



**UNAP**



**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN Y HUMANIDADES  
ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN PRIMARIA**

**TESIS**

**PRÁCTICAS DE AUTOCUIDADO Y RELIGIOSIDAD EN LA PANDEMIA  
COVID 19 EN PADRES DE FAMILIA DE LA INSTITUCION EDUCATIVA  
PÚBLICA NIVEL PRIMARIA N° 60201 ORÁN BAJO AMAZONAS, MAYNAS  
2021**

**PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE  
LICENCIADA EN EDUCACIÓN PRIMARIA**

**PRESENTADO POR:  
DEICY DIAZ IGLESIAS**

**ASESOR:**

**Lic. WALTER LUIS CHUCOS CALIXTO, Dr.**

**IQUITOS, PERÚ  
2022**



ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TESIS N°126-CGT-FCEH-UNAP-2022

En Iquitos, en el auditorio de la Facultad de Ciencias de la Educación y Humanidades a los 26 días del mes de abril de 2022 a horas 10.00 a.m. se dio inicio a la sustentación pública de la Tesis titulada: **PRÁCTICAS DE AUTOCUIDADO Y RELIGIOSIDAD EN LA PANDEMIA COVID 19 EN PADRES DE FAMILIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PÚBLICA NIVEL PRIMARIA N° 60201 ORÁN BAJO AMAZONAS, MAYNAS 2021**, aprobado con R.D.N°383-2022-FCEH-UNAP del 07/04/2022, presentado por la bachiller: **DEICY DIAZ IGLESIAS**, para optar el Título Profesional de **Licenciada en Educación Primaria**, que otorga la Universidad Nacional de acuerdo a Ley y Estatuto.

El Jurado Calificador y dictaminador designado mediante R.D. N° 316-2022-FCEH-UNAP, del 16//03/22, está integrado por:

Dra. NILDA MANUELA RODRIGUEZ MERA DE FABABA	Presidente
Mgr. LITA MACEDO TORRES	Secretaria
Lic. SILVIA KARINA PINEDO NAVARRO	Vocal

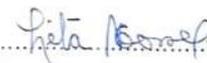
Luego de haber escuchado con atención y formulado las preguntas necesarias, las cuales fueron respondidas: *satisfactoriamente*.

El Jurado después de las deliberaciones correspondientes, llegó a las siguientes conclusiones:

La Sustentación Pública y la Tesis han sido *aprobada* con la calificación *muy buena*.  
Estando la bachiller apta para obtener el Título Profesional de **Licenciada en Educación Primaria**.

Siendo las *11:30 am* se dio por terminado el acto *académico*.

  
Dra. NILDA MANUELA RODRIGUEZ MERA DE FABABA  
Presidente

  
Mgr. LITA MACEDO TORRES  
Secretaria

  
Lic. SILVIA KARINA PINEDO NAVARRO  
Vocal

  
Dr. WALTER LUIS CHUCOS CALIXTO  
Asesor

JURADO Y ASESOR



---

Lic. NILDA MANUELA RODRIGUEZ MERA DE FABABA, Dra.  
Presidente



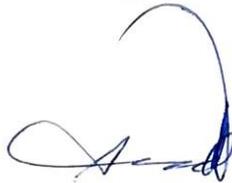
---

Lic. LITA MACEDO TORRES, Mgr.  
Secretaria



---

Lic. SILVIA KARINA PINEDO NAVARRO  
Vocal



---

Lic. WALTER LUIS CHUCOS CALIXTO, Dr.  
Asesor

## **DEDICATORIA**

Dedico mi trabajo de investigación, a los seres más grandiosos que hay en mi vida, a mis hijos, a mis padres y mis hermanas, por ser el gran soporte en mis momentos más felices y difíciles de mi vida profesional y porque siempre estuvieron apoyándome, alentándome a seguir y no rendirme fácilmente ante mis mayores sueños y anhelos.

## **AGRADECIMIENTO**

Agradezco mucho a Dios por brindarme salud, sabiduría y mucha fortaleza para lograr el término de mi carrera profesional.

Agradezco a mis docentes de mi prestigiosa universidad y a mi asesor de proyecto de investigación, por el apoyo, consejos u orientaciones que fueron siempre útiles cuando no salían de mi pensamiento las ideas para escribir lo que hoy he alcanzado.

En agradecimiento a mis pilares de esfuerzo y dedicación a mi profesión que son mis hijos, a mis padres y también agradecer a mis hermanas que en todo momento me apoyaron y estuvieron en cada paso para realizar mis sueños.

# ÍNDICE

	Páginas
PORTADA	i
ACTA DE SUSTENTACIÓN	ii
JURADO Y ASESOR	iii
DEDICATORIA	iv
AGRADECIMIENTO	v
INDICE	vi
ÍNDICE DE TABLAS	viii
ÍNDICE DE GRÁFICOS	ix
RESUMEN	x
ABSTRACT	xi
<b>INTRODUCCIÓN</b>	<b>1</b>
<b>CAPÍTULO I: MARCO TEÓRICO</b>	<b>3</b>
1.1. Antecedentes	3
1.2. Bases teóricas	5
1.3. Definición de términos básicos	9
<b>CAPÍTULO II: HIPÓTESIS Y VARIABLES</b>	<b>10</b>
2.1. Formulación de la hipótesis	10
2.2. Variables y su operacionalización	10
<b>CAPÍTULO III: METODOLOGÍA</b>	<b>13</b>
3.1. Tipo y diseño de investigación	13

3.2. Diseño muestral	14
3.3. Técnicas e instrumentos de recolección de datos	14
3.4. Procesamiento y análisis de los datos	15
3.5. Aspectos éticos	15
<b>CAPÍTULO IV: RESULTADOS</b>	16
<b>CAPÍTULO V: DISCUSIÓN</b>	16
<b>CAPÍTULO VI: CONCLUSIONES</b>	26
<b>CAPÍTULO VII: RECOMENDACIONES</b>	27
<b>CAPÍTULO VIII: FUENTES DE INFORMACIÓN</b>	28
<b>ANEXOS</b>	29
1.Matriz de consistencia	30
2.Instrumento de recolección de datos	31
3.Informe de validez y confiabilidad	33

## ÍNDICE DE TABLAS

	Páginas
<b>Tabla 01.</b> Nivel de Estudio de los niños	16
<b>Tabla 02.</b> Prácticas de Autocuidado	17
<b>Tabla 03.</b> Nivel de prácticas de autocuidado	19
<b>Tabla 04.</b> Prácticas de religiosidad	20
<b>Tabla 05.</b> Nivel de prácticas de religiosidad	22
<b>Tabla 06.</b> Nivel de prácticas de autocuidado y religiosidad	23

## ÍNDICE DE GRÁFICOS

	Páginas
<b>Gráfico 01.</b> Nivel de Estudio de los niños	16
<b>Gráfico 02.</b> Prácticas de Autocuidado	18
<b>Gráfico 03.</b> Nivel de prácticas de autocuidado	19
<b>Gráfico 04.</b> Prácticas de religiosidad	21
<b>Gráfico 05.</b> Nivel de prácticas de religiosidad	22
<b>Gráfico 06.</b> Nivel de prácticas de autocuidado y religiosidad	23

## RESUMEN

La investigación se planteó como interrogante: ¿Cómo son las prácticas de autocuidado y religiosidad en la pandemia covid 19 en padres de familia de la Institución educativa pública nivel primaria N° 60201 situada en Orán Bajo Amazonas, provincia de Maynas en el año 2021? Y como objetivo principal describir las prácticas de autocuidado y religiosidad durante la pandemia covid 19 en los padres de familia de la institución educativa nominada. La metodología utilizada ha sido un diseño transversal, de campo y atendiendo solo a una única variable y el tipo de investigación fue descriptivo. Los 110 padres de familia de la institución educativa ha sido la población y muestra del estudio. Para obtener los datos se utilizó la técnica de encuesta y como instrumento un cuestionario, el cual fue previamente fue validado mediante expertos. La conclusión más importante del estudio es que las prácticas de autocuidado y religiosidad en la pandemia COVID 19 en padres de familia de la Institución educativa muestran un nivel bueno en el 59,1% de ellos y un nivel muy bueno en el 40,9%. Estos hallazgos también confirman que no se tiene a padres de familia en un nivel regular o deficiente.

