

Experiencias de estudiantes de enfermería en el cuidado de sí durante el proceso de formación en una universidad privada en Chimbote, Perú

Nursing students' experiences in selfcare during training process in a private university in Chimbote, Peru

Experiências de estudantes de enfermagem no cuidado de si durante o processo de formação em uma universidade privada de Chimbote, Perú

Carmen Leticia Gorriti Siappo¹
Yolanda Rodríguez Núñez¹
Ivone Evangelista Cabral²

1. Universidad Católica los Ángeles de Chimbote. Peru.
2. Universidade Federal do Rio de Janeiro. Rio de Janeiro - RJ, Brasil.

RESUMEN

Para vivir con estilo de vida saludable cuestionase el valor de cuidar de sí y de otro en las experiencias del estudiante en la formación pregrado. **Objetivo:** Describir y comprender las experiencias del estudiante en el cuidar de sí durante su formación profesional. **Métodos:** Historia de vida, aplicado por entrevista abierta a 22 estudiantes de Enfermería de una universidad peruana, en 2013. El análisis de contenido generó las categorías: conceptualización del cuidado y aprendiendo a cuidar de sí. **Resultados.** El cuidarse es autocuidado y bien-estar, algo nuevo a ser explorado. Al principio hay insatisfacción de las necesidades básicas humanas que cambian cuando las estudiantes de enfermería son preparadas para cuidar a otros. **Conclusiones e implicaciones:** La enseñanza del cuidado influencia el proceso de ser y vivir saludable. Es necesario sensibilizar la formación humanística también del profesional de enfermería para cuidar de sí.

Palabras clave: Cuidado de enfermería; estudiante de enfermería; Educación en Enfermería; Autocuidado; Investigación cualitativa.

ABSTRACT

Living a healthy lifestyle implies questioning the value of selfcare as a part of student's experiences during their undergraduate course. **Objective:** To describe and understand the nursing students' experiences of selfcare during their professional training. **Methods:** Life story, applied through an open interview with 22 nursing students from a Peruvian university, in 2013. The content analysis generated the following categories: conceptualization of care and learning a selfcare. **Results:** Care is a selfcare and wellbeing, something new to be explored. At first there are unsatisfied basic human needs that change when the students are prepared to take care of others. **Conclusions and implications:** The teaching of health care influences the process of being and living healthy. It is necessary to raise awareness of the humanistic training of the professional nurses in order to encourage them to care for themselves.

Keywords: Nursing care; Nursing students; Nursing education; Selfcare; Qualitative research.

RESUMO

Para viver com estilo de vida saudável questiona-se o valor de cuidar de si e do outro nas experiências dos estudantes, no curso de graduação. **Objetivo:** Descrever e compreender as experiências dos estudantes no cuidar de si durante sua formação profissional. **Métodos:** História de vida aplicado por entrevista aberta com 22 estudantes de enfermagem de uma universidade peruana, em 2013. A análise de conteúdo gerou as categorias conceitualização de cuidado e aprendendo a cuidar de si. **Resultados.** O cuidar de si é autocuidado e bem-estar, algo novo a ser explorado. Ao princípio havia insatisfação das necessidades humanas básicas que mudou quando foram as estudantes preparadas para cuidar de outros. **Conclusões e implicações:** O ensino sobre cuidado influencia o processo de ser e viver saudável. É necessário sensibilizar a formação humanística também do profissional de enfermagem para cuidar de si.

Palavras-chave: Cuidado de enfermagem; Estudante de enfermagem; Educação em Enfermagem; Autocuidado; Pesquisa qualitativa.

Autor correspondente:
Ivone Evangelista Cabral.
E-mail: icabral444@gmail.com

Enviada 04/08/2015.
Aceptado el 26/11/2015.

DOI: 10.5935/1414-8145.20160003

INTRODUCCIÓN

La enfermería es una profesión científica y humanista, que tiene como rol asumir el cuidado en los diferentes niveles de prevención y atención en salud, considerando la interculturalidad de las personas y está concebida para asegurar la formación integral de los estudiantes y su perfeccionamiento para el servicio de la sociedad¹. La razón de ser de la enfermería y su objeto de estudio es el cuidado de las personas. El cuidado como constructo disciplinar y acción profesional integra, a través de una mirada holística, las dimensiones biológica, psicológica, social, cultural y ética. De hecho, las concepciones, percepciones y los valores que la persona tiene sobre su salud son el punto de partida para dicho cuidado².

En la enseñanza de la enfermería son escasos los estudios que abordan el estudiante en la trayectoria de su formación profesional, en las experiencias y vivencias - en el cuidarse de sí misma - que afronta en su vida universitaria o el cuidado en la educación en enfermería. La gran mayoría de investigaciones se ha preocupado por estudiar las interacciones en la práctica asistencial y en las instituciones donde se realiza la práctica de campo, centrándose principalmente en cómo los estudiantes construyen su identidad profesional, desarrollan la práctica de enfermería y en las relaciones tutor-estudiante durante las experiencias prácticas, entre otras^{3,4}. Son investigaciones sobre como los estudiantes de enfermería se cuidan a sí mismos, se aplican en ellos lo que van aprendiendo de promoción de la salud y calidad de vida permitiendo valorar el cuidado de sí para luego poder cuidar a otros.

El ingreso a la vida universitaria lleva una serie de transformaciones en la vida del estudiante, induciendo efectos sobre la salud. A ello se agrega que "los estudiantes universitarios son un grupo compuesto en su mayoría por jóvenes de 18 a 25 años de edad, por ende se superpone con una etapa transicional a la edad adulta⁵.

