

Duazary / Vol. 15, No. 3 - 2018 / 60 - 70
DOI: <http://dx.doi.org/10.21676/2389783X.2494>

EL CUIDAR DE SÍ MISMO: UN SENTIR DESDE LA VISIÓN DE LOS ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA

CARING FOR YOURSELF: FEELING FROM THE VISION OF NURSING STUDENTS

TITULO CORTO: EL CUIDAR DE SÍ MISMO

Tatiana C. González-Noguera¹ , Berta Guevara-Rumbos² 

Para citar este artículo: González-Noguera TC, Guevara-Rumbos B. El cuidar de sí mismo: Un sentir desde la visión de los estudiantes de Enfermería. *Duazary*. 2018 septiembre; 15(Supl 3): 60-70. Doi: <http://dx.doi.org/10.21676/2389783X.2494>

Recibido en enero 30 de 2018

Aceptado en abril 09 de 2018

Publicado en línea en septiembre 02 de 2018

RESUMEN

El cuidado forma parte de la naturaleza y la constitución del hombre. En su evolución histórica va experimentando transformaciones desde lo biológico, emocional, y social confiriéndole capacidad adaptativa a diferentes etapas del ciclo vital y las eventualidades suscitadas en su cotidianidad. El objetivo investigado fue; explorar el significado de cuidar de sí en los estudiantes de enfermería, ubicándolo en el enfoque fenomenológico, describiendo las estructuras esenciales de la experiencia vivida y percibida por los sujetos. La recolección se logró mediante la entrevista en profundidad. Los tres informantes claves participantes en esta investigación fueron estudiantes de enfermería de la Universidad del Magdalena que, por sus vivencias, capacidades de relaciones se convierten en fuente importante de información. Como resultado de análisis se obtuvieron como categorías: Percepción del cuidado de sí y la autoestima. Las conclusiones al interpretar el fenómeno estudiado son: El estudiante que está en formación es capaz de reconocer que cuidarse a sí mismo es un proceso complejo, que involucra la integralidad como un todo, la responsabilidad con el mismo y con los demás, esto lo ayudará a comprender el mundo del otro en este caso el paciente que estará bajo su responsabilidad en instituciones de salud y comunidades.

Palabras clave: emoción; cuidado; estudiantes de enfermería.

1 Universidad del Magdalena. Santa Marta, Colombia. Correo: tatygon@gmail.com - <http://orcid.org/0000-0002-1095-1219>

2 Universidad de Carabobo. Carabobo, Venezuela. Correo: b_j_guevara@hotmail.com - <http://orcid.org/0000-0002-2115-5779>

ABSTRACT

Care is part of the nature and constitution of man. In its historical evolution it is undergoing transformations from the biological, emotional, and social aspects, conferring adaptive capacity to different stages of the life cycle and the eventualities that arise in its daily life. The objective investigated was; explore the meaning of self-care in nursing students, placing it in the phenomenological approach, describing the essential structures of the experience lived and perceived by the subjects. The collection was achieved through the in-depth interview. The three key informants participating in this research were nursing students from Universidad del Magdalena who, due to their experiences, relationship skills become an important source of information. As a result of analysis were obtained as categories: Perception of self-care and self-esteem. The conclusions when interpreting the studied phenomenon are: The student who is in formation is able to recognize that taking care of himself is a complex process, which involves the integrality as a whole, the responsibility with himself and with others, this will help him to understand the world of the other in this case the patient who will be under their responsibility in health institutions and communities.

Keywords: emotion; caring; nursing students.

INTRODUCCIÓN

Boff¹ describe el cuidado como una característica básica de ser en el mundo; pues implica convivencia con las cosas, dejando éstas de ser objetos para pasar a basar nuestras relaciones en el mundo en vínculos sujeto-sujeto. Cuidado, implica recuperar el valor intrínseco de las cosas, sin tener en cuenta su valor utilitario, haciendo posible la alteridad, el respeto o la reciprocidad.

El cuidar yace en la propia naturaleza del ser humano, el cual a través de su historia ha adoptado innumerables medios para protegerse, y resguardar su existencia. Su propia condición humana lo obliga a estar en constante interacción con el mismo y con la naturaleza otorgándole la condición de ser pensante y reflexivo que se pregunta por su ser, por su existencia y su temporalidad.

