



Ciencia Latina
Internacional

Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar, Ciudad de México, México.
ISSN 2707-2207 / ISSN 2707-2215 (en línea), enero-febrero 2024,
Volumen 8, Número 1.

https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v8i1

RELACIÓN DEL NIVEL DE AUTOCAUIDADO Y CALIDAD DE VIDA EN EL INTERNO DE ENFERMERÍA

**RELATIONSHIP BETWEEN THE LEVEL OF SELF-CARE AND
QUALITY OF LIFE IN NURSING INTERNS**

Mery Jessenia Jima-Urgiles
Universidad Técnica de Machala
Ecuador

Ginger Lisbeth Paz-Samaniego
Universidad Técnica de Machala
Ecuador

Christel Alexandra Orellana-Pelaez
Universidad Técnica de Machala
Ecuador

Relación del Nivel de Autocuidado y Calidad de Vida en el Interno de Enfermería

Mery Jessenia Jima-Urgiles¹

mjima2@utmachala.edu.ec

<https://orcid.org/0009-0006-4126-7272>

Universidad Técnica de Machala

Ecuador

Ginger Lisbeth Paz-Samaniego

gpaz3@utmachala.edu.ec

<https://orcid.org/0009-0007-8922-034X>

Universidad Técnica de Machala

Ecuador

Christel Alexandra Orellana-Pelaez

caorellanap@utmachala.edu.ec

<https://orcid.org/0000-0002-2413-3559>

Universidad Técnica de Machala

Ecuador

RESUMEN

Los estudiantes universitarios del ámbito sociosanitario van a enfrentarse al reto de trabajar directamente con personas que sufren afecciones de tipo físico, emocional, social o espiritual. Su finalidad se propone en explorar críticamente la relación entre el nivel de autocuidado practicado por los internos de enfermería y su percepción de calidad de vida. Se llevó a cabo un estudio transversal exploratorio de carácter cuantitativo. Se utilizó un cuestionario denominado: “Cuestionario para determinar la relación del nivel de autocuidado y calidad de vida en el interno de enfermería” creado y elaborado por los autores. La investigación reveló que, a pesar de la alta dedicación y el reconocimiento de la importancia del autocuidado, existe una desconexión entre el conocimiento y la práctica efectiva del mismo entre los internos de enfermería.

Palabras claves: calidad de vida; autocuidado; estudiantes de enfermería

¹ Autor principal.

Correspondencia: mjima2@utmachala.edu.ec

Relationship between the Level of Self-Care and Quality of Life in Nursing Interns

ABSTRACT

University students in the socio-health field will face the challenge of working directly with people suffering from physical, emotional, social, or spiritual conditions. The purpose of this study is to critically explore the relationship between the level of self-care practiced by nursing interns and their perception of quality of life. An exploratory cross-sectional study of a quantitative nature was conducted. A questionnaire titled "Questionnaire to Determine the Relationship between the Level of Self-Care and Quality of Life in Nursing Interns" was used, created and developed by the authors. The research revealed that despite high dedication and recognition of the importance of self-care, there is a disconnect between the knowledge and effective practice of self-care among nursing interns.

Keywords: quality of life; self-care; students; nursing

Artículo recibido 18 noviembre 2023

Aceptado para publicación: 29 diciembre 2023



INTRODUCCIÓN

En el ámbito de la salud, el personal de enfermería desempeña un papel fundamental en la prestación de cuidados de calidad a los pacientes. Sin embargo, a menudo se enfrentan a una carga de trabajo intensa, largas horas laborales y situaciones emocionalmente desafiantes, lo que puede afectar su propio bienestar y calidad de vida ⁽¹⁾. El concepto de autocuidado cobra una relevancia especial en este contexto, ya que implica la adopción de medidas proactivas para mantener y mejorar la salud física, mental y emocional. La relación entre el nivel de autocuidado practicado por los internos de enfermería y su calidad de vida es un área de interés creciente en la investigación científica ⁽²⁾.

