



Ciencia Latina
Internacional

Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar, Ciudad de México, México.
ISSN 2707-2207 / ISSN 2707-2215 (en línea), septiembre-octubre 2024,
Volumen 8, Número 5.

https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v8i5

CONSTRUCCIÓN DE UN INSTRUMENTO DE MEDICIÓN PARA EL AUTOCUIDADO EN PROFESIONALES DE ENFERMERÍA. REFLEXIÓN DEL AUTOCUIDADO: APRENDER A CUIDARSE PARA PODER CUIDAR

**CONSTRUCTION OF A MEASUREMENT INSTRUMENT FOR
SELF-CARE IN NURSING PROFESSIONALS. SELF-CARE REFLECTION:
LEARNING TO TAKE CARE OF ONESELF IN ORDER TO BE ABLE
TO TAKE CARE OF OTHERS**

Andrea Dayana Otero Munala

Pontificia Universidad Católica del Ecuador

Valeria Abigail Jurado Torres

Pontificia Universidad Católica del Ecuador

David Eduardo González Naranjo

Pontificia Universidad Católica del Ecuador

DOI: https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v8i4.13926

Construcción de un Instrumento de Medición para el Autocuidado en Profesionales de Enfermería. Reflexión del Autocuidado: Aprender a Cuidarse para Poder Cuidar

Andrea Dayana Otero Munala¹

dayaoterom27@gmail.com

<https://orcid.org/0000-0003-2490-6299>

Facultad de Enfermería

Pontificia Universidad Católica del Ecuador

Ecuador

Valeria Abigail Jurado Torres

abigail_jurado26@hotmail.com

<https://orcid.org/0009-0001-2475-1365>

Facultad de Enfermería

Pontificia Universidad Católica del Ecuador

Ecuador

David Eduardo González Naranjo

degonzalezn@puce.edu.ec

<https://orcid.org/0000-0002-9620-8409>

Facultad de Enfermería

Pontificia Universidad Católica del Ecuador

Ecuador

RESUMEN

El estudio aborda el autocuidado en el personal de enfermería, destacando la necesidad de crear un instrumento para medir su nivel. Los objetivos incluyen la elaboración de esta herramienta a partir de una revisión bibliográfica y el análisis de factores como salud, alimentación, descanso y carga laboral. Se utilizó una metodología mixta con una fase cualitativa para desarrollar el contenido y una cuantitativa para evaluar las propiedades métricas del instrumento. El análisis se basó en modelos existentes de autocuidado y se centró en aspectos como la salud física, mental y el tiempo libre. Los resultados, obtenidos de la evaluación de 20 artículos científicos, revelan que el autocuidado entre enfermeros es insuficiente, afectando su salud, rendimiento laboral y bienestar personal, además de contribuir a altos niveles de estrés. La implementación del instrumento en entornos clínicos y académicos podría mejorar la calidad de vida de los enfermeros y, a su vez, la atención a los pacientes. Futuras investigaciones podrían explorar su aplicación en diferentes contextos y culturas, así como su impacto a largo plazo en la salud y desempeño del personal de enfermería.

Palabras clave: autocuidado, enfermería, promoción de la salud

¹ Autor principal

Correspondencia: dayaoterom27@gmail.com

Construction of a Measurement Instrument for Self-Care in Nursing Professionals. Self-care Reflection: Learning to Take Care of Oneself in Order to be Able to Take Care of Others

ABSTRACT

The study addresses self-care in nursing staff, highlighting the need to create an instrument to measure its level. The objectives include the development of this tool based on a bibliographic review and the analysis of factors such as health, nutrition, rest and workload. A mixed methodology was used with a qualitative phase to develop the content and a quantitative phase to evaluate the metric properties of the instrument. The analysis was based on existing models of self-care and focused on aspects such as physical and mental health and free time. The results, obtained from the evaluation of 20 scientific articles, reveal that self-care among nurses is insufficient, affecting their health, work performance and personal well-being, as well as contributing to high levels of stress. The implementation of the instrument in clinical and academic environments could improve the quality of life of nurses and, in turn, patient care. Future research could explore its application in different contexts and cultures, as well as its long-term impact on the health and performance of nursing staff.

Keywords: self-care, nursing, health promotion

Artículo recibido 10 agosto 2024

Aceptado para publicación: 15 setiembre 2024



INTRODUCCIÓN

Una cultura de autocuidado basada en la teoría de Dorotea Orem debería ser implementada tanto en el cuidado de los pacientes como en el autocuidado de los propios enfermeros. Orem establece dos premisas fundamentales sobre el autocuidado: la primera lo define como una conducta que se aprende a través de las relaciones con otros, mientras que la segunda lo concibe como un derecho y responsabilidad inherente a cada persona, extendiéndose a veces hacia el cuidado de otros. Cuando alguien no puede cuidar de sí mismo ni recibe ayuda de sus allegados, surge la necesidad de asistencia social o profesional (Castro et al., 2022).

El autocuidado se orienta hacia la satisfacción de las necesidades básicas de las personas. Sin embargo, en el ámbito de la enfermería, existen factores que pueden afectar negativamente esta práctica, como el síndrome de burnout, el afrontamiento al dolor, el sufrimiento, la muerte y los riesgos biológicos, situaciones que forman parte del día a día laboral. Además, no se deben ignorar los desafíos personales y familiares. Los profesionales de enfermería, al ser defensores de la salud, también deben promover su propio bienestar a través del autocuidado, lo que a su vez les permite transmitir e inspirar salud en otros.

Cuando los enfermeros no son conscientes de las consecuencias de sus acciones o de lo que pueden hacer por los demás, pueden volverse insensibles, apáticos o considerar el cuidado como una carga o una obligación. Este comportamiento puede ser resultado de la falta de autocuidado, convirtiendo su labor en una rutina desprovista de significado. Las condiciones laborales no siempre son ideales, pero el desarrollo de la resiliencia permite reflexionar sobre las formas de cuidado y superar los obstáculos que puedan surgir. Practicar el autocuidado es una invitación a honrar las propias necesidades internas y personales, a escuchar la propia voz interior y fortalecer el ser humano que se es, recordando que los enfermeros y enfermeras, como cualquier otra persona, tienen pensamientos, sentimientos y un cuerpo que necesitan atender (Guerrero Castañeda & Chávez-Urías, 2020).

Existen evidencias que indican que los profesionales de enfermería sufren un alto grado de desgaste emocional, lo que subraya la necesidad de tomar conciencia sobre los riesgos que enfrentan y la importancia del autocuidado. Este no solo actúa como un recurso preventivo contra el desgaste laboral, sino que también es esencial para mantener la calidad del cuidado que brindan a los pacientes.



