

# FACTORES PERSONALES Y CONDUCTAS DE AUTOCUIDADO DE LA SALUD EN ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA, PUNO-PERÚ.

Chambi Llica, Analí Katia<sup>1</sup>  
Curaca Arroyo, Silvia Dea<sup>2</sup>  
Caballero Apaza, Luz Marina<sup>3</sup>

<sup>1</sup> Universidad Nacional del Altiplano, Puno, Perú, annakatty@gmail.com

<sup>2</sup> Universidad Nacional del Altiplano, Puno, Perú, sdcuraca@hotmail.com

<sup>3</sup> Universidad Nacional del Altiplano, Puno, Perú, luz\_caballero@hotmail.com

## RESUMEN

**Introducción.** - Los estudiantes de enfermería al igual que las demás personas están expuestos a factores de riesgo, pero se espera que, por su formación en promoción de salud, tengan las bases para ponerlas en práctica mediante conductas de autocuidado.

**Objetivo.** - Determinar la relación entre los factores personales y las conductas de autocuidado de la salud de los estudiantes de enfermería,

**Métodos.** - Estudio descriptivo de corte transversal y diseño correlacional; la muestra estuvo conformada por 313 estudiantes, se utilizó un cuestionario en base al Test de Autoevaluación de la guía de universidades saludables de Chile y utilizado por Martínez y Sáez, que incluye 27 preguntas, para establecer la relación existente entre variables se utilizó la prueba estadística Ji - Cuadrada.

**Resultados y conclusiones.** - Los resultados revelan que el 76% de estudiantes tienen edades entre 16 a 20 años, predominio del género femenino en 94%, el 69% de procedencia urbana, el 81% no trabaja, se dedica exclusivamente al estudio; y el 59% no participa en ningún grupo social. El 78% tiene conductas de autocuidado de la salud medianamente adecuadas, 16% inadecuadas y 6% adecuadas. Se concluye que los factores personales edad y participación en grupos sociales de los estudiantes tienen relación con las conductas de autocuidado de salud, y estas últimas son medianamente adecuadas. Las conductas que presentan los estudiantes no favorecen el autocuidado y dificultan la labor de entregar ejemplo de mantención de la salud para la efectiva promoción del autocuidado en la población.

**PALABRAS CLAVE:** Autocuidado; estudiantes enfermería; factores personales; prácticas saludables; prácticas preventivas.

## PERSONAL FACTORS AND BEHAVIORS OF SELF-HEALTH OF HEALTH IN NURSING STUDENTS, PUNO-PERU.

Chambi Llica, Analí Katia<sup>1</sup>  
Curaca Arroyo, Silvia Dea<sup>2</sup>  
Caballero Apaza, Luz Marina<sup>3</sup>

<sup>1</sup> National University of the Altiplano, Puno, Peru, annakatty@gmail.com

<sup>2</sup> National University of the Altiplano, Puno, Peru, sdcuraca@hotmail.com

<sup>3</sup> National University of the Altiplano, Puno, Peru, luz\_caballero@hotmail.com

### ABSTRACT

**Introduction.** - Nursing students, like other people, are exposed to risk factors, but it is expected that, due to their training in health promotion, they have the bases to put them into practice through self-care behaviors.

**Objective.** - Determine the relationship between personal factors and self-care behaviors of nursing students' health,

**Methods** - Descriptive study of cross section and correlational design; the sample consisted of 313 students, a questionnaire was used based on the Self-Assessment Test of the healthy university guide of Chile and used by Martínez and Sáez, which includes 27 questions, to establish the existing relationship between variables the statistical test was used Ji - Square.

**Results and conclusions.** - The results reveal that 76% of students are between 16 and 20 years old, predominance of the female gender in 94%, 69% of urban origin, 81% do not work, is dedicated exclusively to the study; and 59% do not participate in any social group. 78% have moderately adequate self-care health care, 16% inadequate and 6% adequate. It is concluded that the personal factors of age and participation in social groups of students are related to health self-care behaviors, and the latter are fairly adequate. The behaviors presented by students do not favor self-care and make it difficult to provide an example of health maintenance for the effective promotion of self-care in the population.

