

PRÁCTICAS DE AUTOCUIDADO EN LAS FAMILIAS DE ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA EN TIEMPO DE PANDEMIA

SELF-CARE PRACTICES IN FAMILIES OF FINAL YEAR NURSING STUDENTS IN TIMES OF PANDEMIC

Castro Aquino, Rosario Clotilde ¹
Sánchez de García, Nora Elisa ²
Mendoza Castañeda, Elva Marcela ³
Becerra Torres, Lourdes Diana ⁴
Prado Roncal, Jackeline ⁵
Miñope Miñope, Geraldine de los Santos ⁶ et al

RESUMEN

Objetivo: Describir las prácticas de autocuidado en tiempo de pandemia que realizan las familias de las estudiantes de enfermería de una universidad de Lambayeque, 2022. **Método:** Estudio de caso. La muestra delimitada por saturación, estuvo conformada por 10 familias que cumplieron criterios de elegibilidad. Se recolectó la información mediante entrevista utilizando una guía de entrevista semiestructurada, validada por expertos. Fueron respetados los principios éticos del Informe Belmont. **Resultados:** Se evidenciaron cinco categorías referidas a las prácticas de autocuidado en las dimensiones física, mental, emocional, social y espiritual y una categoría emergente. **Consideraciones finales:** Las familias cumplieron los protocolos para prevenir el contagio por COVID-19, implementaron prácticas de alimentación saludable y actividad física. Evitaron ver noticias y adoptaron diversas formas de distracción en el hogar, afianzando la convivencia. Expresaron sentimientos positivos, compartieron momentos gratos, y controlaron sus emociones. Practicaron el confinamiento social manteniéndose comunicados por videollamadas. Mediante la oración y las lecturas bíblicas agradecieron a Dios por mantenerse sanos. Finalmente, se considera que las intervenciones de promoción de la salud favorecen las prácticas de autocuidado familiar aún en tiempo de crisis.

Palabras clave: autocuidado; estudiantes de enfermería; pandemia; COVID-19; familia.

ABSTRACT

Objective: to describe the self-care practices in times of pandemic carried out by the families of nursing students at a university in Lambayeque, 2022. **Method:** case study. The sample delimited by saturation was made up of 10 families that met eligibility criteria. Information was collected through interviews using a semi-structured interview guide, validated by experts. The ethical principles of the Belmont Report were respected. **Results:** five categories referring to self-care practices in the physical, mental, emotional, social, and spiritual dimensions and an emerging category were evidenced. **Final considerations:** the families complied with the protocols to prevent the spread of COVID-19, and implemented healthy eating practices and physical activity. They avoided watching the news and adopted various forms of distraction at home, strengthening coexistence. They expressed positive feelings, shared pleasant moments, and controlled their emotions. They practiced social confinement by keeping in touch by video calls. Through prayer and Bible readings they thanked God for keeping them healthy. Finally, it is considered that health promotion interventions favor family self-care practices even in times of crisis.

Keywords: self-care; nursing students; pandemic; COVID-19; family

¹ Maestra en Docencia Universitaria e Investigación Educativa. <https://orcid.org/0000-0002-9678-4262>. UNPRG.Perú. rcaastro@unprg.edu.pe

² Maestra en Docencia Universitaria e Investigación Educativa. UNPRG.Perú. nsanchezg@unprg.edu.pe

³ Licenciada en Enfermería. UNPRG.Perú. emendoza@unprg.edu.pe

^{4,5,6, et al.} Estudiante de Enfermería. UNPRG:

Fernández Santillán L; Perez Peralta K; Santamaría García I; Santa Cruz Castañeda H; Senbrera Vicente S; Solorzano García N; Barrera Mendoza Marylin; Flores Garcés Andrea; Llontop Guzmán A; Lozano Paz L; Manayay Mendo E; Rivera Olivera M; Sánchez de la Cruz P; Soberón Montalvo A; Guevara Huamán E; Noriega Tsukamoto A; Núñez Ugaz C; Pérez Arenas C; Sigueñas Monsalve R; Soberón Castillo J.

INTRODUCCIÓN

El autocuidado es una conducta que se aprende en la socialización, asumiendo de forma voluntaria el cuidado de la propia salud, siendo por tanto fundamental la autoestima (1). El autocuidado en las familias, es importante porque potencia el bienestar físico, psíquico, social y espiritual de sus miembros, manteniendo condiciones favorables para preservar e impulsar su desarrollo contribuyendo a una familia saludable (2).

La crisis sanitaria por la COVID-19 ha generado una perspectiva diferente sobre la importancia real del autocuidado; pues, aunque ha traído consigo miedo, a la vez ha actuado como un poderoso motivador acelerando el cambio hacia el bienestar. Sin embargo, no todas las familias han asimilado una cultura de autocuidado, produciendo así, aumento de contagios y fallecimiento de seres queridos; con gran impacto pandimensional (3).

El surgimiento de conflictos internos en las familias, menoscabaron los procesos de autorregulación y autocontrol para los estilos de vida saludable, ya que no hubo un adecuado afrontamiento y soporte emocional (3). Asimismo, se dejaron de mantener conductas de prevención, ya que no se realizaron medidas de bioseguridad como desinfección, evitación de

aglomeraciones y distanciamiento social (4). Las familias más vulnerables, experimentaron desempleo, perjudicando no solo su economía personal, sino su salud mental y física (5).

Ante el confinamiento domiciliario las rutinas y hábitos familiares se han visto modificadas por diversas situaciones como el miedo al contagio, duelos, pérdidas de seres queridos y desempleo, aunado a la angustia, ansiedad e incertidumbre producto del impacto generado, constituyéndose en factores estresantes que influyen desfavorablemente en la salud mental de las personas (6).

El impacto emocional ante la pérdida de un ser querido, se ha visto reflejado en el gran dolor y sentimientos de soledad duraderos conllevando a un desgaste emocional en las familias (7).

La pandemia del COVID-19 ha afectado la dimensión espiritual en la vida de las familias, siendo una de las dificultades la continuidad de actividades religiosas como misas, peregrinaciones, confesiones u otras, en un momento en que la familia ha afrontado situaciones complejas y difíciles, impidiéndoles alcanzar el equilibrio entre mente, cuerpo y espíritu (8).

Desde el año 2020 a la actualidad, los comportamientos de alimentación

también se vieron afectados, caracterizados en las familias, por el elevado consumo de alimentos hiperprocesados con alto contenido en azúcar (67%), disminución del consumo de frutas y verduras (33%) e inactividad física (9).

En el Perú, la pandemia también impactó negativamente en los hábitos alimenticios de las familias. Al respecto el Colegio de Nutricionistas peruano, añade que más del 70 % de las personas en una familia tiene exceso de peso (10). Informes de la Gerencia Regional de Lambayeque (11) dan cuenta que, en el año 2021, el 52 % de las familias presentaron casos de obesidad.