Problemas de salud en los profesionales de enfermería pueden impactar significativamente el sistema sanitario, manifestándose en ausentismo, abandono del puesto, movilidad laboral, jubilación anticipada, y sobrecarga de trabajo para aquellos que permanecen, lo cual reduce la calidad de la atención ofrecida. El desafío actual radica en integrar una cultura de autocuidado entre los enfermeros, que les permita cultivar su interioridad y mejorar su capacidad para ayudar a otros, compartiendo la humanidad que los define. En la actualidad, muchos profesionales de enfermería se ven afectados por el cansancio laboral debido a la sobrecarga en sus instituciones, por lo que es crucial implementar prácticas continuas y adecuadas de autocuidado y cuidado del equipo de salud. Estos recursos protectores, a corto y largo plazo, favorecen una mejor adaptación y satisfacción laboral. Así, tanto el autocuidado como el cuidado deben enfocarse en una actitud habitual y constante, donde se trabaje de manera saludable y con una perspectiva a largo plazo (Mora et al., 2022).

El autocuidado es un recurso protector clave para mitigar el desgaste laboral y mantener la salud y el bienestar del personal. En particular, para los profesionales de enfermería, el autocuidado es fundamental para mantener la salud física, mental, espiritual y psicológica. Un adecuado autocuidado no solo mejora su bienestar, sino que también les permite brindar un cuidado de calidad y calidez, transmitiendo este bienestar a sus pacientes, familiares y entorno de trabajo (Paola Quiroz Vigil & Elena Saavedra Covarrubia PRESIDENTE Lisseth Dolores Rodríguez Cruz Magaly del Rosario Chú Montenegro, 2018).

El término "autocuidado" abarca una variedad de conceptos como la capacidad de autocuidado, la agencia de autocuidado, el cuidado de sí mismo, y el autocuidado de la salud, entre otros. Aunque estos términos pueden parecer similares, se usan comúnmente para referirse al autocuidado como una forma de autorregulación, autoeficacia y autocontrol. Esta diversidad puede llevar a malentendidos, por lo que es importante clarificar que el autocuidado es un proceso, una filosofía, un movimiento, una teoría o un modelo, cuyo objetivo final es cuidarse a uno mismo (Quinhua, 2021).

El estado de salud de una persona depende en gran medida del cuidado que se brinda a sí misma. El autocuidado se erige como una estrategia para la prevención y promoción de conductas saludables, contribuyendo al cuidado integral del ser humano.



Según el modelo de Orem, la persona que recibe cuidados tiene una determinación biopsicosocial que le permite convertirse en la principal gestora de su propio bienestar. Si no puede hacerlo, otras personas deben proporcionarle el cuidado necesario. En este contexto, la enfermería se refiere a la asistencia directa que se brinda cuando alguien no puede cuidarse a sí mismo (Cancio-Bello Ayes et al., 2020).

El autocuidado incluye la promoción y mantenimiento de la salud, el tratamiento de enfermedades y la prevención de complicaciones. Sin embargo, las enfermeras, debido a su rol asistencial, a menudo se centran exclusivamente en sus pacientes, descuidando su propio autocuidado y, en consecuencia, sus deseos y necesidades personales (Aiken et al., 2021).

El autocuidado voluntario e intencionado, que implica el uso de la razón para guiar las acciones, es una función humana reguladora esencial para mantener la vida y asegurar el adecuado funcionamiento físico, psíquico y desarrollo personal. No obstante, las capacidades y acciones de autocuidado pueden verse afectadas por factores como la edad, el género, el sistema familiar, el estilo de vida, el estado de salud, la orientación sociocultural, los factores del sistema de salud, y la disponibilidad de recursos. Cuando estos factores interactúan positivamente, pueden contribuir a una mejor calidad de vida (Ester Rodríguez Sifuentes et al., 2021)(Silva Avellaneda, 2022a).

La presente investigación tuvo como objetivo principal elaborar un instrumento de valoración del autocuidado del personal de enfermería mediante una revisión bibliográfica de artículos científicos y el análisis de los factores que intervienen en el cuidado personal, con el fin de obtener una herramienta de evaluación que permita conocer el nivel de autocuidado de los enfermeros.

METODOLOGÍA

Es una investigación secundaria que emplea una metodología de revisión sistemática tipo metátesis-cualitativa y cuantitativa, siguiendo las pautas establecidas por PRISMA. Para evaluar la calidad de la evidencia, se emplearon herramientas establecidas en el modelo de práctica basada en la evidencia de enfermería del Hospital Johns Hopkins (Appendix G).

En este estudio se incluirán artículos científicos publicados en idioma español, inglés y portugués, estudios cualitativos y cuantitativos, teoría fundamentada, durante un rango de tiempo específico de los últimos 6 años, de igual forma se incluirán instrumentos validados que midan el autocuidado.

Se excluirá literatura publicada en libros, manuales, protocolos, guías de práctica clínica, informes de la organización panamericana de la salud, organización mundial de la Salud y artículos que carezcan de sustentación científica, además de literatura gris como folletos, foros, informes de proyectos y tesis. De igual manera instrumentos de evaluación que no sean validados o estén enfocados en autocuidado de pacientes con determinadas patologías.

Se emplearon bases de datos, Lilacs, Scielo, Google académico en idioma español, inglés y portugués. Se utilizarán términos controlados y operadores booleanos AND, OR y NOT para construir la cadena de búsqueda. Se realizó un análisis y revisión, fundamentación teórica, selección de elementos cualificables: alimentación saludable, salud física, mental, sexual, tiempo libre, carga laboral, se determinará el grupo específico: profesionales de enfermería, basado en un modelo de revisión de instrumentos de investigación validados: Escala de Autocuidado para Estudiantes de Ciencias de la Salud (ESAS), y la Escala de Autocuidado en Salud Mental (ESAMEN) obtenidas de la plataforma de investigación Redalyc, estas guías nos ayudarán para relacionarlos con la valoración del nivel de autocuidado en enfermeros para implementar y crear los ítems de la escala, el instrumento elaborado pasará por una prueba piloto para posterior validación de la misma.

Al recopilar todos los artículos científicos, se seleccionó minuciosamente cada uno teniendo en cuenta la metodología de estudio, los criterios de inclusión y exclusión requeridos en esta investigación, posteriormente se procedió a resumir los datos y se midió el nivel de evidencia científica mediante el modelo de enfermería del Hospital Johns Hopkins (Appendix E, G, H).

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Tabla 1 Base de datos Científicas

Base De Datos Cientificas							
Años	ProQuest	Elsevier	Scielo Cuba	MEDIGR APHIC	DSpace Principal UWiener	Google Academico	Total
2018						2	2
2019							0
2020	1			1			2
2021		2					2
2022		2	1		2	3	8
2023			2			4	6
Total	1	4	3	1	2	9	20

Fuente: Elaboración propia por Dayana Otero, Abigail Jurado 2024



En la tabla 1 se especifica el año de publicación y las bases de datos de los artículos seleccionados para la investigación. El año 2022 es quien cuenta con la mayor cantidad de artículos científicos, con un total de 8, seguido de los años 2023 con 6 artículos, y finalmente los años 2018, 2021 y 2020 uno con un total de 2 artículos. De igual forma, las bases de datos que más se utilizó para encontrar publicaciones son Google Académico y ELSEVIER.

