



Cuidado de sí: una transformación en el proceso de formación del estudiante de enfermería

María Lucelly García-Henao*
Yaison Dorney Giraldo-Giraldo**

Recibido en noviembre 22 de 2022, aceptado en febrero 23 de 2023

Citar este artículo así:

García-Henao ML, Giraldo-Giraldo YD. Cuidado de sí: una transformación en el proceso de formación del estudiante de enfermería. *Hacia Promoc. Salud.* 2023; 28(2): 107-123. DOI: 10.17151/hpsal.2023.28.2.8

Resumen

Objetivo: comprender el significado del cuidado de sí del estudiante de enfermería de una universidad pública durante su proceso de formación universitaria. **Método:** estudio fenomenológico hermenéutico. Se realizaron 16 entrevistas en profundidad a estudiantes de enfermería de una universidad pública de la ciudad de Medellín, durante los años 2021 y 2022. Se utilizó la narrativa, lo que permitió un mayor acercamiento a las personas como individuos sociales y la comprensión de la forma en que construyen sus realidades personales y culturales. **Resultados:** emergieron 4 categorías temáticas: *cambios y transformaciones del estudiante, significado del cuidado de sí, aspectos que todavía no han incorporado y prácticas que sí han incorporado*. **Conclusiones:** las narrativas de los participantes sobre lo que significan esos primeros años de encuentro con la vida universitaria y el proceso vivido a lo largo de ella, permiten entender caminos recorridos desde sus miradas y contextos, asimismo, comprender los esfuerzos y luchas a partir de sus limitaciones. Trascendiendo esta comprensión, y desde el paradigma foucaultiano, también es importante esperar, como lo han hecho algunos de ellos, que aprendan a conocer-se y reconocer-se, sus deseos, capacidades, fortalezas, recursos y limitaciones, como también aprender a sortear y transformar los diversos momentos en un continuo proceso de introspección y reflexión al hacer del cuidado de sí una actitud de vida y trascender el conocimiento que han aprendido en su formación universitaria cuando cuidan a otros.

Palabras clave

Cuidado de sí, estudiantes de enfermería, educación en enfermería, hermenéutica. (Fuente: DeCS, BIREME)

* Enfermera, Magíster en Terapia familiar y de pareja. Universidad de Antioquia, Medellín, Colombia. Correo electrónico: lucelly.garcia@udea.edu.co.

 orcid.org/0000-0003-1266-0754.  (Autora de correspondencia)

** Enfermero, Magíster en salud colectiva. Universidad de Antioquia, Medellín, Colombia. Correo electrónico: yaison.giraldo@udea.edu.co.

 orcid.org/0000-0002-8701-0476. 



Self-Care: a transformation in the Nursing student training process

Abstract

Objective: To understand the meaning of self-care for nursing students at a public university during their university training process. **Method:** Hermeneutical phenomenological study. Sixteen in-depth interviews were carried out with nursing students from a public university in the city of Medellín, during the years 2021 and 2022. Narrative was used, which allowed a greater approach to people as social individuals and the understanding of the way in which they construct their personal and cultural realities. **Results:** Four thematic categories emerged: Changes and transformations of the student, meaning of self-care, aspects that have not yet been incorporated, and practices that have been incorporated. **Conclusions:** The narratives of the participants about what those first years of encounter with university life mean and the process lived throughout it, allow understanding the paths taken from their perspectives and contexts, as well as understanding of the efforts and struggles from its limitations. Transcending this understanding, and from the Foucaultian paradigm, it is also important to hope, as some of them have done, that they learn to know and recognize-themselves, their desires, capacities, strengths, resources and limitations, as well as to learn how to overcome and transform the various moments into a continuous process of introspection and reflection by making self-care an attitude of life and transcending the knowledge they have learned in their university education when they care for others.

Key words

Self-care, nursing students, nursing education, hermeneutics. (*Source: MeSH, NLM*)

Cuidado de si: uma transformação a partir da formação do estudante de enfermagem

Resumo

Objetivo: Compreender o significado do autocuidado para estudantes de enfermagem de uma universidade pública durante seu processo de formação universitária. **Método:** Estudo fenomenológico hermenêutico. Foram realizadas 16 entrevistas em profundidade com estudantes de enfermagem de uma universidade pública da cidade de Medellín, durante os anos de 2021 a 2022. Utilizou-se a narrativa, permitindo uma aproximação das pessoas como sujeitos sociais e compreendendo a forma como elas constroem suas realidades pessoais e culturais. **Resultados:** emergiram 4 categorias temáticas: Mudanças e transformações do aluno, significado do autocuidado, aspectos ainda não incorporados e práticas incorporadas. **Conclusões:** Ouvir as narrativas dos participantes sobre o que significam esses primeiros anos de encontro com a vida universitária e o processo vivido ao longo dele. Permite compreender os caminhos percorridos a partir das suas perspectivas e contextos; e compreender os esforços e lutas a partir de suas limitações. Transcendendo essa compreensão e a partir do paradigma foucaultiano, é importante também esperar, como alguns deles fizeram, que possam aprender a se conhecer e se reconhecer, seus desejos, capacidades, forças, recursos e limitações; e aprender a contornar e transformar os diversos momentos, em um processo contínuo de introspecção e reflexão, fazendo do autocuidado uma atitude de vida e transcendendo os conhecimentos adquiridos em sua formação universitária ao cuidar do outro.

Palavras chave

Cuidado de si mesmo, estudante de enfermagem, Educação em Enfermagem, hermenêutica. (*Fonte: DeCS, BIREME*)

Introducción

Esta investigación surge de la inquietud por conocer los significados del cuidado de sí, en articulación con la formación de los estudiantes universitarios de enfermería, con un enfoque epistemológico orientado desde Michel Foucault, para lo cual se tiene en cuenta que el estudiante de enfermería requiere estas orientaciones para su formación profesional y así brindar el cuidado a los otros. Es por ello por lo que, para la construcción del objeto de estudio de la enfermería, se hace imperioso conocer cómo y cuáles son los constructos que tienen los enfermeros en formación sobre el cuidado de sí mismos, cuando hacen de este una práctica personal.