Ante lo expuesto las investigadoras obtuvieron manifestaciones de estudiantes de enfermería respecto al autocuidado en sus familias: *“Sentimos necesidad de comer a cada momento, creo que es por la ansiedad de estar confinados”*, *“Hemos subido de peso, ya no puedo salir a correr, ni mis hermanos a jugar, por miedo al contagio”*, *“A pesar que estamos todos en casa, cada uno está en su espacio trabajando o estudiando de forma remota...”*, *“Mi madre manifiesta sentirse agobiada por las tareas de la casa y preocupada por quienes salimos, teme que vayamos a contagiarnos”*, *“Siempre asistíamos todos los domingos a misa, pero ahora todos nos conectamos por internet y*

rezamos por la mejora de toda esta situación”, *“Ha sido muy duro perder a nuestros seres queridos, nos hacen mucha falta”*, *“Mi hermano se siente muy abrumado al estar tanto tiempo en casa, ha pasado más tiempo con videojuegos y ahora desea solo estar en la computadora”*, *“Estar en casa todo el tiempo me estresa, extraño a mis amigas y las clases presenciales”*.

Las investigadoras definieron el objeto de estudio; prácticas de autocuidado de las familias de estudiantes de enfermería en tiempo de pandemia, como las conductas que aplican las familias para promover el bienestar físico, mental, emocional, social y espiritual, integrando aquellas destinadas a fortalecer factores protectores y a controlar aquellos de riesgo para su salud, en un entorno favorable (3).

Surgiendo ante la realidad observada el problema de investigación ¿Cómo son las prácticas de autocuidado en tiempo de pandemia que realizan las familias de las estudiantes de enfermería de una universidad de Lambayeque, 2022? El objetivo general de este estudio fue describir las prácticas de autocuidado en tiempo de pandemia que realizan las familias de las estudiantes de enfermería de una universidad de Lambayeque, 2022 y los objetivos específicos: describir las prácticas de autocuidado en las dimensiones; física, mental, emocional,

social, y espiritual en tiempo de pandemia que realizan las familias, del estudio.

Conocer las prácticas de autocuidado de las familias, permitirá a los profesionales de enfermería desarrollar intervenciones de promoción de salud, para potenciar factores protectores y controlar factores de riesgo para la salud contribuyendo al bienestar y calidad de vida familiar, aún en tiempos difíciles, como el ocasionado por la pandemia COVID-19.

MÉTODO

Se utilizó la trayectoria metodológica de investigación cualitativa, con abordaje de estudio de caso. El objeto de estudio se centró en el autocuidado de las familias de las estudiantes de enfermería de una universidad de Lambayeque, matriculadas en el ciclo académico 2021-II. La población fue de 29 familias. La muestra quedó conformada por 10 familias, delimitada por criterios teóricos de saturación al tener en cuenta los criterios de densidad y autenticidad de la información (12).

La recolección de la información se llevó a cabo a través de la técnica de entrevista, utilizando como instrumento una guía de entrevista semiestructurada, cuya validación de contenido fue ejecutada por juicio de tres expertos, enfermeras especialistas en investigación y en el objeto

de estudio. La entrevista a las familias que aceptaron participar voluntariamente, se desarrolló a través de la plataforma Google Meet. Cada entrevista fue grabada con previa autorización de los participantes y tuvo una duración de 15 a 20 minutos. Los resultados se presentaron de forma anónima, asignándoles un seudónimo a cada familia, en consideración a los principios éticos de confidencialidad y respeto a la dignidad humana. La información fue procesada mediante el análisis temático (13) y se tuvieron en cuenta los principios éticos según el Informe Belmont (14).

RESULTADOS

I. Prácticas de autocuidado en la dimensión física en tiempo de pandemia

1.1. Cumplimiento del protocolo para COVID-19 antes de la aplicación de la vacuna

1.2. Cumplimiento del protocolo para COVID-19 después de la aplicación de la vacuna

1.3. Práctica de actividad física

1.4. Mejora de hábitos hacia una alimentación saludable

II. Prácticas de autocuidado en la dimensión mental en tiempo de pandemia

2.1. Evitando ver noticias

2.2. Adoptando diversas formas de distracción en el hogar

2.3. Afianzando la convivencia familiar

III. Prácticas de autocuidado en la dimensión emocional en tiempo de pandemia

3.1. Expresión de sentimientos positivos

3.2. Compartiendo momentos gratos

3.3. Estrategias del control de emociones

IV. Prácticas de autocuidado en la dimensión social en tiempo de pandemia

4.1. Uso de dispositivos tecnológicos como un recurso para mantener contacto con la familia extensa

4.2. Evitando las reuniones sociales y lugares concurridos como medidas de prevención frente al coronavirus

4.3. Actitud de sensatez ante las reuniones sociales posteriores a la vacuna para evitar el contagio

V. Prácticas de autocuidado en la dimensión espiritual en tiempo de pandemia

5.1. La espiritualidad centrada a la práctica religiosa de la oración hacia un ser superior y /o lectura de la Biblia

5.2. Actitud de agradecimiento a una entidad suprema por no haberse contagiado

5.3. Prácticas religiosas mediante dispositivos tecnológicos

5.4. Los integrantes de la familia satisfacen individualmente sus necesidades espirituales

VI. El autocuidado mermado ante la enfermedad o muerte de un ser querido

DISCUSIÓN

En la presente investigación se describen las prácticas de autocuidado de las familias de estudiantes de enfermería en tiempo de pandemia, en respuesta a los objetivos planteados, emergiendo cinco categorías con sus respectivas subcategorías, cuya discusión se realiza a continuación:

I. Prácticas de autocuidado en la dimensión física en tiempo de pandemia

La pandemia por COVID-19, ha obligado a las familias a velar por el autocuidado de su salud física adoptando nuevas prácticas, para prevenir la enfermedad, entre las que resaltaron:

1.1. Cumplimiento del protocolo para COVID-19 antes de la aplicación de la vacuna

El Ministerio de Salud (MINSA) , ante la emergencia sanitaria en el país, estableció medidas de prevención y control de la propagación de COVID-19: distanciamiento social, lavado de manos, uso de mascarilla, desinfección de calzado y confinamiento obligatorio (15). El distanciamiento social, ayuda a evitar el contagio, al evitar estar en contacto con las pequeñas gotículas que pueden contener el virus y que expulsan las personas al hablar, toser o estornudar (16). Las familias han puesto en práctica esta medida cuando han salido de su hogar ya que refieren:

“...bueno al menos yo salgo por motivos de trabajo, me protejo, no me junto con mucha gente, no permito acercarme a la gente para no contagiarme...” (Mamá Lirios).

Además, han puesto en práctica el lavado de manos y el uso de mascarillas. Según el MINSA (15), el lavado de manos o el uso de alcohol, elimina los gérmenes y virus presentes en las manos, evitando que puedan ser transportados a los ojos, nariz o boca al tocarse la cara. Mientras que el uso correcto de la mascarilla, actúa a modo de barrera física limitando la excreción de gotas respiratorias y la transmisión del virus. Esto se evidencia en los siguientes discursos:

“...Nos realizamos el correcto lavado de manos... también usamos nuestro alcohol...” (Hija Clavel). “Nosotros llevamos los protocolos del MINSA, que siempre recomendaba, salir protegidos con la mascarilla...” (Hija Lirios)

Otra medida adoptada por las familias, fue el acatamiento del confinamiento, dictado por el MINSA, que consistió en reducir las interacciones sociales por medio de la restricción de horarios de circulación de las personas (17). Algunas de las familias, protegieron a sus miembros vulnerables separándolos voluntariamente, para evitar ponerlos en riesgo, tal y como se demuestra en el siguiente discurso:

“También nos separamos, mi papá y mi mamá vivieron aparte..., el primer año de la pandemia... mis papás eran personas vulnerables, mi mamá ya tiene 56 años y mi papá tiene 64” (Hija menor Lavanda).

