

## ESTRATEGIAS DE AUTOCUIDADO REALIZADAS POR LOS ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA DE UNA UNIVERSIDAD DE SANTIAGO, GENERACIÓN 2020, DURANTE LA PANDEMIA POR COVID-19

Oscar Rahmer Cormatches<sup>a\*</sup>

Sebastián Castillo Delgado<sup>a</sup>

Rodrigo Molina Muñoz<sup>a</sup>

Sebastián Toloza Manríquez<sup>a</sup>

<sup>a</sup>Estudiante de Enfermería, Facultad de Medicina Clínica Alemana de Santiago - Universidad del Desarrollo.

Artículo recibido el 21 de julio, 2023. Aceptado en versión corregida el 14 de diciembre, 2023.

### RESUMEN

**Introducción:** Motiva este estudio la búsqueda del buen mantenimiento de la salud de estudiantes de enfermería durante el primer año de estudios, desde una modalidad presencial a una online, causado por la pandemia Covid-19. **Objetivo:** Explorar las estrategias de autocuidado realizadas por los estudiantes de enfermería de la Universidad del Desarrollo de la generación 2020, durante la pandemia Covid-19 entre marzo y octubre. **Metodología:** Investigación cualitativa tipo de estudio de casos, realizado en la Universidad del Desarrollo, con 10 estudiantes de enfermería generación 2020, con previo consentimiento informado. Realizando entrevistas de manera online con preguntas abiertas, centrándose en la experiencia de las estudiantes bajo las áreas de alimentación, sociabilidad, recreación y sueño. **Resultado:** Se logran identificar las medidas de autocuidado de las estudiantes de enfermería respecto a las áreas de: a) alimentación; b) sociabilidad; c) recreación; d) sueño. **Discusión:** La pandemia generó que las personas debieron adaptarse respecto a la situación vivida durante el periodo de pandemia. Esto provocó, a diferencia de la literatura, mantener una dieta equilibrada, realizar actividad física en casa como método de recreación, deficiencia en la sociabilidad respecto al confinamiento y no observar cambios significativos respecto a la calidad y cantidad del sueño. **Conclusión:** Las medidas de autocuidado varían entre las entrevistadas durante el primer año de pandemia. Los hallazgos permiten obtener evidencia respecto a sus experiencias y poder utilizarlas para mejorar la educación de salud en un futuro. **Palabras clave:** COVID-19, Autocuidado, Estudiantes universitarios.

### INTRODUCCIÓN

En 2020, apareció la pandemia del coronavirus (COVID-19), causada por el virus SARS-CoV-2. Se detectaron los primeros casos el 31 de diciembre del año 2019 en Wuhan, China. La Organización Mundial de la Salud (OMS) declaró una pandemia el 11 de marzo del 2020. El virus puede causar síntomas como fiebre, tos, dificultad para respirar, dolor muscular y fatiga. En cuadros más severos causa neumonía, dificultad respiratoria y shock séptico<sup>1</sup>.

El COVID-19 llegó a Chile el 3 de marzo del 2020 en la ciudad del Talca<sup>2</sup>. Las medidas implementadas por el Gobierno fueron: cierre de fronteras, cuarentenas obligatorias y suspensión de clases presenciales desde el 15 de marzo del 2020. Esta suspensión de actividades trajo consigo un gran desafío, debido al cambio repentino de una enseñanza presencial a una online y una pérdida de interacción social. El aislamiento social se asocia con un mayor riesgo de inactividad, tabaquismo, abuso de alcohol, dieta poco saludable, depresión, introversión y habilidades sociales deficientes<sup>3</sup>.

Entendiendo el contexto vivido y los cambios generados por la pandemia, la prevalencia mundial de ansiedad y depresión aumento en un 25% durante el primer año, destacando a los estudiantes como los principalmente afectados<sup>4</sup>. Sumando a esto, según un estudio realizado en Italia con casi 3000

estudiantes, reveló que aproximadamente un 25% de ellos experimentó ansiedad debido a la pandemia<sup>5</sup>.

