

Capacidad de autocuidado en estudiantes universitarios: estudio longitudinal

Self-care capacity in university students: longitudinal study

Dorancy Yailín González González¹, José Leonardo Jiménez-Ortiz^{1*}, Sergio Benjamín Ramírez Sánchez², Daniela Guadalupe Frutos Nájera³

¹Universidad de Morelos, Maestría en Salud Pública. Morelos, Nuevo León, México

²Universidad de Morelos, Escuela de Medicina. Morelos, Nuevo León, México

³Universidad de Morelos, Escuela de Nutrición y Estilo de Vida. Morelos, Nuevo León, México

RESUMEN

Introducción. La etapa universitaria representa un período crucial en la vida de los individuos, donde el desarrollo de hábitos saludables es fundamental. **Objetivo.** Evaluar la capacidad de autocuidado en estudiantes de una universidad mexicana y su variación a través del tiempo. **Materiales y Métodos.** Estudio observacional, analítico, prospectivo y longitudinal con 67 estudiantes, bajo muestreo no aleatorio por conveniencia, aplicando en cuatro ocasiones a lo largo de dos años la escala Appraisal of Self-care Agency Scale (ASA) en español, que evalúa la capacidad de autocuidado. El análisis de los datos se realizó a través de la prueba de ANOVA de mediciones repetidas y el modelo lineal de efectos mixtos multinivel. El protocolo fue evaluado y avalado por los Comités de Ética e Investigación de la Institución. **Resultados.** Se observaron variaciones significativas en la capacidad de autocuidado entre la medida basal y la segunda medición ($p=0,001$), entre la medida basal y la cuarta medición ($p<0,001$), pero no entre la medida basal y la tercera medición ($p=0,128$). Al evaluar las mediciones distintas según el sexo, la facultad, la nacionalidad, el estado civil y el trabajo mientras se estudia, se encontraron diferencias significativas ($p<0,001$). **Conclusión.** Existe una variación de la capacidad de autocuidado en estudiantes universitarios a través del tiempo, resaltando la necesidad de intervenciones en Promoción de la Salud.

Palabras clave: autocuidado; estudiantes; universidades; salud pública

ABSTRACT

Introduction. The university stage represents a crucial period in individuals' lives, where the development of healthy habits is fundamental. **Objective.** To evaluate self-care capacity in students from a Mexican university and its variation over time. **Materials and Methods.** An observational, analytical, prospective, and longitudinal study with 67 students, using convenience sampling, applying the Appraisal of Self-care Agency Scale (ASA) in Spanish on four occasions over two years, which assesses self-care capacity. Data analysis was performed through the repeated measures ANOVA test and the multilevel mixed-effects linear model. The protocol was evaluated and endorsed by the Institution's Ethics and Research Committees. **Results.** Significant variations in self-care capacity were observed between the baseline measurement and the second measurement ($p=0.001$), between the baseline measurement and the fourth measurement ($p<.001$), but not between the baseline measurement and the third measurement ($p=0.128$). When evaluating different measurements according to sex, faculty, nationality, marital status, and working while studying, significant differences were found ($p<0.001$). **Conclusion.** There exists a variation in self-care capacity among university students over time, emphasizing the need for Health Promotion interventions.

Key words: self-care; students; universities; public health

Cómo citar/How cite:

González González DY, Jiménez Ortiz JL, Ramírez Sánchez SB, Frutos Nájera DG. Capacidad de autocuidado en estudiantes universitarios: estudio longitudinal. Rev. cient. cienc. salud. 2024; 6: e6134.

Fecha de recepción:

01/12/2023

Fecha de revisión:

20/01/2024

Fecha de aceptación:

24/02/2024

Autor correspondiente:

José Leonardo Jiménez-Ortiz

E-mail:

jimenezortiz@um.edu.mx

Editor responsable:

Nilsa González Brites

E-mail:

nilsa.gonzalez@upacifico.edu.py



Este es un artículo publicado en acceso abierto bajo una [Licencia Creative Commons](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/)

INTRODUCCIÓN

La etapa universitaria representa un período crucial en la vida de los individuos, caracterizado por cambios académicos y personales significativos⁽¹⁾. Durante esta transición a la adultez, los estudiantes enfrentan nuevas responsabilidades y desafíos que impactan tanto en su bienestar físico, mental y social como en su rendimiento académico⁽²⁾. La adquisición de hábitos saludables se convierte en un factor fundamental para su desarrollo integral y éxito futuro⁽³⁾. Los comportamientos tienen una influencia directa en la salud, el bienestar y la calidad de vida del individuo⁽⁴⁾.