Por otro lado, según el MINSA (15), era de suma importancia que se desinfecte el calzado, los objetos que estuvieron en el exterior antes de ingresar al hogar, con alcohol al 70% o lejía; darse un baño y cambiarse de ropa antes de entrar al entorno familiar; prácticas que llevaron a cabo las familias ya que manifestaron:

“Mi mamá y mi papá salían a hacer las compras...al momento de ellos llegar... los desinfectábamos, ...y se desinfectaban los pies, las cosas, ingresaban de frente al baño a bañarse...” (Hija Rosas). “En la ropa, cuando alguien salía a comprar, la ropa que regresaba ya directamente la lavamos ya lo poníamos en el canastón donde tenía que lavarla” (Hija Petunia).

Además, otras prácticas de autocuidado en la dimensión física que adoptaron las familias se presentan en la siguiente subcategoría:

1.2. Cumplimiento del protocolo para COVID-19 después de la aplicación de la vacuna

Hasta el momento no existe ninguna vacuna que proteja al 100% del COVID-19. Por ello, las autoridades sanitarias recomiendan seguir manteniendo las

medidas de bioseguridad (18): el uso de la mascarilla, distanciamiento social y lavado de manos. Las familias en estudio continúan practicando estas medidas de bioseguridad estando ya vacunadas lo cual es avalado por el siguiente discurso:

“Yo me cuido siempre llevando mi mascarilla, lavándome las manos conforme salgo, no acercándome a las personas, guardar distancias, eso es lo que hago todos los días” (Mamá Orquídea)

El lavado de manos es uno de los métodos más difundidos después de la vacunación. De la misma manera, el uso de mascarilla y el distanciamiento social sigue siendo importante, ya que el aerosol y los fluidos, son la principal fuente de contagio (18).

Con la llegada y avance de la vacunación, algunos miembros de las familias se reincorporaron a sus centros laborales por lo que, fortalecieron las medidas de bioseguridad, tal y como se describe en el siguiente discurso:

“Cuando empezó a salir mi esposo a trabajar eventualmente salía por decir una vez cuando lo llamaban... pero cuando él ya empezó a salir ya normal no... y mucho cuidado siempre con la mascarilla de no dejarlo” (Mamá Rosas).

Dentro de la misma categoría se encuentra la siguiente subcategoría.

1.3. Práctica de actividad física

La Organización Mundial de la Salud, sustenta que la actividad física es “cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos, con el consiguiente consumo de energía. Entre las actividades físicas más comunes cabe mencionar caminar, bailar, practicar deportes, participar en actividades recreativas y juegos” (19). La actividad física disminuye la reducción de la respuesta inflamatoria sistémica, evitando el riesgo de infección producido por un efecto inmunorregulador más eficiente frente al COVID-19 (19).

Frente al aislamiento social la sugerencia de los profesionales de la salud fue seguir ejercitándose, utilizando los medios que cada persona tenía y en el espacio adecuado (19). Práctica que tuvieron en cuenta las familias, según lo descrito en el siguiente discurso:

“También realizamos ejercicios... mi papá es gordito y si también a veces realiza sus ejercicios...” (Hija Clavel).

“En mi casa a veces vemos esos vídeos de bailes tipo fitness, haciendo ejercicios, a veces cuando tenemos bastantes ánimos, nos ponemos a bailar...” (Hija Petunia).

Como se revela en los relatos, las familias manifiestan realizar actividad física, ya sea de manera individual o en familia, siendo conscientes de la importancia que tiene incluirla en su rutina diaria para

preservar su salud, ya que ayuda a la movilidad articular y muscular, favorece la salud cardiovascular, contribuye a tener un peso saludable, disminuye el estrés y el riesgo de enfermedades no transmisibles (19).

También se evidenciaron otras prácticas de autocuidado, tal como se presenta en la siguiente subcategoría:

1.4. Mejora de hábitos hacia una alimentación saludable

Ante la pandemia, en las familias surgió la necesidad de mejorar su estado nutricional para minimizar los efectos negativos provocados por la COVID-19, mejorar la salud y facilitar la recuperación. Por este motivo, la pandemia ha ayudado a reconocer lo importante que es alimentarse sanamente, mantenerse hidratado y mejorar el sistema inmunológico, no sólo para disminuir el impacto por una infección, sino también para prevenirlas y evitar así que perjudique la calidad de vida (20); Todo ello, se evidencia en el siguiente discurso:

“Hemos tratado de comer saludable, hemos tratado de mejorar en ese sentido porque a comparación de otros años de repente habíamos consumido mucho carbohidrato y no consumíamos verduras sobre todo de hojas verdes” (Hija Geranio).

Es importante que las familias eviten los alimentos ultra procesados y, prefieran y

elijan alimentos naturales como la base de su nutrición, incluyendo en su vida diaria frutas y verduras (20), ya que estas contienen las vitaminas y minerales que son parte de los nutrientes principales. Según Willet (21), el consumo de vitaminas y minerales tiene un vínculo directo con el SARS-CoV-2, y su consumo disminuye el riesgo de mortalidad.

Las familias entrevistadas manifiestan haber mejorado su alimentación a partir del contexto que se vieron obligadas a afrontar; con la finalidad de evitar enfermedades o comorbilidades que pudieran poner en riesgo sus defensas y afectar así el equilibrio familiar. Estas decisiones fueron propicias, ya que, en el transcurso de los años, los hábitos de autocuidado fueron manteniéndose constantes para lograr el bienestar físico.

II. Prácticas de autocuidado en la dimensión mental en tiempo de pandemia

Debido al alto riesgo de contagio por el COVID-19, aunado al elevado número de casos confirmados y muertes en el mundo, los pensamientos negativos se extienden amenazando la salud mental de la población (22), debido a ello las familias en estudio implementaron prácticas para cuidar su salud mental. Surgiendo las siguientes subcategorías:

2.1. Evitando ver noticias

Los medios de comunicación no solo cumplen un rol informativo, sino que son capaces de infundir miedo en las personas expuestas a noticias relacionadas con la COVID-19, sobre todo cuando la información es imprecisa, infundada o malintencionada; dando lugar a percepción de confusión y engaño entre la población. Por tal motivo las familias evitaron ver las noticias por cualquier medio de comunicación ya que les generaba alteración, estrés, depresión y tormento (23).

“Bueno no miramos tanto noticias porque todos eran casos de personas que fallecen y familias completas mueren...y evitar es el tipo de cosas como malas noticias, así como también las falsas noticias que daban en televisión ...” (Hija Girasol).

