



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

PRÁCTICAS DE AUTOCAUIDADO EN ADOLESCENTES Y SU INFLUENCIA EMOCIONAL

**SELF-CARE PRACTICES IN ADOLESCENTS AND
THEIR EMOTIONAL INFLUENCE**

Mg. Martha Saida Quiroz Figueroa
Universidad Estatal Del Sur de Manabí, Ecuador

E/E Anahi Salome Gómez Andrade
Universidad Estatal Del Sur de Manabí, Ecuador

E/E Carlos Antonio García Villavicencio
Universidad Estatal Del Sur de Manabí, Ecuador

E/E Andreina Nayeli Fonseca Ramírez
Universidad Estatal Del Sur de Manabí, Ecuador

E/E Roisa Yomayra Jiménez Jiménez
Universidad Estatal Del Sur de Manabí, Ecuador

E/E Ana Damaris Litardo Lucas
Universidad Estatal Del Sur de Manabí, Ecuador

DOI: https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v8i1.9768

Prácticas de Autocuidado en Adolescentes y su Influencia Emocional

Mg. Martha Saida Quiroz Figueroa¹martha.quiroz@unesum.edu.ec<https://orcid.org/0000-0002-0959-0591>Universidad Estatal Del Sur de Manabí
Ecuador**E/E Anahi Salome Gómez Andrade**gomez-anahi3603@unesum.edu.ec<https://orcid.org/0009-0000-8463-3910>Universidad Estatal Del Sur de Manabí
Ecuador**E/E Carlos Antonio García Villavicencio**garcia-carlos3067@unesum.edu.ec<https://orcid.org/0009-0002-5092-6699>Universidad Estatal Del Sur de Manabí
Ecuador**E/E Andreina Nayeli Fonseca Ramírez**fonseca-andreina2241@unesum.edu.ec<https://orcid.org/0009-0000-1955-7827>Universidad Estatal Del Sur de Manabí
Ecuador**E/E Roisa Yomayra Jiménez Jiménez**jimenez-roisa1368@unesum.edu.ec<https://orcid.org/0009-0000-7768-2917>Universidad Estatal Del Sur de Manabí
Ecuador**E/E Ana Damaris Litardo Lucas**litardo-ana3520@unesum.edu.ec<https://orcid.org/0009-0009-4275-5878>Universidad Estatal Del Sur de Manabí
Ecuador

RESUMEN

El periodo de la adolescencia es una etapa crucial en el desarrollo humano, caracterizada por cambios físicos, emocionales y sociales significativos, durante esta etapa, los adolescentes pueden experimentar altos niveles de estrés y enfrentar diversos desafíos emocionales, al considerar que, las buenas prácticas de autocuidado juegan un papel fundamental en el bienestar emocional de los adolescentes. objetivo es analizar los hallazgos de investigaciones previas sobre las prácticas de autocuidado en adolescentes y su relación con su bienestar emocional. Metodología, para llevar a cabo esta revisión bibliográfica, se realizó una búsqueda exhaustiva de artículos científicos en bases de datos especializadas, como PubMed y PsycINFO, entre otros. Como resultados, los estudios revisados revelaron que las prácticas de autocuidado más comunes entre los adolescentes incluyen la práctica regular de ejercicio físico, la alimentación saludable, el sueño adecuado y la gestión del estrés, además, se encontró que aquellos adolescentes que se comprometían en estas prácticas tenían niveles más bajos de ansiedad y depresión, así como una mayor resiliencia emocional. Asimismo, se identificaron factores de protección y barreras que pueden influir en la adopción de prácticas de autocuidado en esta población, como el apoyo familiar, la educación y la disponibilidad de recursos, concluyendo así que, los profesionales de la salud, educadores y padres deben ser conscientes de la influencia positiva que estas prácticas pueden tener en los adolescentes y trabajar en conjunto para proporcionarles las herramientas y el apoyo necesario.