A través de su evolución histórica la persona va experimentando una serie de transformaciones no solo desde el ámbito biológico sino también desde lo emocional, desde lo social lo cual le confiere la capacidad de ser adaptativo a las diferentes etapas del ciclo vital y las eventualidades que se suscita en su cotidianidad; por lo tanto, cuando le damos sentido a nuestra existencia, le asignamos valor a cuidarnos a nosotros mismos, a nues-

tra familia, a los amigos, al planeta como nuestro hábitat; valoramos desde los grandes detalles a los más pequeños.

El cuidado es algo más que un acto y una actitud entre otros, Heidegger expresa en su obra *Ser y Tiempo*: “Desde el punto de vista existencial, el cuidado se encuentra a priori, antes de toda actitud y situación del ser humano, lo que significa decir que el cuidado está presente en toda actitud y situación de hecho”². Por lo tanto, el cuidado esta imbuido en la génesis del ser humano, previo a cualquier acción, así cualquier acción humana lo implica. Por esto el autocuidado está involucrado en el ser y por lo tanto forma parte de su naturaleza.

El cuidado es un fenómeno ontológico-existencial básico. Es condición de la existencia humana². Porque, lo que el ser humano puede y llegue a ser es su resultado. Según Boff¹ el cuidado es sinónimo de interés, diligencia celo, buen trato etc., y es la base para que un lazo afectivo se establezca y fortalezca.

Cuidado humano implica reflexionar imprescindiblemente en el autocuidado como elemento esencial de protección al sí mismo considerado por Radünz³ como los pensamientos y sentimien-

tos que forman la conciencia de la persona, su percepción sobre quién es y qué es. Interpretando a Martínez⁴ el sí mismo es la sumatoria de todo lo que alguien puede llamar suyo e incluye ideas, actitudes, valores, compromisos. Es lo subjetivo de la persona.

En este orden, Toro⁵ indica que el cuidado de sí mismo tiene su reflejo en el cuerpo y en el espíritu. Significa autoconocimiento, autoestima, autorregulación, sentimientos afectivos, aprender a hacer proyectos de vida... Saber cuidar representa una situación ganar-ganar. "Cuando cuidamos amamos y cuando amamos cuidamos". El cuidar de sí es un acto vital, producto de una infinita y compleja variedad de actividades con el objetivo de resguardar y mantener su existencia. El cuidar de sí es una construcción humana, resultado de un aprendizaje y socialización de costumbres, hábitos, actitudes, y creencias, valores característicos de grupos sociales influyentes; que así mismo significan autovaloración, sensibilidad, y compromiso que se tenga con sí misma.

En mi experiencia como docente evidenció que la edad de ingreso a la universidad es, generalmente, entre 17 y 19 años, y finalizan sus estudios entre los 23 y 25 años. Significa que al empezar sus estudios de pregrado algunos de ellos están terminando la adolescencia, y la mayoría están en la post adolescencia y por lo tanto son vulnerables en el mantenimiento de su salud física con hábitos que perjudican su salud, capacidad para la aceptación y cuidado de su cuerpo. Así como en la salud mental con malestar como depresión, ansiedad, problemas de enojo o de autoestima.

Este periodo crítico de adaptación pasa por un fenómeno de evolución personal interior, que sucede acorde a la ganancia de madurez, cambio que no es aparente, pero es constante, no relacionado con un tiempo determinado, y que responde a la repercusión personal de los cambios, que a

veces se tornan estresantes en la interacción con el entorno social y escolar lo que puede ser el inicio de alguna problemática en salud.

Comenzar en la universidad, constituye un reto para el joven de hoy, se le abren nuevos caminos y existen muchas opciones para él: qué clases tomar, qué estudiar, el tipo de trabajo que desea tener al graduarse entre otras. Todas estas decisiones dependen del joven estudiante, frecuentemente influidas por la familia. Unido a estas interrogantes que surgen en el joven que a veces está en etapa adolescente cuando ingresa a la universidad, están muchas expectativas tales como: ¿cómo me irá en la universidad? ¿Quiénes serán mis nuevos compañeros? ¿Cómo serán los profesores? ¿Cómo serán las asignaturas que cursaré entre otras perspectivas este escenario, representa una gran libertad y responsabilidad puesto que estará también a cargo de su salud y bienestar, generando muchas preguntas en cuanto a su salud.