En este sentido, cobra importancia la trayectoria de vida del sujeto, pues desde su formación inicial en el nicho familiar comienza la construcción de las primeras prácticas del cuidado de sí y de los otros, lo que se va fortaleciendo y/o transformando cuando se inicia la vida académica básica y superior. Estos constructos toman gran valor en el estudiante de enfermería, pues el cuidado es el mayor atributo y cualidad de quien decide incursionar en esta disciplina para su formación y práctica profesional. El cuidado es un proceso inherente a la vida del ser humano, que se forma desde la trayectoria de vida de cada sujeto en una continua interrelación consigo mismo, en la relación con los otros y en su contexto social. Esto, en consonancia con lo que plantea Foucault desde su perspectiva del cuidado de sí, con referencia a una actitud respecto a sí mismo, hacia los otros y hacia el ambiente (1).

Foucault menciona que cuidar de uno mismo desde el deseo del hombre de llevar una mejor vida, es cuidar de los órganos según el interés personal, pero hace una crítica respecto a este interés y expresa que “los hombres saben que

no hay otro órgano de la vida sino el alma y aun así no la cultivan, no la perfeccionan con ayuda de la razón” (2). De ahí la *epimeleia heautou* que tiene que ver con la inquietud de sí mismo, el preocuparse por uno mismo.

La inquietud de sí implica prestar atención a lo que se piensa y lo que sucede con el pensamiento y la *epimeleia*, en su parentesco con *melete*, significa a la vez ejercicio y meditación, y trasciende hasta referirse a las acciones que uno ejerce sobre sí mismo, y se hace cargo de sí mismo, “se modifica, se purifica, y se transforma y configura” (1). Desde esta mirada de Foucault, el cuidado de sí se refiere a una actitud en articulación con una construcción sociocultural, donde intervienen diversos actores como son la familia, amigos, instituciones educativas y, en general, el contexto social donde la persona desarrolla su vida.

El interés de este estudio es conocer cómo los estudiantes de enfermería viven el fenómeno de cuidar de sí durante su proceso de formación universitaria, teniendo en cuenta que hay momentos y situaciones que se pueden convertir en estresores psicosociales a los cuales se deben enfrentar durante su estadía en la universidad: separación de su familia, en el caso de aquellos que provienen de otros lugares diferentes de donde se encuentra el claustro universitario; apoyo económico insuficiente y convivencia solitaria. Sumado a lo anterior, la carga académica, entendida como el número de cursos, la intensidad y los procesos evaluativos. Todo esto pondrá a prueba su capacidad de afrontar las dificultades y la construcción y práctica de actitudes y habilidades para cuidar de sí mismos. Como objetivo general se tiene, entonces, comprender el significado del cuidado de sí del estudiante de enfermería de una universidad pública de la ciudad de Medellín (Antioquia), durante su proceso de formación universitaria.

Materiales y métodos

Para el estudio se utilizó el método fenomenológico hermenéutico, que permitió acercarse a la experiencia de los participantes. La hermenéutica refleja la interioridad de la condición humana, para lo cual, busca la comprensión de la vivencia expresada como método que vincula las trayectorias históricas y sociales, los sujetos y el investigador; una interpretación comprensiva del mundo tal como lo viven y le dan significado. La narrativa permite un mayor acercamiento a las personas como individuos sociales dinamizadores y posibilita entender la forma en que construyen sus realidades personales y culturales mediante sus expresiones y relatos (3). Se realizaron dieciséis entrevistas en profundidad a estudiantes en su proceso de formación en enfermería de una universidad pública de la ciudad de Medellín, durante los años 2021 y 2022. Las entrevistas permitieron recolectar datos de los participantes a partir de un conjunto de preguntas abiertas y construir así el fenómeno en los términos en que ellos lo vivieron (3). Los participantes firmaron el consentimiento informado, debidamente aprobado por el Comité de Ética de Investigación de la Universidad. Las entrevistas duraron entre 45 y 60 minutos y se realizaron por medio de la plataforma Google Meet, dada la situación de los efectos de la pandemia; estas fueron grabadas y transcritas en su totalidad.

La forma de recopilación y análisis de los relatos, resultados de las entrevistas, se centraron en la narrativa, permitiendo la expresión de los sujetos en la forma en que viven el problema y su manera de construir el conocimiento, al igual que al investigador interpretar la realidad de esos sujetos (4). Se tuvieron en cuenta los criterios éticos de la investigación que plantea la Resolución 8430

de 1993 (5), donde clasifica esta investigación de riesgo mínimo para su desarrollo.

Criterios de inclusión: Estar matriculado en los cursos de cuidado de los niveles de formación quinto, sexto y octavo del programa de enfermería, ser mayor de edad y decidir participar libre y voluntariamente. No se tuvieron en cuenta los estudiantes del séptimo semestre, debido a que los investigadores dictan cursos en ese nivel.

Resultados

Estas fueron las categorías temáticas que emergieron: *cambios y transformaciones del estudiante, significado del cuidado de sí, aspectos que no han incorporado y prácticas que sí han incorporado.*

¿Cómo vive el estudiante de enfermería los cambios y transformaciones en su proceso de formación?

El estudiante de enfermería de una universidad pública vive situaciones diversas al iniciar su proceso de formación universitaria, algunas de ellas muy complejas; estas tienen que ver con la necesidad de hacer una serie de cambios y adaptaciones derivados de las demandas académicas. También, esta nueva etapa en su vida está acompañada de ajustes y requerimientos derivados, no solo de dichas demandas, sino también de la necesidad de reorganizar su forma de vida; estos implican cambio de residencia, organización de sus tiempos, entre otros, para poder responder a los diversos roles: familiares -hijo-padre-madre-, estudiante y estudiante-trabajador. Algunos laboran como auxiliares de enfermería y hacen generalmente jornadas nocturnas para poder asistir en el día a sus clases universitarias. Es así como los participantes relatan sus vivencias a propósito de esta primera etapa:

“Una experiencia que me ha generado bastante satisfacción, pero también ha sido bastante retadora como por la carga académica, [...] pero que obviamente es justificada en cuanto a la calidad del conocimiento que uno logra adquirir durante este proceso formativo” (E1P2, 2021).

Muchos estudiantes provienen de diferentes lugares del territorio nacional y de otros municipios del departamento, distintos a la sede donde se ofrece el programa de enfermería, lo que representa una diversidad cultural, étnica y social. Migrar de sus lugares de residencia y de su nicho familiar para poder cumplir se convierte en un reto adicional a los factores anteriormente mencionados, ya que esta nueva etapa académica implica muchas demandas:

“La facultad me permitió abrirme a un mundo completamente diferente porque yo venía pues de un municipio, [...] entonces llegar acá a la ciudad pues era un cambio totalmente drástico para mi vida” (E9P1, 2022).