**KEY WORDS:** Self-care; nursing students; personal factors; healthy practices; preventive practices.

# **FACTORES PERSONALES Y CONDUCTAS DE AUTOCUIDADO DE LA SALUD EN ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA, PUNO- PERÚ 2015.**

## **I. INTRODUCCIÓN**

El autocuidado se refiere al conjunto de prácticas cotidianas realizadas por uno mismo para cuidar la vida, la salud y constituye una estrategia importante para la protección de la salud y prevención de la enfermedad.<sup>1</sup> Las prácticas de autocuidado varían con la influencia de diversos factores internos o externos, de índole personal, social y/o ambiental, según Tobón (2003) se clasifican en prácticas saludables, preventivas y de riesgo.<sup>1,2</sup> Las personas con prácticas no saludables tienen mayor probabilidad de desarrollar enfermedades crónicas no transmisibles (ENT) como la obesidad, hipertensión, diabetes, cáncer y otras, que se asocian a comportamientos de riesgo como el consumo de tabaco, falta de actividad física, dieta inadecuada, entre otros, que comenzaron en la adolescencia y juventud.<sup>3</sup> En el Perú, la población de jóvenes representa el 27,5%, siendo el 16,5% estudiantes universitarios<sup>4</sup>, varios estudios indican que esta población no advierte el riesgo como cercano, o se perciben como invulnerables y por tanto presentan hábitos de riesgo.<sup>5,6,7</sup> Los estudiantes de enfermería también están expuestos a diferentes factores de riesgo, pero se espera que, por su formación en promoción de salud, tengan las bases para ponerlas en práctica en sí mismos.

En la adquisición y consolidación de las prácticas de autocuidado, la adolescencia y juventud se consideran etapas decisivas, pues los comportamientos no saludables adquiridos se consolidarán y serán difíciles de modificar en la edad adulta<sup>8,9</sup>; el lugar de procedencia también incide en el autocuidado, la tendencia en el área urbana es a consumir más alimentos elaborados y son más sedentarios que los habitantes de zonas rurales<sup>4</sup>; igualmente las redes sociales ejercen influencia dependiendo del tipo de elección<sup>10,11</sup>, algunos de estos grupos pueden afectarlo negativamente, incitando y/o reforzando las conductas de riesgo ya presentes como el consumo de alcohol que se ha caracterizado por ser una costumbre ligada a los varones.<sup>12,13</sup> Asimismo, algunas condiciones económicas y sociales de los jóvenes universitarios pueden motivar a que combinen el estudio con alguna actividad laboral, la cual puede generar un fuerte desgaste mental y físico que puede terminar afectando su salud.<sup>14,15</sup>

En el estudio de Aguado y Ramos (2013), se encontró que el 60% de los estudiantes de enfermería presentan un estilo de vida no saludable, evidenciándose cierto incremento en los porcentajes de estilos de vida saludables conforme avanzan en edad y año de estudios. Rebolledo (2010), encontró una mayor presencia de conductas y factores de riesgo en varones. En cuanto a la participación social, indica que el 38% de estudiantes participa en algún grupo social y que este es un factor que favorece el autocuidado.<sup>16</sup> Martínez y Sáez (2007) en su investigación destaca que, en el nivel de autocuidado deficiente, no existe porcentaje perteneciente a la población rural, mientras que en urbanos hay un 8%.<sup>17,18</sup>

El estudio de los factores que influyen en el autocuidado facilita la identificación de riesgos en forma oportuna y su intervención, de ahí el interés de conocer los factores relacionados a las conductas de autocuidado, pues se considera que los estudiantes de enfermería deben integrar el autocuidado y practicarla, al ser promotores de la salud, asimismo al tratarse de futuros profesionales de la salud, sus conductas no solo afectan su propia calidad de vida y salud, sino también influyen en la de sus pacientes, pues transmiten un modelo de vida activo de promoción y mantención de la salud hacia la comunidad. Siendo su objetivo principal, determinar la relación de los factores personales con las conductas de autocuidado de la salud en estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional del Altiplano Puno – 2015.

## II. MÉTODOS

El presente estudio de investigación es de enfoque cuantitativo, de tipo descriptivo, diseño transversal y correlacional.