La relevancia del estudio desde el punto de vista ontológico y axiológico es el reconocimiento de la concepción sobre la vida como principio universal en la existencia humana. También serviría para concienciar a los estudiantes sobre el valor que representa el cuidar de sí para mantener su salud como elemento clave de satisfacción personal. Sin duda alguna esto ayudará en la formación académica de los estudiantes, ya que servirán de multiplicadores a nivel hospitalario y comunitario sobre lo que representa el cuidado a la salud y por ende la protección de la vida; además, podría servir de referencia al equipo que labora en ciencias de la salud, para promocionar en otras facultades de la universidad, estilos de vida protectores para la salud de las personas que hacen vida en el ámbito universitario. Los aportes del estudio pueden contribuir a fortalecer las políticas de salud, sustentadas en un paradigma humanista, con un nuevo modelo de cuidado proyectado hacia el bienestar físico, psicológico, espiritual y social de la persona y su familia.

En consideración al estado del arte; Santos y Radunz⁶, estudiaron la concepción del cuidar de sí en estudiantes de enfermería en Brasil. Este cuidar de sí se consideró sinónimo de autocuidado y fue encontrado como algo novedoso, que debe ser estudiado. Destacan la necesidad de que los educandos incorporen el cuidado de sí en sus estilos de vida y encuentran que este tipo de investigación permite reflexionar sobre la necesidad de asumir el cuidado de sí para potenciar el cuidar de otros, al mismo tiempo que subrayan la necesidad de encontrar formas pedagógicas facilitadoras del aprendizaje crítico y reflexivo de los futuros profesionales.

Otra investigación con enfoque cualitativo, en un centro de enseñanza de enfermería superior, en Brasil, Nunes *et al*⁷, encuentra al entrevistar, que algunos estudiantes, no están preparados para cuidar de ellos mismos, por lo que les sugieren un cambio en su formación profesional.

Ayala *et al*⁸, en un estudio realizado en Chile entre estudiantes de enfermería, encontraron evidencia de convivencia de personas con necesidades y patrones insatisfechos, en el ámbito de la higiene del sueño y la alimentación, y sugiere seguir investigando.

Radunz *et al*⁹ en una investigación cualitativa a estudiantes de enfermería en una universidad pública en el sur de Brasil, procuraron identificar las percepciones de los estudiantes acerca del cuidado con ellos mismos, la promoción de salud y prevención del sobrepeso. Los resultados mostraron reconocimiento de la importancia de cuidar de sí mismos; tienen los conocimientos y relacionan el cuidar de sí mismo con la salud física y mental. El estudio contribuye a valorar la realidad de los estudiantes y cómo invertir en métodos innovadores de enseñanza y aprendizaje que sensibilicen futuros profesionales.

Núñez Rojas¹⁰, evaluó cualitativamente el concepto salud, y autocuidado en la comunidad académica de la universidad de Manizales (Colombia). El estudio muestra que para la actual generación de jóvenes la salud es un evento temporal, casual y no buscado activamente, pues el medio es propicio en situaciones de riesgo respecto a estilos de vida sexuales y uso de drogas recreativas en una actitud epicúrea, de placer momentáneo, sin medir riesgo.

Todos estos trabajos guardan relación con la investigación porque apertura posibilidades para explorar la conducta humana, con la intencionalidad de sensibilizar, comprender y descifrar el cuidar de sí de los estudiantes de enfermería: una mirada desde los propios actores para construir un cuidado integral, de cómo 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 durante su formación profesional en un curso de pregrado de una universidad oficial colombiana¹¹.

Por su parte Boff¹², refiere que el cuidado implica dos elementos fundamentales, íntimamente complementarias: la actitud de interés, solicitud y atención para con otro; y la preocupación e inquietud, porque la persona cuidada hace un enlace afectivo con quien cuida. Menciona también que la falta de cuidado y amor desembocan en el actual caos social y la ominosa situación del planeta.

Foucault¹³ retoma la propuesta socrática del autocuidado epiméleia heatou: definiéndolo como un instrumento que ejecuta acciones físicas o espirituales con el fin específico de cuidar de sí, enfatizando que este autocuidado implica cuidar el alma tanto como el cuerpo, es decir conocerse a sí mismo y por lo tanto cuidarse a sí mismo, a su existencia.