El presente estudio se realizó para comprender si los estudiantes de enfermería tomaron medidas adecuadas de autocuidado durante la pandemia. Se analizaron estrategias de autocuidado respecto a las áreas de alimentación, sueño, sociabilidad y recreación. Se define a la pandemia del COVID-19 como una enfermedad que se ha propagado a nivel mundial afectando a un gran número de personas<sup>6</sup>. Para la investigación el equipo investigador se centró en el periodo de cuarentena preventiva dictada por el Gobierno entre el periodo del 18 marzo de marzo 2020 hasta su final, el 1 octubre del año 2021<sup>7</sup>. Este hecho provocó una disrupción para las actividades del país, no solo para los estudiantes, sino que cambió todo, las dinámicas familiares, actividades recreativas, la alimentación y el comercio, entre otros.

La enfermería es la encargada de fomentar el autocuidado de los pacientes y que estos sientan que tienen la capacidad de sobrellevar los problemas que se puedan presentar en su diario vivir. Se entenderá como autocuidado, bajo la definición de Dorothea Orem, como una conducta aprendida en las personas hacia sí mismos y a su entorno, utilizadas en situaciones concretas, que regula los factores que afectan a su propio desarrollo y funcionamiento en beneficio de su vida, salud y bienestar<sup>8</sup>.

\*Correspondencia: erahmerc@udd.cl  
2023, Revista Confluencia, 6(2), 84-88



Centrándose en las áreas que se busca investigar, para las conductas adquiridas en las personas en el contexto de pandemia relacionadas con la alimentación, se lograron identificar las barreras para el acceso de alimento. En un estudio realizado por United Nations Children's Fund (UNICEF) con una muestra de 8949 estudiantes jóvenes (13-29 años) de distintas partes del mundo, se evidenció que adquieren menos ingresos económicos para comprar alimentos (69%) y temor de adquirir alimentos por posible contagio del virus (33%). Otros datos dan muestra de un aumento en el consumo de bebidas azucaradas (35%), aumento en el consumo de snacks y dulces (32%), disminución de frutas y verduras (33%) y disminución en el consumo de agua (12%)<sup>9</sup>.

Durante la pandemia se pueden observar un aumento en la tasa de desempleo, de un 8,2% entre enero y marzo, hasta un 12,2% entre los meses de junio y julio, lo que produjo un impacto económico durante la pandemia, ya que el ingreso en los hogares fue disminuyendo, lo que trajo consigo un cambio en la adquisición de alimentos más económicos<sup>10</sup>.

Una de las medidas de apoyo por parte del Gobierno para enfrentar la escasez en cuanto al acceso de alimentos es la entrega de 2,5 millones de canastas de mercadería, dentro de la cual se encontraban: cereales, legumbres, atún y jurel, entre otros alimentos<sup>11</sup>.

En relación a la actividad física, ésta se refiere a cualquier tipo de movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos, con el consiguiente consumo de energía<sup>12</sup>. Durante la pandemia, la actividad física se vio afectada debido a las medidas de confinamiento, el miedo al contagio y la sobrecarga de trabajo. Según un estudio de la UNICEF, el 52% de los participantes reportó que eran menos activos físicamente en comparación con antes de la pandemia. Además, se encontró que el 33% no practicaba ninguna actividad, el 25% practica menos de una hora a la semana y el 7% practicaba más de 6 horas a la semana<sup>9</sup>.

El sedentarismo durante la pandemia puede tener consecuencias negativas para la salud, como enfermedades circulatorias o el empeoramiento de patologías previas. La actividad física no solo mejora la condición física, sino que también puede servir como distracción y ayuda a enfrentar los desafíos de la vida<sup>13</sup>.

Durante el periodo de aislamiento, la comunicación se vio limitada a dispositivos electrónicos o encuentros presenciales con distanciamiento físico. La socialización en enfermería es un aspecto fundamental que abarca todas las etapas de formación y se refleja en las relaciones con los pacientes y el equipo multidisciplinario<sup>14</sup>.

