

Autoestima y Capacidad de Autocuidado en Adultos Mayores de Tenosique, Tabasco

Ixchel del Carmen Arcos Luna

Egresada de la Licenciatura en enfermería de la Division Academica Multidisciplinaria de los Rios (DAMR) de la Universidad Juárez Autonoma de Tabasco (UJAT), Mexico

Armando Miranda de la Cruz

Marisol Guzman Moreno

Janett Marina García Hernández

Sergio Quiroz Gómez

Profesores investigadores de la DAMR-UJAT, Mexico

[Doi: 10.19044/esipreprint.1.2024.p553](https://doi.org/10.19044/esipreprint.1.2024.p553)

Approved: 20 January 2024

Posted: 23 January 2024

Copyright 2024 Author(s)

Under Creative Commons CC-BY 4.0

OPEN ACCESS

Cite As:

Arcos Luna I.C., Miranda de la Cruz M., Moreno M.G., García Hernández J.M. & Gómez S.Q. (2024). *Autoestima y Capacidad de Autocuidado en Adultos Mayores de Tenosique, Tabasco*. ESI Preprints. <https://doi.org/10.19044/esipreprint.1.2024.p553>

Resumen

Actualmente el envejecimiento de la población se ha convertido en un fenómeno global, por lo que es necesario investigar la autoestima y la independencia de la mayor adulyo con el fin de documentar el proceso de envejecimiento saludable. Sin embargo, debido a la presencia de enfermedades y discapacidades en esta etapa, los ancianos son susceptibles a problemas psicoemocionales que pueden inferir en su capacidad de autocuidado. Esto nos permitió proponer el objetivo de documentar la relación entre la autoestima y la capacidad de autocuidado en adultos en el municipio de Tenosique, Tabasco. Esta investigación tiene un diseño cuantitativo, descriptivo-correlativo, transversal, la muestra fue representada por 209 adultos mayores en el área urbana de Tenosique. Los resultados muestran que existe una relación estadísticamente significativa entre autoestima y capacidad de autocuidado, así como edad y años de diagnóstico. Se concluye que la edad, la enfermedad, la discapacidad y los años de diagnóstico son factores determinantes para la autoestima y, por tanto, para la capacidad de autocuidado.

Palabras clave: Autoimagen, autocuidado, adultos mayores

Self-esteem and Self-care in Older Adults of Tenosique, Tabasco

Ixchel del Carmen Arcos Luna

Egresada de la Licenciatura en enfermería de la División Académica
Multidisciplinaria de los Ríos (DAMR) de la Universidad Juárez Autónoma
de Tabasco (UJAT), Mexico

Armando Miranda de la Cruz

Marisol Guzman Moreno

Janett Marina García Hernández

Sergio Quiroz Gómez

Profesores investigadores de la DAMR-UJAT, Mexico

Abstract

Currently population aging has become a global phenomenon, so it is necessary to investigate the self-esteem and independence of the greater adulyo in order to document the healthy aging process. However due to the presence of diseases and disabilities at this stage the elderly is susceptible to psycho-emotional problems that can infer in their capacity for self-care. This allowed us to propose the objective of documenting the relationship between self-esteem and the capacity for self-care in adults in the municipality of Tenosique, Tabasco. This research has a quantitative design, descriptive-correlative, cross-sectional, the sample was represented by 209 older adults in the urban area of Tenosique. The results show that there is a statistically significant relationship between self-esteem and capacity for self-care, as well as age and years of diagnosis. It is concluded that age, illness, disability and years of diagnosis are determining factors for self-esteem and, therefore, for the capacity for self-care.

Keywords: Self-image, self-care, older adults

Introducción

De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS) considera que el envejecimiento es visto desde una perspectiva biológica, que consiste en una combinación de procesos de deterioro molecular y celular que llevan a un descenso gradual de las funciones físicas y cognitivas, lo que puede aumentar la probabilidad de adquirir enfermedades crónicas degenerativas, teniendo como desenlace la muerte como parte del

ciclo vital del ser humano. (Pinilla Álvarez, Álvarez, & Suárez Escudero, 2021)

En este sentido, la Organización de las Naciones Unidas (ONU), considera que el anciano o adulto mayor son las personas mayores de 65 años en países desarrollados y de 60 años a personas de países en vías de desarrollo como el nuestro, los cuales pasan por un proceso de envejecimiento. (Reyes, 2018)

El proceso de envejecimiento es gradual, por lo que genera cambios a nivel fisiológico que con el tiempo vuelven dependiente al adulto mayor del cuidado de otras personas, y, por ende, afectar la parte psico-emocional. Por ello, se define capacidad de autocuidado como la independencia de las personas, familias y comunidades para promover la salud, prevenir las enfermedades, mantener la salud y hacer frente a las enfermedades crónicas y discapacidades con o sin el apoyo de un profesional de la salud. (OMS, 2022)

De igual manera, se considera que la autoestima es una percepción que uno hace de sí mismo que puede llegar a ser positiva o negativa; por otra parte, es la predisposición para saberse apto para la vida, así como para satisfacer las propias necesidades, y sentirse competente para afrontar los desafíos que van apareciendo siendo merecedor de felicidad (Pérez Villalobos, 2019)

El proceso de envejecimiento genera influencias en el organismo, que en muchos casos es desfavorable para los adultos mayores, ya que durante esta etapa se aumenta el riesgo a enfermedades degenerativas ocasionando dependencia debido a la incapacidad física, psicológica o social, además, la presencia de trastornos neurodegenerativos incluyendo demencias, trastornos mentales; y conjuntamente cambios psicológicos que producen alteraciones en la movilidad física que afectan la capacidad funcional y por consecuencia, el estado psicológico.