Así mismo define el alma como elemento nuclear del cuidado, elemento preparador del individuo para enfrentar y remontar los obstáculos resultantes de los errores, hábitos y costumbres nocivas que afligen el curso de la vida. Así, el cuidado de sí surge de la persona y debe estar estrechamente ligado con los conceptos de verdad y deber lo que le permitirá tomar opciones, incluyendo el buscar y escuchar a los otros que saben y pueden enseñar o aconsejar¹⁴.

Muñoz¹⁵ dice que el cuidado de sí; resulta de las interacciones sociales, pues estas conforman las ideas que un sujeto tiene sobre el cuidado de su salud, y tienen lugar gracias a la intercomunicación objetiva y subjetiva del grupo social al que pertenece. Desde este punto de vista, cada ser, tiene sus dimensiones particulares. La complejidad humana obliga tener en cuenta la identidad, integridad e individualidad de cada ser humano y de sus congéneres entre sí. Así se comprende como una unidad de la diversidad bio-psico-eco-social. Concepción Heideggeriana, Zubiriana y Morin desarrolladas antes¹⁶⁻¹⁸.

Maslow¹⁹, plantea un ser humano compuesto por un cuerpo físico, cuerpo sociológico y cuerpo espiritual organizados en una estrecha interacción y retroalimentación donde cualquier evento que afecte uno de sus componentes es sentido inmediatamente en el resto de esta red. Necesita esta teoría un concepto de jerarquía, para organizar las necesidades a nivel del cuerpo físico, sociológico y espiritual. Y Rogers²⁰, define persona como: Un sistema abierto en interacción constantemente con otro sistema abierto el cual es el entorno. Lo define como ser humano unitario e integrado con campos de energía infinitos y pan dimensionales o eterna energía, que no pueden interpretarse solo como la suma de sus elementos individuales.

En este sentido, Maturana²¹, en su devenir refiere que somos seres sociales, aprendemos y crecemos con el entorno y cada reacción de este mundo social nos concede un aprendizaje y claramente si

somos capaces de aceptar al otro como un ser distinto y válido, con ideas propias y diversas podemos crecer aún más. Desde mi punto de vista, esta definición del amor es más grande y potente que las demás, considero que es real, o sea, te acepto y te reconozco aun con tus ideas, aunque sean distintas a las mías. Viven con el otro y por ello, se transforman espontáneamente de manera que su modo de vivir se va haciendo más congruente con el otro en ese espacio de convivencia.

Dentro de este marco, Heidegger², ve que los actos de querer y desear surgen de la esencia del cuidado, siendo esta dimensión una realización humana. Así todo proyecto humano está fundamentado en el cuidado. Para Collier²², el cuidado se da desde el nacimiento hasta la muerte, marca el transcurso de toda la vida: ser cuidado–cuidarse– cuidar se interrelacionan. El cuidado establece “maneras de hacer”, “maneras de ver” y “maneras de decir”, extrae saberes de las creencias y valores de cada persona.

Así, el cuidado es ocupación de sí mismo, lo importante es identificar el eje individual, el arquetipo base, el impulso interior principal, ese deseo secreto, aquella dirección conducente a materializar sus metas. La vida es tasada por la grandeza de sus sueños y por su obstinación en lograrlos. La constancia y tenacidad siempre vence. La vida siempre gratifica a quienes insisten y perseveran alcanzaran la oportunidad de lograr su sueño. Estos hechos me llevaron a plantear la siguiente proposición: ¿Qué significado tendrá el cuidado de sí para los estudiantes de enfermería de la Universidad del Magdalena en Colombia?

