

**EN BÚSQUEDA DEL CUIDADO DE SÍ: UN ANÁLISIS SOBRE PRÁCTICAS DE
AUTOCUIDADO REALIZADAS POR ESTUDIANTES DE LA UNIVERSIDAD DEL
VALLE**

LAURA VALENTINA GARCÍA ARCILA

**TRABAJO DE GRADO PARA OPTAR POR EL TÍTULO DE:
PSICÓLOGA**

**DIRECTOR:
PEDRO ENRIQUE RODRÍGUEZ R.**

**UNIVERSIDAD DEL VALLE
FACULTAD DE PSICOLOGÍA**

PSICOLOGÍA

SEDE CALI

2024

Agradecimientos

A mis padres por su cuidado y cariño. A mi madre, por soñar conmigo en la universidad pública. A mi padre, por su apoyo incondicional.

A mis profesores, por formarme en esta disciplina y alojar esperanza. Al profe Pedro, por su generosidad a la hora de transmitir el mundo de la psicología y su acompañamiento en este proceso.

A mis amigos por sus palabras de aliento.

A los niños y adolescentes que acompañé en mi práctica, porque me permitieron darle sentido al quehacer profesional.

Y aquellos que sus ojos lean estas palabras,

¡Muchas gracias!

Tabla de contenido

Resumen	6
Introducción.....	7
1.1. Planteamiento del problema	7
1.2. Pregunta de investigación.....	9
1.3. Objetivos de investigación	10
1.3.1. Objetivo general	10
1.3.2. Objetivos específicos.....	10
1.4. Justificación	10
Marco teórico.....	13
2.1. Prácticas.....	13
2.2. Autocuidado.....	13
2.3. Cuidado de sí	19
Marco metodológico	25
3.1. Tipo de investigación	25
3.2. Muestra.....	26
3.3. Tipo de análisis	26
3.4. Procedimiento	27
3.5. Consideraciones éticas	28
Análisis y discusión de resultados	29
4.1. Cuestionario	29
<i>Primera parte: Resultados sociodemográficos</i>	<i>30</i>
<i>Segunda parte:.....</i>	<i>42</i>
<i>Tercera parte:</i>	<i>50</i>
<i>Cuarta parte</i>	<i>53</i>
4.2. Entrevistas	58
<i>Entre las prácticas de autocuidado y cuidado de sí</i>	<i>71</i>
Conclusiones.....	73
Recomendaciones	76
Referencias	77
Apéndice	88

Índice de tablas

Tabla 1. Frecuencia y niveles de significancia.	30
Tabla 2. Asociación entre Carrera y Fatiga	31
Tabla 3. Asociación entre Carrera y Llanto fácil.....	32
Tabla 4 Asociación entre Carrera y Sentirse bajo de energía o decaído.....	33
Tabla 5. Asociación entre Semestre y Llanto fácil	34
Tabla 6. Asociación entre Semestre y Fatiga	34
Tabla 7. Asociación entre Edad y Carrera.	35
Tabla 8. Asociación entre Edad y Sentirse bajo de energía o decaído.....	36
Tabla 9. Asociación entre Edad y experimentar emociones de manera fluida.....	38
Tabla 10. Asociación entre Género y Llanto fácil.	40
Tabla 11. Asociación entre Género y Fatiga	40
Tabla 12. Asociación entre Género y Falta de apetito	41
Tabla 13. Asociación entre Protocolos COVID-19 durante el confinamiento y protocolos COVID-19 actuales.....	42
Tabla 14. Asociación entre “Apoyo social y Vincular” y “Prácticas Saludables e Individuales” durante el confinamiento	44
Tabla 15. Asociación entre “Pasatiempos y Hobbies” durante el confinamiento y “Actividades Académicas y Laborales” actuales	45
Tabla 16. Asociación entre “Aislamiento, Pasividad y Negativas” durante el confinamiento e ítem 25 “Participar de experiencias colectivas”	47
Tabla 17. Asociación entre “Redes Sociales e Internet” durante el confinamiento e ítem 34 “Llanto fácil”	48
Tabla 18. Asociaciones entre “Redes Sociales e Internet” actuales e ítem 18 “Asistir a grupos de apoyo”	50
Tabla 19. Asociación entre “Prácticas Saludables e Individuales” actuales y “Aislamiento, Pasividad y Negativas” actuales	51
Tabla 20. Asociación entre “Apoyo Social y Vincular” actuales y “Aislamiento, Pasividad y Negativas”	52
Tabla 21. Asociaciones “Lista de acciones de autocuidado”	53
Tabla 22. Asociaciones “Encuesta” del sistema de síntomas	55

Índice de figuras

Figura 1. Carrera e ítem 31 “Sentirse bajo de energía o decaído”	33
Figura 2. Edad e ítem 31 “Sentirse bajo de energía o decaído”	37
Figura 3. Edad e ítem 13 “Experimentar emociones de manera fluida”	38
Figura 4. Género e ítem 34 “Llanto fácil”	40
Figura 5. Protocolos COVID-19 durante el confinamiento y protocolos COVID-19 actuales	43
Figura 6. “Pasatiempos y Hobbies” durante el confinamiento y “Actividades Académicas y Laborales” actuales	45
Figura 7. “Aislamiento, Pasividad y Negativas” durante el confinamiento e ítem 25 “Participar de experiencias colectivas”	47
Figura 8. “Redes Sociales e Internet” durante el confinamiento e ítem 34 “Llanto fácil” ..	49
Figura 9. “Prácticas Saludables e Individuales” actuales y “Aislamiento, Pasividad y Negativas” actuales	51
Figura 10. Definiciones de categorías presentes en la meta-categoría “Prácticas de cuidado durante la pandemia”	58
Figura 11. Definiciones de categorías presentes en la meta-categoría “Prácticas de cuidado actuales”	62
Figura 12. Definiciones de categorías presentes en la meta-categoría “Cuidado de sí”	67

Resumen

El presente trabajo de grado tiene como objetivo analizar las formas de autocuidado y cuidado de sí que los estudiantes de la Universidad del Valle desplegaron durante y después de la pandemia Covid-19. La recolección de información se realizó en dos fases, en la primera se aplicó un cuestionario a 58 estudiantes que indaga sobre prácticas de autocuidado y cuidado de sí, en la segunda fase, se realizó una entrevista semiestructurada a 10 estudiantes que participaron en la aplicación del cuestionario. Entre los resultados obtenidos del cuestionario, se destaca las prácticas de autocuidado en ambos períodos de tiempo, los estudiantes presentaron mayoritariamente prácticas saludables e individuales y apoyo social y vincular. Frente a los hallazgos de la entrevista emergen tres meta- categorías, las cuales son “Prácticas de Cuidado durante la Pandemia”, “Prácticas de Cuidado Actuales” y “Cuidado de Sí”. Entre las prácticas de cuidado de sí se resalta el estudio, la conexión con Dios y la escritura personal.

Palabras clave: Autocuidado, Cuidado de sí, Estudiantes Universitarios, Pandemia, Aislamiento Social.

Introducción.

1.1. Planteamiento del problema

La dificultad en el acceso a la atención en salud es una problemática ampliamente conocida a nivel nacional, aunque en la Constitución Política de Colombia se entiende la salud como derecho fundamental. Para Rodríguez-Hernández et al (2015) los usuarios evidencian limitaciones como las fallas en comunicación, continuidad, falta de citas médicas especializadas, entre otros. Además, atribuyen las barreras de acceso al diseño del sistema de salud y prácticas indebidas por parte de algunas EPS.

Por otro lado, es necesario señalar que la atención en salud mental es insuficiente en relación con la demanda de estos servicios. Es así como el Observatorio Nacional de Salud Mental (citado por Monroy-Sánchez, 2020) señala que en el año 2018 cerca de 1.400.000 personas requirieron el servicio y solo se prestó a 28% de los interesados. De igual manera, Monroy-Sánchez (2020) considera que el acceso de manera efectiva a los servicios de salud mental se ve afectado por los trámites y tiempos prolongados de espera representan una discontinuidad de los procesos. También, es importante reconocer la existencia de barreras personales, geográficas, económicas y culturales que dificultan el acceso a servicios de salud en general. Garbus (2010) considera que la accesibilidad es “Una relación entre los servicios y los sujetos en la que unos como otros contendrían en sí mismos la posibilidad o imposibilidad de encontrarse” (p. 311). Es entonces cuando surge la necesidad de preguntarse ¿Qué sucede cuándo es imposible ese encuentro? ¿Cuál podría ser una alternativa desde los propios sujetos para gestionar sus propios malestares?

El presente trabajo de grado se centrará en la población de estudiantes universitarios, caracterizados como una población en riesgo debido a la alta incidencia de síntomas relacionados con la depresión y ansiedad. Entre las razones principales se encuentra que, generalmente, los estudiantes universitarios están en una etapa crítica del ciclo vital debido al

periodo de tránsito de la adolescencia hacia la adultez en donde se generan cambios complejos a nivel personal, fisiológico y social. Cabe destacar que, en algunas investigaciones se destaca que la prevalencia de síntomas depresivos es mayor en estudiantes universitarios, en comparación con la población general y con jóvenes que no asisten a la educación superior (Ibrahim, et al., 2013). Estos síntomas se han asociado con dificultades en el rendimiento académico y a niveles altos de deserción universitaria (Conley, et al., 2017).

En el contexto reciente, durante la crisis sanitaria a causa de la pandemia Covid-19 se establecieron normas de aislamiento para salvaguardar la vida de las personas, las cuales fueron abruptas, repentinas y de carácter obligatorio, posponiendo las actividades y proyectos que se desarrollaban en la cotidianidad. Es común que frente a situaciones inesperadas surjan respuestas adaptativas o desadaptativas, ya que las condiciones que generan el aislamiento social son un estresor extraordinario que sobrepasa la capacidad de respuesta tanto a nivel individual como a nivel colectivo. En estas condiciones, Caballero-Domínguez y Campos-Arias (2020) indican un aumento en la posibilidad de presentar problemas mentales o incrementar los preexistentes.

Las investigaciones desarrolladas sobre la emergencia sanitaria y la salud mental de estudiantes universitarios también señalan a este grupo como población en riesgo. Así, Ozamiz-Etxebarria et al. (2020) identifican factores de riesgo, como las situaciones económicas desfavorables y los retrasos en las actividades académicas, además, se encuentra un incremento a presentar síntomas de depresión, estrés y ansiedad. Cao et al. (2020) al evaluar el impacto psicológico en estudiantes universitarios chinos encuentran que el 21.3% de la población identificó ansiedad leve, el 2.7% ansiedad moderada y el 0.9% ansiedad grave a inicios de la pandemia Covid-19. Al igual que, Morales-Chainé et al. (2020) se encontró que en situación de confinamiento las personas reportaron más estrés agudo, distanciamiento, enojo, ansiedad generalizada, tristeza, ansiedad por la salud, somatización y evitación.

A su vez, Broche-Pérez et al. (2020) identifican que algunas de las consecuencias a nivel psicológico de la cuarentena están ligadas a trastornos emocionales, depresión, estrés, apatía, irritabilidad, insomnio, trastorno de estrés postraumático, ira y agotamiento emocional. También, se señala que, entre las poblaciones en riesgo, se encuentran las personas que tienen una edad comprendida entre los 16 a 24 años, el personal de salud, los adultos mayores, las personas que tienen un bajo nivel educativo, el pertenecer al sexo femenino, entre otros. A causa de la pandemia Covid-19 se podría decir que la humanidad evidenció un escenario de crisis mundial, no solo por las implicaciones de mortalidad, sino también por sus implicaciones a nivel psicológico, pues, fue un acontecimiento inesperado con la capacidad de alterar la cotidianidad. Es necesario resaltar que, en este período de tiempo predominaron síntomas de malestar psicológico relacionados con depresión y ansiedad en la población en general y en la población de estudiantes universitarios en particular.

El contexto de la pandemia Covid-19 visibilizó la importancia de gestionar espacios de cuidado en diversos niveles, entre ellos, los relacionados al bienestar psicológico. Gutiérrez-Peláez (2020) señala la importancia de que las personas posean conocimientos sobre autocuidado, pues, resalta la importancia de implementar hábitos en la vida cotidiana para sobrellevar una situación de crisis. Desde la perspectiva que adopta este trabajo de grado, se considera a los sujetos con la capacidad de generar transformaciones individuales y colectivas, frente a problemáticas complejas, además, de ser agentes de su propio cuidado. Es por esto por lo que, la presente investigación se propone indagar sobre las prácticas de autocuidado y cuidado de sí que emergen en los estudiantes universitarios durante el período de aislamiento social por Covid-19 y en la actualidad.

1.2. Pregunta de investigación

¿Cuáles son las prácticas de autocuidado y cuidado de sí, implementadas por los estudiantes de la Universidad del Valle durante y después de la pandemia Covid-19?

1.3. Objetivos de investigación

1.3.1. Objetivo general

Analizar las formas de autocuidado y cuidado de sí que los estudiantes de la Universidad del Valle despliegan durante y después de la pandemia Covid-19.

1.3.2. Objetivos específicos

1. Identificar las prácticas de autocuidado de estudiantes universitarios durante y después de la pandemia Covid-19.
2. Comprender las narrativas sobre el cuidado de sí de los estudiantes de la Universidad del Valle durante y después de la pandemia Covid-19.

1.4. Justificación

En la literatura reciente sobre autocuidado se encuentra como población principal los sujetos involucrados en el proceso de salud-enfermedad, ya sean personas con un diagnóstico clínico severo o quienes acompañan y atienden a estas personas, como lo son cuidadores informales y el personal de la salud. En las investigaciones desarrolladas con enfermeros y auxiliares de enfermería, se centran en el concepto y significado del autocuidado, la formación profesional y las acciones para el autocuidado (Lopes dos Santos y Dos Santos Reinaldo, 2006, Sharovsky et al., 2014) mientras que en los cuidadores informales se indaga sobre la capacidad de autocuidado y dificultades en el mismo (De Oliveira y De Moura, 2017). También, existe una variedad de investigaciones sobre profesionales que pertenecen a equipos psicosociales como psicólogos, terapeutas ocupacionales y trabajadores sociales, en donde se resalta que, al brindar un servicio de cuidado a los otros, los profesionales descuidan el cuidado propio (Santos et al., 2020).

Cabe mencionar que, las aproximaciones en investigación sobre el cuidado de sí son escasas en la literatura, pues, la mayor parte de producción intelectual sobre esta temática corresponde a ensayos, reflexiones, redefiniciones y conceptualizaciones filosóficas. No obstante, en la revisión documental propuesta por Zilli et al. (2019) sobre el cuidado de sí, se encontró que en los diez estudios consultados se brindan reflexiones sobre las formas de incitación para realizar un cuidado de sí. Además, los participantes poseen diversas características, entre las que se encuentran ser pacientes crónicos con diagnóstico de asma y diabetes, personas con discapacidad física, personas que practican yoga Iyengar, entre otros. En estas investigaciones, las prácticas de cuidado de sí que emergen en las poblaciones estudiadas se encuentran relacionadas con la escucha en actividades de grupo, el examen de conciencia, la escucha de sí mismo, la reflexión sobre la vida, la meditación, las actividades de artesanía, costura, ganchillo y punto, el cambio de hábitos alimenticios, las actividades físicas y el yoga.

Es importante mencionar que los estudiantes universitarios presentan complejidades debido a las características propias ya sea relacionadas al ciclo vital en el que se encuentran, las predisposiciones personales, la presencia de estresores psicosociales frecuentes y los retos propios del contexto académico. Según Alarcón (2019) en esta población se encuentra una tendencia predominante hacia la depresión, ansiedad, el abuso de sustancias, la acentuación de rasgos de personalidad anormal y conductas suicidas. Manzano-Soto y Roldan-Morales (2015) consideran que la transición de la secundaria a la universidad supone un proceso complejo, pues, se constituye como un proceso crítico dentro de un período de múltiples transformaciones trascendentales.

No obstante, Alarcón (2019) considera que frente situaciones complejas, los estudiantes harán uso de los factores de protección, que son una amplia gama de recursos que cumplen funciones de defensa, afrontamiento, gestión individual o colectiva de situaciones

estresantes, como lo son los tópicos y actividades de interés sobre el área de formación, las satisfacciones iniciales frente al adquirir nuevos conocimientos, el apoyo de la familia y las amistades formadas a partir de intereses académicos comunes. Es preciso señalar que es escasa la literatura sobre el cuidado de sí en estudiantes universitarios, y, aunque las investigaciones sobre autocuidado son abundantes, la investigación sobre autocuidado en estudiantes universitarios que no pertenecen a áreas de salud, es mucho menor.

Por otro lado, Cuenca Robles et al. (2020), en la revisión bibliográfica sobre salud mental en adolescentes universitarios latinoamericanos, identifican que la producción científica en los últimos años se centra en temas asociados a la salud mental como el estrés, la ansiedad y la ideación suicida en este grupo etario. En Colombia, según Gómez (Citado por Cuenca Robles et al., 2020) se encuentran investigaciones sobre los factores de riesgo como la carencia de habilidades sociales, la autoestima y las familias disfuncionales. Es así que, consideran que la investigación en salud mental en estudiantes latinoamericanos está relacionada con la validación de instrumentos psicométricos. De igual manera, estos autores enfatizan en que existen pocos estudios sobre intervenciones de salud mental preventiva, por lo que se hace necesario, en investigaciones futuras, desarrollar este tipo de elementos que promueven la salud mental y el cuidado. Teniendo en cuenta lo mencionado anteriormente, se considera valioso indagar sobre cómo los estudiantes de la Universidad del Valle generan prácticas para cuidar de sí mismos durante el período de contingencia por Covid-19 y en la actualidad, ya sea que correspondan a prácticas de autocuidado o prácticas relacionadas con el cuidado de sí.

Marco teórico

2.1. Prácticas

MacIntyre (citado por Gómez-López) considera que una práctica “Es cualquier forma coherente y compleja de actividad humana cooperativa, establecida socialmente, a través de la cual se logran bienes internos a esa forma de actividad” (p.31). Por otro lado, Herrera-Pardo (2021) refiere que el conocimiento práctico es un conocimiento que surge de la experiencia y es capaz de formar al sujeto y transformar el mundo, a su vez, señala que la práctica no se reduce a las acciones concretas, también se configuran mediante discursos y relaciones. Así, se presenta la práctica como esquemas que se encuentran en la cultura y son producidas en el lugar intermedio de las interacciones sociales en donde prima el carácter formativo del sujeto. De igual manera, este autor afirma que las prácticas parten de una inquietud de sí, son trabajos cotidianos sobre uno mismo, poseen unos objetos para ser realizados y a su vez, vienen de una tradición que necesita ser transmitida por un otro. Además, Herrera-Pardo (2021) considera que, en la práctica, cualquiera que sea, el cuerpo está profundamente implicado (Facultad de Psicología- Pontificia Universidad Javeriana, 2022). Kemmis et al. (citado por Herrera-Pardo, 2021) propone el concepto *arquitectura de las prácticas* y están conformadas por prácticas individuales y colectivas, acciones, discursos, relaciones, proyectos y tradiciones, así, se considera que es un saber que se construye a partir del lenguaje y la palabra en donde el sujeto se forma y forma el mundo.

2.2. Autocuidado

El autocuidado se caracteriza por tener sus orígenes dentro del marco de la enfermería y por centrarse en presentar un conjunto de prácticas encaminadas a preservar y promover en las personas el cuidado de su salud. Es común que este término se le atribuya a Dorothea Orem que define el autocuidado como “*aquellas actividades que realizan los individuos, las familias, o las comunidades, con el propósito de promover la salud, prevenir la enfermedad,*

limitarla cuando existe o restablecerla cuando sea necesario”. Es decir, el autocuidado es un conjunto de actividades íntimas y personales que hacen parte de la vida cotidiana, dirigidas hacia sí mismo con el fin de mantener y promover la salud. Es importante señalar que estas actividades son aprendidas a lo largo de la vida y dependen en gran medida de las costumbres, las creencias y las prácticas desarrolladas en la cotidianidad definidas por los grupos a los que se pertenece.

Por otro lado, la enfermera Nola Pender fue la encargada de crear un modelo para el análisis de la respuesta de las personas hacia el autocuidado. El modelo de promoción de la salud de Prender (1982) enuncia la manera en que las características, experiencias individuales, conocimientos y afectos específicos de la conducta llevan a una persona a ser partícipe o no en comportamientos de salud. En este modelo se destacan las conductas previas en donde se compromete el cuidado de la salud del individuo, así como también factores propios del individuo como los aspectos biológicos, psicológicos y socioculturales. Dentro de este modelo es indispensable considerar el conocimiento y el afecto en relación con el cuidado, es por esto que se parte de seis conceptos base los cuales son: beneficios percibidos por la acción, barreras percibidas para la acción, autoeficacia percibida, el afecto relacionado con el comportamiento, las influencias interpersonales y el compromiso para un plan de acción (Aristizábal, et al., 2011). Cancio-Bello et al. (2019) refieren los puntos de similitud que plantean los dos modelos anteriormente expuestos. En ambas teorías se tiene en cuenta el papel activo del sujeto en el cuidado, su carácter social al ser enseñado por otro/as y asumido por la persona.

Por otro lado, la enfermera Nola Pender fue la encargada de crear un modelo para el análisis de la respuesta de las personas hacia el autocuidado. El modelo de promoción de la salud de Prender (1982) enuncia la manera en que las características, experiencias individuales, conocimientos y afectos específicos de la conducta llevan a una persona a ser

partícipe o no en comportamientos de salud. En este modelo se destacan las conductas previas en donde se compromete el cuidado de la salud del individuo, así como también factores propios del individuo como los aspectos biológicos, psicológicos y socioculturales. Dentro de este modelo es indispensable considerar el conocimiento y el afecto en relación con el cuidado, es por esto que se parte de seis conceptos base los cuales son: beneficios percibidos por la acción, barreras percibidas para la acción, autoeficacia percibida, el afecto relacionado con el comportamiento, las influencias interpersonales y el compromiso para un plan de acción (Aristizábal, et al., 2011). Cancio-Bello et al. (2019) refieren los puntos de similitud que plantean los dos modelos anteriormente expuestos. En ambas teorías se tiene en cuenta el papel activo del sujeto en el cuidado, su carácter social al ser enseñado por otro/as y asumido por la persona.

Ahmed et al. (2003) expresan que el autocuidado también involucra un autodiagnóstico y el uso de fármacos que hayan sido prescritos con anterioridad para enfermedades similares o la compra de medicamentos sin la autorización médica. Levin y Idler (1983) mencionan que las bandas adhesivas, bastones, remedios herbales, aplicación de calor y ciertas comidas también constituyen parte del autocuidado. A su vez, entre los factores que inciden en el autocuidado se encuentran los relacionados al contexto sociocultural, el acceso a recursos y el nivel educativo (Levin y Idler, 1983; El-Mallakh, 2007; Landeros, 2003).

El autocuidado es un tema de interés ampliamente desarrollado en las disciplinas interesadas en los procesos de salud-enfermedad como lo es la medicina, la antropología médica, la sociología, la psicología, la enfermería, entre otras. Frente a los estudios desarrollados en esta línea se ubican las investigaciones sobre educación en salud, diseño y evaluación de instrumentos y estudios sobre prácticas, significados y motivaciones para desarrollar el autocuidado. Cabe resaltar que, las poblaciones objetivo de este tipo de

investigaciones se dividen en cuatro grandes grupos, en los cuales se localizan: personal de la salud (Lopes y Dos Santos, 2006, Pérez-Tarrés et al., 2018, Santos et al., 2020, Siguencia et al., 2021), cuidadores informales (Espinosa-Miranda y Jofre Aravena, 2012, De Oliveira y De Moura, 2017, Nicolato et al., 2017, Medina-Fernández et al., 2021), pacientes con enfermedades crónicas (Orozco et al., 2013, Schneider Hermel et al., 2015, De Pihno Gama, et al., 2020, Lima, et al., 2022) y población en riesgo como adultos mayores y estudiantes universitarios (Escobar y Pico, 2013, Escobar, et al. 2017, Valenzuela, et al. 2021). En general, los estudios que sobresalen en la literatura se centran en el autocuidado a nivel físico, no obstante, el nivel emocional y mental es un tema de estudio limitado (Lucock, et al., 2011).

En la revisión de literatura de Lucock et al. (2011) tenía como objetivo comprender el autocuidado desde la perspectiva del usuario de servicios de salud mental, en los estudios revisados, se identifican una serie de estrategias, apoyos y procesos involucrados en el autocuidado, la autogestión y la recuperación. Entre las estrategias se encuentran el empleo, la educación, la actividad creativa, el ejercicio físico, una rutina estructurada y una vida espiritual. En cuanto a los apoyos se dividen en profesionales o no profesionales, se destacan las actividades en comunidad para mejorar la integración, los movimientos de usuarios o supervivientes, la elaboración de manuales y cuadernos de trabajo para apoyar en la autogestión y recuperación de personas con enfermedades mentales, entre otros. Frente a los procesos involucrados, estos autores desarrollan un modelo conceptual de autocuidado, pues es un concepto amplio en que está relacionado con recuperación, autogestión y autoayuda. Por otro lado, proponen que es necesario asegurar un nivel y tipo de apoyo adecuado para el autocuidado de parte de los profesionales en salud quienes deben brindar una información clara y coherente con los principios del autocuidado, como lo es el respeto por la autonomía del individuo. De igual manera, estos autores resaltan el autocuidado como actividad personal que es encontrada y ajustada a las necesidades, intereses y capacidades del individuo.

Con respecto al autocuidado en estudiantes universitarios, Xocop-Morales y Cardona-Chavac (2020) identificaron las estrategias de autocuidado emocional utilizadas por estudiantes de psicología y los beneficios de estas en una muestra de 21 estudiantes del último año. La recolección se realizó por medio de una ficha de observación y un cuestionario de estructura de conductas de autocuidado. Se evidenció que el 80% de los estudiantes no tiene información clara sobre el autocuidado, sin embargo, generan estrategias que disminuyen los niveles de estrés, mientras que el 20% de los estudiantes tiene conocimientos sobre esta temática debido a su asistencia a actividades extracurriculares. Las áreas en las que mayoritariamente tiene una presencia fuerte en autocuidado emocional son las áreas emocionales y materiales, entre estas actividades, se consideran las reuniones de supervisión de casos, contar con un acompañamiento terapéutico y contar con herramientas adecuadas para su práctica profesional.

Por su parte, Salas-Osorio (2021) identificó las conductas de autocuidado en la salud física y mental de estudiantes que ingresan al pregrado de enfermería durante un semestre 2021 en el contexto de la pandemia de Covid-19. Se aplicó la escala de autocuidado de la salud de Ruiz et al (2021) con modificaciones a 126 estudiantes y se crearon dos dimensiones. En la dimensión física se hallan aspectos como alimentación, actividad física y deporte, higiene y bioseguridad, mientras que en la dimensión mental están aspectos como sueño y reposo, recreación y esparcimiento. Es de resaltar las conductas de autocuidado de la salud física, los estudiantes presentan una alimentación saludable en un 64,3 % de los participantes, la higiene y bioseguridad se presentan en un 63,5 %. Con respecto al autocuidado de la salud mental se detectaron conductas saludables en la dimensión recreación y esparcimiento por parte de un 65,9 % de los participantes, en cambio el 69,1 % presenta conductas no saludables en la dimensión sueño y reposo. En cuanto al género se identifica que las mujeres presentan

un mayor autocuidado saludable, de igual manera, se evidencia que los estudiantes que se dedican solo al estudio y que viven con sus padres presentan un mayor autocuidado saludable.

En cuanto a investigaciones realizadas en Colombia, Escobar y Pico (2013) indagan sobre las prácticas del autocuidado en salud en un grupo de jóvenes universitarios. Para estos autores, el autocuidado es una estrategia fundamental para promover la vida y el bienestar de las personas de acuerdo con sus características y la etapa del ciclo vital. Se desarrolló Cuestionario de Estilos de Vida en Jóvenes Universitarios y en el artículo, se enfatiza en la dimensión “Cuidado médico” en donde se relacionan prácticas como el baño diario, cepillado de dientes, automedicación, utilización de bloqueador solar, la exploración del cuerpo para detectar cambios físicos, control médico y odontológico. También, se pregunta sobre los motivos y los recursos para ejecutar dichas prácticas.

Entre los resultados encontrados, que los motivos para implementar el autocuidado, los estudiantes refieren tres aspectos principales, los cuales son: sentirse bien, tener una buena apariencia personal y que estas prácticas hacen parte del estilo de vida de sus padres o hermanos. Más de la mitad de los participantes considera que no tiene disponibilidad de tiempo para acudir a citas con profesionales de la salud y para su cuidado personal. Sin embargo, la mitad de la población reconoce la importancia de algunas prácticas y sus beneficios. En este estudio no se presenta una relación significativa entre prácticas y género.

Por otro lado, Escobar, et al. (2017) describen los cambios en las prácticas de autocuidado durante la formación profesional de estudiantes de enfermería de ocho universidades colombianas, los participantes del estudio eran estudiantes matriculados en el último año de la carrera. Los autores retoman la definición elaborada por Dorothea Orem y señalan que son prácticas realizadas en la cotidianidad a través de la autonomía individual y aprendidas durante el proceso de socialización. La muestra estuvo conformada por 487 estudiantes que respondieron a la encuesta en la que se buscó recolectar información sobre

variables sociodemográficas, prácticas protectoras y de riesgo para la salud. En cuanto a las prácticas de autocuidado, se descubre que al ingresar a la universidad las prácticas protectoras presentes en la población eran la higiene y el cuidado personal, el cuidado de la piel y la asistencia a programas de promoción en salud. Con respecto a las prácticas preventivas se hallan el ejercicio de la sexualidad y las habilidades sociales para vivir. Frente a las prácticas interrumpidas y/o abandonadas se encuentran la actividad física, la recreación y el tiempo de ocio.

2.3. Cuidado de sí

El cuidar de sí mismo ha constituido una noción que ha existido en la humanidad desde la antigüedad, a partir de formas y prácticas diversas que se han transformado a lo largo del tiempo. Esta noción ha tenido un desarrollo amplio en la filosofía, por lo que se destaca las ideas de Foucault, quien indaga por el cuidado de sí y su relación con la construcción de la subjetividad. Foucault (2002) enfatiza en la dimensión política y ética del concepto desde el periodo griego clásico, el cristianismo de los dos primeros siglos de nuestra era, el período helenístico y en algunas ocasiones, la época moderna. Vignale (2012) señala que este constructo es importante como acontecimiento del pensamiento, pues, converge en la historia de la subjetividad o la historia de las prácticas de la subjetividad.

Para Foucault (2002) el cuidado de sí o la preocupación por sí mismo en la actualidad es una noción abandonada debido a las influencias del pensamiento cristiano, además, del foco propio de la época en donde predomina la ética del “no-egoísmo” ya sea a través de la renuncia de sí o las obligaciones que se asumen hacia los otros. En sus inicios, el cuidado de sí estaba ligado estrechamente al aspecto social, la salvación de sí estaba asociada a la salvación de los otros y, por consiguiente, la salvación de la ciudad. Sin embargo, en la época moderna el acento recae sobre la relación del sujeto hacia sí mismo en donde se presenta un giro hacia la salvación de sí mismo, así señala que *“En esta salvación, que podríamos*

denominar helenística y romana, el sí mismo, el agente, el objeto, el instrumento, constituye la finalidad de la salvación” (Foucault, 2002, p. 72).

El cuidado de sí mismo se presenta entonces como la relación hacia sí mismo que conlleva a realizar acciones para responsabilizarse de la propia vida, con el propósito de transformarse, de alojar la posibilidad de ser algo que no se ha sido. Para Foucault (2002) el cuidado de sí es un proceso que cuenta con tres elementos: una actitud, una forma de mirar y un conjunto de acciones o prácticas ejercidas para la transformación de sí. En primer lugar, la actitud radica en una posición frente a la propia vida, una manera de comportarse, de establecer relaciones con los otros y una forma de desenvolverse en el mundo. En segundo lugar, es una forma de atención, de mirada dirigida sobre sí mismo, los otros y el mundo, al igual que, una forma de estar atento al propio pensamiento, de reflexividad. En tercer lugar, es una serie de acciones vinculadas a las maneras únicas de cada sujeto de aproximarse a la vida deseada. Marín Mercado (2010) expone que entre estas acciones se encuentran las técnicas de meditación, técnicas de memorización del pasado, técnica del examen de conciencia, técnica de verificación de las representaciones, entre otras, las cuales permiten hacer de la vida una obra de arte.

Benente (2017) considera que el cuidado de sí se relaciona con la voluntad de hacer de la vida una obra de arte. El cuidado de sí es una técnica de sí, las cuales “*son prácticas propuestas a los individuos “para fijar su identidad, mantenerla o transformarla en función de un determinado número de fines”* (Foucault citado por Benente, p. 161). Se destaca que el cuidado de sí es una opción personal y libre de los comportamientos o discursos normativos que imperan en el entorno social. Así pues, la transformación de sí mismo se señala como una práctica de resistencia al poder disciplinario que tiene como objetivo normalizar comportamientos y moldear a los individuos como sujetos dóciles y obedientes. Benente (2017) establece una relación entre las nociones crítica, cuidado de sí y modernidades

desarrolladas por Foucault, considera que comparten algunos aspectos comunes, como el ser actitudes asociadas a los ideales de libertad y resistencia a partir de la desujeción frente a las relaciones de poder-saber. Así, el autor señala que:

Si la clave del cuidado de sí en cuanto práctica de libertad y resistencia radica en la dimensión creativa de sí mismo, en la ininterrumpida reinención de los modos de vida, esta es la actitud característica de la modernidad: avasallar los límites que las relaciones de saber-poder nos han impuesto y con los que nos han constituido como sujetos, no con vistas a encontrar nuestra verdadera y oculta esencia, sino con el objetivo de transformarnos y reinventarnos constantemente (Benente, 2017, p. 165).