Algunos estudios como el realizado en Chiclayo, Perú (2022) donde elaboraron un proyecto con el objetivo de establecer la correlación entre la capacidad funcional y el nivel de autoestima de los adultos mayores, utilizando un enfoque cuantitativo, con un diseño no experimental de corte transversal y de tipo descriptivo correlacional, con una población de 135 adultos mayores de ambos sexos a quienes se les aplicó el Índice de Barthel que evalúa la capacidad funcional mediante las actividades básicas de la vida diaria y la Escala de Rosenberg para medir la autoestima. Los resultados mostraron que con el 54.1% de adultos mayores presenta dependencia funcional moderada, el 34.1% son independientes, el 7.4% poseen dependencia funcional leve y el 4.4% tiene dependencia funcional grave. Por lo que con relación a la variable autoestima el 54.1 % presentan autoestima baja, el 31.9% tienen autoestima alta y el 14.1% poseen autoestima media.

Se concluyó que los adultos mayores tienen dependencia funcional moderada a causa de la presencia de una autoestima baja. (Cabrera Ruíz, 2022)

De igual manera, un estudio realizado por Cupe en Lima, Perú con el propósito de describir la capacidad de autocuidado de los adultos mayores, proyecto con enfoque cuantitativo, descriptivo, diseño no-experimental transversal, con una muestra de 304 adultos mayores, entre 60 a 93 años. Se aplicó el Test de Capacidad y Percepción de Autocuidado del Adulto Mayor (CYPAC-AM). Los que más frecuentes se mostraron entre la edad de 60 a 69 años, la cual 80 mujeres representan el 26% y 76 hombres el 25%, con una cantidad total de 156 adultos mayores que es el 51% en la capacidad de autocuidado en el adulto mayor se encontró el grado de autocuidado adecuado. En conclusión, se ha podido encontrar que el puntaje más alto en la capacidad de autocuidado general en el adulto mayor es parcialmente adecuado con un 79%. (Cupe Luque, 2022)

A nivel internacional, entre el 2000 y el 2050, la proporción de la población mundial que tiene 60 años o más se duplicará, y, por lo tanto, pasará de 11% a 22%. Se prevé que el número absoluto de personas de 60 años o más aumentará de 900 millones en el 2015 a 1,400 millones para el 2030, y una proyección de 2,100 millones para el 2050, se estima que podría llegar a 3,200 millones en el 2100.

Entre el año 2025 y el 2030, la esperanza de vida en América Latina y el Caribe aumentará a 80.7 años para las mujeres y 74.9 años para los hombres, y las proyecciones para Estados Unidos y Canadá revelan cifras aún más altas: 83.3 años para las mujeres y 79.3 años para los hombres. Después de haber alcanzado un punto máximo de desarrollo, las personas mayores experimentan cambios biológicos, los cuales generan una pérdida de la capacidad funcional, aumentando el riesgo de enfermedades y discapacidad. (OPS, 2017)

En América latina se estima que para el 2030, 1 de cada 6 personas tendrán 60 años o más, en el 2019, el 16% de la población de la región tenía más de 60 años, esto solo se espera que aumenten. Del año 2050, la proporción de las edades entre 15-64 a 65 años disminuirá un 6%. Durante la última década y media la población de 80 años ha aumentado en un 77%. (OPS, s.f.)

En 2022 en México, se estimaron 2.9 millones de personas de 60 años y más con discapacidad o dependencia. De estas personas, 65.2% recibió cuidados por una persona del hogar u otro hogar, mientras que 34.8% (un millón) no los recibió. Por otro lado, de las personas de 60 años y más sin discapacidad o dependencia (17 millones), se informó que 22.4% recibió cuidados y 77.6 %, no. Así, del total de personas adultas mayores de 60 y más (20 millones), 28.8 % recibió cuidados y 71.2 % no recibió cuidados. (INEGI, 2023)

De acuerdo con las proyecciones del Consejo Nacional de Población (CONAPO), estima un total de 17, 958,707 personas de 60 años y más (adultas mayores). En Tabasco, según datos tomados del Censo de Población y Vivienda 2020 realizado por el Instituto Nacional de Estadística y Geografía muestran que en el Estado radican 257,525 personas adultas mayores, lo cual conlleva a que se presenten situaciones sociales que ya empiezan a ser evidentes; por ejemplo, 146,364 personas (56.83%), tiene alguna discapacidad, limitación, problemas y/o condición mental.

A nivel local, se realizó la revisión de información sobre autoestima y capacidad de autocuidado en el adulto mayor, sin embargo, no se encontraron estudios referentes a estos temas, por lo que este estudio permitirá llenar un vacío en el cuerpo de conocimiento a través de la información que contribuirá.

Uno de los problemas en la actualidad es el envejecimiento poblacional, debido principalmente a los cambios en sus capacidades mentales, sociales y físicas, que pueden alterar su calidad de vida y la percepción que tienen de sí mismo, de igual forma, se ha acompañado por un mayor peso relativo a las enfermedades crónicas en los patrones de morbilidad y de mortalidad, dado a esto, existen datos que muestran un 63.9% de las personas de 50 años y más tenían multimorbilidad.

Por otra parte, la Encuesta Nacional de Salud muestra que la prevalencia de multimorbilidad en la población adulta mayor de México es del 27.8%, generando la probabilidad de que no se atiendan estas situaciones por incurrir un aumento del 28% en gastos médicos, ya que por cada enfermedad crónica considerada el riesgo de muerte aumenta 20%. (Novak & Lozano Keymolen, 2023)

A pesar de la creciente población adulta mayor actual, y la proyección que se tendrá en algunos años, existe la preocupación o necesidad de centrar el problema para atender las necesidades de las futuras generaciones, debido a que la falta de información que se tiene del proceso y los cambios naturales que ocasiona, aunado a los problemas de salud que experimentan los adultos mayores y la declinación de sus capacidades funcionales. Por lo que, las condiciones en que se rodean día a día como socioeconómicas, culturales, políticas y de género influyen al degrado de descuido a su persona; es decir, que en investigaciones actuales se concluye que la capacidad de autocuidado se ve influenciada por la baja autoestima. Se necesitan conocimientos con mayor profundidad para comprender implicaciones a largo plazo y poder desarrollar estrategias efectivas para un envejecimiento saludable.