El concepto de autocuidado, definido como las acciones destinadas a preservar la vida y promover el bienestar, juega un papel central en esta etapa⁽⁵⁾. Una de las teorías sobre el autocuidado de Dorothea Orem enfatiza la importancia de la Capacidad de Autocuidado (CA) en el desarrollo de habilidades para cuidarse a sí mismos y a otros⁽⁶⁾. A pesar de esta comprensión, estudios han revelado que la mayoría de los estudiantes universitarios exhiben comportamientos poco saludables, incluyendo el consumo de sustancias, prácticas sexuales de riesgo y trastornos del sueño^(7,8). Los comportamientos poco saludables, lo cual se relaciona con una CA deficiente⁽⁹⁾.

En respuesta a esta problemática, se hace indispensable un enfoque preventivo y promocional en el ámbito educativo⁽¹⁰⁾. La Organización Mundial de la Salud (OMS) destaca la importancia de la Promoción de la Salud (PS) en instituciones educativas para abordar los comportamientos de riesgo⁽¹¹⁾. Las Universidades Promotoras de la Salud (UPS) se han convertido en agentes clave para fomentar estilos de vida saludables entre los estudiantes, no solo a nivel académico, sino también en su entorno social^(12,13).

En este sentido, la Universidad de Morelia es reconocida como una UPS⁽¹⁴⁾, por la distinción de su cultura organizacional guiada por valores y principios alineados con el movimiento global de la PS⁽¹⁵⁾, respaldada además por una política institucional específica que impulsa y mantiene las acciones de PS, entre las que se incluye la incorporación de la materia denominada "Estilo de Vida Saludable", la cual se cursa durante seis semestres en todas las carreras y busca no solo enseñar estrategias para promover comportamientos saludables, sino que también cultivan un compromiso duradero con el autocuidado de la salud⁽¹⁶⁾.

A pesar del interés previo en la CA de los estudiantes universitarios, existen limitaciones en el conocimiento actual derivado de la escasez de investigaciones longitudinales sobre este fenómeno. Por lo tanto, el objetivo de este estudio fue evaluar la capacidad de autocuidado en estudiantes de una universidad mexicana y su variación a través del tiempo.

MATERIALES Y MÉTODOS

Se realizó un estudio observacional, analítico, prospectivo y longitudinal, con un grupo de universitarios que fueron incluidos bajo muestreo no aleatorio por conveniencia, matriculados en nivel licenciatura cursando la materia "Estilo de Vida Saludable" en alguna de las ocho facultades de la Universidad de Morelia, en cuatro ocasiones: la primera en enero de 2021, la segunda en mayo de 2021, la tercera en noviembre de 2021 y la cuarta en agosto de 2022, de cualquier sexo y mayores de edad, que aceptaron participar voluntariamente otorgando su consentimiento, y que contestaron de manera individual a través de un formulario digital (Google form) la versión en español de la "Appraisal of Self-care Agency Scale (ASA)", que evalúa la CA, el cual consta de un total de 24 ítems⁽¹⁷⁾. Cada ítem presenta cuatro opciones de respuesta tipo Likert, clasificadas del 1 al 4, donde 1 indicaba "nunca", 2 representaba "casi nunca", 3 correspondía a "casi siempre" y 4 denotaba "siempre". La puntuación total de autocuidado se obtuvo sumando los puntajes de los ítems, con un rango posible de puntuación de 24 a 96. La confiabilidad de la escala ha sido reportada mediante el coeficiente alfa de Cronbach, con un valor de 0.77, lo que indica una consistencia buena del instrumento⁽¹⁸⁾.

