dimensión espacios que propicien la salud en el ámbito laboral Centro de salud de Acobamba Tarma - 2019.

Determinar la relación entre el autocuidado y promoción de la salud en la dimensión condiciones de trabajo en el ámbito laboral Centro de salud de Acobamba Tarma - 2019.

Determinar la relación entre el autocuidado y promoción de la salud en la dimensión control de riesgo laboral en el ámbito laboral, Centro de salud de Acobamba Tarma - 2019.



### **1.5. Justificación de la investigación**

La presente investigación fue importante porque se pudo conocer el nivel de autocuidado en los trabajadores y el fomento de la promoción de la salud en los entornos laborales, se conoció las características demográficas de los trabajadores, los componentes del autocuidado, estilos de vida en el contexto laboral, etc; a través de estos resultados se desarrollarán programas de intervenciones de salud y programas de promoción de la salud en el trabajo mejorando el desempeño y la productividad.

Los resultados de esta investigación proporcionaron un marco teórico para comprender las teorías del autocuidado y promoción de la salud en el entorno laboral.

Un entorno laboral en condiciones saludables, favorecerá el cuidado de la salud en los trabajadores, mejorará su calidad de vida y se generará satisfacción en el trabajo, son muchos de los beneficios identificados, sin embargo en muchas organizaciones no es una realidad palpable.

### **1.6. Limitación de la investigación**

La investigación realizada fue viable y factible. Se contó con la autorización del Centro de salud de Acobamba y los recursos humanos y económicos fueron suficientes para concluir satisfactoriamente la investigación.

## **CAPITULO II**

### **MARCO TEÓRICO**

#### **2.1. Antecedentes del estudio**

**Romero L.** <sup>6</sup> Perú (2017), estudia el autocuidado laboral y la prevención de accidentes en trabajadores de 20 a 35 años de edad, en la constructora CERIM. El objetivo general fue determinar el autocuidado laboral y prevención de accidentes en los trabajadores de 20 a 35 años. La investigación utilizó el enfoque cualitativo, nivel descriptivo, tipo no experimental, prospectivo y corte transversal. La técnica del muestreo fue por saturación, la recolección de los datos se realizó por la entrevista semi estructurada y observación participante. Los resultados encontrados en la investigación fueron que los trabajadores realizan sus actividades laborales sin cumplir con las normas de reportar las características del servicio, recursos y el producto final y que solo quieren cumplir el objetivo. La empresa no ejecuta una gestión adecuada, el desempeño y producción de los trabajadores fue mínima no obteniéndose el producto solicitado. Se concluyó que el autocuidado laboral y la prevención de accidentes son malas en los conocimientos y las acciones de que promuevan el bienestar del trabajador. La información no se encuentra accesible en el entorno laboral.

**Reátegui E.** <sup>7</sup> Trujillo Perú (2008), estudia el conocimiento sobre promoción de la salud a nivel familiar y del personal de salud del distrito de San Juan. El objetivo principal que guio la investigación fue analizar los conocimientos sobre promoción de la salud y discutir si los conocimientos se articulan o no. El método utilizado fue el enfoque cualitativo, creativo y sensible. La muestra lo conformo 2 familias para aplicar la dinámica creativa y sensible y con el personal de salud, siendo un total de 29 participantes. En los resultados se tuvo que el saber de las familias es coherente con sus características socio-culturales. Se analiza la dimensión social, en donde se identifica que la salud es la satisfacción de las necesidades y promoción de la salud es cuidar del medio ambiente y prevenir la enfermedad.

En cuanto al personal de salud los conocimientos son inherentes a su formación académica, definen la salud como el completo bienestar físico, psicológico y social y no solamente ausencia de la enfermedad. Definen a la promoción de la salud como educación, concientización, prevención y control de enfermedades

**Espinoza M.** <sup>8</sup> Concepción-Chile 2017. Estudia la percepción de riesgo laboral y su relación con el autocuidado en profesionales de enfermería de la atención primaria de la salud. El objetivo que se formulo fue describir la percepción de riesgo laboral y su relación con el autocuidado, en los profesionales de enfermería de la atención primaria de salud en el ejercicio de su práctica. Es una investigación del tipo cuantitativo, nivel descriptivo, de corte transversal y diseño correlacional. La población de estudio lo constituyo los profesionales de enfermería de atención primaria, como técnica el muestreo no probabilístico intencional trabajándose con 28 enfermeras. En los instrumentos se utilizó el cuestionario que mide la percepción del riesgo laboral, el autocuidado, características sociodemográficas y condiciones de trabajo. Los resultados presentados fueron que los trabajadores identifican al menos un riesgo en el

trabajo, encontrándose la misma proporción de profesionales que perciben alto y bajo riesgo. Se reporta alta agencia de autocuidado, pero ambas variables no están relacionadas. Finalmente se concluye que no hay relación entre percepción de riesgo laboral y autocuidado en el profesional de enfermería.

**Vargas L.** <sup>9</sup> Lima – Perú, 2004. Estudia las perspectivas y percepciones sobre promoción de salud en el personal que trabaja en los establecimientos del primer nivel de atención de la Red de salud de la Diresa de Salud Callao. El objetivo que guió la investigación fue conocer las percepciones sobre promoción de la salud en el personal que labora en los establecimientos del primer nivel. Investigación del tipo cuantitativo, nivel descriptivo, corte transversal y exploratorio. La muestra lo conformo 98 trabajadores. Para la ejecución se utiliza dos periodos, uno cuantitativo en donde se utiliza el cuestionario MAIS y otro cualitativo en donde se aplica una entrevista. Los resultados de la investigación reporto que el 66.3% tienen el contrato por servicios no personales, 19,4% nombrados. Teniendo en cuenta la variable percepción de los profesionales sobre promoción de la salud refiere que tiene un enfoque preventivo, el 53,1% es diferente a prevención de enfermedad, sin embargo un 20,4% reconoce que es lo mismo. La percepción es positiva buscan capacitaciones y desarrollan estrategias de promoción de la salud. La Diresa constantemente fortalece conocimientos, prácticas y actitudes en los trabajadores de salud. Finalmente se concluye que es necesario la promoción de la salud para evitar enfermar y que es prioridad antes que las actividades meramente recuperativas y de rehabilitación.

## **2.2. Bases teóricas científicas**

### **Autocuidado**

El autocuidado es definido como el conjunto de prácticas diarias o cotidianas y las decisiones que ejecuta una persona, familia y comunidad para cuidar su

salud; estas prácticas son habilidades o destrezas que se adquiere en el lapso de la vida, de uso frecuente, que se ejecutan por libre decisión de la persona, con el objeto de reforzar o consolidar la salud y prevenir la enfermedad, todo esto le permitirá a la persona a sobrevivir y fortalecer las prácticas habituales de su entorno cultural. En este sentido es necesario comprender el enfoque de estructura, es decir existen factores determinantes internos y externos al individuo que permitirá comprender y abordar de manera integral el autocuidado y salud. <sup>12</sup>

Giddens considero que el autocuidado se desarrolla a partir de diferentes componentes que suman a que se estructuren los hábitos de la persona, y se considera dos ejes fundamentales: Las acciones intencionales que realizan las personas sin actividad critica ni reflexiva y las acciones deliberadas, en donde la actividad se caracteriza por ser reflexiva, se consideran las experiencias vividas en relación al autocuidado y estos serán directrices de sus actos.

Sera muy importante resaltar que en los actos de autocuidado intencionales o deliberadas, generan un impacto los determinantes sociales como la edad, genero, ocupación, raza, clase social y experiencia vividas de la enfermedad y muertes del entorno cercano. Entonces será necesario desarrollar la construcción teórica del autocuidado y tratar de localizar este concepto dentro de un contexto social muy amplio y no individual. <sup>13</sup>

Para la teorista Dorotea Orem, el autocuidado es el conjunto de actividades aprendidas por el individuo y dirigida hacia un objetivo. Son un conjunto de conductas que se desencadenan en situaciones de la vida diaria, dirigidas por la persona sobre el cuidado de sí misma, hacia los demás o el medio que lo rodea, para regular o controlar los factores que influyen sobre su desarrollo, en beneficio de su salud y vida. <sup>14</sup>

## **Teoría del autocuidado**

Para Dorotea Orem la teoría del autocuidado se fundamenta en dos premisas: la primera premisa se basa como la conducta para con uno mismo que se adquiere a través de la interacción con otros y la segunda premisa concebida como responsabilidad y derecho de cada persona.

El autocuidado es responsabilidad que trasciende de uno mismo, ya que algunas veces se hace para otras personas y derecho porque cuando el individuo no puede por sí misma cuidarse puede ser ayudado por familiares o profesionales.<sup>14</sup>

Es necesario resaltar que el autocuidado es una actividad reguladora humana y que estas acciones son realizadas por el individuo de forma independiente a lo largo de su vida al cuidado de sí misma, cuidados que tienen que ser continuos y constantes, con el objeto de regular el funcionamiento del organismo y contribuir a promover la salud y bienestar.<sup>15</sup>

La definición de autocuidado contempla tres premisas importantes: los factores condicionantes que impactan en él, la interacción con la enfermedad y salud, las necesidades de comportamientos y recursos necesarios para ejecutarlos.

La primera premisa, aborda las conductas de autocuidado que están determinadas por factores como creencias, valores, experiencias, interacciones interpersonales, saberes sobre la salud, objetivos definidos, etc. La persona adulta se responsabiliza de sus comportamientos, de sus hábitos inadecuados en torno a la salud y el desarrollo de nuevos cuidados.

Existen limitaciones que afectan a las personas a realizar su adecuado autocuidado, tenemos los pocos conocimientos, la enfermedad, hábitos inadecuados y falta de destrezas.<sup>16</sup>

En relación a la segunda premisa sobre la salud y enfermedad, el autocuidado es esencial para mantener el desarrollo e integridad del individuo y ésta debe ser constante. Para el cuidado de la salud será necesario de destrezas y

conocimientos, y cuando se presente la enfermedad la persona debe ejecutar acciones adicionales; la enfermedad produce limitaciones en la persona para poder ejecutar tareas de autocuidado específicas.

También el autocuidado es una acción con connotación cultural que está influenciada por el entorno en donde interactúa la persona, que condiciona sus actitudes, la persona requerirá de conocimientos, recursos y destrezas. Finalmente se identifica dos tipos de acciones de autocuidado; acciones aprendidas y acciones intencionadas.

### **Factores que influyen en el autocuidado.**

Los factores que se relacionan con el autocuidado dan pautas y apoyan para que las personas puedan desarrollar las acciones de autocuidado. Entre los factores que influyen en el autocuidado tenemos al género, edad, situación de salud, características culturales, nivel de desarrollo, entorno social, entorno ambiental, factores de los sistemas de cuidados de salud, factores relacionados al entorno laboral, sistema familiar, disponibilidad de recursos económicos y finalmente estilos de vida. Es importante destacar que estos factores influyen en las actitudes y decisiones de la personas, en las acciones necesarias para hacer frente los retos que se presentan en el quehacer diario. <sup>17</sup>

La Teoría de Orem considera tres conceptos fundamentales: autocuidado, requisitos de autocuidado universales y las actividades de autocuidado. El autocuidado comprende la ejecución de acciones que el individuo desarrolla en determinados momentos, por su propia decisión, con el objeto de mantener el funcionamiento del organismo sano, promover el bienestar y continuar con su desarrollo personal, cumpliendo con los requisitos para regular el funcionamiento y desarrollo del organismo. <sup>18</sup>

Los requisitos universales de autocuidado son la metas que deben lograrse mediante el autocuidado y se fundamenta en las condiciones necesarias para

mantener la funcionalidad humana a través del ciclo vital. Se identifican 8 requisitos, uno de los requisitos importantes es la prevención de peligros que atentan contra la vida, el bienestar y funcionamiento del organismo. Este requisito puede inferirse al entorno del trabajo, en donde la enfermera se desempeña como agente de cambio, que busca el autocuidado por propia decisión para cuidar la salud y promover el bienestar en el espacio laboral.

