

Significados sobre el cuidado de sí de estudiantes de enfermería

Laura Tatiana Becerra Bustamante¹

Resumen

Objetivo: Comprender los significados sobre el cuidado de sí que tienen los estudiantes de enfermería en su proceso de formación. **Metodología:** investigación cualitativa que utilizó los elementos de la fenomenología hermenéutica, en la que se realizaron entrevistas semiestructuradas tanto a mujeres como hombres, de manera presencial y virtual, cuya selección se hizo a partir de la estrategia de la bola de nieve. **Resultados:** se encontraron 4 categorías: significados del cuidado de sí, estresores en los estudiantes de enfermería, estrategias de afrontamiento en el mundo del estudiante de enfermería y redes de apoyo con las que cuentan los estudiantes. **Conclusiones:** el significado que tienen los estudiantes de enfermería sobre el cuidado de sí es acorde a sus experiencias individuales, los estresores que se pudieron identificar giran en torno a su vida académica, la multiplicidad de roles, las horas que invierten en el sueño, además de situaciones familiares y personales. Finalmente, se identificó que las acciones que el estudiante realiza para mitigar las situaciones estresantes se encaminan a hábitos de vida saludables, utilización de redes de apoyo, actividades de ocio, manejo del tiempo y una mentalidad positiva.

¹ Estudiante Facultad de Enfermería UdeA, laura.becerra@udea.edu.co

Introducción

Desde la perspectiva filosófica de Michel Foucault el cuidar de sí mismo se define “como un concepto global integrador y articulador de las concepciones y el referente que se tiene sobre sí y, en esa misma medida, sobre los otros” (Muñoz-Franco, 2009, p. 7).

El cuidado de sí expresa una actitud consigo mismo, pero también con los otros y con el mundo. Es, por un lado, una forma de vigilancia sobre lo que uno piensa, sobre el pensamiento, y a la vez, designa un determinado modo de actuar mediante el cual uno se transforma al hacerse cargo del otro (Muñoz-Franco, 2009, p.3)

Dadas las características de la disciplina de enfermería, es importante comprender los significados sobre el cuidado de sí que tienen los estudiantes durante su proceso de formación universitaria, pues se ha evidenciado que existen varias situaciones como: la carga académica alta, la presentación de los exámenes parciales, los talleres, trabajos evaluativos, las prácticas académicas clínicas y comunitarias, las situaciones personales que son propias de cada individuo -en este caso la de los compañeros que son cabeza de hogar o trabajan y estudian al mismo tiempo-, que pueden influenciar en la calidad del cuidado de sí y las forma de afrontamiento a estas situaciones. Por todo lo anteriormente mencionado, surge la pregunta de investigación ¿cuáles son los sig-

nificados sobre el cuidado de sí que tienen los estudiantes de enfermería de una universidad de Antioquia?

Metodología

Esta investigación cualitativa, busca comprender los fenómenos naturales que ocurren en las personas a través de la exploración del entorno cotidiano de las mismas (Mayon, 1990, p.14). El método de investigación partió de la fenomenología hermenéutica, la cual “pretende descubrir el significado del ser o existencia de los seres humanos (fenómenos), por medio de la descripción y comprensión de sus vivencias o cotidianidad” (Barbera, 2012, p.202).

La población de estudio fueron estudiantes de enfermería de una universidad de Antioquia, todos ellos mayores de edad. La selección de los participantes se hizo a través de la metodología bola de nieve, la cual permitió la captación de los participantes de forma más ágil y pragmática (Martín-Salamanca, 2007, pág.51). La recolección de la información se hizo a través de entrevistas semiestructuradas, con preguntas orientadoras, sobre los tópicos que se deseaban abordar; previo a la sesión se prepararon los temas que se discutirían, con el fin de controlar los tiempos, distinguir los temas por importancia y evitar extravíos y dispersiones por parte del entrevistado, “este instrumento es capaz de adaptarse a las diversas personalidades de cada sujeto, en la cual se tra-

baja con las palabras del entrevistado y con sus formas de sentir” (Tonon, p.51). Se realizaron siete entrevistas: a un hombre y a seis mujeres, dos se realizaron de forma presencial y cinco de forma virtual por medio de la plataforma Microsoft TEAMS con previo consentimiento informado del estudiante, las cuales fueron grabadas y transcritas en su totalidad.