Para el análisis de los resultados, se diseñó una base de datos en primera instancia en el programa Microsoft® Excel para Mac versión 16.59, para después proceder al manejo estadístico utilizando el programa JASP 0,17 INTEL. Se establecieron grupos de acuerdo a variables sociodemográficas: sexo, edad, estado civil, procedencia, área del conocimiento, y trabajo de los participantes durante el estudio. Para el análisis descriptivo se realizó el cálculo de medias y el intervalo de confianza de la media al 95% para variables numéricas. Para variables categóricas, se presentaron frecuencias y porcentajes. Las diferencias entre

las mediciones a lo largo del tiempo se evaluaron mediante la prueba de ANOVA de mediciones repetidas y el modelo lineal de efectos mixtos multinivel⁽¹⁹⁾.

El estudio se realizó con apego a la declaración de Helsinki⁽²⁰⁾ y la Ley General de Salud vigente en materia de investigación para la salud en México⁽²¹⁾, por lo que fue evaluado y avalado por los comités de investigación y ética de la Universidad de Morelia, otorgando para su ejecución el número de referencia 2022-063-CI-161.

RESULTADOS

El estudio se llevó a cabo con una muestra de 67 individuos, compuesta por 29 hombres (43.28%) y 38 mujeres (56.71%). La edad promedio de los participantes fue de 18,9 años, con una edad mínima de 18 años hasta una edad máxima de 25 años. El 88.1% de los participantes fueron de nacionalidad mexicana, mientras que el 11.94% restante correspondió a extranjeros. Se encontró que la mayoría de los participantes, es decir, 47 individuos (70.14%), se dedican exclusivamente al estudio. Por otro lado, 20 participantes (29.85%) informaron que combinan sus responsabilidades académicas con actividades laborales. En la Tabla 1, se presentan las medias de la capacidad de autocuidado según las variables y las mediciones. Además, se pudo observar una tendencia en la capacidad de autocuidado a lo largo de las mediciones realizadas. La media basal de autocuidado fue de 70.18, aumentó a 73.44 en la segunda medición, disminuyó ligeramente a 71.62 en la tercera medición y finalmente se elevó a 75.15 en la cuarta medición. Al evaluar las mediciones distintas según el sexo, la facultad, la nacionalidad, el estado civil y el trabajo mientras se estudia, se encontraron diferencias significativas como también es posible apreciar en la Tabla 1.

Tabla 1. Media e intervalo de confianza (95%) obtenidas en las mediciones a través del tiempo según las variables

	n (%)	Medición 1 x̄ (IC95%)	Medición 2 x̄ (IC95%)	Medición 3 x̄ (IC95%)	Medición 4 x̄ (IC95%)	Valor p*
Total	67 (100)	70,2 (68,3-72,1)	73,4 (71,6-75,3)	71,6 (69,7- 73,5)	75,2 (73,3-77,0)	<0,001
Sexo						<0,001
Hombres	29 (43,3)	69,1 (65,9-72,2)	72,8 (70,2-75,3)	70,1 (67,6-72,6)	73,44 (70,3-76,6)	
Mujeres	38 (56,7)	71 (68,4-73,6)	74 (72,1-75,9)	72,8 (70,1-75,4)	76,44 (73,6-79,2)	
Facultad						<0,001
Ingeniería y Ciencias Empresariales	8 (11,9)	65,6 (58-73,3)	69,9 (63,1-76,7)	67,6 (63,9-71,4)	72,0 (62,4-81,6)	
Arte y Música	6 (9,0)	63,5 (57,1-70)	74,3 (68-80,1)	72,0 (63,1-81)	81,6 (70,6-92,7)	
Ciencias Estomatológicas	14 (20,9)	70,7 (66,6-74,8)	72,8 (70-75,7)	73,7 (69-78,4)	74,9 (70,2-79,6)	
Educación	3 (4,5)	77,3 (71,1-83,5)	78,7 (71-86,4)	74,3 (67,1-81,6)	78,0 (75,0-81,0)	
Ciencias de la Salud	33 (49,3)	71,1 (68,6-73,6)	74 (72,1-76)	71,3 (68,7-73,8)	74,8 (72,6-77,1)	
Psicología	3 (4,5)	75,6 (64,6-86,8)	74,3 (71,5-77,2)	73,0 (71,9-74,1)	72,3 (67,0-77,7)	
Nacionalidad						<0,001
Mexicana	59 (88,1)	70,4 (68,2-72,5)	73,7 (72,1-75,4)	71,8 (69,8-73,7)	75,3 (73,1-77,5)	
Extranjera	8 (11,9)	68,3 (62,3-74,5)	71,4 (67,4-75,4)	70,2 (64,8-75,6)	74,0 (66,9-81,1)	
Trabajo y estudio						<0,001
No	47 (70,1)	70,7 (68,2-73,2)	73,6 (71,9-75,4)	71,5 (69,2-73,9)	74,7 (72,5-77,1)	
Si	20 (29,9)	68,9 (65,4-72,2)	73 (69,2-76,1)	71,7 (68,8-74,7)	76,0 (71,2-80,7)	

