



E – ISSN:2954 – 4009

Tepic, Nayarit; México

Volumen 6, No. 1

Periodo: Enero-junio 2024

Pp. 6-16

DOI: 10.58299/cisa.v6i1.64

¹Unidad Académica de salud Integral. Tepic, Nayarit, México. elizabeth.sanchez@uan.edu.mx
0009-0000-9473-93722

²Unidad Académica de Enfermería. Departamento: Psicopedagógico. Tepic, Nayarit, México. daniela.salas@uan.edu.mx
0000-0001-8185-6916

³Unidad Académica de Enfermería. Departamento: Tutorías. Tepic, Nayarit, México. ana.montero@uan.edu.mx
0009-0000-4117-4048

⁴Unidad Académica de salud Integral. Departamento: Subdirección administrativa. Tepic, Nayarit, México. zaira@uan.edu.mx
0000-0002-0517-5614

⁵Unidad Académica de salud Integral. Tepic, Nayarit, México. abel.fernandez@uan.edu.mx
0000-0001-8800-4089



La distribución de este libro es bajo Licencia de Reconocimiento- No Comercial 4.0 Internacional (CC BY-NC 4.0). La cual permite compartir, copiar y redistribuir el material en cualquier medio o formato, adaptar, remezclar, transformar y crear a partir de los documentos publicados por la revista siempre dando reconocimiento de autoría y sin fines comerciales.

Capacidad de autocuidado en estudiantes de la Licenciatura en Enfermería

Self-care skills in undergraduate nursing students

¹Elizabeth Cristina Sánchez Díaz

²Daniela Lizbeth Salas Medina

³Ana Beatriz Montero Castillo

⁴Zaira Luz Orozco Ramírez

⁵Abel Fernández Blanco

Resumen

La salud es considerada como un marco biopsicosocial que desarrolla la calidad de vida y la capacidad del autocuidado en los individuos. Ante esto, los profesionistas de enfermería necesitan fomentar un autocuidado que les permita estar en salud y bienestar, para desarrollar la capacidad de cuidar a los demás y cumplir el rol de convertirse en promotores de la salud. Por ello, en el siguiente estudio descriptivo transversal se identifica la capacidad del autocuidado en estudiantes de octavo semestre de la Licenciatura de Enfermería de la Universidad Autónoma de Nayarit, con el uso del instrumento cuantitativo de la escala ASA. En los resultados encontrados la mayoría de los estudiantes consideran que tienen capacidad para desarrollar su autocuidado, teniendo poca capacidad en áreas del sueño, descanso y realización de una actividad física; por lo que es necesario continuar fomentando programas que promuevan estilos de vida saludables, para mejorar el desempeño académico.

Palabras claves: Autocuidado, Salud, Estudiantes de Enfermería, Calidad de Vida

Abstract

Health is considered as a biopsychosocial framework that develops the quality of life and the self-care skills of individuals. Nursing professionals must promote self-care skills, that allows them to be healthy and with well-being, so they develop the ability to care for others and fulfill the role of becoming health promoters. Therefore, in the following cross-sectional descriptive study, the skills for self-care in undergraduate students in the eighth semester of nursing at the Autonomous University of Nayarit is measured using the ASA-scale. The results showed that most students believe they have the skills to develop self-care, having little skills in the areas of sleep, rest and physical activity; therefore, it is necessary to continue encouraging programs that promote healthy lifestyles to improve academic performance.

Keywords: Self-care, Health, Nursing students, Quality of Life.

Introducción

La calidad de vida representa el conjunto de diversos aspectos adoptados en el estilo de vida de los individuos, atenderlos de forma integral y con el cuidado que le merecen puede traer consigo resultados satisfactorios.

A través del desarrollo de la vida, es importante el cuidado hacia nosotros mismos y los demás. Esta capacidad ha sido imprescindible a lo largo de la historia para poder hacer posible la vida en comunidad y poder conformar las distintas esferas sociales en las que comúnmente nos desarrollamos (Uribe, 1999).

Al hablar de profesionales en el área de la salud, pudiera creerse que cuentan con el conocimiento necesario y suficiente para otorgar la atención a terceros, por ende, pudiera suponerse que cuentan con los elementos y herramientas necesarias para su autocuidado, sin embargo, en la población de estudio, no es así.