Debido al incremento de adultos mayores se ha considerado establecer pautas que beneficien a otras personas, por ello, conviene realizar este trabajo de investigación, ya que la enfermera juega un rol importante e

indispensable para ellos, ya que ayudan a enfrentar el proceso de envejecimiento, con algunas modificaciones del estilo de vida, que favorezcan su salud y logren la autonomía, y así lograr una capacidad óptima y un estado emocional adecuado.

Por lo anterior, se plantea la siguiente pregunta de investigación:

¿Cuál es la relación entre la autoestima y la capacidad de autocuidado en personas adultas mayores de la zona urbana de Tenosique, Tabasco?

Metodología

Enfoque y diseño

Este proyecto utiliza el paradigma positivista, también llamado enfoque cuantitativo, la cual considera que el conocimiento debe ser objetivo, y que este se genera a partir de un proceso deductivo en el que, a través de la medicación numérica y el análisis estadístico inferencial, se prueban hipótesis previamente formuladas. Este enfoque comúnmente se asocia con prácticas y normas de las ciencias naturales y del positivismo, basa su investigación en casos “tipo”, con la intención de obtener resultados que permitan hacer generalizaciones. (Universidad de Colima, 2020)

En este sentido, se selecciona un diseño de investigación de tipo exploratorio, descriptivo-correlacional, no experimental de corte transversal; los diseños exploratorios utilizan la revisión de información para contextualizar los fenómenos de estudio, por su parte, es no experimental puesto que no se establecen medidas de control en ninguna de las variables principales del estudio. Los diseños descriptivos están basados en la teoría que se crea mediante la recopilación, análisis y presentación de los datos recopilados, es decir, en este estudio se busca describir el comportamiento de la autoestima y la capacidad de autocuidado, además de ser correlacional, pues pretende establecer las relaciones entre las variables principales del estudio, por último, es de corte transeccional pues la aplicación del instrumento se realiza en un solo momento durante todo el proceso de investigación. (Munguira A. , 2021)

Poblacion, muestra y muestreo

La población de estudio es finita, integrada por 458 adultos mayores del centro y colonias aledañas del municipio de Tenosique, Tabasco, los cuales fueron seleccionados a través del muestreo probabilístico aleatorio simple, el cual consiste en seleccionar un subconjunto aleatorio de individuos de la población objetivo para representar a todo el grupo, este procedimiento le brinda a cada elemento de la población objetivo y a cada posible muestra de un tamaño determinado, la misma probabilidad de ser seleccionado. (Munguira A. , 2020) La muestra estuvo constituida por 209 adultos mayores, quienes cumplen con los criterios de selección. Para

determinar el tamaño de la muestra se utilizó una matriz para tamaños muestrales, donde el nivel de confianza fue del 95%, error típico del 5% y un valor de $p=0.5$.

Instrumentos y mediciones

En esta investigación se utilizará para la recolección de datos una encuesta, constituida por 4 apartados; en el primer apartado se explica el uso del consentimiento informado para dar a conocer los objetivos, responsabilidades, derechos y beneficios del investigador y del participante, seguidamente, se incluye una cédula de datos personales, donde se indagan aspectos sociales y demográficos como: genero, edad, enfermedades, años de diagnóstico, discapacidades, apoyo familiar y actividades que realiza de forma independiente.

En la tercera sección, se utiliza un cuestionario titulado “Test de CYPAC-AM”, elaborado por Israel E. Millán Méndez, integrado por 32 ítems con opciones de respuesta múltiple, que van de Si (2), A veces (1) y No (0), con un puntaje global que va de 0 a 24, distribuidos de la siguiente manera: 21 y 24 puntos percepción de autocuidado adecuado, 16 y 20 puntos percepción de autocuidado parcialmente adecuado, 15 puntos o menos, sin ninguna categoría evaluada de 0: percepción de autocuidado inadecuado, con 15 puntos o menos, pero con al menos una categoría evaluada de 0: Sin capacidad de autocuidado, o con déficit parcial para esa categoría y con 0 en más de cuatro categorías evaluadas: Con déficit de autocuidado total. (Millán Méndez , 2010)

Por último, para medir la variable autoestima, se utiliza la Escala de Autoestima de Rossemberg, elaborada por Morris Rossemberg, contiene 10 ítems que se responden en 4 alternativas de tipo Likert que va desde (1) muy en desacuerdo, (2) en desacuerdo, (3) de acuerdo y (4) muy de acuerdo. Los rangos para determinar el nivel de autoestima es el siguiente: entre 30 – 40 autoestima alta, se considera autoestima normal, 26 – 29 autoestima media, no presentan problemas de autoestima grave, pero es necesaria mejorarla, menos de 25 puntos autoestima baja, existen problemas de autoestima significativos. (Pajares Salas & Pozo García, 2019)

Análisis estadístico

Para el procesamiento de datos se utilizó el programa estadístico de Statistical Package for the Social Sciences (SPSS) versión 25.0 en donde se consideró todos los datos mediante los instrumentos aplicados, los cuales serán procesados considerando la naturaleza de las variables; las variables cualitativas (edad, genero, enfermedades, años de diagnóstico y discapacidades); serán examinadas a través de las tablas de distribución de frecuencias y presentadas mediante gráficas. De igual manera, las variables

cuantitativas fueron analizadas de estadística inferencial, utilizando medidas de tendencia central como: media aritmética y las medidas de dispersión (desviación estándar, varianza, valor mínimo y máximo).