*Los valores p fueron obtenidos por un modelo lineal de efectos mixtos multinivel.

La prueba de ANOVA de mediciones repetidas indicó que la capacidad de autocuidado presentó cambios significativos ($p < 0,001$), entre la medida basal y la segunda medición, entre la medida basal y la cuarta medición, pero no entre la medida basal y la tercera medición (Ver Tabla 2).

Tabla 2. Valores p obtenidos de prueba de ANOVA de mediciones repetidas entre la medición basal y las mediciones a través del tiempo

Medición	Medición	Valor P
Medicion1 (Basal)	Medición 2	0,001
Medicion1 (Basal)	Medición 3	0,128
Medicion1 (Basal)	Medición 4	<0,001

DISCUSIÓN

En este estudio, se examinaron los comportamientos y prácticas de autocuidado en una muestra de 67 estudiantes de una universidad mexicana, a lo largo de dos años. Varias conclusiones destacables surgieron de la presente investigación, arrojando luz sobre los patrones de autocuidado en este grupo demográfico, por ejemplo, se encontró que el promedio del autocuidado en hombres era menor que en las mujeres, durante las cuatro mediciones, contrario a lo encontrado en un estudio realizado en estudiantes universitarios del área de la salud⁽⁹⁾, así como en un estudio realizado en Chile⁽¹⁸⁾, que mostró promedios más altos en hombres.

Se ha observado un incremento constante en la media de las mediciones cuando se compara la medida basal con las mediciones efectuadas a los tres meses y al año después de la medida basal. No obstante, se destaca un descenso en la medida realizada nueve meses después, una tendencia que se mantiene en todas las mediciones subsiguientes, con una excepción notable en el caso de la Facultad de Psicología. En esta última, se ha evidenciado un patrón distintivo, caracterizado por la obtención de medias inferiores en cada medición efectuada en el transcurso del estudio, lo cual podría ser influenciada por la participación de los sujetos que fue inferior.

Una posible explicación de que el promedio de la capacidad de autocuidado aumenta durante las mediciones, es debido a que durante la materia de "Estilo de Vida Saludable", que los alumnos cursan hasta sexto semestre, se les imparte diversos talleres sobre salud integral y tienen servicios de salud de forma gratuita, donde los alumnos adquieren mayor conocimiento sobre los estilos de vida saludables. Este hallazgo se contrasta con lo reportado en el estudio de Ashcraft y Gatto⁽²²⁾, donde no encontraron diferencias significativas en estudiantes de enfermería a medida que avanzaban a través de diferentes años académicos.

No obstante, los resultados obtenidos en este estudio deben ser interpretados considerando sus limitaciones. Entre ellas, se puede mencionar que el enfoque de la investigación en estudiantes universitarios podría restringir la generalización de los hallazgos a grupos de estudio más amplios o contextos profesionales más diversos. Además, la selección de la muestra se realizó de manera no aleatoria por conveniencia, lo que implica ciertas restricciones en cuanto a la representatividad de la población estudiantil. También las características específicas del entorno donde se desarrolló la investigación impiden la generalización de los resultados a toda la población universitaria de México, ya que en este estudio se indagó sobre la capacidad de autocuidado en estudiantes de una universidad de corte confesional, que incluye en su malla curricular una asignatura académica dedicada a la promoción de la salud integral desde la enseñanza de estrategias de autocuidado, lo que podría haber influido en las percepciones y respuestas de los participantes. Finalmente, no se exploraron los resultados de las dimensiones y los niveles de la capacidad de autocuidado durante las mediciones, así como sus comparaciones y relaciones entre las variables propuestas en este estudio.

