

Autocuidado en adolescentes, desde una mirada resiliente. Facultad de Ciencias Médicas de Guantánamo. Carrera Enfermería

Self-care in adolescents, from a resilient perspective. Faculty of Medical Sciences of Guantánamo. Nursing Career

Laborde Danger, Geiza¹
Izquierdo Medina, Ricardo²
Romero Barrientos, Caridad¹

¹ Facultad de Ciencias Médicas Guantánamo /Departamento de Enfermería, Guantánamo, Cuba, geiza@infomed.sld.cu

² Universidad de Ciencias Médicas de La Habana/ Departamento Gestión de la Calidad, La Habana, Cuba, rizzo@infomed.sld.cu

³ Facultad de Ciencias Médicas Guantánamo /Departamento de Enfermería, Guantánamo, Cuba, cariromero@infomed.sld.cu

Resumen

Introducción: el autocuidado según la OMS es "la capacidad de individuos, familias y comunidades para promover la salud, prevenir enfermedades, mantener la salud y hacer frente a las enfermedades y discapacidad con o sin el apoyo de un proveedor de atención médica. Educar a un adolescente con un enfoque resiliente es de vital importancia ante los estímulos de comportamiento social. El trabajo tiene como **Objetivo:** brindar un diagnóstico que permita promover el autocuidado en los adolescentes desde una mirada resiliente en la FCM-G en la carrera de Enfermería. **Métodos:** se realizó una investigación bajo la concepción dialéctica materialista, se utilizó una combinación de los paradigmas cuantitativos de la ciencia y los procesos lógicos del pensamiento; se realizó una investigación de desarrollo de corte transversal, durante el período 2022 en la Facultad de Ciencias Médicas de Guantánamo, el universo de estudio lo constituyó los 34 estudiantes de la formación técnica de enfermería, previo consentimiento de participación, a los cuales se les aplicó una entrevista estructurada y guías de observación, las variables tenidas en cuenta para la investigación fueron: edad, sexo, autocuidado, procedencia y mirada resiliente. **Resultados:** el diagnóstico aporta elementos necesarios para por medio de una intervención o estrategia promover el autocuidado en los adolescentes desde una mirada resiliente. **Conclusiones:** se hace necesario profundizar en el autocuidado y la resiliencia en los adolescentes ya que existe desconocimiento de estos temas dada las características propias de esta etapa de vida.

Palabras clave: autocuidado; adolescencia; resiliencia, resiliencia en el adolescente

Abstract:

Introduction: self-care according to the WHO is "the ability of individuals, families and communities to promote health, prevent disease, maintain health and cope with disease and disability with or without the support of a health care provider. Educate An adolescent with a resilient approach is of vital importance in the face of social behavior stimuli. The objective of this work is to provide a diagnosis that allows promoting self-care in adolescents from a resilient perspective in the FCM-G in the Nursing career. carried out an investigation under the materialist dialectical conception, a combination of the quantitative-qualitative paradigms of science and the logical processes of thought were used; a cross-sectional development investigation was carried out, during the period 2022 in the Faculty of Medical

Sciences of Guantánamo, the universe of study was constituted by the 34 students of the nursing technical training, p I received consent to participate, to which a structured interview and observation guides were applied, the variables taken into account for the investigation were: age, sex, origin, self-care and resilient look, results the diagnosis provides necessary elements for through a intervention or strategy promote self-care in adolescents from a resilient perspective conclusions it is necessary to delve into self-care and resilience in adolescents since there is a lack of knowledge of these issues given the characteristics of this stage of life.

Keywords: self-care; adolescence; resilience, resilience in the adolescent

I. INTRODUCCION

El autocuidado es definido por la OMS como "la capacidad de individuos, familias y comunidades para promover la salud, prevenir enfermedades, mantener la salud y hacer frente a las enfermedades y discapacidad con o sin el apoyo de un proveedor de atención médica".¹

Orem D. etiquetó su teoría de déficit de autocuidado como una teoría general compuesta por las siguientes tres teorías relacionadas: la teoría de autocuidado, que describe el porqué y el cómo las personas cuidan de sí mismas. La teoría de déficit de autocuidado, que describe y explica cómo la enfermería puede ayudar a la gente. La teoría de sistemas enfermeros, que describe y explica las relaciones que hay que mantener para que se produzca el cuidado enfermero, en la adolescencia el autocuidado tiene vital importancia, sin embargo carecen de herramientas cognoscitivas para poner en práctica esta categoría.^{2,3}