La calidad del sueño se ve afectado por diversas condiciones físicas, mentales y ambientales<sup>15</sup>. El miedo al contagio, el estrés, la ansiedad y la

depresión relacionado con la pandemia ha tenido un impacto negativo con la calidad del sueño. La falta de descanso adecuado puede afectar a los procesos tanto físicos como cognitivos.

Según el Dr. Fernando Molt, neurólogo y especialista en sueño del Hospital de Coquimbo (Chile), los humanos son seres con ciclos. La pandemia alteró dichos ciclos, especialmente debido al confinamiento y la pérdida de parámetros de ciclaje en el tiempo pasado en casa<sup>16</sup>.

## METODOLOGÍA

El estudio en cuestión es un estudio de casos, debido a que se enfoca en describir la profundidad de un caso (individuo) o un grupo de individuos que comparten una experiencia en común.

El arranque muestral correspondió a 10 estudiantes pertenecientes a la generación ingresada el 2020, considerando la posibilidad de realizar entrevistas adicionales para alcanzar la saturación de información.

El tipo de muestreo utilizado en la investigación fue teórico y opinático. Se seleccionaron las unidades de muestreo en base a la experiencia compartida de haber vivido la pandemia por COVID-19 y el ingreso a la universidad. Se exploraron las estrategias de autocuidado adoptadas por aquellos que las implementaron. La elección de la Universidad del Desarrollo (UDD) se debió a la facilidad de acceso a la información y a la conexión existente entre los investigadores y los estudiantes investigados, al pertenecer a la misma institución académica.

Dentro de los criterios de inclusión de los participantes están:

- Que pertenezcan a la carrera de enfermería
- Los que tuvieron su transición educativa media presencial a una educación superior online, es decir, estudiantes ingresados a la universidad en el año 2020
- Que haya vivido la pandemia en Chile.

Dentro de los criterios de exclusión de los participantes está:

- Estudiantes que se hayan retirado o hayan congelado el periodo de estudios durante la pandemia por COVID-19.

Para reclutar a los participantes de la muestra, se utilizó un enlace vía WhatsApp coordinado con el delegado/a de la generación 2020 de la UDD. Los participantes completaron una encuesta en la que proporcionaron su nombre completo y algún medio de contacto para la comunicación con el equipo investigador. Se solicitó permiso a la Dirección de la Carrera de Enfermería para llevar a cabo el estudio. La inscripción se llevó a cabo de manera confidencial.

La técnica de investigación utilizada para recopilar información fue mediante una entrevista semi-estructurada individual. Se elaboraron 10 preguntas



abiertas. Estas preguntas estaban centradas en los objetivos específicos de la investigación y abordaban temas como los hábitos alimenticios de los estudiantes, sus actividades de recreación, su percepción de sociabilidad y su autopercepción del sueño.

Esta entrevista fue guiada por dos investigadores de manera online, la cual fue grabada con previo consentimiento del participante.

Al terminar las entrevistas, los investigadores tuvieron la facultad de examinar cada una de las entrevistas realizadas con el fin de excluir aquellas que no posean el contenido adecuado o que se obtengan datos insuficientes para llevar a cabo la investigación de manera óptima.

Los aspectos éticos de la investigación se basan en los principios de ética y bioética de orden mundial, dados por el Consejo de Organizaciones Internacionales de las Ciencias Médicas (CIOMS).

## RESULTADOS

Durante la aplicación de las entrevistas a los estudiantes de enfermería, se encontró que las respuestas proporcionadas presentaban similitudes entre sí. Cada participante mencionó experimentar cambios en su rutina diaria debido a la situación de cuarentena. Como resultado, tuvieron que adaptar sus hábitos para mantener un enfoque más saludable y contrarrestar los efectos de dichos cambios.

Se mencionará cada una de las áreas que se vieron afectadas durante la pandemia y las acciones realizadas por los participantes.