### **Promoción de la salud.**

La organización Mundial de la Salud, promulgo la promoción y protección de la salud en el ámbito laboral, en el plan de acción a nivel mundial desarrollada en la 60ª Asamblea Mundial de la Salud, se formuló el objetivo de mejorar la gestión y evaluación de los riesgos que se puedan encontrar en la ejecución de las actividades laborales, medidas de organización del trabajo sanas y una cultura de promoción de la salud en el entorno laboral. <sup>10</sup>

La Organización Panamericana de la Salud desarrollo el Plan de Salud para los Trabajadores y en su acápite de promoción, considero desarrollar en todos los países de la región, contenidos de prevención y autocuidado de salud en el contexto laboral y la educación formal y no formal. <sup>11</sup>

En el contexto peruano el Ministerio de Trabajo, en su Plan Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo, promulga objetivos de fortalecimiento de la promoción de la salud, seguridad laboral y prevención de riesgos.

### **Autocuidado en el ámbito laboral**

En el contexto laboral, la Fundación Iberoamericana de Seguridad y Salud Ocupacional, consideró que el autocuidado es una forma de acción a nivel primario que coadyuva a la seguridad y bienestar del personal que labora. El autocuidado en el entorno laboral es producto de aprendizajes que se adquieren durante el desempeño laboral y que con los años se transforman en hábitos. Así



mismo, es considerado un factor positivo que influye en las maneras de vivir, instrumenta a la persona al control para el cuidado de su vida y de su entorno cercano.

Finamente el hecho de cuidarse, cuidar y ser cuidado, son funciones innatas necesarias para la vida de los seres humanos y la sociedad. Se concluye que cuidar se traduce en el conjunto de actos de vida cuyo fin es hacer que se mantenga, continúe y se desarrolle. <sup>19</sup>

### **2.3. Definición de términos básicos**

**Autocuidado:** Es el conjunto de acciones que realiza trabajador dentro de su centro laboral para cuidar su salud.

**Promoción de la salud:** Es el proceso que permite a las personas incrementar el control sobre su salud.

**Políticas de salud:** Es una forma de gobierno o lineamientos en salud mediante el cual se rigen los trabajadores en el ámbito laboral.

**Espacios que propicien salud:** Es el entorno físico con características que fomentan la salud en los trabajadores.

**Condiciones de trabajo:** Conjunto de circunstancias presentes en el ámbito laboral.

**Control de riesgo laboral:** Es el control de las posibilidades que se puedan presentar daños en los trabajadores durante la ejecución de su labor.

**Ámbito laboral:** Entorno físico donde labora el trabajador.

### **2.4. Formulación de hipótesis**

#### **2.4.1 Hipótesis general**

Existe relación entre el autocuidado y promoción de la salud en el ámbito laboral Centro de Salud de Acobamba Tarma – 2019.

### **2.4.2 Hipótesis específica**

Existe relación entre el autocuidado y promoción de la salud en la dimensión políticas de salud en el ámbito laboral Centro de Salud de Acobamba Tarma – 2019.

Existe relación en el autocuidado y promoción de la salud en la dimensión espacios que propicien la salud en el ámbito laboral Centro de Salud de Acobamba Tarma - 2019.

Existe relación entre el autocuidado y promoción de la salud en la dimensión condiciones de trabajo en el ámbito laboral Centro de Salud de Acobamba Tarma- 2019.

Existe relación entre al autocuidado y promoción de la salud en la dimensión control de riesgo laboral en el ámbito laboral Centro de Salud de Acobamba Tarma - 2019.

### **2.5. Identificación de variables**

V1: Autocuidado

DI: Actividad física

D2: Alimentación

D3: Salud mental

D4: Prevención de accidentes

V2: Promoción de la salud en el ámbito laboral

D1: Políticas de salud

D2: Espacios que propicien salud

D3: Condiciones de trabajo

D4: Control de riesgo laboral

## 2.6. Definición operacional de variables e indicadores

**Cuadro 1. Operacionalización de la variable autocuidado**

| Variable           | Definición conceptual  | Definición operacional  | Dimensiones              | Indicadores           | Escala de medición |
|--------------------|--|---|--------------------------|-----------------------|--------------------|
| <b>Autocuidado</b> | Conjunto de acciones que realiza la persona para controlar los factores internos o externos, que pueden comprometer su vida y salud. | Es el conjunto de acciones que realiza trabajador dentro de su centro laboral para cuidar su salud. | Actividad física         | Caminata, deportes    | Nominal            |
|                    |  |   | Alimentación             | Alimentos saludables  |                    |
|                    |  |   | Salud mental             | Bienestar mental      |                    |
|                    |  |   | Prevención de accidentes | Medidas de protección |                    |

**Cuadro 2. Operacionalización de la variable promoción de la salud en el ámbito laboral**

| Variable                    | Definición conceptual           | Definición operacional                       | Dimensiones        | Indicadores    | Escala de medición |
|-----------------------------|---------------------------------|--|--------------------|----------------|--------------------|
| Promoción de la salud en el | Es el proceso que permite a las | Es el proceso que permite a los trabajadores | Políticas de salud | Nomas          | Nominal            |
|                             |                                 |  | Espacios de salud  | Áreas de salud |                    |

| Variable       | Definición conceptual                 | Definición operacional    | Dimensiones               | Indicadores                      | Escala de medición |
|----------------|---------------------------------------|---------------------------|---------------------------|----------------------------------|--------------------|
| ámbito laboral | personas                              | incrementar               | Condiciones de trabajo    | Bienestar laboral                |                    |
|                | incrementar el control sobre su salud | el control sobre su salud | Control de riesgo laboral | Medidas de prevención de riesgos |                    |

## **CAPITULO III**

### **METODOLOGÍA Y TÉCNICAS DE INVESTIGACIÓN**

#### **3.1. Tipo de investigación**

El enfoque utilizado en la investigación fue cuantitativo, básico, y no experimental ya que solo se procedió a observar las variables y no se manipularon.

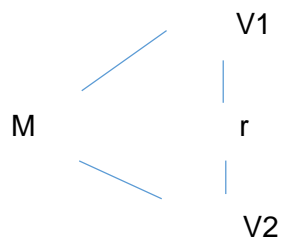
#### **3.2. Método de investigación**

El nivel de la presente investigación fue descriptiva, ya que no se manipulo las variables, solo fueron observadas y medidas. Prospectiva porque la obtención de la información se realizó en un tiempo determinado en el presente y de corte transversal porque se realizó una sola medición, posteriormente se procedió a su descripción y análisis.

#### **3.3. Diseño de investigación**

Se utilizó el diseño correlación porque se midieron las variables autocuidado y promoción de la salud en el ámbito laboral para posteriormente relacionarlas.

## Diseño descriptivo correlacional



### Donde:

M : Muestra, trabajadores del centro de salud de Acobamba

V1 : Autocuidado

V2 : Promoción de la salud en el ámbito laboral

r : Relación entre variables.

### 3.4. Población y muestra

La población fueron todos los trabajadores del Centro de Salud de Acobamba, como técnica de muestreo se utilizó el muestreo no probabilístico intencional.

Se trabajó con una muestra de 33 trabajadores.

#### Los criterios de inclusión son:

Trabajadores del Centro de Salud de Acobamba

Trabajadores que acepten participar en la investigación.

#### Los criterios de exclusión son:

No Trabajadores del Centro de Salud de Acobamba

Trabajadores que no acepten participar en la investigación.

### 3.5. Técnicas e instrumentos de recolección de datos

- **Cuestionario de autocuidado:** Este instrumento tuvo por objetivo valorar las prácticas de autocuidado de los trabajadores del centro de salud de Acobamba. El presente instrumento comprende cuatro dimensiones:

actividad física, alimentación, salud mental y prevención de accidentes.

- **Cuestionario de promoción de la salud en el ámbito laboral:** Es un instrumento que permitió valorar las acciones de promoción de la salud que se dan en el Centro de Salud de Acobamba. Está organizado en 4 dimensiones: Políticas de salud, espacios que propicien salud, condiciones de trabajo y control de riesgo laboral.
- **Encuesta:** Nos ayudó a conocer e interactuar con nuestro grupo de estudio para así poder registrar los datos esenciales para el proyecto.

### **3.6. Técnicas de procesamiento y análisis de datos**

Para el desarrollo del estudio se coordinó con el Centro de salud de Acobamba, a fin de establecer el cronograma de recolección de datos, previo consentimiento del encuestado.

Toda la información recolectada a través de los instrumentos fue procesada de manera automatizada, se utilizó el paquete estadístico SPSS en su versión última.

### **3.7. Tratamiento estadístico**

Se utilizó la estadística descriptiva, prueba de la Chi cuadrada de Pearson para las variables principales y sus dimensiones y se presentan en cuadros, tablas y gráficos que fueron analizados y presentados.

### **3.8. Selección validación y confiabilidad del instrumento de investigación**

#### **Validez del instrumento**

Para validar los instrumentos se solicitó el apoyo de especialistas del tema, se aplicó la validez de contenido.

Los instrumentos de autocuidado y promoción laboral en el ámbito laboral fueron validados por:

| Experto                        | Grado académico | Evaluación       |
|--------------------------------|-----------------|------------------|
| Mg. Mirko Porras<br>Verástegui | Magister        | Altamente valido |
| Mg. Ana Chero<br>Bautista      | Magister        | Valido           |

### Confiabilidad del instrumento

Para la confiabilidad del instrumento se aplicó el Alfa de Cronbach. Se utilizó una muestra piloto de 12 encuestas.

### Confiabilidad del instrumento Autocuidado

Resumen de procesamiento de datos

|       |                       | N° | %     |
|-------|-----------------------|----|-------|
| Casos | Valido                | 12 | 100,0 |
|       | Excluido <sup>a</sup> | 0  | ,0    |
|       | Total                 | 12 | 100,0 |

**a. La eliminación por lista se basa en todas las variables del procedimiento**

Estadísticas de fiabilidad

| Alfa de Cronbach | N de elementos |
|------------------|----------------|
| ,700             | 12             |

Para la variable autocuidado el Alfa de Cronbach posterior a la aplicación del piloto de 12 trabajadores, supera los 0,61 ( $,700 > 0,61$ ), con ello se demuestra la confiabilidad del instrumento.



## Confiabilidad del instrumento promoción de la salud en el ámbito laboral

### Resumen de procesamiento de casos

|       |                       | N  | %     |
|-------|-----------------------|----|-------|
| Casos | Valido                | 12 | 100,0 |
|       | Excluido <sup>a</sup> | 0  | ,0    |
|       | Total                 | 12 | 100,0 |

**a. La eliminación por lista se basa en todas las variables del procedimiento**

### Estadística de fiabilidad

| Alfa de Cronbach | N de elementos |
|------------------|----------------|
| ,765             | 12             |

Para la variable promoción de la salud en el ámbito laboral el Alfa de Cronbach encontrado en una muestra piloto de 12 sujetos supera, supera los 0,61 ( $,765 > 0,61$ ), demostrándose así la confiabilidad del instrumento.

### 3.9. Orientación ética

Para la ejecución del estudio se consideraron los principios de la bioética. El primer principio usado fue la beneficencia en donde se protegió a las personas promoviendo su bienestar. El principio de justicia en donde los beneficios obtenidos de la investigación podrán ser utilizados en todos los grupos sociales. Y el principio de la no maleficencia en donde se considera la supremacía de no hacer daño con esta investigación.

## **CAPITULO IV**

### **RESULTADOS Y DISCUSIÓN**

#### **4.1. Descripción del trabajo de campo**

Para la ejecución de la investigación se siguieron los siguientes pasos:

Se solicitó la autorización de Centro de Salud de Acobamba para la ejecución de la investigación.

Se coordinó los horarios para la aplicación de los instrumentos de investigación.

Se realiza la aplicación de los instrumentos durante los horarios de trabajo de todo el personal que labora en el Centro de Salud de Acobamba.

Se cuenta con el consentimiento informado para la ejecución de la investigación.