La OMS define a la adolescencia como el período de crecimiento que se produce después de la niñez y antes de la edad adulta, entre los 10 y 19 años. Independientemente de la dificultad para establecer un rango exacto de edad es importante el valor adaptativo, funcional y decisivo que tiene esta etapa.⁴

Educar a un adolescente con un enfoque resiliente es muy importante en la actualidad, componente que incluye cualidades como la de estar listo para responder a cualquier estímulo, comunicarse con facilidad, demostrar empatía y afecto, y tener comportamientos prosociales. Como resultado, los niños resiliente, desde muy temprana edad, tienden a establecer más relaciones positivas con los otros.^{5,6,7}

En la actualidad los adolescentes que culminan el noveno grado (nivel escolar de secundaria básica) ingresan en la Universidad de Ciencias Médica a estudiar la carrera técnica de Enfermería, al llegar a este centro escolar, se encuentran con un ambiente escolar distinto a las enseñanzas precedentes, en los cuales deben afrontar un nivel de estrés y cambios en su entorno, razón a la que deben de adaptarse, este cambio demanda de un nivel de resiliencia para enfrentar todos estos cambios de forma eficaz.⁸

Objetivo: brindar un diagnóstico que permita promover el autocuidado en los adolescentes desde una mirada resiliente en la FCM-G en la carrera de Enfermería.

II. MÉTODOS

Se realizó una investigación bajo la concepción dialéctica materialista, se utilizó una combinación de los paradigmas cuanti-cualitativos de la ciencia, los procesos lógicos del pensamiento como la inducción-deducción y el análisis-síntesis; se realizó una investigación de desarrollo de corte transversal, durante el período enero/julio 2022 de la Facultad de Ciencias Médicas de Guantánamo, con la finalidad de ofrecer

un diagnóstico que permita promover el autocuidado en adolescentes desde una mirada resiliente en la Facultad de Ciencias Médicas de Guantánamo, carrera de Enfermería. El universo de estudio lo constituyeron los 34 estudiantes de la formación técnica de enfermería, previo consentimiento de participación, a los cuales se les aplicó una entrevista estructurada y guías de observación validados y aplicadas por expertos, en sus tres fases: la experiencias vividas ante situaciones adversas, las necesidades de aprendizaje y necesidades de programas priorizados en Cuba, específicamente Materno Infantil (PAMI)

Las variables tenidas en cuenta para la investigación fueron: edad, sexo, autocuidado, resiliencia, se realizó en primera instancia un **análisis documental** exhaustivo a la literatura y expedientes académicos en secretaría docente de la Facultad de Ciencias Médicas, se revisó la procedencia del estudiante, composición familiar; se realizó una **sistematización** del tema, así como a las características de esta etapa de la vida. Para el desarrollo de este estudio se realizó una **entrevista** a los estudiantes sobre las experiencias que habían adquirido ante situaciones excepcionales en la familia, sus principales problemas de salud y la valoración del autocuidado. Se realizó **observación** durante su estancia en sus viviendas con la ayuda de la enfermera de la familia.

Los criterios de inclusión tenidos en cuenta fueron: ser estudiante de la Facultad de Ciencias Médicas de Guantánamo, estar en primer y segundo año de la carrera año de la carrera de la formación técnica de enfermería y exponer compromiso de mantenerse durante todo el curso escolar, los criterios de exclusión fueron no cumplir con los criterios de inclusión.

III.RESULTADOS

Tabla 1: edad, y sexo de los adolescentes pertenecientes a la formación técnica de enfermería.