Una de estas es el área del sueño, en la cual se puede identificar un trastorno del sueño durante la pandemia por COVID-19 en el año 2020. Esto se relaciona con un problema para poder conciliar el sueño. Refieren también que el hecho de estar todo el día frente a pantallas las mantenía activas, volviéndose así, personas más “nocturnas”, tal como se observa en el siguiente testimonio: *“Con la pandemia como que igual yo creo que por la misma ansiedad como de todos, el no saber qué pasaba muchas veces recuerdo haberme despertado, dormir poco, no de corrido, en verdad me despertaba muchas veces y después no sé cómo me sentía, que no descansé nada...”* (E02-22-F-C.E).

Dentro de las entrevistadas, se presentaron acciones relacionadas con su autocuidado como factores protectores frente a sus problemas con el sueño, dentro de las cuales, resultando de forma no exitosa pese a su esfuerzo, mientras que, por otro lado, se utilizó el uso de tranquilizantes naturales como manera de ayuda: *“...Me compré unas pastillas que son como naturales, se llaman MeliPass, como de Melisa, y me tomaba de eso como para relajarme, estar como más tranquila porque igual a veces estaba como muy nerviosa y entre la universidad, como todo eso nuevo y la pandemia como que igual me daba ansiedad”* (E02-22-F-C.E).

Otras de las áreas, es la de socialización, en donde presentaron problemas en esta, manifestando de manera general el problema para conocer gente nueva durante la pandemia, ya que la mayoría de las interacciones eran de manera online, tal como se ejemplifica en la siguiente cita: *“...soy una persona quizás hace amigos muy fáciles, en verdad. No tengo problema con eso, pero online me costó mucho, Onda, en verdad. Yo creo que estuve hasta como finales de abril, sin conocer a nadie”* (E07-22-F-C.E).

Además, durante las entrevistas se les consulta sobre las medidas que ejercieron para lograr resolver esta situación durante la pandemia, a lo que responden que utilizaban plataformas online para realizar video llamadas con sus amigos: *“...nos conectábamos por zoom como para jugar, para tomar como esto fue como que salieron en pandemia, que era para tomar online”* (E01-23-F-C.E).

En cuanto al área de recreación durante la pandemia, se pudo observar que de las entrevistadas disminuyeron las actividades que realizaban previamente a dicho período, teniendo que abandonarlas forzosamente: *“... en verdad baje mi actividad física. Yo creo que en un 90 %”* (E07-22-F-C.E).

Sin embargo, se pudo analizar que lograron adaptarse de manera exitosa y realizar otro tipo de actividades, de las cuales se destaca el ejercicio físico. Además, se pudo observar que pudieron sentir una sensación de “encierro” debido a la medida preventiva, tal como se ejemplifica en la siguiente cita: *“...entonces, cuando tenías como esa, no sé si ventanas que entre medio para poder. No sé ir, dar un pequeño paseo y estirar las piernas. Y no sé si quizá pueda saltar la cuerda. No quería quedarme acostada”* (E01-23-F-C.E).

Por último, la importancia de la alimentación ha tomado un papel importante dentro del bienestar de cada individuo, la pandemia ha provocado cambios en los participantes en cuanto a la cantidad de porciones que consumen al día. Un ejemplo de estos es el siguiente: *“...sí, en mi caso, cambió mucho, como estaba en mi casa comía todo el día, porque no tenía nada más que hacer, yo creo que subí extremadamente de peso en la pandemia”* (E3-22-F-C.E).

Se pudo observar durante las entrevistas que las estudiantes de enfermería de la generación 2020 durante su primer año de carrera universitaria se vieron afectadas por la pandemia, además, tuvieron que tomar medidas para llevar a cabo un autocuidado efectivo procurando mantener en óptimas condiciones las distintas áreas que fueron de interés para el grupo de investigación.

## DISCUSIÓN

Durante la investigación se pudo observar que la pandemia generó cambios en la vida de las personas, quienes tuvieron que adaptarse y modificar sus



hábitos y conductas para hacer frente a la situación. Cabe destacar que cada individuo es único y, por lo tanto, su visión de la pandemia y las medidas de autocuidado adoptadas pueden variar. La investigación fue relevante para identificar posibles cambios en áreas como el sueño, la alimentación, la sociabilidad y la recreación.

