

























































































































- Sandoval, C., (2010). El valor del autocuidado como estilo de vida saludable. *Revista Corporeizando 1* (4), 72 – 82. Recuperado <http://revistas.pedagogica.edu.co/index.php/corporeizando/article/view/694/686>
- Santana, A., (2008) ¿Quién cuida a los que cuidan? El autocuidado en equipos que intervienen en violencia intrafamiliar. En Sanhueza L. (ed.). *Abuso sexual infanto juvenil: Reflexiones desde la práctica*. 65-68 Universidad Católica Temuco Recuperado de: [http://www.edu/1754866/\\_Quien\\_cuida\\_a\\_los\\_que\\_cuidan.\\_El\\_Autocuidado\\_en Equipos\\_que\\_intervienen\\_en\\_violencia\\_intrafamiliar](http://www.edu/1754866/_Quien_cuida_a_los_que_cuidan._El_Autocuidado_en Equipos_que_intervienen_en_violencia_intrafamiliar)
- Santana, A., & Farkas, Ch., (2007). Estrategias de Autocuidado en Equipos Profesionales que Trabajan en Maltrato Infantil. *Psykhe (Santiago)*, 16(1), 77-89. Recuperado de: [http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid8-22282007000100007&lng=es&tlng=es.10.4067/S0718-22282007000100007](http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid8-22282007000100007&lng=es&tlng=es.10.4067/S0718-22282007000100007).
- Schnicker, M., (2002) *Best Evidence*. San José: Writers Club Press. pp. 148-150.
- Schubert, J., & Neves Da Silva, R., (2011) Los modos de trabajo de los agentes comunitarios de salud: entre el discurso institucional y el cotidiano de la vulnerabilidad. *MEDPAL, Interdisciplina y domicilio*; 3, (4) .45-52 .Recuperado de:<http://sedici.unlp.edu.ar/bitstream/handle/10915/8506/Documentocompleto.pdf?sequence=1>
- Starfield, B., (2002). *Atención Primaria: Equilibrio entre necesidades de salud, servicios e tecnología*. Brasilia. Ed. UNESCO. 1era. Ed.
- Strauss, A., & Corbin, J., (2015). *Basic of Qualitative Research: Techniques and Procedures for Developing Grounded Theory*. Washington: Sage Publication Inc. 4ta Ed.
- Suarez, T., (2011) Estrategias de afrontamiento en condiciones estresantes del personal de enfermeras de la unidad de cuidados intensivos del Hospital Quito N° 1 de la Policía Nacional- Tesis para obtener el grado de bachiller en Psicología, Universidad Politécnica Salesiana. Ecuador.
- Taha, N., Florenzano, R, Sieverson C., Aspillaga C., & Alliende, L. (2011). La espiritualidad y religiosidad como factor protector en mujeres depresivas con riesgo suicida: consenso de expertos. *Revista chilena de neuro-psiquiatría*, 49(4), 347-360. Recuperado de: [http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0717](http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717)
- Téllez, A., (2007) *La investigación antropológica*. Alicante: España. Editorial Club Universitaria.

- Tenório, S., & Menezes, P., (2008). Esgotamento profissional e transtornos mentais comuns em agentes comunitários de saúde. *Revista de Saúde Pública*, 42(5), 921-929. Recuperado de: [http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0034-89102008000500019&lng=en&tlng=pt](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-89102008000500019&lng=en&tlng=pt).
- Tobón, O., & García, C., (2004) *Fundamentos teóricos y metodológicos para el trabajo comunitario en salud*. Colombia: Ed. Universidad de Caldas.
- Torres, D., (2014). Sentido de vida/muerte de los docentes de la Escuela de Enfermería, que laboran en unidades críticas. USAT. Chiclayo. Tesis para optar el título de licenciado de enfermería. Universidad Católica Santo Toribio de Mogrovejo.
- Trapé, C., & Soares, C., (2007). La práctica educativa de los agentes comunitarios de salud a la luz de la categoría praxis. *Revista Latino-Americana de Enfermagem*, 15(1), 142-149. Recuperado de: <http://www.scielo.br/pdf/rlae/v15n1a21.pdf>.
- Trintade, L., Lautert, L., & Beck, C., (2009). Mecanismos utilizados para enfrentar el agotamiento por trabajadores que actúan en el programa estrategia de la salud de la familia. *Rev. Latino-Am. Enferm.* 17, (.5), 607-612. <http://dx.doi.org/10.1590/S0104-11692009000500002>
- Ulin, P., Robinson E., & Tolley E. (2006). *Investigación aplicada en salud pública. Métodos cualitativos*. Publicación científica técnica 614. Organización Panamericana de la Salud (OPS). Washington D. C.
- Uribe, T., (1999) El autocuidado y su papel en la promoción de la salud. *Revista investigación y educación en enfermería* 18 (2). Editorial Universidad de Antioquia. Colombia. Recuperado de: <http://www.bvsde.paho.org/bvsacd/cd26/Fulltexts/0467.pdf>
- Valera, M., & Vives, T. (2016). Autenticidad y calidad en la investigación educativa cualitativa: multivocalidad. *Investigación en Educación Médica*, 5, (19) ,191-198 doi:10.1016/j.riem.2016.04.006
- Vanegas, B., (2010). La investigación cualitativa un importante herramienta para el conocimiento para enfermería. *Revista Colombiana de Enfermería*, 6, (6) 128-142. Recuperado de: [http://www.uelbosque.edu.co/sites/default/files/publicaciones/revistas/revista\\_colombiana\\_enfermeria/volumen6/investigacion\\_cualitativa.pdf](http://www.uelbosque.edu.co/sites/default/files/publicaciones/revistas/revista_colombiana_enfermeria/volumen6/investigacion_cualitativa.pdf)
- Velázquez, T., (2016). *Proyecto Reconstruyéndonos. Acción comunitaria desde la universidad en un contexto pos desastre*. En Sagastegui, C. (2016). (Ed). Una experiencia de responsabilidad social universitaria con el centro poblado La