**Palabras clave:** Autocuidado, religiosidad, padres de familia

## **ABSTRACT**

The research was raised as a question: How are the practices of self-care and religiosity in the covid 19 pandemic in parents of the public educational institution primary level N ° 60201 located in Orán Bajo Amazonas, province of Maynas in the year 2021? And as the main objective to describe the practices of self-care and religiosity during the covid 19 pandemic in the parents of the nominated educational institution. The methodology used has been a cross-sectional, field design, attending only to a single variable and the type of research was descriptive. The 110 parents of the educational institution have been the population and sample of the study. The survey technique was used to obtain the data and a questionnaire was used as an instrument, which was previously validated by experts. The most important conclusion of the study is that self-care and religiosity practices in the COVID 19 pandemic in parents of the educational Institution show a good level in 59.1% of them and a very good level in 40.9%. These findings also confirm that there are no parents at a fair or poor level.

**Keywords:** Self-care, religiosity, parents.

## INTRODUCCIÓN

En el Perú, y en la región Loreto, los efectos de la pandemia han afectado la vida normal de los estudiantes y de los padres de familia, al estar frente a un gran desafío frente al embate del virus covid 19. Se ha aplicado un estado de aislamiento social, hecho que no permite realizar actos de socialización al que está acostumbrado el ser humano, el cual ha traído muchas consecuencias en la familia, en los procesos de formación pedagógica y en la vida social de la comunidad.

Los padres de familia de la Institución educativa pública nivel primaria N° 60201 de la localidad de Orán situada en el Rio Amazonas en la región Loreto, han pasado con muchas situaciones que lamentar, desde la perdida de sus seres queridos, hasta la perdida de trabajo, lo que le ha generado una crisis social económica sin precedentes, y en ese estado de cosas, han recurrido a factores que muchas veces no se han llevado a la práctica, como es la religiosidad y el autocuidado.

La mayoría de las familias en Orán han empezado a reavivar el sentimiento religioso a la crisis que se está viviendo por la pandemia del coronavirus, debido a que es un modo de protección encontrada en medio de la falta de orientación por los responsables de conducir a la sociedad, se ha podido observar que las personas y las familias han colocado en el centro de sus viviendas imágenes religiosas que incluso se ha compartido. La comunidad tiene una cultura religiosa por la existencia de diferentes religiones, quienes han jugado un rol muy importante para estabilizar el estado emocional de las familias.

Del mismo modo, se ha tenido que compartir algunas indicaciones de parte de las personas encargadas de instruir sobre las formas de autocuidado que deberían darse en las familias, haciendo de ella responsable a los padres de familia, factores como la lavada de manos, de usar mascarillas, de utilizar alcohol y diferentes materiales de acuerdo a las creencias de la comunidad, que para hacer frente a esta situación tuvieron que refugiarse a las creencias de curación de las plantas medicinales.

Dentro de las familias, se han visto diferentes actividades en pos de encontrar una solución para no adquirir la enfermedad, sobre todo la poca costumbre de hacer caso a las reglas o normas sociales, de modo que en muchos casos en vez de solucionar los problemas emergentes han agravado por la ignorancia de utilizarlas de la mejor manera.

Por tal motivo, es necesario conocer las relaciones que se pueden dar entre el autoconocimiento y la religiosidad en las acciones que realizan los padres de familia en la institución educativa, de modo que pueda ayudar a encontrar respuestas adecuadas que permitan establecer acciones de mejora en las actividades formativas de los estudiantes, y de paso mejorar la interacción social respetando las creencias religiosas entre los miembros de la comunidad.

Para llevar a cabo la investigación se planteó la siguiente pregunta: ¿Cómo son las prácticas de autocuidado y religiosidad en la pandemia covid 19 en padres de familia de la Institución educativa pública nivel primaria N° 60201 Orán Bajo Amazonas Maynas 2021?, del mismo se planteó el objetivo general del trabajo: Describir las prácticas de autocuidado y religiosidad en la pandemia covid 19 en padres de familia de la Institución educativa pública nivel primaria N° 60201 Orán Bajo Amazonas Maynas 2021.

La importancia de la presente investigación radica en que se busca caracterizar al padre de familia de la institución educativa, en relación con el autocuidado y la religiosidad que ha puesto en práctica con la pretensión de evitar mayores consecuencias en su familia, mediante el cual se han identificado causas y/o factores que pueden ser de mucho valor para establecer programas sociales y educativos que les ayuden a afrontar con éxito situaciones futuras.

Además, se presenta información pertinente a la investigación en los capítulos siguientes.

# CAPÍTULO I: MARCO TEÓRICO

## 1.1. Antecedentes

En el 2021, se realizó la investigación que tuvo como objetivo determinar el nivel de conocimiento en medidas de prevención de COVID-19 y la capacidad de autocuidado en adultos mayores del CIAM Lunahuaná. Material y métodos: se realizó la investigación de tipo descriptivo transversal prospectivo, diseño no experimental, de enfoque cuantitativo. La población la conformaron 40 adultos mayores asistentes al Centro Integral del Adulto Mayor (CIAM) Lunahuaná. Fueron aplicados dos cuestionarios, uno de nivel de conocimientos en medidas de prevención de COVID-19 y el otro de capacidad de autocuidado en adultos mayores. Resultados: Se obtuvo que del 100% (40) de la muestra de estudio respecto al conocimiento en medidas de prevención del COVID-19, el 42.5% tiene un conocimiento medio, el 35% alto conocimiento y el 22.5% conocimiento bajo; referente a la capacidad de autocuidado, el 50% capacidad de autocuidado medianamente adecuada, el 32.5% una capacidad de autocuidado adecuada y el 17.5% una capacidad de autocuidado inadecuada. Conclusión: el mayor porcentaje de adultos mayores que acuden al CIAM Lunahuaná presentan nivel de conocimiento y capacidad de autocuidado medianamente adecuados. (Aquino, A. 2021)

En el 2020, se realizó una investigación que tuvo como objetivo: evaluar la estrategia de autocuidado en los adultos mayores contra la COVID-19 en la comunidad. Método: investigación de intervención y desarrollo en el Policlínico “Dr. Rudesindo Antonio García” del Rijo del Municipio y Provincia de Sancti Spiritus en el período comprendido desde marzo hasta mayo de 2020, el cual muestra la estrategia de autocuidado en los adultos mayores contra la COVID-19 en dicha comunidad. Las variables fueron el nivel de conocimientos de los adultos mayores sobre la COVID-19 y el autocuidado contra la misma. Se utilizó la entrevista estructurada y la encuesta a los adultos mayores. Después de aplicada la estrategia se compararon las proporciones poblacionales. Resultados: se lograron cambios significativos en el nivel de conocimiento de los adultos mayores al finalizar la aplicación de la estrategia. Después de

aplicada la estrategia, primó el autocuidado aceptable lo que obedeció a los cambios de conductas generadoras de salud. Conclusiones: se aplicó y evaluó la estrategia de autocuidado en los adultos mayores contra la COVID-19, que elevó el nivel de conocimiento y mejoró el autocuidado para combatir la misma. (Mirabal Requena JC, Álvarez Escobar B, Naranjo Hernández, Valdés Álvarez V, Saenz Martínez LM. 2020)

El año 2020, se realizó una investigación en medio de la pandemia COVID-19 que obliga el aislamiento social y como consecuencia comunidades religiosas no pueden reunirse para sus programas y servicios rutinarios de manera presencial, pero las consecuencias de este cambio en las prácticas religiosas son poco estudiadas hasta ahora. El objetivo fue validar la escala de repercusiones en las prácticas religiosas a causa de la COVID-19 (ERPR-Cov19). Los métodos: Estudio instrumental realizado entre los meses de junio a agosto de 2020, en la Costa, Sierra y Selva del Perú, donde, participaron voluntariamente 534 adultos de ambos sexos. El diseño de la escala se realizó en base a una búsqueda bibliográfica de indicadores del constructo y para la validación se desarrolló una primera versión, la cual fue evaluada por siete expertos (teólogos, médicos y psicólogos) que calificaron la relevancia, representatividad y claridad de los ítems. Los análisis contemplaron la aplicación de estadísticos descriptivos como media, desviación estándar, asimetría y curtosis, y, para determinar la estructura interna de la prueba se aplicó el Análisis Factorial Exploratorio. Los resultados revelaron la existencia de un solo factor que explica el 68,8% de la varianza total de la prueba, con cargas factoriales entre 0,58 y 0,90, donde, el aporte de los ítems a la escala fue satisfactorio (mayores a 0,30). Los análisis robustos ( $\chi^2 = 52,641$ ;  $p = 0,001$ ; CFI = 0,964, GFI = 0,994; AGFI = 992, TLI = 0,964 y RMSR = 0,058) indicaron que la estructura unidimensional es satisfactoria, además, la confiabilidad fue aceptable ( $\alpha = .93$ , IC 95% = .91 – .94). Las conclusiones: La escala demuestra validez interna y externa, esto indica que el instrumento es válido y confiable para medir repercusiones en las prácticas religiosas a causa de la COVID-19, y, puede utilizarse en futuros estudios. (Osorio, M. Parrella, S y Prado, C. 2020)