Tabla 2 Tamaño de la muestra de los estudios

Tamaño de la muestra	Cantidad	Porcentaje
24 - 100	6	50%
101 - 201	1	8,3%
201 - 250	4	33, 3%
778	1	8,3%
Total	12	100%

Fuente: Elaboración propia por Dayana Otero, Abigail Jurado 2024

En la tabla 2, se indica el tamaño de la muestra utilizada en las publicaciones científicas. Se observa que 6 artículos tienen una población con menos de 100 enfermeras, seguido de 4 artículo con una población de menos de 250 enfermeras, un artículo con menos de 201 enfermeras y un solo artículo con 778 enfermeras. En cuanto a los instrumentos utilizados para la recolección de datos, fueron entrevistas semiestructuradas, encuestas, cuestionarios y escalas de valoración de estrés.

Principales resultados

Tras una búsqueda y análisis exhaustivo de diversas escalas de autocuidado validadas, como la Escala de Conductas de Autocuidado para Psicólogos Clínicos (EAP), la Escala de Autocuidado para Estudiantes de Ciencias de la Salud (ESAS), y la Escala de Autocuidado en Salud Mental (ESAMEN) se procedió a desarrollar un instrumento de valoración dirigido al personal de enfermería. Este nuevo instrumento se fundamenta en la integración de variables clave extraídas de estas escalas, abarcando dimensiones críticas como la nutrición, la salud mental, la salud física, el manejo del estrés y otros aspectos relacionados con el bienestar integral. La utilización de estas escalas como referencia garantiza que el instrumento no solo sea robusto y confiable, sino también específico para las necesidades y particularidades del personal de enfermería, permitiendo una evaluación integral y precisa de sus prácticas de autocuidado (Guerra Vio et al., 2008), (Ruiz Aquino et al., 2021),(Lam-Flores et al., 2024). Los resultados que se obtendrán con el nuevo instrumento de medición para el autocuidado en profesionales de enfermería evidenciaran que los niveles de autocuidado están relacionados



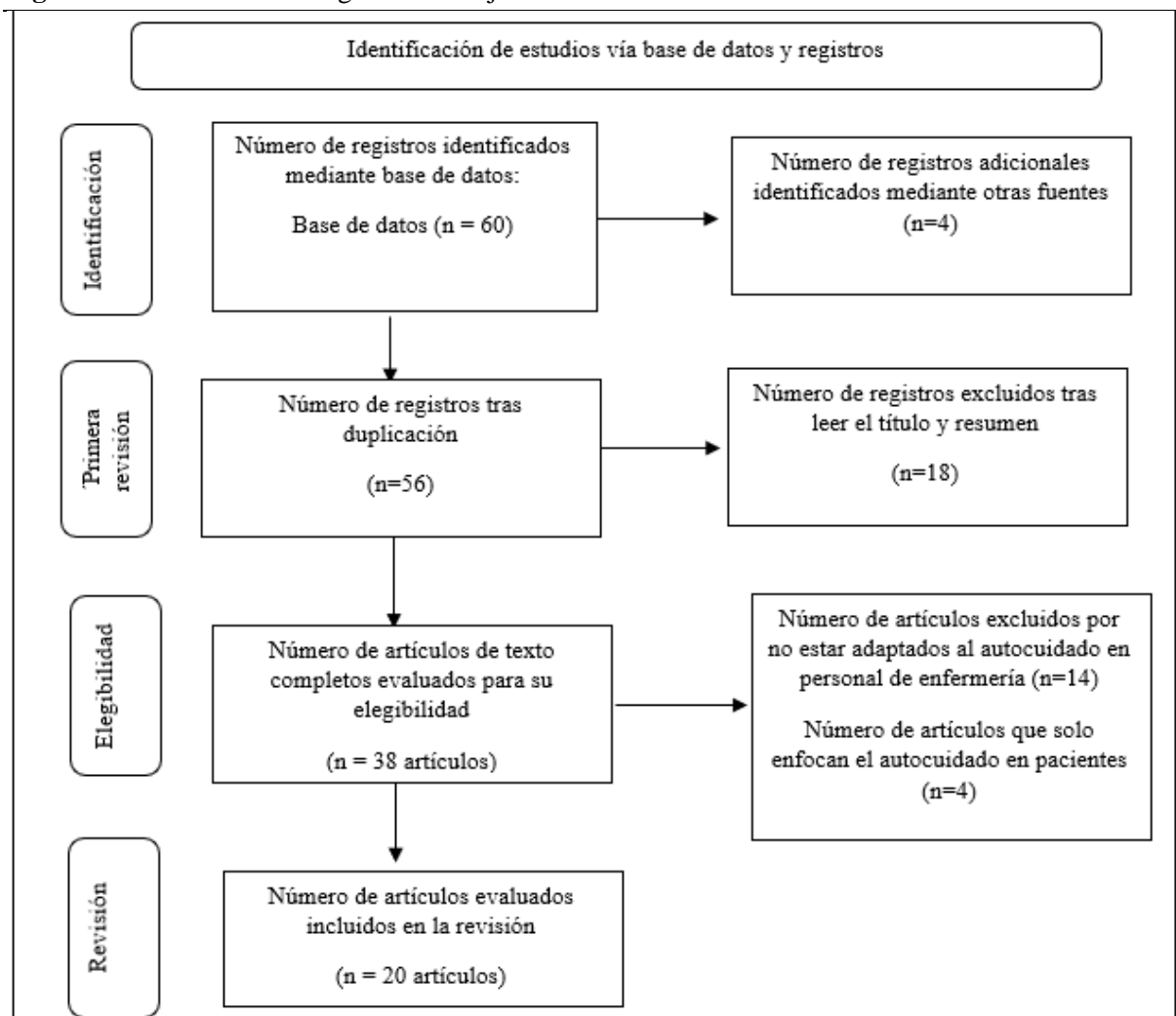
significativamente con la reducción del estrés y la mejora en el bienestar general de los participantes. El instrumento revela áreas críticas donde los profesionales de enfermería podrían presentar dificultades y demostrar ser una herramienta efectiva para evaluar el autocuidado.

Los resultados sugieren que el autocuidado no solo impacta en la reducción del estrés, sino que también mejora la percepción del bienestar y la satisfacción laboral. Este efecto positivo puede deberse a la implementación de estrategias de autocuidado específicas que serán evaluadas en el instrumento.

Este estudio contribuye al conocimiento existente al proporcionar una herramienta estandarizada para medir el autocuidado específicamente adaptada a las necesidades de los profesionales de enfermería, lo que facilita la identificación de áreas críticas y la implementación de intervenciones personalizadas.