Hidalgo-Andrade P, et al., en su estudio titulado “Autocuidado, afrontamiento e inteligencia emocional en estudiantes universitarios”, concuerdan que los estudiantes universitarios del ámbito sociosanitario van a enfrentarse al reto de trabajar directamente con personas que sufren afecciones de tipo físico, emocional, social o espiritual. Sin embargo, en la mayoría de los estudios universitarios reglados rara vez se enseña a gestionar el estrés, poner atención en la propia persona o en cuidarse para estar en óptimas condiciones para uno mismo y para el paciente ⁽²⁾. Por otra parte, Rodríguez-Hernández et al. ⁽¹⁾, menciona en su estudio que trabajar cotidianamente para tener un desarrollo armónico y equilibrado; estas líneas de crecimiento propician un desarrollo integral, se relacionan con la dimensión emocional, física, estética, intelectual y trascendental del ser, a través del desarrollo de las habilidades afectivas, cognoscitivas y sociales.

La calidad de vida es una medida multidimensional que abarca diversos aspectos de bienestar, incluyendo la salud física, la salud mental, las relaciones interpersonales y el entorno social. Para los internos de enfermería, quienes enfrentan demandas físicas y emocionales considerables en su trabajo diario, comprender cómo el autocuidado se relaciona con su calidad de vida puede proporcionar información valiosa para el diseño de programas de apoyo y estrategias de gestión del estrés ^(3,4).

Aunque se reconoce la importancia del autocuidado en la profesión de enfermería, existe una brecha en la literatura en lo que respecta a su relación específica con la calidad de vida de los internos de enfermería ⁽⁵⁾. Abordar esta brecha puede arrojar luz sobre cómo ciertas prácticas de autocuidado pueden influir en diferentes dimensiones de la calidad de vida, como el equilibrio entre el trabajo y la vida personal, la satisfacción laboral y la salud emocional ^(2,5). Al comprender estas interrelaciones, es



posible desarrollar estrategias más efectivas para promover el bienestar integral de los internos de enfermería y, por ende, mejorar la calidad de atención que brindan a los pacientes ^(6,7).

Estudios encontrados que intervinieron en época de pandemia de la COVID 19, mencionan que en gran parte el autocuidado como el estilo de vida en el estudiante fueron gravemente afectados, Salas Y, nos indica que un 60,9 % de los estudiantes evidenciaron conductas de autocuidado saludable en la dimensión salud física, frente a un 51,7 % con conducta de autocuidado no saludable en la dimensión salud mental del autocuidado. De modo general, hubo predominio de las conductas de autocuidado saludable. Al comparar las características sociodemográficas de la muestra en estudio, según los tipos de autocuidado (saludable/no saludable), se encontró que, tanto entre las mujeres como en el grupo de adolescentes, los estudiantes que se dedican solo al estudio y que viven con sus padres muestran mayor autocuidado saludable ⁽⁸⁾.

Así mismo, Veramendi N⁹, señala que los factores identificados en su investigación titulada: “Estilos de vida y calidad de vida en estudiantes universitarios en tiempo de Covid-19” son factibles de intervenir. Se requiere la implementación de programas enfocados al fomento de la actividad física y educación nutricional, como parte de un estilo de vida saludable que contribuya a mejorar la calidad de vida de nuestros estudiantes en el ámbito universitario.

El presente artículo se propone explorar críticamente la relación entre el nivel de autocuidado practicado por los internos de enfermería y su percepción de calidad de vida. A través de una revisión exhaustiva de la literatura y posiblemente de un estudio empírico, se busca proporcionar una comprensión más profunda de cómo el autocuidado puede influir en la experiencia personal y profesional de estos individuos. Los hallazgos de este estudio pueden tener implicaciones significativas para la formación de políticas, la gestión de recursos humanos en entornos de atención médica y el desarrollo personal de los profesionales de enfermería.

En las siguientes secciones, se examinarán las investigaciones previas relevantes, se describirá la metodología propuesta y se presentarán los posibles resultados esperados. En última instancia, se espera que este estudio contribuya a la base de conocimientos en el campo de la enfermería, promoviendo una mayor atención a la importancia del autocuidado y su impacto en la calidad de vida de los internos de enfermería.



MATERIALES Y MÉTODOS

Se llevó a cabo un estudio transversal exploratorio de carácter cuantitativo para examinar la relación entre el nivel de autocuidado y la calidad de vida en los internos de enfermería. Se recopiló información mediante cuestionarios autoadministrados que evaluaban las prácticas de autocuidado y la percepción de calidad de vida de los participantes. La muestra consistió en internos de enfermería de diferentes áreas de rotación. Se utilizó un muestreo conveniente para reclutar a los participantes que estuvieran dispuestos a colaborar en el estudio obteniendo una muestra de 60. Se incluyeron tanto internos de enfermería en etapas tempranas como en etapas avanzadas de su formación.