Las demandas de la vida académica sumado a las obligaciones profesionales, familiares y personales, comúnmente derivan en la implementación de conductas poco saludables que afectan negativamente a la Calidad de Vida del estudiante (Martínez, 2023)

Entonces, surge la pregunta ¿Qué tanto se conoce sobre la capacidad para realizar acciones de autocuidado? Según De Souza (2018), “los seres humanos son capaces de decidir cómo vivir”. Por lo tanto, pueden practicar conductas saludables con la intención de intervenir en las condiciones de vida que determinan un riesgo y fomentar la creación de una cultura que fortalezca los estilos de vida saludables (Gómez, 2017).

Refiriéndonos a estudiantes en formación en nivel licenciatura, podemos considerar que las exigencias con respecto a etapas de formación en niveles previos, pudiera representar mayores desafíos, esto desde el plano académico y además en el plano personal del estudiante, hablando inclusive de licenciaturas en el área de la salud.

Según Andrade (2023), en su estudio titulado “Autocuidado, afrontamiento e inteligencia emocional en estudiantes universitarios”, concuerdan que los estudiantes universitarios del ámbito sociosanitario van a enfrentarse al reto de trabajar directamente con personas que sufren afecciones de tipo físico, emocional, social o espiritual.

Según la teoría del déficit del autocuidado de Orem, para que un individuo se considere agente de autocuidado, debe tener la capacidad de realizar conductas o comportamientos con el objetivo de su propio cuidado. Es decir, tomar acciones específicas con el objetivo de regular los factores que afectan su propio desarrollo en funcionamiento de su vida, salud o bienestar (Cavanagh, 1993).

Por lo tanto, al tener la capacidad de participar en su propio cuidado y al poder cubrir sus necesidades de salud, se considera que su “agencia de autocuidado” se encuentra desarrollada y funcional. Contrario a aquellos individuos que si bien, tienen desarrollada su agencia de autocuidado, esta no es funcional. Debido a que son capaces de identificar sus necesidades, pero diversas circunstancias no les permite solventarlas (Naranjo *et al.*, 2017), “se hace importante propiciar condiciones de autocuidado emocional en la etapa formativa para mitigar los efectos negativos de la respuesta humanitaria” (Xocop, 2020)

Debido a esto, es importante fomentar como emplear el autocuidado de forma continua a lo largo del tiempo, correspondiendo las necesidades individuales de regulación en las etapas de crecimiento y desarrollo del individuo en sus estados de salud, características sanitarias específicas, niveles de consumo de energía y factores del entorno. Para desarrollar la capacidad de auto validarnos y protegernos en situaciones concretas de la vida.

Y de esta manera prevenir el exponernos a riesgos innecesarios para nuestro bienestar, creando e implementando estrategias efectivas para tomar una conciencia plena dirigida a intervenir y mejorar por nosotros mismos nuestras condiciones de vida (Gómez, 2017).

Objetivo(s)

Identificar la capacidad personal para realizar operaciones de autocuidado en estudiantes de octavo semestre de la Licenciatura de Enfermería.

Método**Criterios de selección**

Este es un estudio descriptivo transversal, con el uso de un instrumento cuantitativo; la población total fue de 38 estudiantes de octavo semestre de la Licenciatura en Enfermería, donde a través de un muestreo por conveniencia, seleccionando al azar se aplicaron 33 encuestas. Se desarrolla con los principios éticos, mediante el consentimiento informado de los participantes y la divulgación de sus resultados.

Recopilación de datos

La recolección de datos se realizó mediante la aplicación del instrumento “Escala de valoración de agencia de autocuidado (ASA)” a 33 estudiantes de octavo semestre de la Licenciatura en Enfermería en la Universidad Autónoma de Nayarit en el mes de Julio del 2023, con el fin de identificar su capacidad personal para realizar operaciones de autocuidado, de los cuales se realizó un análisis de la interpretación realizada según los puntajes obtenidos por cada participante en la escala (Ver apéndice 1).

Análisis de información

La Escala ASA se compone de 24 ítems con cinco opciones de respuesta tipo Likert que van del 1 (totalmente en desacuerdo) y es el valor más bajo de la capacidad de autocuidado, hasta el 5 (totalmente de acuerdo) siendo el valor más alto. Los puntajes entonces varían de acuerdo con las respuestas de los 24 a los 120 puntos (Manrique *et. al*, 2009).