Crecimiento y madurez

Para algunos, la transición del colegio a la universidad la perciben como un cambio que implica el desarrollo de una madurez cognitiva y una disciplina significativa:

“Bueno, el cambio del colegio a la universidad pues es obvio, es evidente completamente en todos los sentidos, desde los amigos hasta el contexto, pues en general que ofrece la universidad, yo creo que uno estando en la universidad tiene un poquito más como de madurez mental y mayor nivel de compromiso” (E14P1, 2022).

Para otro participante su proceso de inicio en la universidad implicó realizar una profunda transformación. Dicho proceso nació con esos sueños e ilusiones por el comienzo de una nueva etapa en su vida, orientada al reconocimiento y comprensión de lo que esta novedosa experiencia significaba en su existencia, no solo por la necesidad de reconfigurar los hábitos que ya había construido a lo largo de su vida para adaptarse a las diversas exigencias académicas, sino también por la influencia y afectación de factores socioeconómicos, personales y familiares a los que había que hacerles frente, y que es posible que los viva un estudiante de una universidad pública, si desea permanecer en ella:

“Sí es transformadora y he sido muy consciente de los cambios, pues como por las etapas. Al inicio está muy lleno de la ilusión de todo lo que trae precisamente la vida universitaria, [...] los retos que va a traer, proyectos que se van a poder consolidar; gracias a esto entonces al inicio era como una etapa de ilusiones de esos primeros sueños, de ese momento de conocer, del choque que hay con el sistema obviamente académico, cómo se maneja dentro de la universidad, es saberse adaptar a esa autonomía que uno ya tiene en una universidad. [...] Es una educación muy responsable con uno mismo. Lo que es estudiar en una universidad pública, enfrentarse a todos esos desafíos económicos, digamos ese concepto también social que hay del estudiante universitario de universidad pública” (E6P1, 2021).

Hábitos de estudio

Otro aspecto importante para considerar es la necesidad de adaptación a hábitos de estudio y de lectura, especialmente para aquellos estudiantes que llevan un tiempo sin estar

escolarizados o que llegan de haber terminado una formación técnica:

“La lectura ha sido un reto personal, porque ya cada vez sí o sí debes leer, debes saber qué leer y analizar lo que lees, ese ha sido también como saber que tengo que disponer más tiempo, porque me tengo que sentar a leer a extraer información, analizarla, ha sido también un reto y la parte de construcción de textos, yo me considero una persona que soy buena para dar ideas, pero en el momento de escribirlas se me pierden muy fácil, siento que no soy tan buena para sentarme y crear un texto completo, me demoro muchísimo” (E10P3, 2022).

Para una de las participantes en esta investigación es importante buscar un método de estudio que le permita adaptarse a las nuevas formas de aprendizaje y que dé respuesta a su nuevo proceso académico: *“Me di cuenta de que los métodos de estudio que utilizaba en el colegio no me servían para la universidad, entonces también cambió eso” (E8P2, 2022).*

Algo similar ocurre con aquellos que son auxiliares de enfermería y que llevan algunos años ejerciendo su actividad laboral técnica; ellos relatan que se les dificulta su proceso de adaptación, pues es un ritmo diferente que requiere de dedicación y disciplina para adquirir un hábito de estudio; de hecho, los mayores retos están en lectura crítica y elaboración de textos:

“El primer semestre sí fue una cosa muy, muy desafiante, muy difícil, porque yo me había graduado desde el 2013 del colegio, entonces yo no veía materias como tal, como bioquímica, [...] fue muy estresante para mí, pensé que no iba a ser capaz pues yo casi la pierdo” (E11P2, 2022).

Trabajo en grupo

Para otros, este proceso de formación no solo ha significado adaptarse a las diversas situaciones de exigencia académica, sino también lo que implica aprender a trabajar en grupo con sus compañeros, algunos con significativa diferencia de edad:

“Un poco complicado, porque es uno adaptarse a estudiar con muchachos más jóvenes que uno y yo venía de estudiar con personas que eran mayores y yo era el menor, entonces es un poco complejo, pero pues uno se va adaptando al modo de trabajar de las personas” (E3 P1, 2022).

¿Y qué sucede con el estudiante-trabajador?

El tema del descanso es un asunto que se ve afectado por el tiempo de dedicación a las actividades académicas, al igual que la higiene del sueño, especialmente en el caso de los estudiantes trabajadores. Algunos de ellos expresan que se desplazan directamente del trabajo a la universidad sin poder dedicar tiempo suficiente para dormir y descansar: *“3 o 4, dos horas a veces incluso era derecho, a veces salía de noche y me iba para clase” (E1P2, 2022), aquí otro ejemplo:*

“Yo por lo general me acuesto a las once y me levanto a las cuatro, [...] o cuando estoy muy atareada me levanto a las tres, pero yo, yo no soy capaz de pasar derecho la noche, yo le doy a mi cerebro mínimo tres o cuatro horas de descanso porque si no, no soy capaz” (E15P18, 2022).

Y otros sentimientos complejos vividos a lo largo de la formación, por la condición de ser estudiante trabajador, que se mezclan con el agotamiento físico y mental:

“La carga de estudiar y trabajar es muy pesada, entonces hay momentos en que usted solo quiere como descansar y dormir, pero usted sabe que no puede, [...] el agotamiento que uno adquiere físico y mental, ¡eh! hace que uno no se sienta bien... pero básicamente es por tener las dos responsabilidades, porque uno sabe a lo que se sometió estando estudiando y trabajando” (E4P1, 2021).

Estados emocionales y estrés

Las situaciones vividas por los cambios, transformaciones y retos están afectadas por estados emocionales complejos, que generan en los estudiantes no solo estados de estrés, sino también alteraciones orgánicas, producto de dichas cargas emocionales: *“He tenido alteraciones físicas como gastritis, la mandíbula abierta, ocasionadas por estrés y ansiedad” (E3P1, 2021).*

Los nuevos conocimientos que ellos van adquiriendo para el cuidado de los otros les generan mucho estrés, pues sienten que el volumen de información que deben manejar y aprender es cada día mayor, para lograr la competencia que se propone en el curso, ya que su mayor preocupación es aprender a cuidar a otros. Esto significa que el estudiante siente un compromiso por este motivo, el cual interioriza poco a poco y, además, asume paulatinamente la responsabilidad ética cuando el adquirir conocimiento va más allá de memorizar una teoría:

“Los aprendizajes al principio uno los ve desarticulados, pero a medida que uno va avanzando le va encontrando el significado, el por qué y cómo cada uno de esos conocimientos se van articulando y siento que a veces esto agobia un poco, sí, porque han sido muchas cosas que al final uno sí o sí, las tiene que integrar;

¡ay!, si yo vi esto, lo tengo que volver a repasar y cuando uno integra y se interacciona con las personas en la práctica académica y ahí sí que más va encontrándole importancia a esos pequeños aprendizajes que se vienen del semestre anterior” (E10P1-2, 2022).