Se utilizó un cuestionario denominado: “Cuestionario para determinar la relación del nivel de autocuidado y calidad de vida en el interno de enfermería” creado y elaborado por los autores, se colocaron dos dimensiones: 1. Datos sociodemográficos, 2. Nivel de autocuidado y calidad de vida. El cuestionario incluía preguntas relacionadas con hábitos alimenticios, actividad física, manejo del estrés, descanso y actividades de ocio. Los participantes indicaron su nivel de acuerdo con las afirmaciones presentadas en una escala de cuatro puntos.

Se obtuvo la aprobación ética de la institución correspondiente antes de comenzar el estudio. Los internos de enfermería que expresaron interés en participar fueron informados sobre los objetivos del estudio y proporcionaron su consentimiento informado. Se distribuyeron los cuestionarios digitales a los participantes durante sus horas de trabajo o de estudio, y se les otorgó tiempo suficiente para completarlos. Se recopilaron los cuestionarios completados de manera anónima para preservar la confidencialidad.

En el análisis de los datos se utilizó software estadístico para el análisis de datos (SPSS). Se realizaron análisis descriptivos para caracterizar la muestra y se calcularon medidas de tendencia central y dispersión. Se llevaron a cabo análisis de correlación y regresión para explorar la relación entre el nivel de autocuidado y la calidad de vida de los internos de enfermería, controlando posibles variables de confusión.

Dentro de las consideraciones éticas se siguieron todas las pautas éticas y se obtuvo el consentimiento informado de todos los participantes. Se garantizó la confidencialidad y privacidad de los datos recopilados.



La sección de Materiales y Métodos de este artículo presenta el enfoque metodológico utilizado para investigar la relación entre el nivel de autocuidado y la calidad de vida en los internos de enfermería. Los procedimientos establecidos y los instrumentos seleccionados permitieron recopilar datos relevantes y rigurosos para analizar la hipótesis de investigación planteada.

RESULTADOS

La Tabla 1 presenta información sobre los datos sociodemográficos de los participantes en el estudio. Esta información es crucial para comprender el perfil de los encuestados y su relevancia en relación con el tema de investigación.

En cuanto a la edad de los participantes, la mayoría (76.7%) se encuentra en el rango de 20 a 25 años, seguido por un 15.0% en el grupo de edad entre 26 y 30 años, y un 8.3% mayor de 30 años. En términos de género, el 80% de los encuestados son mujeres, mientras que el 20% son hombres. En cuanto al estado civil, la gran mayoría (90%) se identifica como soltero/a, el 8.3% como casado/a, y un pequeño porcentaje (1.7%) selecciona otras opciones que podrían incluir estados civiles menos comunes.

Finalmente, en relación con el área de rotación, se observa una distribución equitativa entre los participantes. El 37.0% se encuentra en el área de enfermería clínico quirúrgico, el 30.0% en enfermería materno infantil, y el 33.0% en enfermería comunitaria. Estos datos sociodemográficos proporcionan un contexto importante para comprender la composición de la muestra y su posible influencia en los resultados del estudio.

Tabla 1. Datos sociodemográficos

Ítems	n	%
Edad		
Entre 20 y 25 años	46	76,7
Entre 26 y 30 años	9	15,0
Mayor de 30 años	5	8,3
Género		
Masculino	12	20
Femenino	48	80
Estado civil		
Soltero/a	54	90
Casado/a	5	8,3
Divorciado/a	0	0
Viudo/a	0	0
Otras	1	1,7

Área de rotación		
Enfermería clínico quirúrgico	22	37,0
Enfermería materno infantil	18	30,0
Enfermería comunitaria	20	33,0

Fuente: Elaboración propia

En la tabla 2, los resultados reflejan una necesidad crítica de abordar el autocuidado y el bienestar en la formación y práctica de enfermería. A pesar de reconocer su importancia, muchos profesionales enfrentan desafíos para implementar prácticas efectivas de autocuidado, lo que afecta su calidad de vida y bienestar general. Es imperativo que las instituciones de formación y los entornos laborales en enfermería reconozcan y aborden estas áreas para mejorar la salud y el bienestar de los profesionales de enfermería.