Para la codificación se utilizaron pseudónimos con nombres de flores, con lo cual se alude al supuesto de que cada uno de ellos nace, crece y florece de modo diferente y, por tanto, su manera de entender el mundo nos enseña a nosotros a ir más allá de lo que realmente se ve. El análisis de los datos se hizo a través de las cualidades narrativas, ya que en la interacción investigador-entrevistado, el investigador contó sus experiencias y conocimientos personales por medio de la narrativa; “una narrativa cuenta con trama, comienzo, medio y un fin, y posee una lógica interna que tiene sentido para el narrador y describe una secuencia de acontecimientos que han sucedido” (Coffey-Atkinson, 2003, pág.64-68). Posteriormente, se hizo una lectura párrafo por párrafo identificando los temas relevantes para la construcción de las categorías de análisis. Como resultado de esta investigación surgieron 4 categorías: *significados del cuidado de sí; estresores en los estudiantes de enfermería; estrategias de afrontamiento en el mundo del estudiante de enfer-*

mería y redes de apoyo con las que cuentan los estudiantes.

Resultados y discusión

1. Significados de cuidado de sí

Para hablar de cuidado de sí retomamos a Michel Foucault el cual lo articula desde 3 puntos de vista: el primero, que es el cuidado de sí, este se interpreta desde una actitud general, una visión de cómo vemos al mundo y la interpretación de este para relacionarse con los demás; el segundo, que es el cuidado de los otros, se relaciona con una mirada hacia afuera, la cual es la forma en la que prestamos atención a lo que sucede con los individuos (cómo hablan, cómo se expresan, cómo se relacionan) y retornamos a nuestro interior con esto que presenciemos de ellos, para que finalmente lleguemos al tercer punto de vista, el cuidado del ambiente, donde todo lo que evidenciamos lo llevamos a nosotros para adquirirlo como aprendizajes y transformarnos o, por el contrario, para dejarlo en nuestra vida y modificarlo (Garcés-Giraldo, 2012). Según Foucault, citado por Muñoz (2009), este proceso hace que el sujeto se construya de una manera muy singular al resto y que encuentre su verdadero rol e identidad ante la sociedad.

Referente al cuidado de sí mismo -primera mirada- surgieron variedad de significados como el de mantener un equilibrio en su vida, estar con quien lo hace feliz y el mantenimiento del estado físico.

“Viéndolo por el cuidado físico, comer medianamente saludable, de pronto el cuidado de la piel, uno se preocupa por verse bonita, agradable físicamente, que el cabello, que las uñas, pues en el aspecto físico es eso. En el nivel espiritual, es como estar en paz contigo mismo, ubicar importancia en los aspectos que realmente sean relevantes, no desgastarse uno la mente con cosas negativas [...], rodearse de personas con energía positiva, que no traigan mala energía a la vida de uno, porque eso también es muy desgastante.” Azucena

Desde el segundo punto de vista que habla del cuidado de los otros se pudo evidenciar que este se tomó desde la parte profesional, ya que todos los estudiantes llegaron a la conclusión de que el cuidado empieza por ellos mismos para tener la capacidad de cuidar a otros; también, que los estudiantes se interesaron mucho por la coherencia del ejemplo que se da con este cuidado, el cual, según ellos, debe aplicarse en un futuro ámbito laboral con el buen trato a sus paciente, al momento de la educación y la atención intrahospitalaria y con su equipo de trabajo, a través de un buen liderazgo.

“... Estamos en una profesión donde lo importante es el cuidado del otro y yo considero que si uno no cuida de uno como va a cuidar de otra persona, o sea, no tiene lógica que yo vaya donde un paciente y le diga “señor tiene que hacer ejercicio, tiene que dormir bien, señor tiene que buscar una red de apo-

yo psicológica porque tiene problemas intrafamiliares o de disfuncionalidad familiar” si yo también tengo lo mismo. Por decir un ejemplo, soy la jefe del servicio de urgencias y yo como le digo a mi auxiliar venga maneje el estrés y la calma si yo no le enseño a ella con el ejemplo que yo lo puedo controlar.”

Girasol

Desde el tercer punto de vista, que se relaciona con el cuidado del ambiente, se pudo evidenciar en esta investigación que los estudiantes atribuyeron este cuidado a sus proyectos, planes de vida y al tiempo que esto les demanda, los cuales, de cierto modo, afectan la forma en que ellos se cuidan; sin embargo, no da cuenta a lo que se refiere Foucault, cuando habla del cuidado del ambiente.