En cuanto a la alimentación, se encontró que, a diferencia de lo reportado en un estudio de la UNICEF, donde se afirmaba un aumento en el consumo de alimentos poco saludables, los participantes de esta investigación tendieron a tener una dieta más equilibrada, incluyendo comidas caseras y respetando las cuatro comidas del día.

En relación a la recreación, a pesar de que la literatura sugería una disminución o falta de actividad física durante la pandemia, los participantes de este estudio tendieron a realizar ejercicio en casa, incluso hasta la actualidad.

En cuanto a la sociabilidad, se pudo concluir que, al igual que lo expuesto en un estudio sobre socialización en la educación de enfermeros, los participantes consideraron importante la interacción social para su formación, aunque se vieron afectados por el confinamiento.

Respecto al sueño, a diferencia de lo indicado en la literatura, donde se mencionaba que la pandemia afectaba negativamente el descanso físico y cognitivo debido al estrés y la incertidumbre, la mayoría de los participantes no experimentaron problemas significativos en el sueño, aunque hubo dificultades en la cantidad y calidad del mismo.

## CONCLUSIÓN

La investigación concluyó que las medidas de autocuidado durante el primer año de la pandemia variaron entre las estudiantes de enfermería. A través de las entrevistas, se evidenció que la pandemia causó cambios en la sociabilidad, sueño, recreación y alimentación de los participantes universitarios. Cabe destacar que la salud mental fue identificada como un factor importante relacionado con la calidad de los cuidados que se brindan para sí mismos.

Se reconoce dentro de las limitaciones del estudio que al ser realizado en un comuna y universidad específica, impide generalizar los resultados a otras comunas o universidades del país.

La investigación plantea nuevas interrogantes, como si los resultados serían los mismos si los entrevistados fuesen hombres, o si los resultados variarían respecto a distintas comunas o establecimientos académicos.