La intensa rutina de estudios pudo comprometer sus propias actividades de vida diaria. Es muy común en los estudiantes no alimentarse, relajarse y dormir adecuadamente para cumplir con sus deberes como estudiantes universitarios. Por ello, para tomar conciencia de su derecho a vivir con estilo de vida saludable, necesitan cuestionar el valor de cuidar de sí y de otro. Así, es necesario sensibilizar desde la formación profesional de enfermería sobre la importancia del cuidado, del proceso de ser y vivir de manera saludable.

Pero en la universidad donde se desarrolla la formación profesional del futuro enfermero (a) la mayoría de ellas no asumen el rol de instituciones que fomenten la salud, por tanto no se promueven capacidades para el propio cuidado del estudiante que permitan se instauren estilos de vida saludable, hasta hoy se forma para cuidar a otros más no para cuidarse de sí. Las universidades desempeñan un papel protagónico en la sociedad donde están insertas. Orientadas al desarrollo del conocimiento, son escenario de formación profesional de futuro ciudadanos y personas responsables y, a través de la educación, la investigación y la responsabilidad social,

promueven el desarrollo y los cambios en diversos espacios nacionales e internacionales. El cuidado de sí es una de las variables implicadas en el proceso enseñanza-aprendizaje en la formación del estudiante de enfermería. En este sentido la preocupación de las universidades es ofrecer una enseñanza de calidad y supone identificar como el estudiante cuida de sí para poder con salud y bienestar afrontar los obstáculos que encuentran en el cumplimiento de sus tareas y la relación de éstos con el desempeño académico profesional⁴.

Por tanto, requieren no sólo de la formación profesional de la disciplina, sino de promover líderes y fortalecer conductas y actitudes que permitan un profesional integral, crítico, reflexivo y agente de cambio; pero también un promotor de salud y de calidad vida^{3,6}.

Hace necesario conocer como los estudiantes aprenden, asimilan y practican el cuidado; si internalizan el cuidado como un valor y si el contexto académico promueve comportamientos de cuidar de sí. El presente trabajo plantea como objeto de estudio las experiencias del estudiante de enfermería en el cuidado de sí durante el proceso de su formación profesional y como objetivo describir y comprender las experiencias del estudiante en el cuidar de sí durante su formación profesional en un curso de pregrado de una Universidad Peruana.

REVISIÓN DE LITERATURA

En su proceso histórico, la enfermería ha heredado una filosofía de responsabilidad para el cuidado de la vida humana, derivada del humanismo que le da el sustento y el significado de su práctica, para lograr la satisfacción, la salud y el desarrollo humano. Esto implica respetar la cultura de las personas a la que se cuida, establecer interrelación y calidad en el cuidado. El cuidado es la parte ontológica y epistémica que guía los aspectos axiológicos de su hacer profesional, por ello se hace necesario comprender el significado de cuidar en enfermería. Se debe asegurar que los estudiantes de enfermería lo comprendan y apliquen en su vida misma⁷⁻⁹.

En este contexto del aprendizaje, la enseñanza cobra un papel importante al convertirse en un medio que estimula y dirige al estudiante a encontrarse y construir conocimiento relevante para sus intereses y expectativas de formación. Su fundamento antropológico radica en la capacidad de los seres humanos de educarse mientras viven, la Universidad, fiel a su propia esencia, debe seguir siendo el sitio de la búsqueda del saber¹⁰.

Cuidar es un acto de vida, que permite la vida continúe y se desarrolle. Collière¹¹ considera el cuidar necesario para que la vida pueda existir. Para la autora, cuidar es el arte que precede a todas las artes, sin él no sería posible existir, está en el origen de los conocimientos de todas las culturas. El cuidado está en todas los medios, en todas las culturas y es el punto de inicio en todas las formas de organización social, a fin de mantener y asegurar la continuidad de la vida de cualquier grupo, sea cual sea el clima y los recursos del medio ambiente.

En la línea del cuidado, según Collière¹¹, la persona transita del ser cuidado para el cuidar-se hasta el cuidar. *Ser cuidado,*

es para suplir todo lo que no se puede hacer, para desarrollar capacidades de hacer o que son indispensables para vivir, crecer, despertar para un mundo. *Cuidarse* con lo que se asegura los cuidados a sí mismo cada día, esos cuidados que nadie puede dejar, como alimentarse, lavarse, vestirse, eliminar u otros, y también compartir con otros. *Cuidar* brindar cuidados a otros que pueden estar limitados a cuidarse por su edad o por enfermedades, accidentes o estados temporales.

Los seres humanos de diferentes culturas del mundo han cuidado y siguen cuidando la mayor parte del tiempo la vida desde que ésta nace. Este hecho es el verdadero origen de cuidar, ya que cuidar es tan viejo como el mundo y tan cultural como la diversidad que caracteriza a la humanidad. Esa realidad acentúa la necesidad de estudiar y de enseñar las ciencias humanas en toda formación de enfermería¹².

Heidegger¹³⁻¹⁵ conceptualiza al cuidado como un fenómeno ontológico existencial básico, el modo de ser primero de todo ser humano y su relación con el mundo, en forma de vigilancia, preocupación consigo mismo y con el futuro. En una palabra, el *cuidado es el sentido relacional de la vida*, es la estructura original de la existencia humana, en el tiempo y en el mundo. El *cuidado auténtico* como el que cuida de sí y, en libertad realiza las posibilidades de auto ayudarse (en perspectiva de futuro). El *cuidado inauténtico* que es cuidar de manera obsesiva, ocupándose de todo y menos de sí mismo o cuidando del otro hasta hacerlo dependiente o dominarlo. El cuidado es parte de la estructura original del ser-ahí-en-el-mundo, existe a priori de toda posición y conducta fáctica del ser-ahí, se halla siempre ya.

Ser hombre/mujer es estar constituido de cuidado, siendo entonces el ser humano el portador del cuidado esencial^{16,17}.