Palabras clave: autocuidado, apoyo familiar, educación, dimensiones humanas, calidad de vida

¹ Autor principal

Correspondencia: martha.quiroz@unesum.edu.ec

Self-Care Practices in Adolescents and their Emotional Influence

ABSTRACT

The period of adolescence is a crucial stage in human development, characterized by significant physical, emotional and social changes. During this stage, adolescents can experience high levels of stress and face various emotional challenges, considering that good Self-care plays a fundamental role in the emotional well-being of adolescents. The objective is to analyze the findings of previous research on self-care practices in adolescents and their relationship with their emotional well-being. Methodology, to carry out this bibliographic review, an exhaustive search of scientific articles was carried out in specialized databases, such as PubMed, PsycINFO, among others. As results, the studies reviewed revealed that the most common self-care practices among adolescents include regular physical exercise, healthy eating, adequate sleep and stress management. In addition, it was found that those adolescents who engaged in these practices had lower levels of anxiety and depression, as well as greater emotional resilience. Likewise, protective factors and barriers that may influence the adoption of self-care practices in this population were identified, such as family support, education and the availability of resources, thus concluding that health professionals, educators and parents should Be aware of the positive influence that these practices can have on adolescents and work together to provide them with the necessary tools and support.

Keywords: self-care, family support, education, human dimensions, quality of life

Artículo recibido 27 diciembre 2023

Aceptado para publicación: 31 enero 2024



INTRODUCCIÓN

El concepto de Salud es definido por la Organización Mundial de la Salud (OMS) como el “estado de completo bienestar físico, psíquico y social; y no solamente la ausencia de enfermedades” (1); para el logro de este estado de completo bienestar, es necesario que la persona sea responsable de su propio cuidado, el cual la OMS lo define como “capacidad de los individuos, familias y comunidades para promover y mantener la salud, prevenir enfermedades y hacerles frente, con o sin el apoyo de un personal de salud.

La adolescencia es definida por la OMS como la “etapa de tránsito a la adultez, constituyendo uno de los periodos más intensos de cambios psicológicos, físicos y sociales de la vida, además de surgir nuevas relaciones y posibilidades de desarrollo, las cuales dan origen a nuevos comportamientos”; asimismo, considera a la adolescencia como “un momento importante para sentar las bases de una buena salud (2); es decir que, las relaciones que establezcan y sus decisiones, repercutirán en su salud, además de su desarrollo físico, psicológico y social, las cuales pueden estar presentes durante toda su vida.

Para un crecimiento y desarrollo sano, los adolescentes necesitan contar con información fidedigna, con una educación integral sobre su sexualidad acorde a su edad, así como oportunidades para adoptar aptitudes positivas para su vida, también acceso a servicios de salud acreditados, equitativos, eficaces y apropiados; además de la convivencia en entornos que garanticen su seguridad física, mental y social (3). Asimismo, los adolescentes deben contar con oportunidades para actuar positivamente en la creación y ejecución de intervenciones para mejorar y mantener su salud.

La presente investigación, tiene como propósito, generar nuevas evidencias científicas acerca del tema de autoestima y autocuidado en los adolescentes, con la finalidad de identificar algunas deficiencias, debilidades y aciertos en las prácticas de autocuidado que realizan los adolescentes; de manera que las enfermeras como grupo profesional deben tener dentro de sus competencias: el poder orientar y desarrollar acertadas actividades para reforzar y afianzar las prácticas de autocuidado en este grupo poblacional, asimismo detectar e identificar de forma oportuna los posibles factores de riesgo y así contribuir no solo con la información, sino con acciones preventivo-promocionales en el cuidado del futuro de la sociedad y así tener adolescentes sanos con un adecuado bienestar físico, psicológico y social.

En este contexto, la Universidad Estatal del Sur de Manabí, mediante el Proyecto de Vinculación con la Sociedad “Estrategia educativa para la prevención de embarazo adolescente y la construcción de masculinidades positivas” en alianza con el Ministerio de Salud Pública - Distrito de Salud 13D03 y la ONG Plan Internacional, busca fortalecer los programas para adolescentes vigentes mediante la promoción de la salud y la atención integral del adolescente de los sectores de intervención, beneficiando a los adolescentes participantes del mismo, con el propósito contribuir a las buenas prácticas de autocuidado y su influencia emocional.

DESARROLLO

Teoría del Autocuidado

Dorothea Orem enfatiza que las prácticas de autocuidado requieren de una acción deliberada, intencionada y calculada de la persona, influidas por el conocimiento y habilidades, esta premisa se basa en que las personas tienen conocimiento de cuando solicitar ayuda y, por lo tanto, son responsables de sus acciones que deben realizar; sin embargo, el individuo puede realizar distintas opciones en sus prácticas de autocuidado.