“Uno siempre antepone unas cositas, pero eso siempre ha sido como una cuñita en el zapato, que siempre tienes desde el primer semestre, ¿qué dónde queda lo que a ti te gusta hacer, aparte de tu vida profesional?, ¿a dónde queda tu tiempo?, en mi caso personal tu tiempo de bici, tu vida familiar, de hacer cosas que te gustan [...] si me gustaría contar con unas horitas más para poder hacerlo”. Anturio

Se encontró también, la importancia que los estudiantes le dan al cuidado de sí mismo y que este es de gran valor para ellos; algunos estudiantes expresan que tuvieron que atravesar por procesos estresantes en los que su salud mental y física se vieron afec-

tadas, Así, ellos tomaron conciencia del gran valor que tenían las prácticas de cuidado de sí y aplicarlo a su vida cotidiana viviendo un día a la vez .

“En el cuarto semestre hubo un momento en el que yo dije colapsé (risa nerviosa), yo dije: no voy a ser capaz, no voy a poder, me estaba enfermando, estaba mal físicamente, emocionalmente [...] porque yo sufro de artritis reumatoide y todas las emociones influyen demasiado con la enfermedad [...] se intensifica cuando yo estoy estresada [...]. Entonces desde que me pasó eso en ese semestre yo siento que me he tomado las cosas con mucha más calma y trato como de pensar: bueno no vale la pena estresarme por esto, yo soy capaz.” Azucena

“Soy muy ansiosa, el estrés me enferma mucho [...] pues cuando me estreso mucho tengo una reacción a nivel físico que es que se me inflaman mucho los ganglios, entonces a veces estoy como muy cargada de estrés y se me empiezan a inflamar mucho, tengo el riesgo de que se me infecten los ganglios porque ya en una ocasión, del estrés, uno se me inflamó demasiado y parecía con una papa”. Orquídea

2. Estresores en los estudiantes de enfermería

Silva (2015) en su estudio expresa que los estresores que se presentan en el estudiante de enfermería tienen mucho que ver con las situaciones de desequilibrio relacionado con las dificultades en su vida profesional, académica, la falta de vocación por lo que

hace, las prácticas y los parciales. En esta investigación se encontró que las situaciones estresantes por las que algunos estudiantes atraviesan se reflejan en la poca disponibilidad de tiempo para sus múltiples roles (padre/madre de familia, trabajador(a), cuidador(a) familiar, estudiante, novio(a), hijo(a), amigo(a), esposo(a), emprendedor(a)) no pueden ni comer, ni dormir bien, lo que hace que lleguen a un momento donde se cuestionen sobre lo que están haciendo, hasta llegar al punto de encontrarse desorientados y con desgano, lo que puede provocar en los estudiantes una sensación de pérdida del sentido de su proyecto de vida dada la acumulación de situaciones estresantes y la falta de tiempo para asimilar y buscar una solución.

“... Yo sé que tengo que llegar; hacer las tareas con la niña sea lo que sea, por ejemplo, hay días en los que yo me acuesto con la niña a las 12 de la noche, y de ahí se acuesta ella y yo me pongo a hacer lo mío, yo la pongo como prioridad a ella porque obviamente ella es mi responsabilidad, yo más fácil asumo mi falta de tiempo, no haber hecho algo a que la niña quede mal, entonces es como muy complejo.” Girasol

Un estudio realizado en Chile por Illesca (2012) que tenía como objetivo conocer el significado que tenían los estudiantes frente a un sistema de evaluación llamado ECOE realizado al final de las prácticas clínicas para evaluar sus competencias, se encontró:

“Como desventajas los estudiantes mencionaron el tiempo de espera para ser examinados, el tiempo establecido en cada una de las estaciones para demostrar su competencia, el cual no fue suficiente, y el momento del semestre en que se realizó, el cual se planificó una vez finalizaron todos los estudiantes la práctica clínica”(Illescas, 2012, p.?)

Esto sugiere que el factor de estrés que se genera en los estudiantes siempre está presente en las evaluaciones parciales y que su grado varía conforme al tiempo en el que estas evaluaciones se presentan.

En esta investigación se encontró que la sobrecarga académica ha hecho que en algún momento los estudiantes se sientan colapsados y desde su perspectiva consideren muy cortos los tiempos para el cumplimiento de sus responsabilidades académicas teóricas y prácticas. También se encontró que, durante la vida académica, los estudiantes ven afectados los espacios de ocio en los que suelen compartir con otros (amigos, pareja y familia), lo que podría indicar, en algunos casos, afectación a su rendimiento académico: el estudiante deberá priorizar el tiempo que invierte en su vida académica sobre la vida social, lo cual a su vez se convierte en una situación estresante, ya que estos espacios de ocio les permiten tener una salida del estrés académico.