El "modo-de-ser-en-el-mundo" estructura el modo en que el hombre se relaciona y convive con el mundo que le rodea; en forma de cuidado, permite al ser humano vivir la experiencia fundamental del valor, de aquello que tiene importancia y cuenta definitivamente. No el valor utilitarista, sólo para su uso, sino del valor intrínseco de las cosas. A partir de ese valor sustantivo surge la dimensión de alteridad, de respeto, de sacralidad, de reciprocidad y de complementariedad¹⁵⁻¹⁹.

Por ello el cuidar es un proceso de desarrollo: cuidar es ayudar a crecer y a realizarse, y para eso existe un patrón común: al cuidar, se experimenta al otro ser a fin de considerarlo con capacidades y necesidades para crecer. Lo mismo ocurre con una idea. Al experimentar al otro o una idea, no hay dominación o manipulación, solo confianza^{16,17}.

MÉTODOS

Estudio de naturaleza cualitativa, en que se utilizó el método de historia de vida. Bertaux¹⁸ lo define como un procedimiento metodológico que utiliza la historia de una vida, narrada al entrevistador tal cual fue experimentada por el sujeto. El método dirige la investigación al punto de convergencia o divergencia de los seres humanos, en sus condiciones sociales, la cultura y de la praxis, en el contexto de las relaciones socio-simbólica y dinámica histórica.

El método de historia de vida significa la construcción de una historia de cómo el individuo representa los aspectos de su pasado que considera relevantes para la situación actual. El investigado (los estudiantes) relata parte de su vivencia (cuidarse de sí) y experiencia (con el cuidar de otros) de acuerdo sus propias percepciones, lo que contribuye para atender las demandas del investigador.

Por lo tanto, es bastante apropiada a estudios de situaciones sociales, que envuelven todo el secreto, haciendo indispensable el conocimiento íntimo de los sujetos para hacer emerger tendencias obscuras que dan forma a realidades sociales de diversas categorías¹⁸. En este sentido, el método contribuyó para una aproximación mayor con los estudiantes de enfermería, contando sus experiencias y los conceptos interpretados por ellos sobre el cuidar de sí mismo.

En la recolección de los datos se utilizó la entrevista abierta a profundidad¹⁹, que es un proceso de comunicación donde se confrontan, por un lado, el investigador con su proyecto definido y por el otro el entrevistado, que acepta participar en lo propuesto, relatando algo de su vivencia de acuerdo con las demandas del investigador. Es un trabajo de interpretación de hechos que marcaron la vida del entrevistado. El filtro perceptivo es determinante desde la selección de los hechos hasta determinados aspectos, imprimiendo en definitivo, su propio sello personal y subjetivo de la narración. El narrador cuenta su vida, jerarquizando, valorizando, o desvalorizando determinados aspectos y reforzando otros.

La entrevista de historia de vida debe ser prolongada, con una interacción constante entre el investigador y el informante. La observación, los relatos de los recuerdos y el plan de trabajo deben centrarse en un tema. La entrevista debe ser abierta, esto significa sin guión establecido, se pide al sujeto para hablar libremente sobre su vida o sobre un determinado período o acontecimiento en el que participó^{19,20}.

La utilización de la historia de vida como método, implica reconocer que una de las connotaciones del sentido común es el lenguaje inusual. Es hablar de historia de vida habla que la vida es una historia y, que una vida es inseparablemente de todos los acontecimientos de una existencia individual concebida como una historia y la narrativa de esa historia¹⁸.

La entrevista individual con cada estudiante fue una conversación con un tiempo de duración variando entre 30 a 40 minutos, pero basada en preguntas mobilizadora de una interacción social. Los estudiantes de Enfermería iniciaron hablando sobre la pregunta motivadora "Hábleme de su vida universitaria, lo que tenga relación con el cuidado de sí" y terminaron cuando se consideró que no había nada más que ampliar al respecto.

La investigación de campo ocurrió de marzo a mayo de 2013. Se utilizó el audio grabado en casete con la finalidad de obtener mayor veracidad de los datos, ya que la reproducción a través de la memoria y las anotaciones no son tan confiables.

Los participantes del estudio fueron 22 estudiantes de enfermería que estaban cursando el quinto año de estudios (IX y X ciclo) de una Universidad privada de Chimbote, en Perú,

en el año académico 2013 y desarrollando sus prácticas pre profesionales. Para determinar el número de participantes se utilizó la técnica de bola de nieve, con el principio de saturación. Las entrevistas fueron desarrolladas en los campos hospitalarios y comunitarios de Chimbote y Nuevo Chimbote, utilizados para desarrollar las prácticas pre profesionales, previa coordinación con el responsable de dicha institución y las tutoras de Prácticas Pre profesionales, a quienes se les informó el objetivo y método del trabajo de investigación. Así mismo, se realizó una presentación inicial con cada estudiante, solicitándole su participación voluntaria en el estudio.

Durante el desarrollo de la investigación fue garantizado el cumplimiento de los principios éticos de la investigación científica²¹. Las estudiantes fueron informadas sobre los objetivos de la investigación garantizándoles la privacidad y confidencialidad de sus informaciones. El anonimato asegurado identificándose los participantes con la letra E (entrevistado), numeralmente secuenciada (E1... E22). También fue respetado la privacidad de toda información siendo útil solo para fines de la investigación. La participación de cada uno fue registrada en Termo de Consentimiento firmado por los estudiantes que aceptaron voluntariamente participar del estudio.