- I. **POBLACIÓN:** Estuvo conformada por 563 estudiantes de primero a octavo semestre, matriculados en la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Nacional del Altiplano – Puno, año académico 2015-I.
- II. **TAMAÑO DE MUESTRA:** Estuvo representado por 313 estudiantes.
- III. **TIPO DE MUESTRA:** Fue probabilístico estratificado, que se caracteriza porque incrementa la representatividad de los elementos de cada estrato en la muestra.
- IV. **TÉCNICAS E INSTRUMENTO.**

La técnica fue la encuesta, que permitió recoger información de los sujetos de estudio frente a las interrogantes formuladas respecto a las variables de estudio: factores personales y conductas de autocuidado de la salud.

El instrumento que se utilizó fue adaptado y modificado en base al Test de autoevaluación de la Guía de Universidades saludables y al cuestionario realizado en el estudio de Martínez y Sáez de Chile<sup>18</sup> que consta de datos respecto a los factores personales: edad, género, lugar de procedencia, actividad laboral y participación social con respuestas dicotómicas, politómicas respectivamente y preguntas en cuanto a las conductas de autocuidado de la salud, estas preguntas son cerradas y con respuestas politómicas mutuamente excluyentes, referidas a alimentación e hidratación, ejercicio y deporte, sueño y reposo y recreación y esparcimiento.

Respecto a la interpretación de las conductas de autocuidado, Martínez y Sáez<sup>17</sup> no considera en su estudio ninguna definición, solo el porcentaje de exigencia, por ello se han elaborado las siguientes definiciones en base al marco teórico y son:

**ADECUADA:** Cuando las acciones y prácticas de autocuidado se realizan correcta y oportunamente acorde a sus necesidades, estados funcionales y recursos; controlan y regulan los factores que afectan a su funcionamiento y desarrollo, contribuyendo satisfactoriamente al mantenimiento de la vida, la salud y el bienestar.

**MEDIANAMENTE ADECUADA:** Cuando las acciones y prácticas de autocuidado se realizan en forma parcial o inadecuada respecto a sus necesidades, estados funcionales y recursos; regulan limitadamente los factores que afectan a su funcionamiento y desarrollo, contribuyendo ligeramente al mantenimiento de la vida, la salud y el bienestar, por lo que requieren reforzar, modificar y/o incrementar sus prácticas.

**INADECUADA:** Cuando las acciones y prácticas de autocuidado no se realizan acorde a sus necesidades, estados funcionales y recursos; no regulan los factores que afectan a su funcionamiento y desarrollo, y no contribuyen al mantenimiento de la vida, la salud y el bienestar, ubicándose en situación de riesgo, por lo que requieren de un mayor incremento, refuerzo y/o modificación de sus prácticas.

### V. **CONSIDERACIONES ÉTICAS**

Se considero a los participantes que decidieron voluntariamente participar en la investigación, estos no han sido expuestos a situaciones y experiencias que les fuera perjudiciales, asimismo, la información obtenida es anónima siendo usada solo para fines de la investigación manteniéndose en estricta confidencia, respetando la intimidad de los sujetos de estudio.

### III. RESULTADOS

**Tabla 1 Factores personales de estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional del Altiplano Puno – 2015**

FACTORES PERSONALES		FRECUENCIA	
		N°	%
<b>EDAD</b>	16 a 20 años	237	76
	21 a 25 años	72	23
	26 a más años	4	1
<b>GÉNERO</b>	Femenino	293	94
	Masculino	20	6
<b>LUGAR DE PROCEDENCIA</b>	Urbano	218	70
	Rural	95	30
<b>ACTIVIDAD LABORAL</b>	Si	61	20
	No	252	81
<b>PARTICIPACIÓN EN GRUPOS SOCIALES</b>	Si participa	127	41
	No participa	186	59

Fuente: Cuestionario aplicado– 2015.

En la tabla 1, se puede apreciar que la edad que predomina es de 16 a 20 y 94% pertenece al género femenino, el 70% procede de la zona urbana, el 81% de estudiantes no realiza alguna actividad laboral y el 59% no participa en grupos sociales.

**Tabla 2 Conductas de autocuidado de la salud por dimensiones, en estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional del Altiplano Puno – 2015**

CONDUCTAS DE AUTOCUIDADO	Adecuada		Mediana-mente adecuada		No adecuada		TOTAL	
	N°	%	N°	%	N°	%	N°	%
Alimentación e hidratación	108	35	156	49	49	16	313	100
Ejercicio y deporte	75	24	158	51	80	25	313	100
Higiene	174	56	125	40	14	4	313	100
Sueño y reposo	60	19	215	69	38	12	313	100
Recreación y esparcimiento	91	29	166	53	56	18	313	100

Fuente: Cuestionario aplicado – 2015.