“Yo entiendo que es por los cortos tiempos que tenemos de estudio, pero al igual llega un momento donde todo se

junta y por más que uno trate de hacer las cosas mejor, no encuentra ninguna respuesta; entonces eran los trabajos juntos, los parciales juntos y fuera de eso son las inducciones a las instituciones donde uno inicia práctica y cuando al inicio de prácticas ponen un montón de trabajos (frunce el ceño), que clubes de revista, consulta y cuantos exámenes, llega un punto donde uno se empieza a sentir como colapsado”. Clavel

3. Estrategias de afrontamiento en el mundo del estudiante de enfermería

En un estudio hecho en Bucaramanga encontraron que los estudiantes utilizan diversas formas de afrontar las situaciones estresantes y las clasifican en dos: la primera son los afrontamientos más activos y resolutivos (favorables) y la segunda los afrontamientos más pasivos (poco favorables), los cuales tienen una estrecha “relación con la calidad de vida, el bienestar, la adaptación y el ajuste en el ámbito universitario” (Barreto-Osman, 2021, p.3). En otro estudio realizado por Silva (2015) se encontró que una estrategia de afrontamiento favorable que hacen los estudiantes es la creación de un plan estratégico donde se planifique y se prioricen las actividades por hacer durante la semana y el mes, para así no dejar escapar ningún asunto, cumplir con todo lo propuesto y poder tener un tiempo de ocio después de haber cumplido con lo programado.

En esta investigación se encontró que los estudiantes tienen diversas estrategias para la organización de su

tiempo como: utilización de agendas o los más visuales, utilizan un tablero de colores que ha hecho que puedan optimizar más su tiempo y puedan ser más conscientes del tiempo que disponen e invierten a la semana en su vida académica y personal; estas alternativas favorecen los tiempos de estudio en los estudiantes, ya que al ser conscientes de las fechas de entrega de cada producto, les permite tener un orden de prioridades y dar lo mejor de sí en cada una de las responsabilidades que tengan.

También se encontró que, como estrategia de organización del tiempo, los estudiantes en sus correos ponen en destacados los mensajes con los cronogramas y tareas por hacer y, a su vez, lo hacen detrás de sus cuadernos, lo cual es un ejercicio que necesita de mucha memoria para recordar dónde lo tienen anotado, ya que, según ellos, a pesar de utilizar esta estrategia, en ocasiones deben acudir a sus compañeros para que les recuerden lo que ya tenían planeado.

“Yo a veces organizo bien mi tiempo, voy siendo más consciente del tiempo que tengo para hacer las otras cosas que quiero hacer”. **Orquídea**

“... Me ha ayudado mucho a organizarme con una agenda, pues con las personas que me rodean también, porque saben pues... que yo diga: “no tengo mucho tiempo libre””. **Tulipán**

Así mismo, en el estudio de Silva (2015) se evidenció que los estudian-

tes buscan la religiosidad para tener paz y alcanzar sus objetivos, o tratan de verbalizar la situación que les preocupa y buscan el apoyo de los profesores y/o consejeros. En esta investigación se encontró que, aunque acudir al psicólogo o psico-orientador aún genera entre los estudiantes cierto prejuicio, varios de ellos, al igual que en el estudio anteriormente mencionado, han buscado ayuda en estos profesionales en favor de su bienestar, los cuales les han enseñado a aceptar situaciones, aprender a comer saludable, manejar sus tiempos y la ansiedad, aprender a tener tiempo de calidad y aceptar situaciones, lo que puede indicar que algunos de ellos después de estas citas cuentan con la capacidad de ser más conscientes de los desencadenantes que influyen desfavorablemente en su calidad de vida y adquirir la forma en la que puedan abordar estas situaciones.