El escenario de la investigación fue la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote - "ULADECH CATÓLICA" - creada en 1985, es una institución de educación superior privada con personería jurídica canónica, ubicada al norte del Perú en la ciudad de Chimbote. La Carrera Profesional de Enfermería se inicia desde 1999 y tiene como finalidad proporcionar los fundamentos teóricos y metodológicos de la Enfermería, identificando el área de competencia propia de la profesión y reconociendo que tipo de conocimientos, actitudes y habilidades se requieren para brindar cuidado integral a la persona (sana o enferma), familia y comunidad. Además garantiza la formación integral del enfermero (a) para el cuidado de la experiencia de vida de la persona, familia y comunidad, mediante el trabajo en equipo transdisciplinario en salud, fomentando la participación activa de los estudiantes y docentes en la promoción del ejercicio independiente del enfermero (a) en el cuidado de la Salud y haciendo uso intensivo de tecnologías informáticas que instrumentan su que hacer profesional¹⁵.

Posteriormente se realizó el análisis de contenido de los testimonios de los estudiantes. Un proceso analítico que consiste en descubrir los núcleos de sentido que componen la comunicación y cuya aparición pueden significar alguna cosa para el objetivo analítico seleccionado. Según Bardin²², tema es la unidad de significación que se libera naturalmente de un texto analizado según criterios relativos a la teoría que sirve de guía a la lectura. Los datos recolectados se revisaron con el análisis permitió sistematizar la información en tres etapas: pre análisis, descripción analítica e interpretación referencial.

La pre análisis es la organización de las entrevistas transcritas y selección de las mismas. En la descripción analítica, las entrevistas son analizadas a profundidad en base a los referentes teóricos o hipótesis²¹.

Fue hecha la lectura de las narrativas de cada estudiante sobre el cuidarse en todo material para sentir lo que había de semejante o no y las ideas centrales (temas) de cada una fueran identificadas a través de códigos (colores) que las representaban.

Para agrupar las narrativas, utilizamos una técnica de subrayado colorido computacional, que garantizó la credibilidad a la separación de las mismas, y al mismo tiempo facilitó la identificación de las ideas centrales. Esto equivale decir que se construyó un mapeo de las ideas significativas constantes en los relatos, identificadas por colores diferentes, lo que nos permitió la clasificación de las características comunes. Al final de este primer procedimiento, se obtuvo 50 unidades de registro (US). Por sistema de agrupamiento y reagrupamiento de las similitudes y diferencias resultaron en 23 unidades de registro que permitieron luego construir las unidades de significado (US) y las dos categorías presentadas en este manuscrito.

Las relaciones entre el objeto de análisis y su contexto más amplio, llevando a reflexiones que pueden generar nuevos paradigmas, estructuras y relaciones a estudiar consistió en la interpretación referencial con el apuete de la estructura teórica²³. Esta etapa fue un proceso de clasificación, donde emergió las categorías temáticas: conceptualizando el cuidar de sí y aprendiendo a cuidar de sí en la formación profesional.

RESULTADOS

Cuanto al estado civil de las estudiantes de enfermería, 21 eran solteras y una casada, seis (6) eran estudiantes trabajadoras, tres (3) tenían carga familiar. Todas eran mujeres con edad entre 20 y 25 años. La condición femenina de jóvenes trabajadoras o no, que también cuidase y cuida de miembros de su familias presentaron sus narrativas de vida para significar el cuidar.

En la categoría temática Conceptualizando el cuidar de sí, las estudiantes racionalizaron el significado de que piensa cuidar de sí mismo, de como cuidarse, de autocuidado, para estar bien consigo misma, para sentirse mejor, tanto en lo físico como el psicológico. Es un cuidado puntual del cuerpo físico, mental y espiritual para alcanzar un estado de bien estar.

[...]cuidar de sí mismo significa el cuidado de nuestro cuerpo, de nuestra mente, el cuidado puntual, estar bien. En todo el sentido de la palabra... estar bien consigo mismo. (E1)

[...]el cuidar de sí mismo, es ... el autocuidado, cuidarme tanto físico como psicológico y espiritualmente. (E7)

[...]para mí la salud es una parte enriquecida, porque eso nos ayuda a sentirnos mejor. (E17)

Cuidar de sí significa valorizarse, es ser responsable sobre sí mismos tomando toda las medidas de seguridad, actuando para que ningún agente externo haga daño a sí mismo y perjuicio a las otras personas. En este sentido, tiene una visión del cuidado

auténtico como algo para sí y para otras personas, un *sentido de cuidado relacional de la vida*, como algo que esta en la estructura original de la existencia humana, en el tiempo y en el mundo. El *cuidado auténtico*, en sentido Heideggeriano, como el que cuida de sí y, en libertad realiza las posibilidades de autoayudarse, siendo responsables, cuidándose adecuadamente.

[...] poder saber que me quiero y hacer todo lo posible por que nada me haga daño, nada de un agente externo. (E4)

[...] tomar todas las medidas de seguridad. (E12)

[...] ser responsables sobre nosotros mismos, cómo vamos actuar, porque sobre todo tenemos que cuidarnos, porque nosotros vivimos con otras personas, y estas personas también pueden verse perjudicadas si es que nosotros pues no nos cuidamos adecuadamente. (E10)

[...] el protegerse, estar con buenas defensas para evitar así...alguna enfermedad a que estamos expuestas. (E20)

Cuidarse adecuadamente significa ser-ahí-en-el mundo preocupándose, actuando, desarrollando acciones y actividades que traen beneficios para su salud, como una buena alimentación y comer en las horas, ejercicios, manejo del estrés, salir a distraerse, la higiene, teniendo bueno estilo de vida.

[...] Se refiere a todas las actividades, las acciones que se realiza uno mismo en beneficio de su salud, como por ejemplo mi alimentación si tengo una buena alimentación significa que voy a tener una buena salud, también otras actividades como ejercicios, está el manejo del estrés, entre otras. (E6)

[...] significa preocuparme... comer a las horas ... quitar el estrés, salir a distraerme, ... todo lo que tiene que ver con lo que está pasando hoy en el día. (E19)

[...] cuanto a la alimentación, la higiene, ... todo lo que significa salud, el cuidarse. (E20)

[...] cuidar de mi salud teniendo buenos estilos de vida. (E21)

Cuidarse es cuidar la salud y cuidar la salud significa prevenir, no vincularse con otras personas que puede perjudicar su salud, su estado de bien estar físico, psicológico e espiritual; es mantenerse lejos de agentes externos (drogas, uso excesivo de computadora) que pueden conllevar a daños y representar una amenaza a su seguridad.