Por su parte, Comparán (2015) considera que el cuidado de sí es una práctica discursiva, reflexiva y meditada, que implica el posicionarse de manera ética frente al propio comportamiento y el lugar que se ocupa en el mundo. Para este autor, es sumamente importante que el individuo vincule su práctica a un discurso arraigado a la verdad, pues esta, posee la capacidad de hacerle frente al poder. Entonces, se asume el cuidado de sí como una facultad creativa que posee el individuo, que está presente en prácticas cotidianas con el propósito de ejercer un gobierno sobre sí mismo.

En cuanto a las investigaciones recientes sobre este tópico se encuentra diversidad en los participantes, pues, se realizan estudios con relación al género, grupo etario, desarrollo laboral, etnias y acontecimientos vitales. Así, se resalta estudios desarrollados en Latinoamérica, como Botero y Rocha (2017) quienes indagan por la atención en salud mental en jóvenes, Contreras y Castañeda (2018) se interesan por el cuidado de sí en mujeres en proceso de gestación y Passerino (2019) indaga sobre el cuidado de sí en mujeres que presentan cáncer de mama. En cuanto a las investigaciones realizadas en Colombia, se destaca el trabajo de Franco y Duque (2015) quienes se interesan por el cuidado de sí en docentes de

educación superior, Muñoz-Franco (2008; 2009; 2016) se pregunta por el cuidado de sí en la población masculina y los aportes realizados por Mazorco-Salas (2021) quien indaga sobre la salud mental y una universidad pública.

En cuanto a la población de interés, Botero y Rocha (2017) se interesan por la configuración de las prácticas de atención a la salud mental de los jóvenes. Entre los hallazgos, se considera que la atención en salud mental hacia los jóvenes de ambas ciudades se configura como procesos en red, estas poseen dos dimensiones que son: la dimensión estructural y la dimensión micropolítica. En la primera dimensión, se hace referencia a los actores a nivel institucional como los servicios formales de atención en salud mental y los actores que hacen parte a nivel interdisciplinario e intersectorial. En la segunda dimensión se da lugar a las relaciones más inmediatas como las redes de apoyo, los espacios de socialización y las vivencias en la diversidad. Así, se encuentra que en Puerto Alegre la dimensión estructural es más fuerte, mientras que en Medellín presenta una mayor tendencia hacia la dimensión micropolítica.

Por otro lado, a nivel nacional se destaca la investigación de maestría de Muñoz-Franco (2008) en donde indaga sobre representaciones sociales de un grupo de hombres adultos jóvenes universitarios sobre el cuidado de sí en salud. Se utilizó la etnografía, la entrevista a profundidad y una observación. Los participantes del estudio fueron 10 hombres adultos jóvenes, con edades entre los 20 y 40 años, con nivel educativo de profesional y en proceso de formación profesional. Es de destacar que Muñoz-Franco (2008) considera que entre las prácticas de cuidado de sí de los participantes se encuentran la prevención de riesgos para la salud, el ejercer una sexualidad responsable y la seguridad personal, pues, se relaciona con la preocupación de los sujetos por implementar acciones que reduzcan la posibilidad de enfermar. Entre estas acciones se encuentran las rutinas de ejercicio físico, establecer una alimentación balanceada y prevenir infecciones de transmisión sexual. Sin embargo, se

descubre la disposición a naturalizar prácticas de “descuido” que implican riesgos para la salud como lo son los deportes extremos, el consumo de alcohol y tabaco.

Por su parte, Muñoz-Franco (2016) reconstruyó los tópicos presentes en las políticas públicas colombianas sobre el cuidado de sí en la salud, al igual que identificó la relación entre las políticas públicas, los jóvenes varones y las masculinidades durante los años 1950 a 2000. Se desarrolló un análisis documental en tres periódicos de Colombia (El Espectador, El Tiempo, y El Colombiano) y documentos de organismos nacionales e internacionales frente a la salud pública vinculada con el cuidado de sí. Entre los hallazgos, se encuentra que a inicios del siglo XX se desarrolló una serie de normas, procedimientos y proposiciones a nivel científico como consecuencia de los altos niveles de accidentes de trabajadores, así se conforma un poder-saber desde la Seguridad Industrial hasta la Salud Ocupacional. Por lo que el cuidado de sí, en este contexto, está relacionado al control del riesgo en donde interviene para prevenir los actos inseguros.

Así, Muñoz-Franco (2016) considera que se protege el cuerpo masculino a través de los programas de salud ocupacional con el objetivo de garantizar buenos niveles de productividad. Entre los mecanismos encontrados, se enfatiza en el mantenimiento del cuerpo como las medidas de higiene y prevención de enfermedades, la alimentación y nutrición. También, se presentan limitaciones frente a la sexualidad y reproducción, con el desarrollo de campañas de prevención y educación frente al Síndrome de Inmunodeficiencia Adquirida (SIDA). Sin embargo, desde las políticas públicas se centra el papel de los varones como responsables del malestar causado hacia las mujeres en lugar de sensibilizar y generar espacios de reflexión frente a las responsabilidades y derechos en salud.

En cuanto a la investigación desarrollada por Mazorco-Salas (2021) sobre las representaciones sociales sobre salud mental en un contexto universitario se destaca la categoría “Prácticas de cuidado de la salud mental” en donde se propone la pregunta “*En su*

vida cotidiana, ¿Qué ayuda o qué funciona para mejorar su salud mental?” Como respuesta emergen actividades como hacer deporte o ejercicio, leer; escuchar música, dormir y descansar, etc. Además, se resalta la aparición de la noción de “bueno” en cuanto a la alimentación, las relaciones con los demás y la educación, al igual que, la noción de gestión de sí mismo como el control de las emociones, el manejo de capacidades, distribuir espacios y hablar de los problemas. Para Mazorco-Salas (2021) se evidencia la importancia de los ambientes naturales ya que incitan prácticas como viajar, contemplar, jugar, reír, hacer o descansar como formas de relacionarse consigo mismo, con los otros y el entorno. Es importante mencionar que, entre los participantes del estudio están presentes docentes, estudiantes, administrativos, personal de servicios generales, un vigilante y un joven investigador.

Marco metodológico

3.1. Tipo de investigación

La presente investigación es de tipo mixto. Creswell y Plano (2011) consideran que los métodos mixtos son aquellos en los que el investigador recopila, analiza, integra datos y forma conclusiones a partir de métodos cualitativos y cuantitativos. Así mismo, los autores consideran que este tipo de metodologías presentan una orientación y forma de ver el mundo, al igual que anuncian la importancia de los diversos puntos de vista frente a un objeto de valor. Pereira (2011) añade que este método potencializa la comprensión sobre los fenómenos presentes en escenarios complejos, en donde la mirada de los sujetos participantes es un elemento central.

Este trabajo implementa dos fuentes de recolección de información. La primera fuente, se trató de un cuestionario empleado para caracterizar las prácticas de cuidado de sí y acciones de autocuidado realizadas por los estudiantes (Ver apéndice A). Este cuestionario contó con cuatro partes, en la primera parte, corresponde a los datos sociodemográficos, la segunda parte, explora las estrategias de cuidado de sí durante el período de confinamiento y post confinamiento a causa de la pandemia Covid-19. La tercera parte, trata de un listado de acciones de autocuidado a partir de cuatro de las siete áreas del modelo de bienestar integral señaladas por Xocop-Morales y Cardona-Chavac (2020). La cuarta parte, recoge algunos de los ítems del instrumento de exploración sobre el funcionamiento individual adaptado por Rodríguez, Villalobos y Mercado (2020). Es importante señalar que este cuestionario no contó con un proceso de validación.

La segunda fuente de recolección corresponde a una entrevista semiestructurada en donde se abordó tópicos como vida deseada, acciones de cuidado, elementos de cuidado y descuido de otros significativos, definición sobre el cuidado de sí, entre otros (Ver anexo B).

De igual manera, en las entrevistas se prioriza un abordaje narrativo desde las propuestas de Fischer y Goblirsch (2006) y Wengraf (2004). Para dichos autores el Yo es discursivo, pues se construye, produce y modifica en el discurso, a su vez, depende de las experiencias individuales, los acontecimientos sociales e históricos y las interacciones sociales. Para Fischer y Goblirsch (2006) estos tres elementos son esenciales para comprender el mundo, a los otros y a sí mismo. La Estructura Biográfica parte del principio que cada vez que el individuo habla de su vida el Yo se renueva, presentando un patrón de experiencias y brinda la posibilidad de resolver las inquietudes y problemas emergentes.

3.2. Muestra

Se contó con la participación de 58 estudiantes de pregrado de una universidad del valle en la ciudad de Santiago de Cali. Para la participación de la primera fase el criterio de inclusión correspondió a estudiantes activos en carreras pertenecientes a Ciencias Sociales y Humanidades o Ingeniería y Numérica. En la segunda fase, participaron 10 estudiantes quienes hicieron parte de la primera fase, el criterio de inclusión fue el género y la carrera.

3.3. Tipo de análisis

Para el análisis del cuestionario se utilizó la versión Beta de un programa en fase de desarrollo con código R, que permitió la obtención de los estadísticos Chi cuadrado, V de Cramer y niveles significancia (España, 2023). El Chi cuadrado de Pearson es una distribución de probabilidad en donde se describe qué valores son comunes y cuáles no, dependiendo del parámetro de grados de libertad e indica la posibilidad de observación de un resultado por azar (Kerlinger y Lee, 2002). Este estadístico se utilizó para determinar la dependencia de dos variables categóricas. A su vez, se implementa el estadístico V de Cramer que mide la forma en que están asociados dos campos de categorías o variables. Se presentan valores que van desde el 0 hasta 1, en donde los valores mayores presentan una relación más fuerte entre las variables, mientras que valores menores indican una relación más débil (Kerlinger y Lee,

2002). Así, se realiza un análisis sobre asociaciones y diferencias estadísticamente significativas.

Para la obtención de las categorías se implementó el análisis categorial conceptualizado por Bardin (1996) como “Operaciones de descomposición del texto en unidades, seguidas de clasificación de estas unidades en categorías, según agrupaciones analógicas” (p. 119). Este proceso permitió la creación de las variables para el análisis cuantitativo. El criterio que se utilizó para la validación de las categorías fue la auditoría del primer borrador realizado por la investigadora por parte del director del trabajo de grado. Debido a la alta concordancia se prescindió de pruebas de asociación para la evaluación de su confiabilidad.

Por su parte, los resultados de las entrevistas realizadas durante la segunda fase se analizaron a través de la técnica de análisis de contenido temático definido por Bardin (1996) como “un conjunto de técnicas de comunicaciones tendente a obtener indicadores (cuantitativos o no) por procedimientos sistemáticos y objetivos de descripción del contenido de los mensajes permitiendo la inferencia de conocimientos relativos a las condiciones de producción/ recepción (variables inferidas) de estos mensajes” (p. 32). Es importante señalar que el propósito del análisis de contenido es generar inferencias sobre los conocimientos relacionados a las condiciones de producción, del mensaje, del enunciador o las consecuencias de estas comunicaciones.

3.4. Procedimiento

La fase de reclutamiento de participantes se realizó en el período académico septiembre 2022- febrero 2023 en donde se generó un primer contacto con docentes que dictan electivas complementarias, quienes permitieron un espacio de aplicación. Después de contar con la aprobación del docente, se procedió a explicar el trabajo de investigación y preguntar a los estudiantes si deseaban participar cubriendo los aspectos éticos de participación voluntaria e informada. En la primera fase, se entregó a los participantes varios documentos físicos: dos

copias del consentimiento informado (Ver apéndice G), una copia del cuestionario y una copia del listado de seguimiento. En la segunda fase, se contactó por medio del correo electrónico a las personas que respondieron afirmativamente a la pregunta “¿Cuenta con la disponibilidad y disposición para participar en una segunda fase del estudio?” del listado de seguimiento, para posteriormente realizar las entrevistas semiestructuradas a diez participantes durante el período académico marzo- julio 2023.

3.5. Consideraciones éticas

En la fase de reclutamiento de participantes se explicó de manera verbal el objetivo, las fases, el alcance del trabajo de investigación y los datos de contacto tanto, además, se presentó el consentimiento informado en donde se profundizan los anteriores aspectos con el propósito de que la participación fuera voluntaria e informada. Para la segunda fase, se preguntó si era posible grabar en audio su voz y se hizo énfasis en el uso académico de la información suministrada. Por otro lado, la investigación fue presentada y aprobada por el Comité de Ética de la Facultad de Psicología de la Universidad del Valle.

Análisis y discusión de resultados

4.1. Cuestionario

En el cuestionario se exploró las prácticas de autocuidado y cuidado de sí implementadas por los estudiantes de la Universidad del Valle. La muestra se conformó por 58 estudiantes de los cuales 21 estudiantes cursan (36,2%) pregrados en Humanidades y Ciencias Sociales y 37 estudiantes (64,7%) cursan pregrados en Ingeniería y Numérica. A su vez, 38 participantes (65,5%) informaron cursar entre el primer y cuarto semestre, mientras que 20 participantes (34,4%) informaron cursar entre el quinto semestre o más.

A su vez, se encontró que 34 estudiantes son de género femenino (58,6%) y 24 estudiantes de género masculino (41,3%). La edad de los participantes oscila entre 18 y 36 años, se dividió este conjunto de datos en dos grandes rangos en donde se encuentran participantes de “menos de 19 años” con un total de 30 estudiantes (51,7%) y “20 años o más” con un total de 28 estudiantes (48,2%). En cuanto al estrato socioeconómico, 32 personas (55,1%) se encuentran en el estrato 1 y 2, mientras que 26 personas (44,8%) son de estrato socioeconómico entre 3 y 4. Con respecto al número de personas con las que se convive, 7 estudiantes (12%) indican vivir solos, 43 estudiantes (74,1%) señalan que su hogar lo componen hasta dos personas y 8 estudiantes (13,7%) indicaron que su hogar se compone por más de dos personas.

Por otro lado, con respecto al estado civil el 94,8% indica estar soltero, 1,7% casados y 1,7% en unión libre. En resumen, la mayoría de los estudiantes conviven entre una y dos personas, están solteros y su nivel socioeconómico corresponde a bajo y medio. Es importante aclarar que el cuestionario se dividió en cuatro apartados, en el primer apartado se presentan las variables sociodemográficas, en el segundo apartado se indaga sobre las prácticas de autocuidado en el período de confinamiento obligatorio a causa de la pandemia Covid-19 y

prácticas de autocuidado en el período actual, después del levantamiento de las medidas Covid-19. En el tercer apartado corresponde al listado de prácticas de autocuidado y en el cuarto apartado se indaga por patrones de síntomas (Ver anexo A).

Para el análisis de los resultados se procedió a realizar un análisis de asociación tomando para ello el estadístico Chi-Cuadrado. Tal como se ilustra en la tabla 1, se encontraron un total de 1953 asociaciones, de las cuales 65 fueron significativas a un nivel de probabilidad de <0.01 y 118 lo fueron a un nivel de probabilidad de <0.05 .

Tabla 1

Frecuencia y niveles de significancia.

Significancia	Frecuencia
<0.01	65
<0.05	118
>0.05	1770
Método	Frecuencia
Montecarlo	1953

Nota. Elaboración propia y programa PIA - Prueba de Independencia y Asociación.

Este trabajo se centrará en las asociaciones que corresponden a un nivel de significancia 0.01.

Primera parte: Resultados sociodemográficos

Se encontraron 15 asociaciones relacionadas a las variables edad, género, carrera y semestre. Respecto a estas asociaciones se destaca que la mayoría de los estudiantes pertenecen a programas de Ingeniería y Numérica, los cuales cursan los primeros semestres de su formación (entre el primer y el cuarto semestre). Por el contrario, los estudiantes que pertenecen a programas de pregrado en Humanidades y Ciencias Sociales cursan semestres superiores (entre el quinto y más).

En cuanto a la variable carrera presentó una asociación moderada y significativa con ítem 37 de la escala de síntomas, considerado como “Fatiga” (Chi Cuadrado =13.22; V de Cramer= 0.48; p value <0.01).

Tabla 2

Asociación entre Carrera y Fatiga

Carrera	Ítem 37: Fatiga		
	Poco o nada	De moderado a mucho	Suma
Humanidades y Ciencias Sociales	7	14	21
Ingeniería y Numérica	30	7	37
Suma	37	21	58

Fuente: Elaboración propia y programa PIA - Prueba de Independencia y Asociación

En la tabla 2 se resalta que los participantes de Ingeniería y Numérica tienden a no presentar fatiga, por el contrario, los participantes de Humanidades y Ciencias Sociales en su mayoría presentan de manera moderada a mayor fatiga. A su vez, la variable carrera presentó una asociación moderada y significativa con ítem 34 de la escala de síntomas denominado como “Llanto fácil” (Chi Cuadrado =9.42; V de Cramer=0.40; p value <0.01).

Tabla 3*Asociación entre Carrera y Llanto fácil*

Ítem 34: Llanto fácil			
Carrera	Poco o nada	De moderado a mucho	Suma
Humanidades y Ciencias Sociales	6	15	21
Ingeniería y Numérica	26	11	37
Suma	32	26	58

Nota. Elaboración propia y programa PIA - Prueba de Independencia y Asociación.

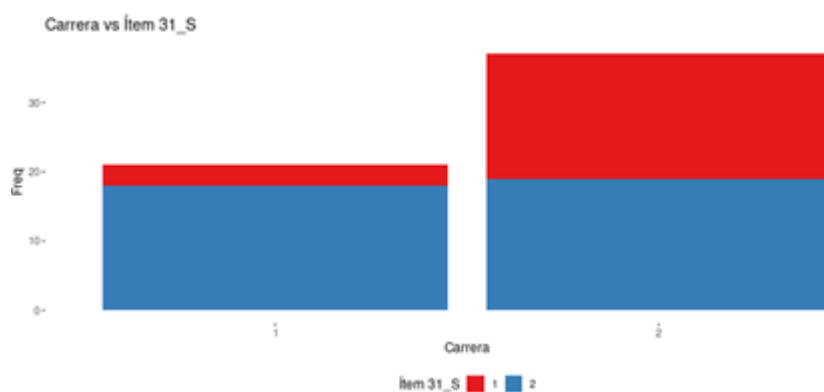
En la tabla 3, se observa que los estudiantes que cursan pregrados en Humanidades y Ciencias Sociales tienden presentar mayor llanto fácil, en cambio, los estudiantes que cursan pregrados en Ingeniería y Numérica en su mayoría, reportan nada o poco llanto. Es importante destacar que en ambas asociaciones sobre el funcionamiento físico (fatiga) y el funcionamiento emocional (llanto fácil), la mayoría de estudiantes señalan presentar poco o nada de estos síntomas. Sin embargo, quienes reportan con mayor frecuencia la presencia de estos síntomas son estudiantes de Humanidades y Ciencias Sociales. Martínez-Lorca et al. (2023) encontró que los estudiantes de Humanidades y Ciencias Sociales tienen un peor pronóstico de malestar psicológico, mientras que los estudiantes de Ciencias de la Salud presentan mayor bienestar psicológico. Los autores aluden a un “perfil diferenciador” en cada tipo de formación.

Además, la variable carrera presentó una asociación moderada y significativa con ítem 31 que pertenece a la escala de síntomas, nombrado como “Sentirse bajo de energía o decaído” (Chi Cuadrado = 6.85; V de Cramer=0.34; p value <0.01).

Tabla 4*Asociación entre Carrera y Sentirse bajo de energía o decaído*

Carrera	Ítem 31: Sentirse bajo de energía o decaído		
	Poco o nada	De moderado a mucho	Suma
Humanidades y Ciencias Sociales	3	18	21
Ingeniería y Numérica	18	19	37
Suma	21	37	58

Nota. Elaboración propia y programa PIA - Prueba de Independencia y Asociación.

Figura 1. Carrera e ítem 31 “Sentirse bajo de energía o decaído”

Nota. Elaboración propia y programa PIA - Prueba de Independencia y Asociación.

Como lo muestra la tabla 4 y figura 1, los estudiantes que pertenecen a carreras de Humanidades y Ciencias Sociales tienden mayoritariamente a sentirse decaídos o bajos de energía, mientras los estudiantes de carreras de Ingeniería y Numérica, presentan ambas respuestas, en donde el 51% indica sentirse decaído o bajo de energía y a su vez, 49% de ellos indican no presentar este síntoma. Es interesante que los participantes de ambas carreras reporten similitud en presentar este síntoma, lo que podría estar relacionado con las exigencias

propias de la formación académica. Teniendo en cuenta las asociaciones anteriores, se podría afirmar que en esta muestra los estudiantes de pregrado en Humanidades y Ciencias Sociales presentan un perfil más emocional.

Con respecto a la variable semestre, se presentó una asociación moderada y significativa con el ítem 34 de la escala de síntomas, denominado como “Llanto fácil” (Chi Cuadrado =11.24; V de Cramer=0.44; p value <0.01).

Tabla 5

Asociación entre Semestre y Llanto fácil

Ítem 34: Llanto fácil			
Semestre	Poco o nada	De moderado a mucho	Suma
1 a 4 semestre	27	11	38
5 o más	5	15	20
Suma	32	26	58

Nota. Elaboración propia y programa PIA - Prueba de Independencia y Asociación.

En la tabla 5, se hace evidente que los estudiantes que cursan entre primer y cuarto semestre tienden a presentar poco llanto fácil, en cambio, los estudiantes que cursan semestres superiores (5 semestre o más) presentan mayor llanto fácil, esto concuerda con las anteriores asociaciones sobre este síntoma. De la misma manera, la variable semestre presentó una asociación moderada y significativa con ítem 37 de la escala de síntomas nominado como “Fatiga” (Chi Cuadrado = 10.96; V de Cramer= 0.43; p value <0.01).

Tabla 6

Asociación entre Semestre y Fatiga

Ítem 37: Fatiga			
Semestre	Poco o nada	De moderado a mucho	Suma
1 a 4 semestre	30	8	38
5 o más	7	13	20
Suma	37	21	58

Nota. Elaboración propia y programa PIA - Prueba de Independencia y Asociación.

En la tabla 6 se muestra que los estudiantes que cursan entre primer y cuarto semestre presentan una tendencia mayoritaria a sentir poco o nada de fatiga, mientras los estudiantes que cursan entre el quinto semestre o más tienden a reportar con mayor frecuencia fatiga en niveles moderados a altos. Es interesante que, en ambos síntomas, los estudiantes que cursan semestres superiores presentan en gran medida llanto fácil y fatiga, esto podría deberse a la etapa de formación en la que se encuentran en donde priman asignaturas de profesionalización y mayores exigencias académicas. Por el contrario, Martínez-Lorca et al. (2023) en la medición realizada en una muestra de 693 estudiantes universitarios, se encontró mayor malestar psicológico y síntomas psiquiátricos en los estudiantes de primer año, los autores consideran que puede deberse a parte del proceso de adaptación a la vida universitaria, los cambios y desafíos en el entorno social, entre otros aspectos.

También se encontraron hallazgos en relación a la variable edad, pues, presenta cuatro asociaciones significativas al 0.01. En primer lugar, la edad se asoció de una manera fuerte y clara con la carrera ($\chi^2 = 23.48$; V de Cramer = 0.64; p value < 0.01).

Tabla 7

Asociación entre Edad y Carrera.

Carrera			
Edad	Humanidades y Ciencias Sociales	Ingeniería y Numérica	Suma
Menos de 19 años	2	28	30
20 años y más	19	9	28
Suma	21	37	58

Nota. Elaboración propia y programa PIA - Prueba de Independencia y Asociación.

Como puede verse en la tabla 7, los estudiantes menores de 19 años en su mayoría se agrupan en Ingeniería y Numérica, mientras que en el caso Humanidades y Ciencias Sociales, en su mayoría se agrupan en el rango etario de 20 años o más. Esto se confirma en la segunda asociación, donde se encuentra que la edad tuvo una relación igual de fuerte y significativa con el semestre (Chi Cuadrado = 21.28; V de Cramer= 0.61; p value <0.01). Como era de esperarse, los estudiantes menores de 19 años se concentraron en los cuatro primeros semestres, mientras los mayores de 20 años en el semestre a partir del 5to semestre.

El resultado realmente significativo, para los fines de la investigación, es la asociación significativa y moderada entre la variable Edad y el ítem 31 de la escala de síntomas, denominado: “Sentirse bajo de energía o decaído” (Chi Cuadrado = 7.89; V de Cramer= 0.37; p value <0.01).

Tabla 8

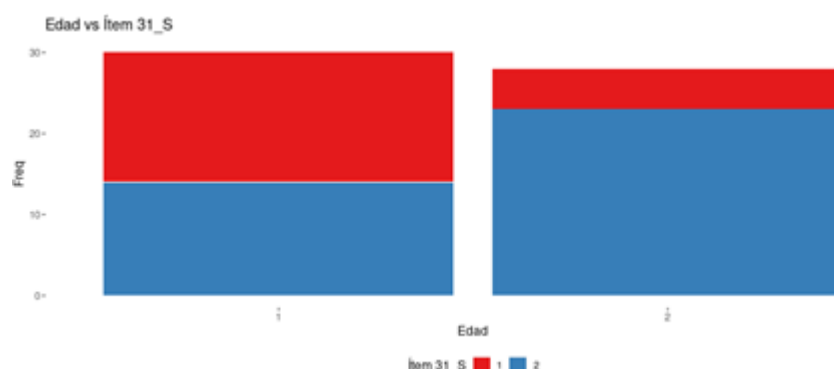
Asociación entre Edad y Sentirse bajo de energía o decaído

Ítem 31: Sentirse bajo de energía o decaído			
Edad	Poco o nada	De moderado a mucho	Suma
Menos de 19 años	16	14	30

20 años y más	5	23	28
Suma	21	37	58

Nota. Elaboración propia y programa PIA - Prueba de Independencia y Asociación.

Figura 2. Edad e ítem 31 “Sentirse bajo de energía o decaído”



Nota. Elaboración propia y programa PIA - Prueba de Independencia y Asociación.

Tal como puede observarse en la tabla 8 y la figura 2, si bien los estudiantes menores de 19 años tienden a presentar síntomas equivalentes entre sentirse bajo de energía o decaídos, por su parte, los estudiantes mayores de 20 años dieron una respuesta significativa a este síntoma. El resultado es significativo desde el punto de vista de la diferencia de edad; ahora bien, debe ser interpretado con cautela, pues, los estudiantes de mayor edad se relacionan con semestres superiores al 5to semestre, en los que pueden existir mayores exigencias. Por otra parte, dichos estudiantes tienen mayor probabilidad de haber experimentado las dos modalidades de experiencia académica: antes y después de la pandemia. Lo que resulta importante de resaltar es que, al menos en ese elemento, la edad parece representar un predictor importante respecto a la baja energía o el decaimiento.

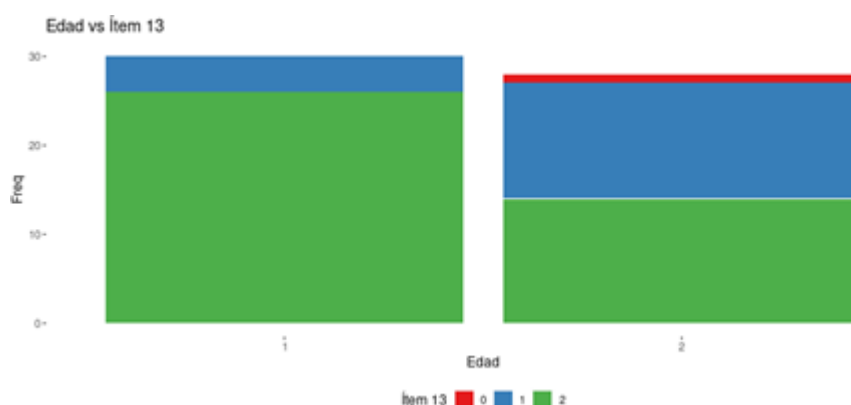
Además, se encuentra una asociación significativa y moderada entre la variable Edad y el ítem 13 del listado de prácticas de autocuidado “Experimentar emociones de manera fluida” (Chi Cuadrado = 9.31; V de Cramer= 0.40; p value <0.01).

Tabla 9

Asociación entre Edad y experimentar emociones de manera fluida

Ítem 13: Experimentar emociones de manera fluida				
Edad	Sin respuesta	Poco o nada	De moderado a mucho	Suma
Menos de 19 años	0	4	26	30
20 años y más	1	13	14	28
Suma	1	17	40	58

Nota. Elaboración propia y programa PIA - Prueba de Independencia y Asociación.

Figura 3. *Edad e ítem 13 “Experimentar emociones de manera fluida”*

Nota. Elaboración propia y programa PIA - Prueba de Independencia y Asociación.

Tal como puede observarse en la tabla 9 y la figura 3, los estudiantes menores de 19 años tendieron a experimentar emociones de manera fluida con mayor frecuencia. Por otro lado, los estudiantes mayores de 20 años tienden a una respuesta más heterogénea en donde la mitad de ellos afirma experimentar poco o nada sus emociones y la otra mitad señala experimentar sus emociones de manera moderada a mucha. Así, se podría decir que, ambos grupos de estudiantes prestan atención a sus estados emocionales predominantes. En relación

con la asociación anterior, parece ser que ambos grupos etarios responden de manera distinta a las etapas de formación en las que se encuentran.

Por otro lado, se encuentran resultados con relación al género y carrera, en donde los participantes de género masculino se agrupan mayoritariamente en carreras pertenecientes a Ingeniería y Numérica, mientras que las participantes de género femenino se agrupan en ambas carreras, con una tendencia ligeramente mayor en los programas pertenecientes a Ciencias Sociales y Humanidades. Es interesante que la mayoría de los participantes sean de género femenino, pues, coincide con las muestras de otros estudios recientes sobre autocuidado en estudiantes universitarios Barankevich y Loebach (2022) en una muestra de 132 estudiantes, de las cuales el 80% eran de género femenino, además, en Hidalgo-Andrade et al. (2022) de 170 estudiantes el 72,4% de participantes eran de género femenino

Además, la variable género se asoció de manera significativa y moderada con el semestre ($\chi^2 = 12.39$; V de Cramer = 0.46; p value < 0.01), en donde los estudiantes de género masculino presentan una tendencia mayoritaria a cursar entre el primer y cuarto semestre, mientras que las estudiantes de género femenino se agrupan en ambos periodos de formación, no obstante, se presenta una tendencia mayor a cursar semestres superiores, entre el 5to semestre o más. Lo anterior podría deberse a las características de la fase de recolección de datos, pues se contactó con espacios de materias electivas complementarias, considerando que en ese tipo de aulas acude una mayor diversidad de estudiantes.

Por otro lado, la variable género se asoció de manera fuerte y significativa con el ítem 34 de la escala de síntomas, denominado: “Llanto fácil” ($\chi^2 = 22.05$; V de Cramer = 0.62; p value < 0.01).

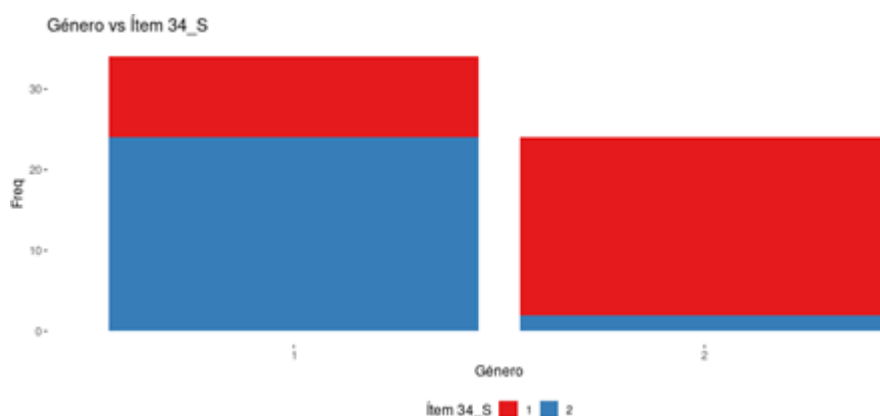
Tabla 10

Asociación entre Género y Llanto fácil.

Ítem 34: Llanto fácil			
Género	Poco o nada	De moderado a mucho	Suma
Femenino	10	24	34
Masculino	22	2	24
Suma	32	26	58

Nota. Elaboración propia y programa PIA - Prueba de Independencia y Asociación.

Figura 4. *Género e ítem 34 “Llanto fácil”*



Nota. Elaboración propia y programa PIA - Prueba de Independencia y Asociación.

Como se muestra en la tabla 10 y figura 4, las estudiantes de género femenino tienden a presentar mayor llanto fácil, por el contrario, los estudiantes de género masculino reportan poco o nada de llanto fácil. De igual manera, la variable género se asoció de manera significativa y moderada con ítem 37 de la escala de síntomas “Fatiga” (Chi Cuadrado = 9.96; V de Cramer= 0.41; p value <0.01).

Tabla 11

Asociación entre Género y Fatiga

Ítem 37: Fatiga			
Género	Poco o nada	De moderado a mucho	Suma
Femenino	16	18	34
Masculino	21	3	24
Suma	37	21	58

Nota. Elaboración propia y programa PIA - Prueba de Independencia y Asociación.

En la tabla 11 se indica que los participantes de género masculino presentan menor fatiga que las participantes de género femenino, las cuales presentan dos grandes agrupaciones, con una mayor tendencia a presentar fatiga en un grado de moderado a alto. Además, la variable género se asoció de manera significativa y moderada con ítem 36 de la escala de síntomas nombrado como “Falta de apetito” (Chi Cuadrado = 7.63; V de Cramer= 0.36; p value <0.01).

Tabla 12

Asociación entre Género y Falta de apetito

Ítem 36: Falta de apetito			
Género	Poco o nada	De moderado a mucho	Suma
Femenino	18	16	34
Masculino	21	3	24
Suma	39	19	58

Nota. Elaboración propia y programa PIA - Prueba de Independencia y Asociación.