#### **4.2. Presentación, análisis e interpretación de resultados**

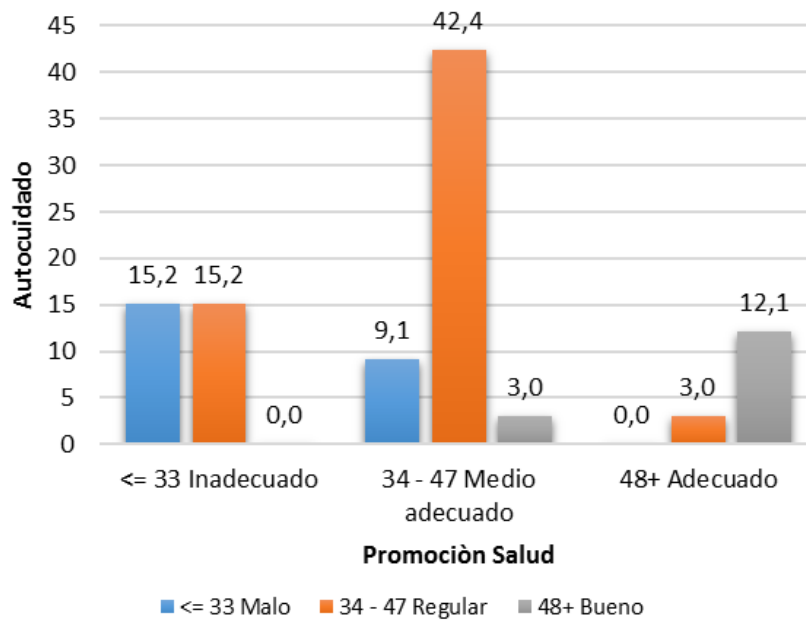
**Tabla N° 01. Frecuencia y porcentaje de la variable autocuidado y promoción de la salud en el ámbito laboral en trabajadores del Centro de salud de Acobamba Tarma – 2019.**

|                    |                 | Promoción de la Salud en el ámbito laboral |      |               |             |          |      | TOTAL |             |
|--------------------|-----------------|--|------|---------------|-------------|----------|------|-------|-------------|
|                    |                 | <= 33                                      |      | 34 - 47 Medio |             | 48+      |      |       |             |
|                    |                 | Inadecuado                                 |      | adecuado      |             | Adecuado |      |       |             |
| <b>Autocuidado</b> | <= 33 Malo      | 5  | 15,2 | 3             | 9,1         | 0        | 0,0  | 8     | 24,2        |
|                    | 34 - 47 Regular | 5  | 15,2 | 14            | 42,4        | 1        | 3,0  | 20    | <b>60,6</b> |
|                    | 48+ Bueno       | 0  | 0,0  | 1             | 3,0         | 4        | 12,1 | 5     | 15,2        |
|                    | Total           | 10   | 30,3 | 18            | <b>54,5</b> | 5        | 15,2 | 33    | 100         |

Fuente: Cuestionario de autocuidado y promoción de la salud

En la tabla N° 01, se presentan los resultados de las variables principales autocuidado y promoción de la salud en el ámbito laboral del Centro de salud de Acobamba Tarma – 2019, en los datos se pueden observar el 60,6% de los trabajadores tienen un nivel de autocuidado regular, seguido de 24,2% de mala y en relación a la variable promoción de la salud el 54,5% consideran condiciones medianamente adecuados de promoción de la salud, seguida de 30,3% de inadecuada y al cruzar las variables se observa que existe relación entre el autocuidado y promoción de la salud en 42,4%.

**Gráfico N° 01. Frecuencia y porcentaje de la variable autocuidado y promoción de la salud en el ámbito laboral del Centro de salud de Acobamba Tarma – 2019.**



**Tabla N° 02. Frecuencia y porcentaje de la variable autocuidado y promoción de la salud en la dimensión políticas de salud en el ámbito laboral del Centro de salud de Acobamba Tarma – 2019.**

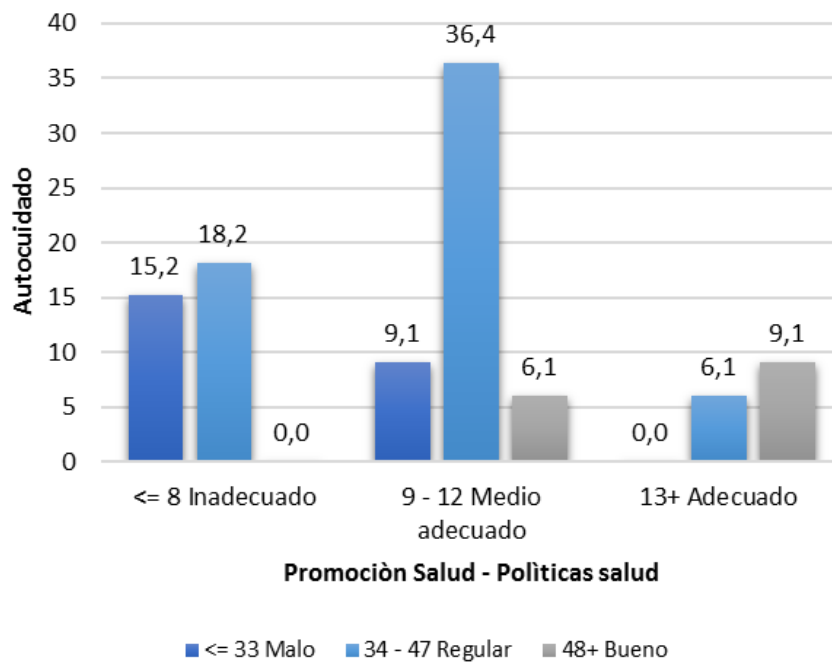
|                    |                 | <b>Promoción Salud – Políticas de salud</b> |      |              |             |          |      |       |             |
|--------------------|-----------------|---|------|--------------|-------------|----------|------|-------|-------------|
|                    |                 | <= 8  |      | 9 - 12 Medio |             | 13+      |      | TOTAL |             |
|                    |                 | Inadecuado                                  |      | adecuado     |             | Adecuado |      |       |             |
| <b>Autocuidado</b> | <= 33 Malo      | 5   | 15,2 | 3            | 9,1         | 0        | 0,0  | 8     | 24,2        |
|                    | 34 - 47 Regular | 6   | 18,2 | 12           | <b>36,4</b> | 2        | 6,1  | 20    | <b>60,6</b> |
|                    | 48+ Bueno       | 0   | 0,0  | 2            | 6,1         | 3        | 9,1  | 5     | 15,2        |
|                    | Total           | 11  | 33,3 | 17           | <b>51,5</b> | 5        | 15,2 | 33    | 100         |

**Fuente: Cuestionario de autocuidado y promoción de la salud**

En la tabla N° 02, se presentan los resultados de las variables autocuidado y promoción de la salud en la dimensión políticas de salud en el ámbito laboral del Centro de salud de Acobamba Tarma – 2019, en los datos se pueden observar el 51,5% de los trabajadores consideran condiciones medianamente adecuados de promoción de la salud y de estos el 36,4% tienen regular nivel de autocuidado.

También se observó como resultado que el 33,3% consideran condiciones inadecuadas de promoción de la salud y de estos el 18,2% tienen regular nivel de autocuidado.

**Gráfico N° 02. Frecuencia y porcentaje de la variable autocuidado y promoción de la salud en la dimensión políticas de salud en el ámbito laboral del Centro de salud de Acobamba Tarma – 2019.**



**Tabla Nª 03. Frecuencia y porcentaje de la variable autocuidado y promoción de la salud en la dimensión espacios propicios para la salud en el ámbito laboral del Centro de salud de Acobamba Tarma – 2019.**

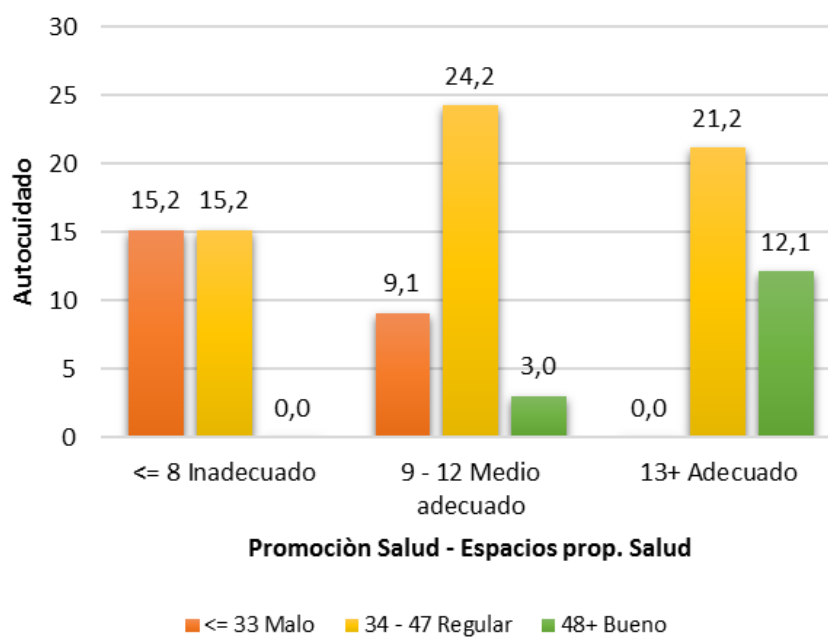
|                    |                    | <b>Promoción Salud - Espacios propicios para Salud</b> |             |                          |             |                 |      |    | <b>TOTAL</b> |  |
|--------------------|--------------------|--|-------------|--------------------------|-------------|-----------------|------|----|--------------|--|
|                    |                    | <= 8<br>Inadecuado                                     |             | 9 - 12 Medio<br>adecuado |             | 13+<br>Adecuado |      |    |              |  |
| <b>Autocuidado</b> | <= 33 Malo         | 5  | 15,2        | 3                        | 9,1         | 0               | 0,0  | 8  | 24,2         |  |
|                    | 34 - 47<br>Regular | 5  | 15,2        | 8                        | <b>24,2</b> | 7               | 21,2 | 20 | <b>60,6</b>  |  |
|                    | 48+ Bueno          | 0  | 0,0         | 1                        | 3,0         | 4               | 12,1 | 5  | 15,2         |  |
|                    | Total              | 10   | <b>30,3</b> | 12                       | <b>36,4</b> | 11              | 33,3 | 33 | 100          |  |

Fuente: Cuestionario de autocuidado y promoción de la salud

En la tabla N° 03, se presentan los resultados de las variables autocuidado y promoción de la salud en la dimensión espacios propicios para la salud en el ámbito laboral del Centro de salud de Acobamba Tarma – 2019, en los datos se pueden observar el 36,4% de los trabajadores consideran condiciones medianamente adecuados de promoción de la salud y de estos el 24,2% tienen regular nivel de autocuidado.

También se observó como resultado que el 30,3% consideran condiciones inadecuadas de promoción de la salud y de estos el 15,2% tienen regular y mal nivel de autocuidado.

**Gráfico N° 03. Frecuencia y porcentaje de la variable autocuidado y promoción de la salud en la dimensión espacios propicios para la salud en el ámbito laboral del Centro de salud de Acobamba Tarma – 2019.**





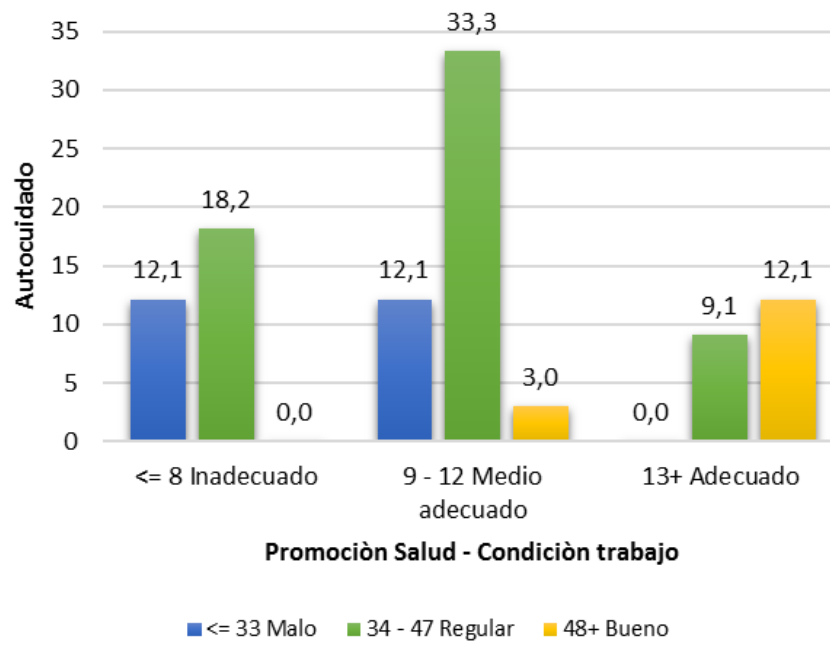
**Tabla Nª 04. Frecuencia y porcentaje de la variable autocuidado y promoción de la salud en la dimensión condiciones de trabajo en el ámbito laboral del Centro de salud de Acobamba Tarma – 2019.**

|                    |                    | Promoción Salud – Condiciones de trabajo |      |                          |             |                 |      | TOTAL |      |
|--------------------|--------------------|--|------|--------------------------|-------------|-----------------|------|-------|------|
|                    |                    | <= 8<br>Inadecuado                       |      | 9 - 12 Medio<br>adecuado |             | 13+<br>Adecuado |      |       |      |
| <b>Autocuidado</b> | <= 33 Malo         | 4  | 12,1 | 4                        | 12,1        | 0               | 0,0  | 8     | 24,2 |
|                    | 34 - 47<br>Regular | 6  | 18,2 | 11                       | <b>33,3</b> | 3               | 9,1  | 20    | 60,6 |
|                    | 48+ Bueno          | 0  | 0,0  | 1                        | 3,0         | 4               | 12,1 | 5     | 15,2 |
|                    | Total              | 10                                       | 30,3 | 16                       | <b>48,5</b> | 7               | 21,2 | 33    | 100  |

En la tabla N° 04, se presentan los resultados de las variables autocuidado y promoción de la salud en la dimensión condiciones de trabajo en el ámbito laboral del Centro de salud de Acobamba Tarma – 2019, en los datos se pueden observar el 48,5% de los trabajadores consideran condiciones medianamente adecuados de promoción de la salud y de estos el 33,3% tienen regular nivel de autocuidado.