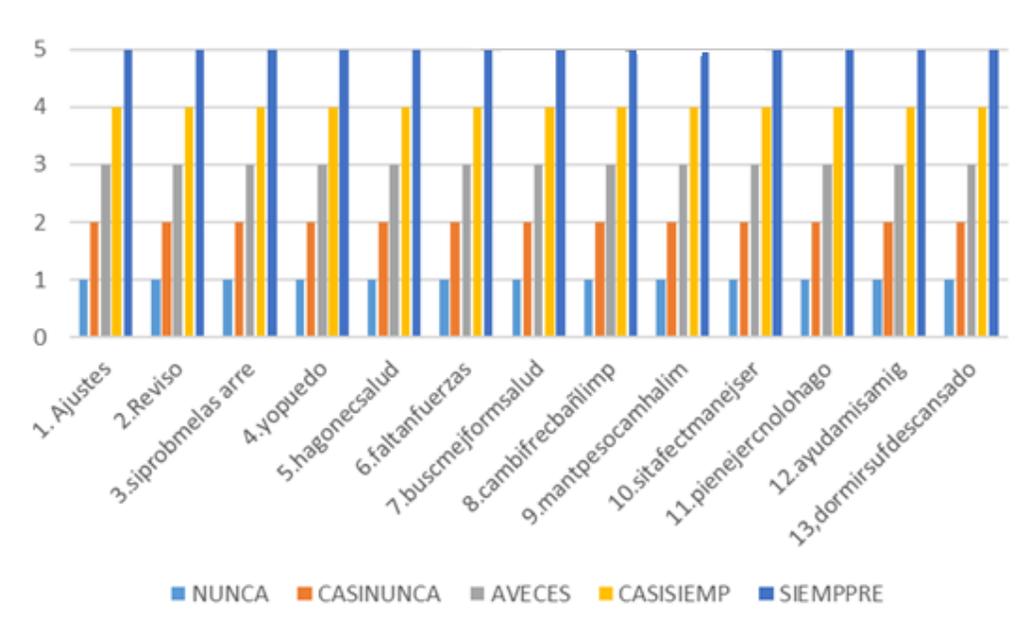
El instrumento tiene una confiabilidad de alfa de Cronbach de 0.77, validado en población mexicana; entre más alto es el puntaje, se considera que el individuo tiene una mayor capacidad de autocuidado.

Una vez que se llevó a cabo la aplicación, los datos obtenidos fueron introducidos al programa informático Excel, estableciendo rangos de análisis para porcentajes y frecuencias.

Resultados y Discusiones

Resultados

Tabla 1. Resultados del Instrumento de Evaluación.



Fuente: elaboración propia

Hablando de los resultados del instrumento, la población estudiantil de octavo semestre de Enfermería, en su mayoría consideran que hacen los ajustes necesarios para cuidar su salud, siendo solo un 3% los que afirman que nunca lo hacen.

Sin embargo, las prácticas para mantener la buena salud son solo realizadas por un 36.4% de los encuestados, y los demás fluctúan entre de acuerdo y totalmente en desacuerdo. El 39.4% es resolutivo al buscar opciones en caso de no poder desplazarse de manera propia, al saber pedir ayuda en el momento adecuado; asimismo, un gran porcentaje (78.8%) lleva a cabo las acciones de limpieza e higiene en su lugar de residencia.

Los estudiantes hacen lo necesario para mantenerse saludables, y en general tienen la energía adecuada para llevar su autocuidado; en su mayoría (51.5%) tratan de tener hábitos alimenticios para mantener un peso y talla adecuados, no obstante, en el ítem que aborda las horas de sueño para no sentir cansancio excesivo, solo un 12.1% duerme las horas necesarias, y el 48.5% no tiene un descanso adecuado ni duerme las horas recomendadas.

El 48.5% también recurre a apoyo del sistema de salud ante un problema, y está abierto al cambio de hábitos de ser necesario para mejorar y mantener el bienestar; esto incluye una red de apoyo de amigos y familia, donde el 42.4% recurre en caso de necesitar ayuda y compartir sus inquietudes y miedos al respecto, así como un acompañamiento necesario.