¿Y qué significa el cuidado de sí para ellos?

Para conocer con más profundidad cómo viven los estudiantes el fenómeno de cuidar de sí, es importante partir de lo que significa para ellos este concepto, que según los relatos trasciende hasta más allá del cuidado físico y se relaciona con la salud mental y emocional. El cuidado de sí lo vinculan con las actividades que les permiten mantener un bienestar en todas las dimensiones del ser humano. Algunos hacen alusión a la dimensión espiritual, pues consideran que todas las acciones que se realicen sobre el cuidado de sí deben fomentar las diferentes dimensiones que mencionan:

“Que todo lo que se realice esté enfocado en conseguir un bienestar, ya sea físico, emocional, psicológico, espiritual, entonces que todas esas actividades que uno realiza no vayan en contra de esos aspectos o de esas dimensiones digamos de la persona” (E16P4, 2022).

Otros refieren que el cuidado de sí lo relacionan con el preocuparse por el bienestar propio. En este sentido, asocian este bienestar a dedicar tiempo a rutinas saludables, además del cuidado de la salud mental, ya que para ellos es un elemento importante a tener en cuenta en el cuidado de sí:

“Es preocuparse por el bienestar de uno, ¡cierto!, hacer actividades, tener una rutina saludable, saludable me refiero a la alimentación, hacer ejercicios, tener

espacios para el ocio, dedicarse tiempo uno mismo eh... cuidar esa salud física y esa salud mental [...] entonces ese cuidado sí es preocuparse por uno mismo y hacer todas esas cosas positivas por el bien de uno” (E8P3, 2022).

Aspectos que todavía no han incorporado

Pero cuando se habla del cuidado de sí, también se evidencian falencias en su incorporación, pues versan sobre la organización de los tiempos, la disciplina, la perseverancia y la fuerza de voluntad, que, en última instancia, se convierten en elementos importantes que influyen en el cuidado de sí. Una participante del estudio reconoce que la fuerza de voluntad tiene un papel importante cuando se trata de tomar acción para su propio cuidado, ya que es capaz de realizar actividad física de forma disciplinada; sin embargo, al presentarse alguna dificultad o situación que la lleva a suspender, se le dificulta mucho retomarla o incluso la abandona definitivamente:

“Eso es ya muy personal, o sea, como le digo, yo tengo mis temporadas donde me pongo a hacer ejercicio y ya es un momento donde no quiero parar, pero pasa algo que por X o Y motivo tengo que parar y me cuesta mucho luego retomar otra vez el volver a hacer ejercicio, entonces esa falta de fuerza de voluntad” (E2P8, 2021).

E incluso relata que vuelve a tomar acción para el cuidado de sí, cuando ve que la situación por la que atraviesa afecta su vida personal y decide hacer cambios en sus hábitos de vida. Para ilustrarlo, pone como ejemplo, el aumento de peso, ya que es con lo que más se identifica, es su debilidad para cuidar de ella misma, lo que se evidencia al retomar la actividad física como contribución a su bienestar:

“Yo de la única forma en la que cambio mis hábitos es cuando ya me veo que la ropa no me sirve, que ya no soy talla 8 o 10, [...] si ya voy para una talla 12 ya no me voy a hacer capaz de devolver, sino que voy a pasar a un 12, luego a un 14 y luego a un 16, [...] es de la única forma que uno se da cuenta que los malos hábitos están teniendo repercusiones” (E2P10, 2021).

A otra participante, su actitud la ha llevado a posponer en algunas ocasiones actividades que favorecen el cuidado de sí y ha dejado de integrar de manera efectiva acciones para su propio cuidado:

“Soy todavía una persona indecisa en ciertas cosas, sé que tengo que hacer ejercicio, pero dilato mucho las cosas, entonces esa dilatación de las cosas, el después, el después, [...] han sido ciertos factores que no los haya podido integrar de manera satisfactoria” (E10P7, 2022).

En ese proceso de adaptación de los estudiantes a la universidad también se evidencia que requieren aprender a organizar tiempos. Algunos, por su poca experiencia en este aspecto, no realizan otras actividades que les ayuden a afrontar el estrés y a equilibrar sus demandas académicas. No obstante, en la medida en que avanzan en la carrera, logran estos aprendizajes:

“Uno en la universidad se da cuenta de que sí o sí tiene que sacar tiempo para cosas que le hagan a uno bien, entonces uno acomoda el espacio para hacer ejercicio, para salir con los amigos, para ver películas, para pasear con la familia, para estudiar, [...] sí se ve modificado, porque antes uno decía como que ¡ay!, no, no tengo tiempo para nada, por ejemplo, en los primeros semestres, pero

digamos del cuarto en adelante uno empieza como a acomodar todo para que se dé bien” (E7P3, 2022).

Por otra parte, también expresan asuntos que pueden llegar a ser preocupantes al referirse a la falta de tiempo que invierten en su propio cuidado, porque le dan prioridad a su vida laboral cuidando de los otros, cuando trabajan como auxiliares de enfermería. Así, expresan la importancia de tener un equilibrio y poner límites cuando se antepone el cuidado de los otros, sobre el cuidado de sí:

“Tener ese balance entre lo que uno debe hacer y hasta qué límite llegar, me refiero, por ejemplo, yo tenía turnos en urgencias donde desayunaba y a las 6 de la tarde no había almorzado, porque tenía digamos sobrecarga laboral [...], o sea tratar de no, del cuidado de sí, no dejarlo de último y sobreponer el cuidado del otro, sino que como tener como esa relación estable entre el cuidado de sí, pues para uno cuidar a otros pues primero tiene que cuidarse uno mismo” (E1P4-5, 2021).

Otra participante enfatiza en que no toma acciones porque la visita la pereza y el autosabotaje:

“Yo creería que uno puede buscar mil y una razones para justificarse por qué no hace las cosas, porque no tengo tiempo, pero si uno se organiza uno saca el tiempo y hace las cosas, entonces también es uno autosabotearse, porque uno sabe que es importante hacerlo, no solamente por bajar de peso, sino por salud, por ejemplo, con el ejercicio, pero entonces, o sea, yo me miro al espejo y digo ‘¡ay! como estoy de gorda’, pero sigo comiendo igual [...], mi hermanita me dice que vamos a la cancha a

jugar y yo le digo: ‘¡No! ¡que pereza!, quedémonos aquí’” (E2P9, 2021).