En la tabla 2, se observa las conductas de autocuidado de la salud por dimensiones, en conductas adecuadas destaca la higiene con 56%; en conductas medianamente adecuadas predominan: alimentación e hidratación con 49%, ejercicio y deporte con 51%, sueño y reposo con 69%; finalmente recreación y esparcimiento con 53%.

**Tabla 3 Relación entre factores personales y conductas de autocuidado de la salud de estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional del Altiplano Puno – 2015**

Factores Personales	Conductas de autocuidado de la salud	Adecuada		Medianamente adecuada		Inadecuada	
		N°	%	N°	%	N°	%
<b>Edad</b>	16 a 20 años	9	3	190	61	38	12
	21 a 25 años	10	3	49	16	13	4
	26 a más años	0	0	4	1	0	0
<b>Género</b>	Femenino	17	5	226	72	50	16
	Masculino	2	1	17	5	1	0,3
<b>Lugar de procedencia</b>	Urbano	13	4	171	55	34	11
	Rural	6	2	72	23	17	5
<b>Actividad laboral</b>	No	13	4	199	64	40	13
	Si	6	2	44	14	11	4
<b>Participación en grupos sociales</b>	Si participa	12	4	103	33	12	4
	No participa	7	2	140	45	39	13

Fuente: Cuestionario aplicado– 2015.

Diversas investigaciones evidencian la repercusión que tiene el autocuidado en el mantenimiento de la salud; cuya práctica y desarrollo influye con el consiguiente beneficio o riesgo para la salud.

Al respecto Orem<sup>2</sup>, refiere que los factores personales son características y experiencias de una persona, que afectan al tipo y cantidad de autocuidado requeridos, y diferencian al estudiante de enfermería en sus prácticas y conductas de autocuidado cotidianas. Dentro de los factores considerados en el estudio, la edad y participación en grupos sociales, presentan probabilidades menores al porcentaje de confianza establecido, por lo que se acepta la hipótesis alterna, es decir existe relación entre estos factores y las conductas de autocuidado, a diferencia de los demás factores género, actividad laboral y lugar de procedencia.

En cuanto a la edad, la mayoría de estudiantes pertenecen a la etapa de la adolescencia tardía (15 a 19 años), a medida que los estudiantes avanzan en su edad mejoran sus conductas de autocuidado, sin embargo, existe una sexta parte de estudiantes de 16 a 25 años que presenta conductas inadecuadas, lo que significa que poseen ciertas limitaciones para satisfacer todas sus necesidades básicas. Los estudiantes menores de 20 años se encuentran en un proceso aun de formación de su identidad y personalidad, y están influenciados principalmente por los hábitos del entorno social (Erikson; Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia, 2005).

En género, predomina el sexo femenino, para ambos géneros, no se encontraron diferencias notables en sus conductas, lo cual resulta preocupante considerando que generalmente es la mujer o la madre, quien asume el rol de cuidadora según Tobón y cumple el rol de la transmisión, desarrollo de hábitos, conductas en salud que constituirán al estilo de vida de la familia.

Respecto al lugar de procedencia, el mayor porcentaje proviene de la zona urbana, el provenir de una zona urbana o rural no es relevante en el autocuidado de los estudiantes. Los resultados son similares a los obtenidos por Martínez y Sáez<sup>18</sup>, en Chile, respecto a la zona urbana, más no a los de la zona rural. La influencia de la globalización, modernización y migración de las familias, ha provocado grandes cambios en la cultura y costumbres de la gente, los cuales han afectado a sus hábitos de vida y han favorecido el abandono

de prácticas tradicionales y saludables de autocuidado, haciendo que estos hayan adoptado en su vida cotidiana muchos de los comportamientos que antes solo se observaban en contextos urbanos según la Organización de Alimentación y Agricultura, Organización Mundial de la Salud, 2013; Poder del Consumidor, Instituto Nacional de Estadística e Informática<sup>4</sup>.