En relación con las horas dedicadas al estudio/práctica la mayoría de los encuestados (47%) dedica más de 30 horas semanales, lo que sugiere una alta carga de trabajo o compromiso con la profesión. Esto podría tener implicaciones significativas en el equilibrio entre trabajo y vida personal. Con respecto a la autopercepción del nivel de autocuidado a pesar de la alta dedicación, solo un 6,7% considera su autocuidado excelente, lo que indica una posible desconexión entre el conocimiento y la práctica del autocuidado entre los internos de enfermería.

Las prácticas de autocuidado más comunes son el cuidado de la piel y cuerpo (38,3%), y la alimentación balanceada (28,3%), pero el ejercicio físico (13,3%) y el manejo del estrés (8,3%) son notablemente menos practicados. Esto podría reflejar una falta de tiempo o recursos para involucrarse en todas las áreas del autocuidado. En el autocuidado y calidad de vida la mayoría cree que el autocuidado influye en su calidad de vida con un 88%, destacando su reconocimiento de la importancia del autocuidado para el bienestar general. Un alto porcentaje (58%) experimenta niveles elevados de estrés, lo que sugiere que las demandas del estudio y la práctica de enfermería son significativas y pueden afectar negativamente su bienestar. Por otro lado, un 63% ha experimentado problemas de salud relacionados con la falta de autocuidado, lo que subraya la necesidad crítica de integrar prácticas de autocuidado efectivas en su rutina diaria. La mayoría de los internos de Enfermería califica su calidad de vida como buena 52%, pero solo un 1% como excelente, indicando que hay espacio para mejorar en aspectos del bienestar y equilibrio vida-trabajo.



Al estudiar la mejora en la calidad de vida, existe una fuerte creencia en que una mejora en el autocuidado podría mejorar la calidad de vida 63%, lo que resalta la necesidad de estrategias efectivas y accesibles de autocuidado. Así mismo, un porcentaje considerable siente que rara vez tiene tiempo suficiente para el autocuidado (43%), lo que plantea preguntas sobre la cultura laboral y las expectativas en la enfermería. En la formación sobre autocuidado, una proporción significativa cree que la formación en enfermería debería enfocarse más en el autocuidado con un 58%, sugiriendo una brecha en la educación y preparación de los futuros profesionales de enfermería. El burnout es un problema común, con un 42% que lo ha experimentado. Esto es alarmante y requiere atención en la formación y prácticas laborales en enfermería. Sin embargo, un tercio nunca ha recibido capacitación en autocuidado (33%), lo que indica una posible área de mejora en la formación de enfermeros.

Tabla 2. Nivel de autocuidado y calidad de vida

Texto	n	%
¿Cuántas horas a la semana dedicas al estudio y práctica de enfermería?		
Menos de 10 horas	10	17,0
Entre 10 y 20 horas	19	32,0
Entre 20 y 30 horas	3	5,0
Más de 30 horas	28	47,0
¿Cómo calificarías tu nivel de autocuidado?		
Excelente	4	6,7
Bueno	30	50,0
Regular	24	40,0
Deficiente	2	3,3
¿Qué actividades de autocuidado practicas con frecuencia?		
Alimentación balanceada	17	28,3
Ejercicio físico	8	13,3
Descanso adecuado	7	11,7
Manejo del estrés	5	8,3
Cuidado de la piel y cuerpo	23	38,3
¿Sientes que el nivel de autocuidado influye en tu calidad de vida?		
Sí, definitivamente	53	88,0
Sí, en cierta medida	7	12,0
No estoy seguro/a	0	0,0
No, en absoluto	0	0,0
¿Experimentas niveles de estrés elevados durante tus prácticas o estudios de enfermería		
Sí, definitivamente	35	58,0
Algunas veces	22	37,
Raramente	3	5,0
No	0	0,0