También se observó como resultado que el 30,3% consideran condiciones inadecuadas de promoción de la salud y de estos el 18,2% tienen regular nivel de autocuidado.

**Grafico N° 04. Frecuencia y porcentaje de la variable autocuidado y promoción de la salud en la dimensión condiciones de trabajo en el ámbito laboral del Centro de salud de Acobamba Tarma – 2019.**



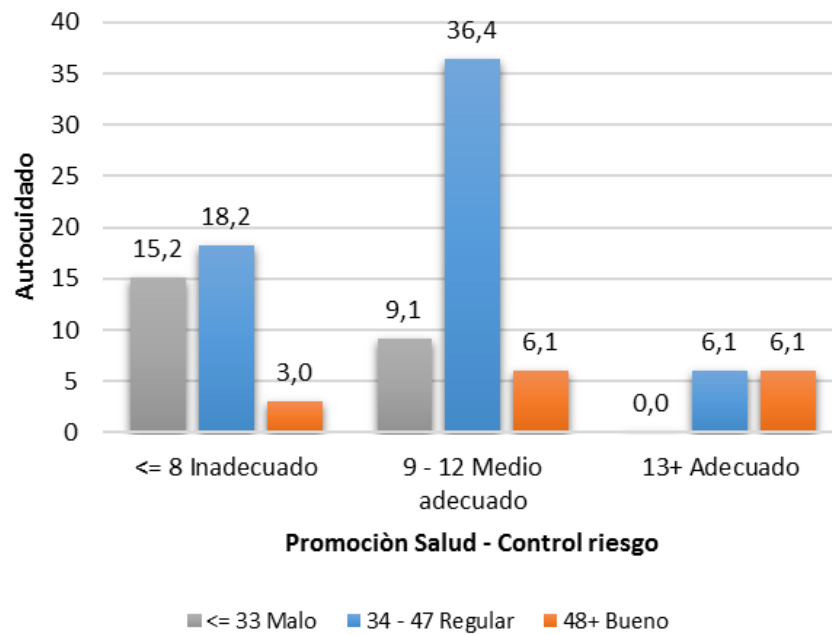
**Tabla Nª 05. Frecuencia y porcentaje de la variable autocuidado y promoción de la salud en la dimensión control de riesgos en el ámbito laboral del Centro de salud de Acobamba Tarma – 2019.**

|                    |                    | Promoción Salud - Control riesgos |      |                          |             |                 |      | TOTAL |      |
|--------------------|--------------------|-----------------------------------|------|--------------------------|-------------|-----------------|------|-------|------|
|                    |                    | <= 8<br>Inadecuado                |      | 9 - 12 Medio<br>adecuado |             | 13+<br>Adecuado |      |       |      |
| <b>Autocuidado</b> | <= 33 Malo         | 5                                 | 15,2 | 3                        | 9,1         | 0               | 0,0  | 8     | 24,2 |
|                    | 34 - 47<br>Regular | 6                                 | 18,2 | 12                       | <b>36,4</b> | 2               | 6,1  | 20    | 60,6 |
|                    | 48+ Bueno          | 1                                 | 3,0  | 2                        | 6,1         | 2               | 6,1  | 5     | 15,2 |
|                    | Total              | 12                                | 36,4 | 17                       | <b>51,5</b> | 4               | 12,1 | 33    | 100  |

En la tabla N° 05, se presentan los resultados de las variables autocuidado y promoción de la salud en la dimensión control de riesgos en el ámbito laboral del Centro de salud de Acobamba Tarma – 2019, en los datos se pueden observar el 51,5% de los trabajadores consideran condiciones medianamente adecuados de promoción de la salud y de estos el 36,4% tienen regular nivel de autocuidado.

También se observó como resultado que el 36,4% consideran condiciones inadecuadas de promoción de la salud y de estos el 18,2% tienen regular nivel de autocuidado.

**Grafico N° 05. Frecuencia y porcentaje de la variable autocuidado y promoción de la salud en la dimensión control de riesgo en el ámbito laboral del Centro de salud de Acobamba Tarma – 2019.**



#### 4.3. Prueba de hipótesis

##### Contrastación de la hipótesis general

|                 | <b>Pruebas de normalidad</b>    |    |      |              |    |      |
|-----------------|---------------------------------|----|------|--------------|----|------|
|                 | Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup> |    |      | Shapiro-Wilk |    |      |
|                 | Estadístico                     | gl | Sig. | Estadístico  | gl | Sig. |
| Autocuidado     | ,315                            | 33 | ,000 | ,780         | 33 | ,000 |
| Promoción Salud | ,287                            | 33 | ,000 | ,793         | 33 | ,000 |

a. Corrección de la significación de Lilliefors

Como los valores de probabilidad  $P1 = 0,000$  menor que el nivel de significancia  $\alpha = 0,05$  y  $P2 = 0,000$  menor que el nivel de significancia  $\alpha = 0,05$  concluimos que las variables autocuidado y promoción de la salud siguen una distribución no normal, se utilizará la Rho de Spearman para realizar la prueba de hipótesis general.

##### Prueba de hipótesis general

###### *Formulación de hipótesis*

Ho: No existe relación estadísticamente significativa entre el autocuidado y promoción de la salud en el ámbito laboral del Centro de Salud de Acobamba Tarma- 2019.

Hi: Existe relación estadísticamente significativa entre el autocuidado y promoción de la salud en el ámbito laboral del Centro de Salud de Acobamba Tarma- 2019.

###### *Nivel de significancia*

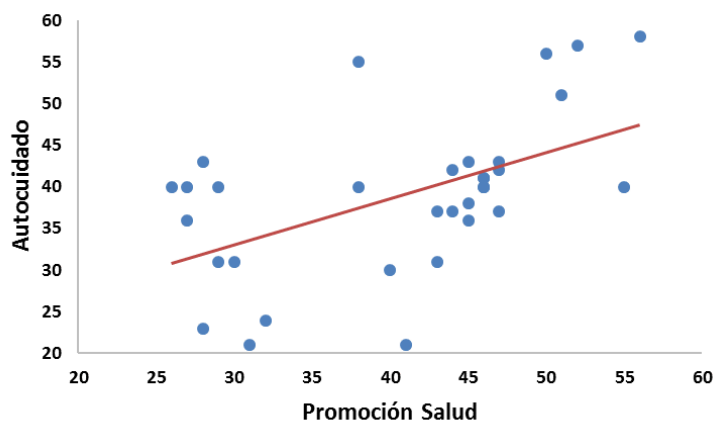
$\alpha = 0,05$

###### *Valor de probabilidad*

**Tabla 6. Correlación entre autocuidado y promoción de la salud en el ámbito laboral**

|                 |                                      | Correlaciones               |             |                 |
|-----------------|--------------------------------------|-----------------------------|-------------|-----------------|
|                 |                                      |                             | Autocuidado | Promoción Salud |
| Rho de Spearman | Autocuidado                          | Coefficiente de correlación | 1,000       | ,611**          |
|                 |                                      | Sig. (bilateral)            | .           | ,000            |
|                 |                                      | N                           | 33          | 33              |
|                 | Promoción Salud en el ámbito laboral | Coefficiente de correlación | ,611**      | 1,000           |
|                 |                                      | Sig. (bilateral)            | ,000        | .               |
|                 |                                      | N                           | 33          | 33              |

\*\* . La correlación es significativa al nivel 0,01 (bilateral).  
P = 0,000 Sig. (Bilateral)



|                                    |                  |
|------------------------------------|------------------|
| <b>Coefficiente de correlación</b> | <b>r = 0,611</b> |
| <b>Dirección de relación</b>       | Positiva         |

### ***Decisión y conclusión***

Los resultados indican que hay una significativa correlación entre las variables autocuidado y promoción de la salud en el ámbito laboral del Centro de Salud de Acobamba Tarma – 2019. Asimismo, se puede notar que la relación entre variables

es positiva, es decir que a mayor autocuidado le corresponde mayor promoción de la salud.

Como el valor de probabilidad  $P = 0,000$  es menor que el nivel de significancia  $\alpha = 0,05$ ; se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis de investigación. Esto nos permite concluir para un 95% de confianza que, existe relación significativa entre el autocuidado y promoción de la salud en el ámbito laboral del Centro de Salud de Acobamba – Tarma – 2019.

### **Contrastación de la hipótesis específica 1**

#### **Pruebas de normalidad**

|                                   | Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup> |    |      | Shapiro-Wilk |    |      |
|-----------------------------------|---------------------------------|----|------|--------------|----|------|
|                                   | Estadístico                     | gl | Sig. | Estadístico  | gl | Sig. |
| Autocuidado                       | ,315                            | 33 | ,000 | ,780         | 33 | ,000 |
| Promoción Salud - Políticas salud | ,272                            | 33 | ,000 | ,795         | 33 | ,000 |

a. Corrección de la significación de Lilliefors

Como los valores de probabilidad  $P1 = 0,000$  menor que el nivel de significancia  $\alpha = 0,05$  y  $P2 = 0,000$  menor que el nivel de significancia  $\alpha = 0,05$  concluimos que las variables autocuidado y promoción de la salud en la dimensión políticas de salud siguen una distribución no normal, se utilizará la Rho de Spearman para realizar la prueba de hipótesis.

#### **Formulación de hipótesis**

Ho: No existe relación estadísticamente significativa entre el autocuidado y promoción de la salud en la dimensión políticas de salud en el ámbito laboral del Centro de Salud de Acobamba Tarma- 2019.

Hi: Existe relación estadísticamente significativa entre el autocuidado y promoción de la salud en la dimensión políticas de salud en el ámbito laboral del Centro de Salud de Acobamba Tarma- 2019.

#### **Nivel de significancia**

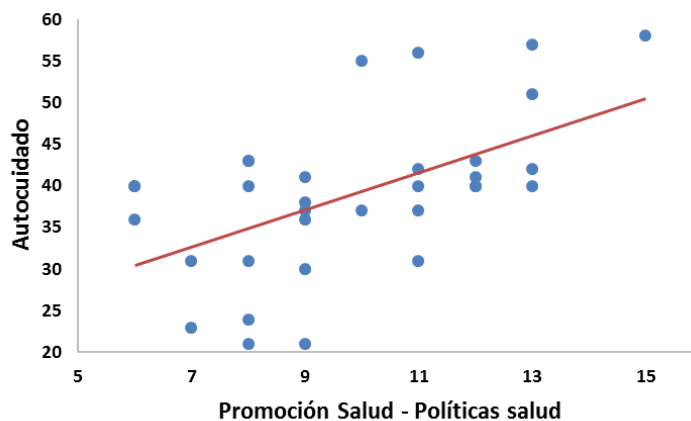
$\alpha = 0,05$

**Valor de probabilidad**

**Tabla 7. Correlación entre autocuidado y promoción de la salud en la dimensión políticas de salud en el ámbito laboral**

|                 |                                   | <b>Correlaciones</b>       |                                   |
|-----------------|-----------------------------------|----------------------------|-----------------------------------|
|                 |                                   | Autocuidado                | Promoción Salud - Políticas salud |
| Rho de Spearman | Autocuidado                       | Coeficiente de correlación | 1,000                             |
|                 |                                   | Sig. (bilateral)           | ,525**                            |
|                 |                                   | N                          | 33                                |
|                 | Promoción Salud - Políticas salud | Coeficiente de correlación | ,525**                            |
|                 |                                   | Sig. (bilateral)           | 1,000                             |
|                 |                                   | N                          | 33                                |

\*\* . La correlación es significativa al nivel 0,01 (bilateral).  
P = 0,002 Sig. (Bilateral)



|                                   |                  |
|-----------------------------------|------------------|
| <b>Coeficiente de correlación</b> | <b>r = 0,525</b> |
| <b>Dirección de relación</b>      | Positiva         |

**Decisión y conclusión**

Los resultados indican que hay una significativa correlación entre las variables autocuidado y promoción de la salud en la dimensión políticas de salud en el ámbito laboral del Centro de Salud de Acobamba Tarma – 2019. Asimismo, se puede notar



que la relación entre variables es positiva, es decir que a mayor autocuidado le corresponde mayor promoción de la salud en la dimensión políticas de salud.