- Garita. Lima: Perú. Dirección Académica de Responsabilidad Social. Pontificia Universidad Católica del Perú (DARS-PUCP).
- Whaley, O., Orellana, A., Pérez, E., Tenorio, M., Quinteros, F., Mendoza, M. & Pecho, O. (2010). *Plantas y vegetación de Ica, Perú - Un recurso para su restauración y conservación*. Royal Botanic Gardens, Kew
- Werner, D., (2010). *Percepción de Burnout y autocuidado en psicólogos clínicos infanto juveniles que trabajan en salud pública en Santiago de Chile*. (Tesis inédita de licenciatura). Universidad de Chile. Recuperado de: [http://www.Tesis.uchile.cl/tesis/uchile/2010/cs-werner\\_d/pdfAmont/cs-werner\\_d.pdf](http://www.Tesis.uchile.cl/tesis/uchile/2010/cs-werner_d/pdfAmont/cs-werner_d.pdf)
- Wlodarczyk, A., Villagrán, L; Páez, D; Reyes, C; (2014). Afrontamiento comunal, crecimiento postraumático colectivo y bienestar social en el contexto del terremoto del 27 de febrero de 2010 en Chile. *Terapia Psicológica*, 32() 243-254. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=78533394007>
- Yogananda, P., (1998). *Afirmaciones científicas para la Curación*. Self-Realization Fellowship Publishers.
- Zambrano, A., Bustamante, G., & García, M. (2009). Trayectorias Organizacionales y Empoderamiento Comunitario: Un Análisis de Interfaz en Dos Localidades de la Región de la Araucanía. *Psyche (Santiago)*, 18(2), 65-78. <https://dx.doi.org/10.4067/S0718-22282009000200005>
- Zielke, L., Cocco M., Gindri, E., & Dos Santos I. (2013). Violência contra as mulheres na perspectiva dos agentes comunitários de saúde. *Revista Gaúcha de Enfermagem*, 34(1) ,180-186. Recuperado de: <https://dx.doi.org/10.1590/S1983-14472013000100023>
- Zubieta, E., & Delfino G., (2008). *Satisfacción con la vida, bienestar psicológico y bienestar social en estudiantes universitarios de Buenos Aires*. Anuario de Investigaciones XVII. Facultad de Psicología-UBA. Recuperado de: <http://www.scielo.org.ar/pdf/anuinv/v17/v17a27.pdf>

**Anexo A: Consentimiento Informado****Consentimiento Informado**

La presente investigación es conducida por la alumna Luz Salas Sánchez, de la Especialidad de Psicología Clínica, de la Pontificia Universidad Católica del Perú. La meta de este estudio es explorar las Estrategias del Cuidado de la Salud en un grupo de Agentes Comunitarios de la Salud del distrito xxxxx y centros poblados aledaños de la Provincia de Chincha.

Si usted accede a participar en este estudio, se le pedirá responder una serie de preguntas en una entrevista. Esto tomará aproximadamente 60 minutos de su tiempo. Lo que conversemos durante estas sesiones se grabará, de modo que el investigador pueda transcribir después las ideas que usted haya expresado.

La participación en este estudio es estrictamente voluntaria. La información que se recoja será confidencial y no se usará para ningún otro propósito fuera de los objetivos de esta investigación. La información que brinde durante la entrevista será codificada usando un número de identificación y por lo tanto, serán anónimas. Una vez transcritas las entrevistas, la información grabada será borrada permanentemente.