El supuesto principal de esta teoría es que “el autocuidado no es innato”, puesto que esta conducta se aprende y se desarrolla en todo el crecimiento del ser humano, a través de las relaciones interpersonales que establezca la persona, iniciando por los padres y/o tutores, siendo éstos los guías a seguir de los niños y continuará en su familia; es decir, su entorno con quien convive diariamente

En esta teoría se tienen tres conceptos articulados entre sí (4):

- **Agente de autocuidado:** Persona que posee la posibilidad de identificar y satisfacer necesidades de autocuidado.
- **Agente de autocuidado al dependiente:** Persona externa que realiza el cuidado a otra persona importante para él.
- **Agente de autocuidado terapéutico:** El responsable de dar el cuidado es el profesional de enfermería.

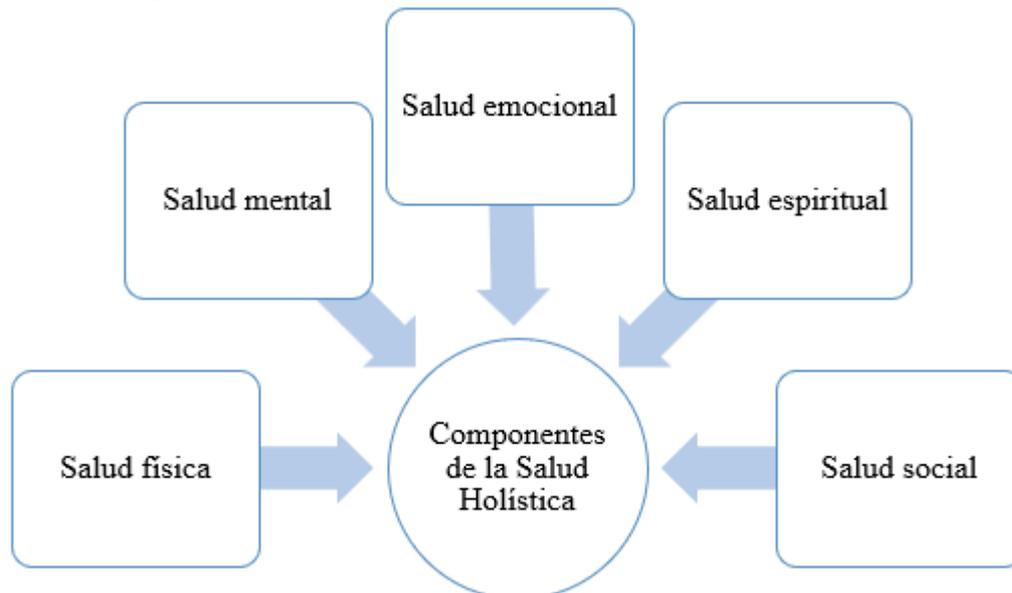
Para realizar prácticas de autocuidado en personas sanas o enfermas, es relevante considerar tres condiciones esenciales, las cuales pueden determinar la necesidad de autocuidado para la salud:

- Universalidad, las prácticas de autocuidado son comunes en todas las personas.



- Desarrollo, el autocuidado debe darse a lo largo de la vida de la persona, siendo comprendido como parte de la prevención de la salud.
- Desviación de la salud, las prácticas de autocuidado pueden alterarse por el estado de salud de la persona.

Gráfico 1. Componentes de la salud holística



Fuente: Elaboración propia, en base a la revisión de la literatura

- **Salud física:** Es el funcionamiento óptimo de órganos y sistemas, es difícil reconocer que una persona goza de buena salud, ya que es posible que esté desarrollando alguna enfermedad de forma asintomática, puede presentar fallas incluso a nivel bioquímico, las cuales no son identificadas.
- **Salud mental:** Es una parte importante del organismo a tal punto que una persona sana físicamente que sufre algún trastorno mental se considera enfermo. Dichos trastornos pueden ir desde simples estados de tristeza o severos como esquizofrenia o trastornos de la personalidad.
- **Salud emocional:** Es el manejo consciente y responsable de los sentimientos, pensamientos y comportamientos; reconociéndolos, aceptándolos, integrándolos y aprovechando la energía vital que generan para que estén al servicio de los valores. El estrés y la vida cotidiana pueden irrumpir con la armonía emocional.
- **Salud social:** Es la interacción armoniosa del individuo con su entorno, acatando normas y parámetros establecidos que ponen los límites necesarios para la convivencia. La violación a estas,

así como su transgresión intencional contra los demás individuos, dan origen de una serie de sociopatías.