[...] ya sea no metiéndonos en drogas, ya no... vinculándonos con otras personas, que podamos nosotros perjudicar nuestra salud. (E17)

[...] más que todo prevenir es cuidar la salud, evitar usar mucho la computadora, para mí hacer todo ese tipo de cosas. (E19)

En la conceptualización del cuidar de sí, las estudiantes asocian aquellos cuidados que nadie puede dejar, como alimentarse, higienizarse, divertirse (compartir con otros), protegerse de estrés, según la perspectiva de Collière. Pero, amplifican este concepto trayendo algo nuevo que es lo que no se puede hacer también como una forma de cuidarse, tales como amistad perjudiciales, drogas y uso demasiado de computadora. El cuidarse trae beneficios para la salud, evitase enfermedades e es esencial para la vida humana, puesto que protege a sí mismo y las otras personas. Este concepto de cuidarse se percibe la fuerte presencia de la definición de salud difundido pela Organización Mundial de la Salud, o sea: salud es el completo bien estar físico, mental e social y non solamente la ausencia de enfermedad. También está ligado al de cuidado aprendido en su proceso de formación con la teoría de autocuidado, por ejemplo.

En la según categoría temática de análisis - aprendiendo a cuidar de sí en la formación profesional, las estudiantes de enfermería manifiestan que en los primeros ciclos de estudios se sentían saturadas, tenían una vida muy atareada con trabajos, con mas exigencias y muchas horas de dedicación al estudio, no se cuidaban a sí mismas porque non les restaban tiempo. Los hábitos estaban mal, comían comida chatarra, dormían tarde, no practicaban ejercicios físicos.

[...] He sentido que me he liberado un poco, porque en los otros ciclos trabajaba y es por eso que me saturaba, me sentía saturada. E1

[...] Bueno, al principio cuando iniciamos, nosotros teníamos una vida muy atareada trabajo y todo eso, entonces lo que pasaba era que cuando nosotros por los horarios que teníamos, porque estábamos haciendo los trabajos algunos hábitos estaban mal ... comíamos comida chatarra, a veces llegábamos tarde, no hacíamos ejercicios. E2

[...] porque la vida universitaria era mucho más exigente, ya que son las tareas y también las investigaciones...(E19)

Además de estudiar, el trabajo también generaban estrés. Los cambios en sus hábitos de vida resultan del apoyo de la familia para que las estudiantes se dediquen solamente a los estudios, para que tengan mas control de tiempo y al cuidar de sí.

[...] pero no estoy trabajando, ahora estoy contando más con el apoyo de mis padres y eso es lo que me permite no sentirme ya muy estresada completamente como era anteriormente, pero si estoy controlando mis tiempos y cuidándome. (E1)

En cuanto avanzan en su formación para los ciclos que se sigue, la adquisición de nuevos conocimientos sobre el cuidado y los estilos de vida, también promueve cambios en sus prácticas de cuidar de sí, en sus hábitos. Cada día en la universidad se aprende que tener una vida saludable es bueno para los otros y para sí.

[...] Bueno, en la vida universitaria he recibido mucha información, conocimiento para tener un buen estilo de vida y entonces quizás antes yo de repente yo comía chatarras, y cada día en la universidad fui aprendiendo, ya tengo una vida muy saludable, sé que cosas son buenas y qué cosas me van hacer daño para mi salud. (E6)

[...] conforme nos vamos formando vamos adquiriendo nuevos conocimientos sobre el cuidado y los estilos de vida como afecta la salud, entonces nosotros tratamos de cambiar nuestros hábitos y para tratar de mejorar, tratar un poco de darnos tiempo para hacer ejercicio y entre otras cosas. (E7)

Sin embargo cuando llegan al internado aprendieron a cuidarse, se sienten interesadas por cuidarse, menos estresadas, con más seguridad.

[...] Gracias a Dios pude tratar de separar mis estudios con mi salud, porque si yo no estaba bien de salud yo no podía rendir en mis estudios, así que tenía que hacer equilibrio entre mi salud y la universidad. (E16)

[...] Por los mismos conocimientos que he adquirido en la universidad, he cuidado mi salud, porque como estudiantes de la salud aprendemos a conocer nuestra vida, también nuestra salud. (E18)

[...] bueno ahora me siento mejor, bueno no es tan estresante ... bueno ya sigo un tratamiento ahora tomo un medicamento y ahora que estoy acá en el internado ya todo está normal, todo está estable. (E19)

El cuidado deja de ser teórico de una posición a priori fáctica del "ser-ahí-que aprendió" algo nuevo para "ser-ahí-de-conducta". Es decir, se haya siempre ya en ella en la totalidad estructural original, como un cuidado esencial.

Las estudiantes al conceptualizar el cuidar de sí mismo, ellas rompen con las barreras de materia, tiempo y espacio que esta en la esencia del concepto de cuidado, coincidente con lo referido por Boff^{16,17}.

DISCUSIÓN

El cuidado implica en generar una ciencia con conciencia, dirigida hacia la vida. Situación por la cual converge los significados narrados por las estudiantes de enfermería logrando trascender de una visión puntual. Cuidar de sí es una indagación crítica con respecto a sí mismo, con respecto a los otros y al mundo y de las acciones que ejerce sobre sí mismo, sobre el otro y sobre el mundo, una preocupación por la propia mirada y por prestar atención a su pensamiento^{18,19}.