Existe un predominio en los estudiantes que no realizan actividad laboral; sin embargo, no existe diferencia significativa entre los que realizan y no realizan actividad laboral, en ambos casos las conductas son medianamente adecuadas e inadecuadas. Los resultados encontrados difieren con los estudios de Petit, González y Montiel<sup>17</sup>, Reza y otros<sup>15</sup>, donde se evidencia mayor déficit de autocuidado en estudiantes que realizan actividad laboral, esto podría explicarse a que no han encontrado grandes limitaciones para compatibilizar ambas actividades o las han superado durante su proceso académico.

En cuanto a la participación en grupos sociales, se denota que más de la mitad de los estudiantes no participa, los resultados indican que esta participación afecta de manera positiva a las conductas de autocuidado pues delimita actitudes, prácticas y hábitos que pueden resultar favorables para mantenimiento de la salud, bienestar y prevención de las enfermedades<sup>19,20</sup>.

Al analizar los resultados por dimensiones del autocuidado, la mayoría de los estudiantes presentan conductas medianamente adecuadas en: alimentación e hidratación, ejercicio y deporte, sueño y descanso, recreación y esparcimiento; seguido de un predominio de conductas no adecuadas en exámenes de salud preventivos, resultados similares con los hallados por Aguado y Ramos<sup>6</sup> y Rebolledo<sup>16</sup>. Varios de estos comportamientos no saludables incrementarán la probabilidad de desarrollar enfermedades crónicas no transmisibles en la vida adulta como obesidad, hipertensión, diabetes y cáncer, así como la mortalidad prematura.

Concerniente a los tipos de conductas de autocuidado de la salud se encontró que más de las dos terceras partes del total de estudiantes presentan conductas medianamente adecuadas, seguidas de conductas inadecuadas, estas conductas se interpretan como acciones y prácticas de autocuidado que se realizan en forma parcial o no son realizadas. Estos resultados son similares a los estudios de Rebolledo<sup>16</sup>, Candelaria y Carrasco<sup>12</sup>, indican que la mayoría de estudiantes presentan una capacidad o nivel de autocuidado regular o media y un mínimo porcentaje alta o buena. Del Toro y Mora<sup>21</sup>, coinciden en afirmar que los estudiantes presentan prácticas de riesgo para su salud y que esta conducta se ve influenciada por el ingreso a la vida universitaria, donde experimentan un cambio brusco por las cargas horarias, el personal docente y administrativo, las ofertas de esparcimiento social, etc.; pero ligado al ingreso de esta nueva vida, también existen otros factores y hábitos presentes antes del ingreso a la universidad que pueden limitar la modificación de estas prácticas.

Según Jiménez<sup>22</sup>, el estudiante durante su formación debería integrar a su vida cotidiana conocimientos y habilidades relacionadas con el cuidado de su salud, sin embargo, no se observa esta coherencia, sino más bien un conflicto entre los conocimientos de los estudiantes sobre los riesgos para su salud y la conducta adoptada frente a ellos. Finalmente, aplicando el mismo patrón de la investigación de Frank<sup>23</sup>, los estudiantes que presentan conductas de riesgo para su salud desde su formación y no las modifiquen, como futuros profesionales tendrán menor eficacia y éxito en sus intervenciones que aquellos que integran el autocuidado en sí mismos.

El estudio demuestra que las conductas que presentan los estudiantes reflejan ciertas limitaciones que no favorecen el autocuidado y dificultan la labor de entregar ejemplo de salud para la promoción del autocuidado en la población.

## IV. CONCLUSIONES

Más de las dos terceras partes del total de estudiantes de enfermería, tienen entre 16 a 20 años, pertenecen al género femenino, son de procedencia urbana y no realizan actividad laboral; más de la mitad no participa en ningún grupo social.

Respecto al autocuidado por dimensiones, la higiene es la única conducta que es desarrollada por la mayoría de estudiantes de manera adecuada, las dimensiones: alimentación e hidratación, ejercicio y deporte, sueño y reposo, recreación y esparcimiento; predominan conductas medianamente adecuada, lo que significa que sus prácticas son realizadas de forma parcial