- **Salud espiritual:** Son las propias creencias, la tranquilidad y fortaleza o través de la religión, meditación y oración, las cuales contribuyen a mantener un sentimiento de bienestar (5).

El concepto holístico de la salud es muy significativo porque le otorga importancia a los otros aspectos de la salud de las personas que han sido excluidos de la definición de la OMS, especialmente al componente emocional y espiritual de la salud. Sin estos dos componentes es imposible alcanzar un óptimo estado de salud. Si bien es cierto que el ser humano está condicionado por su historia, su cultura y sus motivaciones intrínsecas, no se puede decir que están determinados de manera fatal por sus contradicciones, incertidumbre, inseguridad y conflictos, ya que esto puede cambiar y desaprenderse en el momento en que la persona lo decida por medio de un trabajo multidisciplinario.

Algunos de los valores que contribuyen a la salud holística son:

- Autonomía individual
- Autonomía familiar
- Autonomía institucional
- Respeto
- Solidaridad
- Compromiso social
- Integridad
- Responsabilidad individual y colectiva

Dimensiones de Autocuidado

Dimensión Física

- **Alimentación:** La alimentación que posea el adolescente deberá favorecer su adecuado crecimiento y desarrollo, además de la promoción de estilos de vida saludables para prevenir alteraciones nutricionales. Asimismo, la adolescencia cumple un rol importante para preparar al adolescente, debido a que, pasa a la vida adulta, favoreciendo una vida sana y sin riesgo de padecer enfermedades no transmisibles o crónicas (6).



En la adolescencia, la alimentación juega un rol importante, en algunos casos la relevante atención sobre la figura corporal predispone a poner en riesgo la alimentación, condicionándolos a llevar dietas restrictivas para acercarse al patrón de belleza ideal, dando lugar a trastornos nutricionales como la anorexia o bulimia (7).

- **Actividad Física y Deporte:** Actualmente el deporte y actividad física es considerado como un pilar fundamental para el bienestar físico y mental, debido a que a nivel físico favorece la prevención de la obesidad, mejorar su capacidad respiratoria, muscular, la resistencia física y la fuerza; a nivel mental, el ejercicio posee un efecto modulador, tranquilizante, favoreciendo la liberación del estrés, prevención del insomnio y regulando el ritmo del sueño.
- **Hábitos nocivos:** En la mayoría de los países, el consumo de alcohol es un problema de gran preocupación; debido a que, pueden reducir su autocontrol y aumentar comportamientos de riesgo, tales como prácticas sexuales inadecuadas o conducción peligrosa; asimismo, el alcohol puede convertirse en una causa relacionada a lesiones, violencia y muerte prematura. Por otro lado, el consumo de drogas está relacionado a diferentes alteraciones neurocognitivas, lo que puede favorecer la aparición de problemas de comportamiento, sociales, emocionales o académicos (8).
- **Recreación, sueño y descanso:** En la mayoría de la población, existe una alta prevalencia de alteraciones del sueño, afectando diversas dimensiones de la persona. En los adolescentes es relevante que durante esta etapa de crecimiento puedan enfatizar en estos puntos, que serán importantes para su bienestar futuro, debido a que irán adquiriendo nuevos hábitos fundamentales de autocuidado de su salud, especialmente en la higiene del sueño. Adolescentes con alteraciones en el descanso o sueño sentirán mayor cansancio por falta de sueño y/o dificultad para dormir; repercutiendo en su calidad de vida, menor rendimiento escolar y mayor probabilidad de sufrir accidentes.

Dimensión Psicológica

La dimensión psicológica de la persona está centrada en la mente, además de que considera que el ser humano es un ser relacionado a metas y dotado de diversos procesos que le permitirán guiar su conducta de forma armónica y creativa en el contexto donde se desarrolle.



1. **Autoaceptación:** La autoaceptación es una característica psicológica positiva, el cual conlleva a sentirse bien consigo mismo, aceptando sus límites, a través de una valoración y actitud positiva de sí mismo (9).
2. **Autonomía:** La autonomía es considerada como una habilidad relacional que se desarrollará durante toda la vida; sin embargo, en la adolescencia esta capacidad será una característica importante para su desarrollo y habilidad social en su transición a la vida adulta.
3. **Inteligencia Emocional:** El concepto de regulación de emociones o Inteligencia emocional se describe como la habilidad de percibir, valorar, comprender y manejar las emociones.