Por último, haciendo uso de la estadística inferencial para definir la asociación entre variables de estudio, utilizando de primera instancia el análisis de fiabilidad mediante el modelo Alpha de Cronbach, además se realiza la prueba de normalidad de Smirnov y Kolmogorov, en la cual se eligió el coeficiente de correlación de Pearson.

Resultados

Al realizar el análisis de las variables de estudio se obtienen los siguientes resultados: en el género 116 (55.5%) son mujeres y 93 (44.49%) hombres, en edad la media fue de 68 años ($S=6.7$, 60-98), en referencia a las enfermedades presentes: 2 (0.9%) presentan Parkinson, 5 (2.39%) demencia senil, 6 (2.87) alzheimer, 94 (44.97%) diabetes 71 (33.97%) hipertensión arterial; de igual manera, en cuanto al diagnóstico la media fue de 17 años ($S=5.4$, 1-28), al describir las discapacidades, se observa que 29 (13.87%) presentan discapacidad motriz, 31 (14.83%) visual, 18 (8.61%) auditivo y 131 (62.20%) no presenta ningún tipo de discapacidad.

Por otra parte, 56 (29.18%) reciben apoyo económico gubernamental, 61 (29.18%) son apoyados por sus familiares primordialmente hijos o hermanos y 92 (44.01%) no reciben apoyo familiar, son económicamente activos, practicando autoempleo o comerciantes.

Tabla 1. Actividades que realiza de forma independiente

Actividad	Si		No	
	f	%	f	%
Comer	150	71.77	59	28.22
Bañarse	154	73.68	55	26.31
Moverse	149	71.29	60	28.70
Vestirse	151	71.77	58	27.75
Otras	175	83.73	34	16.26
Todas	149	71.29	60	28.70

Fuente: Cédula de Datos Personales

En este sentido, en relación a las actividades que realiza de forma independiente, poco más del 70% de los adultos mayores realizan sus actividades de cuidado personal de forma independiente, sin embargo, más del 15% manifiesta no poder realizar otras actividades de forma independiente en las que destaca el cuidado del hogar, de igual manera, entre el 20 y 30% en algunos casos manifiesta dificultad para comer, bañarse, moverse y vestirse de manera independiente. (Ver Tabla 1)

Tabla 2. Autoestima en el adulto mayor de Tenosique

Nivel	f	%
Alta	44	21.05
Media	101	48.32
Baja	64	30.62
Total	209	100

Fuente: Escala de Autoestima de Rosenberg

Al analizar el estado de autoconcepto a traves del autoestima, se ubica que casi el 50% de los adultos mayores presenta problemas en la autoimagen, lo cual se muestra en la percepcion que tiene sobre si mismo, donde alrededor del 30% se reflejó con autoestima baja. (Ver Tabla 2)

Tabla 3. Capacidad de autocuidado el adulto mayor

Nivel	f	%
Buena o especializada	52	29.66
Media o regular	96	47.36
Baja o deficiente	61	28.70
Total	209	100

Fuente: Test de CYPAC-AM

Por otra parte, en cuanto a la capacidad de autocuidado, cerca del 30% de los adultos mostró dificultades en el autocuidado, la mayoría relacionado con la presencia de discapacidades propias del proceso de envejecimiento o enfermedades crónicas neurodegenerativas. (Ver Tabla 3)

Tabla 4. Relaciones entre autoestima y capacidad de autocuidado

Variables	Edad	Años de diagnóstico	Autoestima	Capacidad de autocuidado
Edad	1.00			
Años de diagnóstico	.395** .004	1.00		
Autoestima	.605** .000	.296* .035	1.00	
Capacidad de autocuidado	.401** .004	.384** .005	.891** .000	1.00

*La relacion es significativa a nivel 0.05

** La relacion es significativa a nivel 0.01

Fuente: Programa SPSS versión 25.0

Por ultimo, al realizar el analisis para determinar la relacion entre las variables principales del estudio, se mostró que la autoestima guarda una relación estrecha con la capacidad de autocuidado $r_s=.891$ ($p=0.000$), de igual manera, la autoestima esta relacionada con los años de diagnóstico ($r_s=.296$, $p=0.035$), y la edad ($r_s=.605$, $p=0.000$); en ese sentido la capacidad

de autocuidado reflejó una relación estadísticamente significativa con la edad ($r_s=401$, $p=0.004$) y los años de diagnóstico ($r_s=.384$, $p=0.005$).

Discusión

En este estudio se ubicó que cerca del 30% muestra baja autoestima, mientras que alrededor del 20% autoestima alta, lo cual concuerda con Camarena (2020), donde ubicó niveles de autoestima similares a lo reportado por este estudio, sin embargo difiere de lo propuesto por Capcha Miranda (2020), Livia Cueva, (2020), Velis Aguirre, Ormaza Velásquez, Vargas Aguilar, & Teneda Gomez, (2018), Mendoza Mendoza, Martínez Pérez, Rodríguez Domínguez, Maldonado Muñiz, & Trejo García (2019) quienes ubicaron mayores o menores porcentajes de personas con alternaciones psico-emocionales a través de la medición de la autoestima.

En cuanto a la capacidad de autocuidado, alrededor del 30% presenta niveles bajos o disminuidos y donde cerca del 50% mantiene niveles medios o regulares de lo cual concuerda con lo mostrado por Avilés Silva, et. al (2023), Terán Pasquel (2023), Torres Alarcon & Pérez Siguas (2022), Miraval Palacios (2022) quienes encontraron ubieron en cu mayoría niveles altos o medios de capacidad de autocuidado pero difiere con lo reportado por Castillo Suyón (2023) donde ubicaron mayores porcentajes de personas con niveles bajos o deficientes de autocuidado.