En la tabla 12 se expresa con claridad que los estudiantes de género masculino, en su mayoría no presentan falta de apetito; en cambio, los estudiantes de género femenino reportan una mayor falta de apetito. Es interesante que la mayoría de la muestra reporta no presentar síntomas, no obstante, los estudiantes que presentan síntomas a nivel de funcionamiento físico

y emocional, en su mayoría son estudiantes de género femenino. Así, se indica mayor llanto fácil, fatiga, falta de apetito. Lo anterior concuerda con los hallazgos de investigaciones recientes en donde las estudiantes de género femenino presentaban mayores síntomas, niveles de angustia y malestar afectivo que los estudiantes de género masculino (Martínez- Lorca et al., 2023). Estos autores, consideran como elemento explicativo que, las personas de género femenino podrían presentar el malestar afectivo como un fenómeno general o extendido a lo largo del tiempo.

Segunda parte: Prácticas de autocuidado implementadas durante la pandemia

En la segunda parte del cuestionario “Exploración de prácticas de cuidado de sí” se encuentran cinco asociaciones significativas sobre las prácticas implementadas por los estudiantes para cuidar de sí mismo a nivel mental y emocional durante el confinamiento por Covid-19. Así, se presentó una asociación moderada y significativa entre los protocolos COVID-19 durante el confinamiento y los protocolos COVID-19 actuales (Chi Cuadrado = 13.36; V de Cramer= 0.48; p value <0.01).

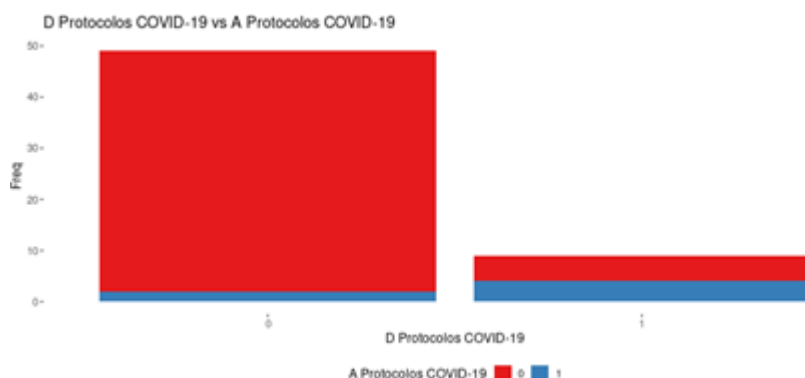
Tabla 13

Asociación entre Protocolos COVID-19 durante el confinamiento y protocolos COVID-19 actuales

A Protocolos COVID-19			
D Protocolos COVID-19	No Presenta	Presenta	Suma
No Presenta	47	2	49
Presenta	5	4	9
Suma	52	6	58

Nota. Elaboración propia y programa PIA - Prueba de Independencia y Asociación.

Figura 5. *Protocolos COVID-19 durante el confinamiento y protocolos COVID-19 actuales*



Nota. Elaboración propia y programa PIA - Prueba de Independencia y Asociación.

En la tabla 13 y figura 5, se muestra que la mayoría de los estudiantes no presentaron estrategias relacionadas con “Protocolos COVID-19” como forma de autocuidado en ambos periodos de tiempo. No obstante, pocos estudiantes implementan “Protocolos COVID-19” como forma de autocuidado durante la contingencia sanitaria y en la actualidad. Por el contrario, Salas- Osorio (2021) en una muestra de 126 estudiantes de enfermería, reportan que la mayoría de los estudiantes indicaron el lavado de manos frecuente y la desinfección de superficies, sin embargo, más de la mitad de los estudiantes no suele usar mascarilla facial y la mitad de estudiantes no desinfectan sus zapatos al salir o entrar de casa. Esta diferencia de resultados podría deberse a que la muestra de este estudio no abarcó a estudiantes de Salud, pues, se esperaría que los profesionales en formación implementan en mayor medida los protocolos sobre bioseguridad e higiene como forma de autocuidado. No obstante, es importante resaltar que el estudio de Salas- Osorio (2021) se realizó en el tiempo de la pandemia Covid-19.

En lo que concierne a la variable “Apoyo Social y Vincular” presentó una asociación moderada y significativa con “Prácticas Saludables e Individuales” ambas prácticas realizadas

durante el confinamiento por covid-19 (Chi Cuadrado = 11.55; V de Cramer= 0.45; p value <0.01).

Tabla 14

Asociación entre “Apoyo social y Vincular” y “Prácticas Saludables e Individuales” durante el confinamiento

D Prácticas Saludables e Individuales			
D Apoyo Social y Vincular	No Presenta	Presenta	Suma
No Presenta	10	11	21
Presenta	18	19	37
Suma	28	30	58

Nota. Elaboración propia y programa PIA - Prueba de Independencia y Asociación.

En la tabla 14, se observa que los estudiantes en su mayoría presentan ambas prácticas de autocuidado en este período de tiempo, las cuales consisten en “Apoyo Social y Vincular” y “Prácticas Saludables e Individuales”. También, se resalta que una cantidad significativa de estudiantes solo presentan estrategias de “Apoyo Social y Vincular”. Por otro lado, en menor medida, los estudiantes sólo presentan “Prácticas Saludables e Individuales” durante el período de confinamiento y aislamiento social.

Lo anterior se relaciona con los resultados de Ruiz-Aquino et al. (2021) en una muestra de 215 estudiantes universitarios de Ciencias de la Salud en donde la mayoría de estudiantes (79,5%) presentaron conductas saludables en la dimensión “Relacionales intra e interpersonales”. Del mismo modo, en un estudio realizado con 237 estudiantes de una universidad pública en Brasil, en las narrativas de los estudiantes sobre el período de distanciamiento social consideraban que les permitió un mayor tiempo para su cuidado

personal al igual que el compartir mayor tiempo en familia, a su vez, indicaron que fue un período para practicar ejercicio físico (De Pihno Gama et al., 2022).

Con respecto a la variable Pasatiempos y Hobbies durante el confinamiento presentó una asociación moderada y significativa con Actividades académicas y laborales actuales (Chi Cuadrado = 9.68; V de Cramer= 0.41; p value <0.01).

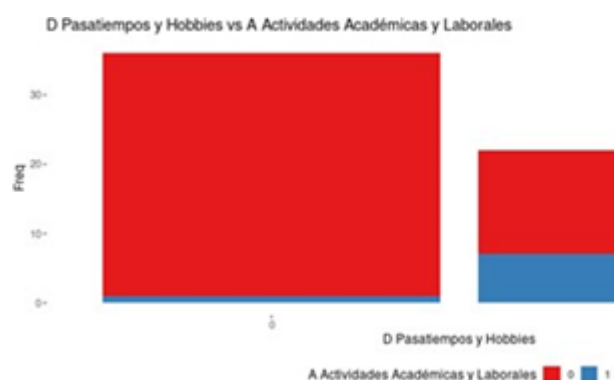
Tabla 15

Asociación entre “Pasatiempos y Hobbies” durante el confinamiento y “Actividades Académicas y Laborales” actuales

A Actividades Académicas y Laborales			
D Pasatiempos y Hobbies	No Presenta	Presenta	Suma
No Presenta	35	1	36
Presenta	15	7	22
Suma	50	8	58

Nota. Elaboración propia y programa PIA - Prueba de Independencia y Asociación.

Figura 6. *“Pasatiempos y Hobbies” durante el confinamiento y “Actividades Académicas y Laborales” actuales*



Nota. Elaboración propia y programa PIA - Prueba de Independencia y Asociación.

En la tabla 15 y figura 6, se encuentra que la mayoría de estudiantes no presentaron prácticas vinculadas a “Pasatiempos y Hobbies” y “Actividades Académicas y Laborales” como formas de autocuidado en ambos períodos de tiempo. Por otro lado, algunos estudiantes sólo implementaron “Pasatiempos y Hobbies” durante el período de confinamiento por la pandemia covid-19 y en menor medida, los estudiantes indicaron implementar ambas prácticas como forma de autocuidado en la actualidad.

Por el contrario, en la investigación de Salas- Osorio (2021) en una muestra de 126 estudiantes, se halla que la mayoría de estudiantes presentan conductas saludables en la dimensión recreación y esparcimiento con un 65,9 % (83). De modo similar, Ruiz-Aquino et al. (2021), en una muestra de 215 estudiantes de enfermería, el 54,9% de los estudiantes (118) presentan conductas de autocuidado saludable en la dimensión recreación, descanso y sueño. De igual manera, 58,2% (125) de los estudiantes afirman realizar alguna actividad de su agrado (baile, dibujo, deporte, etc.).

Frente a “Actividades Académicas y Laborales” se podría afirmar que estas prácticas son poco implementadas como forma de autocuidado debido a características sociodemográficas de la muestra, pues, la mayoría de los participantes son jóvenes de un rango etario de 18 a 20 años de edad que están iniciando la etapa de formación profesional y aún no ingresan al mercado laboral. Aunque en el presente trabajo de investigación no se indaga esta variable, vale la pena resaltar que, en las investigaciones mencionadas, se encuentra que la mayor parte de estudiantes tiene como ocupación estudiar y en menor medida, los estudiantes presentan una actividad laboral. Así, en Ruiz-Aquino et al. (2021) en una muestra de 215 estudiantes, el 34 % (73) estudiaba y trabajaba a la vez, en De Pihno Gama et al. (2022) en una muestra de 237 estudiantes, el 37,7% (89) cumplía con ambas ocupaciones, de igual manera,

en Salas- Osorio (2021) en donde la muestra se conformaba por 126 estudiantes de los cuales el 40,5% (51) estudiaba y trabajaba.

Con relación a la variable “Aislamiento, Pasividad y Negativas” durante el confinamiento presentó una asociación moderada y significativa con el ítem 25 “Participar de experiencias colectivas que favorezcan a su desarrollo personal” (Chi Cuadrado =8.19; V de Cramer= 0.38; p value <0.01) del listado de acciones de autocuidado.

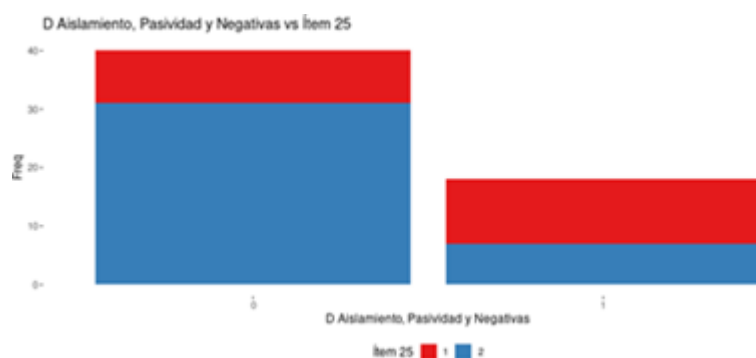
Tabla 16

Asociación entre “Aislamiento, Pasividad y Negativas” durante el confinamiento e ítem 25 “Participar de experiencias colectivas”

D Aislamiento, Pasividad y Negativas	Ítem 25: Participar de experiencias colectivas		
	Poco o nada	De moderado a mucho	Suma
No Presenta	9	31	40
Presenta	11	7	18
Suma	20	38	58

Nota. Elaboración propia y programa PIA - Prueba de Independencia y Asociación.

Figura 7. “Aislamiento, Pasividad y Negativas” durante el confinamiento e ítem 25 “Participar de experiencias colectivas”



Nota. Elaboración propia y programa PIA - Prueba de Independencia y Asociación.

En la tabla 16 y figura 7, se observa que los estudiantes tienden a no presentar estrategias “Aislamiento, Pasividad y Negativas” durante el confinamiento, de igual manera, en el ítem 25 la mayoría de los estudiantes que indicaron no presentar prácticas de “Aislamiento, Pasividad y Negativas” presentan una mayor tendencia a participar en experiencias colectivas que favorecen su desarrollo personal. En cambio, los estudiantes que señalan implementar prácticas de “Aislamiento, Pasividad y Negativas” durante el confinamiento, en su mayoría tienden a no participar en experiencias colectivas. En la investigación de Zhong y Xie (2023) cuyo objetivo era evaluar la efectividad de las estrategias de autocuidado “Joy Pie”, en una muestra de 127 estudiantes chinos encontraron que la estrategia menos efectiva para los estudiantes fue “retrasar las preocupaciones” aunque su efecto es moderado pues, según los autores, una estrategia evasiva podría ser importante en una situación con altos niveles de restricciones y fuertes presiones externas como el período de confinamiento por Covid-19. Además, señalan que esta estrategia podría ser la única medida disponible por los sujetos para manejar el malestar y mantener la salud mental.

Con respecto a la variable “Redes Sociales e Internet” durante el confinamiento, presentó una asociación moderada y significativa con ítem 34 “Llanto fácil” (Chi Cuadrado =7.61; V de Cramer=0.36; p value <0.01).

Tabla 17

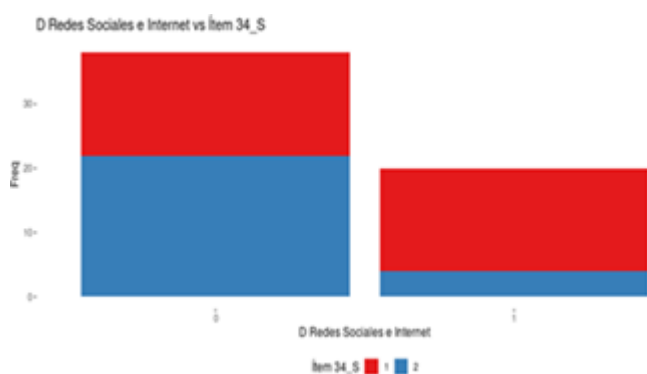
Asociación entre “Redes Sociales e Internet” durante el confinamiento e ítem 34 “Llanto fácil”

Ítem 34_S: Llanto fácil			
D Redes Sociales e	Poco o nada	De moderado a	Suma

Internet		mucho	
No Presenta	16	22	38
Presenta	16	4	20
Suma	32	26	58

Nota. Elaboración propia y programa PIA - Prueba de Independencia y Asociación.

Figura 8. “Redes Sociales e Internet” durante el confinamiento e ítem 34 “Llanto fácil”



Nota. Elaboración propia y programa PIA - Prueba de Independencia y Asociación.

En la tabla 17 y figura 8, se observa que la mayoría de estudiantes no presentan estrategias de “Redes Sociales e Internet” durante el período de confinamiento por Covid-19. A su vez, se identifica que los estudiantes que no presentan prácticas de “Redes Sociales e Internet” en el confinamiento, indican presentar mayor llanto fácil. En cambio, los estudiantes que señalan implementar estrategias de “Redes Sociales e Internet” durante el confinamiento, tienden a no presentar llanto fácil en la actualidad. En contraste, Holowaychuk et al. (2023) en la medición de asociaciones entre prácticas de autocuidado, depresión, ansiedad y estrés en una muestra de 56 estudiantes de veterinaria, los estudiantes que pasaron más de 2 horas diarias en las redes sociales tuvieron puntuaciones de estrés más altas que los estudiantes que pasaron menos de 60 minutos. Podría ser que, el uso de redes sociales e internet como forma autocuidado en los estudiantes esté relacionado conectar con la cotidianidad que se interrumpió en este período de tiempo o con la búsqueda de información para gestionar su salud como lo

señalan Ochoa-Quisque y Barragán-Condori (2022) en donde destacan el aumento de las redes sociales en confinamiento y una mayor búsqueda de información sobre salud y la pandemia.

Tercera parte: Prácticas de autocuidado implementadas en la actualidad

En el apartado “Exploración de prácticas de cuidado de sí” se encuentran tres asociaciones significativas en las prácticas implementadas actualmente por los estudiantes. Así, se presenta una asociación moderada y significativa en las variables “Redes Sociales e Internet” actuales y el ítem 18 del listado de acciones de autocuidado “Asistir a grupos de apoyo” (Chi Cuadrado =13.36; V de Cramer=0.48; p value <0.01).

Tabla 18

Asociaciones entre “Redes Sociales e Internet” actuales e ítem 18 “Asistir a grupos de apoyo”

Ítem 18: Asistir a grupos de apoyo			
A Redes Sociales e Internet	Poco o nada	De moderado a mucho	Suma
No Presenta	47	2	49
Presenta	5	4	9
Suma	52	6	58

Nota. Elaboración propia y programa PIA - Prueba de Independencia y Asociación.

En la tabla 20 se muestra que la mayoría de estudiantes no presenta “Redes Sociales e Internet” como forma de autocuidado en la actualidad, tampoco asisten a grupos de apoyo. Mientras que, algunos estudiantes que presentan prácticas vinculadas a “Redes sociales e internet” asisten a grupos de apoyo. Lo anterior es interesante, pues, a pesar de que se indica compartir con vínculos cercanos como forma de autocuidado, pocos estudiantes consideran a

estos como grupos de apoyo. También, puede que la interpretación de este ítem se relacione con grupos específicos y colectividades.

Por otro lado, se encuentra la asociación moderada y significativa en las variables “Prácticas Saludables e Individuales” actuales y “Aislamiento, Pasividad y Negativas” actuales (Chi Cuadrado =11.11; V de Cramer=0.44; p value <0.01).

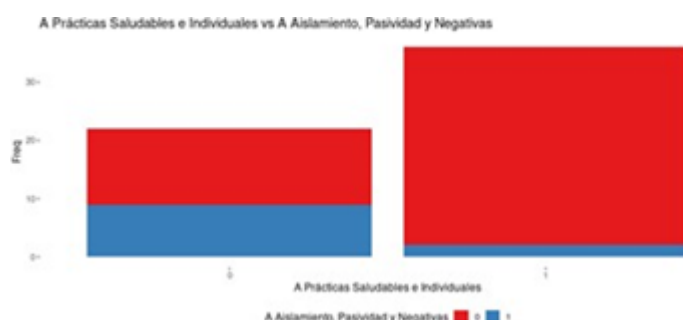
Tabla 19

Asociación entre “Prácticas Saludables e Individuales” actuales y “Aislamiento, Pasividad y Negativas” actuales

A Prácticas Saludables e Individuales	A Aislamiento, Pasividad y Negativas		Suma
	No Presenta	Presenta	
No Presenta	13	9	22
Presenta	34	2	36
Suma	47	11	58

Nota. Elaboración propia y programa PIA - Prueba de Independencia y Asociación.

Figura 9. “Prácticas Saludables e Individuales” actuales y “Aislamiento, Pasividad y Negativas” actuales



Nota. Elaboración propia y programa PIA - Prueba de Independencia y Asociación.

En la tabla 19 y figura 9, se muestra que los estudiantes tienden mayoritariamente a presentar “Prácticas Saludables e Individuales” como forma de autocuidado en la actualidad y no presentan prácticas de “Aislamiento, Pasividad y Negativas”. A su vez, los estudiantes que indican no implementar “Prácticas Saludables e Individuales” tienden a no presentar “Aislamiento, Pasividad y Negativas” en la actualidad. En menor medida, algunos estudiantes no presentan “Prácticas saludables e individuales” pero sí experimentan “Aislamiento, Pasividad y Negativas”.

También, se encuentra la asociación moderada y significativa en la variable “Apoyo Social y Vinculares” actuales y “Aislamiento, Pasividad y Negativas” actuales (Chi Cuadrado =7.66; V de Cramer=0.36; p value <0.01).

Tabla 20

Asociación entre “Apoyo Social y Vincular” actuales y “Aislamiento, Pasividad y Negativas”

A Apoyo Social y Vincular	A Aislamiento, Pasividad y Negativas		Suma
	No Presenta	Presenta	
No Presenta	21	10	31
Presenta	26	1	27
Suma	47	11	58

Nota. Elaboración propia y programa PIA - Prueba de Independencia y Asociación.

En la tabla 20 se observa que los estudiantes tienden a presentar en la actualidad prácticas de “Apoyo Social y Vinculares” y en su mayoría no presentan “Aislamiento, Pasividad y Negativas”. Es importante señalar que, una gran parte de estudiantes indican no presentar ambas estrategias en la actualidad. En menor medida, algunos estudiantes indicaron presentar solo estrategias de “Aislamiento, Pasividad y Negativas”.

Por su parte, Holowaychuk et al. (2023) en una muestra de 56 estudiantes de veterinaria encontró que las actividades de autocuidado más empleadas al principio del semestre consistían en “Hablar con alguien de confianza, hacer ejercicio, pasar tiempo al aire libre/en la naturaleza y estudiar o hacer deporte”. Mientras que al final del semestre, los estudiantes señalan en mayor medida “Hablar con alguien de confianza, estudiar o trabajar en el curso, hacer ejercicio y dormir”. Esto concuerda con los resultados de la presente investigación, pues, la mayoría de los estudiantes indican presentar en primer lugar “Prácticas Saludables e Individuales” en segundo lugar, estrategias de “Apoyo Social y Vincular” en el período actual. Así mismo, Zhong y Xie (2023) en una muestra de 316 estudiantes chinos, la mayoría de estudiantes consideran que entre las cinco estrategias de la intervención “Joy Pie” la estrategia de “Iniciar una conversación con otros” es la más eficaz. Zhong y Xie (2023) aluden que esta estrategia de comunicación y confianza en personas cercanas, podría prevenir problemas de salud mental. Lo que resalta que la presencia de otros es un aspecto vital para el autocuidado en esta población.

Cuarta parte: Resultados escalas numéricas

Con respecto a la tercera parte “Listado de acciones de autocuidado” se resaltan 14 asociaciones moderadas y significativas, en donde se encuentran 8 asociaciones en la dimensión de autocuidado sobre bioseguridad, 5 asociaciones en la dimensión autocuidado emocional, 1 asociación en la dimensión de autocuidado mental.

Tabla 21

Asociaciones “Lista de acciones de autocuidado”

X	Descripción	Y	Descripción	Chi cuadra do	Valo r p	V de cram er	Signif icanci a
---	-------------	---	-------------	---------------------	-------------	--------------------	-----------------------

Ítem 7	Hacer uso del tapabocas cubriendo nariz y boca	Ítem 8	Limpiar y desinfectar con regularidad las superficies con las que tiene contacto frecuente	12.58	0.00	0.46	<0.01
Ítem 7	Hacer uso del tapabocas cubriendo nariz y boca	Ítem 37_ S	Fatiga	6.75	0.01	0.34	<0.01
Ítem 8	Limpiar y desinfectar con regularidad las superficies con las que tiene contacto frecuente	Ítem 9	Evitar contacto físico con las demás personas	11.05	0.00	0.44	<0.01
Ítem 9	Evitar contacto físico con las demás personas	Ítem 21	Pausas activas en su lugar de trabajo o estudio	8.99	0.01	0.39	<0.01
Ítem 9	Evitar contacto físico con las demás personas	Ítem 10	Lavado de manos con agua y jabón, con una duración de mínimo 20 segundos	20.47	0.00	0.59	<0.01
Ítem 10	Lavado de manos con agua y jabón, con una duración de mínimo 20 segundos	Ítem 21	Pausas activas en su lugar de trabajo o estudio	20.42	0.00	0.59	<0.01
Ítem 10	Lavado de manos con agua y jabón, con una duración de mínimo 20 segundos	Ítem 11	Participar en actividades que le generan bienestar	9.82	0.00	0.41	<0.01
Ítem 10	Lavado de manos con agua y jabón, con una duración de mínimo 20 segundos	Ítem 14	Realizar actividades para disminuir el estrés	9.94	0.00	0.41	<0.01
Ítem 11	Participar en actividades que le generan bienestar	Ítem 25	Participar de experiencias colectivas que favorezcan a su desarrollo personal	11.08	0.00	0.44	<0.01
Ítem 12	Pedir ayuda cuando algo va mal	Ítem 16	Hablar con alguien de su confianza sobre algo que le preocupa	7.92	0.01	0.37	<0.01
Ítem 13	Experimentar sus emociones de manera fluida	Ítem 39_ S	Dificultad para sentirse relajado	14.54	0.00	0.50	<0.01

Ítem 13	Experimentar sus emociones de manera fluida	Ítem 38_S	Náuseas o malestar en el estómago	13.51	0.00	0.48	<0.01
Ítem 14	Realizar actividades para disminuir el estrés	Ítem 21	Pausas activas en su lugar de trabajo o estudio	16.76	0.00	0.54	<0.01
Ítem 17	Tener contacto con la naturaleza	Ítem 25	Participar de experiencias colectivas que favorezcan a su desarrollo personal	10.28	0.00	0.42	<0.01

Nota. Elaboración propia y programa PIA - Prueba de Independencia y Asociación.

Así, en la tabla 21 se destacan prácticas de autocuidado relacionadas con los protocolos de bioseguridad Covid-19 como el lavado de manos, la limpieza de superficies, entre otras. También, se encuentran asociaciones sobre prácticas de autocuidado emocional en donde la mayoría de estudiantes señalan realizar actividades que generan bienestar y disminuyen el estrés, pedir ayuda cuando algo va mal, hablar con alguien de confianza y tener contacto con la naturaleza.

Con respecto a la cuarta parte “Encuesta” se encuentran 28 asociaciones relacionadas con los patrones de síntomas, en donde 16 son asociaciones significativas en síntomas del funcionamiento cognitivo, de las cuales 2 son asociaciones significativas fuertes. A su vez, se presentan 10 asociaciones moderadas y significativas del reporte emocional y 2 asociaciones moderadas y significativas en el funcionamiento físico.

Tabla 22

Asociaciones “Encuesta” del sistema de síntomas

X	Descripción	Y	Descripción	Chi cuadrado	Valor p	V de cramér	Significancia
Ítem 26_S	Pérdida de memoria	Ítem 30_S	Nerviosismo o agitación interior	10.99	0.00	0.44	<0.01

S							
Ítem 26_S	Pérdida de memoria	Ítem 27_S	Dificultad para concentrarse	9.67	0.00	0.41	<0.01
Ítem 26_S	Pérdida de memoria	Ítem 28_S	Dificultad para tomar decisiones	10.69	0.00	0.43	<0.01
Ítem 27_S	Dificultad para concentrarse	Ítem 28_S	Dificultad para tomar decisiones	21.76	0.00	0.61	<0.01
Ítem 27_S	Dificultad para concentrarse	Ítem 39_S	Dificultad para sentirse relajado	15.79	0.00	0.52	<0.01
Ítem 27_S	Dificultad para concentrarse	Ítem 30_S	Nerviosismo o agitación interior	11.60	0.00	0.45	<0.01
Ítem 27_S	Dificultad para concentrarse	Ítem 31_S	Sentirse bajo de energía o decaído	10.48	0.00	0.43	<0.01
Ítem 27_S	Dificultad para concentrarse	Ítem 33_S	Miedo	8.89	0.00	0.39	<0.01
Ítem 27_S	Dificultad para concentrarse	Ítem 37_S	Fatiga	7.12	0.01	0.35	<0.01
Ítem 28_S	Dificultad para tomar decisiones	Ítem 29_S	La idea de que algo anda mal con usted	13.15	0.00	0.48	<0.01
Ítem 28_S	Dificultad para tomar decisiones	Ítem 30_S	Nerviosismo o agitación interior	15.80	0.00	0.52	<0.01
Ítem 28_S	Dificultad para tomar decisiones	Ítem 39_S	Dificultad para sentirse relajado	8.78	0.01	0.39	<0.01
Ítem 29_S	La idea de que algo anda mal con usted	Ítem 30_S	Nerviosismo o agitación interior	22.37	0.00	0.62	<0.01
Ítem 29_S	La idea de que algo anda mal con usted	Ítem 34_S	Llanto fácil	15.92	0.00	0.52	<0.01
Ítem	La idea de que algo	Ítem	Dolores de cabeza	07.03	0.01	0.35	<0.01

29_S	anda mal con usted	35_S					
Ítem 29_S	La idea de que algo anda mal con usted	Ítem 33_S	Miedo	7.52	0.01	0.36	<0.01
Ítem 30_S	Nerviosismo o agitación interior	Ítem 34_S	Llanto fácil	10.04	0.00	0.42	<0.01
Ítem 30_S	Nerviosismo o agitación interior	Ítem 39_S	Dificultad para sentirse relajado	8.34	0.00	0.38	<0.01
Ítem 30_S	Nerviosismo o agitación interior	Ítem 33_S	Miedo	16.21	0.00	0.53	<0.01
Ítem 31_S	Sentirse bajo de energía o decaído	Ítem 39_S	Dificultad para sentirse relajado	09.03	0.01	0.39	<0.01
Ítem 31_S	Sentirse bajo de energía o decaído	Ítem 40_S	Dificultad para conciliar el sueño	11.62	0.00	0.45	<0.01
Ítem 32_S	Dificultad para experimentar placer	Ítem 37_S	Fatiga	10.48	0.00	0.43	<0.01
Ítem 33_S	Miedo	Ítem 37_S	Fatiga	10.04	0.00	0.42	<0.01
Ítem 33_S	Miedo	Ítem 34_S	Llanto fácil	13.04	0.00	0.47	<0.01
Ítem 34_S	Llanto fácil	Ítem 37_S	Fatiga	13.09	0.00	0.48	<0.01
Ítem 34_S	Llanto fácil	Ítem 36_S	Falta de apetito	9.51	0.00	0.41	<0.01
Ítem 36_S	Falta de apetito	Ítem 37_S	Fatiga	8.89	0.01	0.39	<0.01
Ítem 37_S	Fatiga	Ítem 39_S	Dificultad para sentirse relajado	12.62	0.00	0.47	<0.01

Nota. Elaboración propia y programa PIA - Prueba de Independencia y Asociación.

En la tabla 22 se muestran todas las asociaciones del patrón de síntomas. En el funcionamiento cognitivo se destacan síntomas como la pérdida de memoria, la dificultad para concentrarse y la dificultad para tomar decisiones. A su vez, las asociaciones del reporte emocional se consideran síntomas como el nerviosismo o agitación interior, sentirse bajo de energía o decaído, la dificultad para experimentar placer, el miedo y/o llanto fácil. En cuanto al funcionamiento físico se destacan síntomas como la fatiga y la falta de apetito.

4.2. Entrevistas

Como se dijo anteriormente, se realizó una entrevista semiestructurada con 10 estudiantes universitarios que formaron parte de la muestra de encuesta. El criterio de inclusión para esta segunda fase de recolección de datos fue el género y la carrera. Se envió una invitación a participar de la entrevista a través del correo electrónico suministrado por los participantes en la primera fase, así, se contó con la participación de cinco estudiantes de Humanidades y Ciencias Sociales y cinco estudiantes de Ingeniería y Numérica. Por cada carrera, tres estudiantes son de género femenino y dos estudiantes de género masculino (Ver Apéndice E).

Luego, se procedió con la transcripción de las entrevistas y se realizó un Análisis de Contenido Temático (Ver Apéndice F, Apéndice G, Apéndice H). En donde se encontró tres meta-categorías las cuales son Prácticas de Cuidado durante la Pandemia, Prácticas de Cuidado Actuales y Cuidado de Sí.

Figura 10. Definiciones de categorías presentes en la meta-categoría “Prácticas de cuidado durante la pandemia”

Meta-categoría	Categoría	Definición
----------------	-----------	------------

Prácticas de cuidado durante la pandemia	Contexto - No afectación Aislamiento Social	Hace referencia a cómo fue percibida la experiencia de Aislamiento Social por Covid-19 en los años 2020 y 2021. En este período de tiempo los participantes NO presentaron afectaciones relacionadas con el Aislamiento Social, sin embargo, se destacan afectaciones a nivel académico y afectaciones vinculares.
	Contexto- Afectación Aislamiento Social	Hace referencia a cómo fue percibida la experiencia del confinamiento por Covid-19 en donde se destaca las afectaciones causadas por el Aislamiento Social entre las que se encuentran afectaciones académicas, vinculares y emocionales.
	Cuidado Físico	Son prácticas centradas en el cuerpo, implementadas durante el Aislamiento Social por Covid-19 entre el año 2020 y 2021. Se destacan prácticas relacionadas con la actividad física y la alimentación.
	Cuidado Afectivo	Son prácticas centradas en aspectos emocionales y mentales, implementadas durante el Aislamiento Social a causa del Covid-19. Entre las que se encuentran la asesoría psicológica, prácticas religiosas como la oración o lectura de textos bíblicos, entre otras.
	Cuidado Social	Son prácticas centradas en las relaciones interpersonales en donde se indica la importancia del contacto con vínculos significativos y redes de apoyo durante el Aislamiento Social por Covid-19.

Nota. Elaboración propia.

Como puede observarse en la figura 10, en la categoría “Contexto- No afectación Aislamiento Social” algunos estudiantes indicaron no presentar afectaciones relacionadas a la restricción de Aislamiento Social, no obstante, destacan afectaciones académicas, como la pérdida de espacios de estudio, el bajo rendimiento en una segunda lengua y afectaciones vinculares como la complejidad de la convivencia en familia.

En cambio, en la categoría “Contexto- Afectaciones relacionadas al Aislamiento Social” los estudiantes que señalaron presentar afectaciones a causa del Aislamiento Social

como el distanciamiento con vínculos significativos como familiares o amigos, la pérdida de espacios compartidos relacionados con hobbies, pasatiempos y rituales religiosos. Por otro lado, algunos estudiantes señalan afectaciones académicas debido al cambio de modalidad y la transición hacia la virtualidad, el malestar emocional por la pérdida de espacios físicos y la sobrecarga académica. Además, se destacan afectaciones emocionales relacionadas con pérdidas de vínculos significativos, como la muerte de un familiar cercano y/o la muerte de una mascota. Otras afectaciones emocionales que resaltan los estudiantes es la pérdida del proyecto de vida y el presentar síntomas de ansiedad a causa del aislamiento.