El evitar ver noticias con contenido preocupante, permite afrontar mejor la crisis, adaptarse a las circunstancias, sean las que sean, y generar comportamientos preventivos (24).

2.2. Adoptando diversas formas de distracción en el hogar

Las familias al permanecer confinadas en sus hogares, desarrollaron actividades recreativas (24), para distraerse en su hogar

como: crianza de animales, escuchar música, uso de medios audiovisuales, herramientas digitales y aplicaciones, además de labores manuales.

La crianza de animales ayuda a reducir la soledad, aumenta los sentimientos de apoyo, mejora el estado de ánimo y disminuye los niveles de cortisol, hormona relacionada con el estrés (25).

“...Ella tiene su distracción en su crianza de animales...de esa manera no se aburrió...” (Hija Girasol).

La música, fue otra forma de distracción. Escuchar música como técnica de relajación ayuda a reducir la ansiedad, tristeza, miedo, cólera, frustración, emociones asociadas al temor por la salud, además, ayuda en la conexión con uno mismo, el espíritu y la sociedad (26).

“Mi mamá escucha música, eso le ayuda a relajarse...” (Hija Geranio).

También optaron por distraerse mediante juegos, estos implican distracción, entretenimiento, descanso y alivio, tomar distancia de las preocupaciones y ocupaciones (27).

“Hacíamos juegos de... juegos de mesa, jugábamos ajedrez, ludo, tres en raya, casino; y...empezamos a crear nuestros juegos, y... nos reuníamos por ratos ...” (Mamá Lirios).

Los medios audiovisuales como la televisión y diversas plataformas

streaming, en gran medida han fortalecido los vínculos familiares y abren espacios para el diálogo, ayudando a disminuir momentos de tensión (28).

“...La única manera de diversión por así decirlo era la televisión...” (Hija Rosas).

Otros medios son las herramientas digitales que resultaron necesarias para continuar con las actividades vinculadas como la salud, el entretenimiento, la fe, el trabajo, las compras y por supuesto, la educación. Las redes sociales como Tik Tok, WhatsApp, Facebook, Instagram, Twitter, han permitido actividades amenas y variadas (29).

“...Tik Tok que mucho veíamos, por ejemplo, cualquier cosita sea peinado, cremas o jugos para hacer lo hacíamos con mi hermana, ...” (Hija Rosas).

El uso de aplicaciones como Zoom, Skype, Meet, juegos en línea, y plataformas de cursos gratis online, ayudaron a continuar con los estudios (29).

“...justo en la pandemia salieron varias plataformas que daban cursos gratis, me metía y estudiaba; y luego me ponía a leer ...” (Hermana menor Petunia).

Finalmente, las labores manuales como el tejido, al ser un ejercicio mental, ayuda a olvidar los problemas, porque permite evadir la realidad al utilizar la concentración en una sola cosa (30).

*“...Bueno aquí también yo tejo sombreros también ahí me distraigo, ...aunque sea una hora de tejer...”
(Mamá Orquídea)*

2.3. Afianzando la convivencia familiar

Durante el confinamiento, la convivencia familiar se convirtió en el día a día, por lo que fue necesario, la adaptación de todos y cada uno de sus miembros. El uso y el respeto de los espacios se

convirtió igualmente en un reto de adaptación por parte de las familias (31).

“...Hemos sabido conllevar convivir entre nosotros y prácticamente como que cada uno también tenía su espacio...” (Hija Amapola)

Las personas mayores, en cambio, pueden verse asediados por un mayor sentimiento de soledad y miedo al contagio. Por ello, crear espacios de comunicación y entretenimiento mediante juegos o dinámicas les permite distraerse (31).

“... como mi abuela ya es mayor no podíamos sacarla a pasear, ... para tenerla entretenida sí o sí todos los días teníamos que jugar con ella ...” (Hija Amapola).

Con el cierre de las escuelas, las familias están llamadas a colaborar con la educación apoyando el aprendizaje de los niños y niñas, al mismo tiempo que se afianza la convivencia familiar (32).

“...siempre llega un primito de 4 años

que está en el jardín...con él nos reímos, tenemos que enseñarle sus tareas, a veces que quiere jugar con nosotros, que quiere pintar y bueno, en ese sentido nos distraemos no ...” (Hija Orquídea).

III. Prácticas de autocuidado en la dimensión emocional en tiempo de pandemia

La salud emocional hace referencia a desarrollar la vida cotidiana con suficiente motivación, tranquilidad y eficacia, la cual permite conducirse y tomar decisiones en la vida (33). Las familias afrontaron un gran reto, ya que se vieron obligadas a enfrentarse a situaciones nuevas y difíciles que pusieron a prueba su salud emocional, experimentando sentimientos negativos, preocupación, desánimo y/o dificultades para poder realizar las actividades diarias. Tales hechos fueron manifestados por las familias en este estudio, descritas en las subcategorías siguientes:

3.1. Expresión de sentimientos positivos

Es normal sentir miedo, incertidumbre, enfado y alteración ante la pandemia, por lo que se debe aprender a superar y buscar soluciones, para adaptarse a las circunstancias con una actitud positiva. Ante ello, las familias del presente estudio consideraron que la alegría es un objetivo que debe estar presente, por muy difícil que sea la situación (34).

“...no buscar el lado negativo de las cosas, de no alterarnos, ..., también

hemos tenido alegrías como ver algunas películas de comedias, hemos estado en las vivencias, hemos estado alegres, felices...” (Hija Clavel)

3.2. Compartiendo momentos gratos:

El confinamiento ha generado la ampliación de la interacción entre los miembros de la familia y ha llegado a impulsar el acercamiento y el nacimiento de nuevas tradiciones familiares (31).

Las familias de esta investigación optaron por diferentes estrategias como compartir momentos viendo alguna película y contar anécdotas en donde se recuerdan hechos agradables de la familia, ya que ello ayuda a distraerse de los pensamientos negativos. Otra estrategia fue tratar de usar el sentido del humor, a través de las bromas, ayudándoles a liberar endorfinas y sentirse mejor (34).

“mirábamos películas, hacíamos bromas o contábamos anécdotas y eso como que nos ayudaba en la parte emocional ...” (Hija Girasol).

Muñoz y Nieves (35), refieren que, las personas cuando sonríen con amistades o familiares, viven un momento de reposo y nutritivo para el alma. La risa ayuda a liberar tensiones haciendo de esta manera un paréntesis de la realidad en la que se vive, como lo es la COVID-19.

3.3. Estrategias del control de emociones

En el transcurso de la pandemia se ha ido ganando sabiduría y es probable que cada persona haya encontrado estrategias para gestionar sus emociones. Además, algunas familias llevaron talleres virtuales donde se enfatizó sobre la solución de problemas, logrando que despejen su mente, permitiendo entender sus propias emociones, así como las de los demás (36).

“...en un curso de las emociones, nos hicieron hacer un tipo de taller muy bonito, en una semana escribir cual había sido mi emoción del día... y cuál había sido la emoción que había visto en cada uno de los miembros de mi familia...” (Hermana mayor Petunia).