Además, el estudio encontró que la autoestima y la capacidad de autocuidado guardan una relación estadísticamente significativa, lo cual concuerda con lo ubicado por González Morales (2022), Córdoba (2020), Capcha Miranda (2020) y Livia Cueva (2020); pero difiere con lo reportado por Roque Caicedo (2019) donde encontraron una relación negativa entre las dos variables de estudio.

Conclusion

El proceso de envejecimiento poblacional es un fenómeno global que esta teniendo un importante impacto a nivel social, las poblaciones humanas buscan envejecer de manera saludable, sin embargo, se presentan factores que estan condicionando la aparición de alternaciones físicas y psico-emocionales, tal es el caso de la autoestima y la capacidad de autocuidado.

En este estudio se ubicó que mas de cuarta parte de la población adulta mayor presenta de baja autoestima como resultado de la crisis del desarrollo (edad) y situacionales (enfermedades), de igual manera, se presenta disminución de la capacidad de autocuidado determinada por la presencia de enfermedades y discapacidades.

Por último, en función de la hipótesis de esta investigación se determina que la autoestima y la capacidad de autocuidado tienen una relación estadísticamente significativa, además, de encontrar factores

determinantes en ambas como la edad y años de diagnóstico. Sin duda, el envejecimiento es un fenómeno que es parte del presente y futuro como resultado del ciclo vital humano, el profesional de enfermería debe trabajar para que las personas lleguen a él de forma más saludable posible, para que no impacte en su calidad de vida ni la de sus familias.

Conflicto de intereses: Los autores manifiestan que no existe ningún conflicto de intereses.

Disponibilidad de datos: la totalidad de los datos están incluidos en el contenido del artículo.

Declaración de financiación: Los autores no obtuvieron ninguna financiación para esta investigación, pues los recursos fueron patrocinados por los investigadores principales.

Estudios humanos: esta investigación siguió los criterios éticos y legales para la investigación en seres humanos contenidos en la Declaración de Helsinki de la Asociación Médica Mundial, el Código de Ética para Enfermeras y Enfermeros en México, la Ley General de Salud en materia de investigación para la salud y la NOM-012-SSA3-2012, Que establece los criterios para la ejecución de proyectos de investigación para la salud en seres humanos; la investigación fue aprobada por el comité de investigación de la Universidad Juárez Autónoma de Tabasco de la División Académica Multidisciplinaria de los Ríos.

References:

1. Álvarez Mejía, E. T., Guerrero Morán, P. E., & Villareal G, M. C. (2023). Autocuidado en adultos mayores con independencia funcional, que acuden al Centro de Salud "Priorato". *Revista de Ciencias Médicas de Pinar del Río*, 1-9. Obtenido de <https://revcmpinar.sld.cu/index.php/publicaciones/article/view/6077/pdf>
2. Álvarez Molina, I. M., Velis Aguirre, L. M., Yela Chaucanes, Y. F., & Escobar Matute, K. S. (2019). Afrontamiento al estrés y autoestima de adultos mayores. *Rev UNIANDES Cienc Salud*, 30-40. Obtenido de <https://revista.uniandes.edu.ec/ojs/index.php/RUCSALUD/article/view/1241/596>
3. Arrieta Sancá, C. J., & Martillo León, R. M. (Mayo de 2019). *Percepción del adulto mayor sobre el rol educativo de enfermería en la Confraternidad Lupita Nolivos de la carrera de Enfermería de la*

- Universidad de Guayaquil*. Obtenido de Universidad de Guayaquil: <http://repositorio.ug.edu.ec/bitstream/redug/42227/1/1327-TESES-ARRIETA-MARTILLO.pdf>
4. Asociación Médica Mundial. (21 de marzo de 2017). *Políticas actuales*. Obtenido de Declaración de Helsinki de la AMM - Principios éticos para las investigaciones médicas en seres humanos: <https://www.wma.net/es/policies-post/declaracion-de-helsinki-de-la-amm-principios-eticos-para-las-investigaciones-medicas-en-seres-humanos/>
 5. Avilés Silva , Y., Horta Martínez , L. E., González Rodríguez , A. L., Sorá Rodríguez , M., Morales Cáseres , W., & Izquierdo Medina , R. (2023). Estado del autocuidado en pacientes de la tercera edad de una consultorio médico habanero. *Universidad de Ciencias Médicas de la Habana*, 1-6. Obtenido de https://rev16deabril.sld.cu/index.php/16_04/article/view/1748/912
 6. Cabrera Ruíz, M. S. (2022). *Capacidad funcional y nivel de autoestima en adultos mayores de un Centro de Salud del Distrito de la Victoria-Chiclayo*. (U. d. Porres, Ed.) Chiclayo , Perú. Obtenido de Universidad de San Martín de Porres: https://repositorio.usmp.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12727/10282/CABRERA_RM.pdf?sequence=1&isAllowed=y
 7. Camarena Castro, J. L. (2020). *Autoestima en adultos mayores de un Centro de Atención integral de Huancayo*. Callao, Perú: Universidad Nacional del Callao. Obtenido de Universidad Nacional del Callao: https://repositorio.unac.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12952/6404/TESES_2DAESP_CAMARENA_FCS_2020-.pdf?sequence=4
 8. Capcha Miranda, S. V. (2020). *Capacidad funcional y autoestima de los adultos mayores de la beneficencia pública de Huacho*. Lima, Perú: Universidad Nacional José Faustino Carrión. Obtenido de Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión: <http://repositorio.unjfsc.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14067/3930/CAPACIDAD%20FUNCIONAL%20Y%20AUTOESTIMA%20DE%20LOS%20ADULTOS%20MAYORES%20DE%20LA%20BENEFICENCIA%20PÚBLICA%20DE%20HUACHO%2c%202019-2020%20%28II%29.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
 9. Castillo Suyón , D. P. (2023). *Capacidad de agencia de autocuidado en usuarios que asisten al centro integral de atención al adulto mayor de San Luis Utcumbamba*. Obtenido de Universidad Politécnica de la Salud :https://repositorio.upa.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12897/241/TESES_%20DIANA%20PAOLA%20CASTILLO%20SUY%c3%93N.pdf?sequence=4&isAllowed=y