Ahora bien, es importante resaltar que se encontraron prácticas de cuidado que obedecen a las categorías de “Cuidado Físico” “Cuidado Afectivo” y “Cuidado Social”. Así, las prácticas de Cuidado Físico durante el confinamiento, se encuentra la actividad física, en particular el ejercicio en casa ya sea por cuenta propia o por estar matriculado en electivas complementarias. También, se señala la alimentación como forma de cuidado, pues, dos participantes afirmaron cambiar sus hábitos alimenticios como el no saltarse horarios de comida, comer mayor cantidad y con mayor frecuencia o saber qué alimentos son adecuados, como el siguiente caso:

“Yo me enfoqué más que todo fue en mi nutrición y en mi salud física, no tanto en la mental eso fue digamos, algo que yo fallé. Pero sí más que todo en la salud física, porque yo sufro de SIS (...) Umm... Digamos, tú conoces a la gente intolerante a la lactosa ¿No? Yo soy intolerante a alimentos, pero no son alimentos muy específicos, o sea, mi cuerpo, mi cuerpo no procesa bien algunos alimentos (...) Tonces como yo estaba sufriendo esa de digamos, de esta patología, eh... uno de los enfoques que yo le dí esa asignatura de encontrar la lista de los alimentos que no puedo ingerir y... Intentar tener una vida más activa”

- OS, 21 años ♂, E2, HC, S2

En el anterior relato, se puede distinguir cómo a partir de una necesidad en salud, el estudiante decide participar en su propio cuidado a partir de acciones orientadas externamente como la búsqueda de conocimiento y control de factores externos. Sobre la categoría “Cuidado Afectivo” se encuentra que dos estudiantes acudieron a asesoría psicológica, además, uno de ellos destaca el participar en talleres realizados por el Servicio Psicológico de la universidad, así como las herramientas y recomendaciones que surgieron a partir del espacio terapéutico. Como lo señala el siguiente relato del participante:

“Pues me dió más ansiedad, depresión y todo porque pues no podía salir, solo me quedaba haciendo tareas, ver clases (...) pero igual me daba ansiedad estar encerrado entonces yo siento que lo que me ayudó mucho fue la ayuda de aquí y eso que me parecía súper mala porque era virtual (...) Y pues de alguna manera sirvió y pues esos talleres que dan así como semanales como la depresión, la ansiedad, talleres así sirvieron muchísimo porque como que le ayudó a uno a entender cómo manejar las emociones y todo eso”

- AD, 20 años ♂, E1, HC, S2

En el caso del anterior, el autocuidado concuerda con una necesidad en salud y está relacionado con acciones orientadas externamente, en donde prima la búsqueda de ayuda y de recursos, al igual que, acciones expresivas interpersonales. En este relato se muestra la importancia de las instituciones para promover la salud y el bienestar de los individuos. Por lo que sería interesante que estas instituciones puedan considerar intervenciones centradas en el autocuidado, con el propósito de promover la agencia de las poblaciones a las que atienden sin desligarse de la responsabilidad de ofrecer servicios en salud de calidad.

También, en la categoría “Cuidado Afectivo” se encuentran las prácticas religiosas y espirituales en donde una estudiante indica que el aislamiento social posibilitó el fortalecimiento de su conexión con Dios a través de la oración y la lectura de los textos sagrados. Por otro lado, un estudiante destaca las prácticas académicas relacionadas con la gestión y organización del tiempo.

En cuanto a la categoría “Cuidado Social” cuatro estudiantes afirmaron que, durante la pandemia, presentaron mayor contacto con sus vínculos familiares, amigos y personas cercanas. Al igual, destacan el apoyo académico recibido por parte de amigos, compañeros y profesores en la transición hacia la virtualidad. En esta categoría también se incluyen los vínculos relacionados con prácticas religiosas en donde un participante afirma que los encuentros de su congregación religiosa, se transformaron a actividades en línea.

Con respecto a lo anterior, Arango Zuleta y Calle García (2022) en su tesis de maestría cuyo propósito consistía en caracterizar el cuidado de sí en una perspectiva interdisciplinar en las personas que interactúan en ambientes educativos virtuales durante la pandemia Covid-19, encontraron que de los 103 participantes el 75,73% de los participantes indica que compartir en familia es la actividad favorita para desarrollar en el tiempo libre. Es importante señalar que, los participantes de Arango Zuleta y Calle García (2022) presentaban diferentes roles en los contextos educativos, como administrativos, docentes y estudiantes. No obstante, en ambas investigaciones y resultados, los participantes señalan la importancia de compartir con los vínculos significativos, lo que muestra la importancia del apoyo social en situaciones de crisis.

Figura 11. *Definiciones de categorías presentes en la meta-categoría “Prácticas de cuidado actuales”*

Meta-categoría	Categoría	Definición
----------------	-----------	------------

Prácticas de cuidado actuales	Cuidado Físico	Son prácticas centradas en el cuerpo implementadas en la actualidad. En donde se señala la actividad física como elemento fundamental en su cuidado. También, se destaca aspectos como la alimentación, la higiene y presentación personal, dormir y descansar.
	Cuidado Afectivo	Son prácticas actuales centradas en aspectos emocionales y mentales, entre las que se destacan la asesoría psicológica y psiquiátrica, la escritura, las prácticas religiosas y espirituales, entre otras.
	Cuidado Social	Son prácticas centradas en las relaciones interpersonales en donde se indica la importancia del contacto con vínculos significativos en la actualidad.
	Cuidado Personal	Son prácticas relacionadas con el quehacer individual donde se hace énfasis en el tiempo como un recurso valioso, se destacan los hobbies y pasatiempos, la formación académica y la organización personal.

Nota. Elaboración propia.

Tal y como se muestra en la figura 11 no se realizó una categoría de contexto, pues, solo uno de los participantes afirmó presentar dificultades en relación a la confusión en interacciones sociales durante los primeros días de levantamiento de las medidas y protocolos Covid-19. Por otro lado, se destacan cuatro categorías que pertenecen a la meta-categoría “Prácticas de Cuidado Actuales”. En la categoría “Cuidado Físico” los estudiantes realizan actividades físicas como deportes, ejercicio, danza o yoga. De los siete estudiantes que realizan actividad física, cuatro de ellos realizan estas actividades en espacios que dispone la universidad, ya sea en el centro deportivo, grupos artísticos o en clases electivas.

En cuanto a la alimentación como forma de cuidado, tres estudiantes señalan mantener los hábitos alimenticios adquiridos durante la pandemia y destacan las restricciones en el consumo de algunos alimentos como las carnes, fritos, dulces, entre otros. En esta categoría “Cuidado Físico” también se considera la higiene y presentación personal como forma de

cuidado, pues, tres de los estudiantes señalan la importancia del aseo personal y de espacios cotidianos. Los anteriores resultados coinciden con la investigación de Escobar, et al. (2017) en donde 487 estudiantes de enfermería el 84,8% de los encuestados presentaban prácticas protectoras con relación a la higiene y el cuidado personal.

Por su parte, Xocop-Morales y Cardona- Chavac (2020) encontraron que existía menor autocuidado en las área biológica y cultural en los estudiantes de psicología de último año de carrera, pues, pocos realizaban ejercicios físicos y actividades placenteras, en mayor medida, estas acciones de descuido se justificaban por dedicar la mayor cantidad del tiempo a las jornadas académicas y laborales. Las diferencias podrían deberse a que las exigencias académicas son distintas en los últimos ciclos de formación profesional, sin embargo, es de resaltar que la mayoría de participantes del presente trabajo de grado, realizan actividad física para cuidar de sí mismos.

De igual manera, se encuentra que tres estudiantes señalan como forma de cuidado dormir y descansar, respetando sus horarios de sueño. No obstante, una estudiante lo considera como una estrategia de evitación, como se puede observar en el siguiente fragmento:

“No... Trato de dormir bien, esa es la única manera que me estoy cuidando en estos momentos (...) Es que no sé, me siento súper pesada y ya el fin de semana sí puedo estar todo el día en la cama. Entonces siento que sí... No sé por qué este inicio de año la dormida ha sido como, así como mi capullo, como lo que me refugio”

-MM, 36 años ♀, E4, HC, S2

En el anterior relato, se puede dar cuenta de una dificultad en el autocuidado, pues, la estudiante se encuentra en una situación en donde la demanda de cuidado sobrepasa su

capacidad de respuesta. No obstante, se destaca cierto nivel de agencia al priorizar el descanso en sus días libres.

Por otro lado, se encuentra que siete estudiantes realizan prácticas relacionadas al “Cuidado afectivo” en donde un estudiante señala acudir a asesoría psicológica y psiquiátrica, tres estudiantes realizan prácticas religiosas y espirituales como la meditación, gratitud y oración. Además, dos estudiantes hacen referencia a la escritura personal como forma de expresión, comprensión de estados emocionales y acontecimientos vitales. A su vez, dos estudiantes expresan la importancia de establecer límites en interacciones sociales y una de ellas indica acudir a las redes sociales como forma de distracción para regular las emociones. Esto contrasta con Xocop-Morales y Cardona Chavac (2020) en donde la mayoría de los estudiantes acuden a psicoterapia, las autoras consideran que esto puede deberse a que la asistencia es un requisito de graduación. De igual manera, el 62% de los estudiantes realiza prácticas religiosas como forma de autocuidado, en donde acuden a consejos de líderes religiosos o creencias sobre la divinidad para transitar dificultades. Por lo que nos indica la importancia de aspectos religiosos o espirituales en la vida diaria que favorecen al autocuidado en esta población.

Sobre la categoría “Cuidado Social” cuatro estudiantes refieren compartir tiempo con familiares, amigos y mascotas, como aspecto elemental para su cuidado. En cuanto a los vínculos familiares, tres estudiantes destacan compartir actividades de recreación y cuidado, mientras que dos estudiantes refieren a sus vínculos de amistad prácticas como el diálogo, compartir espacios de estudio y pasatiempos, como se puede observar en el siguiente relato:

“O a veces tenemos muchos trabajos con una compañera y yo le digo que vaya y se quede a mi casa, entonces estudiamos y a parte vemos una película o salimos a comer

helado también en los ratitos, digamos que sí puedo compartir y tener un equilibrio con el estudio.”

-LP, 18 años ♀, E3, IN, S1

En el anterior relato, el autocuidado concuerda con una necesidad elemental como el equilibrio entre actividad y descanso, al igual que, coincide con requisitos sobre el desarrollo, pues, se relaciona con su ciclo vital, en donde existe una la implicación con su formación profesional, el cuidado propio y de otros. Así, el autocuidado parte de acciones orientadas externamente como la expresión interpersonal y acciones orientadas internamente, en donde emerge la regulación de factores internos como la orientación externa de sí mismo o del propio pensamiento.

En cuanto a la categoría “Cuidado Personal” tres estudiantes señalan la importancia de “Hobbies y Pasatiempos” como escuchar música, ver series y películas, dibujar o leer, mientras que, dos estudiantes consideran las actividades académicas como forma de cuidado y señalan la importancia de fortalecer sus conocimientos a través del aprendizaje autónomo. De igual manera, tres estudiantes consideran la gestión del tiempo y organización personal como una forma de cuidado. En el estudio de Mazorco-Salas (2021) sobre representaciones en salud mental en miembros de una universidad, encuentra que en las “Prácticas de cuidado de la salud mental” los participantes señalan que las actividades que ayudan a mejorar su salud mental son realizar ejercicio o deporte (92), leer (63), escuchar música (51) y dormir y descansar (32). Como se dijo anteriormente, la mayoría de los estudiantes que participaron en las entrevistas señalan la importancia del cuidado físico, sobre todo, en realizar actividad física, sin embargo, en el cuidado personal, refieren en menor medida los hobbies y pasatiempos como forma de autocuidado y en su lugar, dan mayor importancia a la gestión del tiempo y organización personal.

Figura 12. Definiciones de categorías presentes en la meta-categoría “Cuidado de sí”

Meta-Categoría	Categoría	Definición
Cuidado de sí	Significado del cuidado propio	Se refiere a las definiciones sobre el cuidado de sí en donde priman las nociones de salud mental, bienestar y equilibrio como elementos fundamentales. Los participantes también destacan la complejidad del cuidado y la responsabilidad sobre la propia vida.
	Mirada hacia sí	Son los aspectos que los participantes destacan sobre sí mismos y su relación con otros, implican la valoración sobre el cuidado propio.
	Mirada hacia otros- Elementos de cuidado	Se refiere al conjunto de prácticas de cuidado que realizan personas cercanas, se destaca la gestión del tiempo, el cuidado físico y el cuidado afectivo, además, se presentan características que son consideradas como admirables.
	Mirada hacia otros- Elementos de descuido	Se refiere al conjunto de prácticas de descuido que realizan otras personas, tanto cercanas como personas sin especificar. Se destaca el descuido físico, el descuido afectivo, el descuido académico y el descuido personal. También, se resalta las características que son consideradas como poco deseables.

Nota. Elaboración propia.

En la figura 12 se muestran las cuatro categorías pertenecientes a la macro-categoría “Cuidado de sí”. Sobre la categoría “Significado del Cuidado Propio” se encuentran dos nociones que guían la definición de cuidado de sí para los participantes. La primera noción “Equilibrio y Bienestar” seis estudiantes resaltan la importancia de mantener un equilibrio sobre las diferentes dimensiones de la vida cotidiana para prevenir complicaciones futuras, a su vez, prima la idea de “sentirse bien consigo mismo”. La segunda noción “Salud Mental” dos estudiantes identifican la relación mente-cuerpo y la importancia de atender el aspecto mental.

De igual manera, en esta categoría se encuentran definiciones relacionadas con la complejidad del cuidado en donde cuatro estudiantes destacan las exigencias del cuidado y la responsabilidad sobre sus necesidades. Lo anterior, se relaciona con la investigación desarrollada por Arango Zuleta y Calle García (2022) en donde el 82,52% de los participantes considera que el cuidado de sí se relaciona con el cuidado de sus relaciones interpersonales, con el bienestar propio sobre aspectos físicos, emocionales y psíquicos. Según los autores, esto da cuenta de un entendimiento del concepto a nivel integral. Sin embargo, es importante aclarar que estas definiciones brindadas por los estudiantes que participaron en el presente proyecto, son más cercanas al concepto de autocuidado. Incluso, uno de los participantes lo distingue de la siguiente manera:

“Definir el cuidado de mí mismo es... O sea, va enfocado a sentirme bien (...) Valga la redundancia, a sentirme bien conmigo mismo. Y pues como dejar esos hábitos que me hacían mal. Entonces eh... para mí es una mejora, es como mejorarme a mí mismo en muchos aspectos, eso (...) El digamos pues el cuidado personal a nivel de no sé, del comer, eso pues me ha traído muy buenos beneficios. La parte del dormir, el descansar, también me ha ayudado muchísimo (...) Entonces sí siento que mejora mucho a la salud mental, a la salud física y pues al sentirme mucho mejor (...) Para mí eso sería como la definición de... de mi autocuidado.”

-AJ, 23 años ♂, E3, IN, S2

Así, se distinguen las nociones mencionadas anteriormente de “Equilibrio y Bienestar” y “Salud Mental”, además, se hace un énfasis en la mejora y en la transformación de hábitos. Esto concuerda con definiciones del autocuidado como una función reguladora y sistema de acción cuyo propósito es mantener la vida, el estado de salud, el desarrollo y el bienestar (Naranjo-Hernández et al., 2017).

Con respecto a la categoría “Mirada hacia Sí” dos estudiantes destacan los límites hacia sí mismos, pues, estos permiten reflexionar sobre sus deseos, experiencias y regulan sus interacciones con otras personas. Por otro lado, tres estudiantes señalan la introspección como recurso fundamental para atender a pensamientos sobre sí mismos. Además, cuatro estudiantes realizan valoraciones sobre el cuidado propio en donde destacan la noción de proceso y aspectos a mejorar, como la relación consigo mismo, la gestión del tiempo y organización personal, la salud mental, el diálogo interno y el cuidado. Así, lo indica una de los participantes:

“Cómo podría definir... Umm... Mejorable (ríe) Siento que está allí, creo que para eso me ayudó la pandemia a pesar de todo lo que pudo acontecer durante ese tiempo eh... Fue un momento en el que mucha gente estaba preocupada por estar bien. Entonces siento que es algo que es rescatable el nivel que tengo por así decirlo, pero puede seguir mejorando porque a veces, digamos lo de la charla interna y el compromiso es algo que no es vital”

- AN, 20 años ♀, E2, HC, S2.

En cuanto a la categoría “Mirada hacia otros- Elementos de cuidado” se resaltan las prácticas de cuidado de personas cercanas y sus características, consideradas como aspectos dignos de admiración o deseables para sí mismo. Así, siete estudiantes resaltan el “Cuidado Físico” entre las acciones de cuidado se resalta la higiene y presentación personal, la alimentación y la actividad física. Además, tres estudiantes consideran la gestión del tiempo y organización personal.

En relación al “Cuidado Afectivo” los estudiantes resaltan los límites en la interacción con otros, la introspección, la meditación, la atención sobre estados afectivos y presentar hobbies y pasatiempos. Así, lo señala en su discurso uno de los estudiantes:

“Y mi otra comp... amiguita también está haciendo... Sí, está haciendo deporte. Está haciendo deporte, pero a la vez medita y trata de leer mucho... Leer mucho sobre cómo se siente... Para poder saber como... Como contrarrestar como sus estados de ansiedad o eso. A ellas dos las admiro por eso.”

-MM, 36 años ♀, E4, HC, S2

El anterior relato, nos indica que el autocuidado de ese otro concuerda con una necesidad elemental como el equilibrio entre actividad y descanso por medio de acciones orientadas internamente, entre ellos la regulación de factores internos como pensamientos y sentimientos. Por otro lado, en cuanto a la categoría “Mirada hacia otros- Elementos de descuido” los estudiantes resaltan formas de descuido de personas cercanas y personas sin especificar, en donde se detallan características poco deseables. Tres estudiantes señalan el “Descuido Físico” como la inactividad física, la poca higiene y presentación personal, el saltarse comidas y la falta de horarios de sueño y descanso. Lo anterior, generalmente, es asumido como un ejemplo de lo que no se quisiera llegar a ser, definiendo características propias en contraposición a las del otro, como se puede observar en el siguiente relato:

“Pues resaltaría como ese sedentarismo de la persona. O sea, no me gustaría estar ahí todo el día como sentado sin hacer nada (...) Sería como agobiador, como que bueno ahí tú sentado, viendo pasar el tiempo sin aprovechar porque puedes hacer muchas cosas. Entonces no quería llegar a ese punto. Siento que pues me considero como muy activo y pues me gustaría estarlo.”

-JJ, 19 años ♂, E3, IN, S3

Por otra parte, tres estudiantes consideran “Descuido Afectivo” se destacan la evitación de emociones, el diálogo interno negativo, la falta de introspección y el centrarse en sólo una dimensión de la vida. Por otro lado, dos estudiantes señalan el “Descuido Académico” por parte

de personas cercanas como compañeros de clase o amigos, se resalta la falta de compromiso con la formación profesional y la poca atención a las actividades académicas. Mientras, tres estudiantes se centran en el “Descuido Personal” al considerar aspectos como la inadecuada gestión del tiempo y organización personal, el incumplir acuerdos y la falta de responsabilidad sobre sí mismo. Como lo señala el siguiente relato:

“El desorden, no tolero solo el desorden que medio lo planeo y como que la vida me lleva, la vida me trae (...) Porque yo tengo una hermana que es prácticamente lo contrario a mí, entonces yo lo vivo constantemente (...) Lo que yo más le destaco a ella es que es muy desorganizada hasta con su cuarto (...) O no saca sus tiempos para, digamos, hacer sus trabajos o sus proyectos, sino que alguien le invita a como si nada va y parrandea. Después tú la ves ahí sufriendo martirizándose las últimas... las cosas a último momento”

- OS, 21 años ♂, E2, HC, S2

Entre las prácticas de autocuidado y cuidado de sí

Como se mencionó anteriormente, la mayoría de estudiantes entrevistados presenta una cercanía al concepto autocuidado que concuerda con las elaboraciones teóricas, además, resaltan la importancia de atender a aspectos físicos y psicológicos. En la época de aislamiento social a causa del Covid-19 los estudiantes presentan prácticas relacionadas con las necesidades elementales y necesidades de desviación de la salud. Mientras que, en la actualidad estas prácticas de autocuidado, en la mayoría de los estudiantes entrevistados, aún continúan y emergen otras prácticas con el propósito de mantener la salud y/o el bienestar, a su vez, presentan prácticas relacionadas con las necesidades elementales y necesidades del ciclo vital.

Por otro lado, los participantes no aluden directamente al concepto cuidado de sí, no obstante, varios de los estudiantes entrevistados presentan una cercanía a este concepto filosófico. Entre esas cercanías, seis estudiantes presentan una reflexividad sobre sí mismos en donde destacan aspectos propios, su cuidado o descuido y su forma de relacionarse con los demás. Además, se encuentra que en la categoría “Significados del cuidado” cuatro estudiantes aluden a la complejidad del cuidado y su responsabilidad frente a su propia vida.

Con respecto a las prácticas de cuidado de sí, es importante rescatar las elaboraciones de Herrera-Pardo (2021) quien indica que las prácticas median la relación entre el sujeto y el mundo, propone diez aspectos propios de las prácticas formativas, las cuales son: el sometimiento a la práctica, la tradición, la repetición, la reflexión, el respeto por la práctica, la resistencia, el tiempo libre y la lentitud, los objetos, el cuerpo y las relaciones humanas. Así, entre los relatos de los estudiantes que participaron en la entrevista se encuentran tres prácticas que indican un componente de formación de subjetividad, las cuales son: el estudio, la conexión con Dios y la escritura personal.

Conclusiones

En este trabajo de investigación se analizaron las prácticas de autocuidado y cuidado de sí por parte de algunos estudiantes de la Universidad del Valle en los períodos de aislamiento social a causa del Covid-19 y en la actualidad. En las variables sociodemográficas se encontró que los participantes de Humanidades y Ciencias Sociales presentan mayores síntomas de fatiga, llanto fácil y falta de energía y/o decaimiento, mientras, los estudiantes de Ingeniería y Numérica solo reportaron presentar falta de energía y/o decaimiento. Lo anterior podría entenderse que ambos grupos presentan diferentes formas de responder a las demandas académicas y características propias del ciclo de formación en el que se encuentran. También, se considera valiosa la propuesta de Martínez-Lorca et al. (2023) en donde plantea un “perfil diferenciador” para cada tipo de formación profesional.

Por otra parte, se resalta la variable edad en donde los estudiantes mayores de 20 años presentan mayor falta de energía y/o decaimiento; sin embargo, los estudiantes menores de 19 años reportan en mayor medida experimentar sus emociones. En cuanto al género, se encontró que las estudiantes de género femenino reportan presentar mayores síntomas como llanto fácil, fatiga y falta de apetito, lo que concuerda con anteriores investigaciones, en donde participantes del género femenino indican mayoritariamente presentar malestar psicológico.

Por otro lado, se encontró que las prácticas de autocuidado son diversas y responden a los requisitos y necesidades de cuidado, pues, dependen del grado de desarrollo en la que encuentre cada sujeto y su singularidad (Naranjo-Hernández et al., 2017). Así, las prácticas de autocuidado en el período de aislamiento social por Covid-19, se encuentra que la mayoría de estudiantes no presentan protocolos Covid-19, pasatiempos y hobbies, actividades académicas y laborales, aislamiento, pasividad y negativas como forma de cuidado durante la pandemia. No obstante, los estudiantes tienden a presentar prácticas de apoyo social y vincular, al igual

que, prácticas saludables e individuales. Por lo que prácticas como las relacionadas con vínculos afectivos y/o actividades individuales y saludables, podrían considerarse como elementos centrales en el autocuidado de los estudiantes universitarios. Así mismo, en las prácticas de autocuidado actuales, los estudiantes señalan presentar “Prácticas Saludables e Individuales” y reportan no presentar prácticas relacionadas con redes sociales e internet y aislamiento, pasividad y negativas.

Con respecto al listado de acciones de autocuidado se ubican 14 asociaciones, de las cuales 8 asociaciones son sobre la dimensión de bioseguridad en donde se resaltan acciones relacionadas a los protocolos Covid-19 como el uso del tapabocas, lavado de manos, entre otros. También, se encuentran 5 asociaciones de la dimensión autocuidado emocional, 1 asociación en la dimensión de autocuidado mental en donde se destacan acciones como pedir ayuda, hablar con alguien de confianza, realizar actividades que generan bienestar, entre otras. En cuanto al patrón de síntomas, se distingue el total de 28 asociaciones, entre las cuales se destacan 16 asociaciones sobre el funcionamiento cognitivo, 10 asociaciones sobre el reporte emocional y 2 asociaciones del funcionamiento físico. Así, se destacan asociaciones entre los síntomas como dificultad para concentrarse, dificultad para tomar decisiones, nerviosismo o agitación interior, sentirse bajo de energía o decaído, llanto fácil, entre otros.

Al explorar el cuidado de sí en la entrevista semiestructurada emergen tres meta-categorías, las cuales corresponden a Prácticas de Cuidado durante la Pandemia, Prácticas de Cuidado Actuales y Cuidado de Sí. En cuanto a las Prácticas de Cuidado durante la Pandemia, se encuentran las categorías relacionadas al contexto y afectaciones a causa del aislamiento social, mientras que, en las Prácticas de Cuidado Actuales, se presenta la categoría de cuidado personal se destacan hobbies y pasatiempos, formación académica y organización personal.

Cabe resaltar que en las prácticas de cuidado durante ambos períodos de tiempo se representan en categorías de cuidado físico, cuidado afectivo y cuidado social. De igual manera, se encuentra en ambos periodos de tiempo, la mayoría de estudiantes indican la actividad física y el compartir con vínculos significativos, son los elementos principales en su cuidado.

Por otro lado, en la meta-categoría “Cuidado de sí” se encuentra que los estudiantes están relacionados con el concepto autocuidado, además, en sus definiciones se menciona constantemente el “Equilibrio y Bienestar”. Además, se destaca que los estudiantes entrevistados presentan los primeros dos componentes del cuidado de sí, pues, indican “una actitud y una forma de atención” en donde se contemplan aspectos sobre sí mismos, los otros y el mundo. Entre las formas de atención hacia sí mismos, los estudiantes señalan la reflexión e introspección, además, consideran aspectos a mejorar de sí mismos y la responsabilidad sobre el cuidado propio. De igual manera, aluden a su relación con otros/ otras, quienes influyen en la significación del cuidado. Por otro lado, se encuentran pocas prácticas relacionadas al concepto “Cuidado de sí” la formación de subjetividad y las transformaciones necesarias para alcanzar una vida deseada.

Recomendaciones

Debido a que la mayoría de investigaciones de autocuidado y cuidado de sí en estudiantes universitarios se realizan en estudiantes de pregrados en carreras de Salud, se recomienda a las futuras investigaciones indagar por el autocuidado en estudiantes de pregrado en Humanidades y Ciencias Sociales, al igual que, estudiantes de Ingeniería y Numérica. Por otro lado, se recomienda a los investigadores de la región incluir en sus publicaciones los ítems implementados en formularios, cuestionarios y entrevistas, con el propósito de contribuir a la calidad académica y el acceso al conocimiento.

Para finalizar, se reconoce la importancia de la formación de la subjetividad de los estudiantes participantes y se sugiere a las próximas investigaciones realizar un diseño en donde se implementen entrevistas en diferentes periodos de tiempo con el fin de generar un mayor nivel de confianza y tiempo de interacción. Esto permitirá mayor comprensión de las prácticas de cuidado de sí.

Referencias

- Ahmed SM, Adams AM, Chowdhury M, Bhuiya A. (2003). Changing health-seeking behavior in Matlab, Bangladesh: do development interventions matter?. *Health Policy Plan*, 18. 306-315.
- Alarcón, R. D. (2019). La Salud Mental de los estudiantes universitarios. *Revista Médica Herediana*, 30(4), 219–221. <https://doi.org/10.20453/rmh.v30i4.3655>
- Arango Zuleta, C. C., y Calle García, J, A. (2022) *Características del cuidado de sí en una perspectiva interdisciplinar en personas que interactúan en ambientes educativos virtuales*. [Tesis de maestría] Universidad Pontificia Bolivariana.
- Aristizabal, G., Blanco, D., Sanchez, A., y Ostiguin, R. (2011)El modelo de promoción de la salud de Nola Pender. Una reflexión en torno a su comprensión Enfermería Universitaria. Vol, 8.
- Benente, M. (2017). Crítica, cuidado de sí y empresario de sí Resistencia y gobierno en Michel Foucault. *Co-herencia*, 14(26), 151-176. <https://www.redalyc.org/jatsRepo/774/77453577006/77453577006.pdf>
- Barankevich, R., y Loebach, J. (2022). Self-Care and Mental Health Among College Students During the COVID-19 Pandemic: Social and Physical Environment Features of Interactions Which Impact Meaningfulness and Mitigate Loneliness. *Frontiers in Psychology*, 13. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.879408>
- Bardin, L. (1996). Análisis de contenido. Madrid: Grefol S.A.
- Botero, J. C. S. y Rocha, C., M., F. (2017). A configuração das práticas de cuidado da saúde mental juvenil em Medellín e Porto Alegre: uma narrativa de sí. *Revista psicologia política*. Vol. 17, n. 38 (2017), p. 181-95. <https://www.lume.ufrgs.br/handle/10183/185213>

- Broche-Pérez, Y., Fernández-Castillo, E., & Reyes Luzardo, D. A. (2021). Consecuencias psicológicas de la cuarentena y el aislamiento social durante la pandemia de COVID-19. *Revista Cubana de Salud Pública*, 46, e2488.
- Caballero-Domínguez, C. C., & Campo-Arias, A. (2020). Problemas de salud mental en la sociedad: un acercamiento desde el impacto del COVID 19 y de la cuarentena. *Duazary*, 17(3), 1–3. <https://doi.org/10.21676/2389783X.3467>
- Cancio-Bello Ayes, C., Lorenzo Ruiz, A. y Alarcó Estévez, G. (2020). Autocuidado: una aproximación teórica al concepto. *Informes Psicológicos*, 20(2), 119-138.
- Cao, W., Fang, Z., Hou, G., Han, M., Xu, X., Dong, J., & Zheng, J. (2020). The psychological impact of the COVID-19 epidemic on college students in China. *Psychiatry research*, 287, 112934.
- Comparán, C. A. G. (2015). Del orden del discurso al cuidado de sí mismo: Poder y cultura en Michel Foucault. *Estudios sobre las culturas contemporáneas*, (42), 85-108. <https://www.redalyc.org/pdf/316/31642649005.pdf>
- Contreras, K., y Castañeda, L. (2018) Espacio y cuerpo embarazado: aproximaciones a las prácticas, dispositivos y tecnologías de cuidado de sí en mujeres embarazadas. *Cuicuilco. Revista de Ciencias Antropológicas*, 25(72), 31–50.
- Conley, C. S., Shapiro, J. B., Kirsch, A. C., & Durlak, J. A. (2017). A meta-analysis of indicated mental health prevention programs for at-risk higher education students. *Journal of counseling Psychology*, 64(2), 121.

- Creswell, J. W. y Plano, V. (2011) The nature of mixed methods research. En Creswell, J., W., y Plano, V, *Designing and conducting mixed methods research*. (pp. 34-55). SAGE Publications, Inc.
- Cuenca Robles, N. E., Robladillo Bravo, L. M., Meneses La Riva, M. E., & Suño Vega, J. A. (2020). Salud mental en adolescentes universitarios latinoamericanos: Revisión sistemática. *Archivos venezolanos de farmacología y terapéutica*, 39(6), 689-705. <https://www.redalyc.org/journal/559/55965387003/55965387003.pdf>
- De Oliveira, S. C. C y De Moura, P. R. (2017) Análise reflexiva sobre a capacidade de autocuidado dos cuidadores domiciliares Reflective analysis of the self-care ability of home caregivers. *Revista da Faculdade de Ciências Médicas de Sorocaba*, 19(1), 15- 18. <https://revistas.pucsp.br/index.php/RFCMS/article/view/27022/pdf>
- De Pihno Gama, M.P., Soares de Souza V.S., Rozza Lopes S.G., Oliveira de Arruda G., Pádua Lima, H.P., João Baptista C. (2022). Social distancing and emotional state of university students in the COVID-19 pandemic: a descriptive-exploratory study. *Online Braz Journal Nursing*, 21 (2), 1-10. <https://docs.bvsalud.org/biblioref/2022/11/1400811/6577-article-text-39017-2-10-20221124.pdf>
- El-Mallakh, P. (2007) Doing My Best: Poverty and Self-Care Among Individuals With Schizophrenia and Diabetes Mellitus. *Archives of Psychiatric Nursing*, (21) 1, pp. 49- 60.
- Escobar, M. P. y Pico, M. E. (2013). Autocuidado de la salud en jóvenes universitarios, Manizales, 2010-2011. *Rev. Fac. Nac. Salud Pública* 31(2): 178-186.
- Escobar, M. P., Mejía, A. M. y Betancur, S. I. (2017) Cambios en el autocuidado de estudiantes colombianos de enfermería, durante la formación profesional. *Hacia promoc. salud*, 22(1): 27-42. DOI: 10.17151/hpsal.2017.22.1.3.