Lacomba , Valero , Postigo y Pérez

(37) refieren que las familias ante hechos que generan alto estrés pueden experimentar estas situaciones de crecimiento si buscan las herramientas necesarias para adaptarse y afrontar sus emociones, siendo frecuentes en las familias con relaciones positivas, donde se coopera para sobresalir ante acontecimientos perturbadores.

IV. Prácticas de autocuidado en la dimensión social en tiempo de pandemia

El autocuidado en la dimensión social implica la habilidad de la persona para adaptarse y autogestionarse ante los cambios y desafíos del entorno, invertir su

tiempo en actividades productivas y relacionarse satisfactoriamente con otras personas (38).

El confinamiento social forzó a las familias a buscar diferentes prácticas para mantener conexión con otras personas y contar con el apoyo familiar, incluyendo a los amigos. Por esta razón, surgen las siguientes subcategorías:

4.1. Uso de dispositivos tecnológicos como un recurso para mantener contacto con la familia extensa

La tecnología y el uso de equipos tecnológicos son herramientas que permitieron mantener la comunicación en las familias a través de celulares, computadora, tablet, resultando importante durante la etapa de confinamiento (39), tal y como se evidencia en el siguiente discurso:

“Cuando había cumpleaños de alguien hacíamos video llamadas y nos reuníamos todos en la cámara; ...hemos formado grupos de WhatsApp con la familia, nos estamos mandando mensajes, nos comunicamos, y ya sabemos cómo estamos cada uno” (Madre Lirios).

El confinamiento ha impulsado con fuerza el uso de los sistemas de videoconferencia como una forma de sustituir la falta de encuentros o contactos físicos (39) permitiendo mantenerse las relaciones laborales, personales y sociales, y expresar

emociones y sentimientos, generando en los familiares la sensación de estar cerca (39) evidenciado en el siguiente discurso:

“Mis hermanos que no venían seguido a vernos, siempre no faltaba una videollamada, mi mamá los llamaba todos los días; también para ver a mis sobrinos, otras tías; ...bueno yo con las chicas de mi código, llamándolos y los mensajeaba por ahí para ver cómo estaban” (Hija Petunia).

Los resultados del presente estudio son similares a los encontrados en la investigación de Paredes (40), quien menciona que los avances informáticos jugaron un papel fundamental dentro de la comunicación durante el año 2020, donde las personas buscaron alternativas para ver y hablar con sus familiares efectuando videollamadas durante el confinamiento haciendo uso de dispositivos, plataformas (Zoom y Google Meet) y aplicaciones tales como WhatsApp, Facebook y Telegram.

4.2. Evitando las reuniones sociales y lugares concurridos como medidas de prevención frente al coronavirus

El ser humano es un ser que está en constante interrelación con su medio, estableciendo diferentes relaciones con su comunidad; es así que la pandemia por COVID-19 significó una limitante para ello, dado a la restricción social que ésta

trajo consigo (41), evidenciándose en el siguiente discurso:

“...No salíamos para nada, siempre teníamos mucho cuidado en no salir a lugares públicos, no hemos concurrido de repente a lugares donde hay bastante aglomeración de gente, a reuniones; ...” (Hija Girasol).

Después de casi un año de esta emergencia sanitaria mundial por COVID-19; apareció la posibilidad de relacionarse con el entorno gracias a la vacuna. No obstante, el jefe de inmunización de la Organización Mundial de la Salud, Ruiz Matus, advirtió que las vacunas nos ayudarán a evitar muertes, pero no evitarán la transmisión, por lo que se debe seguir con las medidas de protección y distanciamiento social (41); por ello se origina la siguiente subcategoría:

4.3. Actitud de sensatez ante las reuniones sociales posteriores a la vacuna para evitar el contagio

Las personas tienen la capacidad de actuar con sensatez, guiándose por el sentido común, buscando comportarse de manera racional ante las diversas situaciones que se le presentan (42). Por ello, tras comenzar las campañas de vacunación en las diferentes regiones del Perú, las familias asistieron a vacunarse, y así, poder tener la oportunidad de volver a reunirse con sus familiares de manera

progresiva y sin dejar de lado las medidas de prevención y control, evidenciándose así:

“Ya después cuando los casos empezaron a bajar, ya hemos empezado a salir, pero no mucho como que ha cambiado el tiempo de antes que era normal y el tiempo de ahora que tenemos que tener mucho cuidado de repente a un lugar a pasar una tarde o a pasar en familia de repente vamos un momento y nos regresamos rápido” (Hija Girasol).

Esta práctica referida por las familias afirma que el contexto mundial ha provocado cambios en la manera de relacionarse con las amistades, los familiares, y la forma en que se disfruta del tiempo libre, de las vacaciones, los actos culturales, deportivos, entre otros.

V. Prácticas de autocuidado en la dimensión espiritual en tiempo de pandemia

La dimensión espiritual está íntimamente relacionada con la religión, ya que esta última se integra a la espiritualidad y establece la conexión con Dios o un ser superior y el modo de expresar su fe. La dimensión espiritual además abarca la conexión con uno mismo y con los demás, los valores, las experiencias y su visión global y la búsqueda del significado de la vida (43).

En las familias se evidenció el autocuidado en la dimensión espiritual, por lo que, surgieron las siguientes subcategorías:

5.1. La espiritualidad centrada a la práctica religiosa de la oración hacia un ser superior y/o lectura de la Biblia

Actualmente, las familias relacionan la dimensión espiritual con la religión, pensando quizás que sólo involucra la relación con Dios, por ello se enfocan en la expresión de su fe en un ser superior, por medio de la asistencia a misa, la oración, el rezo del rosario, la dedicación, la creencia y la fe, como se evidencia en el siguiente discurso:

“Siempre estamos orando, pidiéndole a Dios que nos ayude, nos proteja siempre, y no es solo por pandemia, sino que ya es un hábito en nosotros, que siempre tenemos que pedirle y dar las gracias a Dios por cada día de vida y de salud que nos ofrece...” (Mamá Lirios).

Respecto a la práctica de lectura de la Biblia en familia, se sabe que la Sagrada Escritura sirve de guía y puerta de entrada para conocer e interiorizarse sobre la vida de Dios, generando una perspectiva distinta e inspiradora para actuar de la mejor manera, basado en sus enseñanzas:

“...Nosotros también leemos la Biblia, pero más leíamos cuando estábamos en

pandemia; tenemos un tiempo para orar, todos los días” (Mamá Clavel).

Lo expuesto, concuerda con lo encontrado por Vargas (44), quien describe que la oración, dirigida con confianza a Dios, es profundamente reparadora y restauradora, donde las personas dedican palabras de agradecimiento a Dios.

5.2 Actitud de agradecimiento a una entidad suprema por no haberse contagiado

Las familias expresaron este sentimiento hacia Dios a través de la oración; por protegerlos del contagio y cuidar de su salud; todo ello se evidencia en el siguiente discurso:

“...Gracias a Dios ninguno de los integrantes de la familia, nunca nos ha pasado nada, ahorita tranquilos gracias a Dios con salud” (Mamá de Rosas).

Es importante destacar esta forma de actuar de las familias, quienes se mostraron agradecidas con ese ser superior que les proporciona sosiego y protección en un momento trascendental.