Ilustraciones, Tablas, Figuras

Figura 1 PRISMA 2009 Diagrama de Flujo



Fuente: Elaboración propia por Dayana Otero, Abigail Jurado 20

Tabla 3. Estudios incluidos para la metátesis del artículo. Modelo del Johns Hopkins Apéndice G

Número del artículo	Tema	Autor y Año	Metodología	Muestra	Hallazgos que ayudan a responder la Pregunta EBP	Medidas Utilizadas	Limitaciones	Nivel y calidad de la Evidencia	URL
Artículo 1 Revista: Red de repositorios latinoamericanos	Factores condicionantes de la capacidad de autocuidado en enfermeros de atención primaria de salud-Jaén	Autor: Silva Avellaneda, Lesli Lizet (Silva Avellaneda, 2022b) Año: 2020	Estudio de tipo no experimental, diseño correlacional, transeccional.	50 enfermeras	De las cuatro dimensiones examinadas, la capacidad de autocuidado del profesional de enfermería es regular; solo la capacidad de autocuidado en cuanto a la alimentación es buena, aunque no siempre se mantiene un horario de alimentación regular. En cuanto a la actividad y el descanso, el profesional de enfermería está en movimiento la mayor parte de su jornada laboral, no realiza actividad física planificada y casi nunca toma siestas diarias; además, duerme menos de ocho horas al día.	En la investigación se utilizó el método de la encuesta, y como instrumento el cuestionario.	Sesgo de diseño. Sesgo de selección (aleatorio) Sesgo de diseño (no tenga enfoque cuantitativo o cualitativo)	Nivel III, Calidad: Alta	https://repositorio.unc.edu.pe/handle/20.500.14074/5159
Artículo 2 Revista: Revista Electrónica de Psicología Iztacala	VARIABLES que repercuten en la salud mental, autocuidado y autorrealización en estudiantes de enfermería y gerontología	Autores: Sandra Rodríguez-Hernández. (Rodríguez-Hernández, 2020). Año: 2020	Estudio con diseño transversal descriptivo	250 estudiantes	En general, hay un aumento en los niveles de autorrealización, una mayor presencia de sentido y propósito de vida, una mayor realización personal en el trabajo y una disminución en los síntomas psicopatológicos y bloqueos gestálticos. Por lo tanto, una mayor autorrealización está relacionada con una mejor salud mental. Todos estos componentes podrían ser utilizados para sugerir tratamientos que fomenten el autocuidado y la autorrealización, lo que aumentaría la salud mental de los estudiantes de estas carreras.	Se utilizaron cuestionarios en base a datos sociodemográficos y escala de 90 síntomas de Derogatis.	Sesgo de diseño Sesgo de selección	Nivel III, Calidad: Alta	https://www.mediagraphic.com/cgi-bin/new/resumen.cgi?IDARTICULO=94545



Artículo 3	Percepción de riesgos laborales y autocuidado del enfermero profesional en el área de emergencia del Hospital María Auxiliadora, Lima 2022	Autores: Liz Niño Cordova. (Niño Cordova, 2023). Año: 2022	Método hipotético deductivo, Descriptivo, de diseño no experimental y correlacional	80 enfermeros	Tras la aplicación del instrumento, se utilizará el programa estadístico SPSS versión 28 para procesar los datos y obtener resultados descriptivos e inferenciales mediante la prueba de Chi Cuadrado. Esto permitirá evaluar la hipótesis H _i , que plantea que existe una relación estadísticamente significativa entre la percepción de riesgos laborales y el autocuidado de los enfermeros profesionales en el área de emergencia	Desarrollo de encuesta	Sesgo de diseño de selección de Sesgo de recuerdo	Nivel III Calidad: Media	https://repositorio.uwiener.edu.pe/handle/20.500.13053/8699
Artículo 4	Estrategias de autocuidado en enfermeras(os) de UCI en la red de salud Sur Oriente de la Región Metropolitana (2022-2023)	Autores: Michella Delucchi, Antonia Eltit, Catalina Ibañez, Vanessa Buneder (Delucchi et al., 2023). Año: 2023	Enfoque cualitativo, ya que se centra en la experiencia de los participantes.	Se utilizó el muestreo opinático	En un estudio sobre el autocuidado en enfermeras y enfermeros de UCI, se descubrió que los participantes entienden el autocuidado como la promoción, mantenimiento y mejora de su propia salud. Se identificaron los momentos asociados con el manejo del estrés como clave para la implementación de estrategias de autocuidado. Sin embargo, se observó un conocimiento insuficiente sobre las distintas dimensiones del autocuidado, con un enfoque predominante en el bienestar emocional y físico	Entrevista semi estructurada compuesta de 17 preguntas enfocadas en el autocuidado	Una de estas limitaciones se relacionó con la disponibilidad de tiempo por parte de los enfermeros y enfermeras para participar en las entrevistas. Debido a diversos factores, se solicitó acortar la duración prevista de las entrevistas, lo cual pudo haber afectado la profundidad de los resultados.	Nivel III Calidad: Alta	https://repositorio.udd.cl/items/9ab1b1e1-38ac-4dd9-9e6e-61f95851ca29



Artículo 5	Riesgo de accidente laboral y el autocuidado de profesionales de la salud en la Unidad de Hemodiálisis Dialilife Quevedo 2021	Autores: Jama Saa, Verónica María (Los Servicios de Salud, 2022). Año: 2022	Jama María La (Los Servicios de Salud, 2022). Año: 2022	El tipo de investigación fue básica, de diseño no experimental, de corte transversal y descriptivo y correlacional.	105 personal asistencial que laboran en el servicio de hemodiálisis	Hay una relación significativa y directa entre los riesgos de accidentes laborales y el autocuidado. En este sentido, los riesgos laborales que enfrentan los profesionales de la salud influyen en su comportamiento de autocuidado, afectando aspectos como la interacción social, el bienestar personal, la actividad y el descanso, así como la promoción del desarrollo personal.	El instrumento que se utilizó fue el cuestionario.	Sesgos de selección Sesgo de diseño	Nivel III Calidad: Alta	https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/80336
Artículo 6	Riesgos laborales en los profesionales de la enfermería	Autores: Alexandra Belén Rodríguez Chicaiza, Estefanía Alexandra Acosta Yansapanta (“Factores de Riesgo En El Personal de Enfermería En Un Hospital de Segundo Nivel,” 2021). Año: 2023	revisión bibliográfica	36 artículos	Las intervenciones a nivel individual subrayan la importancia de proporcionar a los profesionales los conocimientos necesarios para actuar de manera responsable y consciente en cuanto al autocuidado, así como para identificar correctamente los riesgos. Esto debe lograrse a través de una educación continua en salud que incluya experiencias de aprendizaje colectivo y participativo. Dado que las condiciones laborales del personal de enfermería a menudo son precarias, lo que lleva a un mayor desgaste físico y mental, es esencial que los estudios no solo se centren en el diagnóstico, sino también en desarrollar intervenciones que mejoren las condiciones de trabajo y reduzcan las enfermedades profesionales asociadas	Selección de los artículos se basados en criterios de inclusión.	Sesgos de selección No hay una muestra probabilística del personal de enfermería.	Nivel III Calidad: Buena	http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S1991-93952023000100010&script=sci_arttext	