Y añade otros aspectos que tienen que ver con factores externos que afectan su interior:

“También es actitud, muchas veces hay factores externos que de cierta forma impiden, bueno no tanto, si no que ciertas cosas que lo afecten a uno internamente que hacen que uno se levante sin ganas, que uno no quiera hacer nada, que uno no quiera comer, o lo contrario que quiera comer de todo, [...] uno entra en esos periodos en los que uno ve que las cosas como que no cambian, que todo sigue igual, y uno dice que para qué sigue haciendo las cosas si todo sigue igual” (E2P9, 2021).

Son muy significativos los planteamientos y reflexiones, pues de esta manera son capaces de reconocer en su ser, no solo las dificultades y falencias que han vivido, sino que además trascienden su mirada a un aspecto muy importante que Foucault menciona cuando se refiere al cuidado de sí desde la *epimeleia heautou*: el cuidado como una actitud (1).

En estas narrativas también emergen situaciones de la infancia que han marcado su desarrollo personal y esto conlleva a que situaciones no superadas vuelvan a fluir, o sencillamente han permanecido en el presente. Son capaces de mostrar las dos caras de su vida, sin temor a reconocerlas y darlas a conocer; con mucha madurez se adentran en su mundo para rescatar lo que no les ha permitido avanzar, deduciendo que es importante buscar el camino para ser feliz e infiriendo además que la felicidad hace parte del cuidar de sí mismo:

“Hay un aspecto muy importante que hay que cultivar y es cómo afrontar

la depresión, yo soy una persona que normalmente me río mucho y le muestro como [...] la cara del payaso cuando sale de la función, [...] hay muchas cosas en la vida que me han golpeado desde mi niñez y, y cosas que uno, digamos, ahí ya la superé, pero en realidad no, están ahí causándote dolor; eh, y que constantemente están allí, pero, pero que enfrentarlas es difícil, eso te entristece y es algo que creo que tengo que cultivar; dejar de estar aparentando una falsa felicidad y, y ser feliz, porque hace parte del cuidado de mí mismo” (E3P5-6, 2021).

A su vez, la carga académica y otros aspectos importantes respecto a su vida personal, familiar y demandas propias desde sus diversos roles, hace que algunos lleguen a considerar necesario tomar otro tipo de decisiones como consumir energizantes:

“Hasta cuarto semestre estuve trabajando y estudiando [...] y digamos que había prácticas que no eran como las más adecuadas, entonces había cierto grado de privación del sueño, consumo de energizantes, todo este cuento, digamos para poder rendir en ambos roles” (E1P2, 2021).

Pese a que muchos estudiantes de enfermería son conscientes de la importancia de la actividad física y el ejercicio para los estilos de vida saludable, algunos priorizan el descanso sobre el ejercicio, porque consideran que este se puede postergar para cumplir con las responsabilidades académicas:

“Este semestre ha sido muy pesado, entonces a veces yo, por ejemplo, yo esta semana iba a ir al gimnasio, [...] pero tengo demasiadas cosas y digo: ‘O sea, es que esas dos horas que yo invierto en

el gimnasio, sí, yo sé que son para mí, yo sé que me sirven, pero es que son dos horas que implican o que yo avance en algo o que pueda dormir un poquito más’” (E12P9, 2022).

Falencias que afectan el cuidado de sí desde su salud mental

Otros estudiantes son claros en expresar su mundo orientado a la salud mental y emocional, ya que les da dificultad llevarlo a la práctica en su propia vida, pese a que tienen el conocimiento y que, inclusive, lo tienen en cuenta cuando se trata del cuidado del otro:

“A pesar de que uno se empapa mucho, o sea, se llena también de ese conocimiento de lo que es ese cuidado de la salud mental y uno lo tiene presente [...] es muy fácil como dar el consejo, pero al final no lo estás aplicando. Sí lo he visto más en esta parte del tema de salud mental y la parte psicológica porque he sido muy bueno para escuchar, acompañar, la gente se siente y me han expresado que se llenan, pues como cuando pasan como por momentos complejos y puedo tener la oportunidad como de brindarles un cuidado de enfermería y me expresan cosas positivas, pero sé que soy el más reacio a que me escuchen ese tipo de cosas” (E6P9, 2021).

Es significativo el hecho de que ellos han tenido apoyo de personas claves para hacer cambios actitudinales y no lo han logrado, ya que consideran que en ocasiones este no es de su interés y no parten de lo que realmente necesitan; pero reconocen que es importante partir de su voluntad para tomar acciones:

“Es como disciplina y más fuerza de voluntad para hacerlo; en el sentido de las emociones [...] me dan, por ejemplo,

que lea algo y yo no lo hago porque pienso que no le veo como la importancia ¡cierto!, entonces bueno, como esas herramientas y un poquito más de interés para aplicar ciertas cosas que me dicen, entonces yo he tratado de que esas personas me ayuden, de escuchar e interiorizar todo lo que me dicen, pero busco herramientas que a veces no me brindan” (E8P7, 2022).

No siempre es posible, pero hay prácticas que sí han incorporado

Partiendo de los conceptos que dan los estudiantes sobre el cuidado de sí es importante hacer una revisión para determinar si ha sido posible llevarlo a la práctica en su vida cotidiana. Se destacan el ejercicio y una alimentación balanceada como acciones de cuidado de sí, a la vez que se evidencia la influencia de su formación universitaria para aplicar aprendizajes obtenidos al cuidar a otros:

“Entré a clases de natación a la universidad, entonces ahí comencé mucho, mucho con el ejercicio, cuando comenzó pandemia como no podía bajar a la universidad, comencé a hacer una rutina, pues con entrenador; incluso, desde mi casa. La universidad a mí me ha enseñado la importancia del ejercicio en la vida, entonces por eso pues también lo he implementado mucho” (E11P7, 2022).

Algunos han logrado introyectar hábitos para mejorar su calidad de vida, encuentran que esto fue gracias a la organización de hábitos alimentarios y de estudio, disciplina en el ejercicio, mediante la planificación de los tiempos; incluso a lo largo de la formación universitaria han mejorado el manejo de sus finanzas. A continuación, se presenta una importante reflexión con relación al cuidado

de sí, sobre lo que ha permitido fortalecer aquellos hábitos beneficiosos para sus vidas:

“Bueno, mis estilos de vida han cambiado en que soy mucho más organizada que antes, incluso, eso me ha sorprendido mucho porque no solo he sido organizada con mi tiempo sino como con todo, he organizado mis hábitos alimenticios, [...] ahora desde que estoy en la universidad, le dedico mucho tiempo al ejercicio y eso me pone muy contenta, o sea para mi organizar como todos esos hábitos de estudio, me organizaron la vida en general, también creo hábitos financieros” (E11P4, 2022).