- Espinoza Miranda, K., & Jofre Aravena, V. (2012). Sobrecarga, apoyo social y autocuidado en cuidadores informales. *Ciencia y enfermería*, 18(2), 23-30
- Facultad de Psicología-Pontificia Universidad Javeriana, (2022). *Prácticas de cuidado de sí*. [Publicación]. Facebook. <https://ms-my.facebook.com/PsicologiaPUJ/videos/pr%C3%A1cticas-de-cuidado-de-s%C3%AD/648428816462842/>
- Fischer, W. y Goblirsch, M. (2006). Biographical structuring: Narrating and reconstructing the self in research and professional practice. *Narrative Inquiry* 16 (1), pp. 28-36.
- Foucault, M. (2002) *La hermenéutica del sujeto*. Buenos Aires: Fondo de Cultura Económica.
- Franco, Z. R. y Duque, J. A. (2015). La bioética y el autocuidado de la salud: imperativos para la formación integral en la universidad. *Acta bioethica*, 21(1), 37-44.
- Garbus, P. (2010). Consideraciones sobre las categorías de acceso a la atención en salud y procesos de estigmatización en personas externadas de instituciones de salud mental. *Anuario de investigaciones*, 17, 309-316. <http://www.scielo.org.ar/pdf/anuinv/v17/v17a30.pdf>
- Gómez-López, L. F. (2008). Los determinantes de la práctica educativa. *Universidades* (38), pp. 29-39. <https://www.redalyc.org/pdf/373/37303804.pdf>
- Gutiérrez-Peláez, M. (2020). La pandemia como un esguince en la vida compartida. La emergencia de una nueva CO-VIDa. En Molina Valencia, N. (n.d.). *Psicología en contextos de COVID-19, desafíos poscuarentena en Colombia*. https://ascofapsi.org.co/pdf/Psicologia-contextos-COVID-19_web.pdf

- Hidalgo-Andrade, P., Cañas-Lerma, A. J., y Cuartero-Castañer, M. E. (2022). Autocuidado, afrontamiento e inteligencia emocional en estudiantes universitarios. *International Journal of Developmental and Educational Psychology INFAD Revista de Psicología*, 1 (1) 327-340. https://dehesa.unex.es/bitstream/10662/16377/1/0214-9877_2022_1_1_327.pdf
- Holowaychuk, M. K., Atila A., Archer R. M, Kwong G.P.S. (2023). Self-care practices and depression, anxiety, and stress scores in veterinary students during a semester. *The Canadian Veterinary Journal*, 64(6). <https://europepmc.org/article/MED/37265816>
- Herrera-Pardo, J. (2021). *La formación de la subjetividad en las prácticas*. (Tesis doctoral, Universidad de los Andes). En Repositorio Institucional Séneca. <https://repositorio.uniandes.edu.co/bitstream/handle/1992/53807/24826.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Ibrahim, A. K., Kelly, S. J., Adams, C. E., & Glazebrook, C. (2013). A systematic review of studies of depression prevalence in university students. *Journal of psychiatric research*, 47(3), 391-400.
- International Business Machines Corporation [IBM]. (s.f). Valor de chi-cuadrado. <https://www.ibm.com/docs/es/cognos-analytics/11.1.0?topic=terms-chi-square-value>
- Kerlinger, F. y Lee, H (2002). *La investigación del comportamiento* (4ta edición). McGraw- Hill.
- Landeros, E.A. (2003). Capacidad de autocuidado y percepción del Estado de Salud en adultos con y sin obesidad. (Tesis de Maestría). Facultad de Enfermería Subdirección de Posgrado e Investigación. Nuevo León, México.
- Levin, L. S., & Idler, E. L. (1983). Self-care in health.

- Lima, L. J. L. de, Lopes, M. R., Botelho Filho, C. A. de L., & Cecon, R. S. (2022). Avaliação do autocuidado com os pés entre pacientes portadores de diabetes melito. *Jornal Vascular Brasileiro*, 21. <https://doi.org/10.1590/1677-5449.210011>
- Lopes dos Santos, S. L., y Dos Santos Reinaldo, A. M. (2006). O Enfermeiro e o Autocuidado: Cuidando de Quem Cuida. *Revista de Ciências da Saúde Nova Esperança*, 4(2), 26-47. <https://revista.facene.com.br/index.php/revistane/article/view/293/196>
- Lucock, M., Gillard, S., Adams, K., Simons, L., White, R., & Edwards, C. (2011). Self-care in mental health services: a narrative review. *Health & social care in the community*, 19(6), 602-616.
- Manzano-Soto, N., y Roldán-Morales, C. A. (2015). Análisis de necesidades de orientación del estudiante de primer año en la Universidad Autónoma de Occidente. *Revista Española de Orientación y Psicopedagogía*, 26(3), 121-140.
- Marín Mercado, Z. (2010). La noción de la “inquietud de sí” y la cuestión del Otro: diálogos, cartas y máximas. *Anuario electrónico de estudios en Comunicación Social" Disertaciones"*, 3(1), 118-138. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=511555569008>
- Martínez-Lorca, M., Zabala, C., Morales, S., Aguado, R., y Martínez-Lorca, A. (2023). Mental Health, affect and emotions in Spanish university students of Health and Social Sciences. *Retos: Nuevas Tendencias En Educación Física, Deporte Y Recreación*, 49, 163–173. https://www.researchgate.net/publication/370482105_Salud_mental_afecto_y_emociones_en_estudiantes_universitarios_espanoles_de_Ciencias_de_la_Salud_y_Ciencias_Sociales
Mental Health affect and emotions in Spanish university students of Health and Social

- Mazorco-Salas, J., E. (2021) Representaciones sociales sobre la salud mental construidas por los miembros de una universidad regional en Ibagué, Colombia: un abordaje metodológico mixto. *Revista Colombiana de Sociología*, 44 (2), 95-121
<https://revistas.unal.edu.co/index.php/recs/article/view/87724/77872>
- Medina- Fernández, I. A., Carrillo-Cervantes, A. L., Pantoja-Herrera, M., Torres-Obregón, R., Medina- Fernández, J. A., & Cortez- González, L. C. (2021). INFLUENCIA DE LA ANSIEDAD Y SÍNTOMAS DEPRESIVOS SOBRE LA AGENCIA DE AUTOCUIDADO EN CUIDADORES DE PERSONAS CON ENFERMEDAD CRÓNICA. *Health and Addictions/Salud Y Drogas*, 21(1). <https://doi.org/10.21134/haaj.v21i1.563>
- Monroy-Sánchez, D. C. (2020). Naturaleza del acceso a los servicios de salud mental de la población adulta víctima del conflicto armado en Colombia. *Revista Salud Bosque*, 10(1).
<https://revistas.unbosque.edu.co/index.php/RSB/article/view/3053/2416>
- Morales Chainé S, López Montoya A, Bosch Maldonado A, Beristain Aguirre A, Robles García R, López Rosales F, Fernández Cáceres C. Condiciones de salud mental durante la pandemia por COVID-19. RIIAD. <https://riiad.org/index.php/riiad/article/view/riiad.2020.2.03>
- Muñoz- Franco, N. E. (2008). *Representaciones sociales del cuidado de sí en salud en adultos jóvenes universitarios*. [Tesis de maestría, Universidad de Antioquia]. Biblioteca digital.
https://bibliotecadigital.udea.edu.co/bitstream/10495/166/1/Mu%C3%B1ozNora_2006_CuidadoAdultosJovenes.pdf
- Muñoz- Franco, N. E. (2009). Reflexiones sobre el cuidado de sí como categoría de análisis en salud. *Salud colectiva*, 5, 391-401. <https://www.scielo.org/pdf/scol/2009.v5n3/391-401/es>

- Muñoz-Franco (2016) N. E. M. (2016). Cuidado de sí masculino o instrumentalización de los varones adultos jóvenes. *Revista Katálisis*, 19, 13-21.
- Naranjo Hernández, Y., Concepción Pacheco, J. A. y Rodríguez Larreynaga, M. (2017). La teoría del déficit de autocuidado. *Gaceta Médica Espirituana*, 19 (3).
- Nicolato, F. V., Santos, C. M., & Castro, E. A. B. (2017). Autocuidado e vivências do envelhecer de cuidadores familiares de idosos: contribuições para enfermagem gerontológica. *Tempus—Actas de Saúde Coletiva*, 11(1), pp. 169-186.
- Ochoa-Quispe, F. Z., y Barragán-Condori, M. (2022). El uso en exceso de las redes sociales en medio de la pandemia. *ACADEMO Revista de Investigación En Ciencias Sociales Y Humanidades*, 9(1), 85–92. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=688272308008>
- Orozco, C., Machado, C., Hernández Bohórquez, Candelaria, Teresa, & Lucía, L. (2013). Capacidad de autocuidado en pacientes diabéticos que asisten a consulta externa. Sincelejo, Colombia. *Investigaciones Andina*, 15(26), 667–678. Recuperado de http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0124-81462013000100005
- Ozamiz-Etxebarria, N., Dosil-Santamaria, M., Picaza-Gorrochategui, M., & Idoiaga- Mondragon, N. (2020). Niveles de estrés, ansiedad y depresión en la primera fase del brote del COVID-19 en una muestra recogida en el norte de España. *Cadernos de Saúde Pública*, 36.
- Passerino, L. M. (2019). Cuidado de sí y experiencia de enfermedad. Aportes desde una perspectiva de género al tránsito de mujeres con cáncer de mama en el área metropolitana de Buenos Aires. *Cuadernos de la Facultad de Humanidades y Ciencias Sociales. Universidad Nacional de Jujuy*, (55), 43-64.

- Pereira, Z. (2011). Los diseños de método mixto en la investigación en educación: Una experiencia concreta. *Revista Electrónica Educare*, XV(1), 15-29 ISSN: . Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=194118804003>
- Pérez-Tarrés, A., Cantera Espinosa, L. M., & Silva, J. P. D. (2018). Salud y autocuidado de profesionales que trabajan contra la violencia de género: un análisis desde la teoría fundamentada. *Salud mental*, 41(5), 213-222.
- Rodríguez, P. E., Villalobos M. E., y Mercado, D. (2020). Una propuesta de estrategia de intervención y entrenamiento ante la pandemia en un contexto universitario. *Magazine* (2) https://issuu.com/magazinepsicologia/docs/magazine_del_instituto_de_psicologia_numero_2_2020
- Rodríguez-Hernández, J. M., Rodríguez-Rubiano, D. P., y Corrales-Barona, J. C. (2015). Barreras de acceso administrativo a los servicios de salud en población Colombiana, 2013. *Ciência & Saúde Coletiva* 20 (6) <https://doi.org/10.1590/1413-81232015206.12122014>
- Ruiz-Aquino, M., Echevarría Dávila, J. y Huanca Solís, W. E. (2021). Conductas de autocuidado de la salud en estudiantes universitarios de Ciencias de la Salud. *SOCIALIUM revista científica de Ciencias Sociales*, 5 (1), 261-276. <https://revistas.uncp.edu.pe/index.php/socialium/article/view/830/1085>
- Salas-Osorio, Y. A. (2021). Conductas de autocuidado de la salud en estudiantes de Enfermería durante la COVID-19. *Revista Peruana de Ciencias de la Salud*, 3(4), e360- e360. <http://revistas.udh.edu.pe/index.php/RPCS/article/view/360e>
- Santos, K. D. A., da Silva, J. P., & Espinosa, L. M. C. (2020). Autocuidado das Profissionais da Assistência a Mulheres Vítimas de Violência. *Revista de Psicologia da IMED*, 12(2), 22-37.

- Schneider Hermel, J., Pizzinato, A., & Calderón Uribe, M. (2015). Mujeres con cáncer de mama: apoyo social y autocuidado percibido. *Revista de Psicología (PUCP)*, 33(2), 439-467.
- Sharovsky, L. L., Fortes, C., Biliu, F., Floriano, M., & Foglino, T. (2014). (Des) cuidando de sí mismo: cómo los auxiliares de enfermería perciben la tarea de cuidar. *Estudos Interdisciplinares em Psicologia*, 5(2), 96-112
- Siguencia, M. F. A., Quincha, M. A. G., Tapia, L. P., & Ochoa, J. A. T. (2021). Autocuidado en psicólogos que realizan telepsicología con usuarios en situación de aislamiento social en Quito. *Revista Científica*, 6(22), 138-160.
http://www.indteca.com/ojs/index.php/Revista_Scientific/article/view/814/133
- Valenzuela, B. N. F., Mercado, A. M., Espínola, F. I. R., Zelaya, R. D. M., Romero, L. F. C., Cristaldo, D. R. P., ... & Ramírez, R. E. A. (2021). Demandas críticas de autocuidado de estudiantes de Enfermería de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Nacional del Este. *Estudios paraguayos* 39 (1), 181 –216.
<https://epy.dreamhosters.com/index.php/RESPY/article/view/8/12>
- Vignale, S. P. (2012). Cuidado de sí y cuidado del otro: Aportes desde Foucault para pensar las relaciones entre subjetividad y educación. *Contrastes: revista internacional de filosofía*, (17), 307-324.
- Wengraf, T. (2004). The Biographic-Narrative Interpretive Method (BNIM)- Shortguide. National Center for Research Methods. <https://eprints.ncrm.ac.uk/id/eprint/30/>
- Xocop Morales, A. Y., y Cardona de Chavac, M. I. (2020). El autocuidado emocional en la educación superior. *Revista Científica Internacional*, 3(1), 59–65.
<https://doi.org/10.46734/revcientifica.v3i1.19>

- Zhong, B., Xie L. (2023). Making "Joy Pie" to Stay Joyful: Self-Care Interventions Alleviate College Students' Mental Health Challenges. *International Journal Environ Research and Public Health*, 20(5). <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC10001250/>
- Zilli, F., Perboni, J. S., & Oliveira, S. G. (2019). Michel Foucault y el cuidado de sí en el campo de la salud: una revisión integrativa. *Cultura de los Cuidados (Edición digital)*, 23(53). https://rua.ua.es/dspace/bitstream/10045/91767/1/CultCuid_53-28-38.pdf

Apéndice

Apéndice A. Cuestionario

Universidad del Valle

Facultad de Psicología

El siguiente cuestionario hace parte de un proyecto de investigación a razón del pregrado en Psicología de la Universidad del Valle y se divide en cuatro partes. Es importante que tenga en cuenta que la información suministrada se usará con fines académicos y se respetará la confidencialidad y privacidad de los datos.

Parte I: Datos sociodemográficas

Iniciales de su nombre: _____ Edad: _____

Género: _____ Estrato: _____

Número de personas con las que convive: _____ Estado civil: _____

Carrera: _____ Semestre: _____

Parte II: Exploración de prácticas de cuidado de sí

1. Describa detalladamente cuáles fueron sus estrategias para cuidar de sí mismo a nivel mental y emocional durante la pandemia del Covid-19.

2. Describa de la forma más detallada posible cuáles son sus estrategias actuales para cuidar de sí mismo a nivel mental y emocional después de la pandemia Covid-19

Parte III: Listado de acciones de autocuidado

A lo largo de los últimos dos años, por favor, indique en qué medida ha realizado las siguientes acciones.

1: Nada 2: Un poco 3: Moderadamente 4: Bastante 5: Mucho

Dimensión	Nº	Ítem (Afirmación)	1	2	3	4	5
Autocuidado físico	1	Estar despierto hasta altas horas de la noche.	X	X	X	X	X
	2	Consumir alimentos nutritivos y balanceados					
	3	Consumir alcohol y/o sustancias psicoactivas					
	4	Realizar actividad física mínimo tres veces a la semana					
	5	Cuidar de la higiene y presentación personal					
Autocuidado sobre bioseguridad	6	Acudir a citas médicas cuando se siente enfermo.					
	7	Hacer uso del tapabocas cubriendo nariz y boca					
	8	Limpiar y desinfectar con regularidad las superficies con las que tiene contacto frecuente					
	9	Evitar contacto físico con las demás personas					
	10	Lavado de manos con agua y jabón, con una duración mínimo 20 segundos					
Autocuidado emocional	11	Participar en actividades que le generen bienestar					
	12	Pedir ayuda cuando algo va mal					
	13	Experimentar sus emociones de manera fluida					
	14	Realizar actividades para disminuir el estrés					
	15	Tomar un tiempo de reflexión sobre los estados emocionales que ha presentado en la semana					
Autocuidado mental	16	Hablar con alguien de su confianza sobre algo que le preocupa					

	17	Tener contacto con la naturaleza					
	18	Asistir a un grupo de apoyo					
	19	Asistir a consultas psicológicas					
	20	Buscar información para autogestionar su salud mental					
Autocuidado social	21	Pausas activas en su lugar de trabajo o estudio					
	22	Limitar la exposición a medios de comunicación					
	23	Mantenerse en contacto con seres queridos					
	24	Mantener el contacto con compañeros y colegas					
	25	Participar de experiencias colectivas que favorezcan su desarrollo personal					

Parte IV: Encuesta

¿HASTA QUÉ PUNTO SE HA SENTIDO AFECTADO POR?

Utilice los siguientes criterios:

A: nada B: un poco C: moderadamente D: bastante E: mucho

Nº	Ítem (Afirmación)	1	2	3	4	5
1	Pérdida de memoria					
2	Dificultad para concentrarse					
3	Dificultad para tomar decisiones					
4	La idea que algo anda mal con usted					
5	Nerviosismo o agitación interior					
6	Sentirse bajo de energía o decaído					
7	Dificultad para experimentar placer					
8	Miedo					

9	Llanto fácil					
10	Dolores de cabeza					
11	Falta de apetito					
12	Fatiga					
13	Náuseas o malestar en el estómago					
14	Dificultad para sentirse relajado					
15	Dificultad para conciliar el sueño					
Muchas gracias por su participación en este proyecto						

Apéndice B. Preguntas de la entrevista semiestructurada

Primera Parte:

- ¿Consideras que durante la pandemia Covid-19 se te presentó algún impedimento para vivir la vida que deseas?
- ¿Fue posible retomar las acciones para vivir la vida que deseas luego de la pandemia Covid- 19?
- ¿Qué te permite explorar una vida deseada? ¿Cuáles son tus herramientas para llegar a ella?
- ¿En la pandemia encontraste alguna práctica de cuidado de sí? ¿Cuál es esa práctica?

Segunda Parte:

- En la cotidianidad, ¿De qué manera cuidas de ti mismo?
- ¿Podrías darme un ejemplo detallado de una práctica que realices para cuidar de ti?
- Si piensas en una persona que admiras en su cuidado, me podrías decir ¿Qué hace para cuidar de sí?
- Si piensas en una persona a la que no te quisieras parecer en su cuidado de sí, ¿Qué resaltarías?
- De acuerdo con lo conversado: ¿Cómo podrías definir el cuidado de ti mismo/a?----
Según tu opinión, ¿Qué es el cuidado de ti mismo?

Apéndice C. Consentimiento informado

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Cordial saludo,

Usted ha sido invitado(a) a participar en el proyecto de Trabajo de Grado, que se desarrolla como parte de la formación en Psicología, realizado por las estudiantes Laura Valentina García Arcila y Lina Marie Sanclemente Acevedo bajo la supervisión del docente Pedro E. Rodríguez. Comedidamente le solicitamos leer y firmar el presente formato de

consentimiento informado, el cual le informa a usted: los objetivos del proyecto, que su participación es voluntaria, y los posibles riesgos y beneficios de su participación, con el fin de que usted tome una decisión informada. Usted puede sentirse libre de preguntar a las estudiantes y el profesor, cualquier duda que tenga sobre el proyecto. Además, puede retirarse del proyecto en cualquier momento sin que eso lo perjudique en ninguna forma.

Objetivo del proyecto:

Caracterizar las formas de cuidado de sí que los estudiantes de la Universidad del Valle despliegan en el escenario Postpandemia Covid-19.

Procedimiento:

Si usted acepta participar, se le pedirá en la primera fase, responder a un cuestionario sobre las prácticas de cuidado de sí y autocuidado. Es posible que pueda ser contactado para una segunda fase del proyecto, que consistirá en una entrevista con un mínimo de duración de 30 minutos. En esta entrevista se le pedirá profundizar en algunos aspectos del cuestionario.

Riesgos y beneficios:

Los riesgos asociados con su participación en el proyecto son mínimos, pero podrían existir riesgos como estrés psicológico leve durante la recolección de la información. De cualquier manera, las estudiantes harán lo posible para que usted se sienta confortable en cualquiera de las sesiones y si se siente incómodo tiene derecho a hacerle saber a las estudiantes que no desea responder alguna pregunta. Por otra parte, con su colaboración en este proyecto brindará a las estudiantes de psicología espacios de crecimiento profesional.

Compensación:

No habrá compensación por participar en este proyecto.

Confidencialidad y protección de su privacidad:

La información producto de su participación es confidencial y será usada solamente con fines académicos, por lo que tendrá un acceso restringido a las estudiantes, el docente y el grupo de investigación. En caso de requerirse la información para otros fines, se pedirá nuevamente su consentimiento.

Participación voluntaria:

Su participación en este proyecto es voluntaria. Usted tiene el derecho de decidir No participar y de retirarse del proyecto en cualquier momento. Si tiene preguntas sobre sus derechos como participante o sobre el proyecto, quejas, comentarios, o cualquier otro asunto relacionado, por favor, contacte a las personas involucradas en el desarrollo del mismo ¡Muchas gracias por participar en este proyecto!

Consentimiento:

He leído la información ofrecida sobre el proyecto y tengo suficiente información para tomar una decisión acerca de mi participación en el proyecto. Yo doy mi consentimiento para participar:

Nombre: _____

Firma: _____

Información de contacto:

Laura Valentina García Arcila

Tel. X.

Correo: laura.arcila@correounivalle.edu.co

Lina Marie Sanclemente Acevedo*

Tel. X.

Correo: X.

Pedro E. Rodríguez.

Correo: pedro.e.rodriguez@correounivalle.edu.co

*Nota: En la mayoría de consentimientos aparece el contacto y/o firma de Lina Marie Sanclemente, pues, en la primera fase de este proyecto ella también era una autora. Sin embargo, eventualmente, ella se retiró.

Apéndice D. Asociaciones con nivel de significancia 0.01 del cuestionario

Agrupación por Datos sociodemográficos.

X	Y	Descripción	Chi cuadrado	Valor p	V de cramer	Significancia
Edad		Carrera	23.48	0.00	0.64	<0.01
Edad		Semestre	21.28	0.00	0.61	<0.01

Edad	Ítem 31_S	Sentirse bajo de energía o decaído	7.89	0.00	0.37	<0.01
Edad	Ítem 13	Experimentar sus emociones de manera fluida	9.31	0.01	0.40	<0.01
Género	Semestre		12.39	0.00	0.46	<0.01
Género	Ítem 34_S	Llanto fácil	22.05	0.00	0.62	<0.01
Género	Carrera		9.96	0.00	0.41	<0.01
Género	Ítem 36_S	Falta de apetito	7.63	0.01	0.36	<0.01
Género	Ítem 37_S	Fatiga	9.96	0.00	0.41	<0.01
Carrera	Semestre		38.24	0.00	0.81	<0.01
Carrera	Ítem 37_S	Fatiga	13.22	0.00	0.48	<0.01
Carrera	Ítem 34_S	Llanto fácil	9.42	0.00	0.40	<0.01
Carrera	Ítem 31_S	Sentirse bajo de energía o decaído	6.85	0.01	0.34	<0.01
Semestre	Ítem 37_S	Fatiga	10.96	0.00	0.43	<0.01
Semestre	Ítem 34_S	Llanto fácil	11.24	0.00	0.44	<0.01

Agrupación de prácticas durante la pandemia para cuidar de sí mismo.

X	Y	Descripción	Chi cuadrado	Valor p	V de cramer	Significancia
D Apoyo Social y Vincular	A Prácticas Saludables e Individuales		11.25	0.00	0.45	<0.01
D Protocolos COVID-19	A Protocolos COVID-19		13.36	0.00	0.48	<0.01
D Pasatiempos y Hobbies	A Actividades Académicas y Laborales		9.68	0.01	0.41	<0.01
D Redes Sociales e Internet	Ítem 34_S	Llanto fácil	7.61	0.01	0.36	<0.01
D Aislamiento Pasividad y Negativas	Ítem 25	Dificultad para sentirse relajado	12.62	0.01	0.38	<0.01

Agrupación prácticas actuales para cuidar de sí mismo.

X	Y	Descripción	Chi cuadrado	Valor p	V de cramer	Significancia
A Prácticas Saludables e Individuales	A Aislamiento, Pasividad y Negativas		11.11	0.00	0.44	<0.01
A Redes Sociales e Internet	Ítem 18	Asistir a un grupo de apoyo	13.36	0.00	0.48	<0.01
A Apoyo Social y Vincular	A Aislamiento, Pasividad y Negativas		7.66	0.01	0.36	<0.01

Agrupación “Listado de acciones autocuidado” y síntomas

X	Descripción	Y	Descripción	Chi cuadrado	Valor p	V de cramer	Significancia
Ítem 7	Hacer uso del tapabocas cubriendo nariz y boca	Ítem 8	Limpiar y desinfectar con regularidad las superficies con las que tiene contacto frecuente	12.58	0.00	0.46	<0.01
Ítem 7	Hacer uso del tapabocas cubriendo nariz y boca	Ítem 37_S	Fatiga	6.75	0.01	0.34	<0.01
Ítem 8	Limpiar y desinfectar con regularidad las superficies con las que tiene contacto frecuente	Ítem 9	Evitar contacto físico con las demás personas	11.05	0.00	0.44	<0.01
Ítem 9	Evitar contacto físico con las demás personas	Ítem 21	Pausas activas en su lugar de trabajo o estudio	8.99	0.01	0.39	<0.01
Ítem 9	Evitar contacto físico con las demás personas	Ítem 10	Lavado de manos con agua y jabón, con una duración de mínimo 20 segundos	20.47	0.00	0.59	<0.01
Ítem 10	Lavado de manos con agua y jabón, con una duración de mínimo 20 segundos	Ítem 21	Pausas activas en su lugar de trabajo o estudio	20.42	0.00	0.59	<0.01
Ítem 10	Lavado de manos con agua y jabón, con una duración de mínimo 20 segundos	Ítem 11	Participar en actividades que le generan bienestar	9.82	0.00	0.41	<0.01
Ítem	Lavado de manos con	Ítem	Realizar actividades para	9.94	0.00	0.41	<0.01

10	agua y jabón, con una duración de mínimo 20 segundos	14	disminuir el estrés				
Ítem 11	Participar en actividades que le generan bienestar	Ítem 25	Participar de experiencias colectivas que favorezcan a su desarrollo personal	11.08	0.00	0.44	<0.01
Ítem 12	Pedir ayuda cuando algo va mal	Ítem 16	Hablar con alguien de su confianza sobre algo que le preocupa	7.92	0.01	0.37	<0.01
Ítem 13	Experimentar sus emociones de manera fluida	Ítem 39_S	Dificultad para sentirse relajado	14.54	0.00	0.50	<0.01
Ítem 13	Experimentar sus emociones de manera fluida	Ítem 38_S	Náuseas o malestar en el estómago	13.51	0.00	0.48	<0.01
Ítem 14	Realizar actividades para disminuir el estrés	Ítem 21	Pausas activas en su lugar de trabajo o estudio	16.76	0.00	0.54	<0.01
Ítem 17	Tener contacto con la naturaleza	Ítem 25	Participar de experiencias colectivas que favorezcan a su desarrollo personal	10.28	0.00	0.42	<0.01
Ítem 26_S	Pérdida de memoria	Ítem 30_S	Nerviosismo o agitación interior	10.99	0.00	0.44	<0.01
Ítem 26_S	Pérdida de memoria	Ítem 27_S	Dificultad para concentrarse	9.67	0.00	0.41	<0.01
Ítem 26_S	Pérdida de memoria	Ítem 28_S	Dificultad para tomar decisiones	10.69	0.00	0.43	<0.01
Ítem 27_S	Dificultad para concentrarse	Ítem 28_S	Dificultad para tomar decisiones	21.76	0.00	0.61	<0.01
Ítem 27_S	Dificultad para concentrarse	Ítem 39_S	Dificultad para sentirse relajado	15.79	0.00	0.52	<0.01
Ítem 27_S	Dificultad para concentrarse	Ítem 30_S	Nerviosismo o agitación interior	11.60	0.00	0.45	<0.01
Ítem 27_S	Dificultad para concentrarse	Ítem 31_S	Sentirse bajo de energía o decaído	10.48	0.00	0.43	<0.01
Ítem 27_S	Dificultad para concentrarse	Ítem 33_S	Miedo	8.89	0.00	0.39	<0.01
Ítem 27_S	Dificultad para concentrarse	Ítem 37_S	Fatiga	7.12	0.01	0.35	<0.01
Ítem	Dificultad para tomar	Ítem	La idea de que algo anda	13.15	0.00	0.48	<0.01

28_S	decisiones	29_S	mal con usted				
Ítem 28_S	Dificultad para tomar decisiones	Ítem 30_S	Nerviosismo o agitación interior	15.80	0.00	0.52	<0.01
Ítem 28_S	Dificultad para tomar decisiones	Ítem 39_S	Dificultad para sentirse relajado	8.78	0.01	0.39	<0.01
Ítem 29_S	La idea de que algo anda mal con usted	Ítem 30_S	Nerviosismo o agitación interior	22.37	0.00	0.62	<0.01
Ítem 29_S	La idea de que algo anda mal con usted	Ítem 34_S	Llanto fácil	15.92	0.00	0.52	<0.01
Ítem 29_S	La idea de que algo anda mal con usted	Ítem 35_S	Dolores de cabeza	07.03	0.01	0.35	<0.01
Ítem 29_S	La idea de que algo anda mal con usted	Ítem 33_S	Miedo	7.52	0.01	0.36	<0.01
Ítem 30_S	Nerviosismo o agitación interior	Ítem 34_S	Llanto fácil	10.04	0.00	0.42	<0.01
Ítem 30_S	Nerviosismo o agitación interior	Ítem 39_S	Dificultad para sentirse relajado	8.34	0.00	0.38	<0.01
Ítem 30_S	Nerviosismo o agitación interior	Ítem 33_S	Miedo	16.21	0.00	0.53	<0.01
Ítem 31_S	Sentirse bajo de energía o decaído	Ítem 39_S	Dificultad para sentirse relajado	09.03	0.01	0.39	<0.01
Ítem 31_S	Sentirse bajo de energía o decaído	Ítem 40_S	Dificultad para conciliar el sueño	11.62	0.00	0.45	<0.01
Ítem 32_S	Dificultad para experimentar placer	Ítem 37_S	Fatiga	10.48	0.00	0.43	<0.01
Ítem 33_S	Miedo	Ítem 37_S	Fatiga	10.04	0.00	0.42	<0.01
Ítem 33_S	Miedo	Ítem 34_S	Llanto fácil	13.04	0.00	0.47	<0.01
Ítem 34_S	Llanto fácil	Ítem 37_S	Fatiga	13.09	0.00	0.48	<0.01
Ítem 34_S	Llanto fácil	Ítem 36_S	Falta de apetito	9.51	0.00	0.41	<0.01
Ítem 36_S	Falta de apetito	Ítem 37_S	Fatiga	8.89	0.01	0.39	<0.01
Ítem 37_S	Fatiga	Ítem 39_S	Dificultad para sentirse relajado	12.62	0.00	0.47	<0.01

Apéndice E. Listado de los códigos participantes de las entrevistas semiestructuradas

Código nombre	Código final
JJ	JJ, 19 años ♂, E3, IN, S1
AN	AN, 20 años ♀, E2, HC, S2
MM	MM, 36 años ♀, E4, HC, S2
AD	AD, 20 años ♂, E1, HC, S2
OS	OS, 21 años ♂, E2, HC, S2
EZ	EZ, 20 años ♀, E2, HC, S2
FL	FL, 19 años ♀, E3, IN, S1
AJ	AJ, 23 años ♂, E3, IN, S2
NS	NS, 23 años ♀, E2, IN, S2
LP	LP, 18 años ♀, E3, IN, S1
Códigos datos sociodemográficos • Estrato: E (Número de estrato). Ejemplo: E3 • Género: Masculino ♂, Femenino ♀ • Carrera: Humanidades y Ciencias sociales HC, Ingeniería y Numérica IN. • Semestre: De primer a cuarto semestre: S1, Semestre quinto o más: S2	

Apéndice F. Análisis de Contenido Temático- Entrevistas semiestructuradas.

Macro-categoría 1. Prácticas de cuidado durante la pandemia

Categoría 1. 1. Contexto- No afectación Aislamiento Social (DP)

Temas	Verbalizaciones y análisis
Afectación académica	Pues en cierta medida porque al iniciar la carrera esperaba como poder vivir esa época, en ese momento digamos yo matriculé deporte formativo, porque justo cuando yo entré fue cuando... Fue en 2020 (Afectación Académica D.P). Entonces tuve como ese problema como que yo quería como vivir un poquito más la vida universitaria pues porque los primeros semestres era un poquito más de acondicionamiento y no lo pude tener (Afectación Académica D.P: Espacios de Estudio). Entonces ya en cambio ahora que volvimos a la universidad pues he tenido como el tiempo de poder vivir eso que no pude en ese entonces (Actividad Académica A.C). Entonces en esa medida sí. De resto, digamos que

	supe manejarlo. (No afectación D.P: Sin especificar) - AN, 20 años ♀, E2, HC, S2 Me gusta más que todo estar, digamos, en entornos cerrados o estar conmigo mismo. Como yo te estaba diciendo que me gusta leer, tonces no lo vi tanto como un impedimento. (No afectación D.P: Aislamiento Social) Ya fue específicamente como las asignaturas de como inglés o de otras lenguas. Cuando haya que hacer prácticas como que no puede asistir a la universidad o poder estar hablando, conversando con otras personas para digamos poder mejorar la pronunciación y todo. Pues ahí sí se sintió como un bajón en nivel académico y eso pues no lo esperé, pensé que iba a ser, digamos, algo más... Algo más fuerte que digamos, que iba a reforzar más y no se pudo por eso (...) (Afectación Académica D.P: Rendimiento en segundo idioma) Y... ¿Qué otra cosa? No, prácticamente fue eso. Así que digamos, salidas, salidas, no. No tenía eso planeado en mi vida deseada, según lo que yo tengo entendido (...) (No afectación D.P: Protocolo Aislamiento Social) En el aspecto académico, sí. (Afectación Académica A.C) Y ya digamos que en la convivencia uno ve que digamos, todo el mundo estuvo encerrado con su familia y eso. Y uno veía como nuevos roces o como uno no salía en el transporte o algo, o digamos el ambiente se puso más pesado y todo, (Afectación Vincular y Social: Convivencia familiar) pero de resto no, nada. No hubo algo tan grave así como (Inentendible 3:43). (No afectación D.P) - OS, 21 años ♂, E2, HC, S2 Umm... Pues yo diría que sí, yo siempre he sido como más caserito (...) Entonces pues me ha gustado siempre estar en mi casa eh... Pues entonces siempre estoy acostumbrado a estar con mi familia, entonces para mí no hubo impedimento como... O sea, hacía parte de mi cotidianidad. (No afectación D.P: Protocolo Aislamiento Social) Entonces no, no lo sentí distinto en general. Obviamente pues sí más complicaciones por digamos, la bulla (...) El estudio, cosas así, se tiene uno que encerrar, los vecinos también bullosos, pero de resto para mí estuvo bien. (Afectación Académica D.P: Espacio de Estudio) O sea, entra en mi normalidad entre comillas y pues venía a la U (...) Eran como mis dos espacios en los que mantenía entonces no hubo para mí como mucho cambio. (No afectación D.P: Protocolo Aislamiento Social) - AJ, 23 años ♂, E3, IN, S2
--	---

Categoría 1.2. Contexto- Afectaciones relacionadas al Aislamiento Social

Temas	Verbalizaciones y análisis
Afectación D.P:	Sí porque hubo muchas restricciones y pues yo en ese año pues estaba

Protocolo Covid-19

empezando a ir al gimnasio y pues ya había pagado la membresía y pues ya estaba como activo por decirlo así (**Afectación Protocolo Aislamiento Social: Pérdida Espacio Físico**). Y ¡Pum! llega la pandemia y pues me quitan el acceso a las instalaciones (...) Me sentí como frustrado porque ya tenía como esa motivación, ese impulso (**Afectación Emocional**), pero pues seguí yendo como a los parques como para no perder la dinámica (**Posibilidad D.P: Otros espacios**).