Como el valor de probabilidad  $P = 0,002$  es menor que el nivel de significancia  $\alpha = 0,05$ ; se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis de investigación. Esto nos permite concluir para un 95% de confianza que, existe relación significativa entre el autocuidado y promoción de la salud en la dimensión políticas de salud en el ámbito laboral del Centro de Salud de Acobamba – Tarma – 2019.

### **Contrastación de la hipótesis específica 2**

|  | <b>Pruebas de normalidad</b>    |    |      |              |    |      |
|--|---------------------------------|----|------|--------------|----|------|
|  | Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup> |    |      | Shapiro-Wilk |    |      |
|  | Estadístico                     | gl | Sig. | Estadístico  | gl | Sig. |
| Autocuidado  | ,315                            | 33 | ,000 | ,780         | 33 | ,000 |
| Promoción Salud - Espacios propicios para la Salud | ,218                            | 33 | ,000 | ,802         | 33 | ,000 |

#### **a. Corrección de la significación de Lilliefors**

Como los valores de probabilidad  $P1 = 0,000$  menor que el nivel de significancia  $\alpha = 0,05$  y  $P2 = 0,000$  menor que el nivel de significancia  $\alpha = 0,05$  concluimos que las variables autocuidado y promoción de la salud en la dimensión espacios propicios para la salud siguen una distribución no normal, se utilizará la Rho de Spearman para realizar la prueba de hipótesis.

#### **Formulación de hipótesis**

Ho: No existe relación estadísticamente significativa entre el autocuidado y promoción de la salud en la dimensión espacios propicios para la salud en el ámbito laboral del Centro de Salud de Acobamba Tarma- 2019.

Hi: Existe relación estadísticamente significativa entre el autocuidado y promoción de la salud en la dimensión espacios propicios para la salud en el ámbito laboral del Centro de Salud de Acobamba Tarma- 2019.

**Nivel de significancia**

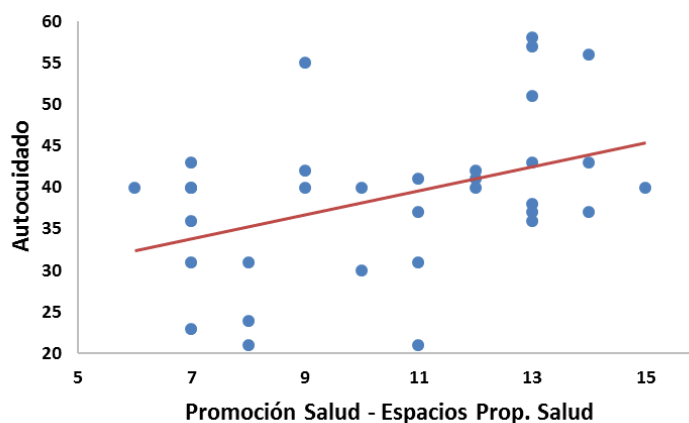
$\alpha = 0,05$

**Valor de probabilidad**

**Tabla 8. Correlación entre autocuidado y promoción de la salud en la dimensión espacios propicios la salud en el ámbito laboral**

|                    |  | <b>Correlaciones</b>          |             |  |
|--------------------|--|-------------------------------|-------------|--|
|                    |  |                               | Autocuidado | Promoción Salud -<br>Espacios Prop.<br>Salud |
| Rho de<br>Spearman | Autocuidado                                  | Coeficiente de<br>correlación | 1,000       | ,557**                                       |
|                    |  | Sig. (bilateral)              | .           | ,001   |
|                    |  | N                             | 33          | 33   |
|                    | Promoción Salud -<br>Espacios Prop.<br>Salud | Coeficiente de<br>correlación | ,557**      | 1,000  |
|                    |  | Sig. (bilateral)              | ,001        | .  |
|                    |  | N                             | 33          | 33   |

\*\* . La correlación es significativa al nivel 0,01 (bilateral).  
P = 0,001 Sig. (Bilateral)



|                                    |                  |
|------------------------------------|------------------|
| <b>Coefficiente de correlación</b> | <b>r = 0,557</b> |
| <b>Dirección de relación</b>       | Positiva         |

### ***Decisión y conclusión***

Los resultados indican que hay una significativa correlación entre las variables autocuidado y promoción de la salud en la dimensión espacios propicios para la salud en el ámbito laboral del Centro de Salud de Acobamba Tarma – 2019. Asimismo, se puede notar que la relación entre variables es positiva, es decir que a mayor autocuidado le corresponde mayor promoción de la salud en la dimensión espacios propicios para la salud.

Como el valor de probabilidad  $P = 0,001$  es menor que el nivel de significancia  $\alpha = 0,05$ ; se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis de investigación. Esto nos permite concluir para un 95% de confianza que, existe relación significativa entre el autocuidado y promoción de la salud en la dimensión espacios propicios para la salud en el ámbito laboral del Centro de Salud de Acobamba – Tarma – 2019.

### **Contrastación de la hipótesis específica 3**

#### **Pruebas de normalidad**

|  | Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup> |    |      | Shapiro-Wilk |    |      |
|--|---------------------------------|----|------|--------------|----|------|
|  | Estadístico                     | gl | Sig. | Estadístico  | gl | Sig. |
| Autocuidado                            | ,315                            | 33 | ,000 | ,780         | 33 | ,000 |
| Promoción Salud - Condición de trabajo | ,247                            | 33 | ,000 | ,808         | 33 | ,000 |

a. Corrección de la significación de Lilliefors

Como los valores de probabilidad  $P1 = 0,000$  menor que el nivel de significancia  $\alpha = 0,05$  y  $P2 = 0,000$  menor que el nivel de significancia  $\alpha = 0,05$  concluimos que las variables autocuidado y promoción de la salud en la dimensión

condiciones de trabajo siguen una distribución no normal, se utilizará la Rho de Spearman para realizar la prueba de hipótesis.

**Formulación de hipótesis**

Ho: No existe relación estadísticamente significativa entre el autocuidado y promoción de la salud en la dimensión condiciones de trabajo en el ámbito laboral del Centro de Salud de Acobamba Tarma- 2019.

Hi: Existe relación estadísticamente significativa entre el autocuidado y promoción de la salud en la dimensión condiciones de trabajo en el ámbito laboral del Centro de Salud de Acobamba Tarma- 2019.

**Nivel de significancia**

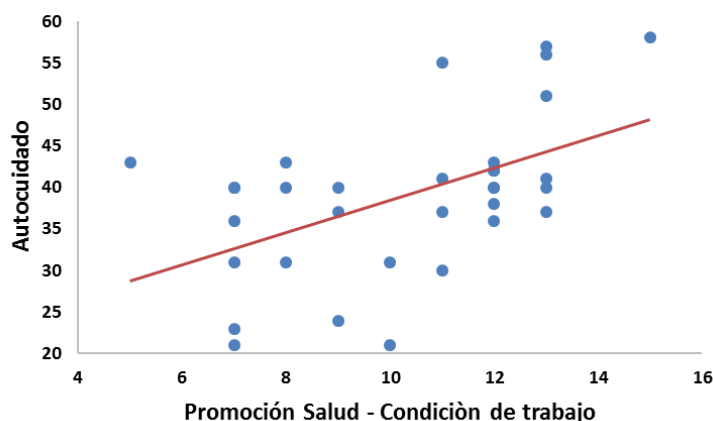
$\alpha = 0,05$

**Valor de probabilidad**

**Tabla 9. Correlación entre autocuidado y promoción de la salud en la dimensión condiciones de trabajo en el ámbito laboral**

|                    |   | <b>Correlaciones</b>          |  |       |
|--------------------|---|-------------------------------|--|-------|
|                    |   | Autocuidado                   | Promoción Salud -<br>Condición de<br>trabajo |       |
| Rho de<br>Spearman | Autocuidado                               | Coeficiente de<br>correlación | 1,000  |       |
|                    |   | Sig. (bilateral)              | ,511**                                       |       |
|                    |   | N                             | .  |       |
|                    |   | N                             | 33   |       |
|                    | Promoción Salud -<br>Condición de trabajo | Coeficiente de<br>correlación | ,511**                                       | 1,000 |
|                    |   | Sig. (bilateral)              | ,002   | .     |
|                    | N   | 33                            | 33   |       |

\*\* . La correlación es significativa al nivel 0,01 (bilateral).  
P = 0,002 Sig. (Bilateral)



|                                    |                  |
|------------------------------------|------------------|
| <b>Coefficiente de correlación</b> | <b>r = 0,511</b> |
| <b>Dirección de relación</b>       | Positiva         |

### ***Decisión y conclusión***

Los resultados indican que hay una significativa correlación entre las variables autocuidado y promoción de la salud en la dimensión condiciones de trabajo en el ámbito laboral del Centro de Salud de Acobamba Tarma – 2019. Asimismo, se puede notar que la relación entre variables es positiva, es decir que a mayor autocuidado le corresponde mayor promoción de la salud en la dimensión condiciones de trabajo.

Como el valor de probabilidad  $P = 0,002$  es menor que el nivel de significancia  $\alpha = 0,05$ ; se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis de investigación. Esto nos permite concluir para un 95% de confianza que, existe relación significativa entre el autocuidado y promoción de la salud en la dimensión condiciones de trabajo en el ámbito laboral del Centro de Salud de Acobamba – Tarma – 2019.

## Contrastación de la hipótesis específica 4

|                                  | Pruebas de normalidad           |    |      |              |    |      |
|----------------------------------|---------------------------------|----|------|--------------|----|------|
|                                  | Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup> |    |      | Shapiro-Wilk |    |      |
|                                  | Estadístico                     | gl | Sig. | Estadístico  | gl | Sig. |
| Autocuidado                      | ,315                            | 33 | ,000 | ,780         | 33 | ,000 |
| Promoción Salud - Control riesgo | ,279                            | 33 | ,000 | ,784         | 33 | ,000 |

a. Corrección de la significación de Lilliefors

Como los valores de probabilidad  $P1 = 0,000$  menor que el nivel de significancia  $\alpha = 0,05$  y  $P2 = 0,000$  menor que el nivel de significancia  $\alpha = 0,05$  concluimos que las variables autocuidado y promoción de la salud en la dimensión control de riesgo siguen una distribución no normal, se utilizará la Rho de Spearman para realizar la prueba de hipótesis.

### **Formulación de hipótesis**

Ho: No existe relación estadísticamente significativa entre el autocuidado y promoción de la salud en la dimensión control de riesgo en el ámbito laboral del Centro de Salud de Acobamba Tarma- 2019.

Hi: Existe relación estadísticamente significativa entre el autocuidado y promoción de la salud en la dimensión control de riesgo en el ámbito laboral del Centro de Salud de Acobamba Tarma- 2019.