Dimensión Social

La dimensión social del ser humano considera a la persona como parte de un grupo, en la cual se consideran las relaciones que establezca la persona con los integrantes de dicho grupo. El ser humano es considerado esencialmente un ser social, debido que posee predisposición innata para relacionarse con los demás, generar lazos afectivos y ser parte de organizaciones en la sociedad (10).

Relaciones interpersonales: Las relaciones interpersonales en la adolescencia, al igual que en los diversos grupos poblacionales, proporcionan un refuerzo social que favorece su integración y adaptación a los diversos grupos sociales. Las relaciones interpersonales positivas incluyen empatía, compromiso y cooperación por el bienestar de las demás personas. El adolescente que posee relaciones interpersonales positivas obtendrá el desarrollo de sus fortalezas personales, además de mayor fortaleza emocional e instrumental en situaciones estresantes.

Autoestima

La autoestima se desarrolla desde la interacción humana, donde las personas se consideran importantes una para las otras. El “yo” evoluciona a través de los pequeños logros, reconocimientos y éxito. La autoestima es el concepto que tenemos las personas acerca de nuestra propia valía, la cual está basada en todos los sentimientos, pensamientos, experiencias y sensaciones que hemos ido recogiendo a través del largo de la vida; este autoconcepto no es estático, por el contrario, evoluciona a lo largo de toda la existencia de la persona, en base a sus múltiples experiencias que atraviesa cotidianamente y que son acumulativas (11).



Autoestima y adolescencia

En la adolescencia, la autoestima es variante en esta etapa de vida, donde la autoestima con un nivel adecuado favorecerá que el adolescente pueda decidir por sí mismo a realizar sus actividades, hacer uso adecuado de su tiempo, elegir las amistades, entre otros. Asimismo, éste podrá asumir la responsabilidad de realizar actividades nuevas con la finalidad de aprender y poner en práctica lo aprendido debido a la confianza que posee de sí mismo (12). En la infancia, el niño recibirá diversos estímulos que interiorizará constantemente, los cuales se verán reflejados en la etapa de la adolescencia.

Tabla 1. Autoestima y adolescencia

Momentos de Identidad	Características relevantes
Identidad difusa	<ul style="list-style-type: none">▪ Individuos inseguros acerca de sus propias creencias u opiniones.▪ Se sienten incapaces de explorar y comprometerse▪ No tienen objetivos claros de ninguna área
Identidad de demora (moratoria)	<ul style="list-style-type: none">▪ Retraso en la adquisición de compromiso▪ Se posponen líneas de actuación y visiones del mundo como consecuencia de exploración y reflexión sobre la realidad.
Identidad de compromiso	<ul style="list-style-type: none">▪ Supone la copia de las identidades propias de otros, en general de personas que le resultan relevantes o significativas en algún campo.▪ Los sujetos hacen suyos los valores y principios de forma crítica.
Logro de auténtica identidad	<ul style="list-style-type: none">▪ Compromiso con un conjunto de valores.▪ Adquisición de un sistema jerarquizado y coherente de metas propias.▪ Capacitación para generar caminos y estrategias que permitan lograr las metas.▪ Delimitación de una identidad propia.▪ Proviene de la reflexión y la experiencia de ámbitos diversos

Fuente: Elaboración propia, en base a la revisión de la literatura

La adolescencia se considera como un periodo decisivo en la formación de la autoestima, debido a que en esta etapa acontecen diversos cambios físicos, psicológicos y sociales; asimismo, en esta etapa juega un rol importante el autoconcepto, siendo el aspecto físico el que tomará mayor relevancia, donde uno de sus objetivos principales será ser aceptado por sus padres y su entorno (13). Otros, en cambio, señalan que el paso de niveles de educación, supone un cambio que origina en muchas jóvenes sensaciones de desasosiego y desorientación al pasar de un entorno confortable, controlado, en el que eran conocidos

y en el que poseían una identidad, a otro en el que la mayor competitividad y una relación más adulta con los profesores, pueden hacer que su identidad y su autoestima se resientan.

Otra razón esgrimida para el descenso de la autoestima en la adolescencia es que el individuo añade a su espectro de expectativas y comparaciones nuevos ámbitos como el del amor o el de la competencia laboral y profesional. Esto lleva aparejadas una gran desorientación e inseguridad. Durante la adolescencia, una de las tareas más trascendentes y difíciles para los sujetos es la de encontrarse a sí mismos.