- JJ, 19 años ♂, E3, IN, S3

Sí, no tuve ningún... O sea, es como si no hubiera pasado. Por eso también creo que pude hacer como esta cuestión de borrón, no me acuerdo qué pasó (**Afectación Cognitiva: Pérdida de memoria**) y como nunca dejé de trabajar, trabajaba desde mi casa, la universidad proporcionó todas las acceso a los sistemas y eso (**Apoyo Institucional**). Lo otro es que en pandemia también trabajé un montón, o sea el trabajo se triplicó. (**Afectación Protocolo Aislamiento Social: Exceso de carga laboral**)

- MM, 36 años ♀, E4, HC, S2

Pues yo creo que sí, o sea, era algo que nunca había pasado y de un momento a otro uno no podía salir, en ese tiempo yo era menor de edad entonces mis papás no me dejaban salir ni a la tienda, (**Afectación Protocolo Aislamiento Social**) yo mantenía en el cuarto de mi mamá porque en ese entonces no tenía cuarto todavía entonces como que... Me levantaba, me ponía a ver clases, almorzaba, me sentaba en el computador. O sea mi vida se volvió muy rutinaria, muy monótona. (**Afectación Académica D.P**) (...) Entonces no podía salir eh... A la calle, no podía pasear, no podía salir con mis amigos (**Afectación Vincular y Social**) entonces yo siento que una frustración fuerte porque todo lo que yo ya había hecho no lo podía hacer entonces sí como que fue súper feo. (**Afectación Protocolo Aislamiento Social**)

- AD, 20 años ♂, E1, HC, S2

Claro por la movilidad yo creo que no pudiéramos salir, hace que muchas de las cosas que quisiéramos hacer no se pudieran hacer, la vida se convierte en tu casa, adentro. No poder salir. (**Afectación Protocolo Aislamiento Social**) Por ejemplo, yo soy cristiana, yo quería ir a la iglesia no era no era algo viable en ese momento. Entonces para mí, era algo que yo deseaba y yo quería (**Afectación Vincular y Social D.P**) y a pesar de que yo comprendí de que la iglesia no era solamente una estructura y eso (...) (**Posibilidad D.P**)

- EZ, 20 años ♀, E2, HC, S2

Sí porque me impedía salir en todos los aspectos, el covid me llegó cuando yo estaba en décimo entonces me sacó de clases, de todo lo habitual que yo tenía (**Afectación Protocolo Aislamiento Social**) y al inicio fue como que felicidad porque “No, no voy a estudiar” (...) Pero luego darse cuenta que las clases serían virtuales, no, no me gustó para nada, no me gusta para nada la virtualidad, lo odio. Uno está en la casa relajado y no sé porqué no me puedo concentrar, me despisto muy fácil (...) (**Afectación Académica D.P**) Entonces digamos que la parte del

	estudio no me gustó porque siento que perdí ese año, no salí, los compañeros me decían, en la casa me mantenía encerrada, yo no hice ejercicio cosa que pude haber hecho pero pues tampoco hice eh... (Afectación Aislamiento Social) Sí, me la pasé en la casa encerrada, no podía ni siquiera visitar a mis papitos que vivían a la vuelta porque son de tercera edad (Afectación Vinculación y Social) (...) A parte me cogió covid para mi cumpleaños (...) Sí me afectó bastante porque me hubiera gustado más salir y disfrutar más ese tiempo. (Afectación Protocolo Aislamiento Social) - LP, 18 años ♀, E3, IN, S1 O sea, yo creo que eso se vió, creería yo, relacionado por el Covid ¿No? Porque el encierro me alejó mucho de esa persona, entonces me llevó a terminar, muchas cosas, bla bla bla. (Afectación Protocolo Aislamiento Social: Pérdida de Vínculo) Entonces fue como que maluco. O sea, no pude llevar mi vida, no me podía distraer, no podía sacar mi mente de las cuatro paredes de mi casa, entonces sí, claro, me afectó. (Afectación Aislamiento Social) Me imagino que si no hubiera tenido como esos problemas, no sé, como si todo hubiera estado muy normal, hubiera sido muy llevadero(...) Y solamente me hubiera afectado la parte del encierro, de la vida universitaria y cosas así (...) Pero en ese entonces, digamos, yo tenía como un apego ansioso muy marcado entonces el no estar bien con mi pareja me afectaba muchísimo. (Afectación Vinculación y Social D.P) - NS, 23 años ♀, E2, IN, S2 Entonces pues eso, sí fue un cambio. O sea, retomando la pregunta anterior, pues en sí parte no era mucha normalidad ¿No? (Afectación Protocolo Aislamiento Social) Pero ya después de estar con todos pues sí uno nota que le faltaba como... Sí, como la comunicación digamos, entre los demás, como vivir esa experiencia, pues ver caras, las expresiones del rostro. (Afectación Vincular y Social D.P: Contacto Presencial) Sí, eh... o sea, porque no es lo mismo pues reírse por teléfono a yo ver cómo la otra persona se está riendo y pues, como me puede contagiar la risa por el gesto. Eso... eso se nota pues de que sí se está riendo como genuinamente. (Afectación Vincular y Social D.P: Comunicación personal) O algo así por el estilo. - AJ, 23 años ♂, E3, IN, S2
Afectación académica	Además iniciar eh la vida universitaria y uno en la casa, o sea como que la mitad de los semestres fueron virtuales entonces no fue una experiencia tan chévere. (Afectación Protocolo Aislamiento Social) - AD, 20 años ♂, E1, HC, S2 Pues ya lo otro sería como un poco más personal y es que sí hubo un problema y al mismo tiempo como una oportunidad de que... El problema fue que tuve que invertir mucho tiempo en la universidad porque nos la pasábamos en trabajo y clases virtuales entonces eso generó para mí no solo un desgaste visual por el tema de que tengo los lentes, sino como mental. (Afectación Académica D.P) Entonces

	yo estaba como cansada de estar en estas (Afectación Emocional D.P) y al mismo tiempo una oportunidad ya sería como para la segunda pregunta eh... Porque pues comencé a buscar como herramientas para poder gestionar mejor el tiempo entonces comencé a implementar y hasta hacía cosas que ya pues como hacer ejercicio lo empecé a retomar cosas diferentes. (Posibilidad A.S: Gestión del tiempo y organización personal) - AN, 20 años ♀, E2, HC, S2 En pandemia, creo que subió un poquito la dificultad en ciertos trabajos. Qué eran como más de investigación, era muy práctico acá entonces mandaban muchas cosas, te daban pocas cosas y tenías que investigar sobre eso. (...) (Afectación Académica D.P) Nos sentimos muy pesados, tal vez porque muchos profesores no estaban acostumbrados al método pues virtual, entonces ponían demasiado trabajo. (Afectación Emocional D.P) Entonces toda la semana nos dejaban algo, un taller, un examen, dejaban examen para entregar una semana después entonces era el súper examen... Eh... Muchos no explican bien, entonces llegaba el momento de las calificaciones, entonces uno, o sea, los exámenes había que estudiar muchísimo realmente, pues se supone que un docente no tienen que guiar a uno, pero muchos enviaron las diapositivas y nunca daban clases. (Afectación Académica D.P) - AJ, 23 años ♂, E3, IN, S2
Afectación emocional	Pero de todas maneras estar como en un mismo espacio sin poder salir para mí fue como... Pues fue tensionante, me dió ansiedad, tuve ataques de ansiedad (Afectación Emocional D.P: Ansiedad) pero también me permitió hacer otras cosas pero curiosamente cuando pienso en esa época siento como... Siento como cuando uno bloquea un recuerdo negativo y nunca hubiera pasado. (Afectación Cognitiva D.P: Pérdida de memoria) - MM, 36 años ♀, E4, HC, S2 A ver... No, que no me permitió la pandemia... Umm... Ver por última vez a mi abuelo porque hice un viaje y regresé de mi viaje y estaba esperando los últimos días de cuarentena para poder irlo a visitar y falleció tres días antes. (Afectación Emocional D.P, Afectación Vincular y Social D.P: Pérdida de un Familiar). - MM, 36 años ♀, E4, HC, S2 Pues de hecho sí, yo tenía planeado irme del país (...) (Afectación Emocional D.PI: Pérdida proyecto de vida) Para España, en dónde vive mi mamá o sea yo iba a estudiar allá, ya estaba haciendo todos los trámites. (Afectación Vincular y Social D.P) Entonces eso me estanco aquí en Colombia y pues, tomé la decisión de seguir estudiando aquí. (Posibilidad A.S: Continuidad académica) Luego continuar si se podía el estudio allá pero pues eso cambió todos mis planes, como un cambio radical. (Afectación Emocional D.P: Pérdida del proyecto de vida) - FL, 19 años ♀, E3, IN, S1 Ya, eh... En sí me dió como nostalgia la universidad (...) Pues normalmente era

	un espacio al que yo llegaba a las siete de la mañana y salía a las ocho de la noche. (Afectación Emocional: Pérdida Espacio Físico) Estaba acá todo el día metido, entonces con mis amigos, mi jefe, que él es muy amable, tonces como que hacía esa falta de comunicación directa (...) Bueno, hablábamos por whatsapp, por videollamada o cosas así pero pues no es lo mismo ¿No? Como el contacto humano. (Afectación Vincular y Social D.P) Y ya después de la pandemia pues chévere volver a encontrarnos y pues desatrasarnos de todo lo que nos pasó en pandemia. (Apoyo Social y Vincular) - AJ, 23 años ♂, E3, IN, S2 ¡Claro, por supuesto! Porque fue un momento en el que, a mí no me gusta estar encerrada (...) Partiendo de ahí, necesito salir de cierta manera. Hasta en mi casa, en mi día a día, si estoy muchos días en mi casa llega un momento en el que ya quiero salir a hacer algo. (Afectación Protocolo Aislamiento Social D.P) Y extrañaba mucho el ambiente de la universidad entonces me sentía un poco cohibida de cierta manera. (Afectación Emocional D.P: Pérdida Espacio Físico) Además en ese momento, estaba viviendo como una tusa que no era consciente de que la estaba viviendo porque era mi primera relación y había terminado entonces (...) En el momento fue una decisión tomada desde la razón, yo me sentía tranquila pero emocionalmente no era tan así (...) (Afectación Vincular y Social D.P: Pérdida de Vínculo) Entonces no estaba viviendo, o sea, no era el momento en el que yo quería estar por decirlo así. O sea, mi vida siempre ha estado como... El equilibrio siempre ha estado muy remarcado. Y en ese momento, pues no. Había cosas emocionales, tomé malas decisiones, no, no. Me afectó mal. La universidad, todo. (Afectación Emocional: Pérdida de Estado Emocional) - NS, 23 años ♀, E2, IN, S2 ¡Ah, mirá! Este es el que... Mi fondo de pantalla cambia cada hora ¿No? Entonces este fue el que murió, Monito ¡Ay! Justo en el 2020 en marzo, no, en mayo terminé mi relación y en octubre se me murió él. (Afectación Vincular y Social D.P: Pérdida de Vínculo) (...) O sea, fue una cosa, mejor dicho, yo quería matarme. Pues no tan literal (Ríe) (...) Pero sí estaba llevada de... De un momento muy maluco, como fue un cuadro depresivo, de hecho, pero lo mismo... (Afectación Emocional D.P) A mí me sirve mucho la terapia cognitivo conductual (...) Que me expliquen qué está pasando, porqué y cómo lo podemos trabajar para poder manejar mejor la situación. (Posibilidad A.S: Psicoterapia) - NS, 23 años ♀, E2, IN, S2
--	---

Categoría 2.1. Cuidado Físico

Temas	Verbalizaciones y análisis
Actividad física	Lo único que hacía era, pues, hacer ejercicios en casa como para no perder la forma. (Ejercicio D.P) Pero, en sí el cuerpo y o mentalmente no, no. No le

puse mucha atención (No Vinculación: Poco interés cuidado mental). Fue ya después de la pandemia que empecé como a tener esa prioridad en esos cuidados. (Transformación: Valoración cuidado mental)

- JJ, 19 años ♂, E3, IN, S3

Entonces empecé a implementar eso eh... Haciendo pues ejercicio. Fue lo único que pude mantener (Ejercicio D.P) porque habían varias cosas de que al menos uno dedicara una hora, una o dos que era como hacer journaling tipo ¿Cómo se llama eso? Ah, un diario, hacer cosas así pero pues, no, realmente solo intenté hacer ejercicio y meditar que fue lo único. (Cuidado Emocional D.P: Meditación)

Ay, no sé. Creo que he dicho mucho los ejercicios pero es que enserio eh (ríe) ha sido como una pequeña rutina que me ha hecho como sacar e irme de todo, (Valoración Ejercicio D.P) entonces era chévere que así fuera quince o media hora eh... Pues era un tiempo que yo destinaba para mí (Gestión del tiempo- Espacios de cuidado) y hace que uno como que bote energía. (Valoración Ejercicio) Entonces eso me ayudó bastante y para calmar sensaciones que no quería, la meditación. (Cuidado Emocional D.P: Meditación) Empecé a aplicar esas cosas porque sí era necesario porque sí me sentía constantemente eh... Mal entonces era como que bueno, qué hago porque no quiero estar así. (Afectación Emocional D.P) Entonces buscaba otras cosas como para distraerme o gestionar (Búsqueda de soluciones) (...) Eh pues trataba de que fuese cuatro días a la semana mínimo pues por el tema de que a veces tenía un trabajo y se me pasaba el tiempo. (Rutina Ejercicio) Y prefiero hacerlo en la mañana y disponía de un espacio de la casa solo para hacerlo donde no hubiese como interrupciones. (Espacio Ejercicio) Entonces normalmente es como un rinconcito de aquí entonces ahí lo hacía y me apoyaba pues digamos de Youtube que tiene algunas como guías y todo eso entonces así lo hacía. Y a veces cuando tenía tiempo aprovechaba y como para uno relajarse aprovechaba en ese momento y meditaba. (Rutina Ejercicio)

- AN, 20 años ♀, E2, HC, S2

En la pandemia me ayudó mucho practicar yoga, los cursos de yoga virtual... eh... Como que eso me permitió estirarme ... Como concentrarme (Valoración Yoga), como tener un horario delimitado para hacer otra cosa que no fuera las cosas de la casa, ni las cosas del trabajo sino para mí. (Gestión del tiempo- Espacios de cuidado).

- MM, 36 años ♀, E4, HC, S2

¡Ay, algo que sí fue muy bueno! En las prácticas sí fue hacer ejercicio (Valoración Ejercicio). Curiosamente cuando yo entré en la pandemia, yo estaba viendo deporte formativo acá en la universidad. Entonces todos mi semestre fue

	en la casa haciendo ejercicio, eso me ayudó muchísimo como canalizar toda la realidad que estaba pasando (Apoyo Emocional D.P). - EZ, 20 años ♀, E2, HC, S2 Sí empecé a hacer deporte. (Ejercicio D.P) O sea, empecé a entrenar y empecé a meditar también (Cuidado Emocional D.P: Meditación). (...) Voy al gimnasio, o sea empecé hacer ejercicio en mi casa y luego entré al gimnasio (Espacio Ejercicio) - FL, 19 años ♀, E3, IN, S1
Alimentación	Y ahí está asignatura la asignatura de estrategias para el aprendizaje autónomo (...) Tonces en esa asignatura me dieron la oportunidad digamos de... Enfocar una meta (...) A mediano plazo para digamos, ayudarme a mí mismo y que puede digamos, yo puede aplicarla y mostrar resultados (Apoyo Institucional D.P: Desarrollo personal e introducir el orden) (...) Yo me enfoqué más que todo fue en mi nutrición y en mi salud física, (Cuidado físico D.P: Alimentación y Ejercicio) no tanto en la mental eso fue digamos, algo que yo fallé. (No Vinculación: Poco interés por cuidado mental) Pero sí más que todo en la salud física, porque yo sufro de SIS (...) Umm.. Digamos, tú conoces a la gente intolerante a lactosa ¿No? Yo soy intolerante a alimentos, pero no son alimentos muy específicos o sea mi cuerpo, mi cuerpo no procesa bien algunos alimentos y pues, puede que o me estriña o me suelte. (Conocimiento Enfermedad) Y me dan dolores abdominales fuertes y si digamos, también tengo emociones muy... muy de golpe (Síntomas Enfermedad) (...) Tonces como yo estaba sufriendo esa de digamos, de esta patología, ehh uno de los enfoques que yo le dí esa asignatura de encontrar la lista de los alimentos que no puedo ingerir y... Intentar tener una vida más activa (Deseos sobre sí, yo futuro) (...) Entonces ¿Qué es lo que me puse a hacer? Fue ejercicios eh... Creo que era anaeróbicos, entonces eran ejercicios que digamos, fomentaban el cardio (...) Como el correr, como el trotar o como... No me acuerdo cómo se llama eso, cuando tú levantas eh las rodillas hasta el pecho. (Tipos Ejercicio) - OS, 21 años ♂, E2, HC, S2 O sea, algo de autocuidado en general eh... Comer bien diría yo (Cuidado físico D.P: Alimentación), porque como te decía antes pasaba mucho tiempo acá en la universidad de 7 a 8 de la noche (Rutina anterior). Entonces digamos comía mal, desayunaba algo, almorzaba si alcanzaba a almorzar porque algunas veces no alcanzaba (Descuido Alimentación). (...) Porque salía a la 1 de clases y a las 2:00 tenía que ser en otra en el trabajo a la una y a las 2 en clase entonces central siempre fue muy complicada (Justificación descuido en alimentación) . (...) Ya en pandemia como que le agarré más apetito a las cosas (Transformación: Valoración alimentación). (...) Entonces sentí aquí almorzaba bien, desayunaba bien, comía bien o me comía una frutita entre pues entre las comidas o alguna otra cosita para estar picando, entonces creo que aprendí a... Alimentarme mejor, sinceramente (Cuidado físico D.P: Alimentación). Entonces pues como cuidándome en ese aspecto. Porque sí, en serio, afirmo que comía mal antes de pandemia.

	- AJ, 23 años ♂, E3, IN, S2
--	-----------------------------

Categoría 2.2. Cuidado Afectivo

Temas	Verbalizaciones y análisis
Asesoría Psicológica	Pues yo siento que dentro de la pandemia pues me dió más ansiedad, depresión y todo porque pues no podía salir (Afectación Emocional D.P: Aislamiento Social), solo me quedaba haciendo tareas, ver clases (Rutina A.S) (...) pero igual me daba ansiedad estar encerrado entonces yo siento que lo que me ayudó mucho fue la ayuda de aquí (Apoyo Institucional D.P: Asesoría Psicológica) y eso que me parecía súper mala porque era virtual y era virtual uno no podía poner la cámara, o sea era como que la muchacha no prendía la cámara y pues uno quería hablar pues cómo así no sé, hablar con otra persona porque no sé, no quería hablar con los papás (Valoración Apoyo Institucional). Y pues de alguna manera sirvió y pues esos talleres que dan así como semanales como la depresión, la ansiedad, talleres así sirvieron muchísimo porque como que le ayudó a uno a entender cómo manejar las emociones y todo eso. (Apoyo Institucional: Salud Mental Preventiva) Además me había matriculado en un curso de habilidades para la vida. (Apoyo Institucional, Apoyo Académico) - AD, 20 años ♂, E1, HC, S2 ¿Del cuidado de mí misma? Ir a terapia, eso fue lo mejor (Apoyo Emocional D.P). O sea, no todo el mundo le funciona lo mismo, yo eso lo sé, pero yo considero que uno debería ir más allá, es que, eso de hablar con los amigos es chévere, desahoga, pero un amigo aparte de que está permeado por el sentimiento que tiene hacia vos. (...) Pues no es un profesional. Entonces te va a dar su punto de vista que también puede tener tintes pues... con... que no son tan objetivos (Valoración Apoyo Emocional D.P) (...) Y utilizar todas esas ayudas, por Jenny las conocí, que los podcast y demás (Redes Sociales e Internet D.P) y también hacer las listas, las checklist (Gestión del tiempo) (...) Tras de que al ser humano le da cierta satisfacción sentir las tareas cumplidas. Entonces chequear una lista te hace sentir bien y también es el recordatorio de que tengo que hacer esto, esto, esto, esto. (Gestión del tiempo y organización personal). - NS, 23 años ♀, E2, IN, S2
Prácticas religiosas y espirituales	Y también digamos otra... Otra cosa también fue como esos tiempos a solas con Dios (Apoyo Emocional). Esos tiempos a solas con Dios, yo creo que fue algo que me ayudó muchísimo (...) Sí, sí a la oración. A leer la Biblia, al estudio, también a poder escuchar por escuchar la voz de Dios (Práctica Religiosa). Vuelvo al punto, cuando no hay ruido social es como "Yo te escucho" Y así fue con Dios (Apoyo Emocional). Fue cómo aprender... Mi fe creció en eso, creció en que ya dejé de ver que solamente era a través de la Biblia sino que se podía callar escuchar audiblemente la voz de Dios (Apoyo Emocional). - EZ, 20 años ♀, E2, HC, S2
Actividades	Y a pesar de que más que todo se centraba en lo académico como cómo escribir

académicas	bien (Apoyo Académico), también hubo una clase que era más que todo de manejo del tiempo (Gestión del tiempo y organización personal). Y yo en pandemia el manejo del tiempo era súper malo porque usted estaba en la casa, en la casa a uno le da más pereza (Afectación Emocional) (...) Entonces todo mi horario estaba descontrolado (...) Y pues fue una clase que sirvió como que cómo poder organizarme, cómo pues establecer un horario y cómo hacer incluso las actividades antes del día que llegaran. (Apoyo Académico: Gestión del tiempo y organización personal) - AD, 20 años ♂, E1, HC, S2
------------	--

Categoría 2.3: Cuidado Social

Temas	Verbalizaciones y análisis
Vínculos familiares	Y algo que también aprendí mucho fue el tiempo en familia. Porque creo que aprendí a valorar más eso entonces sería como eso. (Apoyo Social y Vincular D.P) - EZ, 20 años ♀, E2, HC, S2 Me permitió pasar más tiempo con mis mascotas eh... Con mi pareja, nunca habíamos pasado como tanto tiempo juntos, como conocer más, más como el diario vivir de mi pareja (Apoyo Social y Vincular D.P) (...) Emm... ¿Qué más hice en pandemia? ¿Qué más? No sé como eh... Como yo tengo dos perras podía salir (...) Y vivía a un lado de un parque entonces pude relacionarme... Supe que había iguanas, que había un montón de animales por donde yo vivía que no tenía ni idea entonces como relacionarme mejor con mi entorno inmediato. (Posibilidad A.S: Conexión con Naturaleza) - MM, 36 años ♀, E4, HC, S2
Vínculos relacionados con la universidad	Todo lo pasé así así (Junta las palmas de las manos y fricciona una contra la otra) y eso que fue gracias a un amigo porque él sabía qué es lo que estaba pasando (Apoyo Académico D.P, Apoyo Social y Vincular D.P). Yo soy muy cerrada con mis cosas entonces no las comunico cuando no son personas tan cercanas, nadie sabía, solo sabían que yo no estaba participando tanto, no era tan responsable, o sea, estaba dejando el roto ¡No! Con una actitud muy maluca (Afectación Académica D.P), pero él sí lo sabía entonces él me ayudaba en todo y eso fue lo mejor. (Apoyo Social y Vincular D.P, Apoyo Académico D.P) - NS, 23 años ♀, E2, IN, S2 E incluso los profesores, siento que mis profesores también ayudaron muchísimo con las actividades que intentaban que fueran en clase o que no fueran tan extensas (Apoyo Académico D.P). Las videollamadas eran chéveres, nos daban descanso (...) Y nos preguntaban a cada rato como “Cómo estábamos, si estábamos bien” (Apoyo Emocional D.P) O sea, siento que los profesores fueron también un punto esencial aunque en otras carreras siento que los profesores si no ayudaron, pero pues en el caso de la mía sí (Apoyo Académico D.P) (...) Para ellos, conectarse de una cámara y el silencio porque preguntaban y como que todo mundo le daba más pena responder y así le preguntaban a uno

	cómo estaba, que si las actividades estaban muy pesadas, o sea, como que esa flexibilidad. (Apoyo Emocional D.P, Apoyo Académico D.P) - AD, 20 años ♂, E1, HC, S2
Vínculos relacionados con las prácticas religiosas	Sí claro por lo menos por Meet se conectaban, yo me reunía con los chicos, pues yo soy maestra de niños de la iglesia. Entonces yo me reunía con ellos desde ahí eh... Aprovecha mucho también para investigar cosas desde ahí. Entonces las reuniones empezaron a transmitir por las redes sociales, empezó como todo a cambiar (Redes Sociales e Internet D.P). Entonces cómo es el mundo físico se empezó como a diluir (...) Yo decía "No, no me gusta así" Yo quería ir a la iglesia (Afectación Emocional D.P) pero comprenderlo, yo decía "esto es crear comunidad de otra manera" porque la iglesia es una comunidad. Crear comunidad de esa manera como... (Apoyo Institucional D.P) No, es pensar que solamente la pared, qué te implica que otra persona esté en la casa y otra persona esté orando, vamos a estar juntos. (Posibilidad A.S: Transformación Práctica Religiosa) Entonces comprender esa noción, desde lo espiritual incluso, te vuela la cabeza. Yo decía, saber que yo estoy aquí, pero que otra persona esté allá y sabe que yo estoy bien y que está orando por mí y que aún así puedes estar allá. Es como ir a la iglesia. (Posibilidad A.S: Apoyo social y Vincular) Porque como ya no es el ruido social entonces yo decía ¿Qué más voy a hacer? No, pues leer la biblia, yo ahí estando en mi casa tuve tantos contactos afuera, conocer a organizaciones, conocí gente que trabaja con Misioneros, conocí gente de afuera que yo decía "No se si no hubiera pasado la pandemia yo podría llegar a esos puntos" (Posibilidad A.S: Apoyo Social y Vincular) Estuve en conferencias con en otros países, con gente cristiana que estaba viviendo lo mismo. Entonces eso me permitió como un auge en comunidad que yo decía "Wow" en ese punto creció mi fe, el saber que sin importar la distancia, eso como qué ¡Uf! Conectó. (Posibilidad A.S: Transformación Contacto Vincular). - EZ, 20 años ♀, E2, HC, S2

Macro-categoría 2. Prácticas de cuidado actuales

Categoría 1. Cuidado físico

Temas	Verbalizaciones y análisis
Actividad física	Voy al gimnasio (Ejercicio), o sea empecé hacer ejercicio en mi casa y luego entré al gimnasio (Espacio Ejercicio). (...) Voy de lunes a viernes, eh... Me demoré una hora y media máximo y estoy pues en aumentar masa muscular porque me cuesta mucho subir de peso (Rutina Ejercicio) (...) Me gusta más que todo de trabajar peso libre o sea en ninguna máquina en específico en la que yo puedo conseguir la mancuerna hacer el ejercicio. (Elementos Ejercicio) - FL, 19 años ♀, E3, IN, S1 Creo que sigo con lo del gimnasio. Eh... Lo considero como un hábito de

cuidado. (Ejercicio)

Casi siempre voy al gimnasio que está aquí al frente de la universidad, Smart Fit (Lugar Ejercicio) (...) Entonces pero madrugo, me baño para venir hasta acá (...) Entonces luego me cambió, eh... Me colocó los audífonos para poder escuchar música mientras entreno eh... Primero hago estiramientos dinámicos para poder calentar un poquito eh... Y luego ya. Pues casi siempre inicio con ejercicios que me cuestan más, o sea que me consumen más energía, qué se le llaman ejercicios compuestos (Rutina Ejercicio) entonces por ejemplo hoy, inicio con el que te dije la sentadilla búlgara y con otro que se llama hip drops que eso me agota en un segundo (Ríe) (Ejemplos Ejercicio) Eh... Hago casi siempre entre 6 y 7 ejercicios (Rutina Ejercicio) y ya pues al final pues me baño y vengo hacia la universidad. Esa es mi rutina de lunes a viernes.

- FL, 19 años ♀, E3, IN, S1

Y el obligarme las cosas que no quería hacer pero que eran necesarias (Responsabilidad de sí), por ejemplo, el gimnasio (Ejercicio). O sea, a mí me gusta mucho ir a entrenar. Pero, o sea, el intervalo entre pararme de la cama o de lo que esté haciendo hasta ir al gimnasio me da tanta pereza. (Dificultad Ejercicio) Una vez estoy en el gym y estoy cambiada, de una y le doy a morir, pero antes el ir ¡No! Mal. Es como que no, obligarme, lo mismo, pensar más en el resultado. (Exigencias)

- NS, 23 años ♀, E2, IN, S2

Lo que a mí me ayuda a controlar la ansiedad es el ejercicio (Apoyo Emocional AC), trato de ir todos los días y si no puedo todos los días porque últimamente no me ha dado el tiempo, también la energía, a veces prefiero quedarme dormida cuando estoy como cansada (Descanso AC). Voy al gym, yo no tengo como un objetivo físico, que quiero estar así, qué la hipertrofia, sino sentirme que puedo con la rutina, me da satisfacción saber que cargo más peso, eso me gusta (Valoración Ejercicio), pero mi objetivo principal es mantener mi ansiedad calmada (Apoyo Emocional AC).

- NS, 23 años ♀, E2, IN, S2

Sí, tengo mi rutina y toda la vaina. Cuando por ejemplo no puedo ir los cinco días, sino cuatro días, entonces la cambio quitando ejercicios o priorizando ejercicios más importantes que sé que me van a trabajar ciertos músculos a la par (...) Pero si trato de que sea una hora o una hora y media (Rutina Ejercicio) (...) Voy aquí a la universidad o mis amigos pagan Smart Fit. Entonces aquí en la U hago muy bien tren superior, todo lo que es espalda y demás, pero para tren inferior el Smart Fit y cuando estoy en Palmira pues voy a uno que queda por la casa y perfecto (Lugar Ejercicio).