Por lo tanto, se sugiere en investigaciones futuras la inclusión de las dimensiones y los niveles de la capacidad de autocuidado para ampliar la perspectiva de los hallazgos. Además, se propone la inclusión de otras universidades mexicanas, lo que permitiría comparar la Capacidad de Autocuidado de acuerdo a otras variables entre los participantes e indagar los factores que influyen en ellos en contextos universitarios diversos.

En conclusión, la presente investigación evidenció que la capacidad de autocuidado en los estudiantes universitarios participantes tuvo una variación a través del tiempo, lo cual proporciona valiosas perspectivas sobre los comportamientos de autocuidado en este contexto específico, destacando la necesidad de intervenciones en Promoción de la Salud orientadas a fortalecer los hábitos de autocuidado y propiciar el bienestar general, especialmente en estudiantes de las facultades con puntajes de autocuidado más bajos.

Declaración de autores: Los autores aprueban la versión final del artículo.

Declaración de conflicto de interés: Los autores declaran no tener conflicto de interés.

Contribución de autores:

Conceptualización: José Leonardo Jiménez Ortiz, Daniela Guadalupe Frutos Nájera

Curación de datos: Dorancy Yailín González González

Análisis formal: Sergio Benjamín Ramírez Sánchez

Investigación: Daniela Guadalupe Frutos Nájera

Metodología: Dorancy Yailín González González, José Leonardo Jiménez Ortiz

Redacción borrador original: Dorancy Yailín González González, José Leonardo Jiménez Ortiz

Redacción, revisión y edición: José Leonardo Jiménez Ortiz, Sergio Benjamín Ramírez Sánchez, Dorancy Yailín González González

Financiamiento: Autofinanciado.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Morales M, Gómez MV, García RC, Chaparro Díaz L, Carreño Moreno S. Estilo de vida saludable en estudiantes de enfermería del Estado de México. *Rev Colomb Enferm*. 2018;16:14-2. <https://revistas.unbosque.edu.co/index.php/RCE/article/view/2300>
- Liu X, Ping S, Gao W. Changes in Undergraduate Students' Psychological Well-Being as They Experience University Life. *Int J Environ Res Public Health*. 2019;16(16):2864. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31405114/>
- García Estaña J, Atucha N, José Cecilia M. Estilos de salud y hábitos saludables en estudiantes del Grado en Farmacia. *Educación Médica*. 2018;19(3):294-305. <https://doi.org/10.1016/j.edumed.2017.07.008>
- Ruiz Aquino M, Echevarría Dávila J, Huanca Solís WE. Conductas de autocuidado de la salud en estudiantes universitarios de Ciencias de la Salud. *Socialium*. 2021;5(1):261-276. <https://doi.org/10.26490/uncp.sl.2021.5.1.830>
- Cancio-Bello Ayes C, Lorenzo Ruiz A, Alarcó Estévez G. Autocuidado: una aproximación teórica al concepto. *Informes Psicol*. 2020;20(2):119-38. <https://doi.org/10.18566/infpsic.v20n2a9>
- Yip JYCC. Theory-Based Advanced Nursing Practice: A Practice Update on the Application of Orem's Self-Care Deficit Nursing Theory. *SAGE Open Nursing*. 2021;7:23779608211011993. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33959682/>
- Reynoso Vazquez J, Jiménez Sánchez RC, González Trejo MF, Ruvalcaba Ledezma JC, Arias Rico J, Morales Castillejos L. Conductas de autocuidado en estudiantes de enfermería. *ICSA*. 2022;10(20):1-6. https://www.researchgate.net/publication/361126910_Conductas_de_autocuidado_en_estudiantes_de_enfermeria
- Cena L, Trainini A, Zecca S, Bonetti Zappa S, Cunegatti F, Buizza C. Loneliness, affective disorders, suicidal ideation, and the use of psychoactive substances in a sample of adolescents during the COVID-19 pandemic: A cross-sectional study. *J Child Adolesc Psychiatr Nurs*. 2023;36(3):188-198. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/36883299/>
- Simon LN, López MG, Sandoval RI, Magaña B. Nivel de autocuidado en estudiantes universitarios de cinco licenciaturas del área de la salud. *Cuidarte*. 2016;5(10):32-43. <http://dx.doi.org/10.22201/fesi.23958979e.2016.5.10.69114>
- Bloch P, Toft U, Reinbach HC, Tolnov-Clausen L, Mikkelsen BE, Poulsen K, et al. Revitalizing the setting approach - supersettings for sustainable impact in community health promotion. *Int J Behav Nutr Phys Act*. 2014;11:118-33. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25218420/>
- Hernández-Sarmiento JM, Jaramillo-Jaramillo LI, Villegas-Alzate JD, Álvarez-Hernández LF, Roldan-Tabares MD, Ruiz-Mejía C, et al. La educación en salud como una importante estrategia de promoción y prevención. *Archivos de Medicina*. 2020;20(2):490-504. <https://www.redalyc.org/journal/2738/273863770021/html/>