... Y además han servido de estrategias para manejar el estrés

Algunos estudiantes relatan otras estrategias que les han permitido manejar el estrés para amortiguar, sobrellevar y afrontar los estresores, haciendo uso de herramientas que ya conocían o que han venido adquiriendo a lo largo de su formación académica:

“Había momentos en los que uno estaba reventado, yo a veces llegaba a la casa, para llegar a hacer un turno de noche, uno llegaba como que ¡ahh!, no, no voy a ser capaz con estas dos cosas, entonces yo salía, trotaba; yo tengo una perra y me iba a trotar con ella, [...] ahí me relajaba, me tranquilizaba y ya llegaba pues como más calmado para hacer los turnos, obviamente el apoyo de mi familia, el apoyo de mi esposa principalmente, yo creo ha sido algo fundamental” (E1P2-3, 2021).

Otros estudiantes utilizan múltiples estrategias y realizan actividades que les permiten continuar con las diferentes responsabilidades que tienen:

“Actividades, pausas activas, yo considero que me han ayudado mucho, me paro, hago algo, o de comer o dispongo de unos minutos para relajarme, mirar algo en redes sociales, o simplemente mirar por aquí por Internet” (E10P10, 2022).

¿Y qué hay respecto a las estrategias académicas?

Los estudiantes utilizan, además, otras estrategias para tener un mejor manejo del tiempo; de esa forma hacen frente a sus múltiples tareas y controlan o disminuyen la carga de estrés que les genera la academia:

“En el celular tengo mi agenda y aparte, también tengo muchos papelitos por ahí en los que me ayudo con eso para poder tener presente qué es lo que tengo y, y pues irle dando prioridad en el día [...], a veces me despeloto en cuanto al tiempo entonces me apoyo en mis compañeros” (E3P2, 2021).

Algunos de ellos manejan sus problemas de ansiedad con medicamentos y técnicas alternativas; a su vez, generan espacios que consideran les pueden ayudar a disminuir dicha ansiedad.

“Actualmente con medicamentos y con técnicas como de, de respiración, o como técnicas de, de escuchar música relajante o de buscar un espacio que yo considere que es tranquilo y de esa manera buscar como de pronto bajar pues la ansiedad” (E4P4, 2021).

Relacionarse con personas con diferentes formas de ser, brindó a los estudiantes la oportunidad de enriquecer su aprendizaje al poder sintonizarse con ellos y vivir

colectivamente su proceso de formación. Todo esto les permitió, también, aprender a tener un reconocimiento del otro:

“Siempre me ayudó ese relacionarme, el estar ahí como con esa forma de hacer conexiones entre todos, de mantenernos ahí porque todos vibramos como mientras uno pasa por la facultad, hay unas metas en común, una forma de vivir ese proceso muy similar entre todos y a mí lo que me ayudó mucho y sé, y agradezco a la vida y agradezco a esas personas [...] que siempre pues el apoyo, el ánimo, el acompañar, el demostrar también con el ejemplo porque no necesariamente pueden ser personas cercanas” (E6P3, 2021).

Rescatando otros factores externos que apoyan el cuidado de sí

Así mismo, el apoyo entre pares de los grupos juveniles se convierte en un espacio para compartir historias de vida y se construyen modelos de aprendizaje para afrontar situaciones que se viven.

“Al interactuar con otras personas uno puede aprender de ellos, comprender un poco cómo han enfrentado la vida humana, enfrentado aspectos que tal vez yo también haya enfrentado y, que en ese momento no haya tenido las herramientas para hacerlo, entonces digamos si yo interactúo en grupos juveniles [...] y esos pelados han vivido cosas que yo probablemente esté viviendo, [...] y ellos me digan: ‘¡No!, mira es que yo lo enfrenté de esta manera y de esta manera’, pues eso puede servirle a uno para, para enfrentar los retos” (E3P4, 2021).

Discusión

Iniciar la formación universitaria implica la conjugación de diversos elementos que configuran la subjetividad, los cuales, como cuestión relacional, comprenden la manera en que se establecen vínculos con la familia, la sociedad, la economía, la cultura y la política. Dichos aspectos, inscritos en la cultura, pueden convertirse en oportunidades o en obstáculos en la búsqueda de condiciones para el crecimiento profesional y personal (6).

El estudiante universitario vive una etapa muy importante en su vida cuando inicia su formación académica, con unas demandas significativas a todo nivel, que le exige realizar una serie de ajustes y adaptaciones. Los primeros semestres de la vida universitaria son muy exigentes, ya que el estudiante de enfermería se encuentra en un proceso de adaptación a esta, a su rutina, a la carga académica, al nivel de exigencia, entre otros; es así como se evidencia que el hecho de ingresar a una universidad implica retos, porque muchos estudiantes se encuentran en una etapa de transición de la adolescencia a la etapa adulta y según la procedencia, tanto del lugar de residencia como de la escuela secundaria, implica adaptaciones a esta nueva vida. Esta última situación también la evidencia Barrera Erreyes et al. (7), con relación a los estudiantes que provienen de otras regiones o provincias diferentes al lugar donde se encuentra la universidad y en la que también puede hallarse una brecha según la formación obtenida en la secundaria.

Al inicio del ciclo académico los estudiantes de enfermería, en general, no contemplan el cuidarse de sí, ya que todos los cambios y transformaciones se encuentran abocados al proceso de adaptación a la vida universitaria, el cual, según un estudio (8), lo perciben como saturación, sobrecarga y falta de tiempo para

realizar otras actividades que les permitan satisfacer otras necesidades básicas como el ocio, compartir con otros y otras acciones para cuidarse a sí mismos, porque comen mal, duermen mal y no practican ejercicio (8). Adicionalmente, en un estudio realizado a estudiantes universitarios en Medellín, los investigadores concluyeron, a propósito de la falta de ejercicio, que:

“Las proporciones de hábitos saludables no son las mejores, lo que podría con el tiempo propiciar el desarrollo de enfermedades crónicas, situación que plantea un desafío para las instituciones encargadas de la formación de los futuros profesionales de Enfermería” (9).