¿Has experimentado algún problema de salud o enfermedad relacionado con la falta de autocuidado?		
Sí	38	63,0
No	22	37,0
¿Cómo calificarías tu calidad de vida actual?		
Excelente	1	1,0
Buena	31	52,0
Regular	25	42,0
Mala	3	5,0
¿Consideras que una mejoría en tu nivel de autocuidado podría mejorar tu calidad de vida?		
Sí, definitivamente	38	63,0
Sí, en cierta medida	21	35,0
No estoy seguro/a	1	2,0
No, no creo que tenga un impacto.	0	0,0
¿Sientes que tienes suficiente tiempo para dedicarte al autocuidado?		
Sí, siempre encuentro tiempo	6	10,0
A veces, depende de mis responsabilidades	28	47,0
No, rara vez tengo tiempo suficiente	26	43,0
No, nunca encuentro tiempo para cuidarme.	0	0,0
¿Consideras que tu formación como enfermero/a incluye suficiente información sobre la importancia del autocuidado?		
Sí, estoy bien informado/a	21	35,0
En cierta medida, pero podría ser más enfocado en el autocuidado.	35	58,0
No, siento que falta información al respecto.	4	7,0
¿Has experimentado burnout o agotamiento emocional debido a las demandas de tus estudios o prácticas de enfermería?		
Sí	25	42,0
Algunas veces	23	38,0
Raramente	7	12,0
Nunca	5	8,0
¿Has recibido capacitación sobre técnicas de autocuidado durante tu formación como enfermero/a?		
Sí, en varias ocasiones	19	32,0
Sí, pero solo una vez	21	35,0
No, nunca he recibido capacitación en autocuidado	20	33,0

Fuente: Elaboración propia

DISCUSIÓN

La mayoría de los estudiantes que participaron en la investigación eran mujeres, con una edad comprendida entre 20 y 26 años. Estos hallazgos se alinean con los de un estudio previo realizado en un programa de enfermería en el Distrito Federal de Brasil, donde se observó una predominancia de estudiantes femeninas, en el rango de edad de 20 a 28 años¹⁰. Tanto los resultados de nuestro estudio



como los del mencionado anteriormente reflejan la presencia históricamente dominante de las mujeres en los programas de enfermería. Por otra parte, Rodríguez C. et al.¹¹, en su trabajo investigativo su población representa el 95% de estado civil como soltero, lo que se relaciona con la investigación presente representando un 90%.

Las alteraciones en los patrones de sueño y descanso, combinadas con una baja actividad física diaria, pueden tener un impacto significativo en la capacidad de trabajo, los niveles de energía y la sensación de fatiga en los estudiantes. Esta correlación se evidencia en el promedio 11,7% un descanso adecuado, 13,3% ejercicio físico, 28,3% alimentación balanceada, lo cual indica una cierta vulnerabilidad. Hallazgos análogos se observaron en un estudio previo que examinó la calidad de vida de estudiantes de medicina de la Universidad de Uberaba, en dicho estudio, se identificó un ciclo perjudicial de privación de sueño, cansancio y disminución de energía, lo que a su vez llevaba a una reducción en la calidad de vida de los estudiantes¹². En un estudio realizado por Miranda I¹³ y colaboradores, con estudiantes de medicina de segundo a octavo semestre de una universidad pública en Goiás, se identificó una mejor calidad de vida entre aquellos estudiantes que participaban en actividades físicas, reflejado en puntuaciones más altas en el dominio físico. Estos hallazgos contrastan con la investigación de Sousa-Borges et al.¹⁴, donde el promedio de los estudiantes en la faceta de actividad física diaria fue de 2,99, lo que representa la tercera puntuación más baja.

En relación al número de horas que se dedica al estudio el 47% de la población estudiada en nuestra investigación menciona que es más de 30 horas, así mismo el 11,7% tiene un descansado adecuado que oscila entre 5 a 7 horas, relacionándose al estudio de Moronos-Padilla¹⁵ donde se evidencia que el descanso y sueño de los estudiantes se encontró con una media de 40%, de 6 a 7 horas de sueño, seguida por el 32.5% representado por un descanso de 8 a 9 horas, el 25 % de 4 a 5 horas y 2.5% menos 4 horas. Respecto a las acciones de autocuidado, el 95.3% de los alumnos refiere que siempre son capaces de cambiar hábitos para mejorar su salud, asimismo el 80.4% refiere que siempre busca tiempo entre sus actividades diarias para cuidarse¹⁶. Por otra parte, Salas en sus palabras señala que un 60,9 % de los estudiantes evidenciaron conductas de autocuidado saludable en la dimensión salud física, frente a un 51,7 % con conducta de autocuidado no saludable en la dimensión salud mental del autocuidado¹⁷.



Dichas investigaciones concuerdan con los resultados de nuestra investigación donde el 50% califica su nivel de autocuidado como bueno y el 40% de forma regular.

Estudios previos sobre la salud mental de estudiantes de medicina en su último año arrojaron valores en el dominio psicológico indicando que el autocuidado si influye en su calidad de vida¹⁸, al igual que el 88% de la población manifestaron en nuestro estudio. Además, una investigación en una universidad de São Paulo¹⁹ reveló que el 60,6% de los estudiantes en cierta medida su autocuidado influye en el cumplimiento de sus actividades de la vida diaria.