Edad		Sexo			
15 a 17 años	%	Masculino	%	Femenino	%
34	100	4	11,7	30	88,2

Fuente: entrevista

La tabla número 1 se muestra edad y sexo, el 100% de la muestra está comprendida entre 15 y 17 años, etapa de vida denominada por los psicólogos la como período de tránsito, ya que el adolescente, si bien no es un niño, tampoco es un adulto, por lo que indistintamente presentan características o conductas de uno y otro, se tornan un tanto inestable, en ocasiones con igual edad cronológica, se muestran diferencias esenciales entre sus iguales en aspectos tan importantes de la personalidad. Es un período de reelaboración y reestructuración de diferentes aspectos y esferas de la personalidad, que alcanzan durante esta etapa un matiz más personal

Al sistematizar artículos relacionados con la adolescencia, como: Puente W (2004), Gil A (2020), González R. (2010), Blanco N. Hernández D. Torres Y. Castro G. (2022), encuentra como regularidad aspectos, en común como la necesidad de aprender a actuar ante lo desconocido para proteger su cuerpo como el autocuidado de su salud y la resiliencia ya que ellos carecen de estos conocimientos.^{9, 10, 11, 12}

Tabla 2 Autocuidado

No	Aspectos a evaluar	Categorías de Observación					
		SO		SOAV		NSO	
		No	%	No	%	No	%
1	Ingiere abundante agua, después de las comidas y realizar ejercicios físicos	16	47	6	17,6	12	35,2
2	Ingiere dieta balanceada, incluye frutas y verduras	10	29	6	17,6	18	53
3	Fuma o ingiere alcohol en la casa	4	11	6	17,6	24	75
4	Realiza actividad física. Practica algún deporte.	11	32	6	17,6	17	50
5	Realizar actividades de esparcimiento sano como leer, pintar, dibujar, bailar, nadar, etc.	2	6	4	11,7	28	82
6	Duerme 8 horas diarias	12	35	14	41,1	8	23,5
7	Lava sus manos al ingerir alimentos o antes y después de ir al baño	4	11	13	38,2	17	50

Fuente: Guía de observación.

Leyenda: SO (se observa), SOAV (se observa a veces), NSO (No se observa)

La tabla número 2 muestra algunos referentes relacionados con las medidas del autocuidado que deben cumplir o mantener en su hogar los adolescentes. En la categoría autocuidado debe estar presente la capacidad de cuidar su salud. Es un concepto transdisciplinar, pues se encuentra vinculado con la psicología positiva, las ciencias de la enfermería, emociones positivas, estilos de vida saludables, calidad de vida, estado de salud y su percepción, entre otras.^{13, 14, 15}

En la guía de observación se pudo constatar que solo el 47% Ingiere abundante agua, después de las comidas y realizar ejercicios físicos, el 29% Ingiere abundante agua, después de las comidas y realizar ejercicios físicos, el 17.6% SOAV que fuma o ingiere alcohol en la casa, el 50% NSO que realice actividad física o practique algún deporte, igual el 82% NSO que realice actividades de esparcimiento sano, solo el 35% duerme 8 horas diarias y el 11% lava sus manos al ingerir alimentos o antes y después de ir al baño.

Los autores coinciden con la bibliografía consultada, al enseñar que el autocuidado desde edades tempranas de la vida les ofrece herramientas útiles para poder convertirse en un adolescente resiliente. Vista la resiliencia como la capacidad de afrontar positivamente las adversidades para poder seguir adelante, y al mismo tiempo, genera capacidades adaptativas y creativas que favorecen nuestro crecimiento humano y espiritual. Diversos estudios han demostrado que algunas de las cualidades o características que definen a los adolescentes resiliente son: Competencia Social, Resolución de problemas, Autonomía, Sentido de propósito y de futuro.

Tabla 3. Resiliencia

No	Aspectos a evaluar	Categorías de Observación					
		S0		SOAV		NSO	
		No	%	No	%	No	%
1	Competencia Social: se refiere a la habilidad para establecer contacto con otras personas, responder a los estímulos, comunicarse con facilidad, demostrar empatía, afecto y tener comportamientos prosociales.	26	76,4	0	0	8	23,5
2	Resolución de problemas: la capacidad para resolver problemas, incluye la habilidad para pensar en abstracto reflexiva y flexiblemente, y la posibilidad de intentar soluciones nuevas para problemas cognitivos y sociales.	12	35,2	4	11,7	18	53
3	Autonomía: expresa el sentido de la propia identidad, la habilidad para poder actuar independientemente y el control de algunos factores del entorno.	28	82,3	2	5,8	4	1,7
4	Sentido de propósito y de futuro: se expresa en varias cualidades; dirección hacia los objetos, orientación hacia la consecución de los mismos, motivación para los logros, anhelo de un futuro mejor, aspiraciones educacionales, sentido de anticipación.	16	47	5	14,7	13	38,2

Fuente: Guía de observación.