MATERIALES Y MÉTODOS

El estudio es un enfoque fenomenológico, tratando de descifrar “una realidad cuya esencia depende del modo en que es vivida y percibida por los sujetos” como lo evidencia Martínez. Es decir, que el investigador analiza las vivencias

de los informantes claves, traduciendo lo mejor posible las palabras, escritos, textos y gestos, igual que cualquier acto u obra, cuidando su singularidad en su contexto; desde el punto de vista de los actores, contrastada con nuestro propio punto de vista y el referencial de los teóricos²³. El proceso de recolección de datos se logró por medio de la entrevista en profundidad las cuales fueron grabadas y transcritas literalmente. Para efectos de este artículo se presenta la percepción de tres estudiantes de enfermería de la Universidad del Magdalena de un tamaño muestral de seis donde se consiguió el punto de saturación y que, por sus vivencias, capacidades de relaciones se convierten en una fuente importante de información. Las consideraciones éticas que se tomaron en cuenta en el consentimiento informado fueron la voluntariedad de participar en la investigación, el anonimato y la confidencialidad de la información aportada por los informantes claves. Así mismo se realiza una revisión de investigaciones científicas referente a este tema publicadas en la base de datos de Scielo, Medline, Redalyc y Lilacs, determinando que este tópico ha sido estudiado en diversos países y desde diversas perspectivas, proporcionando elementos de soporte y referencia para desarrollo de investigaciones en esta área.

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Con la intención de explicar el significado que estas estudiantes de enfermería le dan al cuidado de sí, se construye un enfoque con una Matriz Epistémica Fenomenológica, donde primeramente se presentan las entrevistas realizadas a los informantes claves, para seguidamente realizar la triangulación para evidenciar las semejanzas en las respuestas dadas por los estudiantes. Finalmente se presenta el proceso de categorización mediante el cual se extraerán los significados o categorías surgidas posterior a las respuestas ofrecidas por los entrevistados. Es importante clarificar que a cada estudiante se le asignó un

seudónimo con el nombre de piedras preciosas con el fin de resguardar su identidad.

Descripción del fenómeno

A continuación, se exponen las entrevistas realizadas a los informantes claves, las mismas permitieron extraer la información en forma completa y fidedigna de lo que significa para los estudiantes el cuidar de sí mismo, la importancia de cuidarse a sí misma y que hace para cuidarse.

Entrevistas Efectuadas

Diamante

P (1) ¿Qué significa cuidar de sí misma?

R.- es aplicar todos los conocimientos. Tener en cuenta nuestras necesidades deseos para satisfacerlos. Si yo estoy bien estaré mucho mejor para ayudar a los demás.

P (2) ¿Qué haces para cuidarte a ti misma?

R. a veces salgo a trotar, hace algún tiempo decidí que me cuido a mí misma cuando perdono y me perdono, cuando hago caso omiso a las críticas destructivas, cuido de mi misma cuando empecé a quererme y a reconocer que tengo defectos y virtudes que me hacen ser única y diferente, cuido de mi misma cuando cuido y protejo mi cuerpo, mi salud emocional y mental, es estar pendiente de mí.

P (3) ¿Qué importancia tiene para usted cuidarse?

R.- muchísima, pues me permite parar y reflexionar para pensar qué es lo que queremos, lo que tenemos, lo que estaría bien tener y lo que podemos hacer para que no parezcamos autómatas que van por la vida sin disfrutarla y sin vivirla. Es dedicarnos tiempo a nosotros mismos, a la semana. Realizar cualquier cosa, alguna actividad que nos guste. Pues si existe bienestar en tu interior, existirá bienestar en tu exterior.

Rubi

P (1) ¿Que significa cuidar de sí misma?

R.- es cuidarme en todos los aspectos, físico, emocional, velar porque todas las cosas así no sean como yo quiera estén en buen estado.

P (2) ¿Qué haces para cuidarte a ti misma?

R. empiezo por intentar cuidar mi alimentación para así poder gozar de buena salud, también me alago mucho, dándome cariñitos como por ejemplo mirare en el espejo y decirme que estoy muy bonita y que soy una persona muy fuerte la cual puede solucionar todos los problemas que se me presenten...

P (3) ¿Qué importancia tiene para usted cuidarse?

R.- Es de suma importancia porque si no me cuido yo más nadie lo hará por mi este es el cuerpo y la vida que Dios me dio, es mi casa, mi templo y tengo que cuidarlo, protegerlo, también adaptarme a todas las virtudes y defectos que padezco e intentar superarme cada día para poderme convertir en la persona que aspiro ser.

Coral

P (1) ¿Que significa cuidar de sí misma?

R.- cuidado de nuestro cuerpo, de nuestra mente, es estar bien. En todo el sentido de la palabra es decir estar bien consigo mismo. Satisfacer todas las necesidades, una buena alimentación y evitar peligros como un accidente.