Los años iniciales de la vida universitaria son muy exigentes, laborales y toman todo el tiempo del estudiante de enfermería. En la universidad el estudiante no tiene tiempo para dedicarse

a sí mismo, comen mal, duerme mal y no practican ejercicio. El cuidado de sí tiene que ver con la formación para propiciar el ejercicio de la reflexión con respecto a sí mismo y al mundo, es algo a lo que están obligados a pensar los que quieren educar a otros²³.

La universidad debe promover la flexibilidad en la estructura curricular de los programas de formación, con el propósito de ofrecer rutas de formación a los estudiantes de acuerdo con sus intereses, expectativas y necesidades académicas. En este sentido, una formación para cuidar empieza con la humanización del cuidar de sí, se necesita que se ponga primero "la máscara en sí" para después cuidar el otro, que se humanice para humanizar el cuidado relacional con el otro.

Un enfoque humanista de formación para el cuidado necesita ir más allá del enfoque teórico ya existente en nuestra educación, incluido el ejercicio de la atención inter-subjetivo que implica técnicas como la escucha terapéutica, la terapia de música, toque terapéutico, la atención domiciliaria y la sensibilidad del cuidador de enfermería²⁴.

La formación humanística, en la enfermería, denota estar más presente; discentes evidencian una preocupación con valores éticos, con las relaciones interpersonales y con las emociones en el proceso el cuidar que involucra al estudiante/docente/ser cuidado y equipo de salud²⁵.

Para una educación del cuidado es preciso conocer el cuidado, vivenciarlo, considerar al cuidado como un proceso interactivo ubicado en la cultura. Además de una acción puramente técnica, es transmitir y demostrar comportamientos del cuidado, favoreciendo un clima en que estudiantes aprendan la totalidad del cuidado y reconozcan a las personas como seres totales²⁶.

La experiencia académica es muy importante en la formación profesional, es uno de los principales retos de los adolescentes y adultos jóvenes académicos, es su preparación para el mercado laboral. El hecho es que este paso exige varios cambios en su entorno social, familiar, y de las estructuras cognitivas personales. Para la Escuela de Enfermería, se convierte en un compromiso de asegurar los requisitos mínimos de calidad en la formación profesional que incluya el cuidar de sí como parte del proceso enseñanza y aprendizaje. El significado de cuidado en el estudiante de enfermería se construye a través de factores, implicaciones, contribuciones, aplicaciones, creencias y actitudes que realiza con la persona^{8,12}.

Al inicio de sus estudios, las estudiantes de enfermería no valoran el cuidarse de sí, todos los cambios y el proceso de adaptación a la vida universitaria lo perciben como saturación, hastío y no realización de sus necesidades humanas básicas pero luego le dan valor al cuidado de sí. La adquisición de conocimientos sobre el cuidado de enfermería, estilo de vida y hábitos saludables forman nuevos valores sobre el cuidarse de sí. Estos hallazgos son coincidente con el análisis de investigaciones de contextos culturales diversos, como los brasileños y colombianos enfocadas en el cuidado de enfermería. Un cuidado dialógico y estético consiste en un

pensar abierto, creativo y ético entre los sujetos involucrados, hecho que posibilita el sentir y las formas de vivir^{7,8,12,26,27}.

El proceso de cuidar de sí para cuidar de otros implica en la necesidad de utilizar otras formas pedagógicas que faciliten la enseñanza aprendizaje para la formación de futuros profesionales críticos y reflexivos, una vez que los estudiantes no están preparados para cuidar de ellos mismos, lo que sugiere un cambio en la formación profesional. El estudiante necesita incorporar las prácticas del cuidado de sí en su estilo de vida, al tiempo en que los cursos de pregrado tiene que desarrollar estrategias para promocionales^{3,4,28,29}.

Responder a las demandas y expectativas de las personas buscando armonizar la relación con su medio (porque sin respeto por el hábitat donde vivimos, no hay riqueza económica ni sociedad posible), es parte del reto de la formación de los estudiantes en la carrera de Enfermería. Se postula una formación profesional que exija reflexión-investigación-acción para enfrentar la compleja problemática de las demandas y expectativas para asegurar condiciones de vida acordes con la civilización, el orden y el respeto por el medio ambiente natural y social. Se procura una formación que responda a las expectativas y demandas del ecosistema mundial para su preservación y el desarrollo sostenible; recogiendo el mensaje de las conferencias mundiales sobre la tierra.

Las estudiantes de enfermería cuando hablaban sobre el significado de cuidarse de sí como prevención de daños a sí de agentes externos (amistad perjudiciales, drogas y uso demasiado de computadora) o hicieron como uno de los importantes factores de cuidado, o sea, el cultivo de la sensibilidad para sí misma y para los otros. Este factor permite tener una conciencia en que es posible convertirse en verdaderos sujetos de acción, con identidad propia, con capacidad para transformar su mundo^{29,30}. La sensibilización para el cuidado del otro fue narrado por ellas según una visión del cuidado auténtico como algo para sí y para otras personas, en un sentido de cuidado relacional de la vida y con la vida, de modo responsable sigue cuidándose adecuadamente.

La estudiante aprende que cuidarse de sí es el primer paso para cuidar del otro como un acto de vida, un el cuidar necesario para que la vida pueda existir, a empezar por su propio bien estar y salud, como parte de la transición, del cuidar-se para el cuidar. *Cuidarse* cuando asegura los cuidados a sí mismo, como alimentarse, divertirse, dormir, tener tiempo para sí y para compartir con otros. *Cuidar* significa preocuparse, brindar cuidados a otros que pueden estar limitados a cuidarse¹¹⁻¹³.