## **1.2. Bases Teóricas**

### **1.2.1 Autocuidado y religiosidad**

La teoría del autocuidado que desarrolló nos permite abordar la segunda variable de estudio, ya que en su teoría define al autocuidado como toda acción que realiza cada individuo, para controlar factores relacionados a su cuidado y bienestar. El autocuidado es aquella función aplicada por cada persona, dirigida hacia un objetivo. Siendo así la conducta, acciones y decisiones que adopten en diferentes ámbitos de la vida, referente a la prevención para conservar su salud cuando toman la responsabilidad para asumir su cuidado. Estableció la mencionada teoría conformada por tres teorías: la del autocuidado, déficit de autocuidado y de los sistemas de enfermería, relevantes para la práctica, la educación y la gestión de la enfermería.

Se define a la agencia de autocuidado como la compleja capacidad que posee cada individuo para ser parte de su propio cuidado. Las personas capaces de hacerse cargo de sus propias necesidades de salud tienen desarrollada su agencia de autocuidado. Así mismo otras personas aún están en el proceso de desarrollo de su agencia de autocuidado. Algunos individuos tienen desarrollada la agencia de autocuidado, pero no es puesta en práctica. Esto sucede cuando tanto el temor como la ansiedad impide a la persona a solicitar ayuda aun sabiendo que la necesita (Mainieri, 2011).

El cuidar de uno mismo: Cuando la persona es consciente de su propio estado de salud es cuando inicia su autocuidado. Para que cada individuo sea consciente de su propio cuidado es necesario el pensamiento racional de sí mismo, tomando experiencias vividas, normas y conductas aprendidas para así tomar decisiones enfocadas en el autocuidado la cual debe existir compromiso y deseo de realizarlo.

Nervi Vidal (2011) postula que la religiosidad se refiere al sistema de creencias tomadas con valor de verdad absoluta que permiten y marcan una forma concreta de vivir la Espiritualidad. Es un camino concreto de

relacionarse con Dios y, por lo tanto, debería llevar implícito el carácter espiritual.

Piedmont & Friedman (2012) formulan que la religiosidad no es considerada como un constructo motivacional o rasgo de la personalidad, sino que se define como un sentimiento, concepto que toman de autores clásicos de la psicología como Ruckmick (1920 en Piedmont & Friedman 2012) y Woodworth (1940 en Piedmont & Friedman 2012), para quienes estos sentimientos reflejan tendencias emocionales que se desarrollan a partir de las tradiciones sociales y de las experiencias educativas. Para Wnuk & Marcinkowski, (2014) la religiosidad y la Espiritualidad otorgan un sentido a la vida e influyen de manera positiva en el bienestar psicológico y satisfacción con su vida en una persona.

La conciencia religiosa, por su parte, tiene diversos contenidos y niveles de elaboración. Las relaciones de los hombres entre sí han atravesado por variadas modalidades en dependencia de factores económicos, políticos y espirituales. Las relaciones con la naturaleza también han cambiado en la medida en que ésta se ha culturalizado, ha recibido un producto cultural y ella misma se ha convertido en manifestación de la cultura humana. Las representaciones de ambos tipos de relaciones entonces han debido modificarse. La estructuración de las ideas religiosas transita de formas simples a complejos doctrinales, al tiempo que subsiste una conciencia religiosa sistematizada, elaborada a niveles ideológicos, y otra que pudiéramos denominar cotidiana o común con mayor peso de las emociones. Los rituales religiosos se expresan en dependencia del contenido y nivel de las representaciones religiosas y de funciones, como se apuntó anteriormente.

No todos presentan igual complejidad o formalidad como hay variaciones en las normativas y en las formas de agrupación, algunas de los cuales tienen alcance internacional y otras sólo local o simplemente las creencias y prácticas quedan en el sujeto portador no religiosamente agrupado, o cuando más en el grupo familiar. La religión, en resumen, en tanto concepto es un producto ideal abstracto y general.

Ontológicamente se verifica en la práctica social en formas concretas bajo determinados sistemas de ideas, actividades y elementos organizativos. Cada una surge en correspondencia con el modelo sociocultural donde se origina, y varía según los cambios de este y también al recibir influencias por el contacto entre culturas. Algunas se organizan más que otras y hasta llegan a tener niveles hegemónicos sobre todo cuando derivan de culturas dominantes o se asocian a ellas; pero hay formas religiosas de menor sistematización teórica y organizativa, con una notable espontaneidad.

Es a estas últimas a las que parece corresponder la llamada religiosidad popular. Por supuesto que los cambios en las formas religiosas concretas no son absolutos, conservándose al menos un núcleo estable. Los sistemas teórico-doctrinales y las organizaciones operan en resistencia a la variación y a la espontaneidad, conformando la ortodoxia doctrinal, litúrgica y organizativa; pero en la medida que se crean círculos que se alejan de la ortodoxia se producen variantes religiosas más permeables al cambio, a la espontaneidad y a la incorporación de elementos nuevos o procedentes de otras formas religiosas.

Es en este movimiento de distanciamiento de núcleos de ortodoxia en el que probablemente encontremos explicación a la religiosidad popular. Sobre el concepto religiosidad se han levantado polémicas dadas las interpretaciones hechas. Es conocido que teólogos de la liberación, como Pablo Richard (4) y otros autores, lo objetan por el sentido peyorativo conferido al compararla con la religión oficial desde una perspectiva elitista. Lejos de tal enfoque nuestra propuesta es que la religiosidad puede definirse como propiedad de la religión, en tanto modo con que ésta se presenta en sus portadores tanto individuales como grupales.

### **1.2.2. Dimensiones de la práctica de autocuidado y religiosidad**

A continuación, se presenta las dimensiones, y los indicadores de cada uno de ellos con los cuales se puede elaborar el cuestionario contextualizado.

### **Dimensión: Autocuidado**

- ¿Utilizas siempre mascarilla en sitios cerrados?
- Se lava las manos con agua y jabón o gel hidroalcohólico
- Además de utilizar la mascarilla, si te reúnes con amigos o familiares, ¿Compartes comida y cubiertos?
- ¿Guardas en un lugar aislado la mascarilla?
- ¿Utilizas la mascarilla el tiempo indicado para cada tipo de mascarilla?
- ¿Dónde depositas las mascarillas en el tacho de basura al descubierto después de usarlas?
- ¿Cubres tu boca y nariz con la mascarilla?
- Si te reúnes con familiares y amigos, prefieres el aire libre y con mascarillas.
- ¿Desinfectas a diario tu celular y otros objetos personales?
- ¿Mantienes la distancia de seguridad determinada por los entendidos?
- ¿Instruyes a tu familia sobre el uso correcto de las mascarillas?
- ¿Actúas con el ejemplo al seguir las indicaciones de cuidado contra el covid 19?
- ¿Observas que los miembros de tu familia siguen las normas de seguridad?

### **Dimensión: Religiosidad**

- Practica la meditación
- Realiza ejercicios de respiración prolongadas
- Asiste a misas virtuales
- Asiste a cultos regularmente guardando las precauciones del caso
- Solicita bendiciones para ud y su familia a sus líderes religiosos
- Practica la oración
- Lee libros religiosos como la Biblia, por ejemplo
- Practica el yoga
- Establece cadenas de oración
- Encuentra la paz interior mediante la práctica de su religión
- La religión le ayuda a tener esperanza en momentos de aflicción.
- Practicar su religión le ayuda a reducir la ansiedad y el temor
- Le permite estar en contacto con su Dios.

### **1.3. Definición de términos básicos**

#### **Practica**

La práctica es la acción que se desarrolla con la aplicación de ciertos conocimientos, lo cual permite establecer procesos de mejora continua en la persona que la ejerce.