Por otro lado, se ha identificado una alta prevalencia de síntomas depresivos entre estudiantes de enfermería en investigaciones anteriores²⁰. Estos hallazgos subrayan la necesidad de enfocarse en la salud física y emocional de los estudiantes y la importancia de abordar estos temas en el ámbito académico.

Las facetas de sentimientos positivos y negativos registraron que el 58% si ha experimentado episodios de estrés durante sus prácticas y estudio. Una investigación con estudiantes de medicina relacionó cambios en el currículo y la carga horaria con fluctuaciones en estos sentimientos, conduciendo a ansiedad y estrés¹². En el ámbito de la gestión técnica, se observó que la faceta de sentimientos negativos requería mejoras, indicando un patrón preocupante²¹.

Otra investigación titulada “Prevalencia y severidad del burnout académico en estudiantes universitarios durante la pandemia por la COVID-19” concluye que más del 40% de los estudiantes encuestados manifiestan niveles preocupantes de burnout académico (BA), y las mujeres presentan una experiencia de BA más intensa que los hombres²². Asimismo, en nuestra investigación el 42% menciona que, si ha sufrido BA, y tan solo él %% menciona que nunca.

Con respecto a la información sobre las técnicas de autocuidado brindadas durante la formación un 33% menciona que no han recibido, sin embargo, el 35% menciona que solo una vez, lo que fue valorada por los participantes del estudio como "regular". Un hallazgo que concuerda con un estudio previo sobre la calidad de vida de estudiantes de enfermería en una universidad pública del norte de Brasil esta pesquisa contribuye a la práctica clínica y a la investigación en enfermería al facilitar la identificación de las dificultades experimentadas por los estudiantes de enfermería proporcionado bases para desarrollar estrategias destinadas a mejorar la calidad de vida de estos estudiantes, enfocándose en el



apoyo físico, emocional y psicológico^{23,24}. Los universitarios se constituyen como una población objeto de estudio clave para realizar actividades de promoción y prevención, y necesita tener elementos de apoyo social, personal, emocional y físico para percibir calidad de vida²⁵.

El estudio resalta la importancia de desarrollar estrategias efectivas y accesibles para mejorar el autocuidado entre los internos de enfermería. Dado que la mayoría cree que una mejora en el autocuidado podría mejorar su calidad de vida, es imperativo que las instituciones educativas y los entornos laborales en enfermería implementen programas y políticas que fomenten prácticas de autocuidado saludables.

CONCLUSIÓN

El presente estudio ha explorado la relación entre el autocuidado y la calidad de vida en los internos de enfermería, destacando la importancia crítica del autocuidado en esta profesión. La investigación reveló que, a pesar de la alta dedicación y el reconocimiento de la importancia del autocuidado, existe una desconexión entre el conocimiento y la práctica efectiva del mismo entre los internos de enfermería. Este hecho es evidente en la autopercepción del autocuidado, donde solo un pequeño porcentaje lo calificó como excelente, y en la prevalencia de estrés y síntomas relacionados con la falta de autocuidado.

Los hallazgos sociodemográficos mostraron que la mayoría de los internos eran mujeres jóvenes, solteras, distribuidas equitativamente en diferentes áreas de rotación, lo que refleja una tendencia demográfica en la profesión de enfermería y sugiere la necesidad de enfoques específicos de apoyo en función de estas características.

La necesidad de enfocar la formación en enfermería hacia una mayor inclusión de técnicas y prácticas de autocuidado es evidente. La mayoría de los internos expresaron la necesidad de integrar más información y entrenamiento sobre autocuidado en sus programas de estudio, lo que apunta hacia una brecha significativa en la educación de enfermería actual. Además, los altos niveles de burnout reportados subrayan la urgencia de abordar este tema de manera integral.