5.3. Prácticas religiosas mediante dispositivos tecnológicos

El cierre de todos los templos, sin importar religión, forzó a las familias a buscar estrategias para continuar con sus prácticas religiosas desde casa, ayudándose de los

soportes tecnológicos y las redes socio-digitales (45), como se detalla en el siguiente discurso:

“...juntas aquí en la casa escuchamos el rezo que mi mamá coloca en su celular porque es un vivo de transmisión de Facebook; mi mamá también se pone a escuchar canciones de Dios cristianas...” (Hija Jazmín).

5.4. Los integrantes de la familia satisfacen individualmente sus necesidades espirituales

Muchas veces buscar satisfacer la necesidad espiritual en familia puede ser un tanto complejo dado que pueden existir diferentes tipos de conceptos y creencias en relación a la espiritualidad (45), por lo que, cada uno busca la manera de lograr su equilibrio a nivel espiritual, siendo manifestado de la siguiente manera:

“No solemos tener prácticas así, cada quien, de manera individual, somos muy reservados en verdad, nosotros cada quien busca satisfacer su necesidad espiritual, en mi caso, yo trato de estar en equilibrio todos mis aspectos en mi cuidado con mi mente” (Hija Lavanda).

VI. El autocuidado mermado ante la enfermedad o muerte de un ser querido

La pandemia significó una situación desafiante para muchas familias, debido al miedo que experimentaron frente al contagio, la enfermedad y la tristeza por la pérdida de seres queridos.

“...entonces sí que sentimos angustia, miedo, temor de perder a nuestros familiares y nosotros sin poder hacer más, porque nos teníamos miedo...” (Hija Lirios). “...si se ha sentido bastante pena al menos para los amigos que han fallecido bastante conocidos ... eso me ha chocado harto...” (Mamá Lavanda).

El Ministerio de Salud adoptó medidas específicas para el manejo, traslado y disposición final de cadáveres por COVID-19, entre ellas *“evitar la realización de rituales fúnebres que conlleven reuniones o aglomeraciones de personas”*. Ante esta situación se afrontan las pérdidas de los seres queridos asumiendo con impotencia el no haberlo acompañado durante la enfermedad y finalmente no poder estar junto a él en el momento del deceso (46).

“...mi padre falleció y todo y con la pena que hoy ha cumplido un año, con la pena y el remordimiento yo no me podía ir a verlo, me da mucha tristeza eso...” (Hija Jazmín).

CONSIDERACIONES FINALES

1. El autocuidado físico evidenció el cumplimiento de protocolos para la prevención frente COVID-19, práctica de actividad física dentro de casa y la mejora de hábitos alimenticios con énfasis en el consumo de frutas y verduras, con el objetivo de mantener un

peso saludable y evitar contraer enfermedades no transmisibles.

2. Para el autocuidado mental, las familias evitaron ver noticias soslayando la incertidumbre y el miedo generados por ellas. Adoptaron diversas formas de distracción en el hogar, afianzando la convivencia familiar armoniosa.
3. El autocuidado emocional, evidenció estrategias utilizadas por las familias para el control de emociones, ayudado con talleres virtuales, que facilitaron la comprensión de sus sentimientos individuales y familiares.
4. En el autocuidado social las familias cumplieron el confinamiento evitando las reuniones sociales y la concurrencia a lugares públicos, manteniéndose comunicados con sus seres queridos, mediante dispositivos y plataformas tecnológicas.
5. El autocuidado espiritual se vio centrado en las prácticas religiosas, procurando la oración y la lectura de las Santas Escrituras y la manifestación de la gratitud a Dios, por brindar protección a la familia ante la enfermedad del coronavirus.
6. La implementación de protocolos para contener el contagio del coronavirus ocasionó en las familias profunda tristeza por no poder asumir los rituales propios de un fallecimiento, viéndose

limitada la posibilidad del apoyo social para afrontar el duelo.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Ministerio de Salud. «Cuidado y autocuidado de la salud de las personas adultas mayores» [Internet]. Lima; 2020 [citado 12 de abril de 2022]. Disponible en: <http://bvs.minsa.gob.pe/local/MINSA/5178.pdf>.
2. Ministerio de Salud. Documento Técnico: Modelo de Cuidado Integral de Salud por Curso de Vida. Resolución Ministerial N° 030-2020/MINSA [Internet]. Perú; 2020 [citado 12 de abril de 2022]. Disponible en: <https://cdn.www.gob.pe/uploads/document/file/496394/resolucion-ministerial-030-2020-MINSA.pdf>
3. Chaves López D, Guerrero Buchely AM. El autocuidado y la familia como factor protector en tiempos de pandemia. Universidad de Nariño [Internet]. 21 de abril de 2021 [citado 5 de febrero de 2022]; Disponible en: <https://www.udenar.edu.co/el-autocuidado-y-la-familia-como-factor-protector-en-tiempos-de-pandemia/>
4. Alvares J, Villalba J. Autocuidado familiar en la pandemia por Covid 19, en la comunidad hogar de Nazareth de la ciudad de Guayaquil. [Licenciatura en Enfermería]: Universidad de Guayaquil; 2020.
5. Sanmiguel Ballesteros T. El impacto social del covid 19, cambió nuestros hábitos de vida [Internet]. Asociación de Usuarios Sanitas. [citado 12 de abril de 2022]. Disponible en: <http://asociacionusuariosanitas.com/el-impacto-social-del-covid-19-cambio-nuestros-habitos-de-vida/>
6. Castillo RP. Salud mental infanto-juvenil y pandemia de Covid-19 en España: cuestiones y retos. Rev Psiquiatr Infanto- Juvenil [Internet]. 2020 [citado 12 de abril de 2022];37(2):30-44. Disponible en: https://www.aepnya.eu/index.php/revista_aepnya/article/view/355/293
7. Oliveira Cardoso ÉA, da Silva BC de A, Santos JH, Lotério LS, Accoroni AG, Santos MA. Efectos de la supresión de rituales fúnebres durante la pandemia de COVID-19 en familiares enlutados. Rev Latino-Am Enferm [Internet]. 2020 [citado 12 de abril de 2022];28(3361). Disponible en: <https://www.scielo.br/j/rlae/a/TmXZcXpFLPFPK5Vbzrc3YKv/?format=pdf&lang=es>
8. Guerrero Castañeda RF, Hernández Cervantes Q. El cuidado de sí y la