#### **Autocuidado**

Se define como la actitud y aptitud para realizar de forma voluntaria y sistemática actividades dirigidas a conservar la salud y prevenir enfermedades; y cuando se padece una de ellas, adoptar el estilo de vida más adecuado para frenar su evolución.

#### **Religión**

Es el conjunto de creencias o dogmas acerca de la divinidad, el cual genera sentimientos de veneración y temor hacia ella, de normas morales para la conducta individual y social y de prácticas de rituales de acuerdo con las creencias, principalmente la oración.

#### **Religiosidad**

Se expresa o manifiesta en creencias concretas e impregnadas de rituales en un sistema de prácticas encaminadas a expresar un sentimiento piadoso o de piedad en torno a determinadas imágenes sagradas a las que se venera en espacios geográficos, político-culturales y económicos.

## **CAPÍTULO II: HIPÓTESIS Y VARIABLES**

### **2.1 Formulación de la hipótesis**

No aplica por ser una investigación de tipo descriptivo.

### **2.2 Variables y su operacionalización**

#### **2.2.1 Identificación de variables**

Prácticas de autocuidado y religiosidad

##### **Definición conceptual**

El autocuidado, es el conjunto de acciones que realiza una persona para mejorar su salud de forma intencionada, incluye tanto las necesidades físicas como las psicológicas o el aspecto físico, siempre desde el enfoque de tener un desarrollo personal positivo acompañado con un sistema de creencias y prácticas sagradas relativas a la naturaleza, causa y propósito del universo, compartidas por una colectividad, contempla además prácticas devotas y rituales; con frecuencia, un código moral para la conducta de los asuntos humanos.

##### **Definición operacional**

Es el nivel de proceso que alcanza o logra el padre de familia en relación al conjunto de acciones que realiza para mejorar su salud de forma intencionada, sus necesidades físicas como psicológicas o el aspecto físico, mediante un desarrollo personal positivo que se refuerza con un sistema de creencias y prácticas sagradas relativas a la naturaleza, causa y propósito del universo, compartidas por su familia o la comunidad, practicando rituales; con frecuencia, un código moral o doctrina para mejorar la conducta de los seres humanos

## 2.3 Operacionalización de variable

Variable	Dimensión	Indicadores	Ítem	Instrumento	Fuente
<b>Prácticas de autocuidado y religiosidad</b>	Autocuidado	¿Utilizas siempre mascarilla en sitios cerrados?	1	Cuestionario	Padres de familia de la Institución educativa pública nivel primaria N° 60201 Orán Bajo Amazonas, Maynas 2021.
		Se lava las manos con agua y jabón o gel hidroalcohólico	2		
		Además de utilizar la mascarilla, si te reúnes con amigos o familiares, ¿Compartes comida y cubiertos?	3		
		¿Guardas en un lugar aislado la mascarilla?	4		
		¿Utilizas la mascarilla el tiempo indicado para cada tipo de mascarilla?	5		
		¿Dónde depositas las mascarillas en el tacho de basura al descubierto después de usarlas?	6		
		¿Cubres tu boca y nariz con la mascarilla?	7		
		Si te reúnes con familiares y amigos, prefieres el aire libre y con mascarillas.	8		
		¿Desinfectas a diario tu celular y otros objetos personales?	9		
		¿Mantienes la distancia de seguridad determinada por los entendidos?	10		
		¿Instruyes a tu familia sobre el uso correcto de las mascarillas?	11		
		¿Actúas con el ejemplo al seguir las indicaciones de cuidado contra el covid 19?	12		
		¿Observas que los miembros de tu familia siguen las normas de seguridad?	13		
	Religiosidad	Practica la meditación	14	Buena	
		Realiza ejercicios de respiración prolongadas	15		
		Asiste a misas virtuales	16		
		Asiste a cultos regularmente guardando las precauciones del caso	17		
		Solicita bendiciones para Ud. y su familia a sus líderes religiosos	18		
		Practica la oración	19	Moderada	
		Lee libros religiosos como la Biblia por ejemplo	20		
		Practica el yoga	21		
		Establece cadenas de oración	22		
		Encuentra la paz interior mediante la práctica de su religión	23		
		La religión le ayuda a tener esperanza en momentos de aflicción.	24	Baja	

		Practicar su religión le ayuda a reducir la ansiedad y el temor	25		
		Le permite estar en contacto con su Dios.	26		

## CAPÍTULO III: METODOLOGÍA

### 3.1 Tipo y diseño de investigación

#### 3.1.1 Tipo de investigación

El tipo de investigación utilizado en este estudio ha sido el descriptivo, según, (Supo 2012), es un estudio observacional, en los cuales no se interviene o manipula el factor de estudio, es decir se observa lo que ocurre con el fenómeno en estudio en condiciones naturales en la realidad; en este caso las prácticas de autocuidado y religiosidad en la pandemia covid 19 en padres de familia de la Institución educativa pública nivel primaria N° 60201 de Orán.

El nivel de la investigación ha sido el perceptual, porque según Hurtado de Barrera, J. (2012), es una aproximación inicial al evento para percibir los aspectos más evidentes del mismo.

#### 3.1.2 Diseño de investigación

El diseño aplicado a la investigación fue no experimental, y transeccional, porque según, Supo J. (2010) los estudios transversales, son los que intentan analizar el fenómeno en un periodo de tiempo corto, llamado de corte. El instrumento aplicado para obtener los datos se aplicó en un solo momento y tiempo.

Fue de campo y univariado, debido a que se recogió la información directamente de las docentes con relación a la única variable en estudio.

El gráfico del diseño fue el siguiente:



Dónde:

**M1:** Muestra de los padres de familia.

**Ox:** Observación de la variable prácticas de autocuidado y religiosidad.

## **3.2 Diseño muestral**

### **3.2.1 Población**

La población ha estado compuesta por 110 padres de familia de los niños de la Institución educativa pública nivel primaria N° 60201 Orán Bajo Amazonas Maynas 2021.

### **3.2.2 Muestreo**

El muestreo se realizó mediante el método no probabilístico por conveniencia en grupos intactos.

### **3.2.3 Muestra**

La muestra estuvo conformada por los 110 padres de familia de los niños de la Institución educativa pública nivel primaria N° 60201 Orán Bajo Amazonas Maynas 2021.

## **3.1 Técnicas e instrumentos de recolección de datos**

### **3.3.1 Técnicas de recolección de datos**

Para recolectar los datos se utilizó la técnica de la encuesta.

### **3.3.2 Instrumento de recolección de datos**

El instrumento fue un cuestionario de 02 dimensiones con 26 ítems, en relación con la variable en estudio, el instrumento fue sometida a juicio de expertos con profesionales calificados sobre el tema a investigar.

La adaptación realizada al instrumento ha sido sometida a juicio de jueces con personas expertas sobre el tema investigado.

El instrumento ha sido validado por expertos en la línea de la investigación, habiéndose aplicado una prueba de confiabilidad con una prueba piloto a una muestra similar, cuyos resultados fueron sometidos a la prueba de intercorrelación de ítems de Alfa de Cronbach.

### **3.4 Procesamiento y análisis de los datos**

#### **3.4.1 Procesamiento de datos**

El procesamiento de la información se ha realizado mediante el programa SPSS versión 25 y la presentación de información se hace mediante cuadros, gráficos y de modo textual.

#### **3.4.2 Análisis de datos**

Se ha utilizado el análisis descriptivo para obtener medidas de resumen (media, mediana, moda, error típico, correlación, etc.) y la verificación de hipótesis: se ha realizado mediante el modelo de regresión logística de respuesta múltiple, con un nivel de significancia del 5%. Los hallazgos se presentan en cuadros y gráficos aplicando la estadística descriptiva.

### **3.5 Aspectos éticos**

En el presente trabajo de investigación se respetó los derechos humanos, la individualidad y las decisiones tomadas por el padre de familia de la Institución educativa pública nivel primaria N° 60201 Orán Bajo Amazonas Maynas, de participar en la investigación; se solicitó su autorización respectiva y se aplicó los instrumentos, se guarda ahora en estricta confidencialidad los resultados obtenidos.

## CAPÍTULO IV: RESULTADOS

En este capítulo se presentan los hallazgos de la investigación.