- NS, 23 años ♀, E2, IN, S2

	Sí hago el ejercicio, estiro, luego como a hacer la práctica eh... (Ejercicio) Y pues siempre es como dividida por una parte del cuerpo entonces ahí depende del día pues lo hago y ya a lo último como estiramiento porque para mí es como fundamental (Rutina Ejercicio). Como lo he estado haciendo es como con música relajante así como sonidos tipo yoga por así decirlo. (Elementos Ejercicio) - AN, 20 años ♀, E2, HC, S2 Y pues ahora pues estoy volviendo a retomar el ejercicio (Ejercicio) porque siento que, o sea para mí es importante porque pues yo sufro de taquicardia (Conocimiento de Enfermedad). Y yo comprobé que cuando yo dejo de hacer ejercicio eso me aumenta en cambio cuando yo hago más ejercicio constantemente disminuye, o sea, casi en todo el tiempo no me da (Conocimiento Enfermedad) (...) Pues... A veces intento seguir una rutina, o sea como que voy al gimnasio y hago tal músculo ese día, no sé... Pierna, después hago brazos y cosas así. (Rutina Ejercicio) - AD, 20 años ♂, E1, HC, S2 Entonces ya como que intento “No, hoy vamos a hacer una hora, una hora y media, entonces ya cuando termine pues ya descanso y hago otras actividades” (Rutina Ejercicio) Pero sí como que de alguna manera ya como que tengo que ir a ese lugar porque si no me da mucha pereza (...) Entonces como que sí como que es más fácil yo tener un lugar. (Lugar Ejercicio) - AD, 20 años ♂, E1, HC, S2 Hacer ejercicio me gusta mucho, hacer deporte, mantenerme distraída (Apoyo Emocional AC). Eh... A veces voy a voleibol, me gusta, practico voleibol eh... Aunque ya no en forma, los viernes a veces voy a jugar o voy a ver jugar (Rutina Ejercicio) (...) Me gusta mucho nadar, a veces voy a la piscina de la universidad y estoy en baile, en semillero (Ejercicio y Danza AC). Entonces pienso que hacer deporte también es algo que me libera del estrés. (Apoyo Emocional AC) Sí, tenemos un grupo en un parque. Siempre se reúnen en ese parque a jugar entonces puedo ir, (Lugar de la práctica) si voy temprano voy y juego o a veces yo no quiero jugar, pero voy a ir y estoy allí también un rato. (Apoyo Social y Vincular AC) - LP, 18 años ♀, E3, IN, S1 Son aquí en la universidad. En auditorio cinco. (Lugar de la práctica, Apoyo Institucional AC) Y pues son de doce a dos, como dos o tres días a la semana. (Rutina Danza) Entonces intento ir ahí por lo que también tengo libre en la tarde, libre. Entonces voy allí. Salsa, un poquito con Bachata, pero principalmente Salsa (...) Dos a tres veces. (Rutina Danza) Tengo miércoles y viernes semilleros. Martes y jueves estoy yendo también a un grupo parecido pero pues
--	--

	no voy tan seguido a ese otro grupo. (Continuidad en Danza) - LP, 18 años ♀, E3, IN, S1 También ver danza contemporánea me gusta mucho. En la pandemia también lo hice muchísimo (Danza AC) (...) ¡Uh! Desde hace muy pequeña, esa es una de mis grandes pasiones, me gusta mucho. De pequeña pues la practicaba más, pues ya sigo practicandola pero no tanto por la universidad (Ríe) claramente (Continuidad en Danza) - EZ, 20 años ♀, E2, HC, S2. Me matriculé a yoga a ver cómo era porque quería como profundizar un poquito más y poder tener unas bases para después seguirlo aplicando (Yoga AC). Entonces empecé por ahí. Pues ahí nos enseñan como respiraciones, posturas y entre otras cosas pues que sinceramente sí ayudan. (Apoyo Emocional AC) Pero pues todavía sigo con algunas rutinas que el profe nos dejó y también he ido armando algunas más (Continuidad Yoga). También algunos consejos que él nos dejó como hidratarnos o algunos ejercicios de respiración cuando te sientes ansioso o cosas por el estilo (Apoyo Emocional AC). Y pues sí, sí las aplico algunas veces (...) Pues normalmente, pues anteriormente es... Pues era como muy me sentía como muy estresado, cansado (Afectación Emocional) y pues con esos ejercicios me siento como más libre, como más activo por decirlo así y noto como ese cambio, como esa perspectiva de ver las cosas. (Apoyo Emocional AC) - JJ, 19 años ♂, E3, IN, S3 La que más uso por decirlo así, es la de hacer ejercicio (Ejercicio). Yo siento que ahí estoy cuidando tanto física como mentalmente porque me ayuda como a liberar todo ese estrés también (Apoyo emocional AC), pues de estar en ese lugar y... No, pues sí, esa es la que practico más. (...) Pues trato de realizarla de lunes a sábado pues la trato de realizar por ahí unas dos horas(...) Y saco el espacio más que todo en la tarde después de clases como para quitarme esa tensión o ese estrés de algunas asignaturas (...) Y los sábados pues (...) para salir a caminar, a correr y liberarme un poco (Rutina Ejercicio) (...) Voy al gimnasio aquí en el CDU (Lugar Ejercicio, Apoyo Institucional AC). Pues hago ejercicio con las pesas o a veces me pongo en la caminadora o algunos ejercicios aeróbicos depende de la hora o el tiempo que tenga disponible. (Elementos Ejercicio) - JJ, 19 años ♂, E3, IN, S3
Alimentación	Prácticamente yo vivo del pollo y del pescado (Alimentación). Entonces como que... Un martirio más al que agregar. Entonces hay... Por eso tengo que cuidarme, si no, pues me alimento, como eso y ya si ahí en adelante, digamos, las próximas horas entre espasmos o tal vez el este y ya (Consecuencias Descuido). (...) Y para mí, los mayores placeres, digamos, de vivir es comer. Uno sabe que cuando come suple una necesidad básica. (Valoración Alimentación) Pero digamos cuando tú comes, comida chatarra, cualquier otras

	cosas. No, yo no puedo. (Restricción Alimentación, Límites hacia sí) Por ejemplo digamos, también soy intolerante a ciertas salsas. Tonces yo me quedo como... Prácticamente me toca vivir sano para digamos, vivir sin dolor (Responsabilidad de sí). - OS, 21 años ♂, E2, HC, S2 La verdad mucho mejor, como mucho mejor y pues o sea cambié de hábito alimenticio ahorita soy vegetariano (con la mano, hace seña de comillas) (Cambios en Alimentación). (...) Pues comía carne pero tampoco me gustaba, pues las comía pero no sé o sea he vuelto a comer productos de carne (Restricción Alimentación) (...) Entonces no fue un cambio muy muy fuerte, igual siento que sigo comiendo bien porque digamos ahorita como unas cantidades de otras cosas, otras porciones (Cambios en Alimentación). - AJ, 23 años ♂, E3, IN, S2 Tomando agua y no tomando tanto dulce por eso pedí el cafecito sin tanta azúcar (Restricción Alimentación) (Ríe). Dios me enseñó que necesitaba un cuidado de qué él me dió un cuerpo pero que ese cuerpo también necesitaba cuidarse (Valoración alimentación). Entonces yo dije no, hay que empezar a comer más saludable entonces hubo un tiempo en el que yo no comía nada de fritos (Restricción Alimentación, Límites hacia sí), eso después de un tiempo se vuelve a desorganizar (Descuido Alimentación). Se puede decir que cuando ya la vida se volvió un poco más normal, un poquito la normalidad eh... Sí como que no vamos a comer algo frito pero sí lo controlo más, yo controlo muchísimo la parte de la comida, de los dulces eh... (Restricción Alimentación) - EZ, 20 años ♀, E2, HC, S2
Higiene y presentación personal	Hay cosas que uno cree obvias pero resulta que no tanto como el hecho de bañarse, el cuidar de uno del aseo personal creo que es una de las formas en la que la cotidianidad lo hago. (Higiene y presentación personal, Rutina Aseo). ¡Ay! Aunque creo que una que debería mencionar es el estado que está mi habitación. (...) He notado que cuando tengo muchísima ropa acumulada o notas por aquí y notas por allá sé que hay algo aquí (señala la cabeza con su dedo índice) (Introspección) no sé, sí lo he notado mucho, entonces como si yo lo ordeno me empieza a calmar un poquito (Introducir el orden). Entonces como esas cosas de aseo personal, sí, de higiene personal y también como la higiene del cuarto he visto que ahí está el cuidado de uno mismo. (Higiene y presentación personal, Rutina Aseo). - AN, 20 años ♀, E2, HC, S2 En el ámbito personal eh... Pues cremas, con protector solar, entre otras cosas, por el lado de cara y esas. Y los cuidados del cabello. (Higiene y presentación personal) - JJ, 19 años ♂, E3, IN, S3

	Yo hay veces me cuido mucho la cara (Higiene y presentación personal) (...) Yo lo que hago es primero me me baño, salgo del baño y yo voy a lavado (...) Y después yo me recojo el cabello para ya lavarme, la cara (Rutina Higiene). Entonces utilizo un jabón con Ph neutro y ya me echo una crema. Me la aplico y después si si yo salgo, sobre la crema... ¿Cómo es que se llama? ¡Bloqueador solar! (Elementos Higiene) Em... Ahora, digamos, con mi cuidado dental (Higiene y presentación personal). Utilizo mucho la seda dental (Elementos Higiene) porque mis encías están como que ¿Cómo decirlo? No me acuerdo muy bien como dijo el odontólogo pero tengo que constantemente estar limpiando las encías para no sufrir de algún tipo de caries (Rutina Higiene). - OS, 21 años ♂, E2, HC, S2
Dormir y descansar	Respeto mucho mis horas de sueño, o sea, trato de siempre dormir siete u ocho horas (Horario de Sueño) (...) A parte, a veces se me complica porque a veces sí me tengo que trasnochar un poquito haciendo trabajos y yo tengo que madrugar mucho, yo tengo que salir con más de dos horas de anticipación para llegar acá. (Exigencias Estudio: Elemento de Descuido) - LP, 18 años ♀, E3, IN, S1 Y yo en el trancón hacía así (mueve la cabeza de arriba a abajo) y me pitaban para que me moviera y yo “No, eso a mí no me puede pasar, porque me puede dar un microsueño mientras manejo y eso puede ser muy peligroso” (Elemento Descuido) (...) Entonces digamos por eso, yo trato de cuidar mucho mis horas de sueño, porque sé que voy a manejar y es muy riesgoso pa’ mí (Valoración Dormir). - LP, 18 años ♀, E3, IN, S1 No... No... Trato de dormir bien, esa es la única manera que me estoy cuidando en estos momentos (...) A estar todo el día tirada en la cama y hacer oficio en la casa, ya. (Dormir y Descansar) - MM, 36 años ♀, E4, HC, S2 A veces me veo con mi familia, con mis sobrinos y soy muy feliz (Apoyo Social y Vincular AC), pero la mayoría me quedo en la casa sin hacer nada (...) Entonces llegó a la casa y es... Es que no sé, me siento súper pesada (Afectación emocional AC) y ya el fin de semana sí puedo estar todo el día en la cama (Elemento Descuido). Entonces siento que sí... No sé porqué este inicio de año la dormida ha sido como así como mi capullo, como lo que me refugio. (Afectación emocional AC) - MM, 36 años ♀, E4, HC, S2 ¡Ah! Por ejemplo, algo también este es el dormir en las tardes, eso ha sido muy difícil a veces no puedo dormir, pero a veces si es necesario, descansar bien. (Dormir y descansar)

	- EZ, 20 años ♀, E2, HC, S2 Últimamente estoy intentando dormir mejor (Dormir y descansar), siendo muy bueno para trasnochar eso sí, nunca se me va a quitar. Pero llego más cansado, bueno llegó igual de cansado (...) Pero en teoría ya no tengo tanta carga, me siento más libre entonces llego, como algo, reposo, me cambio, me acuesto (Rutina) (...) Entonces esta semana en particular bueno estas semanas, este último mes como dos meses, estoy durmiendo mucho mejor (Continuidad Dormir y descansar). - AJ, 23 años ♂, E3, IN, S2 A nivel alimenticio por lo menos, lo hice mucho más, entonces yo creo que para mí fue un gran avance, en serio como que lo necesitaba (Valoración Cambios en Alimentación). Y pues ahorita en la parte del dormir mejor, se siente la diferencia en serio es... (Valoración Dormir y Descansar) Tal vez por eso me siento un poquito más relajado porque ya no estoy con mucho cansancio. (Apoyo Emocional AC) - AJ, 23 años ♂, E3, IN, S2
--	--

Categoría 2. Cuidado Afectivo

Temas	Verbalizaciones y análisis
Asesoría psicológica	¿Te acuerdas que yo te dije que yo tengo espasmos abdominales? Hace unos meses el dolor se trasladó al pecho (...) Tonces unos días me he levantado, digamos, sin poder respirar por el dolor, tonces solamente podía respirar como suavcito (Afectación Física AC, Afectación Emocional AC). A raíz de eso, yo me preocupé y yo ya no puedo vivir así, tengo que hacer algo (Búsqueda de Ayuda). Fui al médico (...) Y me mandaron cita con la psicóloga (...) Yo le dije “Yo entiendo lo que tú estás trabajando y lo quieres hacer. Y sé que es un trabajo que lo quieres hacer bien. Pero yo siento que no tengo el tiempo suficiente para hacerlo ni los recursos (Valoración Psicoterapia) además de que me da miedo vivir más esas de escenas de dolor y como que no puedo respirar (Afectación Emocional AC) Entonces pues ella me dijo que la salida rápida y lo mejor podemos hacer es que tú tomes una cita con psiquiatría y te mande medicamentos. (Remisión Psiquiatría y Medicamentos) Tonces hace poco hace como un menos de un mes, fui al psiquiatra y me recetaron. (Apoyo Emocional AC, Apoyo Institucional AC) - OS, 21 años ♂, E2, HC, S2
Escritura	Y pues estoy tratando como de escribir lo que siento (Escritura Personal) (...) En un cuaderno y ya, siento que me ayuda como a expresar (Apoyo Emocional AC). Como a liberarme en el día a día (...) Eh... pues hace poquito, hace como unos

	tres o cuatro meses, había visto la idea (Continuidad) - JJ, 19 años ♂, E3, IN, S3 Estoy empezando a escribir mis emociones (Escritura Personal) porque antes me costaba mucho expresar lo que sentía eso me trajo muchos problemas entonces estoy empezando a escribirlo para poder entenderlo (Apoyo Emocional AC) y así si me preguntan “¿Qué tienes?” Yo no vaya a decir “Nada” (Introspección) (Ríe) (...) Y poder entenderlas también yo porque a veces uno siente muchas cosas y a veces no logra como saber cómo em... No sé cómo se le dice emm Como ayudar a estarte bien, si no entiendes qué es lo que pasa. (Apoyo Emocional AC) - FL, 19 años ♀, E3, IN, S1 Que era como algo liberador escribir tus pensamientos o (Apoyo Emocional AC)... Bueno, tú llegas a tu casa, por decirlo así en las horas de la noche, escribir todo lo que te ha pasado en el transcurso del día (Rutina Escritura Personal) y pues era como algo liberador y te daba como ese sentimiento de... De expresarlo todo (Apoyo Emocional AC: Expresión) (.) Pa’ sentirte más calmado (Apoyo Emocional AC), si te pasó, si tuviste una situación en particular o algo así, analizarla y poder enfatizar en ella (Introspección). Eh pues también lo inicié porque quería como pues a ver si funcionaba podía expresarme un poquito mejor (Deseos sobre sí) (.) Y también lo hice porque lo empecé a escribir en inglés entonces también me ayudaba a practicar un poquito la escritura (Apoyo Académico AC) - JJ, 19 años ♂, E3, IN, S3 Ah bueno, pues en lo personal eh... Yo a veces como que no, no puedo como llegar a expresarme o soy muy callado por decirlo así, (Conocimiento de sí) entonces escribir me ha ayudado como a... A sacar todas esas ideas y poder profundizar un poquito sobre mí (Introspección) y poder como que sacar ese lado extrovertido por decirlo así y me ayuda en el sentido de que me siento como más despejado (Apoyo Emocional AC) (...) Sí, puedo sacar todas las ideas, puedo retomar en las cosas que por decirlo así hice bien o hice mal en ese día y poder corregirme a sí mismo. (Introspección). - JJ, 19 años ♂, E3, IN, S3
Religiosas y espirituales	Meditar, ujum (Meditación). Sí aprendí a meditar antes de dormir y cuando me levantaba para poder manejar mi estrés (Apoyo Emocional AC) (...) Pongo una meditación en Spotify o YouTube con eso me ayudó porque no sé meditar sola todavía (Elementos Meditación) (...) Cuarenta minutos, veinte, depende de la que escoja para ese día, porque cada una tiene como un enfoque diferente. Entonces depende de ese día como me sienta, qué es lo que quiera (Rutina Meditación) (...) Que me ayuda a relajar la mente porque sufro de mucho estrés entonces me sirven bastante (Apoyo Emocional AC) - FL, 19 años ♀, E3, IN, S1 Yo soy muy espiritual entonces algo que también me mantiene como el

	autocuidado es como lo relacionado con la meditación (Conocimiento de sí, Meditación) pero sobre todo es como tener una relación sana con Dios. (Práctica Religiosa) Eh... Y cuando ya finalizó eh... hago como una lista de agradecimiento mentalmente entonces veo como tres o cinco cosas que agradezco ese día y además hago como mi oración (Oración, Apoyo Emocional AC) (No se escucha 12:46 a 12:48) (...) Yo, digamos no rezo ni nada de eso, sino lo único en plan es iniciar agradeciendo, agradezco las cinco cosas o sea eso hace parte de la oración y al final digo como ¿Cómo se le llama eso? eh... una... como un tipo mantra (...) Una afirmación, entonces tengo como ese ritual de agradecer y una afirmación al cerrar entonces pues esa es mi oración. (Práctica Religiosa: Gratitude) - AN, 20 años ♀, E2, HC, S2 Pero un momento en el que yo tuve que tomar la decisión, pero cuando yo dije “Bueno yo quiero conocer esto qué es” Es cuando uno empieza como a... a crear ese ambiente, uno empieza como a decir “Bueno como conozco a una deidad, cómo conozco a alguien que no veo” ¿Certo? (Búsqueda de Dios) Pero cuando yo empecé a crecer, fue como a mis 12 o 13 años eh... Yo dije, bueno si voy a conocerlo (Yo pasado)... Cuando tú conoces a alguien, tú no lo conoces como así de, yo te conozco y te dejo como por allá olvidado. No, cuando uno quiere conocer a alguien, uno tiene que dar el paso. (Noción de Voluntad) Entonces uno dice “No, si la persona está allá, yo voy a empezar a ir allá” Entonces yo dije “Así es con Dios” Entonces vamos a ver quién es el de qué tanto me hablan (Búsqueda de Dios). Tonces ahí fue cuando me dijeron cómo se conoce a Dios, por medio de la Biblia. (Elemento Práctica Religiosa) A saber de que yo tenía más tiempo, a saber de que si yo me sienta va hablar o que me sentaba en mi habitación podía hablar con Dios. (Práctica Religiosa) Que él iba a estar ahí. (Apoyo Emocional AC) Saber de qué es más personal, que así como yo hablo contigo puedo hablar con Dios, puedo hablar con Jesús (Práctica Religiosa) y que él me va a acompañar. (Apoyo Emocional AC) - EZ, 20 años ♀, E2, HC, S2. Entonces siempre decía, pues lea más Biblia (Elemento Práctica Religiosa) (...) La pandemia fue muy crucial porque yo estuve en una... Conocí una, no sé si has oído hablar de JUCUM (Posibilidad A.S: Apoyo Social y Vincular). Ellos me enseñaron a mí cuando yo estuve en un seminario con ellos, a través de la virtualidad, de qué conocer a Dios es entender que Dios es un Dios personal. Y un Dios como padre. (Posibilidad A.S: Transformación Práctica Religiosa) Cuando yo entendí que Dios era un Dios personal y un Dios como padre (Transformación noción de Dios), yo dije “Ah no, yo le puedo hablar como yo le hablo a cualquiera” (Práctica Religiosa) Entonces eso fue con tiempo, yo no iba a decir no yo voy a conocer a Dios hoy y mañana ya (Noción de Proceso). No. Porque hasta el día de hoy sigo conociendo quién es Dios y sigo conociendo los planes que tiene para mi vida. (Práctica Religiosa) - EZ, 20 años ♀, E2, HC, S2
--	---

Límites	En el priorizarme, también entran mucho mis límites, no tenía muy fijos mis límites (...) Mi concepto de límite es lo que yo permito que tú hagas conmigo ¿Cierto? (Noción de Límite) (...) Tú tienes tus razones y son válidas, pero si tú haces algo que sabes que a mí me va a doler y eres consciente de que me va a doler y aún así lo haces, me das una razón completamente válida para descartarte de mi vida porque mi bienestar no te importa entonces ¿Para qué estás en mi vida? (Límites hacia otros: Evitación) (...) Todo tiene un trasfondo entonces hay que ver el trasfondo para decir sí o no (...) Y pues hasta ahora me ha ayudado mucho a discernir quién sí y quién no, a quién le doy lo mejor de mí (Límites hacia sí), sobre todo porque actualmente me he dado cuenta que doy una imagen como muy ruda, más ruda de lo que yo soy. (Introspección) - NS, 23 años ♀, E2, IN, S2 Poco a poco aprendí, que yo debo amarme principalmente a mí, aprender a que llorar no es malo ¡Uf! Porque yo soy muy llorona (Conocimiento de sí) (...) O sea, llorar como que muchas personas lo ven como algo malo o una debilidad cuando llorar es una forma para desahogarse y expresarse y poder seguir, (Apoyo Emocional AC: Expresión) porque si no lo sueltas pues te lo vas a dejar. (Consecuencias Descuido) - LP, 18 años ♀, E3, IN, S1 Yo debo priorizarme a mí por encima de los demás (Responsabilidad de sí), no lo digo en el mal sentido de llegar a afectar a otras personas, no (Límites hacia sí). Pero saber que cuando otra persona está rebasando mis límites yo debo de marcar esos límites, aprender a ponerlos (Límites hacia otros) (...) Yo siento que también es una forma de cuidar de uno mismo, de que los límites uno los define por uno mismo y no por las otras personas. (Noción de Límite) - LP, 18 años ♀, E3, IN, S1
Redes sociales e internet	No sé, diría que distraerme me ayuda mucho (Evitación) (...) Cuando tengo algún problema o me estreso mucho, yo me estreso mucho (Afectación Emocional AC). Entonces yo sé que debo distraerme para calmarme. (Evitación) Entonces intento escuchar música o pensar en otra cosa o me pongo a ver tiktoks o así (Redes Sociales e Internet), digamos que eso me ayuda a distraerme para no alterarme tanto (Apoyo Emocional AC). O no sé, intento respirar, contar, intentar calmarme, así. (Gestión Emocional AC) - LP, 18 años ♀, E3, IN, S1

Categoría 3. Cuidado Social

Temas	Verbalizaciones y análisis
Vínculos familiares	Siento que también tengo que interactuar mucho con mis... también tengo mascotas. Tonces tengo que interactuar bastante mascotas como para sentirme a gusto, sentirme bien (Apoyo Emocional AC). O sea, yo por ejemplo les hablo,

	les converso, les hago mimos (...) Ah, sí. Yo a veces les hablo, así, les hablo, les doy el alimento, les acomodo las cositas... (Apoyo Social y Vincular AC) Por ejemplo, como mi perrito está cieguito porque pues ya tiene una edad como avanzada y por problemas así como genéticos (Condición de la mascota). Yo mantengo cuidándolo como para que digamos, no se esté golpeando o no se esté peleando con el otro perrito, con la otra mascota que tengo. O que él esté siempre cerca mío. Siempre lo tengo que tener cerca para mantenerlo vigilado, es como un hijo para mí. (Apoyo Social y Vincular AC) - OS, 21 años ♂, E2, HC, S2. Umm... pasar tiempo con mi mamá también me ayuda mucho, me ayuda muchísimo (Apoyo Emocional AC) (Interrupción 21:05) (...) ¡Ay! una cosa importante, me acordé. Ver televisión es algo que pues es muy familiar, nos sentamos a ver televisión. (Hobbies y Pasatiempos AC: Entretenimiento). - EZ, 20 años ♀, E2, HC, S2. Actualmente me sirve mucho la comunicación y compartir tiempo con los que quiero (Apoyo Emocional AC). O sea, cuando yo me siento cómoda con alguien y yo no me siento bien, la manera en que yo me desahogo es compartiendo con ellos (Apoyo Social y Vincular AC) (...) Pero últimamente me he dado cuenta de que cuando no me siento bien debo apoyarme de los que quiero (Reconocimiento Necesidad). - NS, 23 años ♀, E2, IN, S2
Vínculos relacionados con la universidad	O tener contacto con algunos de mis amigos. De mis amigos, por así decirlo, con los que yo interactúo. Para yo, digamos, pues hablar, desestresarme o algo. (Apoyo Emocional AC, Apoyo Social y Vincular AC) - OS, 21 años ♂, E2, HC, S2. Sí hay tiempitos que los puedo aprovechar con compañeros vamos al CDU, escuchamos música o a repasar a tal lado, o vamos a almorzar, así, o sea, puedo compartir más con mis compañeros (Apoyo Social y Vincular AC). O a veces tenemos muchos trabajos con una compañera y yo le digo que vaya y se quede a mi casa, entonces estudiamos (Apoyo Académico AC) y a parte vemos una película o salimos a comer helado también en los ratos (Hobbies y Pasatiempos AC), digamos que sí puedo compartir y tener un equilibrio con el estudio. (Noción de Equilibrio) - LP, 18 años ♀, E3, IN, S1

Categoría 4. Cuidado Personal

Temas	Verbalizaciones y análisis
Hobbies y pasatiempos	No sé, a algún lugar de Cali, no sé, al bulevar o a San Antonio o a comer no más

	o a veces me quedo solamente acostado, viendo películas y ya (Hobbies y Pasatiempo AC: Entretenimiento). O leyendo o haciendo otras cosas en la casa, pero ya. (Libros) - AD, 20 años ♂, E1, HC, S2 Escuchar música. (Hobbies y Pasatiempo AC: Música). - EZ, 20 años ♀, E2, HC, S2. Salir o sea tener citas conmigo (...) Pues es que yo siempre ponía a los demás, por delante de mí entonces empecé a comprarme cosas, empecé a salir a comer conmigo o sea salir sola a comer (Hobbies y Pasatiempo AC: Salidas) (...) Una vez al mes, también estoy en ahorro (Continuidad Salidas) (Ríe). Pues me arreglo, me baño y me maquillo, me coloco la ropa que me gusta. (Elementos) - FL, 19 años ♀, E3, IN, S1 Eh... Dibujar otra vez, en vez de escribir, a leer (Hobbies y Pasatiempo AC: Dibujar, Escribir, Leer) (...) Pues busco ideas en Pinterest y solamente las dibujo, puede ser cualquier cosa, no tengo nada en específico (Elementos Dibujo) (...) Yo soy como ¡Ay, quiero dibujar! Pero antes no lo hacía, antes lo había dejado pero ahora estoy tratando de hacerlo más constante (...) Si se puede una vez al mes o una vez a la semana (Continuidad Dibujo). - FL, 19 años ♀, E3, IN, S1
Actividad académica	Entonces más que eso, yo siento que es más de vocación como que a uno le gusta la carrera y quiere luchar por ella (Actitud sobre la Carrera) (...) Yo detestaba español porque yo odiaba leer. (Yo pasado) Yo como que “Dios mío, ¿En qué me metí?” y en el primer semestre me tocaba leer cincuenta páginas, sesenta páginas, y yo como que “¡Osh, qué horrible! (Exigencias Académicas) O sea, alguien que no ha leído toda su vida, solamente me leí como un libro y eso fue en once y era de Paulo Coelho entonces como que “Ay, Dios mío, ¿En qué me metí?” (Introspección) (...) Y ya después como que uno le va cogiendo aprecio... Pero ya como que cuando uno comienza a ver de literatura, pedagogía y todas esas cosas uno le va cogiendo más sentido y más amor (Noción de Transformación) entonces ya como que le intenta dar ánimo y comienza a investigar más como por la parte de uno (Actitud Carrera). Entonces es como que “Ay, yo no entendí esto entonces lo voy a buscar en un libro, en un vídeo” (Exigencias Académicas) - AD, 20 años ♂, E1, HC, S2 Sí y es algo que por ejemplo, yo nunca tampoco pues sí al principio yo jugaba al ser niño a ser profesor y todo eso pero nunca lo consideré, o sea, pensaba en todas cosas menos en ser profesor. (Yo pasado) - AD, 20 años ♂, E1, HC, S2

	Y era súper raro porque estaba enseñado como a un aprendizaje que el maestro va, se para, enseña y ya. (Yo pasado) Pero no, ahora es “Usted ¿Qué piensa? Usted ¿Qué dice?” “Vamos a leer una lectura y la próxima clase, todos discutimos” y el profesor llega y no o sea, habla y ya “Hablen ustedes” y uno como que “Ah” (Exigencias Académicas AC). Igual si no entendió ¿Uno cómo hace? O sea, a veces sí es difícil porque si uno no entiende nada, uno no entiende es como “Ay, Dios mío, ¿Qué voy a decir hoy?” (Exigencias Académicas AC) Pero sí, es complicado pero es chévere. (Actitud sobre la Carrera) - AD, 20 años ♂, E1, HC, S2 Yo pienso que las herramientas que estoy utilizando es libros, pues para informarme más, poder salir... Poder formarme como pues desarrollarme en la carrera que estoy haciendo actualmente (Libros académicos) y poder ser un buen ingeniero a futuro (Deseos sobre sí). Y nada pues libros y videos (Libros, Redes Sociales e Internet) por decirlo así, con eso me informo y pues son las herramientas que utilizo para yo poder salir adelante como esas bases que estoy teniendo. - JJ, 19 años ♂, E3, IN, S3 Pues más que todo he leído varios de desarrollo personal (Libros Autoayuda) (...) Pues de esos libros me llama la atención es cómo me me puedo encajar en ellos, cómo puedo sentirme identificado y pues miro ese cierto progreso que tienen los por decirlo así, los autores allí. Y yo poder aplicarlos. (Valoración Libros) - JJ, 19 años ♂, E3, IN, S3
Gestión del tiempo y organización personal	Una de las que yo uso, pero pues la adapté un poquito fue la técnica de pomodoro (Gestión del tiempo y organización personal AC) eh... Empecé a buscar como más, tuve como pequeñas crisis (Afectación Emocional AC) entonces empecé a buscar cosas como de gestión de emociones, todo eso (Búsqueda de soluciones), entonces como que empecé a volverme muy organizadora entonces también vi que habían técnicas de como los “cinco minutos” de que si hay cosas que puedes hacer en cinco minutos hazlas. Entonces está esa, la del pomodoro y pues la de bloquear todo lo que nos interrumpa. (Gestión del tiempo y organización personal AC) (...) Y empecé fue a hacer las listas, listas de cuáles son los pendientes porque cuando entré si teníamos clases presenciales y a la segunda semana, tercera semana se me olvidaban las lecturas, (Afectación Emocional AC) lo que teníamos que hacer entonces las listas las empecé a implementar. (Gestión del tiempo y organización personal AC) (...) Umm... eh... pues empecé ahí decían como que tratamos de tener tiempo para uno mismo. (Gestión del tiempo AC: Espacios de cuidado) - AN, 20 años ♀, E2, HC, S2 ¡Ay! (silencio) Bueno pues yo creo que primero en el ámbito educativo (...) En el ámbito educativo es como dejar un poco la procrastinación y poder hacer los trabajos antes de tiempo para no ir corriendo (Característica Deseable: Gestión del tiempo) porque yo siento que cuando dejo todo para lo último (...) Siento que

	sería no sé, una herramienta indispensable porque después eso me causa frustración “Yo porqué no lo hice, yo por qué dejé todo para lo último” y me veo como muy lleno de cosas (Afectación Académica AC) entonces siento que no sé, para alcanzar un nivel académico bueno es como que dejar la procrastinación y hacer las cosas a tiempo y no dejar todo para lo último. (Gestión del tiempo y organización personal) Y también no sé, investigar más allá de lo que le explican a uno en clase. (Deseos sobre sí) - AD, 20 años ♂, E1, HC, S2 ¿Mis herramientas para llegar a una vida deseada? Yo creo que voy a hablar sobre la organización porque digamos, si yo no tengo las cosas claras “Voy a dedicarle cierto tiempo a esta cosa” “Voy a tomar este momento para hacer cierta acción, cierto proceso” O me enfoco en un proyecto o algo ahí es donde llegó (Gestión del tiempo y organización personal)... Si no hago sino hago esto con antelación, estoy prácticamente a la deriva, así como cuando dicen “Dios te lleva, Dios te trae” (...) Todo eso es como una planeación y si yo no lo hago, no puedo sentirme bien, no puedo sentir que mi vida, por así decirlo, deseada, esté digamos, yendo por buen camino (Apoyo Emocional AC) (...) Yo a veces lo hago con Google Calendar que a veces yo a veces pongo mis anotaciones. O si no hago una lista de lo que tengo que hacer en Notion es otra aplicación, digamos para hacer apuntes. (Gestión del tiempo y organización personal: Herramientas) - OS, 21 años ♂, E2, HC, S2
--	---