Al relacionar las variables factores personales y conductas de autocuidado de la salud, se encontró que existe relación directa con la edad y participación en grupos sociales, en tanto que con los demás no.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Tobón O. El autocuidado una habilidad para vivir. [En línea] [Consultado: 18 de diciembre de 2016] Disponible en: <[http://promocionsalud.ucaldas.edu.co/downloads/Revista%208\\_5.pdf](http://promocionsalud.ucaldas.edu.co/downloads/Revista%208_5.pdf)>
2. Orem D. Modelo de Orem: Conceptos de Enfermería en la Práctica. Cuarta Edición. Barcelona. Editorial Masson – Salvat, 1993.
3. Population Reference Bureau. Enfermedades crónicas no transmisibles y los jóvenes. [En línea] 2013 [Consultado: 07 de Enero del 2017] Disponible en: <<http://www.prb.org/pdf13/ncds-lac-policybrief-sp.pdf>>
4. Instituto Nacional de Estadística e Informática. Primera Encuesta Nacional de la Juventud. [En línea] 2011 [Consultado: 18 de Noviembre de 2016] Disponible en: <<http://somoslavoz.pe/under/uploads/RW5jdWVzdGEgTmFjaW9uYWwgZGUgbGEgSnV2ZW50dWQ=.pdf>>
5. Arce E., Puma L. Estilos de vida en estudiantes de séptimo y octavo semestre de Biomédicas, Ingenierías y Sociales de la Universidad Nacional del Altiplano. [Tesis Lic.] Universidad Nacional del Altiplano. Puno, 2013.
6. Aguado E., Ramos D. Factores sociodemográficos y estilos de vida en estudiantes de la escuela de enfermería Padre Luis Tezza. Universidad Ricardo Palma. Lima – Perú, 2013. [Tesis Lic.] [Consultado: 07 de Enero del 2017] Disponible en: <<http://cybertesis.urp.edu.pe/bitstream/urp/317/1/Aguado-Ramos.pdf>>
7. Laguado E., Gomez M. Estilos de vida saludable en estudiantes de enfermería en la Universidad cooperativa de Colombia. Revista Hacia la Promoción de la Salud. [En línea] 2014 [Consulta: 18 de Diciembre de 2016] 19(1):68-83 Disponible en: <http://www.redalyc.org/pdf/3091/309131703006.pdf>
8. Tam E., Santos C. El consumo de alcohol y el estrés entre estudiantes del segundo año de enfermería. Revista Latino-Americana de Enfermería [En línea] 2010 [Consultado: 07 de Enero del 2017]; 18(1):496-503. Disponible en: [http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0104-11692010000700003&lng=en](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0104-11692010000700003&lng=en). <http://dx.doi.org/10.1590/S0104-11692010000700003>
9. Bannasar M. Estilos de vida y salud en estudiantes universitarios: la universidad como entorno promotor de la salud. Universidad Illeas Ballears. España, 2012 [Tesis Doc.] [Consulta: 18 de Diciembre de 2016] Disponible en: <[www.tdx.cat/bitstream/10803/84136/1/tmbv1de1.pdf](http://www.tdx.cat/bitstream/10803/84136/1/tmbv1de1.pdf)>