### **Nivel de significancia**

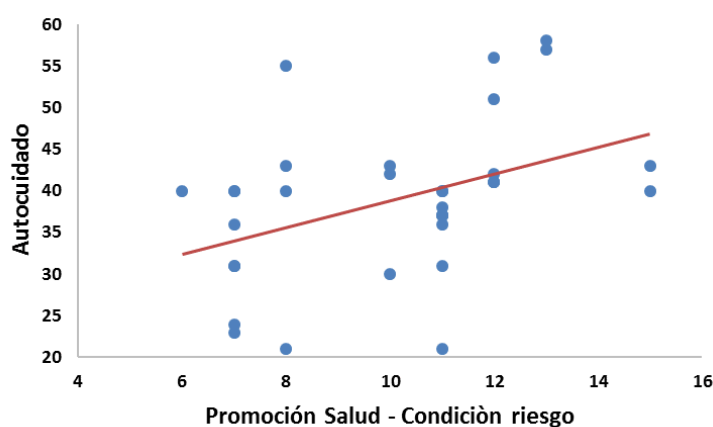
$\alpha = 0,05$

### **Valor de probabilidad**

**Tabla 10. Correlación entre autocuidado y promoción de la salud en la dimensión control de riesgo laboral**

|                 |                                  | <b>Correlaciones</b>        |             |                                  |
|-----------------|----------------------------------|-----------------------------|-------------|----------------------------------|
|                 |                                  |                             | Autocuidado | Promoción Salud - Control riesgo |
| Rho de Spearman |                                  | Coefficiente de correlación | 1,000       | ,382*                            |
|                 | Autocuidado                      | Sig. (bilateral)            | .           | ,028                             |
|                 |                                  | N                           | 33          | 33                               |
|                 | Promoción Salud - Control riesgo | Coefficiente de correlación | ,382*       | 1,000                            |
|                 |                                  | Sig. (bilateral)            | ,028        | .                                |
|                 |                                  | N                           | 33          | 33                               |

\*. La correlación es significativa al nivel 0,05 (bilateral).  
P = 0,028 Sig. (Bilateral)



|                                    |                  |
|------------------------------------|------------------|
| <b>Coefficiente de correlación</b> | <b>r = 0,382</b> |
| <b>Dirección de relación</b>       | Positiva         |

### ***Decisión y conclusión***

Los resultados indican que hay una significativa correlación entre las variables autocuidado y promoción de la salud en la dimensión control de riesgos en el

ámbito laboral del Centro de Salud de Acobamba Tarma – 2019. Asimismo, se puede notar que la relación entre variables es positiva, es decir que a mayor autocuidado le corresponde mayor promoción de la salud en la dimensión control de riesgos.

Como el valor de probabilidad  $P = 0,028$  es menor que el nivel de significancia  $\alpha = 0,05$ ; se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis de investigación. Esto nos permite concluir para un 95% de confianza que, existe relación significativa entre el autocuidado y promoción de la salud en la dimensión control de riesgos en el ámbito laboral del Centro de Salud de Acobamba – Tarma – 2019.

#### **4.4. Discusión de resultados**

La presente investigación trata sobre autocuidado y promoción de la salud en el ámbito laboral Centro de Salud de Acobamba Tarma -2019.

En relación a los indicadores personales en la presente investigación se encontró que los trabajadores del Centro de salud de Acobamba, en su mayoría son mayores de 47 años, sexo femenino 61%, estado civil casados 42%, ocupación de profesional 55%, y tiempo de servicio más de 4 años 29%.

Para la teórica Dorotea Orem, el autocuidado es el conjunto de actividades aprendidas por el individuo y dirigida hacia un objetivo. Son un conjunto de conductas que se desencadenan en situaciones de la vida diaria, dirigidas por la persona sobre el cuidado de sí misma, hacia los demás o el medio que lo rodea, para regular o controlar los factores que influyen sobre su desarrollo, en beneficio de su salud y vida.

En el contexto laboral, la Fundación Iberoamericana de Seguridad y Salud Ocupacional, consideró que el autocuidado es una forma de acción a nivel primario que coadyuva a la seguridad y bienestar del personal que labora. El autocuidado en el entorno laboral es producto de aprendizajes que se adquieren



durante el desempeño laboral y que con los años se transforman en hábitos. Así mismo, es considerado un factor positivo que influye en las maneras de vivir, instrumenta a la persona al control para el cuidado de su vida y de su entorno cercano.

Finamente el hecho de cuidarse, cuidar y ser cuidado, son funciones innatas necesarias para la vida de los seres humanos y la sociedad. Se concluye que cuidar se traduce en el conjunto de actos de vida cuyo fin es hacer que se mantenga, continúe y se desarrolle.

Considerando las variables principales el autocuidado y promoción de la salud en el ámbito laboral del Centro de salud de Acobamba Tarma – 2019, en los datos se pueden observar el 60,6% de los trabajadores tienen un nivel de autocuidado regular, seguido de 24,2% de mala y en relación a la variable promoción de la salud el 54,5% consideran condiciones medianamente adecuados de promoción de la salud, seguida de 30,3% de inadecuada y al cruzar las variables se observa que existe relación entre el autocuidado y promoción de la salud en 42,4%.

Romero Lara, Kathy Corín, <sup>6</sup> Perú (2017), estudia el autocuidado laboral y la prevención de accidentes en trabajadores de 20 a 35 años de edad, en la constructora CERIM. Se concluyó que el autocuidado laboral y la prevención de accidentes son malas en los conocimientos y las acciones de que promuevan el bienestar del trabajador. La información no se encuentra accesible en el entorno laboral.

Espinoza Benavente María. <sup>8</sup> Concepción-Chile 2017. Estudia la percepción de riesgo laboral y su relación con el autocuidado en profesionales de enfermería de la atención primaria de la salud. Los resultados presentados fueron que los trabajadores identifican al menos un riesgo en el trabajo, encontrándose la misma proporción de profesionales que perciben alto y bajo riesgo. Se reporta alta agencia de autocuidado, pero ambas variables no están relacionadas.

Finalmente se concluye que no hay relación entre percepción de riesgo laboral y autocuidado en el profesional de enfermería.

La organización Mundial de la Salud, promulgo la promoción y protección de la salud en el ámbito laboral, en el plan de acción a nivel mundial desarrollada en la 60ª Asamblea Mundial de la Salud, se formuló el objetivo de mejorar la gestión y evaluación de los riesgos que se puedan encontrar en la ejecución de las actividades laborales, medidas de organización del trabajo sanas y una cultura de promoción de la salud en el entorno laboral. <sup>10</sup>

Los resultados de la presente investigación muestran a la variable promoción de la salud en el ámbito laboral en donde observamos que el 54,5% de los trabajadores consideran condiciones medianamente adecuados de promoción de la salud, seguido de 30,3% de inadecuadas y finalmente 15,2% adecuadas. Respecto a las dimensiones de la variable promoción de la salud, de ello se observa que la mayoría los trabajadores refieren estar expuestos a condiciones medianamente adecuadas para las dimensiones políticas de salud, espacios que propicien la salud, condiciones de trabajo y control de riesgo laboral. Reátegui Del Castillo Elva. <sup>7</sup> Trujillo Perú (2008), estudia el conocimiento sobre promoción de la salud a nivel familiar y del personal de salud del distrito de San Juan.. En los resultados se tuvo que en cuanto al personal de salud los conocimientos son inherentes a su formación académica, definen la salud como el completo bienestar físico, psicológico y social y no solamente ausencia de la enfermedad. Definen a la promoción de la salud como educación, concientización, prevención y control de enfermedades.

Vargas Zafra Lupe. <sup>9</sup> Lima – Perú, 2004. Estudia las perspectivas y percepciones sobre promoción de salud en el personal que trabaja en los establecimientos del primer nivel de atención de la Red de salud de la Diresa de Salud Callao. Los resultados de la investigación reporto. La percepción es

positiva buscan capacitaciones y desarrollan estrategias de promoción de la salud. La Diresa constantemente fortalece conocimientos, prácticas y actitudes en los trabajadores de salud.

Finalmente se concluye que que es necesario la promoción de la salud para evitar enfermar y que es prioridad antes que las actividades meramente recuperativas y de rehabilitación.

.

## CONCLUSIONES

1. El 60,6% de los trabajadores tienen un nivel de autocuidado regular y el 54,5% consideran condiciones medianamente adecuados de promoción de la salud en el ámbito laboral, existiendo correlación positiva moderada y significativa entre el autocuidado y promoción de la salud ( $r= 0,611$ ) ( $p= 0,000$ ).
2. El 51,5% de los trabajadores consideran condiciones medianamente adecuados de promoción de la salud en la dimensión políticas de salud y de estos el 36,4% tienen regular nivel de autocuidado, existiendo correlación positiva moderada y significativa entre el entre el autocuidado y promoción de la salud en la dimensión políticas de salud ( $r= 0,525$ ) ( $p= 0,002$ ).
3. El 36,4% de los trabajadores consideran condiciones medianamente adecuados de promoción de la salud en la dimensión espacios propicios para la salud y de estos el 24,2% tienen regular nivel de autocuidado., existiendo correlación positiva moderaday significativa entre el autocuidado y promoción de la salud en la dimensión espacios propicios para la salud ( $r= 0,557$ ) ( $p= 0,001$ ).
4. El 48,5% de los trabajadores consideran condiciones medianamente adecuados de promoción de la salud en la dimensión condiciones de trabajo y de estos el 33,3% tienen regular nivel de autocuidado, existiendo correlación positiva moderada y significativa entre el autocuidado y promoción de la salud en la dimensión condiciones de trabajo ( $r= 0,511$ ) ( $p= 0,002$ ).
5. El 51,5% de los trabajadores consideran condiciones medianamente adecuados de promoción de la salud en la dimensión control de riesgos y de estos el 36,4% tienen regular nivel de autocuidado, existiendo correlación positiva baja y significativa entre el autocuidado y promoción de la salud en la dimensión control de riesgos ( $r= 0,382$ ) ( $p= 0,028$ ).

## RECOMENDACIONES

- En los entornos laborales se deben promover estrategias de promoción de la salud y autocuidado a través de un abordaje integral y un trabajo estratégico a nivel de la organización.
- Educar a todos los trabajadores con el objeto de sensibilizar y motivarlos para que busquen estrategias de mantenimiento y cuidado de la salud en sus tareas diarias.
- Implementar lineamientos en las organizaciones sobre seguridad y salud en el trabajo.
- Desarrollar programas de promoción de la salud y prevención de la enfermedad que fomenten estilos de vida saludable y condiciones de salud para alcanzar un buen desempeño laboral.
- Gestionar programas de autocuidado en los trabajadores con el fin de alcanzar cambios de conductas de riesgo para la salud, con el objeto de monitorizar acciones no saludables e inseguras.
- Implementar espacios en el entorno laboral saludables que apoyen al trabajador en el cuidado y bienestar de su salud con el objeto de general responsabilidad personal y colectiva.

## BIBLIOGRAFIA

1. Camacho E, Vega M. Autocuidado de la salud. 1ª ed. Guadalajara, México: Instituto Tecnológico y de Estudios Superiores de Occidente (ITESO); 2014.
2. Organización Panamericana de la Salud. Organización Mundial de la Salud. Estrategia para el fortalecimiento de la promoción de la salud en los lugares de trabajo en América Latina y el Caribe. Anexo 6. Relatoría Taller Estrategia de promoción de la salud en los trabajadores en América Latina y el Caribe [Internet] 2000]: Available from: [http://www.who.int/occupational\\_health/regions/en/oehpromocionsalud.pdf](http://www.who.int/occupational_health/regions/en/oehpromocionsalud.pdf)
3. Organización Mundial de la Salud. Protección de la salud de los trabajadores. Nota descriptiva N°389 [Internet] 2014. Available from: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs389/es/>
4. Organización Panamericana de la Salud. Estrategia de promoción de la salud en los lugares de trabajo de América Latina y el Caribe. Washington, D.C.: OPS; 2000.
5. Gómez I. Salud laboral: una revisión a la luz de las nuevas condiciones del trabajo. Univ Psychol. 2007; 6:105-13.
6. Romero K. Autocuidado laboral y prevención de accidentes en trabajadores de 20-35 años. Constructora CERIM. Perú, 2017.
7. Reátegui E. Promoción de la salud en familias y personal de salud del Distrito de San Juan- Loreto. Trujillo Perú, 2008.
8. Espinoza M. Percepción de riesgo laboral y su relación con el Autocuidado en Profesionales de Enfermería de la Atención Primaria de Salud. Concepción- Chile 2017.