Habilidades psicosociales para la vida

Son un conjunto de habilidades o destrezas psicosociales que le permiten a los adolescentes enfrentarse con mayor facilidad a los retos y exigencias de la cotidianidad. En cuanto a la salud, estas habilidades permiten a la persona ser más positiva y saludable consigo misma, con los demás y con el entorno.

Existe evidencia sobre los beneficios de una formación más integral en adolescentes, cuando se incluyen las habilidades psicosociales y los hábitos saludables, por su función de protección, prevención de comportamientos y hábitos nocivos para la salud física, emocional y social (14). Las habilidades para la vida al ser de naturaleza psicosocial pueden aplicarse en el ámbito de las acciones y relaciones consigo mismo que son necesarias para transformar el entorno, logrando tener una poderosa influencia en los estilos de comportamiento de las personas, acompañado de que no solo depende de tener voluntad para lograr un estilo de vida saludable, sino también tener conocimientos de qué habilidades psicosociales nos permite, tener accesibilidad al mismo.

Se mencionan las siguientes habilidades: relaciones interpersonales, empatía, comunicación asertiva, solución de problemas y conflictos, pensamiento crítico, manejo de emociones y sentimientos, pensamiento creativo, toma de decisiones, manejo de tensiones y estrés, conocimiento de sí mismo.

Realizamos una búsqueda de cada una de las habilidades para verificar desde la literatura, cuales tienen más relación con el tema de estudio que es el autocuidado, y entonces se seleccionó 3 de ellas las cuales se mostraran a continuación.

- **Comunicación asertiva:** Tiene que ver con la capacidad de expresarse, tanto verbal como no verbal, en forma apropiada a la cultura y las situaciones. Un comportamiento asertivo implica un conjunto de pensamientos, sentimientos y acciones que ayudan a un niño o un adolescente a

alcanzar sus objetivos personales de forma socialmente aceptable. La comunicación efectiva también se relaciona con nuestra capacidad de pedir consejo o ayuda en momentos de necesidad.

- **Relaciones interpersonales:** Esta destreza nos ayuda a relacionarnos en forma positiva con las personas con quienes interactuamos, al tener la habilidad necesaria para iniciar y mantener relaciones amistosas, que son importantes para nuestro bienestar mental y social, a conservar buenas relaciones con los miembros de la familia, una fuente importante de apoyo social, y a ser capaces de terminar relaciones de manera constructiva.
- **Inteligencia emocional:** Se ha concebido como «una capacidad para percibir, asimilar, comprender y regular las propias emociones y las de los demás promoviendo un crecimiento emocional e intelectual». La IE como rasgo se refiere a una constelación de disposiciones comportamentales y autopercepciones concernientes a las capacidades propias para reconocer, procesar y utilizar las informaciones con carga emocional (15).

Aportar al logro de una vida saludable y promover el bienestar de los adolescentes, a partir de intervenciones que promuevan el autocuidado, la prevención de conductas de riesgo y la promoción de la salud.

Actividades para subir la autoestima en adolescentes

- **Hacer ejercicios de diálogo interno:** cuidar lo que nos decimos a nosotros mismos e intentar enviarnos mensajes positivos es una técnica muy importante para mantener una buena autoestima.
- **Transforma la culpa en responsabilidad:** si bien es cierto que cometemos errores a lo largo de nuestra vida, cargar con el peso de la culpa no es nada positivo. Por ello, transforma la culpa en responsabilidad para mejorar.
- **Autocuidados:** muchas veces, nos olvidamos de proporcionarnos los cuidados y atención necesarios y eso repercute negativamente en nuestra autoestima. Resérvate un tiempo para ti y para cuidarte (16).

CONCLUSIONES

La evidencia respalda la importancia de promover y fomentar las prácticas de autocuidado en los adolescentes como una estrategia efectiva para mejorar su bienestar emocional, al invertir en su autocuidado, los adolescentes pueden desarrollar habilidades y recursos emocionales que los ayudarán



a enfrentar los desafíos de manera más saludable y a construir una base sólida para su bienestar a largo plazo, siendo fundamental que la sociedad en su conjunto reconozca la importancia de estas prácticas y trabaje en conjunto para garantizar que los adolescentes tengan acceso a las herramientas y el apoyo necesarios para cultivar su autocuidado y fortalecer su salud emocional. Sin embargo, también se debe tener en cuenta que existen factores de protección y barreras que pueden influir en la adopción de prácticas de autocuidado en los adolescentes. El apoyo familiar, la educación y la disponibilidad de recursos son elementos clave que pueden facilitar la incorporación de estas prácticas en su rutina diaria.