CONCLUSIONES Y IMPLICANCIAS PARA LA PRÁCTICA

El cuidarse de sí, según la visión del estudiante de enfermería, es un término nuevo a ser explorado y en algunas situaciones es considerado sinónimo de autocuidado.

Mientras, reconozcan la importancia de cuidar de sí mismos, ellas posen conocimientos y los relacionan con el tema; hacen relaciones entre el cuidar de sí mismo y la salud física y mental

(psicológica), como formas de estar y vivir bien. Pero, ellas son personas con necesidades y patrones necesidades básicas humanas insatisfechos, particularmente en el ámbito de la higiene, del sueño y de la alimentación, cuando empiezan el ciclo de estudio en la universidad. En las experiencias de las estudiantes en el cuidado de sí mismo durante su formación profesional enfrentan las adversidades de lograr cuidarse a sí mismas y lograr la meta de ser profesionales del cuidado.

Después, en la medida que son preparadas para orientar a otros y avanzan su proceso de formación profesional se suceden los cambios en sus hábitos e estilos de vida porque aprenden sobre el cuidado como fuente de la vida. Para cuidar a otros tiene que cuidar de sí, como seres abiertos a transformaciones, internalizan el significado del cuidado de sí y del otro revelando su propio modo existencial.

El proceso de formación profesional debe estar vinculado al desarrollo de la crítica y capaz de articular los pensamientos e ideas profesionales, capaz de evaluar su existencia en el mundo y su importancia en la colectividad humana, y su postura/praxis de cuidado. Esta formación debe estar también orientado al cuidado de sí y cuidar a otros como un valor que permite la autorrealización del cuidador y el ser cuidado y, no orientarse sólo a la técnica, la ciencia, la competitividad y la excelencia del cuidado brindado.

Como parte de las implicancias del estudio la universidad precisa promover un ambiente de cuidado, elaborando los horarios en función de la necesidad del estudiante, asegurando que la carga lectiva permita al estudiante espacios para sí mismo y su familia, con lo que lograra formar profesionales que contribuyan también al bienestar de sí y de los otros. La universidad precisa amplificar la visión de formación para una perspectiva holística con practicas de actividades físicas, prácticas culturales y promotora de convivencia saludable entre los pares. El modelo de formación centrada en una cultura estrictamente profesional y técnica non esta contribuyendo para la formación de ciudadanos críticos-reflexivos. Superar este modelo es un imperativo ético y humanístico.

Los valores y comportamientos del cuidado en un currículo de enfermería sirven para que los estudiantes en el futuro apliquen el cuidado para transformar la práctica de enfermería. El currículo debe ser actualizado, reformulado, teniendo en consideración las vivencias dadas por las propias estudiantes de enfermería y lograr brindar a las estudiantes cuidadoras a través de las instancias universitarias mejorar su cuidado de sí para lograr el cuidado eficiente del otro.

El enseñar y aprender no se configura como tarea fácil para los educadores frente al mundo globalizado donde la velocidad de informaciones y avances tecno-científicos constituye un desafío. Este desafío se hace sin embargo más complejo al enseñar a futuros profesionales el cuidado, desafío del enfermero-docente, que precisa estar provisto de competencias que van más allá de la preparación de una clase, o de las paredes del aula, visto que el enfermero-docente constantemente se ve en situaciones distintas en su trabajo cotidiano.

También se recomienda realizar otros estudios de investigación cualitativos y cuantitativos en la línea de la enseñanza aprendizaje para develar otros determinantes sociales que estén contribuyendo en la formación profesional del estudiante de enfermería bien como en su cuidado de sí.