### 4.1 Información General

**Tabla 01:** Nivel de estudio de los niños de la I.E.P N° 60201 Orán Bajo Amazonas, Maynas 2021.

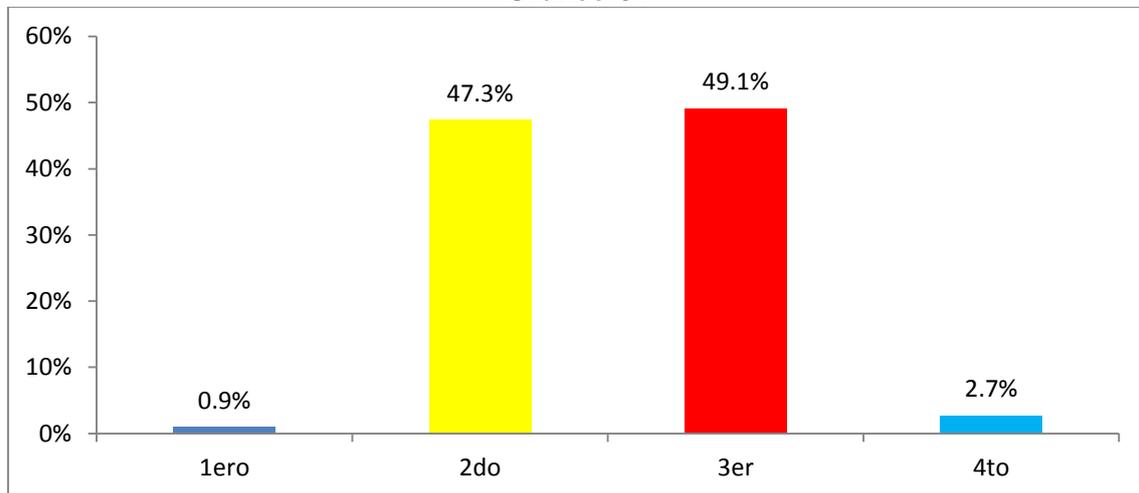
Nivel de estudio	Frecuencia fi	Porcentaje %
1ero	1	0.9%
2do	52	47.3%
3er	54	49.1%
4to	3	2.7%
Total	110	100,0

Fuente: Base de datos

Elaboración: Propia

El mayor porcentaje de padres de familia, 49,1%, son de los niños que cursan el tercer grado en la I.E.P N° 60201 Orán Bajo Amazonas, Maynas 2021.

Gráfico 01



Fuente: Tabla 01

Elaboración: Propia

**Tabla 02:** Prácticas de autocuidado en la pandemia COVID 19 en padres de familia de la Institución educativa pública nivel primaria N° 60201 Orán Bajo Amazonas, Maynas 2021.

<b>Dimensión: Autocuidado</b>	<b>Siempre</b>	<b>A veces</b>	<b>Nunca</b>
1. ¿Utilizas siempre mascarilla en sitios cerrados?	65.5%	28.2%	9%
2. ¿Se lava las manos con agua y jabón o gel hidroalcohólico?	70.9%	28.2%	9%
3. Además de utilizar la mascarilla, si te reúnes con amigos o familiares, ¿Compartes comida y cubiertos?	33.6%	26.4%	40.0%
4. ¿Guardas en un lugar aislado la mascarilla?	60.9%	31.8%	7.3%
5. ¿Utilizas la mascarilla el tiempo indicado para cada tipo de mascarilla?	47.3%	23.6%	29.1%
6. ¿Dónde depositas las mascarillas en el tacho de basura al descubierto después de usarlas?	58.2%	31.8%	10.0%
7. ¿Cubres tu boca y nariz con la mascarilla?	83.6%	15.5%	9%
8. Si te reúnes con familiares y amigos, prefieres el aire libre y con mascarillas?	55.5%	39.1%	5.5%
9. ¿Desinfectas a diario tu celular y otros objetos personales?	41.8%	41.8%	16.4%
10. ¿Mantienes la distancia de seguridad determinada por los entendidos?	62.7%	29.1%	8.2%
11. ¿Instruyes a tu familia sobre el uso correcto de las mascarillas?	63.6%	32.7%	3.6%
12. ¿Actúas con el ejemplo al seguir las indicaciones de cuidado contra el covid 19?	67.3%	32.7%	0.0%
13. ¿Observas que los miembros de tu familia siguen las normas de seguridad?	49.1%	43.6%	7.3%

Fuente: Base de datos

Elaboración: Propia

## Gráfico 02: Prácticas de autocuidado

■ Nunca ■ A veces ■ Siempre



Fuente: Tabla 02

Elaboración: Propia

**Tabla 03:** Nivel de las prácticas de autocuidado en la pandemia COVID 19 en padres de familia de la Institución educativa pública nivel primaria N° 60201 Orán Bajo Amazonas, Maynas 2021.

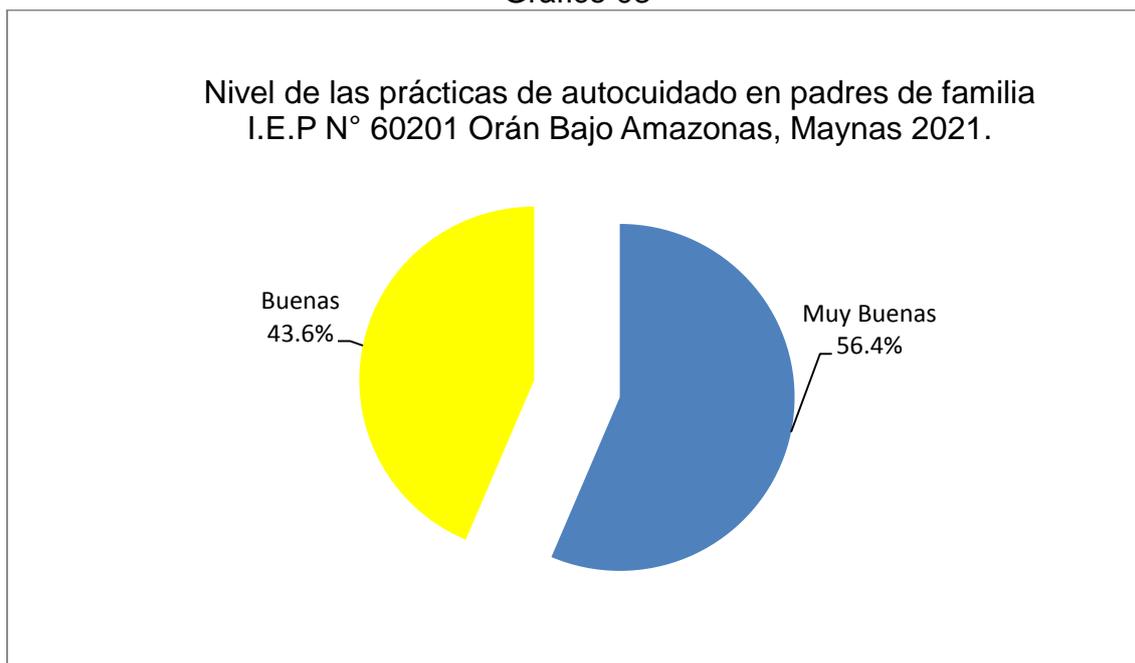
Nivel de las prácticas de autocuidado	Frecuencia fi	Porcentaje %
Muy buena	62	56.4%
Buena	48	43.6%
Total	110	100,0

Fuente: Base de datos

Elaboración: Propia

En el nivel de las prácticas de autocuidado en la pandemia COVID 19 en padres de familia de la Institución educativa pública nivel primaria N° 60201 Orán Bajo Amazonas, Maynas 2021: se encontró a un 56.4% en el nivel muy buena y al 43.6% en buena.

Gráfico 03



Fuente: Tabla 03

Elaboración: Propia

**Tabla 04:** Prácticas de Religiosidad en la pandemia COVID 19 en padres de familia de la Institución educativa pública nivel primaria N° 60201 Orán Bajo Amazonas, Maynas 2021.