Aunque en general los resultados fueron optimistas respecto a la capacidad de autocuidado, ya que en su mayoría los estudiantes ajustan sus necesidades para mantenerse saludables, y a la vez acuden a los sistemas de salud y a familiares y amigos cuando consideran que estos ajustes son insuficientes.

A pesar de lo anterior, mantener estas prácticas saludables les es difícil, y lo que más descuidan son las horas de sueño y descanso, donde claramente hay un déficit y que conlleva a que las demás conductas de salud se vean afectadas al largo plazo, por lo que no pueden tener un estilo de vida saludable adecuado de manera permanente.

Discusiones.

Aunque se han realizado investigaciones sobre el autocuidado en estudiantes universitarios, y particularmente de Enfermería, están enfocados a una variable determinada como obesidad, insomnio, ansiedad y estrés, entre otros. Esto porque se está en acuerdo de que a pesar de que el profesional de Enfermería promueve los hábitos saludables, descuidan su autocuidado.

En un estudio, por Reynoso *et al.* (2022) se analizó cómo los estudiantes de Enfermería conocen el autocuidado y la serie de elementos que implica el llevarlo a cabo, pero presentan sobrepeso y obesidad, y conductas no saludables en la comunidad estudiantil. Coincide con el hecho de que, en esta aplicación, la mayoría de los estudiantes intenta mantenerse saludables, y conocen los riesgos de los patógenos conductuales, pero les es difícil mantener un autocuidado en conductas como el patrón de sueño y alimentación.

Al hacer una investigación en diferentes carreras universitarias, las mejores prácticas de autocuidado se encontraron en la población de Enfermería y biología, confirmando que los estudiantes que conocen como tener un autocuidado son más propensos a llevarlo a cabo en su rutina, pero es claro que puede mejorar al no mantener esos hábitos saludables por diversos factores (Simon *et al.*, 2016).

Estos resultados son significativos considerando que es un estudio postpandemia, donde los hábitos se vieron afectados ante el encierro, los problemas económicos y la convivencia familiar; era de esperarse entonces que las capacidades de autocuidado tuvieran un déficit al reintegrarse a una rutina, pero en estos resultados se puede ver como los estudiantes si realizan los ajustes necesarios para no padecer problemas de salud y tratar de prevenir cualquier riesgo que pueda afectar su bienestar.

Claro que hay áreas de mejora, como los hábitos de sueño; los estudiantes no duermen lo suficiente y lo justifican con la demanda de la formación en Enfermería, que exige

actividades que no pueden realizarse en un tiempo corto, y que se vuelve contradictorio, ya que se les está formando en promover el autocuidado, pero a la vez se les pone un nivel de exigencia que no les permite mantenerlo.

Conclusión

Es importante que los estudiantes de enfermería cuenten con herramientas que les permitan hacer conciencia de la necesidad del autocuidado y atenderse de manera integral, para lograr un bienestar y reconocimiento de la necesidad de hacer modificaciones en el estilo de vida.

Por ello, se requiere continuar la integración de los estudiantes a programas dentro de la universidad que generen el autocuidado con el propósito de que esto provoque un mejor desempeño académico, profesional y puedan responder a las exigencias o necesidades externas.

Asimismo, la propia universidad debe hacer los ajustes pedagógicos necesarios para que las exigencias de la formación no rebasen la capacidad de autocuidado de los estudiantes; si bien se comprende el nivel de exigencia que una formación profesional conlleva, no significa que se tenga que recurrir a la cultura del sacrificio donde el estudiante glorifique el no dormir, no comer bien y dejar de hacer actividades recreativas como algo necesario para lograr la meta de terminar su carrera y sea valorado.