No obstante, como también se evidenció en esta investigación, en la medida en que los estudiantes avanzan en los semestres, van dando valor a cuidarse de sí. De igual manera, “la adquisición de conocimientos sobre el cuidado de enfermería, estilo de vida y hábitos saludables forman nuevos valores sobre el cuidarse de sí” (8). En este mismo sentido, cabe resaltar, de acuerdo con los resultados de esta investigación, que, para algunos de ellos, cuando se refieren al cuidado de sí, parten de una introspección y reflexión sobre su significado, y son relevantes las acciones de cuidado relacionadas con su alimentación, el ejercicio o la actividad física y el descanso o el sueño, lo que permite evidenciar que son acciones por las cuales se hacen cargo de sí mismos. Sin embargo, no solo se encuentra la salud física sino también la salud mental y espiritual como elementos importantes del cuidado de sí. En este contexto, no se desconoce la influencia de la formación profesional en el cuidado de los otros, como objeto de estudio de la enfermería, ya que el cuidado debe ser holístico, teniendo en cuenta las esferas: biológica, psicológica, social, cultural y espiritual de la persona (10); resultados similares se encontraron en los

estudios realizados por González et al. (11) y por Zilli et al. (12).

Respecto al estudiante-trabajador es entendible la necesidad que tiene de apoyarse económicamente durante su proceso de formación y apoyar a su familia, lo que se convierte en todo un reto para aprender a sortear las diversas experiencias alrededor de tiempos y momentos. Barreto et al. (6) consideran que esta condición genera compromiso en todas las esferas de su vida, así como también crea circunstancias que posibilitan un alejamiento de sus interacciones sociales con nuevas formas de agotamiento, porque se compromete su vida afectiva. Y en ese sentido, es menester conocer los ambientes y responsabilidades laborales que llegan a ser prioritarios en sus vidas. Es así como el escucharlos hablar sobre las vivencias y los significados que le dan a su mundo laboral permite comprender las cargas adicionales durante su formación académica y el grado de estrés que pueden llegar a manejar ante dichas demandas, que, a su vez, van a influir no solo sobre las respuestas y el rendimiento académico, sino en su propio cuidado.

Ahora bien, con relación a los estresores académicos, estos podrían definirse como los factores del ambiente educativo que generan presión o sobrecarga en los estudiantes. Sobre este aspecto Castillo et al. (13) indican que, en estudiantes universitarios, la causa que más les genera estrés tiene que ver con la sobrecarga académica.

Asimismo, en otro estudio (14), se encontró que la sobrecarga de trabajos escolares, el tiempo limitado para responder a los compromisos y el tipo de trabajos que asignan los profesores fueron las tres situaciones que con mayor frecuencia generaron estrés en los estudiantes. Además, la inquietud y los problemas de concentración fueron las

respuestas físicas que se asociaron con el estrés. La somnolencia, problemas digestivos, dolor abdominal, fatiga crónica y dolores de cabeza (14), al igual que la ansiedad y la angustia (13) fueron los síntomas de estrés más frecuentes. Adicionalmente, se evidenció en estos estudios (13, 14), el aumento o reducción del consumo de alimentos, acordes con los resultados de esta investigación, donde los estudiantes refieren alteraciones orgánicas, emocionales y alimentarias.

Por otra parte, se encontró en un estudio (14) que las estrategias de afrontamiento más frecuentemente utilizadas, según el instrumento que aplicaron, fueron: “La habilidad asertiva, la elaboración de un plan y la ejecución de tareas” (14), que en correlación con los resultados de esta investigación se encaminan hacia la forma de afrontar los estresores.

Respecto a las dificultades que algunos refieren para hacer ejercicio, y en especial cuando se refieren a la pereza que les genera hacerlo, un estudio (15) evidencia que en relación con la actividad física, los estudiantes de enfermería presentan prácticas no saludables dentro de las cuales se encuentran la poca o nula realización de deportes competitivos, ejercicio físico, caminata o montar en bicicleta, lo cual denota una marcada tendencia al sedentarismo, y además aducen, que la pereza es la principal razón para no realizarlo.

Con relación a los hábitos de estudio, en otra investigación (16) se encontró un “bajo porcentaje de estudiantes de primer año que alcanzan un nivel alto de hábitos de estudio”, lo que afectó la estabilidad y terminación del programa universitario al que habían ingresado. Además, es relevante mencionar que la planificación del estudio se convierte en el hábito en el que más desarrollo tienen; sin embargo, no es significativo en cuanto

a los hábitos de estudio que se evalúa en el instrumento que aplicaron. Al correlacionarlo con esta investigación, los estudiantes en la planificación de estudios, a medida que avanzan en su formación académica, hacen uso de estrategias como planeadores y agendas para organizar sus tiempos y poder cumplir con sus responsabilidades.

No obstante, en este complejo proceso de adaptación a la vida universitaria y con la exposición a los diferentes estresores, se van teniendo una serie de aprendizajes que tienen que ver con el apoyo de la familia, compañeros, amigos, profesores y parejas afectivas. Molina (17) evidencia que la familia ejerce una preponderancia en la vida del ser humano y que el estado de bienestar del individuo es una construcción multidimensional, influida por un contexto familiar inmerso en un medio cultural, que va participando en su visión del mundo, desde sus creencias, valores, sentimientos y expectativas; configurando, además, el aspecto emocional y definiendo una estructura y organización que va a influir en las relaciones de poder y en los roles.

Estas construcciones, desde la vida en familia y el respaldo de sus pares y de otras personas cercanas a los estudiantes, llegan a ser trascendentales en su trasegar, porque les permiten construir unos pilares que se esperan sean el apoyo para avanzar, para que, de esta manera, se puedan convertir en trampolines de lanzamiento para afrontar los diversos cambios que demanda la formación académica.

Foucault, como mayor referente del cuidado de sí, lo orienta desde los conceptos *epimeleia/epimeleisthai* y considera este último término como un sentido de actividad vigilante y constante con cuatro características: la primera, relacionada con prácticas de conocimiento dirigidas a la mirada y percepción que se pueden tener de sí mismo, “cerrar las persianas que dan

al patio exterior, y volver la mirada hacia el interior de la casa y de sí mismo”; la segunda, encaminada a ubicarse en su ser “como un lugar de refugio”, fortaleciéndose en el retiro de sí; una tercera característica, vinculada con comportamientos singulares para sí mismo, honrándose y respetándose; y finalmente, ahonda en esa relación inquebrantable consigo mismo, convirtiéndose en un lazo de soberanía y alegría de sí, por el hecho de estar en la propia presencia (1). Es una profunda y significativa dilucidación para hablar del valor más enaltecido del ser humano: conectar-se con su interior para poder ser y estar consigo; y a través de la historia filosófica, desde Aristóteles hasta Foucault, quien sabiamente lo recreó hasta nuestra época, ha sabido sobrevivir esta profunda connotación para recordar que es esencial tener coherencia con su ser y existir y cuidar de sí.