Artículo 7	Prácticas de autocuidado del profesional de enfermería que labora en atención primaria de salud. Red Chiclayo 2018	Autores: Cintha Paola Quiroz Vigil (Paola Quiroz Vigil & Elena Saavedra Covarrubia PRESIDENTE Lisseth Dolores Rodríguez Cruz Magaly del Rosario Chú Montenegro, 2020).	Investigación de tipo cuantitativa, de diseño descriptivo, corte transversal	120 enfermeras que laboran en la Red de Salud Chiclayo	-Los familiares experimentan sentimientos de tristeza, ira, angustia, incertidumbre, dolor e impotencia. -Existen cambios significativos en la dinámica familiar como el descuido personal, inestabilidad económica por pérdida de empleo, desgaste físico y ruptura en la interacción familiar -Las expectativas de los familiares se enfoca en recibir trato respetuoso, atención eficiente e información adecuada.	Aplicación de cuestionario	Sesgo de selección de recuerdo	Nivel III Calidad: Alta	https://tesis.usat.edu.pe/handle/20.500.12423/3940
Año: 2020									
Artículo 8	Condiciones laborales y riesgos ocupacionales en las enfermeras de la unidad de cuidados intensivos y cuidados intermedios en el Hospital Guillermo Kaelin de la Fuente, 2022	Autores: Palomino Fabian Yessica (Palomino Fabian, 2023). Año: 2023	Estudio de enfoque cuantitativo, de diseño no experimental, transversal, descriptivo y relacional.	35 pacientes atendidos	Los resultados serán de utilidad para la institución en la toma de decisiones sobre: la relación de condiciones laborales y riesgos ocupacionales en las enfermeras de la unidad de cuidados intensivos y cuidados intermedios.	Encuesta y el instrumento fue el cuestionario denominado; cuestionario para medir las condiciones laborales y cuestionario para medir riesgos ocupacionales.	Sesgo de diseño	Nivel III Calidad: Buena	https://repositorio.uma.edu.pe/handle/20.500.12970/1658



Artículo 9	Percepción de riesgo laboral y autocuidado en enfermeros atención primaria de una comuna del Biobío	Autores: María Carolina Espinoza Benavente, Maritza Espinoza Venegas (Carolina Espinoza Benavente & Espinoza Venegas Enfermera Doctora en Enfermería Profesor Asociado, 2018) Año: 2018	estudio descriptivo correlacional.	28 enfermeros/as.	No se encontró una relación significativa entre la percepción de riesgo laboral y el autocuidado. Por el contrario, la percepción del riesgo se vinculó con conductas preventivas. Aunque se observó una alta capacidad de autocuidado, las conductas relacionadas con el ejercicio físico, el cuidado personal y el tiempo para sí misma fueron bajas. La conclusión sugiere que se podrían incluir variables adicionales en el instrumento de evaluación, las cuales serían útiles para diagnosticar la percepción de riesgo y detectar las necesidades de formación y mejora en el autocuidado laboral y personal de los profesionales.	Cuestionario escala de autocuidado segunda versión en español	Sesgo de selección: Por ser una sola institución. El tamaño de la muestra de los participantes es muy pequeño lo que puede limitar que los resultados sobre las experiencias sean más amplios. Sesgo de diseño	Nivel III Calidad: Buena	https://pequisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/biblio-1222400
Artículo 10	Nociones del Autocuidado en personal de primera línea de respuesta ante emergencias y desastres	Autores: Camilo Andrés Vargas Machado, Claudia Faviola Vargas Sepúlveda (Andrés et al., 2023). Año: 2023	Revisión bibliográfica, documental exhaustivo	No existe una muestra definida	El autocuidado abarca aspectos físicos, emocionales, conductuales, biológicos y psicosociales, por lo que se consideraron todos los riesgos asociados a estos factores. Sin embargo, el autocuidado está estrechamente vinculado a la capacidad del individuo para aprender y adaptarse a las demandas del entorno, lo que implica que sus habilidades deben ser puestas a prueba.	Revisión bibliográfica en bases de datos científicos, bibliotecas virtuales y repositorios especializados en el tema.	Sesgo de diseño Sesgo de selección	Nivel III, Calidad: Alta	https://www.difusioncientifica.info/index.php/difusioncientifica/article/view/110



Artículo 11	Estilos de afrontamiento y capacidad de autocuidado en internos de enfermería de la Universidad Nacional de Barranca – 2023	Autores: Belinda Yasmin Gómez Ortega (Gomez Ortega, 2023). Año: 2023	Cuantitativo	22 Internos de Enfermería	El estudio tiene la finalidad de investigar los estilos de afrontamiento y capacidad de autocuidado en internos de enfermería, esta idea responde a las evidencias percibidas en la etapa de internado donde los estudiantes enfrentan a una seria de exigencias físicas, emocionales y adámicas que los pone en condición de vulnerabilidad	Escala de Solución de problemas de Comportamiento Motivación o y adaptación como instrumento una Escala	Nivel III Calidad: Alta	https://repositorio.unab.edu.pe/backend/api/core/bitstreams/a92ce734-3690-4921-bd50-d389173de390/content
Artículo 12	Insuficiencia venosa periférica en enfermería quirúrgicaImportancia del autocuidado	Autores: Guillermo Magaña ; Ángel Gabriel Hilario López ; Iván Uliánov Jiménez-Macías; Xóchitl Andrade-Monroy; Antonio de Jesús Suárez Sierra; María Dolores Monje Solorio (Silva Magaña et al., 2023). Año: 2023	Descriptivo, transversal, prolectivo y observacional	24 profesional es de enfermería	El universo es de 24 profesionales en enfermería y la muestra estuvo conformada por 22 colaboradores adscritos al área quirúrgica de un hospital público de segundo nivel de atención; se utilizaron dos instrumentos: 1) conocimiento y 2) cuestionario para evaluar el autocuidado.	Prueba de Fisher	Nivel III Calidad: Alta	https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8860716



Artículo 13	Calidad de vida de los profesionales de enfermería	Autores: Henríquez-Figueroa, Sandra C (Henríquez-Figueroa et al., 2022). Año: 2022	Revisión bibliográfica	No especificado	Evaluación de la calidad de vida de enfermeros con énfasis en el autocuidado y las condiciones laborales.	Revisión bibliográfica	No se especifican limitaciones	Nivel III Calidad: Alta	http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-2125202200300018
Artículo 14	Desarrollo de un curso para promover el autocuidado de las enfermeras para abordar el agotamiento	Autores: Courer, G. y otros (Couser et al., 2020). Año: 2020	Desarrollo de curso para autocuidado	No especificado	Importancia de cursos para promover el autocuidado y abordar el agotamiento en enfermeras.	Revisión bibliográfica y desarrollo de curso.	No se especifican limitaciones	Nivel III Calidad: Alta	https://www.proquest.com/openview/4d766551974a9d94c99778bffd3de757/1?pq-origsite=gscholar&cbl=43860
Artículo 15	Los efectos moderadores del autocuidado en las relaciones entre el estrés percibido, el agotamiento laboral y la intención de retención en enfermeras clínicas	Autores: Lee, Seung-Hee (Lee & Joo, 2023). Año: 2023	Estadística descriptiva	174 enfermeras clínicas	Este estudio determina la importancia del autocuidado de las enfermeras al identificar sus efectos como una variable moderadora en las relaciones entre el estrés percibido, el agotamiento laboral y la intención de retención en enfermeras clínicas.	Escala de Estrés	No se especifican limitaciones	Nivel III Calidad: Alta	https://www.mdpi.com/2227-9032/11/13/1870