- espiritualidad en tiempos de contingencia por covid-19. *Cogitare enferm* [Internet]. 2020 [citado 19 de abril de 2022];25. Disponible en:<https://www.binasss.sa.cr/bibliotecas/bhp/covid/porCOVID-19.pdf>
9. León K, Arguello JP. Efectos de la pandemia por la COVID-19 en la nutrición y actividad física de adolescentes y jóvenes [Internet]. UNICEF. [citado 12 de abril de 2022]. Disponible en: <https://www.unicef.org/lac/efectos-de-la-pandemia-por-la-covid-19-en-la-nutricion-y-actividad-fisica-de-adolescentes-y-jovenes>
 10. ANDINA. ¡Alerta! Consumo excesivo de alimentos procesados acelera sobrepeso y obesidad [Internet]. ANDINA. Lima; 2021 [citado 12 de abril de 2022]. Disponible en: <https://andina.pe/agencia/noticia-alerta-consumo-excesivo-alimentos-procesados-acelera-sobrepeso-y-obesidad-849578.aspx>
 11. Gerencia Regional de Salud Lambayeque. Geresla promueve prácticas saludables para prevenir enfermedades no transmisibles en lambayecanos. Gobierno regional de Lambayeque [Internet]. 27 de julio de 2021 [citado 12 de abril de 2022]; Disponible en: <https://www.regionlambayeque.gob.pe/web/noticia/detalle/34301?pass=NA==>
 12. Martínez-Salgado C. El muestreo en investigación cualitativa. Principios básicos y algunas controversias. *Cienc e Saude Coletiva* [Internet]. marzo de 2012 [citado 19 de abril de 2022];17(3):613-619. Disponible en: <https://www.scielosp.org/article/csc/2012.v17n3/613-619/55>
 13. Barrera Mieles MD, Tonon G, Alvarado Salgado SV. Investigación cualitativa: el análisis temático para el tratamiento de la información desde el enfoque de la fenomenología social. *SciELO* [Internet]. 2012 [citado 19 de abril de 2022]; 74:195-225. Disponible en: <http://www.scielo.org.co/pdf/unih/n74/n74a10.pdf>
 14. Belmont. Reporte Belmont: Principios éticos y directrices para la protección de sujetos humanos de investigación. *Rev Med Hondur* [Internet]. 2011 [citado 19 de abril de 2022];79(3). Disponible en: <http://ohsr.od.nih.gov/guide->
 15. Ministerio de salud. Norma técnica de salud para la prevención y control de la COVID-19 en el Perú. [Internet] 2021 [citado 19 de abril de 2022]. Disponible en: <https://cdn.www.gob.pe/uploads/document/file/2362636/Norma%20Técnica%20de%20Salud%20N%20178-MINSA-DGIESP-2021.pdf>
 16. Organización mundial de la salud.

- Coronavirus [Internet]. 2021 [citado 19 de abril de 2022] Disponible en: https://www.who.int/es/health-topics/coronavirus#tab=tab_1 Sánchez-Villena AR, de La Fuente- Figuerola V. COVID-19: cuarentena, aislamiento, distanciamiento social y confinamiento, ¿son lo mismo? Anales de Pediatría [Internet]. 1 de julio de 2020 [citado 19 de abril de 2022];93(1):73-4. Disponible en: <https://www.analesdepediatría.org/es-covid-19-cuarentena-aislamientodistanciamiento-social-articulo-S1695403320301776>
17. Colmena Seguros. Recomendaciones después de la vacunación contra la COVID-19 [Internet]. Bogotá; [citado 19 de abril de 2022]. Disponible en: <https://www.colmenaseguros.com/imagenesColmenaARP/contenido/coronavirus/boletin37/p4-Cartilla - Recomendaciones después de vacunarse contra la COVID-19.pdf>
18. OMS. Actividad física [Internet]. 2020 [citado 4 de abril de 2022]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/factsheets/detail/physical-activity>
19. Ministerio de salud. Guías alimentarias para la población peruana [Internet]. Lima; 2019 [citado 19 de abril de 2022]. Disponible en: [_poblacion_peruana.pdf?sequence=3&isAllowed=y](https://repositorio.ins.gob.pe/xmlui/bitstream/handle/INS/1128/guías_alimentarias_poblacion_peruana.pdf?sequence=3&isAllowed=y)
20. Nania R. La función de las vitaminas para prevenir la COVID-19 [Internet]. AARP. 2020 [citado 19 de abril de 2022]. Disponible en: <https://www.aarp.org/espanol/salud/farmacos-y-suplementos/informacion/2020/lasvitaminas-y-la-covid.html>
21. Huarcaya Victoria J. Consideraciones sobre la salud mental en la pandemia de COVID-19. Rev Peru Med Exp Salud Publica [Internet]. 2020 [citado 18 de abril de 2022];37(2). Disponible en: http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1726-46342020000200327&lng=es&nrm=iso&tlng=es
22. Gómez Benito J. El exceso de información sobre la pandemia ya ha hecho mella en nuestra salud mental. The conversation [Internet]. 3 de enero de 2021 [citado 18 de abril de 2022]; Disponible en: <https://theconversation.com/el-exceso-de-informacion-sobre-la-pandemia-ya-ha-hecho-mella-en-nuestra-salud-mental-148862>
23. Díaz S. La pandemia ha cambiado el ocio familiar: estas son las actividades preferidas por los padres para disfrutar con sus hijos [Internet]. bebésymás.com. 2020

- [citado 18 de abril de 2022]. Disponible en: <https://www.bebesymas.com/actividades-bebes-ninos/pandemia-ha-cambiado-ocio-familiar-estas-actividades-preferidas-padres-para-disfrutar-sus-hijos>
24. Ontiveros E. 10 razones por las que es bueno estar cerca de los animales (y cómo ellos también se benefician de nuestra compañía) [Internet]. BBC News Mundo. 2018 [citado 18 de abril de 2022]. Disponible en: <https://www.bbc.com/mundo/noticias-45751706>
 25. Ramírez Núñez C. La importancia de la música en tiempos de COVID-19 [Internet]. Facultades USIL. [citado 18 de abril de 2022]. Disponible en: <https://facultades.usil.edu.pe/humanidades/la-importancia-de-la-musica-en-tiempos-de-covid-19/>
 26. Gobierno de la República Dominicana. Manual para facilitadores lúdicos adaptado a la COVID-19 [Internet]. República Dominicana; 2021 [citado 18 de abril de 2022]. Disponible en: [https://www.unicef.org/dominicanrepublic/media/5401/file/Manual para Facilitadores Lúdicos Retorno a la Alegría Adaptado a la COVID-19, 2021 - Publicación.pdf](https://www.unicef.org/dominicanrepublic/media/5401/file/Manual_para_Facilitadores_Lúdicos_Retorno_a_la_Alegría_Adaptado_a_la_COVID-19,_2021_-_Publicación.pdf)
 27. Bulloni Yaquinta MN, del Bono A, Vocos F, Cabrera N, Borroni C. Impacto de la pandemia de la Covid-19 en el sector audiovisual y del espectáculo en vivo en las Américas [Internet]. 2021 feb [citado 19 de abril de 2022]. Disponible en: https://fiactors.com/fileadmin/user_upload/News/Documents/2021/January/Informe_Final_ES_-_v5_corrections.pdf
 28. García L. Coronavirus. Educación y uso de tecnologías en días de pandemia [Internet]. Ciencia UNAM. 2020 [citado 18 de abril de 2022]. Disponible en: <http://ciencia.unam.mx/leer/1006/educacion-y-uso-de-tecnologias-en-dias-de-pandemia>
 29. Alcaraz M. Por qué tejer ayuda a calmar la ansiedad en tiempos de coronavirus [Internet]. ABC. 2020 [citado 19 de abril de 2022]. Disponible en: https://www.abc.es/bienestar/psicologia-sexo/psicologia/abci-tejer-ayuda-calmar-ansiedad-tiempos-coronavirus-202004130731_noticia.html?ref=https%3A%2F%2Fwww.google.com%2F
 30. Recomendaciones de los Centros de Apoyo a las Familias del Ayuntamiento de Madrid. madrid.es [Internet]. [citado 19 de abril de 2022]; Disponible en: <https://www.madrid.es/UnidadesDescentralizadas/InfanciaYFamilia/EntidadesyOrganismos/CAF/EstadoAlarmaGuias/Guia para la Convivencia Familiar CAF.pdf>
 31. Hernández R. ¿Cómo apoyar a niños