10. Centro Universitario (CIFE). (2022). *Ecociencia Internacional Journal*. En C. H. Gámez Mier, & I. C. González Salas, *Independencia Funcional en las Personas Adultas Mayores: Una Ocupación Humana en la Sociedad del Conocimiento* (págs. 1-11). Cuernavaca, Morelos, México: Centro Universitario CIFE.
11. Comité Interinstitucional de Salud. (1 de diciembre de 2001). *Secretaría de Salud*. Obtenido de Código de ética para enfermeras y enfermeros en México:http://www.cpe.salud.gob.mx/site3/publicaciones/docs/codigo_etica.pdf
12. Córdoba, D. M. (2020). *Autoestima, bienestar psicológico y satisfacción con la vida en personas mayores pertenecientes a dos grupos de la tercera edad del municipio de Dosquebradas*. Colombia: Universidad Católica de Pereira. Obtenido de Universidad Católica de Pereira: <https://repositorio.ucp.edu.co/bitstream/10785/6243/2/DDMPSI286.pdf>
13. Cuideo. (2023). *La autoestima en la tercera edad: Consejos para mejorarla*. Obtenido de Mejorando el concepto de vejez: <https://cuideo.com/blog/autoestima-consejos-tercera-edad/#:~:text=La%20baja%20autoestima%20en%20las,el%20pasar%20de%20los%20a%C3%B1os>.
14. Cupe Luque, S. Y. (12 de Diciembre de 2022). *Capacidad de autocuidado de los adultos mayores que asisten al Centro de Salud San Juan de Miraflores*. Lima, Perú: Universidad Científica del Sur. Obtenido de Universidad Científica del Sur: <https://repositorio.cientifica.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12805/2771/TL-Cupe%20S-Ext.pdf?sequence=16&isAllowed=y>
15. Expósito Fernández, E. N., Pérez Cruz, D., & Peña Martínez, M. (2020). La atención a la autoestima del adulto mayor desde la intervención Universitaria: un imperativo actual. *Revista de Desarrollo Sustentable, Negocios, Emprendimiento y educación*, 1-11. Obtenido de <https://www.eumed.net/rev/rilcoDS/13/autoestima-adulto-mayor.html>
16. G. Wechter, D. (27 de agosto de 2019). *Sedación consciente para procedimientos quirúrgicos*. Obtenido de Medline Plus: <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/007409.htm#:~:text=Es%20una%20combinaci%C3%B3n%20de%20medicamentos,tal%20vez%20no%20pueda%20hablar>.
17. García Cervantes, H. T., & Lara Machado, J. R. (2022). Calidad de vida y autoestima en adultos mayores de una asociación de jubilados Ecuatoriana. *Pontificia Universidad Católica del Ecuador*,

- 1-15. Obtenido de <https://preprints.scielo.org/index.php/scielo/preprint/download/3669/6794/7089>
18. González Morales, J. M. (2022). *Relación entre la capacidad funcional y la autoestima de los adultos mayores de los centros poblados rurales del distrito de Pachacamac*. Lima, Perú: Universidad Alas Peruanas. Obtenido de Universidad Alas Peruanas: Tesis_CapacidadFuncional_Autoestima_AdultosMayores_CentrosPoblados_Pachacamac.pdf (uap.edu.pe)
19. IMSS. (2012). Diagnóstico y Tratamiento del Deterioro Cognoscitivo en el Adulto Mayor en el Primer Nivel de Atención. *Guía de Práctica Clínica*, 2-6.
20. INEGI. (3 de Octubre de 2023). *Encuesta Nacional para el Sistema de Cuidados (ENASIC)* . Obtenido de Instituto Nacional de Estadística y Geográfica: https://www.inegi.org.mx/contenidos/saladeprensa/boletines/2023/ENASIC/ENASIC_23.pdf
21. Livia Cueva, Y. D. (2020). *Relación entre la capacidad funcional y la autoestima de los adultos mayores asistentes al hospital contigencia Hermilio Valdizan Medrano*. Chiclayo, Perú: Universidad de San Martín de Porres. Obtenido de Universidad de Huanuco: <http://distancia.udh.edu.pe/bitstream/handle/123456789/2601/LIVIA%20CUEVA%2cYelsy%20Dalila.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
22. Mendoza Mendoza , L. P., Martínez Pérez , A. M., Rodríguez Domínguez , J., Maldonado Muñiz , G., & Trejo García , C. A. (2019). Nivel de autoestima en los adultos mayores de dos grupos de un municipio de Hidalgo, México. *Boletín Científico de la Escuela Superior de Tlahuelilpan*, 23-27. Obtenido de <https://repository.uaeh.edu.mx/revistas/index.php/xikua/article/view/4311/6337>
23. Millán Méndez , I. E. (2010). Evaluación de la capacidad y percepción de autocuidado del adulto mayor en la comunidad. *Revista Cubana de Enfermería*, 222-234. Obtenido de <http://scielo.sld.cu/pdf/enf/v26n4/enf07410.pdf>
24. Miraval Palacios, D. M. (2022). *Nivel de conocimiento sobre el autocuidado del adulto mayor en el asentamiento humano próceres de la independencia*. Pucallpa, Perú : Universidad Nacional de Ucayali. Obtenido de Universidad Nacional de Ucayali: http://repositorio.unu.edu.pe/bitstream/handle/UNU/5883/B11_2022_UNU_ENFERMERIA_T_2022_DENISSE_MIRAVAL_V1.pdf?sequence=1&isAllowed=y