12. Rincón Méndez AY, Mantilla Uribe B P. Universidades Promotoras de la Salud: Reflexión para su implementación desde los determinantes sociales de la salud. *Univ. Salud.* 2020;22(1):24-32. <https://doi.org/10.22267/rus.202201.171>
13. Ahlstrand I, Larsson I, Larsson M, Ekman A, Hedén L, Laakso K, et al. Factores promotores de la salud entre estudiantes de educación superior en el área de atención médica y trabajo social: un análisis transversal de datos de línea de base en un estudio longitudinal multicéntrico. *BMC Public Health.* 2022;22:1314. <https://doi.org/10.1186/s12889-022-13690-z>
14. Universidad de Montemorelos. Universidad Saludable. 2023. <https://conectate.um.edu.mx/categoria/universidad-saludable>
15. Arroyo-Acevedo H, Durán Landazabal G, Gallardo Pino C. Ten years of the movement of universities promoting the health of Latin America and the contribution of the red iberoAmerican platform of Universities Promoting the Health of Latin America. *Glob Health Promot.* 2015;22(4):64-68.3. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25319375/>
16. Universidad de Montemorelos. Sumar para un mundo nuevo. 2021. <https://crea.um.edu.mx/wp-content/uploads/2021/05/Compromiso-Educativo-21-26b.pdf>.
17. Díaz de León Castañeda C, Anguiano Morán AC, Lozano Zúñiga M, Flores Mendoza E. Escala de Valoración de la Capacidad de Autocuidado y su relación con conductas y condiciones de salud en adultos mayores. *Behavioral Psychology / Psicología Conductual.* 2021;29(3):781-796. <https://doi.org/10.51668/bp.8321315s> .
18. Espinoza-Venegas M, Huaiquián-Silva J, Sanhueza-Alvarado O, Luengo-Machuca L, Valderrama-Alarcón M, Ortiz-Rebolledo N. Validación de escala de Valoración de Agencia de Autocuidado (ASA) en adolescentes chilenos. *Esc Anna Nery.* 2020;24(2):e20190172. <https://www.scielo.br/j/ean/a/dHnYJwJrw9xFynLC6Q5fKcb/>
19. Jaume A, Roser B. Estudios longitudinales de medidas repetidas: Modelos de diseño y análisis. *Escritos de Psicología.* 2008;2(1):32-41. http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1989-38092008000300005&lng=es
20. World Medical Association. World Medical Association Declaration of Helsinki: ethical principles for medical research involving human subjects. *JAMA.* 2013;310(20):2191-2194. [10.1001/jama.2013.281053](https://doi.org/10.1001/jama.2013.281053)
21. Secretaría de Salud, Gobierno de México. Reglamento de la Ley General de Salud en Materia de Investigación para la Salud. 2014. <http://www.salud.gob.mx/unidades/cdi/nom/compi/rlgsmis.htm>
22. Ashcraft PF, Gatto SL. Cuidado de sí en estudiantes universitarios de enfermería: un estudio piloto. *Perspect Educ Nurs.* 2015;36(4):255-6. <https://doi.org/10.5480/13-1241>