

**Fichas de lectura, Métodos cuantitativos l**

Equipo académico: Sebastián Muñoz, Matías Álvarez.

Alumna: Cristina Sarró.

Grupo: Amekrishna.

Tema de investigación: Vida sexual y autocuidado en contexto universitario.

Fecha: 17/10/2024.

Trujillo Quintero, Y., Gavilán Cabrera, T., & González, F. (2023). Nivel de autocuidado de la salud de los estudiantes universitarios de la Universidad Politécnica y Artística del Paraguay, filial Luque. Revista Científica UPAP, 3(1), 23–34. <https://doi.org/10.54360/rcupap.v3i1.120>

Definición de conceptos principales

Autocuidado: Conjunto de acciones y decisiones que toma una persona para mantener y mejorar su salud física y mental.

Salud física: Estado de bienestar corporal que incluye la nutrición, la actividad física y la prevención de enfermedades.

Salud mental: Estado de bienestar emocional y psicológico que influye en cómo pensamos, sentimos y actuamos.

Forma de operacionalización

El autocuidado fue medido a través de un cuestionario estructurado que evaluó las dimensiones de alimentación, actividad física, higiene, cuidado de la piel, salud sexual, recreación, sueño y descanso, y relaciones interpersonales.

Recuento de la metodología

El estudio es de tipo descriptivo, cuantitativo y de corte transversal, realizado en la Universidad Politécnica y Artística del Paraguay. Se aplicaron encuestas a estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Salud, con un enfoque en la recolección de datos mediante un cuestionario adaptado. La muestra incluyó principalmente a mujeres jóvenes de 18 a 28 años, y los datos fueron analizados utilizando SPSS versión 25.

Informe general o síntesis de lo más destacado del artículo

Los resultados indican que la mayoría de los estudiantes presentan niveles de autocuidado inadecuados, especialmente en áreas como la salud física y la conducta sexual. Además, se evidenció una falta de atención en aspectos de recreación y sueño. Los autores concluyen que es esencial promover el autocuidado entre los estudiantes universitarios para mejorar su bienestar, sugiriendo la implementación de programas educativos que fomenten hábitos saludables.

Carrasco, M., & Rojas, D. (2022). Aprendizajes sobre la sexualidad en el ámbito universitario: una mirada desde el autocuidado. Revista de Educación y Desarrollo, 3(1), 194-203. <https://doi.org/10.4067/S0717-75262022000300194>

Definición de conceptos principales

Autocuidado sexual: Estrategias y prácticas que los individuos adoptan para mantener su salud sexual, incluyendo la prevención de enfermedades de transmisión sexual y el uso de métodos anticonceptivos.

Educación sexual: Proceso educativo que brinda información sobre aspectos biológicos, emocionales y sociales de la sexualidad.

Forma de operacionalización

Se utilizó un cuestionario para evaluar el conocimiento y las actitudes hacia la sexualidad, así como las prácticas de autocuidado sexual entre estudiantes universitarios.

Recuento de la metodología

El estudio se realizó a través de un enfoque cualitativo con entrevistas semiestructuradas a estudiantes de diversas carreras universitarias. Se exploraron sus percepciones sobre la educación sexual y el autocuidado, identificando factores que influyen en sus decisiones.

Informe general o síntesis de lo más destacado del artículo

Los autores encontraron que muchos estudiantes carecen de información adecuada sobre salud sexual, lo que afecta sus prácticas de autocuidado. Se destacó la importancia de incorporar la educación sexual integral en el ámbito universitario, para empoderar a los jóvenes en su autocuidado y promover un enfoque positivo hacia su salud sexual. Los resultados sugieren la necesidad de campañas educativas y la creación de espacios de diálogo sobre sexualidad en las instituciones.