25. Munguira, A. (23 de julio de 2020). *Muestreo aleatorio simple: ¿Qué es y cómo realizarlo?* Obtenido de Question pro : <https://www.questionpro.com/blog/es/muestreo-aleatorio-simple/>
26. Munguira, A. (12 de febrero de 2021). *Diseño de investigación. Elementos y características.* Obtenido de Question pro: <https://www.questionpro.com/blog/es/disen-de-investigacion/>
27. Naranjo Hernández, Y. (2019). Modelos metaparadigmáticos de Dorothea Elizabeth Orem. *Rev. Arch Med Camagüey*, 814-825. Obtenido de <https://revistaamc.sld.cu/index.php/amc/article/view/6525/3460>
28. Novak, B., & Lozano Keymolen, D. (2023). Mortalidad en adultos mexicanos de 50 a 80 años de edad con multimorbilidad en un periodo de observación de 18 años. *Estudios demográficos y urbanos*, 9-54. Obtenido de <https://www.scielo.org.mx/pdf/educm/v38n1/2448-6515-educm-38-01-9.pdf>
29. OMS. (2022). *Directrices de la OMS sobre intervenciones de autocuidado para la salud y el bienestar.* Ginebra, Suiza: Organización Panamericana de la Salud. Obtenido de https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/56571/9789275326275_spa.pdf?sequence=1&isAllowed=y
30. OMS. (1 de octubre de 2022). *Envejecimiento y salud.* Obtenido de Organización Mundial de la Salud: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/ageing-and-health#:~:text=Todos%20los%20pa%C3%ADses%20del%20mundo, en%202020%20a%201400%20millones.>
31. OMS. (8 de junio de 2022). *Trastorno mentales.* Obtenido de Datos y cifras: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-disorders#:~:text=Un%20trastorno%20mental%20se%20caracteriza,funcional%20en%20otras%20C3%A1reas%20importantes.>
32. OPS. (2017). *Envejecimiento y cambios demográficos.* Obtenido de Salud en las Américas: <https://www.paho.org/salud-en-las-americas-2017/mhp-aging-es.html>
33. OPS. (s.f.). *Envejecimiento saludable.* Obtenido de Organización Mundial de la Salud: <https://www.paho.org/salud-en-las-americas-2017/mhp-aging-es.html>
34. Pajares Salas, E. H., & Pozo García, C. O. (Diciembre de 2019). Autoestima y violencia en la etapa del enamoramiento en estudiantes de una Universidad Privada en Cajamarca. *Universidad Privada Antonio Guillermo Urrelo*, 82-83. Obtenido de Autoestima y Violencia en la etapa del enamoramiento: <http://repositorio.upagu.edu.pe/bitstream/handle/UPAGU/1183/TESI>

- S%20PAJARES%20Y%20POZO%2C%20Diciembre%202019.pdf?sequence=2&isAllowed=y
35. Paredes Pérez , L. A. (2018). *La actividad física y la autoestima del grupo adulto mayor de San Gregorio de la Ciudad de Quito*. Ambato, Ecuador: Universidad Técnica de Ambato. Obtenido de Universidad Técnica de Ambato: <https://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/28783/1/1804288312%20Luis%20Alberto%20Paredes%20P%C3%A9rez.pdf>
 36. Parra Robalino, S. P., Meléndez Herrera, M. C., & Posso López, G. P. (2020). Autocuidado de los Adultos Mayores relacionados con sus características. *Revista Arbitrada Interdisciplinaria de Ciencias de la Salud: Salud y vida*, 80-91.
 37. Pérez Villalobos , H. (2019). Autoestima, teorías y su relación con el éxito personal. *Alternativas en psicología*, 22-32. Obtenido de <https://www.alternativas.me/attachments/article/190/2.%20Autoestima,%20teor%C3%ADas%20y%20su%20relaci%C3%B3n%20con%20el%20%C3%A9xito%20personal.pdf>
 38. Pinilla Álvarez, M. A., Álvarez, M. A., & Suárez Escudero, J. C. (11 de Junio de 2021). Adulto mayor: envejecimiento, discapacidad, cuidado y centros día. *Revista Salud Uninorte*, 37(SciELO), 488-505. Obtenido de http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S0120-55522021000200488&script=sci_arttext
 39. Raile Alligood, M. (2014). Modelos y Teorías de enfermería. En V. Berbiglia, & B. Banfield, *Teoría del déficit de autocuidado* (págs. 232-242). Barcelona, España: Elsevier.
 40. Reyes, R. (20 de Abril de 2018). *Adulto mayor significado*. Obtenido de Adulto Mayor Inteligente: <http://www.adultomayorinteligente.com/significado-de-adulto-mayor/>
 41. Roque Caicedo, D. C. (2019). *Capacidad Funcional y Autocuidado en adultos mayores del centro de salud T´upac Amaruc*. Chiclayo : Universidad Católica Santo Toribio de Mogrovejo. Obtenido de Universidad Católica santo toribio de mogrovejo: https://tesis.usat.edu.pe/bitstream/20.500.12423/1984/1/TL_RoqueCaicedoDiana.pdf
 42. Rufino Nieves, E. O. (2018). *Nivel de Autoestima en el adulto mayor del Centro de Desarrollo Integral de las Familias Dsitrito de Castilla*. Obtenido de Universidad Católica los Ángeles Chimbote: https://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13032/5672/AUTOESTIMA_ADULTOS_MAYORES_RUFINO_NIEVES_ELIEZZER_ORLANDO.pdf?sequence=1