P (2) ¿Qué haces para cuidarte a ti misma?

R. Físicamente evito exponerme a situaciones que puedan ponerme en un peligro, evito fumar, evito

las drogas y el alcohol son cosas que destruyen mi cuerpo hago ejercicio por medio del baile, trato de comer bien para mantenerme un poco saludable, mentalmente evito personas toxicas que no aportan nada positivo a mi vida, personas negativas de esas que le quitan el brillo a tu alma, trato de rodearme con personas que tengan los mismos intereses que yo. Ayudo a mi mente a desarrollarse leyendo y en fin haciendo cosas que me construyan como persona.

P (3) ¿Qué importancia tiene para usted cuidarse?

R.- Para mí cuidarme es evitar exponerme a ciertos peligros, claro está que hay cosas que no se pueden evitar por mucho que no queramos que pase para así mantenerse bien y de alguna forma sana ya que lo que hagamos hoy tendrá consecuencia a futuro en la salud y no podremos tener una vida plena. A veces aplazamos estas actividades saludables y nos damos una razón que nos parece válida en el momento y nos olvidamos de cuidar de la persona más importante en nuestra vida: uno mismo.

Perspectiva del investigador

El cuidar de sí debe centrarse en el cuidado biopsicosocial y espiritual del ser humano, partiendo de la información obtenida durante la fase de construcción, me permitió reflexionar y aprender de las personas que fueron entrevistadas, conocer sus sentimientos y así poder explorar el significado de cuidar de sí en los estudiantes de enfermería.

Proceso de triangulación

A continuación, en la Tabla 1 se presentan las semejanzas en cada una de las respuestas dadas por los informantes claves. A fin de confirmar una interpretación global del objeto de investigación permitiendo contrastar la información recabada

Tabla 1. proceso de triangulación de informantes claves

Pregunta	Diamante	Rubí	Coral
QUÉ SIGNIFICA CUIDAR DE SÍ MISMA	Tener en cuenta nuestras necesidades...Es perdonar y perdonarme..., Es hacer caso omiso a las críticas destructivas, Es empezar a quererme y a reconocer que tengo defectos y virtudes. Es cuidar y proteger mi cuerpo, mi salud emocional y mental.	Es cuidarme en todos los aspectos: físico, emocional.	Cuidado de nuestro cuerpo, de nuestra mente... Satisfacer todas las necesidades
QUÉ HACES PARA CUIDARTE A TI MISMA	Salgo a trotar, perdono y me perdono...hago caso omiso a las críticas destructivas, Quererme... protejo mi cuerpo, mi salud emocional y mental, es estar pendiente de mí.	Cuido mi alimentación... también me halago mucho, dándome cariñitos como por ejemplo mirare en el espejo y decirme que estoy muy bonita y que soy una persona muy fuerte la cual puede solucionar todos los problemas que se me presenten...	Evito exponerme a situaciones que puedan ponerme en un peligro, evito fumar, evito las drogas y el alcohol... Hago ejercicio por medio del baile, trato de comer bien... Mentalmente evito personas toxicas personas negativas... trato de rodearme con personas que tengan los mismos intereses que yo. Ayudo a mi mente a desarrollarse
QUÉ IMPORTANCIA TIENE PARA USTED CUIDARSE	Muchísima es Dedicarnos tiempo a nosotros mismos, a la semana. Realizar cualquier cosa, alguna actividad que nos guste. Pues si existe bienestar en tu interior, existirá bienestar en tu exterior.	Es importante cuidarme porque si no me cuido yo más nadie lo hará por mí. También es importante porque me permite adaptarme a todas las virtudes y defectos que padezco e intentar superarme cada día para poderme convertir en la persona que aspiro ser.	Es importante porque de lo que hagamos hoy tendrá consecuencia a futuro en la salud y no podremos tener una vida plena.

CATEGORIZACIÓN

A continuación, se presenta en la Tabla 2 el proceso de categorización, el cual consistió en extraer las categorías o temas a partir de lo expresado por los informantes claves. Por ser la presente investigación de índole cualitativa, se utilizó la lógica inductiva para representar el orden de las subca-

tegorías y categorías, donde se le da prioridad a las subcategorías por cuanto constituyen los significados aportados por los informantes claves. Las categorías o epistemes constituyen la construcción de la investigadora para integrar los significados ya mencionados mediante un concepto, o termino a las respuestas dadas por los informantes claves.