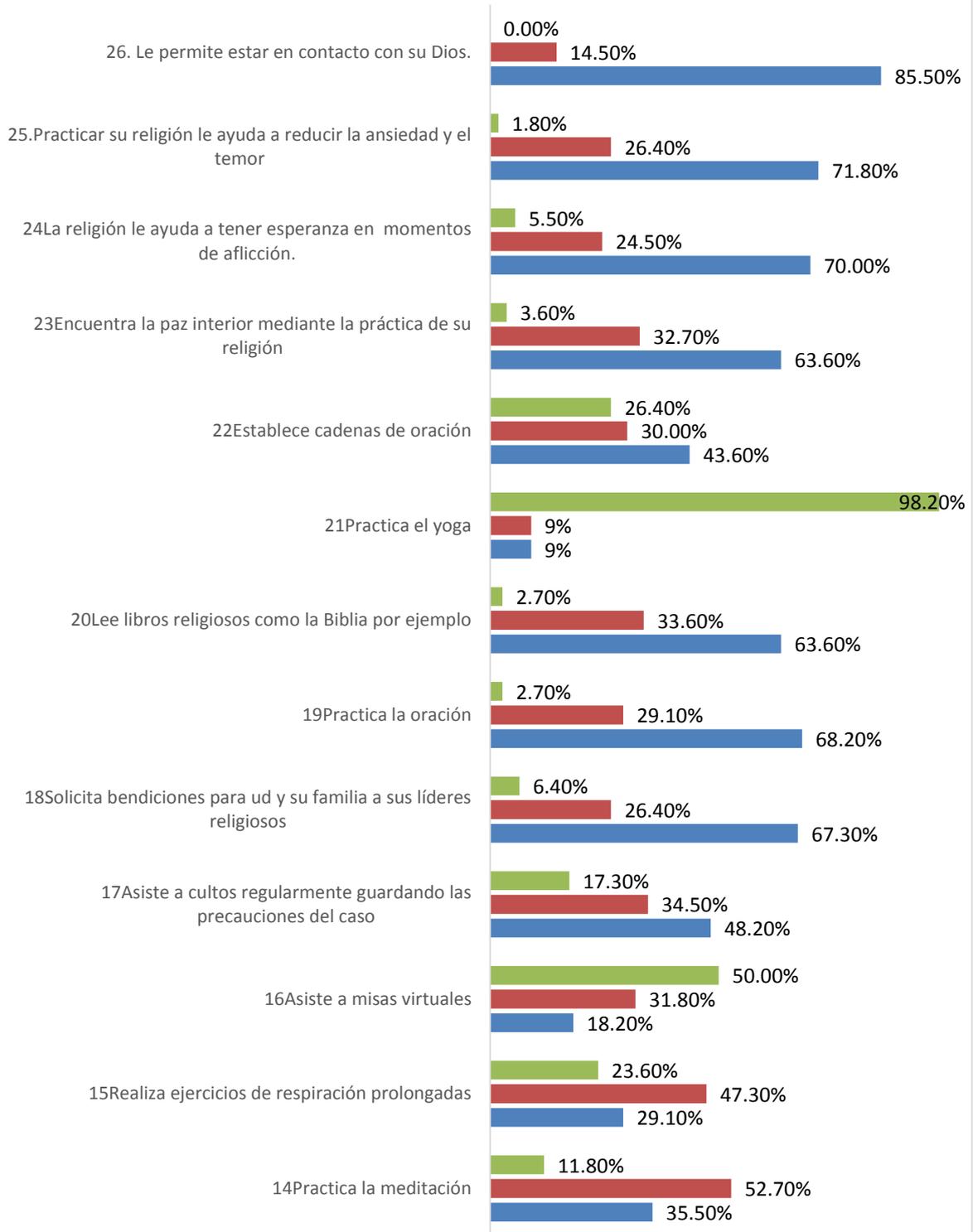
<b>Prácticas de Religiosidad</b>	<b>Siempre</b>	<b>A veces</b>	<b>Nunca</b>
14. Practica la meditación	35.5%	52.7%	11.8%
15. Realiza ejercicios de respiración prolongadas	29.1%	47.3%	23.6%
16. Asiste a misas virtuales	18.2%	31.8%	50.0%
17. Asiste a cultos regularmente guardando las precauciones del caso	48.2%	34.5%	17.3%
18. Solicita bendiciones para Ud. y su familia a sus líderes religiosos	67.3%	26.4%	6.4%
19. Practica la oración	68.2%	29.1%	2.7%
20. Lee libros religiosos como la Biblia por ejemplo	63.6%	33.6%	2.7%
21. Practica el yoga	9%	9%	98.2%
22. Establece cadenas de oración	43.6%	30.0%	26.4%
23. Encuentra la paz interior mediante la práctica de su religión	63.6%	32.7%	3.6%
24. La religión le ayuda a tener esperanza en momentos de aflicción.	70.0%	24.5%	5.5%
25. Practicar su religión le ayuda a reducir la ansiedad y el temor	71.8%	26.4%	1.8%
26. Le permite estar en contacto con su Dios.	85.5%	14.5%	100.0%

Fuente: Base de datos

Elaboración: Propia

### Gráfico 04: Prácticas de Religiosidad

■ Nunca ■ A veces ■ Siempre



Fuente: Tabla 04

Elaboración: Propia

**Tabla 05:** Nivel de las prácticas de religiosidad en la pandemia COVID 19 en padres de familia de la Institución educativa pública nivel primaria N° 60201 Orán Bajo Amazonas, Maynas 2021.

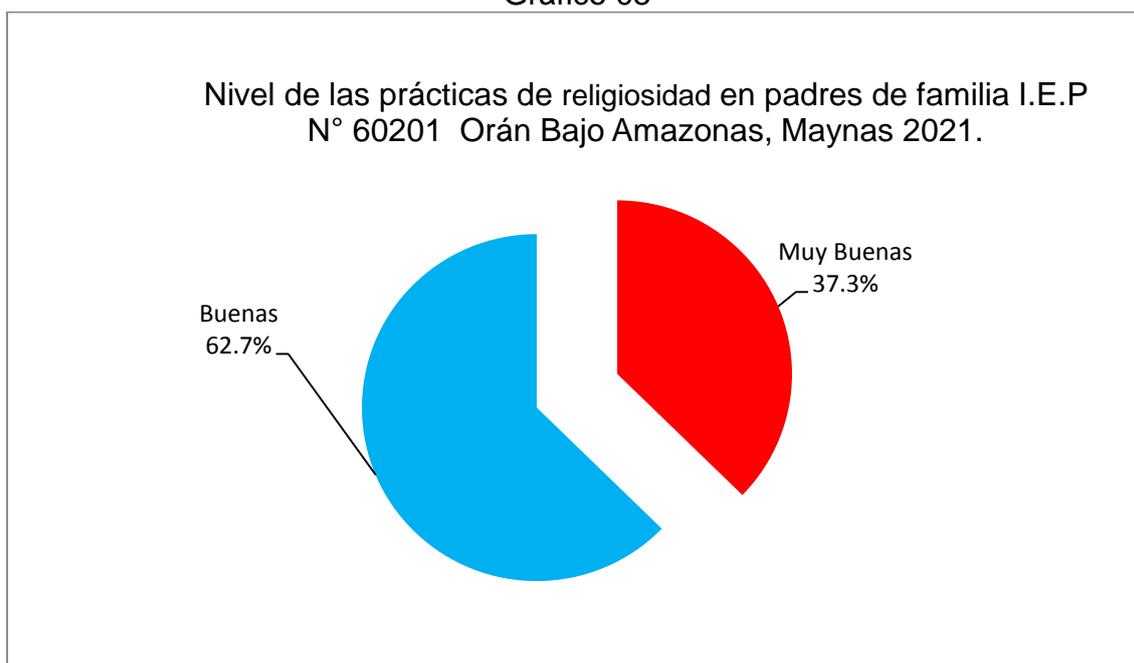
Nivel de las prácticas de religiosidad	Frecuencia fi	Porcentaje %
Muy Buenas	41	37.3%
Buenas	69	62.7%
Total	110	100,0

Fuente: Base de datos

Elaboración: Propia

En el nivel de las prácticas de religiosidad en la pandemia COVID 19 en padres de familia de la Institución educativa pública nivel primaria N° 60201 Orán Bajo Amazonas Maynas 2021, se encontró en el nivel buena al 62.7% y en el nivel muy buena al 37.3%.

Gráfico 05



Fuente: Tabla 05

Elaboración: Propia

**Tabla 06:** Nivel de las prácticas de autocuidado y religiosidad en la pandemia covid 19 en padres de familia de la Institución educativa pública nivel primaria N° 60201 Orán Bajo Amazonas Maynas 2021.