Artículo 16	Self-Care in Nurses en enfermería en radiología	Autores: Susan G. Williams (Williams et al., 2022). Año: 2022	Observacional	778 enfermeras de siete hospitales diferentes en Beijing, China	La satisfacción laboral es necesaria para que las enfermeras tengan un equilibrio saludable entre el trabajo y la vida personal y el deseo de ir a trabajar. Existen intervenciones basadas en evidencia que pueden marcar una diferencia en la calidad de vida de una enfermera y que se pueden implementar de forma independiente o dentro del entorno laboral.	Revisión bibliográfica	No se especifican limitaciones	Nivel III Calidad: Alta	https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1546084321001516
Artículo 17	Nivel de estrés y autocuidado en tiempos de pandemia del personal de enfermería que labora en la Clínica Maison de Sante Lima, 2022	Autores: Manuel Samir Lara Vasquez (Lara Vasquez, 2022). Año: 2022	Diseño no experimental transversal	100 profesionales de Enfermería de la Clínica Maison de Sante-Lima	La presente investigación sostuvo como objetivo general determinar la relación existente entre el nivel de estrés y autocuidado en tiempos de pandemia del personal de enfermería que labora en la clínica Maison de Sante Lima, 2022	Escala de Estrés de Enfermería (NSS) Escala de Valoración de la Capacidad de Agencia de autocuidado de Gallego	No se especifican limitaciones	Nivel III Calidad: Alta	https://repositorio.uwienner.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13053/7711/T061_46788964_T.pdf?sequence=1&isAllowed=y
Artículo 18	Autocuidado espiritual de enfermería: una revisión exploratoria	Autores: Doctorado Kweisi Ausar, y otros (Ausar et al., 2021). Año: 2021	Se encontraron cinco mediciones cuantitativas, cuatro cualitativas y una mixta de conceptos.	Revisión exploratoria de 10 estudios	La investigación sobre la espiritualidad en el ámbito de la atención sanitaria se ha centrado en los pacientes. Se sabe menos sobre el autocuidado espiritual de las enfermeras que trabajan con estos pacientes en todo tipo de entornos difíciles. El autocuidado espiritual de las enfermeras puede ser útil para reducir el estrés y el agotamiento en el lugar de trabajo.	Revisión bibliográfica	No se especifican limitaciones	Nivel III Calidad: Alta	https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0029655421000191



Artículo 19	Alimentación saludable y actividad física entre enfermeras recién graduadas: un estudio cualitativo de barreras y facilitadores durante su primer año de práctica clínica	Autores: Elizabeth Brogan, y otros (Brogan et al., 2021). Año: 2020	Análisis temático.	24 enfermeras	Investigar las barreras y los facilitadores de la alimentación saludable y la participación en la actividad física para enfermeras recién graduadas durante su primer año de práctica clínica, y explorar las actitudes hacia la participación en programas de promoción de la salud en el lugar de trabajo .	Entrevistas semiestructuradas	No se especifican limitaciones	Nivel III Calidad: Alta	https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1322769620301670
Artículo 20	ENFERMERA: Cinco microprácticas para reducir el estrés	Autores: Jyoti Valluri, y otros (Valluri & Gorton, 2022). Año: 2021	Descriptiva	No se especifica	El artículo menciona que presenta “cinco microprácticas de autocuidado” que se basan en la evidencia de la neurociencia, psicología positiva y estudios sobre estrés en el ámbito deportivo. Esto sugiere que el artículo utiliza un enfoque de intervención práctica basado en evidencia existente.	Análisis crítico de estudios previos.	No se especifican limitaciones	Nivel III Calidad: Alta	https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1546084322001171



Escala de valoración del autocuidado de los profesionales en enfermería

A continuación, se realiza una serie de preguntas sobre su trabajo y actividades diarias. Responda todas las preguntas marcando la alternativa que refleje mejor su situación.

Factores sociodemográficos

Seleccione el sexo que corresponde

- Femenino
- Masculino

¿Cuál es su nivel académico?:

- Técnico en Enfermería
- Licenciatura en Enfermería
- Especialista en enfermería
- Maestría
- Doctorado en enfermería

¿Cuál es el rol que usted desempeña?:

- Supervisora Hospitalaria
- Enfermera Jefa de Unidad/ responsables de servicio
- Enfermera Hospitalaria
- Enfermera administrativa
- Tecnóloga de enfermería
- Auxiliar de enfermería

¿Cuántos años de experiencia laboral:

- 1 a 4 años
- 5 a 10 años
- 11 a 20 años.
- 21 años a más



¿Cuántas horas laborales trabaja por día?

- 6 horas
- 8 horas por día
- 12 horas diaras

Tabla 4: Instrumento de Evaluación

Preguntas	Nunca (1 punto)	Casi nunca (2 puntos)	Ocasionalmente (3 puntos)	Frecuentemente (4 puntos)	Muy frecuentemente (5 puntos)
1. ¿Considera usted importante practicar el autocuidado dirigido para profesionales de enfermería?					
2. ¿Planifica sus comidas de manera que incluyan una variedad equilibrada de nutrientes?					
3. ¿Prefiere alimentos frescos y naturales sobre opciones rápidas y procesadas?					
4. ¿Considera necesarios controles periódicos con nutricionistas y médicos?					
5. ¿Considera importante el acudir a un profesional de salud mental?					
6. ¿Cree usted necesario tener responsabilidad sobre su salud?					
7. ¿Qué tiempo a la semana dedica para practicar deporte en sus días libres o realizar actividades de recreación como salir a caminar o correr?					
8. ¿Con que frecuencia usted dispone tiempo para salir con amigos, ir de compras, leer, etc?					
9. ¿En su ambiente laboral con qué frecuencia usted siente estrés?					
10. ¿Se toma pequeños descansos durante el día para reducir la tensión acumulada?					
11. ¿Cuándo se siente indispuesto a nivel laboral, pide ayuda?					
12. ¿En el área donde trabaja se generan conflictos entre profesionales?					
13. ¿Prioriza su salud antes que la de las demás personas?					