“Al principio yo pensaba que el psicólogo era para uno echar lora y echar cháchara, yo decía cómo que qué bobada, vengo y le pago a esta vieja para que me escuche hablar [...] pero ya después me di cuenta que lo que ella me decía se me quedaba aquí grabado (señala su cabeza) entonces fui poniendo en práctica poco a poco lo que ella me decía”. **Rosa**

Respecto a las prácticas poco favorables, en un estudio sobre agotamiento emocional en los estudiantes del área de la salud (Barreto-Osman, 2021, p.7) se encontró el consumo

de sustancias estimulantes para mantenerse relajados, sobrellevar el día y poder cumplir con los múltiples roles: trabajador(a), estudiante, padre/madre, entre otros; también se encontró consumo de medicamentos no prescritos para el manejo del dolor corporal y el insomnio; asimismo, la evasión de los problemas y un descontrol de sus emociones (Barreto-Osman, 2021, pág.7). En contraste con el estudio anterior en esta investigación se encontró que algunos estudiantes han consumido sustancias estimulantes como café, chocolate y bebidas energizantes para cumplir con las exigencias del semestre y demás responsabilidades de su vida durante los cortos tiempos con los que cuentan, pero que a consecuencia de los efectos secundarios que estas sustancias les produce, algunos estudiantes dejaron de tomarla, priorizando su salud.

“La verdad el semestre pasado tenía que hacer un caso clínico, yo no dormí 2 días seguidos, entonces me tome un vive 100 y al otro día me tomé un café con chocolatina, lo uso de vez en cuando, cuando siento que estoy muy agotada y que definitivamente no me da para estar despierta [...] la última vez que lo hice me sentí un poquito indispueta porque me dio taquicardia, me sentí maluquita entonces pues no”. **Girasol**

Como otra estrategia desfavorable se encontró que algunos estudiantes se sobrexigen en varios aspectos de su vida, por tanto, decidieron tomar consciencia de la situación y recono-

cer el control que ellos tenían sobre las situaciones y el manejo de su tiempo, lo que les permitió desenvolverse y tener un estado de tranquilidad, esto puede evidenciar que muchas veces los estudiantes se imponen cargas innecesarias y desfavorables sobre su salud las cuales pueden ser controladas por ellos mismos.

“He descubierto que uno mismo se impone las cargas, las cosas sí o sí hay que hacerlas y uno mismo es el que define cuándo hacerlas, cómo hacerlas y de qué manera, entonces esas cargas uno mismo se las impone por sobre exigirse”. **Clavel**

4. Redes de apoyo con las que cuentan los estudiantes

En un estudio realizado por Ospina, Betancurt y Martínez (2018, p.9), se encontró que las redes de apoyo con las que los estudiantes cuentan comúnmente son su familia, amigos y pareja, lo cual concuerda con esta investigación ya que para algunos estudiantes estas tres redes de apoyo son su principal ayuda durante la estancia en la universidad. Algunos de los estudiantes trabajadores ven en las empresas donde ellos laboran una red de apoyo, ya que les facilitan una estabilidad económica para llevar sustento a su familia y estudiar al mismo tiempo, para cumplir sus sueños, lo cual los hace sentir muy agradecidos ya que son pocas las compañías que dan esta oportunidad de flexibilización laboral.

“Pues mi red de apoyo es mi familia [...] otra red de apoyo que tengo es mi pareja; económicamente, él también trabaja, entonces él es muy consciente porque gana menos [...] y en el trabajo de cierto modo también que me dan la posibilidad de trabajar fines de semanas, muchos trabajos son como que “no puede trabajar toda la semana, entonces no trabaje”, allá son muy flexibles conmigo la verdad” **Girasol**

En el estudio de Ospina, Betancurt y Martínez (2018, p.9) también se encontró que ellos ven a sus compañeros de universidad como orientadores de procesos educativos que entienden con mayor facilidad la situación por la que están atravesando ya que viven lo mismo. En esta investigación se encontró que algunos de los estudiantes acuden a estos pares académicos y, sobre todo, a los que tienen sus mismas responsabilidades laborales y académicas porque se sienten comprendidos y escuchados entre ellos, se generan alternativas en cuanto al tiempo y estrategias de estudio. Contrario a lo que sucede con otros compañeros que no tienen que trabajar ni cumplir horarios laborales y no comprenden el sentido de este esfuerzo.

“... Normalmente, desde que empecé intento hacerme con un grupito y casi siempre me voy haciendo con los que trabajamos, entonces eso también nos ayuda mucho [...] me ha funcionado mucho el equipo de trabajo, porque no te sientes tan presionado”. **Anturio**

Algo también nuevo que se encontró en esta investigación respecto a lo que plantea el estudio anteriormente mencionado sobre las redes de apoyo, es que algunos de los estudiantes buscan en la ayuda psicológica esa red de apoyo que les falta en sus hogares y que les ayuda a tramitar sus emociones, las cuales han influido significativamente en su diario vivir. Ellos son conscientes de las veces en las que no han sabido manejar las emociones por sí mismos y por tanto buscan a una persona que los oriente y les ayude a entender la importancia del cuidado de sí mismos y lo que el no tenerlo les puede provocar, además de sentirse apoyados por alguien externo a su familia.