Las consideraciones que tiene la investigación para la Carrera de Enfermería es conocer a fondo la experiencia de los universitarios respecto a la pandemia del COVID-19, con el fin de realizar educación respecto a un autocuidado efectivo y adaptado a las necesidades de cada uno.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Ruiz A, Jiménez M, Ruiz A, Jiménez M. SARS-CoV-2 y pandemia de síndrome respiratorio agudo (COVID-19). *Ars Pharmaceutica* [Internet]. 2020 [citado el 4 de junio de 2022]; 61(2):63–79. Disponible en: <https://doi.org/10.30827/ARS.V61I2.15177>
2. Paris E, Valenzuela M, Dougnac A. Covid-19 En Chile. MINSAL [Internet]. 2022 [citado el 4 de junio de 2022]. Disponible en: [https://www.minsal.cl/wp-content/uploads/2022/03/2022.03.03\\_LIBRO-COVID-19-EN-CHILE-1-1.pdf](https://www.minsal.cl/wp-content/uploads/2022/03/2022.03.03_LIBRO-COVID-19-EN-CHILE-1-1.pdf)
3. Gupta R, Dhamija RK. Covid-19: social distancing or social isolation? [Internet]. 2020 [citado el 4 de junio de 2022];369(1). Disponible en: <https://doi.org/10.1136/bmj.m1557>
4. Organización Panamericana de la Salud. La pandemia por COVID-19 provoca un aumento del 25% en la prevalencia de la ansiedad y la depresión en todo el mundo. OPS/OMS [Internet]. 2022 [citado el 4 de junio de 2022]; Disponible en: <https://www.paho.org/es/noticias/2-3-2022-pandemia-por-covid-19-provoca-aumento-25-prevalencia-ansiedad-depresion-todo>
5. Mazza C, Ricci E, Biondi S, Colasanti M, Ferracuti S, Napoli C, et al. A Nationwide Survey of Psychological Distress among Italian People during the COVID-19 Pandemic: Immediate Psychological Responses and Associated Factors. *Inter Jour Envir Resea Public Health*. [Internet]. 2020 [citado el 4 de junio de 2022]; 17(9). Disponible en: <https://doi.org/10.3390/IJERPH17093165>
6. Organización Mundial de la Salud. COVID-19: cronología de la actuación de la OMS. [Internet]. 2020 [citado el 4 de junio de 2022]; Disponible en: <https://www.who.int/es/news/item/27-04-2020-who-timeline---covid-19>
7. Ministerio de Salud. COVID-19: Gobierno anuncia fin del Estado de Excepción - Ministerio de Salud - Gobierno de Chile. Destacados. [Internet]. 2021 [citado el 4 de junio de 2022]; Disponible en: <https://www.minsal.cl/covid-19-Gobierno-anuncia-fin-del-estado-de-excepcion/>
8. Navarro Y, Castro M. Modelo de dorothea orem aplicado a un grupo comunitario a través del proceso de enfermería. *Enfermería Global*. [Internet]. 2010 [citado el 4 de junio de 2022]; Disponible en: [https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1695-6141201000200004](https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1695-6141201000200004)
9. León K, Arguello JP. Efectos de la pandemia por la COVID-19 en la nutrición y actividad física de adolescentes y jóvenes. UNICEF. [Internet]. 2022 [citado el 3 de junio de 2022]; Disponible en: <https://www.unicef.org/lac/efectos-de-la-pandemia-por-la-covid-19-en-la-nutricion-y-actividad-fisica-de-adolescentes-y-jovenes>
10. Meléndez C, Rovira Kaltwasser C, Sajuria J. Chile 2020: pandemia y plebiscito constitucional. *Rev cienc política* [Internet]. 2021 [citado el 4 de junio de 2022];41(1):263–90. Disponible en: [https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0718-090X2021005000114](https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0718-090X2021005000114)
11. Rojas D, Espinoza P, Osíac L. La alimentación en tiempos de pandemia por COVID-19. *Rev Chil Sal Pub*. [Internet]. 2020 [citado 3 de junio de 2023];110-122.



Disponible en: <https://doi.org/10.5354/0719-5281.2020.60391>

12. Organización Mundial de la Salud. Actividad física. OMS [Internet]. 2020 [citado el 3 de junio de 2022]; Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
13. Mayo Clinic. Actividades seguras al aire libre durante la pandemia de COVID-19. [Internet]. 2022 [citado el 4 de junio de 2022]; Disponible en: <https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/coronavirus/in-depth/safe-activities-during-covid19/art-20489385>
14. Díaz E. El efecto de la socialización limitada en tiempos de Pandemia. ISEP. [Internet]. 2020 [citado el 4 de junio de 2022]; Disponible en: <https://www.isep.es/actualidad-psicologia-clinica/efecto-socializacion-limitada-pandemia/>
15. González E. Sueño y covid-19, ¿cómo afecta la pandemia a nuestro descanso? CinfaSalud. [Internet]. 2020 [citado el 4 de junio de 2022]; Disponible en: <https://cinfasalud.cinfa.com/p/sueno-y-covid-19/>
16. Hospital Coquimbo. Trastornos del sueño en pandemia, un problema que tiene solución - Hospital San Pablo de Coquimbo. Ministerio de Salud. [Internet]. 2021 [citado el 4 de junio de 2022]; Disponible en: <https://www.hospitalcoquimbo.cl/archivos/6554>

#### Cómo citar

Rahmer Cormatches EO, Castillo Delgado S, Molina Muñoz R, Toloza Manríquez S. Estrategias de autocuidado realizadas por los estudiantes de enfermería de una Universidad de Santiago, generación 2020, durante la pandemia por COVID-19. Rev. Conflu [Internet]. 28 de diciembre de 2023 [citado 8 de enero de 2025];6(2):84-88. Disponible en: <https://revistas.udd.cl/index.php/confluencia/article/view/961>