Macro-categoría 3. Cuidado de sí

Categoría 1. Significado del cuidado propio

Temas	Verbalizaciones y análisis
Noción Salud Mental	El cuidado de mí misma es como todas las prácticas y actividades que permiten que me sienta mejor con lo que soy, con mi cuerpo (Noción de Bienestar) y de esa manera tener bien mi salud mental. (Noción Salud Mental) - MM, 36 años ♀, E4, HC, S2 Pues yo lo considero como cuidarse tanto mental como físicamente (Noción de Equilibrio). Pues en el ámbito que tú puedes... En que no solo es “Yo voy a hacer ejercicio, como bien y listo... Y leo” No, no sería eso porque pues también tenemos que cuidarnos mentalmente (Importancia Salud Mental) (...) Bueno, es algo grave que la gente no, no le preste mucho la atención ¿No? (Descuido Salud Mental). Pues porque tú piensas “Ah, bueno, yo me cuido, yo corro, ya voy a estar saludable. Ah, bueno” (Actividad Física) Pero no, no es así porque tú a veces llegas a un agotamiento mental y no lo, no lo, no lo tratas, no lo aceptas y eso te perjudica a futuro (Afectación Emocional) porque es algo que se vuelve constante, constante y a la medida como que se te siembra en la cabeza y si no lo

	tratas pues ya podría ser muy tarde (Consecuencias Descuido) (...) Y pues sí, sería eso. Cuidar de ti mismo en tanto mentalmente como físicamente. Pues los dos ya se complementan y sería (Relación mente-cuerpo)... Físicamente también sería como el cuidado de la piel, de ti mismo, de cómo te ves (Higiene y presentación personal), de cómo te tratas (Cuidado Afectivo). - JJ, 19 años ♂, E3, IN, S3
Noción Equilibrio y Bienestar	Es... Las técnicas que uno busca para sentirse mejor con uno mismo y cuidar su salud mental (Noción de Bienestar) para no llegar a caer en depresión o en crisis de ansiedad o crisis de pánico o cosas así (Consecuencias Descuido) (...) Umm... como una construcción de algo para sentirme bien, sentirme tranquila, en paz conmigo misma, sería eso (Noción de Bienestar). - LP, 18 años ♀, E3, IN, S1 Definir el cuidado de mí mismo es... O sea, va enfocado a sentirme bien (...) Valga la redundancia, a sentirme bien conmigo mismo (Noción de Bienestar). Y pues como dejar esos hábitos que me hacían mal. (Límites hacia sí) Entonces eh... para mí es una mejora, es como mejorarme a mí mismo en muchos aspectos, eso (Noción de Transformación). El digamos pues el cuidado personal a nivel de no sé, del comer, eso pues me ha traído muy buenos beneficios. (Cambios en Alimentación) La parte del dormir, el descansar, también me ha ayudado muchísimo (Apoyo Emocional AC) (...) Entonces sí siento que mejora mucho a la salud mental, a la salud física y pues al sentirme mucho mejor (...) Para mí eso sería como la definición de... de mi autocuidado. (Noción de Bienestar, Noción Equilibrio) - AJ, 23 años ♂, E3, IN, S2 Pero siento que el cuidado de uno radica en ver si algo hice mal o algo que está bien y seguir... (Introspección) O sea, si esa cosa está bien, seguir y mejorarla. O pues si está mal, corregirla (Noción de Transformación). O sea, y mantenerse bien pues para no sé... Tener una salud física, psicológica porque es importante cuidarse en todos los ámbitos (Noción de Equilibrio). - AD, 20 años ♂, E1, HC, S2 Y también otra cosa que quería destacar es el hecho que cuando se ahonda en estas prácticas que aunque son físicas o como rutinarias, uno no lo pensaría pero sí he notado que se deteriora un poquito lo que uno ha logrado mentalmente (Consecuencias Descuido). Como esa nivelación entre el estrés de la universidad, la vida en general, todo eso (Noción de Equilibrio) cuando se abandonan las prácticas que uno había tomado como hábitos positivos, saludables (Consecuencias Descuido) - AN, 20 años ♀, E2, HC, S2 Un equilibrio, sí, mantener un equilibrio entre lo que quiero y me gusta y lo que debo. (Noción de Equilibrio) Por ejemplo, la universidad, puede que me guste pero obviamente madrugar no es que todo el mundo diga “No, yo por gusto

	propio voy a madrugar” Es porque lo debes de hacer. Aunque de por sí no nos guste. (Exigencias académicas AC) Pero es... Mantener un equilibrio porque yo sé que si uno se mete mucho mucho mucho, de lleno a la universidad, se va a perder de muchas otras etapas que también se deben de vivir, de salir, de disfrutar. (Noción Equilibrio). - LP, 18 años ♀, E3, IN, S1 Wow... Emm... Pues no sé yo creo que... No sé, siento que mi estabilidad tanto emocional como económica eh... El estudio, el como aprender a manejar mis emociones (...) (Noción de Equilibrio) Pero supongo que eso, ponerme a mí primero y luego sí ir repartiendo las cosas como por importancia. (Responsabilidad de sí) - FL, 19 años ♀, E3, IN, S1 Umm... Sentirme bien, o sea, sentirme cómodo con lo que estoy haciendo (Noción de Bienestar) porque si algo no me gusta no lo voy a hacer bien, o sea lo hago como obligado. Y nunca me ha gustado que me obliguen a hacer las cosas. (Noción de Voluntad) Pero (No se entiende 8:07) perseverancia, en mi caso, paciencia. Me considero alguien muy paciente. (...) Pero pues si algo me cuesta no me voy a frustrar a la primera o algo así (Conocimiento de sí) Pues como algo no se dió, sigamos. (Noción de Perseverancia) Sí, tengo bastante tolerancia en ese aspecto entonces para mí eso serían como... Como que esos valores serían como mis herramientas. Creería yo. (Conocimiento de sí) - AJ, 23 años ♂, E3, IN, S2
Complejidad del cuidado	Yo creo que es muy complejo o sea yo creo que eso es lo que más le cuesta al ser humano, cuidarse (Dificultad del cuidado) (...) Pero pero pero cuando uno empieza a ver que eso es para el propio crecimiento, hay que ser resiliente. Y a pesar de que yo la embarré, que haga cosas que no me contribuyen, eso pues tiene su repercusión (Consecuencias Decisiones). Entonces como esa resiliencia, sería como eso (Responsabilidad de sí) (...) Digamos que, cómo yo me cuido así es lo mismo que yo puedo dar a otros entonces soy partidaria de eso, si yo no me cuido, yo no voy a cuidar a los otros (Relación Cuidado Propio- Cuidado de Otros). Si uno no es resiliente, uno no le va a enseñar a un niño cómo ser resiliente aprendiendo matemáticas, es como eso (Exigencia del Cuidado). - EZ, 20 años ♀, E2, HC, S2 Como ya lo dije, a veces es estresante, hay veces que uno puede decir “No, es mamón” Al principio fue un suplicio (Dificultad del cuidado), otras veces no, es necesario. Amm... otras veo que sería algo imposible si no tuviera la ayuda como en mi familia porque también mi familia me ha ayudado mucho (Apoyo Social y Vincular AC) (...) No sé si decirlo meticuloso, porque no si puede que sea algo pero no es como otros extremos como el caso que te decía de mi amiga (...) Pero si necesita de ciertas exigencias, entonces sí yo creo que es algo hartó, una tarea harta (Exigencias del Cuidado). Yo creo que aunque no sea solamente mi caso o el caso de mi compañera, cada quien tiene sus problemas, cada quien

tiene su mundo, cada quien vive su vida y ellos tendrán un cierto nivel o cierto estándar que tendrán que cumplir como para tener un cuidado de ellos (Parámetros propios del Cuidado). Y ya era ellos verán su nivel de satisfacción, si cuadra con el cuidado que tienen. (Introspección)

Pero de resto no sé más cómo, sí es algo necesario. Yo creo que es la única palabra que puedo decir, necesario (Responsabilidad de sí). No tanto como obligatorio porque nadie más me lo impide. Pero siento que es necesario por mí, por voluntad propia. (Noción de Voluntad) Y.. que requiero que, a pesar de que yo diga que no e intente luchar contra eso. Alguna de otra forma sale sea con dolores con mi cuerpo, sea por visiones diferentes o concepciones diferentes que yo tengo del mundo. O sea cómo me ven los demás o con críticas ajenas de alguna u otra forma, se me va a recalcar que tengo que cambiar o mejorar para eso. (Noción de Transformación)

- OS, 21 años ♂, E2, HC, S2

Yo creo que el cuidado de uno mismo es complicado (Dificultad del cuidado) y es algo que va cambiando en pro de lo que uno se va dando cuenta de qué está mal y que está bien (Introspección). O sea que por ejemplo, uno si se propone hacer un cambio en su vida y hace todo para que eso se logre, entonces está bien. Porque no es como que uno diga “No, es que todo está mal en mi vida” y uno si no hace nada entonces pues va a seguir mal (Noción de Perseverancia) (...) Porque siento que si uno quiere cambiar, uno se tiene que proponer a cambiar y hacerlo (Responsabilidad de sí). Entonces yo siento que el cuidado de uno mismo siempre va a ser como que... Si se encuentra un problema... Bueno, puede que haya no sé, una depresión, una frustración que acompañe ese problema, pero de alguna manera uno tiene que hallar esas ganas de salir adelante y proponerse seguir y proponerse no sé... Hacer cosas diferentes como para ya no seguir en eso (Búsqueda de Bienestar, Noción de Voluntad).

- AD, 20 años ♂, E1, HC, S2

Eh... No pues, es priorizarte y poner por encima lo que quieres hacer, lo que debes hacer (Responsabilidad de sí). Porque muchas veces lo que uno debe hacer, aunque no se vea tan nice al principio, pues, va a tener un buen resultado (Noción de Voluntad) (...) Bueno, no, en cualquier aspecto diría yo, cuando tú no quieras hacer algo, o no quieras empezar de hacer algo, si sabes que es algo que necesitas te estás cuidando (Responsabilidad de sí). O sea, tomar decisiones aunque sean difíciles y no tan vainilla al principio, con tal de pensar en tu bienestar, incluyendo todo, tener que alejarte de personas, empezar a incluir hábitos (Noción de Bienestar).

Entonces como pensar como tú para estar bien, debo hacer esto. O para estar bien debo hacer tal cosa aunque eso incluya esfuerzo, o sea, nada en la vida es gratis, y mucho menos la estabilidad tanto mental como financiera, etcétera (Noción de Perseverancia). Todo requiere un esfuerzo y si tú te esfuerzas por otras cosas ¿Porqué no te vas a esforzar por ti misma? Si es tú vida, tienes que tomar las riendas de tu vida y hacer las cosas que necesitas. Sino, nadie lo va a hacer por vos. (Responsabilidad de sí) No, o sea, para mí es algo básico. Yo diría que sí es priorizarte y colocar el deber por el quiero. Yo tengo que hacer tal cosa porque me

	beneficia o voy a estar bien con ello (Noción de Bienestar) . - NS, 23 años ♀, E2, IN, S2
--	---

Categoría 2. Mirada hacia sí

Temas	Verbalizaciones y análisis
Límites	Umm... ¿Qué más? No, sí, eso. Y ser más selectiva con las personas que me rodean (...) No. Y hasta familia. O sea, en todos los aspectos. Si yo no me siento del todo cómoda contigo, si yo contigo tengo un vínculo con el que no quisiera tener en mi vida, haré lo posible para evitar tenerlo. (Límites hacia sí: Evitación) Si por cosas de la vida, porque somos compañeros de estudio, trabajo, familia, lo que sea, tenemos que tener contacto entonces tendríamos lo necesario, pero no dejaré que tú hagas comentarios o puedas influenciarme de cierta manera o algo que me pueda afectar. (Límites hacia Otros) - NS, 23 años ♀, E2, IN, S2 ¿Qué nos permite? Pues yo creo que eso es por medio de la experiencia (...) Sí por medio de la experiencia, pero también como de... De de vivir, o sea, ¿Qué nos permite explorar? Pues la experiencia, (Noción de Experiencia) pero también como uno filtra esas experiencias ¿No? O sea, yo puedo desear muchas cosas, pero igual vuelvo a ese punto uno puede desear mucho pero no tenerlo todo (...) (Límites hacia sí: Restricción sobre el Deseo) Entonces yo creo que por medio de la experiencia y las experiencias se da cuando uno toma decisiones (...) (Noción de Voluntad) pero yo creo que esas cosas que nos permite es las decisiones y las experiencias. Pero entonces aquí también puede entrar mucho lo de la cosmovisión ¿No? De como yo veo y como yo me pongo mis propios límites. (Límites hacia sí: Restricción sobre el Deseo) Entonces ese filtro que tenemos como yo pienso y como yo veo que decido hacer qué me permito hacer de esa vida deseada que yo quiero porque volvemos el punto, uno puede desear mucho pero no todo lo que uno desea a uno le conviene. (Responsabilidad de sí) - EZ, 20 años ♀, E2, HC, S2
Atención sobre el propio pensamiento	Como que la introspección, me mantengo preguntando mucho, no sé si es bueno o es malo, pero me mantengo preguntando si esto es lo que realmente quiero, si esto es lo que me gusta, cómo me veo en cinco años o cuando pase el tiempo. Creo que la introspección ha sido lo que me ayuda a saber qué es lo que estoy haciendo (Introspección) y también pensar en aquello que yo antes de chiquita soñaba o veía como una idea entonces eso me hace pensar en la vida que deseo. (Deseos sobre sí) - AN, 20 años ♀, E2, HC, S2 Uy, la verdad! Como dicen por ahí, ser la protagonista de mi vida (...) Ignorar completamente el qué dirán y serme fiel. (Responsabilidad de sí) Entenderme y por un momento callarme y escucharme ¿Qué estoy haciendo? ¿Qué estoy sintiendo? Mis acciones ¿Qué dicen? Porque últimamente me he dado cuenta (...)

	Que yo pienso algo y digo algo. Y digo “No, sí, yo quiero tal cosa” pero al final es como que no, como que no soy muy elocuente entre lo que digo y lo que hago. (Introspección) Entonces es como que, actualmente, mi vida está muy bien. De verdad me gusta lo que estoy viviendo, me gusta mucho mi vida (Valoración sobre la propia vida) y creo honestamente porque me he priorizado, he ignorado mucho lo que dicen las otras personas y sí, es eso, como prioridad. Prioridad. Yo soy la protagonista, no me interesa tú qué piensas. (Responsabilidad de sí) - NS, 23 años ♀, E2, IN, S2 Yo creo que ahí es muy válido lo que es de cómo las creencias (...) Yo estaba trabajando esto con los chicos y es como nosotros tenemos un árbol de creencias y toda creencia en tu vida tiene una consecuencia (Responsabilidad de sí) (...) Entonces cuál es una de esas herramientas, es como yo vivo la creencia (...) Entonces creo que las creencias es como una de las herramientas, las ideas como esos presupuestos, eso tiene que ir muy ligado a la cosmovisión. (Introspección) Pero también creo que como esos, parte de las creencias, son como esos no sé cómo decirlo ¿Valores? O cómo lo que nos forma socialmente (...) Lo que nos forma socialmente, son los que nos ayuda pues bien puedo tener una fe, puedo tener lo que sea pero hay algo que lo que me construye a mí alrededor, hay algo que me dices por donde camino, (Apoyo Social y Vincular) ahí la fe también puede ser, pero eso siempre está en un con que yo piense que la realidad nos puede ayudar con esas herramientas también, lo que nos ofrecen. Por ejemplo, la universidad, como el entorno, la familia eh... Nos ayudan. La familia nos puede aconsejar. Entonces como todos esos entornos nos ayudan a vivir esa vida que uno desea. (Apoyo Institucional, Apoyo Social y Vincular) - EZ, 20 años ♀, E2, HC, S2
Valoración del cuidado propio	Yo diría que bien y que tendría cosas porque mejorar, siempre hay algo que mejorar (Valoración cualitativa), pero yo diría que tengo cierta estabilidad, cierto control hasta cierto punto (Noción de Equilibrio, Conocimiento de sí) pero yo creo que lo podría organizar y ser más organizada, poder organizarse y ser más organizada (Deseo sobre sí, Aspecto de Mejora: Gestión del tiempo y Organización Personal). - LP, 18 años ♀, E3, IN, S1 Hasta ahora, el mío no ha llegado a ese tope porque lo que yo te digo de la salud mental (Noción de Salud Mental), me siento todavía como... completamente satisfecho, pero de resto yo siento que voy en camino (Valoración cualitativa). Todavía siento que es algo que está en proceso que... Yo creo que va a continuar hasta que me muera (Noción de Proceso). - OS, 21 años ♂, E2, HC, S2 Cómo podría definir... Ummm... Mejorable (Valoración cualitativa) (ríe) Siento que está allí, creo que para eso me ayudó la pandemia a pesar de todo lo que pudo acontecer durante ese tiempo eh... Fue un momento en el que mucha gente

	estaba preocupada por estar bien (Noción de Bienestar). Entonces siento que es algo que es rescatable el nivel que tengo por así decirlo, (Conocimiento de sí) pero puede seguir mejorando porque a veces, digamos lo de la charla interna y el compromiso es algo que no es vital. (Aspectos de Mejora: Afectación Emocional AC) - AN, 20 años ♀, E2, HC, S2. ¡Ay, no! Pongámoslo en una escala del uno al cinco. Dos (Valoración cuantitativa). No me califico con menos porque lo intento, intento decir como (Noción de Voluntad) (No se entiende 14:31) pero no, no me estoy cuidando para nada en estos momentos... A mí misma. (Introspección, Reconocimiento de descuido) - MM, 36 años ♀, E4, HC, S2
--	---

Categoría 3. Mirada hacia otros- Elementos de cuidado

Temas	Verbalizaciones y análisis
Cuidado personal: Gestión del tiempo	Yo admiro mucho a esa gente que tiene como un horario establecido para cada cosa (Gestión del tiempo y organización personal), o sea, yo tengo una profesora que es así (Persona cercana: Maestra), o sea, como que “De esta hora a esta hora voy a hacer esto” y lo hace (Coherencia). En cambio yo intento hacer eso pero no, me distraigo con otra cosa y ya me pasé del horario y ya (Conocimiento de sí). Aunque también no es como cuadrricular todo porque también está mal. O sea, como que no es como... como que la vida cuadrricular “De seis a ocho voy a hacer esto y si no lo hago ya, malo” (Noción de Equilibrio) Pero sí como que mantener un un horario fijo para cada actividad (Estado Deseable: Gestión del tiempo y organización personal). Entonces como que... No sé... “De diez a una voy a clase, almuerzo y hago otra cosa” Pues para estar más seguro como en las actividades y para no procrastinar o hacer otras actividades que no competen en ese día (Gestión del tiempo y organización personal) (...) Porque yo por más de que intento organizarme “¡Ay! Pero ¿Por qué hoy? No, mejor hagámoslo mañana” Entonces como que sí, intento organizarme pero a veces como que las ganas no me dejan (Conocimiento de sí, Dificultad académica AC). Y hay gente que por más de que no tenga ganas lo hace. Entonces como que sí. Admiro mucho a las personas que se organizan demasiado (Noción de Perseverancia, Gestión del tiempo y organización personal). - AD, 20 años ♂, E1, HC, S2 Una compañera es muy organizada (Persona cercana: Compañera). Digamos, ella casi no se trasnocha en trabajos y siempre tiene todos los trabajos, todas las lecturas. Digamos que ella lo que me cuenta es que ella se organiza muy bien en su tiempo y digamos, tiene planeación en todo (Gestión del tiempo y organización personal). Hasta para la plata. Ella tiene de cada semana cuánto se gasta en pasajes, en comida, en varios, en otros, en regalos, así. Y tiene cuánto se

	gastó en plata en una semana. (Gestión finanzas personales). Y noto pues que tiene buen control entre su vida social y su vida de estudio (Noción de Equilibrio). Bueno, no sé si sale de a mucho pero sí sé que por lo menos no se traspasa (Dormir y Descansar), sé que ha montado fotos como compartiendo con la familia y cosas así (Apoyo Social y Vincular). Entonces pues sé que saca tiempo también para lo otro (Noción de Equilibrio). - LP, 18 años ♀, E3, IN, S1 Además de que, como es mujer como que... No, también ella de su cuidado personal ella también se cuida mucho, tanto la cara como lo es el maquillaje (Higiene y presentación personal). Si yo soy organizado. Ella yo creo que está a otro nivel porque tiene hasta su agendita, como te digo ella no tiene aplicaciones si no que ella tiene su agendita (Gestión del tiempo y organización personal: Herramientas). Ella tiene la lista ahí de las personas que tiene que llamar o las extensiones de los médicos para, digamos, programar la cita. Ella tiene todo qué es lo que va hacer, lo tiene con colores y con agenda. Yo me quedo como “¡Uy, no! Si yo soy intenso, tú me superas” (Gestión del tiempo y organización personal) (Persona Cercana). - OS, 21 años ♂, E2, HC, S2
Cuidado físico	Y entonces tiene muy bien repartida sus sus sus jornadas, depende de sus actividades (Gestión del tiempo y organización personal) y hay algo que es inamovible en ella y es como su entreno del deporte que ella está haciendo (Ejercicio) (...) Eso dice ella que es como... y se ha ido expandiendo ¿No? Porque antes eran dos semanas que entrenaba, dos días pero los fines de semana lo está haciendo como por su lado (Continuidad Ejercicio) y eso la ha ayudado un montón de cuidar de sí misma y de su salud mental. (Noción Salud Mental) (Persona Cercana) - MM, 36 años ♀, E4, HC, S2 Creo que ya encontré a alguien, ella (Persona Cercana) pues creo que está constantemente queriendo ¿Cómo se dice eso? Pues aprender algo (Deseo de aprender). Entonces, eso la ayuda como a construir experiencias, nuevos conocimientos y también a cuidarse de sí misma porque a la hora de ella aprender, está aprendiendo cosas de cuidado (...) Entonces también le ayuda como a... A autocuidarse (Relación Cuidado Propio- Cuidado de Otros) (...) Está aprendiendo cosas de cuidado de la piel, eh... Pestañas, cejas (Higiene y presentación personal) y pues casualmente yo estaba hablando ayer con ella y me decía que le gusta aprender esas cosas y que quisiera seguir aprendiendo para seguir ayudando a las demás personas (Deseo de aprender) (...) O sea, como que quiere expandir su conocimiento entonces es como... Increíble que alguien esté aprendiendo algo que le gusta y le costó tanto, quiera transmitir hacia los demás (Relación Cuidado Propio- Cuidado de Otros). - FL, 19 años ♀, E3, IN, S1

Es una influenciadora, se llama Alesura, ella es cristiana (**Persona cercana: Influencer**) (...) Ella sabe mucho de la Biblia, es una teóloga muy crack. Y hace ejercicio ¡Alza pesas! (**Actividad Física**) (...) Ella enfatiza mucho en eso trabajo mucho también lo de las creencias y lo del cuidado de sí en que... Ella equilibra mucho lo espiritual con lo físico (...) (**Noción de Equilibrio**) Sabe de teología mil años luz que yo, pero también le da importancia al cuidarse físicamente. Ella se maquilla pero también cuida su piel, (**Higiene y presentación personal**) ella hace ejercicio, (**Actividad Física**) o sea, se preocupa por sí misma. Creo que es algo muy puntual que se nos olvida mucho, ese cuidado de sí, pero ella trabaja mucho eso (**Estado deseable**) (...) Yo la veo y ella me motiva, una tesa a pesar de toda la ocupación que tiene, hace su ejercicio, se cuida, habla, maneja redes sociales (**Gestión del tiempo y organización personal**) (...) Algún día como ella. (**Deseo sobre sí**)

- EZ, 20 años ♀, E2, HC, S2

Sí, eh... En la rutina, pues digamos, del cuidado facial ella la hace (**Higiene y presentación personal**) y me ha inculcado por decirlo así y que... Lo otro, pues ella come siempre bien (**Alimentación**) (...) Pero sí, ella le aprecio mucho eso como por ayudarme a en caminar mejor a nivel de salud. El cuidado personal. (**Noción de Transformación, Influencia en Cuidado de otro**) (**Persona Cercana**)

- AJ, 23 años ♂, E3, IN, S2

Yo creo que una persona que se me viene a la mente, así que tiene muchos cuidados es una amiga mía de la preparatoria (**Persona cercana: Amiga**) que... Ella prácticamente tiene que cuidarse también de algunos alimentos, porque ya también sufre de una patología (**Alimentación**). Ella sufre de una enfermedad autoinmune (**Enfermedad**). Tonces ella tiene un proceso mucho más amplio. Ella tiene que estar yendo constantemente muchas veces a controles, tiene que tiene que tomarse una cantidad enorme de pastillas (**Consulta a profesionales de la salud, Gestión de medicamentos**). Tiene que levantarse a diario en las mañanas. Ella va, trabaja acá en monitorias. Ella estudia. Ella ve clases pesadas (**Actividad Académica AC**).

Ella como no soporta digamos, la pantalla entonces ella tiene que imprimir todas las cosas y tiene que leerlos así en papel para que no se canse (**Apoyo Académico AC**).

- OS, 21 años ♂, E2, HC, S2

Pues podría decirse que al profesor que me tocó de yoga (**Persona cercana: Maestro**), se ve que es alguien que se cuida y ya tiene cierta edad pero se ve se ve como si fuera joven pues por las prácticas, por la resistencia que tiene (**Estado Deseable: Condición física**) y pues se ve que tiene una vida muy saludable y aplica todo lo que nos enseña, eso es bueno (**Noción de Bienestar**).

- JJ, 19 años ♂, E3, IN, S3

Cuidado afectivo	Pues pensaría en una persona (Persona sin especificar) que establece límites para poder cuidar el día a día, entonces una persona que tenga límites en su rutina no solamente para decir “Bueno, hasta aquí voy. Hasta aquí el uso de redes. Hasta aquí trabajo. Hasta aquí estudio” (Límites hacia sí: Gestión del tiempo y Organización Personal) sino también como negarse para hacer otras cosas porque a veces como que sale un plan de la nada y tú ya te habías como propuesto otra cosa entonces también es como rechazar eso, (Límites hacia otros) o sea no de no salir, de no socializar, sino como de comprometerse con uno mismo y... Creo que eso sería lo esencial, una persona que se preocupe y se comprometa consigo mismo. (Responsabilidad de sí) - AN, 20 años ♀, E2, HC, S2 Uno de los pocos hombres que yo pueda hablar claramente, también te lo que siento, de lo que me pase y demás es él (Persona cercana: Amigo). Y así mismo él lo hace conmigo entonces es como que me gusta que haya alguien de mi entorno con un nivel de conciencia un poco similar al mío, a quién puedo abrirme sin sentirme ni juzgada, en qué puedo ver qué me comprende (Apoyo Emocional AC) y además se pone como pensar, como qué bueno, hace una introspección (Introspección). - NS, 23 años ♀, E2, IN, S2 Es un amigo (Persona cercana: Amigo) que se fue hacer recientemente para Australia (...)Y actualmente le está yendo bien, obviamente es un nuevo reto pero no duda en tenerlo con tal de estar bien y sentirse cómodo (Noción de Bienestar). Y me dice "Cumplí un sueño que tenía hace mucho tiempo" Y es verdad, él desde que tenemos una comunicación un poco constante (...) Yo sabía que él se quería ir del país entonces como... Lo hizo y re bien (Estado Deseable: Desarrollo Personal). Él es de los pocos hombres que yo decía wow lo admiro porque se cuida de las cuatro maneras, o sea, física, espiritual, mental y financiera (Tipos de cuidados). Ese hombre lo mismo, sí busca un tipo de cuerpo en específico, sí era muy organizado con eso la alimentación y demás, pero era más que todo por sentirse sano entonces re bien (Alimentación). Él entrenaba todos los días (Actividad Física) y me decía "La disciplina debe ganarle a la motivación, así tú no tengas motivación, dale" (...) Su parte mental, él iba a terapia (Psicoterapia) era muy consciente de lo que él quería, de su vida y demás (Introspección). - NS, 23 años ♀, E2, IN, S2 Y mi otra comp... amiguita (Persona cercana: Amiga) también está haciendo... Sí, está haciendo deporte (Actividad Física). Está haciendo deporte, pero a la vez medita (Meditación) y trata de leer mucho... Leer mucho sobre cómo se siente (Gestión Emocional)... Para poder saber como... Como contrarrestar como sus estados de ansiedad o eso (Afectación Emocional). A ellas dos las admiro por eso (Estado Deseable). - MM, 36 ♀, E4, HC, S2
------------------	--

	Y es algo que admiro mucho, o sea, ella hasta ahora ha luchado mucho porque sí yo me siento a veces mal con la patología que tengo con ella es otro nivel completamente. (Conocimiento sobre sí) No me acuerdo exactamente cuál es la... el nombre, pero sé que es una enfermedad autoinmune. Eso es lo que sé. Y que es muy rara (...) Es complicado, pero tú la ves y es una persona completamente normal. Y yo eso es lo que más admiro que los de los afrenta con como con sonrisa (Estado Deseable: Ánimo) y ella también le encanta leer y saca tiempo para sus lecturas (Hobbies y Pasatiempos) (Persona Cercana). - OS, 21 años ♂, E2, HC, S2
--	---

Categoría 4. Mirada hacia otros- Elementos de descuido

Temas	Verbalizaciones y análisis
Descuido físico	Pues resaltaría como ese sedentarismo de la persona (Persona sin especificar). O sea no me gustaría estar ahí todo el día como sentado sin hacer nada (Descuido físico) (...) Sería como agobiador, como que bueno ahí tú sentado, viendo pasar el tiempo sin aprovechar porque puedes hacer muchas cosas (Estado poco deseable: Inactividad) Entonces no quería llegar a ese punto. Siento que pues me considero como muy activo y pues me gustaría estarlo (Conocimiento de sí). - JJ, 19 años ♂, E3, IN, S3 Tengo otra compañera (Persona cercana: Compañera) que es todo lo opuesto, todo lo opuesto. Ella no come casi (Descuido Alimentación), a veces del estrés se araña la cara (Afectación Emocional), no duerme tampoco (Descuido Dormir y Descansar), se estresa mucho por las tareas y las expande (Descuido académico) (...) No va a comer a veces, no duerme a veces, literal me dice “No, llevo tres días sin dormir” (Descuido Dormir y Descansar) (...) Sí, pasa derecho estudiando. Derecho, derecho, yo digo que a ese punto pues no quiero llegar (Estado poco deseable). - LP, 18 años ♀, E3, IN, S1 Pues aunque no me considero vanidoso, pues si me gusta como estar bien presentado por decirlo así, o sea, literal no me gusta que los pantalones se caigan (Descuido Presentación personal) aunque sé que muchas personas se los ponen así, pues respetable. Entonces, en sí me gusta estar como bien organizado por decirlo así, la ropa pues sería como eso cuidarme mi vestimenta (Conocimiento de sí). (Persona sin especificar) - AJ, 23 años ♂, E3, IN, S2
Descuido afectivo	Creo que no sé si tienen que ver que trate de ocultar lo que siente de otras maneras (Afectación Emocional). O sea, ya sea estando con amigos, rumbeando,

	eh... Pues consumir drogas o no sé (Descuido Evitación), tratan mal a los demás por cómo se siente. (Persona sin especificar) - FL, 19 años ♀, E3, IN, S1 Alguien que tenga... Esa soy yo, (Reconocimiento propio) a veces una charla y una conversación interna negativa (Afectación Emocional AC) ... Eso va como muy en contra de lo que uno esperaría emm (Estado poco deseable). ... Alguien que se descuide en su día a día, (Persona sin especificar) que deje de hacer su aseo personal (Descuido Físico: Higiene y presentación personal) eh... Que se deje de lado, que no piense en qué es lo que quiere hacer, en no prepararse un desayuno rico (Descuido General), sí, que son cosas muy elementales pero que marcan la diferencia (Importancia autocuidado), como el no pensar en lo que yo quiero o en mi bienestar (Introspección). - AN, 20 años ♀, E2, HC, S2 ¡Ay, no sé! ¿Cómo volverse adicta al trabajo? Tengo varias conocidas (Persona cercanas) que todas sus energías las canalizan en el trabajo (Afectación Emocional) ... Pero creo que soy así (sonríe)... (Reconocimiento propio) Todo lo hago... Todo lo desemboco en el trabajo, tengo tres trabajos entonces todo el tiempo estoy pensando en “tengo que hacer esto, tengo que hacer lo otro” (Afectación Emocional AC) pero es eso, como volverse adicta al trabajo (...) Y eso lo veo reflejado en las personas que yo digo “Pero ¿Por qué son adictos al trabajo? Pero esa es la tendencia que estoy siguiendo (Introspección). - MM, 36 años ♀, E4, HC, S2
Descuido académico	O sea, con respecto a las clases... O sea, porque es lo que más me toma tiempo, no sería de esas personas que están en una clase (Persona cercana: Compañeros) y están haciendo actividades de otra materia (...) Si no quieres estar o tienes otras cosas, pues por qué no te sales y no interrumpes a otras personas que sí quieren estar (Afectación Académica hacia otros). Porque yo siento que cuando uno va a una clase, no sé, a un foro a un conversatorio, uno tiene que estar cien por ciento ahí (Estado deseable: Atención en actividades académicas) a menos de que se te presenta una emergencia (...) Pero igual si se te presenta una emergencia, te sales, contestas la llamada y si te tienes que ir, te vas (Excepción). Más no estás en el celular haciendo otras cosas o hablando con el de al lado para que se escuche durísimo y dificulte a los demás, yo siento que eso... En todo lo que he estado aquí en la universidad me parece que eso es una falta de respeto (Descuido y afectación a los otros). Puede que sea muy radical pero no... Es que no sé, yo siento que... Bueno, el uso de las tecnologías es importante pero cuando el profesor o hay un acuerdo mutuo (Reglas uso Redes Sociales e Internet), más bien, no cuando una persona está haciendo actividades que no competen. O sea, incluso una vez pasó que estábamos discutiendo sobre un tema en específico y una persona estaba jugando esos jueguitos de Windows (Descuido académico). - AD, 20 años ♂, E1, HC, S2 Él es muy desorganizado (Persona cercana: Compañero), no se cuida ¡Uy! Yo no

	sé cómo como... O sea la mentalidad de él, no, no es alguien... Es muy pesimista (Estado poco deseable: Ánimo), me tocó cortar y lo hice por salud mental (Afectación Apoyo Social y Vincular) (...) Duerme hasta tarde, o sea, se que ha levantado esta tarde pero se levanta tarde (Descuido Dormir y Descansar). Es una persona que toma mucho, es una persona que rumbea mucho (Excesos), es una persona que suele herir personas (Descuido Social y Vincular). Cuando yo veo que no se preocupa por sí mismo, o sea sí yo voy a la universidad bien y si no también (Descuido académico). O sea ¡NO! O sea, tenés que venir a tu clase ¿Me entendés? (...) Me decía “No vamos a clase” y yo “¿Cómo que no vamos a ir a clase? Hay que ir a clase ¡No!” (Descuido académico: Incumplir compromisos). O sea, aquí se viene a algo, o sea estás estudiando, métele a la carrera. - EZ, 20 años ♀, E2, HC, S2
Descuido personal	El desorden, no tolero solo el desorden que medio lo planeo y como que la vida me lleva, la vida me trae (Estado poco deseable) (...) Porque yo tengo una hermana (Persona cercana: Familiar) que es prácticamente lo contrario a mí, entonces yo lo vivo constantemente (...) Lo que yo más le destaco a ella es que es muy desorganizada hasta con su cuarto (Descuido General: Organización Personal) (...) O no saca sus tiempos para, digamos, hacer sus trabajos o sus proyectos, sino que alguien le invita a como si nada va y parrandea. Después tú la ves ahí sufriendo martirizándose las últimas.. las cosas a último momento (Descuido Gestión del tiempo). - OS, 21 años ♂, E2, HC, S2 Me choca como que la gente que no sigue como las normas, como que no tiene un respeto hacia los demás (Incumplimiento de acuerdos), eso no me gusta (...) Pues como que yo siempre he sido respetuoso con todo, con las normas y pues la gente que no respeta no me agrada (Estado poco deseable) (Persona sin especificar) - AJ, 23 años ♂, E3, IN, S2 Mentiras no a mi papá (Persona cercana: Familiar), total ¿Por qué? Porque él no es responsable, él no se hace responsable de sí mismo (Falta de responsabilidad) (...) Su parte emocional no, su parte física menos, eh... Mental no, financiera no (Descuido General). Entonces sí digamos que no es una persona que se hace responsable de sí misma de los aspectos que la conforman, es como que no, no, no me gusta eso (Estado poco deseable). - NS, 23 años ♀, E2, IN, S2

Apéndice G. Respuestas de los cuestionarios, consentimientos y sistematización

Enlace Drive. No está disponible al público general por cuestiones de confidencialidad.

Apéndice H. Grabación y transcripción de las entrevistas

Enlace Drive. No está disponible al público general por cuestiones de confidencialidad.