Tabla 2. proceso de categorización de informantes claves

CATEGORÍA	SUBCATEGORÍAS	CÓDIGOS
Percepción del cuidado de sí	Es perdonar y perdonarme... Es hacer caso omiso a las críticas destructivas, Es empezar a quererme. Cuidarme en todos los aspectos: físico, emocional. Cuidado de nuestro cuerpo, de nuestra mente... Satisfacer todas las necesidades	PDCDS
Autoestima	Considerándome yo misma Valorándome como persona Es estar pendiente de mí. Estar bien consigo mismo. Tener prácticas saludables que no arriesguen el bienestar. Es saber conocerse a sí mismo Me halago mucho, dándome cariñitos como por ejemplo mirare en el espejo y decirme que estoy muy bonita y que soy una persona muy fuerte la cual puede solucionar todos los problemas que se me presenten...	A

Interpretación de Fenómeno

Una vez extraídos los significados o categorías a partir de las respuestas dadas por los estudiantes, se intuye que el cuidado de sí de las estudiantes de enfermería es percibido como un proceso que incluye las dimensiones del ser humano, donde no sólo consideraron las necesidades fisiológicas tales como “cuidar la alimentación, el sueño, la actividad física sino también que fueron incluidas otras dimensiones como lo emocional, lo psicológico, lo social y espiritual; dimensiones que son fundamentales que el estudiante que está en formación académica en la profesión de enfermería considere, ya que por ser enfermería una profesión humanista exige en su práctica profesional en el contacto con el paciente que el estudiante no olvide que el paciente es un “ser multidimensio-

nal” que responde al unísono a estímulos en este caso su enfermedad y su hospitalización, y que amerita recibir un cuidado integral. El cuidar de sí como proceso complejo exige a la persona identificar, comprender y gratificar sus necesidades, convertirse en su protector y asumir la responsabilidad primigenia de cuidar su existencia²⁴⁻²⁵.

La enfermera cuidadora, se involucra con el otro para ganar entendimiento y retroalimentarlo positivamente mejorando el autocuidado, esto implica autoconocimiento y capacidad de discernir entre la experiencia propia y la ajena²⁶.

En consecuencia, cuando el estudiante que está en formación es capaz de reconocer que el cuidarse a sí mismo es un proceso complejo, que involucra la integralidad como un todo, la responsabilidad

con el mismo y con los demás, esto lo ayudará a comprender el mundo del otro en este caso el paciente que está bajo su responsabilidad en las instituciones de salud y en las comunidades.

Otro de los significados o categorías emergidas durante las entrevistas fue la autoestima como un elemento que el ser humano tiene que interiorizar para percibirse y valorarse lo cual le permitirá encausar su cuidado de sí. La autoestima es el estar satisfecho con lo que somos, y esto implica ser auténtico aceptándonos con cualidades y defectos, nuestras acciones y nuestras relaciones²⁷.

CONCLUSIÓN

De acuerdo a las respuestas ofrecidas por los informantes claves emergieron dos categorías o significados: La percepción sobre lo que significa el cuidar de sí para los estudiantes y la autoestima como un valor personal necesario para cuidarse a sí mismo.

Cuando el estudiante que está en formación es capaz de reconocer que el cuidarse a sí mismo es un proceso complejo, que involucra la integralidad como un todo, la responsabilidad con el mismo y con los demás, esto lo ayudará a comprender el mundo del otro en este caso el paciente que está bajo su responsabilidad en las instituciones de salud y en las comunidades.