Finalmente, este estudio contribuye significativamente al campo de la enfermería, no solo al proporcionar una comprensión más profunda de la relación entre el autocuidado y la calidad de vida, sino también al enfatizar la necesidad de una mayor atención a estas áreas tanto en la formación como



en la práctica profesional. Los hallazgos pueden influir en la formulación de políticas, la gestión de recursos humanos en entornos de atención médica y el desarrollo personal y profesional de los internos de enfermería, con el objetivo final de mejorar la calidad de atención que brindan a los pacientes.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Rodríguez-Hernández S. Variables que repercuten en la salud mental, autocuidado y autorrealización en estudiantes de enfermería y gerontología. *Rev Elec Psic Izt.* 2020 [citado 2023 Ago 25];23(2):467-493.
2. Hidalgo Andrade P, Cañas Lerma AJ, Cuartero Castañer ME. Autocuidado, afrontamiento e inteligencia emocional en estudiantes universitarios. *Revista INFAD de Psicología* [Internet]. 2022 [citado 2023 Ago 25]; 1(1):327-40. Disponible en: <https://revista.infad.eu/index.php/IJODAEF/article/view/2389>
3. Carvalhais Maribel, Ferreira António, Silva Andreia, Dias Carla, Silva Daysi, Leite Diana et al. Promover estilos de vida saudáveis nos estudantes de enfermagem. *RIIS* [Internet]. 2020 [citado 2023 Ago 25]; 3(1): 43-53. Disponible en: http://scielo.pt/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2184-15782020000100043&lng=pt.
4. Silva LCP da, Fernandes H, Hino P, Taminato M, Goldman RE, Adriani PA, et al. Qualidade de vida de estudantes de enfermagem vítimas de violência de gênero. *Acta paul enferm* [Internet]. 2022 [citado 2023 Ago 25]; 35: eAPE01826. Disponible en: <https://doi.org/10.37689/acta-ape/2022AO018266>
5. Mak YW, Kao AHF, Tam LWY, Tse VWC, Tse DTH, Leung DYP. Health-promoting lifestyle and quality of life among Chinese nursing students. *Prim Health Care Res Dev* [Internet]. 2018 [citado 2023 Ago 25]; 19(6):629-636. Disponible en <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29623871/>
6. Ghiyasvandian S, Abdolrahimi M, Zakerimoghadam M, Ebadi A. Development and validation of a therapeutic communication questionnaire for nursing students. *Contemp Nurse.* 2020;56(1):49-61. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32131679/>
7. Abreu-Sánchez A, Ruiz-Castillo J, Onieva-Zafra MD, Parra-Fernández ML, Fernández-Martínez E. Interference and Impact of Dysmenorrhea on the Life of Spanish Nursing Students. *Int J Environ*



- Res Public Health [Internet]. 2020 [citado 2023 Ago 25];17(18):6473. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32899505/>
8. Salas Osorio YA. Conductas de autocuidado de la salud en estudiantes de Enfermería durante la COVID-19. revista de salud udh [Internet]. 2021 [citado 25 Ago 2023]; 3(4):270-7. Disponible en: <http://revistas.udh.edu.pe/index.php/RPCS/article/view/360e>
 9. Veramendi Villavicencios, Nancy Guillermina, Portocarero Merino, Ewer, & Espinoza Ramos, Francisco Elí. Estilos de vida y calidad de vida en estudiantes universitarios en tiempo de Covid-19. Revista Universidad y Sociedad [Internet]. 2020 [citado 25 Ago 2023]; 12(6),246-251. Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S221836202020000600246&lng=es&tlng=pt.
 10. Castro TRO, Rodrigues JA, Sousa JCS, Ribas MS, Silva MV, Freire FM, et al. Qualidade de vida dos estudantes de enfermagem em uma instituição de ensino do Distrito Federal/DF. Enferm. Bras. 2021;20(2):159-176. DOI: <https://doi.org/10.33233/eb.v20i2.4327>
 11. Rodríguez García C, Vargas Santillán MDL, López Chau A, Ruiz Martínez AO. Rendimiento académico en los estudiantes de la licenciatura en enfermería. Ciencia Latina [Internet]. 31 de julio de 2023 [citado 14 de diciembre de 2023];7(4):1913-24. Disponible en: <https://ciencialatina.org/index.php/cienciala/article/view/7018>
 12. Silva GM, Garcia LN, Araújo junior LM, Souza LBC, Silva MVO, Abdalla D, et al. Evaluation of the academic environment and quality of life medical students in the basic cycle of the University of Uberaba. Research, Society and Development. 2021;10(13):1-17. DOI: <https://doi.org/10.33448/rsd-v10i13.20841>
 13. Miranda IMM, Tavares HHF, Silva HRS, Braga MS, Santos RO, Guerra HS. Quality of Life and Graduation in Medicine. Rev. Bras. de Educ. Médica. 2020;44(3):1-8. DOI: <https://doi.org/10.1590/1981-5271v44.3-20200068.ING>
 14. de Sousa-Borges Francisca Edinária, da Silva-Fernández Cristina, Caracas-Moreira William, Alves-Lima Glaubervania, Luz-Moura Roseane, Afio-Caetano Joselany. Calidad de vida de