Conclusiones

Escuchar las narrativas de los participantes desde sus vivencias de lo que han significado, inicialmente, esos primeros años de encuentro con la vida universitaria, y luego, ese proceso vivido a lo largo de ella, no solo desde la formación académica, sino a propósito de ella, permiten entender caminos recorridos desde sus miradas y sus contextos; y comprender los esfuerzos y luchas partiendo de sus limitaciones, procesos de cambios significativos de madurez y crecimiento emocional para adaptarse a los nuevos retos que conllevará la vida profesional y laboral. A la vez, escuchar sus voces, mediante estas narrativas, invitan a pensar en ellos desde sus aprendizajes previos y desde sus contextos (familiar, académico, laboral) y darles una voz activa en los escenarios de aprendizaje con ellos y para ellos.

Retomando los principios filosóficos de pensadores y estudiosos de la existencia, y tomando como principal referente a Foucault, el cuidado de sí se entiende como un acto y actitud de vida. Al volver de nuevo la mirada al estudiante de enfermería (se trata de entender y comprender su vivencia cotidiana y cómo vive el fenómeno de su propio cuidado, mientras se va configurando progresivamente como profesional de enfermería), es necesario entonces rescatar su esfuerzo y batallas diarias para sortear los diversos momentos y de esta forma, ser más llevadero el proceso de avanzar con éxito, al entender las dificultades que puede tener como estudiante-trabajador o con múltiples roles.

Se rescata, además, el apoyo familiar, social y universitario que recibe como pilar para sostenerse y continuar. No obstante, desde el paradigma foucaultiano, es igualmente importante esperar, como lo han hecho algunos, que él “cierre las persianas y mire

hacia adentro” y esto sirva para contemplarse hacia sí mismo, conectar-se, vincular-se con su ser, meditar-se, darse cuenta que lo que considera afectado por factores externos (laborales, dificultades económicas, intensidad académica) son razones justificadas para no cuidar de sí, pero, por lo mismo, puede encontrar la solución en su interior, aprender a conocer-se y reconocer-se, sus deseos, capacidades, fortalezas y recursos al igual que sus limitaciones; y aprender a sortear y transformar los diversos momentos, en un continuo proceso de introspección y reflexión, y hacer del cuidado de sí ante todo una actitud de vida para trascender el conocimiento que ha aprendido en su formación universitaria cuidando a otros, que como dicen algunos participantes: para uno cuidar a otros primero tiene que cuidarse uno mismo.

Conflicto de intereses: los investigadores declaramos no tener conflictos de intereses.

Referencias bibliográficas

1. Foucault M. La hermenéutica del sujeto. 4.a ed. México: Fondo de Cultura Económica; 2011.
2. Foucault M. Historia de la sexualidad III – La inquietud de sí. 2. a ed. Buenos Aires: Siglo XXI Editores; 2003.
3. Husserl E. Investigaciones lógicas II. Barcelona: Altaya; 1995.
4. Rodríguez, AM. La narrativa como un método para la construcción y expresión del conocimiento. *Sophia*. 2020; 16(2):183-195. doi: <https://doi.org/10.18634/sophiaj.16v.2i.965>
5. Colombia. Ministerio de Salud. Resolución 8430 de 1993, por la cual se establecen las normas científicas, técnicas y administrativas para la investigación en salud. Bogotá: El Ministerio; 1993.
6. Barreto DA, Celis C, Pinzón I. Estudiantes universitarios que trabajan: subjetividad, construcción de sentido e insatisfacción. *Revista Virtual Universidad Católica del Norte*. 2019; 58:96-115. doi: <https://doi.org/10.35575/rvucn.n58a4>
7. Barrera Erreyes HM, Quinga D, Abril Flores JF, Flor Tapia FA. Ingreso de estudiantes del bachillerato a la educación superior ecuatoriana desde una perspectiva estudiantil. *Polo del Conocimiento: Revista científico-profesional*. 2019; 33(4):3-20.
8. Gorriti Siappo CL, Rodríguez Núñez Y, Cabral IE. Experiencias de estudiantes de enfermería en el cuidado de sí durante el proceso de formación en una universidad privada en Chimbote, Perú. *Escola Anna Nery revista de enfermagem*. 2016; 20(1):17-24. doi: doi.org/10.5935/1414-8145.20160003
9. Múnera HA, Salazar DA, Pastor MP, Álzate T. Sobre peso y obesidad: prevalencia y factores de riesgo asociados en estudiantes de Enfermería de Medellín. *Invest Educ Enferm*. 2017; 35(2):191-196.

10. Nowicki RI. Análisis de los Paradigmas de enfermería y su articulación con la práctica profesional. *Cultura de los cuidados: Revista de Enfermería y Humanidades*. 2022; 26(64):277-287.
11. González TC, Guevara B. El cuidar de sí mismo: Un sentir desde la visión de los estudiantes de Enfermería. *Duazary*. 2018; 15(13):60-70.
12. Zilli F, Perboni JS, Oliveira SG. Michel Foucault y el cuidado de sí en el campo de la salud: una revisión integrativa. *Cultura de los cuidados: Revista de Enfermería y Humanidades*. 2019; 23(53):28-38. doi: doi.org/10.14198/cuid.2019.53.04
13. Castillo IY, Barrios A, Alvis LR. Estrés académico en estudiantes de enfermería de Cartagena, Colombia. *Investigación en enfermería: imagen y desarrollo*. 2018; 20(2).
14. Restrepo J, Sánchez O, Castañeda Quirama T. Estrés académico en estudiantes universitarios. *Revista Psicoespacios*, 2020, 14(24):23-47.
15. Velandia ML, Arenas JC, Ortega N. Estilos de vida en los estudiantes de enfermería. *Revista ciencia y cuidado*. 2015; 12(1):27-39.
16. Cárdenas MC, Jaén OC, Palomino FJ. Hábitos de estudio en estudiantes de primer año de una universidad peruana estatal. *Summa Psicológica*. 2018; 15(1):71-79.
17. Molina BM. Su legado a la terapia familiar en Colombia. In *memoriam*. Medellín: Fundación Bienestar Humano; 2009.