DECLARACIÓN SOBRE CONFLICTOS DE INTERESES

Los autores declaran no presentar ningún conflicto de interés.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Boff L. Saber cuidar. Ética do Humano. Compaxaio pela Terra. Petrópolis: Editora Vozes; 1999.
2. Heidegger M. El Ser y el Tiempo. México: Fondo de Cultura Económica; 2000.
3. Radünz V. Cuidando e se Cuidando. Brasil: Editora Cultura e Qualidade; 1998.
4. Martínez Ocaña, Emma. Aprender la Sabiduría del Cuidado de Sí Mismo. *Revista Confer*. España. 2007 N°179. Págs. 14,15, 495, 496.
5. Toro B. Saber cuidar: el cuidado como base del nuevo orden ético. Presentación realizada dentro del panel La rentabilidad de los valores. [Internet]. [consultado 2017 noviembre 22]. Disponible: <http://es.catholic.net/op/articulos/43899/cat/417/saber-cuidar-el-cuidado-como-base-del-nuevo-orden-etico.html>
6. Santos V, Radunz V. El cuidar de sí en la visión de estudiantes de enfermería. *Rev. Enfermería UERJ*. 2011; 19 (1):46-51.
7. Nunes E, Silva L, Pires E. La enseñanza superior de enfermería: implicaciones de la formación profesional para el cuidado transpersonal. *Rev. Latino-Am. Enfermagem*. 2011; 19(2). Disponible en: http://www.scielo.br/pdf/rlae/v19n2/es_05.pdf
8. Ayala R, Pérez M, Obando I. Trastornos menores de salud como factores asociados al desempeño de estudiantes académicos de enfermería. *Enfermería Global*. 2010; (18). Disponible en: <http://scielo.isciii.es/pdf/eg/n18/docencia1.pdf>
9. Radunz V, Sebold L, Carraro T. Percepciones sobre el cuidado de sí mismo, promoción de la salud y sobrepeso en estudiantes de enfermería. *Esc. Anna Nery*. 2011; 15 (3).
10. Núñez-Rojas AC. Jóvenes universitarios y salud. Vivir la universidad. Manizales: Universidad de Manizales; 2004.
11. Castaño-Castrillón JJ, Páez-Cala ML. Estilos de vida y salud en estudiantes de una facultad de psicología. *Psicología desde el Caribe*. 2010; (25): 155-78.

12. Boff L. Saber cuidar. Ética do humano-compaixão pela terra. Petrópolis: Vozes; 1999.
13. Foucault M. El cuidado de sí. La inversión del platonismo desde la mirada de Michel Foucault. Santiago de Chile: Instituto de Humanidades de la Universidad Diego Portales; 2007.
14. Foucault M. La ética del cuidado de uno mismo como práctica de la libertad. Concordia 1984; 6:99-116. (Entrevista realizada por Raúl Fomet-Betancourt, Helmúl Becker y Alfredo Gómez-Muller el 20 de enero de 1984). [En línea] [fecha de acceso: 20 de abril de 2016]. Disponible en: <http://catedras.fsoc.uba.ar/heler/foucaltetica.htm>
15. Muñoz NE. Reflexiones sobre el cuidado de sí como categoría de análisis en salud. Salud Colectiva. 2009; 5(3): 391-401. Disponible en: http://www.scielo.org.ar/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1851-82652009000300007&lng=es
16. Heidegger M (1947): trad. Rivera JE. Ser y Tiempo. Santiago de Chile: Editorial Universitaria; 1997.
17. Zubiri X. Sobre el hombre. Madrid: Alianza; 1986.
18. Morin, E. Introducción al pensamiento complejo. Barcelona: Gedisa; 1990.
19. Maslow A. El hombre autor realizado, hacia (una psicología del ser). Mexico: Kairós y Colofón; 1998.
20. Tomey MA, Alligood RM. Modelos y Teorías en Enfermería. 5ta ed. España: Elsevier España; 2003
21. Maturana H. Emociones y lenguaje en educación y política. Decima ed. Chile: Dolmen Ensayo; 2006.
22. Colliere M. Cuidar... a primeira arte da vida. 2da ed. Portugal: Lusociencia; 2003.
23. Martínez, M. «La capacidad creadora y sus implicaciones para la metodología de la investigación». En: Psicología (Caracas: UCV), vol. XII, núm.1-2, 37-62. 1986. Página Web: <http://prof.usb.ve/miguelm>.
24. Kernis MH. Toward a conceptualization of optimal self-esteem. Psychological Inquiry. 2003; 14(1): 1-26.
25. Edmund H. Ideas Relativas a una Fenomenología Pura y una Filosofía Fenomenológica. México: Fondo de Cultura Económica; 1969.
26. Mayeroff M. A Arte de Servir Ao Próximo Para Servir a si Mesmo. Brasil: Editorial Record; 1971.
27. Sánchez B. La Fenomenología: un Método de Indagación para el Cuidado de Enfermería. Bogotá: Unibiblos; 2000.