10. Huertas C., Caro D., Vasquez A., Velez J. Consumo cultural y uso del tiempo libre en estudiantes lasallistas. *Revista Lasallista de Investigación* [En línea] 2008 [Consultado: 07 de Enero del 2017] 5 (2): 36-47 Disponible en: <<http://www.scielo.org.co/pdf/hpsal/v15n1/v15n1a09.pdf>>
11. Belvis E., Pineda P., Moreno M. “Estudio sobre la movilidad de los estudiantes universitarios en España. Índice de elegibilidad, factores explicativos y propuestas. España. *Revista Iberoamericana de Educación*. [En línea] 2007 [Consulta: 07 de Enero del 2017] 42(5):1-14 Disponible en: <<https://rieoei.org/deloslectores/1532Pineda.pdf>>
12. Candelaria K., Carrasco Y. Autocuidado y estado de salud en los estudiantes de la licenciatura en enfermería. Universidad Veracruzana. México, 2012. [Tesis Lic.] [Consulta: 18 de Noviembre de 2016] Disponible en: <<http://cdigital.uv.mx/bitstream/123456789/31623/1/carrascovazquez.pdf>>
13. García C., Matiana M., Medina E., Gollner R. Perfil sociodemográfico en estudiantes universitarios sobre el cuidado de si mismo de la Facultad de Enfermería y Obstetricia de la ciudad de Toluca. Universidad Autónoma del Estado de México, 2009. [Tesis Lic.] [Consulta: 18 de Noviembre de 2016]
14. Petit M., Gonzalez M. y Montiel M. Aproximación al perfil del estudiante trabajador de la Universidad del Zulia. *Revista Salud de los Trabajadores*. [En línea] 2011 [Consulta: 18 de Noviembre de 2016] 19(1):17-32 Disponible en: <[http://www.scielo.org.ve/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1315-01382011000100003&lng=es&nrm=iso](http://www.scielo.org.ve/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1315-01382011000100003&lng=es&nrm=iso)>
15. Reza C., Ferreira M., Silva R., Gandarilla J., Solano G., Martínez V. Perfil de los estudiantes mexicanos en las clínicas de enfermería. *Revista Escola Anna Nery* [En línea] 2016 [Consulta: 18 de Noviembre de 2016]; 20(1):11-16. Disponible en: <[http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1414-81452016000100011&lng=en](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1414-81452016000100011&lng=en). <http://dx.doi.org/10.5935/1414-8145.20160002.>>
16. Rebolledo D. Autocuidado en los estudiantes de la carrera de Enfermería de La Universidad del Bío Bío: un análisis según el Modelo de Autocuidado de Dorothea Orem. Chile, 2010. [Tesis Lic.] [Consulta: 07 de Enero del 2017] Disponible en: <<http://cybertesis.uach.cl/tesis/uach/2010/fmr292a/doc/fmr292a.pdf>>
17. Petit M., Gonzalez M. y Montiel M. Aproximación al perfil del estudiante trabajador de la Universidad del Zulia. *Revista Salud de los Trabajadores*. [En línea] 2011 [Consulta: 18 de Noviembre de 2016] 19(1):17-32 Disponible en: <[http://www.scielo.org.ve/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1315-01382011000100003&lng=es&nrm=iso](http://www.scielo.org.ve/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1315-01382011000100003&lng=es&nrm=iso)>
18. Martínez D., Sáez P. Conductas de Autocuidado en estudiantes universitarios residentes Del complejo de hogares Huachocopihue de la Universidad Austral. Chile, 2007. [Tesis Lic.] [Consulta: 07 de Enero del 2017] Disponible en: <http://cybertesis.uach.cl/tesis/uach/2007/fmm188c/doc/fmm188c.pdf>
19. Aguilar I., Catalán A. La influencia del entorno social en las capacidades de los o las adolescentes. [En línea] 2005 [Consulta: 18 de Enero del 2017] Disponible en: <[http://medicina.uach.cl/saludpublica/diplomado/contenido/trabajos/1/Osorno%202005/Influencia\\_del\\_entorno\\_social\\_en\\_el\\_desarrollo\\_de\\_los\\_adolescentes.pdf](http://medicina.uach.cl/saludpublica/diplomado/contenido/trabajos/1/Osorno%202005/Influencia_del_entorno_social_en_el_desarrollo_de_los_adolescentes.pdf)>
20. Hernandez A., Morales V. Una revisión teórica: Ocio, tiempo libre y animación sociocultural. *Ciencia, deporte y cultura física*. *Revista digital* [En línea] 2005 [Consultado: 18 de Enero del 2017] 1(1): 4-36 Disponible en: <http://www.efdeportes.com/efd127/una-revision-teorica-ocio-tiempo-libre-y-animacion-sociocultural.htm>
21. Giraldo A, Toro M, Macías A, Valencia C, Palacio S. La promoción de la salud como estrategia para el fomento de estilos de vida saludables. *Revista Hacia la Promoción de la Salud* [En línea] 2010 [Consultado: 07 de Enero del 2017] 15(1):128-143. Disponible en: <<http://www.scielo.org.co/pdf/hpsal/v15n1/v15n1a09.pdf>>

22. Jimenez G. Teorías del desarrollo III. Primera Edición. Editorial Red Tercer Milenio S.C. México, 2012. Pag.20-24 [En línea] [Consultado: 18 de Enero del 2017] Disponible en: [http://www.aliat.org.mx/BibliotecasDigitales/Educacion/Teorias\\_del\\_desarrollo\\_III.pdf](http://www.aliat.org.mx/BibliotecasDigitales/Educacion/Teorias_del_desarrollo_III.pdf)
23. Frank E. Physician health and patient care. Journal of the American Medical Association [En línea] 2004 [Consultado: 07 de Enero del 2017]; 291(5): 637. Disponible en: <http://jamanetwork.com/journals/jama/article-abstract/198135>