43. Ruperti Lucero, E., Río Solís, C., & Espinoza Solís, E. (2020). Autoestima como indicador de calidad de vida del adulto mayor: resultados de un programa de intervención en Ecuador. *Revista Científica Multidisciplinaria*, 173-181. Obtenido de <https://revista.uniandes.edu.ec/ojs/index.php/mikarimin/article/view/2063/1441>
44. Secretaría de Gobernación. (4 de enero de 2013). *Diario Oficial de la Federación*. Obtenido de NOM-012-SSA3-2012, Que establece los criterios para la ejecución de proyectos de investigación para la salud en seres humanos.: https://dof.gob.mx/nota_detalle.php?codigo=5284148&fecha=04/01/2013#gsc.tab=0
45. Secretaría de Gobernación. (29 de mayo de 2023). *Gobierno de México*. Obtenido de Ley General de Salud: <https://www.diputados.gob.mx/LeyesBiblio/pdf/LGS.pdf>
46. Tafur Meza, A. M. (2020). *Capacidad de autocuidado y prevención de caídas*. Huacho, Perú : Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión . Obtenido de Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión: <https://repositorio.unjpsc.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14067/3936/TESES%20-%20ALVINA%20TAFUR.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
47. Terán Pasquel, M. M. (2023). *Autocuidado del adulto mayor en los Centros Gerontológicos del Canton Ibarra*. Obtenido de Universidad Técnica del norte: <http://repositorio.utn.edu.ec/bitstream/123456789/14016/2/PG%201440%20TRABAJO%20DE%20GRADO.pdf>
48. Torres Alarcon, V., & Pérez Siguas, R. E. (2022). *Capacidad de agencia de autocuidados en pacientes adultos mayores del servicio de geriatría del hospital nacional guillermo almenara*. Lima, Perú: Universidad María Auxiliadora. Obtenido de Universidad María Auxiliadora: <https://repositorio.uma.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12970/910/TESES.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
49. Troncoso Pantoja , C., & Amaya Placencia , A. (2017). Entrevista: guía práctica para la recolección de datos cualitativos en investigación de salud. *Revista de la Facultad de Medicina*, 329- 332. Obtenido de <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=576364367022>
50. U.S. Department of Health and Human Services. (S,F). *Métodos de Recaudación de Información-seccion* . Obtenido de U.S. Department of Health and Human Services: <https://ori.hhs.gov/m%C3%B3dulo>

- 4-m%C3%A9todos-de-recaudaci%C3%B3n-de-informaci%C3%B3n-secci%C3%B3n-1
51. Universidad de Colima. (13 de agosto de 2020). *El portal de la tesis Investigación cuantitativa, cualitativa y mixta*. Obtenido de El portal de la tesis: <https://recursos.ucol.mx/tesis/investigacion.php>
 52. Universidad de Guanajuato . (23 de Enero de 2018). *Unidad diáctica 3: Atención de Enfermería en el adulto mayor sano y enfermo*. Obtenido de Universidad de Guanajuato: <https://blogs.ugto.mx/enfermeriaenlinea/unidad-didactica-3-atencion-de-enfermeria-en-el-adulto-mayor-sano-y-enfermo/>
 53. Vargas Bocanegra, R. d., & Davila Sandoval, R. K. (2022). *Factores sociodemográficos y capacidad de autocuidado con diabetes tipo 2, atendidos en 2 centros de salud*. San Juan Bautista , Perú: Universidad Científica de Perú. Obtenido de Universidad Científica de Perú: <http://repositorio.ucp.edu.pe/bitstream/handle/UCP/2364/ROCIO%20DEL%20PILAR%20VARGAS%20BOCANEGRA%20Y%20RUTH%20KAREN%20DAVILA%20SANDOVAL%20%e2%80%93%20TESIS.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
 54. Vargas Meza , M. L. (2021). Asociación de autoestima con el estilo de vida en adolescentes. *Universidad Veracruzana*, 1-44. Obtenido de <https://cdigital.uv.mx/bitstream/handle/1944/52283/VargasMezaMaria.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
 55. Velis Aguirre, L. M., Ormazá Velásquez , C. M., Vargas Aguilar, G., & Teneda Gomez, T. (9 de Noviembre de 2018). *Percepción de autocuidado y autoestima de los adultos y adultas mayores: Confraternidad "Lupita Nolivos Cevallos"*. Argentina: Universidad Nacional de Plata. Obtenido de Percepcion de autocuidado y autoestima de los adultos y adultas mayores:confraternidad: https://memoria.fahce.unlp.edu.ar/trab_eventos/ev.12760/ev.12760.pdf
 56. Villalva Morillo, J. A. (Febrero de 2022). *Cuidados de enfermería y autocuidado en el adulto mayor del centro gerontológico San Joaquín, Ciudad Baños, Porvincia*. Riobamba , Ecuador: Instituto Superior Tecnológico San Gabriel. Obtenido de Instituto Superior Tecnológico San Gabriel: <https://www.sangabrielriobamba.edu.ec/tesis/enfermer%C3%ADa/tesis48.pdf>
 57. Zapana Escobar, Z. (2020). *Nivel de conocimiento y autocuidado en pacientes atendidos por Diabetes mellitus II- Hospital de sector público de Lima* Universidad Interamericana para el Desarrollo.

- Obtenido de Universidad Interamericana para el Desarrollo:
<http://repositorio.unid.edu.pe/bitstream/handle/unid/128/tesis%20final%20ZZE%202021.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
58. Zenteno Duran, M. E. (2017). La Autoestima y como mejorarla. *Revista Ventana Científica*, 43-46. Obtenido de http://revistasbolivianas.umsa.bo/pdf/rvc/v8n13/v8n13_a07.pdf