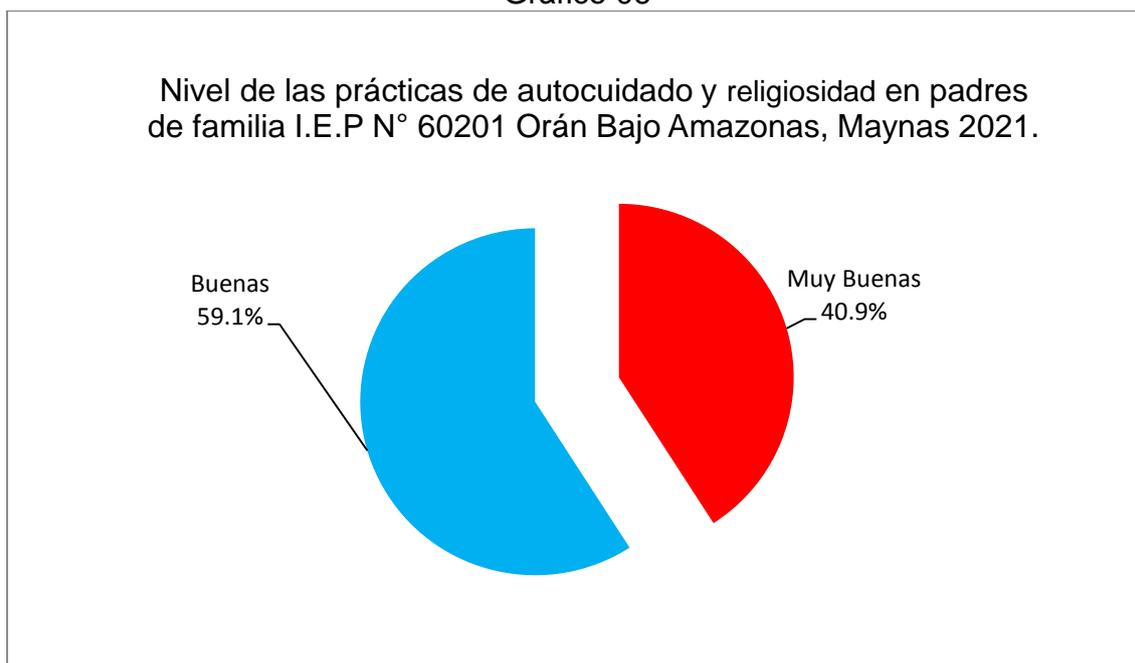
Prácticas de autocuidado y religiosidad en la pandemia COVID 19	Frecuencia fi	Porcentaje %
Muy buena	45	40.9%
Buena	65	59.1%
Total	110	100,0

Fuente: Base de datos

Elaboración: Propia

El nivel de las prácticas de autocuidado y religiosidad en la pandemia COVID 19 en padres de familia de la Institución educativa pública nivel primaria N° 60201 Orán Bajo Amazonas, Maynas 2021, se ubica como buena en el 59,1% de padres de familia y como nivel muy bueno en el 40,9%.

Gráfico 06



Fuente: Tabla 06

Elaboración: Propia

## **CAPÍTULO V: DISCUSIÓN**

Concluido el análisis de los resultados de la investigación, el cual tuvo como objetivo principal describir las prácticas de autocuidado y religiosidad en la pandemia covid 19 en padres de familia de la institución educativa pública nivel primaria N° 60201 ubicada en Orán Bajo Amazonas de la provincia de Maynas en el año 2021, se procede a describirlos los hallazgos encontrados a partir de los objetivos específicos al objetivo general.

El nivel logrado en las prácticas de autocuidado en la pandemia COVID 19 por los padres de familia de la institución educativa pública nivel primaria N° 60201 de Orán Bajo Amazonas, un 56.4% se ubican en muy buena y el 43.6% de ellos en el nivel buena. Lo que indica que aproximadamente la mitad de ellos se han cuidado de manera adecuada, sin embargo, queda casi la otra mitad que necesita mejorar estas prácticas para lograr el máximo requerimiento.

Luego de analizar los resultados sobre las prácticas de religiosidad en la pandemia COVID 19 en padres de familia de la Institución educativa, se encontró en el nivel buena a un 62.7% y a un 37.3% en el nivel muy buena. Estos resultados sugieren que existe confianza en la religión que profesan los padres de familia lo cual les ha permitido contrarrestar situaciones en los cuales eran necesarios mantener la fe y confianza en Dios.

En general las prácticas de autocuidado y religiosidad en la pandemia COVID 19 en padres de familia de la Institución educativa sujeta a la investigación muestran un nivel bueno en el 59,1% de ellos y un nivel muy bueno en el 40,9%. Estos

hallazgos también confirman que no se tiene a padres de familia en un nivel regular o deficiente.

Aquino, A. (2021), en su reciente investigación referente a la capacidad de autocuidado en adultos mayores, encontró que en el 50% es medianamente adecuada, en el 32.5% es adecuada y en el 17.5% una capacidad de autocuidado inadecuada. Por contraste en la presente investigación se tiene a los padres de familia en las prácticas de autocuidado durante la pandemia Covid 19 a un 56.4% con un nivel bueno y a un 43.6% con nivel buena, y no se tiene a padres con nivel deficiente o inadecuado.

Nervi Vidal (2011) sostiene que la religiosidad se refiere al sistema de creencias tomadas con valor de verdad absoluta que permiten y marcan una forma concreta de vivir la espiritualidad, que es un camino concreto de relacionarse con Dios, esta teoría se confirma en la presente investigación debido a la práctica puesta por los padres de familia de sus creencias y confianza en Dios, durante los acontecimientos surgidos en su familia o vecinos a causa de la pandemia, de modo que en estas circunstancias no fue alguna determinada iglesia o confesión religiosa que le ayudaron porque estas no estaban en funcionamiento, sino su confianza en su propia creencia y en Dios.

## **CAPÍTULO VI: CONCLUSIONES**

En articulación con los objetivos de la investigación se concluye:

- a. El nivel logrado en las prácticas de autocuidado durante la pandemia covid 19 por los padres de familia de la institución educativa pública nivel primaria N° 60201 de Orán en la mayoría (56.4%) se ubica en muy buena y en el 43.6% en nivel buena.
- b. El nivel logrado en las prácticas de religiosidad en la pandemia covid 19 por los padres de familia de la institución educativa, se encontró en el nivel buena a un 62.7% y a un 37.3% en el nivel muy buena.
- c. En general, el nivel logrado en las prácticas de autocuidado y religiosidad en la pandemia covid 19 por los padres de familia de la institución educativa pública nivel primaria N° 60201 de Orán Bajo Amazonas, es buena en el 59,1% y muy buena en el 40,9%.

## CAPÍTULO VII: RECOMENDACIONES

1. Se recomienda a los miembros de la comunidad educativa y específicamente a los padres de familia de la institución educativa pública nivel primaria N° 60201 de la comunidad de Orán en el Bajo Amazonas, seguir fortaleciendo sus capacidades de autocuidado y de religiosidad de manera que se pueda lograr el nivel máximo en el desarrollo de estas capacidades.
2. Se recomienda a todos los docentes de cualquier nivel de las instituciones educativas, tomar en cuenta el desarrollo de capacidades de autocuidado y religiosidad en sus estudiantes, debido a que este último es una capacidad que posibilita tomar decisiones que ayudan en momentos que solo queda la familia para hacer frente a cualquier calamidad como lo ocurrido con la aparición de la pandemia.
3. Se recomienda a las autoridades educativas con poder de decisión en la región, llevar a cabo un diagnóstico con relación al desarrollo de las capacidades blandas en sus docentes y estudiantes, de manera que se pueda precisar sus fortalezas y debilidades y con ella delinear procesos de formación para la mejora de las mismas que ayudará la formación integral de los estudiantes.