REFERENCIAS

- Marriner T, Raile A. Modelos y teorías en enfermería. 7.ª edición. Barcelona: Elsevier; 2011.
- González MA, Font CM. The nurse teacher. Construction of a new professional identity. Invest. Educ. Enferm. [on line] 2012 set/diez [citado 2015 Ago 10]; 30 (3): [aprox. 7 telas]. Available from: <http://www.scielo.org.co/pdf/iee/v30n3/v30n3a13.pdf>
- Santos V, Radunz V. O cuidar na visão de estudantes de enfermagem. Rev. Enferm. UERJ [on line] 2011 [citado 2015 Ago 10]; 19(1): [aprox. 6 telas]. Available from: <http://www.facenf.uerj.br/v19n1/v19n1a08.pdf>
- Ayala Valenzuela R, Pérez Uribe M, Obando Calderón I. Trastornos menores de salud como factores asociados al desempeño de estudiantes académicos de Enfermería. Enfermería Global. [on line]. 2010; 18 feb: [citado 2015 Ago 02]; 1(13). Available from: <http://scielo.isciii.es/pdf/eg/n18/docencia1.pdf>
- Escuela profesional de Enfermería. Plan Curricular - tercera versión. Universidad Católica Los Angeles de Chimbote. ULADECH Católica. Chimbote, 2011.
- Muñoz M, Cabiases B. Universidades y promoción de la salud: ¿cómo alcanzar el punto de encuentro? Rev. Panam. Salud Pública. [on line]. 2008; [citado 2015 Ago 02]; 24(2): [aprox. 7 telas]. Available from: <http://www.scielosp.org/pdf/rpsp/v24n2/a09v24n2.pdf>
- Báez-Hernández FJ, Nava-Navarro V, Ramos-Cedeño LL, Medina-lópez O. El significado de cuidado en la práctica profesional de Enfermería. Aquichán [on line]. 2009 aug [cited 2015 Aug 03]; 9(2): [aprox. 7 telas]. Available from: http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1657-59972009000200002&lng=en
- Klijn PT. Enfermería y Globalización. Cienc. enferm. [on line]. 2010 jan/abr. [citado 2015 Ago 02]; 16(1): [aprox. 6 telas]. Available from: http://www.scielo.cl/pdf/cienf/v16n1/art_02.pdf
- Del Sol AA, Rodríguez JL. Influencia del pensamiento humanista y filosófico en el modo de actuación profesional de Enfermería. Rev. Cubana Enfermer [on line]. 2007 jan/mar [citado 2015 Ago 02]; ; 23(1): [aprox. 15 telas]. Available from: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-03192007000100003&lng=es
- Campo VMG, Giraldo JEC. Factores de innovación curricular y académica en la educación superior. Revista Iberoamericana de Educación [on line]. 2004 [citado 2015 Ago 02]; 33(9): [aprox. 14 telas]. Available from: <http://www.rieoei.org/deloslectores/773Gomez.PDF>
- Collière F. Cuidar: a primeira arte da vida. 2ª ed. Loures: Lusociência; 2003.
- Rohrbach-Viadas C. Cuidar es antiguo como el mundo y tan cultural como la diversidad de la humanidad. Cultura de los cuidados 1997. [en línea] 1(2): 36-39. [citado 2015 Ago 02] Available from: http://rua.ua.es/dspace/bitstream/10045/5240/1/CC_02_06.pdf
- Heidegger M. Ser y Tiempo. Traducción en español: Jorge Eduardo Rivera C. 3ra edición. Madrid: Editorial Trotta S.A, 1995.
- Kempfer SS, Carraro TE, Prado ML. Historicity and historiography of being-a-nursing student in the construction of care in Heidegger. Journal of Hospital Administration [on line] 2014 Set/Oct [cited 2015 Ago 02]; 3(5): [aprox. 6 telas]. Available: <http://www.sciedu.ca/journal/index.php/jha/article/view/3432>. DOI: 10.5430/jha.v3n5p88
- Waldow VR. Cuidar: Expressão humanizadora da enfermagem. 3ed. Petrópolis: Vozes; 2010.
- Boff L. El cuidado necesario. Madrid: Editorial Trotta S.A; 2012.
- Santos AM. La idea del cuidado en Leonardo Boff. Revista Tales [on line]. 2011 jan/diez [citado 2015 Ago 02]; 4(1): [aprox. 10 telas]. Available from: https://revistatales.files.wordpress.com/2012/05/243_nro4nro-4.pdf
- Bertaux D. Narrativas de vida: a pesquisa e seus métodos. Natal (RN): EDUFERN; São Paulo: Editora Paulus; 2010.
- Souza ML, Cometto MC et al. Investigación cualitativa en Enfermería. Metodología y didáctica. Serie Paltext. Washington: Organización Panamericana de La Salud; 2013.
- Olabuénaga JIR. Metodología de la investigación cualitativa. 5.ª edición. Série Ciencias Sociales, vol. 15. Bilbao: Editora Universidad de Deusto; 2012.
- Bardin L. Análise de conteúdo. 1ª ed. São Paulo: Edições 70; 2011.
- Lanz C. El cuidado de sí y del otro en lo educativo. Utopía y praxis latinoamericana [on line] 2012 jan/mar [citado 2015 jan 13]; 17(56): [aprox. 5 telas]. Available from: <http://www.redalyc.org/pdf/279/27921998005.pdf>
- Nunes ECDA, Silva LWS, Pires EPOR. Nursing professional education: implications of education for transpersonal care. Rev. Latino-Am. Enfermagem [on line] 2011 Apr [cited 2015 Aug 03]; 19(2): [aprox. 8 telas]. Available from: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0104-11692011000200005&lng=en. <http://dx.doi.org/10.1590/S0104-11692011000200005>
- Almeida MA. Concepções de discentes e docentes sobre competências na enfermagem. Rev. Gaúch. Enferm. [on line] 2004 abr/jun [citado 2015 Ago]; 25(2): [aprox. 9 telas]. Disponible en: <http://www.lume.ufrgs.br/bitstream/handle/10183/23521/000504616.pdf?sequence=1>
- Cohen JA. Caring perspectives in nursing education, liberation, transformation and meaning. J. Adv. Nurs. 1993 Apr; 18(4):621-6.
- Blanchet GA, Pepin J. A constructivist theoretical proposition of cultural competence development in nursing. Nurse Educ. Today. [on line] 2015 Nov [citado 2015 Oct 10]; 35(11): [aprox. 10 telas]. doi: 10.1016/j.nedt.2015.05.019. Disponible en: [http://www.nurseeducationtoday.com/article/S0260-6917\(15\)00247-6/abstract](http://www.nurseeducationtoday.com/article/S0260-6917(15)00247-6/abstract)
- Nunes ECDA, Silva LWS, Pires EPOR. La enseñanza superior de Enfermería: implicaciones de la formación profesional para el cuidado transpersonal. Rev. Latino-Am. Enfermagem [on line]. 2011 mar/abr [citado 2015 Ago 14]; 19(2): [aprox. 09 pantallas]. Disponible en: http://www.scielo.br/pdf/rlae/v19n2/es_05.pdf
- Sebold LF, Radünz V, Carraro TE. Percepções sobre cuidar de si, promoção da saúde e sobrepeso entre acadêmicos de enfermagem. Esc. Anna Nery [on line]. 2011 Sep [cited 2015 Aug 03]; 15(3): [aprox. 6 telas]. Available from: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1414-81452011000300014&lng=en. <http://dx.doi.org/10.1590/S1414-81452011000300014>.
- Amilton S, Murray K, Hamilton S, Martin D. A strategy for maintaining student wellbeing. Nurs Times. 2015 Feb; 111(7): 20-2.
- Borges MM, Silva HCP. Cuidar ou tratar? Busca do campo de competência e identidade profissional da enfermagem. Rev. Bras. Enferm. [on line]. 2010 oct [cited 2015 Aug 03]; 63(5): [aprox. 6 telas]. Available from: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-71672010000500021&lng=en. <http://dx.doi.org/10.1590/S0034-71672010000500021>