“La verdad no cuento con ninguna, porque yo sí tengo mis amistades, pero no suelo contarles como que “¡ay!, estoy muy ansiosa”, cosas así, pues no recorro mucho a ellos, en mi casa mi mamá a veces me apoya y es más cuando ella ve que se me están inflamando los ganglios que ella me llama la atención, como que “venga que pasa, por qué estás estresada”, ella sabe que la inflamación es de eso, entonces ella generalmente me dice eso, como “¡ey!, vos sabés que te podés enfermar mucho, entonces terminás mal”, pero generalmente como yo voy particular a una psicóloga, cuando tengo situaciones que no sé cómo manejar ni afrontar, trato de acudir, le pido la cita, le cuento y así”. **Orquídea**

Conclusiones

Al comprender los significados sobre cuidado de sí que tienen los estudiantes de enfermería en su proceso de formación, se pudo identificar que para la mayoría de ellos este significado varía ya que algunos lo atribuyen a las prácticas de vida saludables tanto físicas como espirituales de su diario vivir, otros a la organización del tiempo y algunos de ellos al cuidado de los otros desde su práctica profesional y personal, lo cual hace que a partir de estas estrategias muchos de ellos puedan sobrellevar las situaciones estresantes que se presentan en su vida cotidiana y darle sentido a este cuidado de sí. No existe un concepto global para definir el cuidado de sí, siendo así las vivencias las que les ayudan a construir no solo un concepto personal al estudiante sino una actitud de cuidado.

Bibliografía

- Barbera N, Inciarte A. (2012). Fenomenología y hermenéutica: dos perspectivas para estudiar las ciencias sociales y humanas. *Multiciencias*, 12(2), p.5. <https://www.redalyc.org/pdf/904/90424216010.pdf>
- Barreto-Osama, D., & Salazar-Blanco, H. A. (2020). Agotamiento Emocional en estudiantes universitarios del área de la salud. *Universidad y Salud*, 23(1), 30–39. <https://doi.org/10.22267/rus.212301.211>
- Coffey A., Atkinson P. (2003). Encontrar el sentido a los datos cualitativos: Estrategias complementarias de investigación. Capítulo 3. Narrativas y relatos. Medellín Universidad de Antioquia, p.64-68. <https://www.fceia.unr.edu.ar/geii/maestria/2014/DraSanjurjo/8mas/Amanda%20Coffey,%20Encontrar%20el%20sentido%20a%20los%20datos%20cualitativos.pdf>
- Garcés Giraldo, L. F., y Giraldo Zuluaga, C. (2013). El cuidado de sí y de los otros en Foucault, principio orientador para la construcción de una bioética del cuidado. *Discusiones Filosóficas*, 14(22), 187–201. <https://revistasoj.s.ucaldas.edu.co/index.php/discusionesfilosoficas/article/view/729>
- Illesca P, Mónica, Cabezas G, Mirtha, Romo P, María Teresa, & Díaz R, Patricia. (2012). Opinión de estudiantes de enfermería sobre el examen clínico objetivo estructurado. *Ciencia y Enfermería*, 18(1), 99-109. <https://dx.doi.org/10.4067/S0717-95532012000100010>.
- Martín C, Salamanca A. (2007). El muestreo en la investigación cualitativa. *Nure investigación*, 27, 2. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7779030>
- Muñoz-Franco NE. (2009). Reflexiones sobre el cuidado de sí como categoría de análisis en salud. *Salud Colectiva*, 5(3), 391-401. <https://doi.org/10.18294/sc.2009.242>
- Ospina M, Betancurt S, Martínez M. (2018). Recursos personales y redes de apoyo en el tránsito del joven universitario. *Hojas y Hablas*, 15. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6628828>
- Mayan M. 2001. Una introducción a los métodos cualitativos: módulo de entrenamiento para estudiantes y profesionales. p.14. <https://sites.ualberta.ca/~iiqm/pdfs/introduccion.pdf>
- Silva-Sánchez, D. C. (2015). Estrés en estudiantes de enfermería: una revisión sistemática. *Ciencia y Cuidado*, 12(1), 119–133. <https://doi.org/10.22463/17949831.332>
- Tonon G. Reflexiones latinoamericanas sobre investigación cualitativa. p.51. https://colombofrances.edu.co/wp-content/uploads/2013/07/libro_reflexiones_latinoamericanas_sobre_investigacin_cu.pdf