## CAPÍTULO VIII: FUENTES DE INFORMACIÓN

- Aquino, A. (2021), Nivel de conocimiento en medidas de prevención de covid-19 y capacidad de autocuidado en adultos mayores del CIAM Lunahuaná 2020, para optar el título profesional de Enfermería, Universidad Nacional Jose Faustino Sanchez Carrión, Huacho
- Hurtado de Barrera, J. (2012). El proyecto de investigación. (8va. Ed). Venezuela: Quirón Ediciones.
- Estrada Araoz, E. G., Gallegos Ramos, N. A., & Mamani Uchasara, H. J. (2021). Burnout académico en estudiantes universitarios peruanos. *Apuntes Universitarios*, 11(2), 48 - 62.  
<https://doi.org/10.17162/au.v11i2.631>
- Correa, L., De la Cruz, J. y Pérez, M. (2017), Factores asociados al Síndrome de Burnout en estudiantes de la Universidad Ricardo Palma en el periodo 2017, Universidad Ricardo Palma, Lima Perú.
- Osorio, M. Parrella, S y Prado, C. (2020), Burnout académico en una muestra de estudiantes universitarios mexicanos, Número Vol. 2 Núm. 1 (2020): *Enseñanza e Investigación en Psicología*, México.
- Mamani, O y Carranza, R, (2020), Evidencias iniciales de validez y confiabilidad en población peruana de una escala de repercusiones en las prácticas religiosas a causa de la COVID-19 (ERPR-Cov19), Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa.
- Mirabal Requena JC, Álvarez Escobar B, Naranjo Hernández Y, Valdés Álvarez V, Saenz Martínez LM (2020). Estrategia de autocuidado en los adultos mayores contra la COVID-19 en la comunidad. *Rev Panorama. Cuba y Salud [Internet]*. 2020 [citado ]; 15(3):52-57. Disponible en: <http://www.revpanorama.sld.cu/index.php/rpan/article/view/>
- Nervi Vidal, M. (2011). Espiritualidad, Religiosidad y Bienestar. Una aproximación empírica a las diferencias entre espiritualidad y religiosidad y su relación con otras variables. Reduciendo la controversia. *Psicologia.com*, 64(15), 1-15. Recuperado de <http://hdl.handle.net/10401/470>
- Piedmont, R. L. & Friedman, P. H. (2012). Spirituality, Religiosity, and Subjective Quality of Life. *Handbook of social indicators and quality of life research*. Netherlands: Springer Netherlands, 313-329.
- Wnuk, M., & Marcinkowski, J.T. (2014). Do existential variables mediate between religious spiritual facets of functionality and psychological wellbeing. *Journal of Religion and Health*, 53(1), 56–67.

## **ANEXOS**

## Anexo N° 01: MATRIZ DE CONSISTENCIA

**TÍTULO:** PRÁCTICAS DE AUTOCUIDADO Y RELIGIOSIDAD EN LA PANDEMIA COVID 19 EN PADRES DE FAMILIA DE LA INSTITUCION EDUCATIVA PÚBLICA NIVEL PRIMARIA N° 60201 ORÁN BAJO AMAZONAS MAYNAS 2021

FORMULACION DEL PROBLEMA	OBJETIVOS	HIPÓTESIS	VARIABLE	TIPO y DISEÑO (metodología)	INSTRUMENTACIÓN
<p><b>Problema Principal</b> ¿Cómo son las prácticas de autocuidado y religiosidad en la pandemia covid 19 en padres de familia de la Institución educativa pública nivel primaria N° 60201 Orán Bajo Amazonas, Maynas 2021?</p> <p><b>Problemas específicos</b></p> <p>1. ¿Cómo son las prácticas de autocuidado en la pandemia covid 19 en padres de familia de la Institución educativa pública nivel primaria N° 60201 Orán Bajo Amazonas, Maynas 2021?</p> <p>2. ¿Cómo son las prácticas de religiosidad en la pandemia covid 19 en padres de familia de la Institución educativa pública nivel primaria N° 60201 Orán Bajo Amazonas, Maynas 2021?</p>	<p><b>Objetivo General</b></p> <p>Describir las prácticas de autocuidado y religiosidad en la pandemia covid 19 en padres de familia de la Institución educativa pública nivel primaria N° 60201 Orán Bajo Amazonas, Maynas 2021.</p> <p><b>Objetivos Específicos</b></p> <p>1. Identificar las prácticas de autocuidado en la pandemia covid 19 en padres de familia de la Institución educativa pública nivel primaria N° 60201 Orán Bajo Amazonas, Maynas 2021.</p> <p>2. Identificar las prácticas de religiosidad en la pandemia covid 19 en padres de familia de la Institución educativa pública nivel primaria N° 60201 Orán Bajo Amazonas, Maynas 2021.</p>	No aplica	Prácticas de autocuidado y religiosidad	<p><b>Tipo:</b> Descriptivo</p> <p><b>Nivel:</b> Perceptual</p> <p><b>Diseño:</b> No experimental, de campo, transeccional y univariable</p> <p><b>Unidad de estudio:</b> Padres de familia</p> <p><b>Población:</b> N=110</p> <p><b>Muestra:</b> No probabilístico por conveniencia n = 110</p>	Se utilizará la técnica: de la encuesta y como instrumento de recolección de datos el cuestionario.

**Anexo 2: Instrumentos de recolección de datos**

**CUESTIONARIO DE PRÁCTICAS DE AUTOCUIDADO Y RELIGIOSIDAD**

**INSTRUCCIONES:**

Estimado/a padre de familia se le pide contestar con qué frecuencia estas situaciones que se le presentan le ayudan o perturban en sus quehaceres en la casa. Marque una X en el casillero respectivo

	<b>Dimensión: Autocuidado</b>	<b>Siempre ( 1 )</b>	<b>A veces ( 2 )</b>	<b>Nunca ( 3 )</b>
1	¿Utilizas siempre mascarilla en sitios cerrados?			
2	Se lava las manos con agua y jabón o gel hidroalcohólico			
3	Además de utilizar la mascarilla, si te reúnes con amigos o familiares, ¿Compartes comida y cubiertos?			
4	¿Guardas en un lugar aislado la mascarilla?			
5	¿Utilizas la mascarilla el tiempo indicado para cada tipo de mascarilla?			
6	¿Dónde depositas las mascarillas en el tacho de basura al descubierto después de usarlas?			
7	¿Cubres tu boca y nariz con la mascarilla?			
8	Si te reúnes con familiares y amigos, prefieres el aire libre y con mascarillas.			
9	¿Desinfectas a diario tu celular y otros objetos personales?			
10	¿Mantienes la distancia de seguridad determinada por los entendidos?			
11	¿Instruyes a tu familia sobre el uso correcto de las mascarillas?			
12	¿Actúas con el ejemplo al seguir las indicaciones de cuidado contra el covid 19?			
13	¿Observas que los miembros de tu familia siguen las normas de seguridad?			
	<b>Dimensión: Religiosidad</b>			
14	Practica la meditación			
15	Realiza ejercicios de respiración prolongadas			
16	Asiste a misas virtuales			
17	Asiste a cultos regularmente guardando las precauciones del caso			

18	Solicita bendiciones para Ud. y su familia a sus líderes religiosos			
19	Practica la oración			
20	Lee libros religiosos como la Biblia por ejemplo			
21	Practica el yoga			
22	Establece cadenas de oración			
23	Encuentra la paz interior mediante la práctica de su religión			
24	La religión le ayuda a tener esperanza en momentos de aflicción.			
25	Practicar su religión le ayuda a reducir la ansiedad y el temor			
26	Le permite estar en contacto con su Dios.			

### Anexo 3: Informe de validez y confiabilidad.

La validez de los instrumentos se determinó mediante el juicio de jueces/expertos o método Delphi. Los jueces fueron: Lic. Beatriz Gómez Villacrez, Lic. Ericka Carol Paima Rios y Lic. Silvia Karina Pinedo Navarro. Los resultados de la revisión se muestran en la tabla de criterios para determinar la validez de un instrumento de recolección de datos, el mismo que debe alcanzar como mínimo 0.75 en el coeficiente de correlación calculado:

#### Evaluación para determinar la validez de contenido del instrumento de recolección de datos

N°	EXPERTOS	INSTRUMENTO	
		Puntuación	%
1	Lic. Beatriz Gómez Villacrez, Mgr	34 de 40	85.0 %
2	Lic. Ericka Carol Paima Rios, Mgr	30 de 40	75.0 %
3	Lic. Silvia Karina Pinedo Navarro	37 de 40	92.5 %
			84,16%

VALIDEZ DEL CUESTIONARIO =  $252.5/3 = 84,16\%$

**Interpretación de la validez:** de acuerdo con los instrumentos revisados por los jueces se obtuvo una validez del 84,16%, encontrándose dentro del parámetro del intervalo establecido; considerándose como validez elevada.

## CONFIABILIDAD DEL CUESTIONARIO

La confiabilidad para el cuestionario sobre prácticas de autocuidado y religiosidad se llevó a cabo mediante el método de intercorrelación de ítems cuyo coeficiente es el Alfa de Cronbach, luego de una prueba piloto; los resultados obtenidos se muestran a continuación.

### Estadísticos de confiabilidad para el cuestionario

Alfa de Cronbach	Nº de ítems
0.801	26

La confiabilidad del cuestionario mediante el coeficiente Alfa de Cronbach es 0,801 (o 80%) que es considerado confiable para su aplicación.