Referencias

- Cavanagh, S. (1993). Modelo de Orem, aplicación práctica. *Ediciones Masson-Salvat*. P.45 Barcelona, España.
- De Sousa, C., de Souza, M., y de Lima, T. (2018). Experiência de autocuidado nos processos formativos: uma análise fenomenológica hermenêutica. *Linhas Críticas*, 24 (e18984) Universidade de Brasília, Brasil. <https://doi.org/10.26512/lc.v24i0.18984>
- Gómez, A. (2017) Predictores Psicológicos del Autocuidado en la Salud. *Revista Hacia la promoción de la salud*, 22(1) Universidad de Caídas Colombia. <https://doi.org/https://dx.doi.org/10.17151/hpsal.2017.22.1>
- Manrique-Abril, F., Fernández, A. y Velandia, A. (2009). Análisis factorial de la Escala Valoración de Agencia de Autocuidado (ASA) en Colombia. *Aquichan*, 9(3), 222–235. [http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1657-59972009000300003#:~:text=La%20Escala%20ASA%20se%20compone,a%20120%20puntos%20\(7\).](http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1657-59972009000300003#:~:text=La%20Escala%20ASA%20se%20compone,a%20120%20puntos%20(7).)
- Naranjo, Y., Concepción, J. y Rodríguez, M. (2017). La teoría Déficit de autocuidado: Dorothea Elizabeth Orem. *Gaceta Médica Espirituana, Universidad de Caidas Colombia*. 19(3), 89–100. [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1608-89212017000300009&lng=es&tlng=es.](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1608-89212017000300009&lng=es&tlng=es)
- Reynoso, J., Jiménez, R., González, M., Ruvalcaba, J., Arias, J. y Morales, L. (2022). Conductas de autocuidado en estudiantes de enfermería. *Educación Y Salud Boletín Científico Instituto De Ciencias De La Salud Universidad Autónoma Del Estado De Hidalgo*, 10(20), 1–6. <https://doi.org/10.29057/icsa.v10i20.7341>
- Simon, O., López, A., Sandoval, C. y Magaña, M. (2016). Nivel de autocuidado en estudiantes universitarios de cinco licenciaturas del área de la salud. *CuidArte*, 5(19). <https://www.medigraphic.com/cgi-bin/new/resumen.cgi?IDARTICULO=96389>
- Martínez LC, Rodríguez AU, Mendoza VVS, Cañarte BJS. Turismo y actividad económica estratégica para el desarrollo local en México. *Revista Científica Empresarial Debe-Haber* 2023;1:75–86.

Hidalgo Andrade P, Cañas Lerma AJ, Cuartero Castañer ME. Autocuidado, afrontamiento e inteligencia emocional en estudiantes universitarios. *Revista INFAD de Psicología* [Internet]. 2022 [citado 2023 Ago 25]; 1(1):327–40. Disponible en: <https://revista.infad.eu/index.php/IJODAEP/article/view/2389>

Apéndice

ESCALA PARA VALORAR LA CAPACIDAD DE AGENCIA DE AUTOCUIDADO (ASA)

ITEMS	NUNCA	CASI NUNCA	A VECES	CASI SIEMPRE	SIEMPRE
1. A medida que cambian las circunstancias yo voy haciendo ajustes para mantener mi salud.	1	2	3	4	5
2. Reviso si las formas que practico habitualmente para mantenerme con salud son buenas	1	2	3	4	5
3. Si tengo problemas para moverme o desplazarme me las arreglo para conseguir ayuda.	1	2	3	4	5
4. Yo puedo hacer lo necesario para mantener limpio el ambiente donde vivo.	1	2	3	4	5
5. Hago en primer lugar lo que sea necesario para mantenerme con salud.	1	2	3	4	5
6. Me faltan las fuerzas necesarias para cuidarme como debo.	1	2	3	4	5
7. Yo puedo buscar mejores formas para cuidar mi salud que las que tengo ahora	1	2	3	4	5
8. Cambio la frecuencia con que me baño para mantenerme limpio.	1	2	3	4	5
9. Para mantener el peso que me corresponde hago cambios en mis hábitos alimenticios	1	2	3	4	5
10. Cuando hay situaciones que me afectan yo las manejo de manera que pueda mantener mi forma de ser.	1	2	3	4	5
11. Pienso en hacer ejercicio y descansar un poco durante el día pero no llego a hacerlo.	1	2	3	4	5
12. Cuando necesito ayuda puedo recurrir a mis amigos de siempre	1	2	3	4	5
13. Puedo dormir lo suficiente como para sentirme descansada.	1	2	3	4	5
14. Cuando obtengo información sobre mi salud pido explicaciones	1	2	3	4	5