9. Vargas L. Las perspectivas y percepciones sobre Promoción de la Salud en el personal que labora en los Establecimientos del primer nivel de atención. Red de Salud de la Dirección de Salud Callao. Lima – Perú, 2004.
10. Organización Mundial de la Salud. Salud de los trabajadores. Plan de Acción Mundial. 60ª Asamblea Mundial de la Salud. Ginebra: OMS; 2007.
11. Organización Panamericana de la Salud. Estrategia de promoción de la salud en los lugares de trabajo de América Latina y el Caribe. Washington, D.C.: OPS; 2000.
12. Perea O. Autocuidado en profesionales de la salud: estudio monográfico (tesis). Bogotá: Pontificia Universidad Javeriana; 2012.
13. Tobón O. El autocuidado una habilidad para vivir. 2006. Disponible en: [promocionsalud.ucaldas.edu.co/downloads/Revista%208\\_5.pdf](http://promocionsalud.ucaldas.edu.co/downloads/Revista%208_5.pdf)
14. Orem D. Modelo de Orem. Conceptos de enfermería en la práctica. 4ª ed. Barcelona: Ediciones Científicas y Técnicas S.A.; 1993.
15. Arenas L, Jasso-Arenas J, Campos-Navarro R. Autocuidado: elementos para sus bases conceptuales. Global Meath Promoción. 2011; 18:42.
16. Sánchez T. El cuidado esencial: una propuesta ética de actualidad. Revista Quaestiones Disputatae. 2013;12;31-46.
17. Fuentealba M, Jofré G. Promoción del autocuidado al interior de los equipos de salud. Universidad Austral de Chile. Instituto de Salud Pública; 2004.
18. Castro E, Herreño E. Una alternativa pedagógica para el mejoramiento de las condiciones de trabajo en pymes. Rev Facultad Nacional de Salud Pública. 2011; 29:504-12.
19. Fundación Iberoamericana de Seguridad y Salud Ocupacional. ¿Qué es autocuidado? FISO; 2011. Disponible en: <http://www.fiso-web.org/Content/files/articulos-profesionales/3749.pdf>

## Anexo 01: Cuestionario datos socio-demográficos



**UNIVERSIDAD NACIONAL DANIEL ALCIDES CARRION  
FILIAL - TARMA  
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD  
ESCUELA DE FORMACION PROFESIONAL DE ENFERMERIA  
CUESTIONARIO SOBRE DATOS SOCIO DEMOGRAFICOS**



**Objetivos:** Conocer las características socio-demográficas de los trabajadores del centro de salud de Acobamba.

**Instrucciones:** A continuación, se les realizará unas preguntas, las cuales usted responderá según crea conveniente.

### **I. DATOS GENERALES:**

1. ¿Cuántos años cumplidos tiene usted?

- a) Menor de 20 ( )    b) 21 – 40 ( )    c) 41 – más ( )

2. ¿Cuál es su estado civil?

- a) Soltero ( )    b) Casado ( )    c) Viudo ( )  
d) Conviviente ( )    e) Separado ( )

3. Grado de instrucción:

- a) Primaria ( )    b) Secundaria ( )    c) Superior ( )

4. Ocupación:

- a) Enfermero ( )    b) Obstetra ( )    c) Otros profesionales ( )  
d) Medico ( )    e) Administrativos ( )    f) Técnico de Enf. ( )  
g) Personal de apoyo ( )

5. Tiempo de labor

- a) Menor a un año ( )    b) 2 -4 años ( )    c) Mas de 4 ( )



## Anexo 02: Cuestionario de autocuidado



UNIVERSIDAD NACIONAL DANIEL ALCIDES CARRION  
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD  
ESCUELA DE FORMACION PROFESIONAL DE ENFERMERIA



### CUESTIONARIO PARA EVALUAR EL AUTOCUIDADO EN TRABAJADORES

**OBJETIVO:** Evaluar el autocuidado en los trabajadores.

**INSTRUCCIONES:** Marca la opción que crea conveniente con ✓ debajo de las columnas, el presente estudio que se realiza con fines estrictamente académicos y tiene carácter de confidencialidad.

| Ítem                            |  | Siempre | A veces | Nunca |
|---------------------------------|--|---------|---------|-------|
| <b>ACTIVIDAD FISICA</b>         |  |         |         |       |
| 1                               | Realizo algunos ejercicios durante mi actividad laboral              |         |         |       |
| 2                               | Inicio mis actividades descansado                                    |         |         |       |
| 3                               | Se mantiene activo en su trabajo                                     |         |         |       |
| 4                               | Tiene periodos de descanso   |         |         |       |
| 5                               | Ante problemas de salud solicito descanso medico                     |         |         |       |
| <b>ALIMENTACION</b>             |  |         |         |       |
| 6                               | Consume frutas y verduras durante su actividad laboral               |         |         |       |
| 7                               | Consume agua durante su actividad laboral                            |         |         |       |
| 8                               | consume frituras durante su actividad laboral                        |         |         |       |
| 9                               | Controla el consumo de sal   |         |         |       |
| 10                              | Consume comida chatarra  |         |         |       |
| <b>SALUD MENTAL</b>             |  |         |         |       |
| 11                              | En su centro laboral le dan oportunidad de expresar sus sentimientos |         |         |       |
| 12                              | Se estresa en su centro laboral                                      |         |         |       |
| 13                              | Hay conflictos en su centro laboral                                  |         |         |       |
| 14                              | El clima laboral es negativo   |         |         |       |
| 15                              | Siente que le interesa a sus compañeros del trabajo                  |         |         |       |
| <b>PREVENCION DE ACCIDENTES</b> |  |         |         |       |
| 16                              | Me lavo las manos cuantas veces sea necesario                        |         |         |       |
| 17                              | Utilizo métodos de barrera para evitar contaminarme                  |         |         |       |
| 18                              | Utilizo una correcta mecánica corporal                               |         |         |       |
| 19                              | He tenido accidentes en el trabajo                                   |         |         |       |
| 20                              | <b>Me mantengo alerta</b>  |         |         |       |

### Anexo 03: Cuestionario de promoción de la salud en el ámbito laboral



UNIVERSIDAD NACIONAL DANIEL ALCIDES CARRION  
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD  
ESCUELA DE FORMACION PROFESIONAL DE ENFERMERIA



#### CUESTIONARIO PARA EVALUAR LA PROMOCION DE LA SALUD EN EL AMBITO LABORAL

**OBJETIVO:** Evaluar la promoción de la salud en el ámbito laboral.

**INSTRUCCIONES:** Marca la opción que crea conveniente con ✓ debajo de las columnas, el presente estudio que se realiza con fines estrictamente académicos y tiene carácter de confidencialidad.

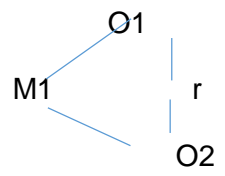
| Ítem                                | Siempre  | A veces | Nunca |
|-------------------------------------|--|---------|-------|
| <b>POLÍTICAS DE SALUD</b>           |  |         |       |
| 1                                   | El plan estratégico de la institución considera la Gestión de la salud del trabajador. |         |       |
| 2                                   | La institución tiene una cultura de salud.   |         |       |
| 3                                   | Existen normas que permitan un trato respetuoso y justo.                               |         |       |
| 4                                   | Existen normas de evaluación periódica de la salud de los trabajadores                 |         |       |
| 5                                   | Existe políticas de desarrollo personal  |         |       |
| <b>ESPACIOS QUE PROPICIEN SALUD</b> |  |         |       |
| 6                                   | Se programan actividades físicas durante la semana                                     |         |       |
| 7                                   | Se propician actividades que fortalezcan el ánimo durante la semana                    |         |       |
| 8                                   | Se propician actividades de socialización durante la semana                            |         |       |

| Ítem                                |  | Siempre | A veces | Nunca |
|-------------------------------------|--|---------|---------|-------|
| 9                                   | Se propician actividades de apoyo espiritual durante la semana               |         |         |       |
| 10                                  | Se propician actividades de desarrollo intelectual durante la semana         |         |         |       |
| <b>CONDICIONES DE TRABAJO</b>       |  |         |         |       |
| 11                                  | Se tiene acceso en el trabajo para una alimentación saludable                |         |         |       |
| 12                                  | Se tiene espacios de descanso y reposo                                       |         |         |       |
| 13                                  | Se tiene acceso al consumo de agua libre                                     |         |         |       |
| 14                                  | Los ambientes se encuentran limpios  |         |         |       |
| 15                                  | Se cuenta con materiales suficientes de higiene                              |         |         |       |
| <b>CONTROL DE RIESGOS LABORALES</b> |  |         |         |       |
| 16                                  | Se cuenta con los materiales suficientes para proteger salud del trabajador. |         |         |       |
| 17                                  | Existe capacitación permanente sobre accidentes laborales                    |         |         |       |
| 18                                  | Existe un monitoreo sobre los riesgos laborales                              |         |         |       |
| 19                                  | Se trabaja en una institución limpia y ordenada                              |         |         |       |
| 20                                  | Se aplica medidas de bioseguridad para evitar accidentes                     |         |         |       |

**Anexo 04: Matriz de consistencia**

**MATRIZ DE CONSISTENCIA**

**AUTOCUIDADO Y PROMOCIÓN DE LA SALUD EN EL ÁMBITO LABORAL. CENTRO DE SALUD DE ACOBAMBA -2019.**

| PROBLEMA  | OBJETIVOS  | HIPÓTESIS   | VARIABLES  | METODOLOGÍA   |
|---|--|---|--|---|
| <p><b>Problema general:</b></p> <p>¿Cuál es la relación entre el autocuidado y promoción de la salud en el ámbito laboral? Centro de Salud de Acobamba. 2019?</p> <p><b>Problemas específicos:</b></p> <p>¿Cuál es la relación entre el autocuidado y las políticas de salud en el ámbito laboral? Centro de Salud de Acobamba. 2019?</p> <p>¿Cuál es la relación entre el autocuidado y los espacios que propicien salud en el</p> | <p><b>Objetivo general:</b></p> <p>Determinar la relación entre el autocuidado y promoción de la salud en el ámbito laboral. Centro de Salud de Acobamba. 2019.</p> <p><b>Objetivos específicos:</b></p> <p>Establecer la relación entre el autocuidado y las políticas de salud en el ámbito laboral. Centro de Salud de Acobamba. 2019.</p> <p>Establecer la relación entre el autocuidado y los espacios que propicien salud en el ámbito laboral. Centro</p> | <p><b>Hipótesis general</b></p> <p>Existe relación entre el autocuidado y promoción de la salud en el ámbito laboral. Centro de Salud de Acobamba. 2019.</p> <p><b>Hipótesis específicas</b></p> <p>Existe relación entre el autocuidado y las políticas de salud en el ámbito laboral. Centro de Salud de Acobamba. 2019.</p> <p>Existe relación entre el autocuidado y los espacios que propicien salud en el</p> | <p><b>V1: Eventos estresantes</b></p> <p>D1: Actividad física</p> <p>D2: Alimentación</p> <p>D3: Salud mental</p> <p>D4: Prevención de accidentes</p> <p><b>V2: Satisfacción de los cuidados</b></p> | <p><b>Método</b></p> <p>Descriptivo, correlacional prospectivo, transversal</p> <p><b>Esquema:</b></p>  <pre> graph TD     M1 --- O1     M1 --- O2     O1 --- r --- O2     </pre> <p><b>Donde:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• M1: Trabajadores del Centro de salud de Acobamba</li> <li>• O1: Autocuidado</li> </ul> |

| PROBLEMA   | OBJETIVOS   | HIPÓTESIS  | VARIABLES  | METODOLOGÍA  |
|--|---|--|--|--|
| <p>ámbito laboral? Centro de Salud de Acobamba. 2019?</p> <p>¿Cuál es la relación entre el autocuidado y las condiciones de trabajo en el ámbito laboral? Centro de Salud de Acobamba. 2019?</p> <p>¿Cuál es la relación entre el autocuidado y el control de riesgo laboral? Centro de Salud de Acobamba. 2019?</p> | <p>de Salud de Acobamba. 2019.</p> <p>Establecer la relación entre el autocuidado y las condiciones de trabajo en el ámbito laboral. Centro de Salud de Acobamba. 2019.</p> <p>Establecer la relación entre el autocuidado y el control de riesgo laboral. Centro de Salud de Acobamba. 2019.</p> | <p>ámbito laboral. Centro de Salud de Acobamba. 2019.</p> <p>Existe relación entre el autocuidado y las condiciones de trabajo en el ámbito laboral. Centro de Salud de Acobamba. 2019..</p> <p>Existe relación entre el autocuidado y el control de riesgo laboral. Centro de Salud de Acobamba. 2019..</p> | <p>D4: Políticas de salud</p> <p>D5: Espacios que propicien salud</p> <p>D6: Condiciones de trabajo</p> <p>D7: Control de riesgo laboral</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• O2: Promoción de la salud</li> <li>• r: Relación</li> </ul> <p><b>Población y muestra</b></p> <p>La técnica de muestreo no probabilístico intencional por conveniencia, 42 trabajadores</p> <p><b>Instrumentos</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Cuestionario de Autocuidado</li> <li>• Cuestionario de promoción de la salud</li> </ul> <p><b>TÉCNICAS DE RECOLECCIÓN DE DATOS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Encuesta</li> </ul> |