Si tiene alguna duda sobre este proyecto, puede hacer preguntas en cualquier momento durante su participación en él. Igualmente, puede retirarse del proyecto en cualquier momento sin que eso lo perjudique en ninguna forma. Si alguna de las preguntas durante la entrevista le parecen incómodas, tiene usted el derecho de hacérselo saber al investigador o de no responderlas.

Desde ya le agradecemos su participación.

Acepto participar voluntariamente en esta investigación, conducida por la alumna Luz Salas Sánchez. He sido informado (a) de que la meta de este estudio es explorar las Estrategias de Cuidado de la Salud.

Me han indicado también que tendré que responder a una serie de preguntas en una entrevista, lo cual tomará aproximadamente 60 minutos.

Reconozco que la información que yo provea en el curso de esta investigación es estrictamente confidencial y no será usada para ningún otro propósito fuera de los de este estudio sin mi consentimiento. He sido informado de que puedo hacer preguntas sobre el proyecto en cualquier momento y que puedo retirarme del mismo cuando así lo decida, sin que esto acarree perjuicio alguno para mi persona. De tener preguntas sobre mi participación en este estudio, puedo contactar a Luz Salas Sánchez al teléfono xxxx

Entiendo que una copia de esta ficha de consentimiento me será entregada, y que puedo pedir información sobre los resultados de este estudio cuando éste haya concluido. Para esto, puedo contactar a Luz Salas Sánchez al teléfono anteriormente mencionado.

Nombre del Participante  
(En letras de imprenta)

Firma del Participante

Fecha

**Anexo B: Guía de entrevista****Guía de entrevista**

Agradezco me brinde la oportunidad de entrevistarlo/a, sus respuestas son de mucho valor y serán un valioso aporte para la investigación que estoy realizando. Para iniciar, me gustaría que me mencione.....

**• Preguntas para la ficha sociodemográfica**

¿Cuál es su edad?, ¿Dónde nació?, ¿Cuántos años vive en El Carmen? o ¿en este centro poblado?, ¿Es casado/a? ¿Cuántos hijos tiene?, ¿En que trabaja?

**• Experiencia como agente comunitario**

¿Cuántos años se dedica a la labor de agente comunitario?, ¿Cuántas horas le diariamente al trabajo como ACS?, Cuénteme ¿Cómo es su trabajo como ACS?

**• Reconocimiento del grado de afectación de la labor del ACS**

1. ¿El trabajo que desempeña como ACS, considera que de alguna manera afecta a su salud?

**• Afectación o satisfacción en la labor de ACS y formas de cuidar su salud**

2.

2.1 Usted me dice que no le afecta, ¿entonces porque lo hace, que causa en usted hacer labores de agente comunitario?

2.2 Me contó que usted se siente afectado cuando.....entonces ¿qué hace para cuidar su salud?

**• Cuidado en momentos de desborde**

3. ¿Qué ha hecho en aquellos momentos cuando se ha sentido desbordado con los problemas?

**• Cuidado en enfermedades**

4. ¿Cómo cuida su salud cuando está enfermo?

**• Preguntas de profundización**

¿Qué otras cosas hace para cuidar su salud?

¿Algo más que quiera agregar respecto a la forma como se cuida?

**Anexo C: Libro de códigos de resultados****Libro de códigos**

¿Cuáles son las estrategias de autocuidado de la salud mental e integral de los ACSs?

**Eje 1 Recurrir a las redes de soporte**

- 1.1 Familiares
- 1.2 Amigos y vecinos
- 1.3 Psicólogo cuidado emocional
- 1.4 Soporte utilitario

**Eje 2 Desplegar recursos personales**

- 2.1 Desplegar habilidades, fortalezas y virtudes durante la labor.
  - 2.1.1 Fuerza de voluntad
  - 2.1.2 Brindar orientación
  - 2.1.3 Adquirir conocimientos
  - 2.1.4 Liderazgo
  - 2.1.5 fuerza voluntad
  - 2.1.6 Labor prosocial
  - 2.1.7 Resiliencia

**Eje 3 Recurrir a las tradiciones y costumbres culturales**

- 3.1 Creencias y rituales religiosos
  - 3.1.1 Oración
  - 3.1.2 Rituales
- 3.2 Participar en festividades y compartir comidas
- 3.3 Medicina herbolaria

**Eje 4 Tomar medidas preventivas y evitar riesgos**

- 4.1 Poner límites a la labor
- 4.2 Masajes terapéuticos
- 4.3 Ejercicio físico
- 4.4 Alimentación saludable
- 4.5 Medidas recomendadas por el MINSA
  - 4.2.1 Higiene
  - 4.2.2 Inmunización
  - 4.2.3 Chequeos preventivos
  - 4.2.5 Adherencia terapéutica