- estudiantes de enfermería durante la pandemia de covid-19: un estudio transversal. *Enferm. glob.* [Internet]. 2023 [citado 2023 Dic 14]; 22(72): 272-314. DOI: <https://dx.doi.org/10.6018/eglobal.546611>.
15. Moronos-Padilla, S; Carrillo-Chávez, A; Hernández-Hernández, M; y Álvarez-Monterrubio, A (2022) Síndrome de Burnout en estudiantes de enfermería de nivel superior. *Revista Enfoques* 299-311
 16. Rivas-Espinosa G., Feliciano-León A., Verde-Flota E., Aguilera-Rivera M., Cruz-Rojas L., Correa-Argueta E. et al . Autopercepción de capacidades de autocuidado para prevención de enfermedades crónicas no transmisibles en estudiantes universitarios. *Enferm. univ* [Internet]. 2019 [citado 2023 Dic 14];16(1):4-14. DOI: <https://doi.org/10.22201/eneo.23958421e.2019.1.575>.
 17. Salas Osorio YA. Conductas de autocuidado de la salud en estudiantes de Enfermería durante la COVID-19. *revista de salud udh* [Internet]. 2021 [citado 14 de diciembre de 2023];3(4):270-7. Disponible en: <http://revistas.udh.edu.pe/index.php/RPCS/article/view/360e>
 18. Amorim BB, Moraes L, Sá ICG, Silva BBG, Câmara Filho JWS. Saúde mental do estudante de Medicina: psicopatologia, estresse, sono e qualidade de vida. *Rev. Psi. Divers. Saúde.* 2018;7(2):245-254. DOI: <https://doi.org/10.17267/2317-3394rps.v7i2.1911>
 19. Carmignani LE, Panhoca I. Percepção da qualidade de vida de alunos de primeiro ano de medicina. *Rev. Científica UMC.* 2019;4(3):1-4. Available from: <http://seer.umc.br/index.php/revistaumc/article/view/918/702>
 20. Pinheiro JMG, Macedo ABT, Antonioli L, Dornelles TM, Tavares JP, Souza SBC. Qualidade de vida, sintomas depressivos e psiquiátricos menores em estudantes de enfermagem. *Rev. Bras. Enferm.* 2020;3(suppl 1): e20190134. DOI: <https://doi.org/10.1590/0034 -7167-2019-0134>
 21. Alvarenga ABCS, Souza MO, Vital SJS, Pereira TF, Espuny M. Avaliação da qualidade de vida em relação ao desempenho escolar de alunos de cursos técnicos em gestão. *Brazilian Journal of Development.* 2020;6(4):18463-18483. DOI: <https://doi.org/10.34117/bjdv6n4-135>
 22. Seperak-Viera, Rosa, Fernández-Arata, Manuel, & Dominguez-, Sergio. (2021). Prevalencia y severidad del burnout académico en estudiantes universitarios durante la pandemia por la COVID-19. *Interacciones*, 7, e199. Epub 00 de de 2021. DOI: <https://dx.doi.org/10.24016/2021.v7.199>



23. Rodrigues DS, Silva BO, Souza MBCA, Campos IO. Análise da qualidade de vida de estudantes universitários da área de saúde. Rev. Saúde em Foco. 2019;6(2):3-16. DOI: <http://dx.doi.org/10.12819/rsf.2019.6.2.1>
24. Margotti E, Sousa JG, Braga ALS. Qualidade de vida de acadêmicos de enfermagem de Universidade Pública do Norte brasileiro. Espaço para a Saúde - Rev. Saúde Pública do Paraná. 2021;22:e770. DOI: <https://doi.org/10.22421/1517-7130/es.2021v22.e770>
25. Olivella-López G, Silvera-Torres L, Cudris-Torres L, Bahamón M, Medina-Pulido P. Calidad de vida en jóvenes universitarios. Revista avft. 2020;39(3):391-395. Disponible en: https://www.revistaavft.com/images/revistas/2020/avft_3_2020/25_calidad.pdf