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

1. Organización Panamericana de la Salud. Organización Panamericana de la Salud. [Online].; 2023 [cited 2024 01 04. Available from: <https://www.paho.org/es/quienes-somos/historia-ops/alma-ata-25-anos-despues>.
2. Town , Hayes , March , Fonagy P. Self-management, self-care, and self-help in adolescents with emotional problems: a scoping review. *European Child & Adolescent Psychiatry*. 2023 Dec; 24(13): p. 23.
3. Hierro Tobalo. Salud mental y bienestar en adolescentes. Protocolo de un programa de intervención grupal “Conmigo al fin del mundo”. Valencia: Universidad Europea de Valencia, Psicología General Sanitaria; 2023.
4. Bello Ayes CC, Lorenzo Ruiz A, Alarcó Estévez. Autocuidado: una aproximación teórica al concepto. *Informes Psicológicos*. 2019 Jul; 20(2): p. 20.
5. Cerne León YL. Nivel de autoestima y prácticas de autocuidado en adolescentes de una institución educativa, Lima 2022. Lima: Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Facultad de Medicina; 2023.
6. Antolínez Martínez LS, Argel Serna AC, Cardozo Mercado LK, Corredor Salinas VM, López Hoyos MI, Sánchez Castellanos JM, et al. Habilidades para la vida y autocuidado en un grupo de adolescentes escolarizados de grados 7° a 9°, mayores de 14 años. Bogotá: Universidad El Bosque, Facultad de Enfermería; 2021.



7. Gomez Ortega BY. Estilos de Afrontamiento y capacidad de autocuidado en internos de enfermería de la Universidad Nacional de Barranca. Barranca: Universidad Nacional de Barranca, Facultad de Ciencias de la Salud; 2023.
8. Cárdenas Yáñez S, Solano Paucay M, Álvarez Coronel L, Coello Guerrero E. La familia en Ecuador: Un enfoque desde. Revista Arbitrada Interdisciplinaria Koinonía. 2021; 6(11): p. 14.
9. Quevedo Chala NB. Prácticas de autocuidado y autoeficacia en adolescentes de la Institución Educativa Miguel Grau Seminario Tambo de Mora. Perú: Universidad Privada San Juan Bautista, Escuela Profesional de Enfermería; 2020.
10. Muñoz Valcarcel DA, Granados Cuellar NY. Autocuidarte dede la infancia: Una oportunidad para aproximar al autocuidado a traves de experiencias teatrales y danzarias. Bogotá: Universidad Pedagogica Nacional, Bogotá; 2023.
11. Carreño Martínez , Martínez Sosa B, González Brito M. Comunicación y cohesión en familias de adolescentes que interrumpen el embarazo en Cienfuegos. Gaceta Medica Espiritu Santis. 2022; 24(1): p. 11.
12. Villa y Herrera. Autocuidado como estandarte de docentes resilientes. Revista de Investigación de la División de Posgrados de la Universidad Intercontinental. 2022; 2(4): p. 9.
13. Lavanderos S, Díaz Castillo. Recomendaciones basadas en la evidencia para alcanzar un parto respetado. Scielo. 2021 Dec; 86(6): p. 11.
14. Velasco Fuentes MC, Cruz Bello , Hernández Vergara , Olivos Rubio M. Características psicosociales para el autocuidado: un estudio en adolescentes mexiquenses. In Alfaomega Grupo Editor SAdCVM, editor. Estudios Multidisciplinarios en Ciencias de la Salud. Mexico;2020. p. 17.
15. Cabrera Costa , Lossi Silva MA, Dos Santos MA, Neves Masson , Monique Carlos , Abadio de Oliveira. Concepciones y prácticas de autocuidado de adolescentes:registros cualitativos en diarios personales. Enfermería Global. 2023 May; 25(72): p. 15.

16. Loor Zambrano S, Lescay Blanco M. Incidencia de la disfuncionalidad familiar en el proceso de aprendizaje en niños del subnivel inicial II. REFCaIE: Revista Electrónica Formación Y Calidad Educativa. 2021 Sep 4; 9(2): p. 17.