-
14. ¿Siente que su situación emocional puede influir en su desempeño laboral?
-
15. ¿Ha tenido problemas de concentración por alguna situación personal?
-
16. ¿Con que frecuencia ha tenido síntomas físicos o psicológicos que le afecten a la hora de laborar?
-
17. ¿Cuándo se encuentra enferma/o acude inmediatamente a un control médico así sea en horario laboral?
-
18. ¿Se siente feliz con su vida?
-
19. ¿Con qué frecuencia usted se encuentra relajado en su ambiente laboral?
-
20. ¿Considera siempre precautelar su salud conociendo todos los protocolos de prevención de accidentes laborales?
-
21. ¿Realiza actividades que mejoren su estado emocional y agotamiento en el trabajo?
-
22. ¿Toma su tiempo para poder alimentarse, hidratarse, realizar sus necesidades correctamente mientras está en el trabajo?
-
23. ¿Prioriza su trabajo antes que su salud?
-
24. ¿Toma medidas específicas para prevenir lesiones en tu entorno laboral, como el uso adecuado de equipo de protección?
-

Se manejará la respuesta en base a la escala de tipo Likert en base a las siguientes puntuaciones

Cada pregunta tiene un valor de 1 a 5 puntos. Si el instrumento tiene 25 preguntas, el puntaje mínimo es 25 (si todas las respuestas son "Nunca") y el máximo es 125 (si todas las respuestas son "Muy frecuentemente").

1. Autocuidado Bajo: 25 - 55 puntos
2. Autocuidado Moderadamente Bajo: 56 - 85 puntos
3. Autocuidado Moderadamente Alto: 86 - 110 puntos



4. Autocuidado Alto: 111 - 125 puntos

Interpretación

1. **Autocuidado Bajo (25 - 55 puntos):**

Interpretación: Indica un nivel preocupante de autocuidado. Es posible que el personal de enfermería esté descuidando aspectos críticos de su bienestar físico, emocional, nutricional, mental, o en la gestión del estrés laboral. Se recomienda una revisión inmediata de las prácticas de autocuidado y la búsqueda de apoyo profesional.

2. **Autocuidado Moderadamente Bajo (56 - 85 puntos):**

Interpretación: Muestra áreas de autocuidado que necesitan mejoras significativas. Si bien el personal está realizando algunas prácticas de autocuidado, estas pueden no ser suficientes para mantener un bienestar óptimo. Se sugiere adoptar estrategias adicionales para mejorar el autocuidado.

3. **Autocuidado Moderadamente Alto (86 - 110 puntos):**

Interpretación: Refleja un buen nivel de autocuidado, con algunas áreas que podrían beneficiarse de una mayor atención. El personal de enfermería generalmente cuida bien de sí mismo, pero puede haber oportunidades para mejorar y optimizar sus prácticas.

4. **Autocuidado Alto (111 - 125 puntos):**

Interpretación: Indica un nivel excelente de autocuidado. El personal de enfermería está tomando medidas efectivas para cuidar de su salud física, emocional, nutricional y mental, así como para manejar el estrés laboral. Se recomienda mantener estas prácticas para asegurar un bienestar continuo.

CONCLUSIONES

Se ha demostrado que el autocuidado es esencial para los profesionales de enfermería, ya que influye directamente en su bienestar y en la calidad del cuidado que brindan a los pacientes. Los artículos analizados coinciden en que un enfoque integral que abarque aspectos físicos, emocionales y mentales es fundamental para prevenir el agotamiento y promover una práctica profesional sostenible.

Los estudios revisados identificaron dimensiones clave que fueron consideradas en la construcción del instrumento, tales como la nutrición, el ejercicio físico, el manejo del estrés, el descanso adecuado, y la salud mental. Estas dimensiones son cruciales para garantizar que el personal de enfermería esté en condiciones óptimas para cuidar a otros.



Aunque existen diversas escalas y herramientas de evaluación del autocuidado, la revisión resalta la necesidad de desarrollar instrumentos específicos adaptados a las particularidades del personal de enfermería. Esto incluye variables relacionadas con la carga laboral, el estrés asociado a la práctica clínica y la gestión emocional en entornos de alta presión.

Finalmente, se destaca que la implementación de un instrumento de autocuidado eficaz no solo tiene implicaciones positivas para el bienestar del personal de enfermería, sino que también podría mejorar los resultados en la atención al paciente, al promover un entorno laboral más saludable y sostenible. Esto subraya la relación intrínseca entre el autocuidado de los profesionales y la calidad del cuidado que ofrecen.

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

- Aiken, L. H., Simonetti, M., Sloane, D. M., Cerón, C., Soto, P., Bravo, D., Galiano, A., Behrman, J. R., Smith, H. L., McHugh, M. D., & Lake, E. T. (2021). Hospital nurse staffing and patient outcomes in Chile: a multilevel cross-sectional study. *The Lancet Global Health*, 9(8), e1145–e1153. [https://doi.org/10.1016/S2214-109X\(21\)00209-6](https://doi.org/10.1016/S2214-109X(21)00209-6)
- Andrés, C., Machado, V., Faviola, C., & Sepúlveda, V. (2023). Nociones del Autocuidado en personal de primera línea de respuesta ante emergencias y desastres. *Revista Latinoamericana de Difusión Científica*, 5(9), 21–36. <https://doi.org/10.38186/DIFCIE.59.03>
- Ausar, K., Lekhak, N., & Candela, L. (2021). Nurse spiritual self-care: A scoping review. *Nursing Outlook*, 69(4), 660–671. <https://doi.org/10.1016/J.OUTLOOK.2021.01.015>
- Brogan, E., Rossiter, C., Duffield, C., & Denney-Wilson, E. (2021). Healthy eating and physical activity among new graduate nurses: A qualitative study of barriers and enablers during their first year of clinical practice. *Collegian*, 28(5), 489–497. <https://doi.org/10.1016/J.COLEGN.2020.12.008>
- Cancio-Bello Ayes, C., Lorenzo Ruiz en Ciencias Psicológicas, A., & Alarcó Estévez, G. (2020). Self-care: a theoretical approach to the concept. *Informes Psicológicos*, 20(2), 119–138. <https://doi.org/10.18566/INFPSIC.V20N2A9>
- Carolina Espinoza Benavente, M., & Espinoza Venegas Enfermera Doctora en Enfermería Profesor Asociado, M. (2018). *PERCEPCIÓN DE RIESGO LABORAL Y AUTOCAUIDADO EN*



ENFERMEROS ATENCIÓN PRIMARIA DE UNA COMUNA DEL BIO-BÍO PERCEPTION OF OCCUPATIONAL RISK AND SELF-CARE IN PRIMARY CARE NURSES OF A BIO-BIO COMMUNE.