Leyenda: SO (se observa), SOAV (se observa a veces), NSO (No se observa)

El término resiliencia procede del latín, de resilio (resalio), que significa volver a saltar, rebotar, reanimarse. Este término fue incorporado en las ciencias sociales a partir de los años 60 y caracteriza la capacidad que tienen las personas para desarrollarse psicológicamente sanos y exitosos, a pesar de vivir en contextos de alto riesgo, como entornos de pobreza y familias multiproblemáticas, situaciones de estrés prolongado, centros de internamiento, etc. Se refiere tanto a los individuos en particular como a los grupos familiares o colectivos que son capaces de minimizar y sobreponerse a los efectos nocivos de las adversidades y los contextos desfavorecidos y deprivados socioculturalmente, de recuperarse tras haber sufrido experiencias notablemente traumáticas.^{16,17}

Los resultados obtenidos en la guía de observación coinciden con Uriarte JD (2014). La Competencia Social en los adolescentes objetos de estudio SO en el 76.4%, los principales problemas observados estuvieron en tener contacto con otras personas, comunicarse con facilidad, demostrar empatía y afecto con los miembros de su familia con edades avanzadas. La Resolución de problema NSO en el 53%. Los principales problemas observados están en la capacidad para resolver problemas al intentar dar soluciones nuevas a los problemas cognitivos. La Autonomía, SO en el 82.3%, los autores consideran que existe un alto índice de adolescentes resiliente al expresar su propia identidad e independencia. El

Sentido de propósito y de futuro, SO en un 47%, los principales aspectos detectados en la observación van encaminados a la motivación para los logros de un futuro mejor y aspiraciones educacionales.

En el análisis documental realizado, se asume la resiliencia como una cualidad caracterogénica que toda persona necesita desarrollar, porque ningún ser humano puede evitar los tropiezos que la vida le coloca delante, pero sí puede poseer la entereza mínima indispensable para superarlo una y otra vez. El poder de la resiliencia reside en el hecho de que es expresión de voluntad, firmeza de carácter y decisión propia; porque la persona con ese atributo se estima, apoya a sí misma, autor reconoce y realiza, pilares en los que se estructura la vida psíquica y espiritual del ser humano.

José Martí es un paradigma de la resiliencia, así como en un ejemplo para la humanidad. El colectivo de autores considera que educar esta cualidad desde etapas tempranas de la vida pone en mejores condiciones a los adolescentes para afrontar las dificultades diarias. Para ello debe enseñar a convertir cada contratiempo en una gran oportunidad para aprender, para mejorar, para intentar buscar la mejor versión de uno mismo.

Se les debe ofrecer herramientas para mantenerse a flote frente a las adversidades, superarlas y fortalecerse a partir de ellas. La familia debe brindar cariño y de comprensión a sus hijos. Acompañarlos con mucha calma y respeto, sus cambios de humor y les ayudemos a poner freno a su impulsividad, no sobre protegerlos y confiar en los que ellos, aunque creamos que se equivocan.¹⁸

IV. CONCLUSIONES

Los autores identificaron la necesidad de profundizar en los temas autocuidado y resiliencia en adolescentes dada las características propias de esta etapa de la vida. Se brinda un diagnóstico que permitirá por medio de una Intervención de Enfermería o una Estrategia Educativa promover el autocuidado en los adolescentes desde una mirada resiliente en la FCM-G en la carrera de Enfermería y así enfrentar las dificultades durante su carrera y en su vida personal.

I. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- 1- Corredera LL. Autocuidado para personal de primera línea de respuesta al dengue. Tema número 1 (curso para trabajadores sociales). Angola, año 2019.
- 2-Vázquez Y. Autocuidado de pacientes hemodializados desde su cuidador. Tesis en opción al grado científico de Doctor en Ciencias de la Enfermería. UCM-H. La Habana. Cuba. 2017.
- 3- Dorothea E. Orem, Marriner Tomey A, Raile Alligood M. Teoría del déficit de autocuidado. In: Modelos y teorías en Enfermería. 7ªed. ed.: ElsevierMosby; p. 265- 285. Barcelona, España. 2011.
- 4- OMS. Riesgos para la salud de los adolescentes y jóvenes [internet]. Who. [citado 20 de agosto de 2015]. Recuperado a partir de: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs345/es/>(15) (Guayaquil-Ecuador). Rev. Latino-Am. Enfermagem, Ribeirão Preto, v. 13, n. spe, Consultado 2018. Disponible en:http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S01041692005000700008&lng=es&nrm=iso(16)