Anexo 05: Base de datos

Autocuidados en trabajadores

|    | AF_01 | AF_02 | AF_03 | AF_04 | AF_05 | A_06 | A_07 | A_08 | A_09 | A_10 | SM_11 | SM_12 | SM_13 | SM_14 | SM_15 | PA_16 | PA_17 | PA_18 | PA_19 | PA_20 |
|----|-------|-------|-------|-------|-------|------|------|------|------|------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 1  | 3     | 3     | 3     | 3     | 3     | 2    | 3    | 3    | 3    | 3    | 3     | 3     | 3     | 3     | 3     | 3     | 2     | 3     | 3     | 3     |
| 2  | 1     | 1     | 2     | 2     | 3     | 2    | 3    | 1    | 2    | 3    | 1     | 3     | 2     | 1     | 2     | 1     | 2     | 3     | 2     | 3     |
| 3  | 2     | 1     | 2     | 2     | 3     | 2    | 1    | 2    | 3    | 1    | 2     | 1     | 3     | 3     | 3     | 2     | 2     | 1     | 2     | 2     |
| 4  | 1     | 1     | 1     | 1     | 2     | 1    | 1    | 1    | 1    | 1    | 1     | 2     | 1     | 1     | 1     | 1     | 1     | 2     | 1     | 1     |
| 5  | 3     | 3     | 3     | 2     | 3     | 2    | 3    | 3    | 3    | 3    | 2     | 2     | 3     | 3     | 3     | 3     | 3     | 2     | 3     | 3     |
| 6  | 2     | 2     | 3     | 3     | 1     | 3    | 2    | 3    | 1    | 3    | 2     | 1     | 2     | 2     | 2     | 1     | 2     | 3     | 1     | 3     |
| 7  | 2     | 2     | 3     | 2     | 1     | 3    | 2    | 2    | 2    | 2    | 1     | 3     | 1     | 3     | 2     | 2     | 2     | 3     | 1     | 3     |
| 8  | 2     | 2     | 3     | 1     | 3     | 2    | 2    | 1    | 2    | 2    | 2     | 1     | 3     | 3     | 2     | 3     | 1     | 1     | 2     | 3     |
| 9  | 2     | 3     | 2     | 2     | 3     | 1    | 1    | 3    | 2    | 2    | 2     | 2     | 2     | 2     | 3     | 3     | 2     | 2     | 3     | 2     |
| 10 | 1     | 2     | 1     | 1     | 2     | 2    | 3    | 3    | 1    | 3    | 1     | 1     | 3     | 2     | 1     | 1     | 2     | 1     | 1     | 3     |
| 11 | 2     | 2     | 2     | 3     | 2     | 3    | 1    | 2    | 3    | 1    | 3     | 1     | 2     | 3     | 1     | 2     | 3     | 1     | 3     | 1     |
| 12 | 2     | 1     | 1     | 1     | 1     | 1    | 2    | 1    | 2    | 1    | 1     | 1     | 1     | 1     | 1     | 1     | 1     | 1     | 2     | 1     |
| 13 | 3     | 2     | 2     | 3     | 1     | 1    | 2    | 3    | 1    | 3    | 1     | 2     | 2     | 2     | 2     | 2     | 3     | 3     | 2     | 3     |
| 14 | 1     | 2     | 1     | 1     | 2     | 1    | 3    | 1    | 3    | 2    | 1     | 1     | 3     | 2     | 1     | 1     | 2     | 3     | 2     | 3     |
| 15 | 2     | 3     | 1     | 2     | 2     | 1    | 1    | 2    | 3    | 2    | 1     | 1     | 2     | 1     | 3     | 1     | 2     | 2     | 3     | 2     |
| 16 | 2     | 1     | 1     | 2     | 1     | 3    | 2    | 3    | 2    | 1    | 2     | 2     | 1     | 3     | 3     | 1     | 2     | 1     | 2     | 3     |
| 17 | 1     | 2     | 2     | 1     | 2     | 3    | 1    | 2    | 1    | 3    | 1     | 3     | 1     | 3     | 1     | 3     | 2     | 1     | 3     | 1     |
| 18 | 2     | 3     | 2     | 2     | 3     | 2    | 2    | 1    | 3    | 1    | 2     | 3     | 2     | 2     | 1     | 2     | 3     | 1     | 2     | 1     |
| 19 | 3     | 2     | 2     | 2     | 1     | 2    | 1    | 1    | 2    | 1    | 1     | 2     | 3     | 1     | 1     | 2     | 1     | 1     | 1     | 1     |
| 20 | 1     | 1     | 1     | 1     | 1     | 1    | 1    | 1    | 1    | 1    | 1     | 1     | 1     | 1     | 1     | 1     | 1     | 1     | 2     | 1     |
| 21 | 2     | 2     | 2     | 3     | 1     | 3    | 1    | 3    | 1    | 2    | 1     | 2     | 2     | 1     | 3     | 3     | 2     | 3     | 3     | 3     |

|    | AF_01 | AF_02 | AF_03 | AF_04 | AF_05 | A_06 | A_07 | A_08 | A_09 | A_10 | SM_11 | SM_12 | SM_13 | SM_14 | SM_15 | PA_16 | PA_17 | PA_18 | PA_19 | PA_20 |
|----|-------|-------|-------|-------|-------|------|------|------|------|------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 22 | 3     | 3     | 2     | 3     | 3     | 3    | 3    | 3    | 3    | 3    | 2     | 3     | 3     | 3     | 2     | 2     | 3     | 3     | 3     | 3     |
| 23 | 2     | 2     | 2     | 2     | 2     | 1    | 2    | 2    | 1    | 2    | 2     | 1     | 3     | 2     | 1     | 2     | 2     | 3     | 3     | 3     |
| 24 | 3     | 3     | 3     | 3     | 2     | 2    | 3    | 3    | 3    | 3    | 3     | 1     | 2     | 1     | 1     | 2     | 1     | 3     | 1     | 1     |
| 25 | 1     | 2     | 1     | 3     | 1     | 3    | 1    | 1    | 2    | 1    | 2     | 2     | 3     | 1     | 2     | 1     | 3     | 2     | 3     | 1     |
| 26 | 2     | 3     | 2     | 2     | 3     | 2    | 2    | 1    | 3    | 1    | 2     | 3     | 2     | 2     | 1     | 2     | 3     | 1     | 2     | 1     |
| 27 | 3     | 2     | 2     | 2     | 1     | 2    | 1    | 1    | 2    | 1    | 1     | 2     | 3     | 1     | 1     | 2     | 1     | 1     | 1     | 1     |
| 28 | 1     | 1     | 1     | 1     | 1     | 1    | 1    | 1    | 1    | 1    | 1     | 1     | 1     | 1     | 1     | 1     | 1     | 1     | 2     | 1     |
| 29 | 2     | 2     | 2     | 3     | 1     | 3    | 1    | 3    | 1    | 2    | 1     | 2     | 2     | 1     | 3     | 3     | 2     | 3     | 3     | 3     |
| 30 | 2     | 3     | 1     | 3     | 2     | 1    | 3    | 1    | 1    | 3    | 2     | 1     | 3     | 1     | 1     | 2     | 2     | 1     | 3     | 1     |
| 31 | 2     | 2     | 2     | 2     | 2     | 1    | 2    | 2    | 1    | 2    | 2     | 1     | 3     | 2     | 1     | 2     | 2     | 3     | 3     | 3     |
| 32 | 3     | 3     | 3     | 3     | 2     | 2    | 3    | 3    | 3    | 3    | 3     | 1     | 2     | 1     | 1     | 2     | 1     | 3     | 1     | 1     |
| 33 | 3     | 2     | 3     | 3     | 2     | 3    | 3    | 2    | 1    | 3    | 1     | 2     | 1     | 2     | 1     | 1     | 3     | 1     | 2     | 1     |





|    | PS_01 | PS_02 | PS_03 | PS_04 | PS_05 | EPS_0 | EPS_0 | EPS_0 | EPS_0 | EPS_1 | CT_11 | CT_12 | CT_13 | CT_14 | CT_15 | CR_16 | CR_17 | CR_18 | CR_19 | CR_20 |
|----|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 25 | 2     | 2     | 1     | 2     | 2     | 2     | 2     | 3     | 3     | 3     | 2     | 3     | 1     | 3     | 3     | 1     | 2     | 2     | 3     | 3     |
| 26 | 1     | 2     | 1     | 3     | 3     | 2     | 2     | 1     | 2     | 3     | 2     | 2     | 3     | 2     | 2     | 1     | 2     | 3     | 2     | 3     |
| 27 | 2     | 2     | 1     | 2     | 2     | 1     | 1     | 1     | 2     | 3     | 1     | 2     | 3     | 2     | 3     | 1     | 2     | 2     | 1     | 3     |
| 28 | 2     | 1     | 2     | 1     | 3     | 3     | 2     | 2     | 3     | 1     | 2     | 2     | 3     | 1     | 2     | 2     | 2     | 3     | 2     | 2     |
| 29 | 2     | 2     | 3     | 2     | 3     | 3     | 2     | 3     | 3     | 2     | 1     | 3     | 2     | 3     | 3     | 2     | 1     | 3     | 1     | 3     |
| 30 | 1     | 2     | 2     | 2     | 2     | 2     | 3     | 3     | 3     | 3     | 2     | 3     | 3     | 3     | 2     | 3     | 2     | 2     | 3     | 1     |
| 31 | 2     | 2     | 2     | 3     | 2     | 1     | 2     | 1     | 2     | 1     | 2     | 2     | 1     | 2     | 1     | 1     | 2     | 2     | 1     | 2     |
| 32 | 2     | 1     | 3     | 2     | 1     | 2     | 3     | 3     | 2     | 3     | 3     | 2     | 3     | 2     | 2     | 2     | 2     | 3     | 2     | 3     |
| 33 | 3     | 2     | 2     | 3     | 3     | 1     | 3     | 2     | 2     | 3     | 3     | 2     | 3     | 3     | 1     | 3     | 1     | 3     | 2     | 3     |

**Anexo 06. Frecuencia de los indicadores personales de los trabajadores del Centro de salud de Acobamba. Tarma – 2019.**

| <b>Edad</b>               | <b>Nº</b> | <b>%</b>    |
|---------------------------|-----------|-------------|
| 25 - 35 años              | 7         | 21 %        |
| 36 - 46 años              | 10        | 30 %        |
| > 47 años                 | 16        | <b>48 %</b> |
| <b>Total</b>              | <b>33</b> | <b>100</b>  |
| <b>Sexo</b>               |           |             |
| Femenino                  | 20        | <b>61 %</b> |
| Masculino                 | 13        | 39 %        |
| <b>Total</b>              | <b>33</b> | <b>100</b>  |
| <b>Estado civil</b>       | <b>Nº</b> | <b>%</b>    |
| Casado                    | 14        | <b>42 %</b> |
| Conviviente               | 13        | 39 %        |
| Soltero                   | 6         | 18 %        |
| <b>Total</b>              | <b>33</b> | <b>100</b>  |
| <b>Ocupación</b>          | <b>Nº</b> | <b>%</b>    |
| Profesionales             | 18        | <b>55 %</b> |
| Técnicos                  | 6         | 18 %        |
| Administrativos           | 6         | 18 %        |
| Personal de apoyo         | 3         | 9 %         |
| <b>Total</b>              | <b>33</b> | <b>100</b>  |
| <b>Tiempo de servicio</b> | <b>Nº</b> | <b>%</b>    |
| <= 1 año                  | 4         | 6 %         |
| 2 - 4 años                | 10        | 15 %        |
| > 4 años                  | 19        | <b>29 %</b> |
| <b>Total</b>              | <b>33</b> | <b>100</b>  |

**FUENTE:** Ficha sociodemográfica.