- Castro, A., Pacovilca, O., Carhuachuco, E., Tapia, M., & Jurado, R. (2022). Capacidad de autocuidado y riesgos ocupacionales en enfermeras en el primer nivel de atención. *Revista Científica Siglo XXI*, 2(1), 29–39. <https://doi.org/10.54943/rcsxxi.v2i1.180>
- Couser, G., Chesak, S., & Cutshall, S. (2020). Developing a Course to Promote Self-Care for Nurses to Address Burnout. *OJIN: The Online Journal of Issues in Nursing*, 25(3). <https://doi.org/10.3912/OJIN.Vol25No03PPT55>
- Delucchi, M., Eltit, A., Ibañez, C., & Buneder, V. (2023). *Estrategias de autocuidado en enfermeras(os) de UCI en la red de salud Sur Oriente de la Región Metropolitana (2022-2023)*. <https://repositorio.udd.cl/handle/11447/8385>
- Ester Rodríguez Sifuentes, K., del Pilar Rodríguez Carranza, C., Lucila Velásquez Quiroz, L., & Mariela, M. (2021). *Autocuidado en enfermería*. <http://trovare.hospitalitaliano.org.ar/>
- Factores de riesgo en el personal de enfermería en un hospital de segundo nivel. (2021). *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 5(4), 4566–4575. https://doi.org/10.37811/CL_RCM.V5I4.640
- Gomez Ortega, B. Y. (2023). *Estilos de Afrontamiento y Capacidad de autocuidado en internos de enfermería de la Universidad Nacional de Barranca*.
- Guerra Vio, C., Rodríguez, K., Morales, G., & Betta, R. (2008). Validación Preliminar de la Escala de Conductas de Autocuidado para Psicólogos Clínicos. *Psykhe (Santiago)*, 17(2), 67–68. <https://doi.org/10.4067/S0718-22282008000200006>
- Guerrero Castañeda, R. F., & Chávez-Urías, R. A. (2020). Momento de cuidado, un encuentro fenomenológico entre enfermera y persona cuidada: reflexión en Watson. *Cultura de Los Cuidados*, 58, 7. <https://doi.org/10.14198/CUID.2020.58.02>
- Henríquez-Figueroa, S. C., Cerda Aedo, B., & Vargas Chávez, P. (2022). Calidad de vida de los profesionales de enfermería. *Rev. Cuba. Med. Gen. Integr.*, e1719–e1719. http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-21252022000300018



- Lam-Flores, S. L., Alva-Olivos, M. A., Turriate-Chávez, J., & Castillo-Vásquez, J. S. (2024). Development and validation of a Mental Health Self-Care Scale in Peruvian adults Mental Health Self-Care in Peruvian adults. *Poblacion y Salud En Mesoamerica*, 21(2). <https://doi.org/10.15517/psm.v21i2.56277>
- Lara Vasquez, M. S. (2022). Nivel de estrés y autocuidado en tiempos de pandemia del personal de enfermería que labora en la clinica Maison de Sante Lima, 2022. *Repositorio Institucional-WIENER*. <https://repositorio.uwiener.edu.pe/handle/20.500.13053/7711>
- Lee, S. H., & Joo, M. H. (2023). The Moderating Effects of Self-Care on the Relationships between Perceived Stress, Job Burnout and Retention Intention in Clinical Nurses. *Healthcare 2023, Vol. 11, Page 1870, 11(13)*, 1870. <https://doi.org/10.3390/HEALTHCARE11131870>
- Los Servicios La Salud, D. DE. (2022). Riesgo de accidente laboral y el autocuidado de profesionales de la salud en la Unidad de Hemodiálisis Dialilife Quevedo 2021. *Repositorio Institucional - UCV*. <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/80336>
- Mora, N., Mariluz, S., García, M. V., & Cespedes, A. V. (2022). *Resultado en la aplicación del autocuidado en personal enfermería durante la Pandemia COVID-19*.
- Niño Cordova, L. A. (2023). *Percepción de riesgos laborales y autocuidado del enfermero profesional en el área de emergencia del Hospital María Auxiliadora, Lima 2022*. <https://repositorio.uwiener.edu.pe/handle/20.500.13053/8699>
- Palomino Fabian, Y. (2023). *Condiciones laborales y riesgos ocupacionales en las enfermeras de la unidad de cuidados intensivos y cuidados intermedios en el Hospital Guillermo Kaelin de la Fuente, 2022*. <https://repositorio.uma.edu.pe/handle/20.500.12970/1658>
- Paola Quiroz Vigil, C., & Elena Saavedra Covarrubia PRESIDENTE Lisseth Dolores Rodríguez Cruz Magaly del Rosario Chú Montenegro, M. (2018). *PRÁCTICAS DE AUTOCAUIDADO DEL PROFESIONAL DE ENFERMERÍA QUE LABORA EN ATENCIÓN PRIMARIA DE SALUD. RED CHICLAYO 2018 PRESENTADA POR: MAESTRO EN ENFERMERÍA*.
- Paola Quiroz Vigil, C., & Elena Saavedra Covarrubia PRESIDENTE Lisseth Dolores Rodríguez Cruz Magaly del Rosario Chú Montenegro, M. (2020). *PRÁCTICAS DE AUTOCAUIDADO DEL*

PROFESIONAL DE ENFERMERÍA QUE LABORA EN ATENCIÓN PRIMARIA DE SALUD. RED CHICLAYO 2018 PRESENTADA POR: MAESTRO EN ENFERMERÍA.

Quinhua, K. (2021). *FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD.*

Rodríguez-Hernández, S. (2020). Variables que repercuten en la salud mental, autocuidado y autorrealización en estudiantes de enfermería y gerontología. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 23(2), 467–493. <https://doi.org/10.5218/PRTS.2010.0007>

Ruiz Aquino, M., Echevarría Dávila, J., & Huanca Solis, W. E. (2021). Conductas de autocuidado de la salud en estudiantes universitarios de Ciencias de la Salud. *Socialium: Revista Científica de Ciencias Sociales*, ISSN-e 2706-6053, Vol. 5, Nº. 1, 2021 (Ejemplar Dedicado a: Problemas Sociales y COVID-19), Págs. 261-276, 5(1), 261–276.

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8063307&info=resumen&idioma=ENG>

Silva Avellaneda, L. L. (2022a). Factores condicionantes Básicos y la capacidad de autocuidado en enfermeros de atención primaria de salud-Jaén, 2020. *Universidad Nacional de Cajamarca.* <http://repositorio.unc.edu.pe/handle/20.500.14074/5159>

Silva Avellaneda, L. L. (2022b). Factores condicionantes Básicos y la capacidad de autocuidado en enfermeros de atención primaria de salud-Jaén, 2020. *Universidad Nacional de Cajamarca.* <http://repositorio.unc.edu.pe/handle/20.500.14074/5159>

Silva Magaña, G., Hilerio López, Á. G., Jiménez Macías, I. U., Andrade Monroy, X., Suárez Sierra, A. de J., & Monje Solorio, M. D. (2023). Insuficiencia venosa periférica en personal de enfermería quirúrgica: Importancia del autocuidado. *Ciencia y Salud*, ISSN 2613-8816, ISSN-e 2613-8824, Vol. 7, Nº. 1, 2023, Págs. 17-26, 7(1), 17–26. <https://doi.org/10.22206/cysa.2023.v7i1.pp17-26>

Valluri, J., & Gorton, K. L. (2022). NURSE: Five Micropractices to Reduce Stress. *Journal of Radiology Nursing*, 41(4), 352–356. <https://doi.org/10.1016/J.JRADNU.2022.09.002>

Williams, S. G., Fruh, S., Barinas, J. L., & Graves, R. J. (2022). Self-Care in Nurses. *Journal of Radiology Nursing*, 41(1), 22–27. <https://doi.org/10.1016/J.JRADNU.2021.11.001>