- 5- Sommer K, Abufhele M, Briceño AM, Dávila AM, Barreau M, Castro S, et cols. Intervención de salud mental en niños expuestos a desastre natural. Rev Chil Pediatr [acceso: 26/05/2021]; 84 (1): 59-67. Disponible en: https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?pid=S0370-41062013000100007&script=sci_arttext&tlng=p
- 6- Marcela LM, Sánchez JS. Factores psicosociales y procesos resilientes de personas víctimas de desastres naturales o antrópicos, aproximaciones a un estudio de caso [acceso: 02/06/2021]; 2-42. Disponible en: <https://repositorio.ucp.edu.co/handle/10785/5742>
- 7- García MA, González A, Robles H, Padilla JL, Peralta MI. Propiedades psicométricas de la Escala de Resiliencia de Connor y Davidson (CD-RISC) en población española. Anales de psicología 2019 [acceso: 02/06/2021]; 35(1). Disponible en: <https://revistas.um.es/analesps/article/view/314111>
- 8- Blanco N. Hernández D. Torres Y. Castro G. Documento normativo para la implementación de acciones metodológicas para una mejor resiliencia en estudiantes de Enfermería. UCM-G. 2022.
- 9- -Gil. A. Mejoramiento del autocuidado en adolescentes desde la atención primaria de salud. Tesis en opción al grado científico de Doctor en Ciencias de la Enfermería. UCM-H. 2020
- 10- Puente W. Técnicas de Investigación aplicadas a adolescentes en la comunicación y su autocuidado. International Corporate Communications. [en línea] 2004/abril/23 Disponible: <http://www.rppnet.com.ar/tecnicasdeinvestigacion.htm>
- 11- Argentina L. Operacionalización de las variables psicológicas. Investigación Psicológica del autocuidado en adolescentes [serie en Internet]. 2015 jun [citado 29 oct. 2018]; 13: [aprox 16 p.]. Disponible en: http://www.scielo.org.bo/pdf/rip/n13/n13_a07.pdf
- 12- González, R., Ortiz, M.E. Un espacio de reflexión y debate. "La ciencia y la cultura de las drogas. Adicciones en adolescentes". Centro cultural Dulce María Loynaz. La Habana. Cuba. 2010.
- 13- -Bernal M. Intervención comunitaria dirigida a los adolescentes consumidores de sustancias ilícitas de la Escuela Secundaria Básica: "Mártires de Humboldt 7" (Tesis en opción al grado científico de Master en Ciencias). La Habana. Cuba. 2014.
- 14- Izquierdo R. Diagnóstico para una Estrategia de Comunicación Social en adolescentes expuestos a las drogas en una escuela secundaria básica y una de oficios del municipio 10 de Octubre. Tesis para optar por el grado científico de Máster en Ciencias de la Comunicación. La Habana. 2004.
- 15- Acosta V. et. al. Evaluación de la conducta alimentaria de riesgo. Estudio transcultural entre adolescentes de España y México. International Journal of Psychology and Psychological Therapy, Asociación Psiquiátrica Americana. México. 2005.
- 16- Uriarte JD. La resiliencia individual y comunitaria. Repercusión de los desastres en la salud mental de niños/as y adolescentes. URILAN. 2014. Disponible en: https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?pid=S0370-41062013000100007&script=sci_arttext&tlng=p
- 17- Sommer K, Abufhele M, Briceño AM, Dávila AM, Barreau M, Castro S, et cols. Intervención de salud mental en niños expuestos a desastre natural. Rev Chil Pediatr 2013 [acceso: 26/05/2021]; 84 (1): 59-67. Disponible en: https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?pid=S0370-41062013000100007&script=sci_arttext&tlng=p.
- 18- García-León MA, González-Gómez A, Robles-Ortega H, Padilla JL, Peralta-Ramírez MI. Propiedades psicométricas de la Escala de Resiliencia de Connor y Davidson (CD-RISC) en población española. Anales de psicología 2019 [acceso: 02/06/2021]; 35(1). Disponible en: <https://revistas.um.es/analesps/article/view/314111>