- y niñas en las tareas escolares? | UNICEF El Salvador [Internet]. unicef.org. 2020 [citado 19 de abril de 2022]. Disponible en: <https://www.unicef.org/elsalvador/historias/¿cómo-apoyar-niños-y-niñas-en-las-tareas-escolares>
32. Osasun Eskola. covid 19 y salud emocional [Internet]. osakidetza.euskadi.eus. [citado 19 de abril de 2022]. Disponible en: <https://www.osakidetza.euskadi.eus/cuid-a-salud/-/salud-emocional/>
 33. Área Humana. Cómo manejar la vulnerabilidad emocional ante el Coronavirus [Internet]. areahumana.es. 2020 [citado 19 de abril de 2022]. Disponible en: <https://www.areahumana.es/afrentamiento-psicologico-coronavirus/>
 34. Muñoz Serna BE, Nieves Chávez MA. El humor y la recreación en el encuentro virtual de aprendizaje, desde la convivencia felicitaria en tiempos de pandemia I. Rev Educ [Internet]. 21 de diciembre de 2020 [citado 19 de abril de 2022];24(3):89-110. Disponible en: <https://revistas.investigacion-upelipb.com/index.php/educare/article/view/1353>
 35. Colmena seguros. Estrategias de prevención del estrés y la ansiedad. [citado 19 de abril de 2022]; Disponible en: https://www.colmenaseguros.com/imagenesColmenaARP/contenido/coronavirus/boletin2/MANEJO_DE_ANSIEDAD_TRISTEZA_Y_CONTROL_EMOCIONAL.pdf
 36. Lacomba-Trejo L, Valero-Moreno S, Postigo-Zegarra S, Pérez-Marín M, Montoya-Castilla I. Ajuste familiar durante la pandemia de la COVID-19: un estudio de díadas. Rev Psicol Clínica con Niños y Adolesc [Internet]. 2020 [citado 12 de abril de 2022];7(3):66-72. Disponible en: www.revistapcna.com
 37. Lopategui Corsino E. Conceptos generales de salud. Saludmed [Internet]. 2016 [citado 19 de abril de 2022]; Disponible en: http://www.saludmed.com/saludybienestar/contenido/I1_U1-01_Conceptos_Generales_de_Salud.pdf
 38. Macías Cedeña M, Chávez Verás M. La tecnología en la disyuntiva familiar en tiempos de pandemia COVID-19, 2020. Rev científica ciencias Soc [Internet]. 2020 [citado 19 de abril de 2022]. Vol. 5 (2): p 55-71. Disponible en: <https://revistas.uncp.edu.pe/index.php/soc/ialium/article/view/919/1124>
 39. Paredes Díaz DF. Videollamadas grupales como tendencia social durante el confinamiento 2020 [Internet]. [Ecuador]: Universidad técnica de Babahoyo; 2021 [citado 19 de abril de 2022]. Disponible en: <http://dspace.utb.edu.ec/bitstream/handle/49000/10954/E-UTB-FCJSE-CSOCIAL-000508.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

- umc.edu.co. Vacunación y autocuidado, claves en este momento de la pandemia – Covid-19 [Internet]. umc.edu.co. 2021 [citado 19 de abril de 2022]. Disponible en: <https://www.ucm.edu.co/covid-19/vacunacion-y-autocuidado-claves-en-estemomento-de-la-pandemia>
40. Bembibre C. Definición de Sensatez» Concepto en Definición ABC [Internet]. Definición ABC. [citado 19 de abril de 2022]. Disponible en: <https://www.definicionabc.com/general/sensatez.php>
41. Bermejo Higuera JC. Espiritualidad y mayores. Red Latinoam Gerontol [Internet]. 6 septiembre de 2005 [citado 19 de abril de 2022]; Disponible en: <https://www.gerontologia.org/portal/information/showInformation.php?idinfo=43>
42. Julián C, Vargas P. La espiritualidad como medio de desarrollo humano [Internet]. Vol. 42, Cuestiones Teológicas. 2015 [citado 19 de abril de 2022]. p. 459-81. Disponible en: <https://revistas.upb.edu.co/index.php/cuestiones/article/view/251/141>
43. Bolívar López LA, Agudelo Gallego CM. Espiritualidad, valores y conflictos en las familias de la zona Páramo: Sonsón, Nariño y Argelia [Internet]. [Rionegro]: Universidad Católica de Oriente; 2019 [citado 19 de abril de 2022]. Disponible en: <https://repositorio.uco.edu.co/bitstream/handle/123456789/319/Espiritualidad%2CValoresyConflictos.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
44. Larrota R, Mendez A, Córdoba M, Duque J. Pérdida, duelo y salud mental en tiempos de pandemia. Rev la Univ Ind Santander [Internet]. abril de 2020 [citado 19 de abril de 2022];52(2). Disponible en: http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0121-08072020000200179

PRÁCTICAS DE AUTOCUIDADO EN LAS FAMILIAS DE ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA EN TIEMPO DE PANDEMIA

**Autores: Equipo de la Asignatura de Enfermería en Salud Familiar y Comunitaria
2021 II Grupos 12 A, 12C, 12 D**

Docentes:

Mtra. Castro Aquino, Rosario Clotilde

Lic. Mendoza Castañeda, Elva Marcela

Mtra. Sánchez de García, Nora Elisa

Estudiantes:

Grupo A

1. Becerra Torres, Lourdes Diana
2. Fernández Santillán, Leslie Lisseth
3. Miñope Miñope, Geraldine de los Santos
4. Perez Peralta, Karen Gulianna
5. Santamaría García, Iribel Elizabeth
6. Santa cruz Castañeda, Hilary Marylyn
7. Senbrera Vicente, Sarita
8. Solorzano García, Natalia

Grupo C

1. Guevara Huamán, Elizabeth
2. Noriega Tsukamoto, Andrea Keyko
3. Núñez Ugaz, Celeste Selene
4. Pérez Arenas, Claudia Ximena
5. Prado Roncal, Jakeline
6. Sigueñas Monsalve, Ronal
7. Soberón Castillo, Josselyn Anthoane

Grupo D

1. Barrera Mendoza, Marylin Maryury
2. Flores Garcés, Andrea Lisset
3. Llontop Guzmán, Alejandra
4. Lozano Paz, Lucy Marisol
5. Manayay Mendo, Eda
6. Rivera Olivera, Melissa
7. Sánchez de la Cruz, Patricia Maribel
8. Soberón Montalvo, Ada Rosa