



Autocuidado y ansiedad en tiempos de COVID-19 en universitarios ingresantes durante el 2022

Self-care and anxiety in tempo of COVID 19 in university entrants in 2022

Lucy Tani Becerra-Medina¹ , Marlene Esperanza Caffo-Marruffo¹ , Melva Nancy Ramírez-Julcarima¹ , Macclin Katia Mendoza-Vitancio¹ , Ana Berta Pacheco-Saavedra² , María del Consuelo Álvarez-Cerna¹ 

RESUMEN

Objetivo: Determinar la correlación entre la capacidad de autocuidado y la ansiedad en ingresantes universitarios. **Materiales y métodos:** Estudio observacional cuantitativo básico de nivel correlacional transversal en una muestra de 126 ingresantes, de un total de 186, a la Facultad de Medicina de la Universidad Nacional Federico Villarreal en sus cuatro escuelas profesionales de Enfermería, Medicina, Obstetricia y Nutrición. Se les administró el Inventario de Capacidad de Autocuidado y la Escala de Ansiedad, cuya validez y confiabilidad son 0,86 y 0,92, respectivamente. **Resultados:** Según el análisis descriptivo, en cuanto a la capacidad de autocuidado, el nivel fue medio con 65,9 % y alto con 32,5 %; y el nivel de ansiedad prevalente fue medio con 51,6 %, seguido de un nivel bajo con 32,5 %. **Conclusión:** La prueba de Rho Spearman determinó que existe relación significativa y débil entre las variables autocuidado y ansiedad en los universitarios ingresantes (-0,176, con un nivel de significancia bilateral de 0,049 [$< 0,05$]).

Palabras clave: capacidad de autocuidado; ansiedad; estudiantes universitarios.

ABSTRACT

Objective: To determine the relationship between anxiety and self-care capacity in university students. **Methods:** Basic quantitative observational study of cross-sectional correlational level in a sample of 126 out of a total of 186 students entering the Faculty of Medicine of the Universidad Nacional Federico Villarreal in its 4 professional schools of Nursing, Medicine, Obstetrics and Nutrition. The Self-Care Capacity Inventory and the Anxiety Scale were administered, with validity and reliability of 0.86 and 0.92, respectively. **Results:** According to the descriptive analysis, the prevalent level of anxiety was medium with 51.6%, followed by a low level with 32.5%, as for self-care capacity, the level was medium with 65.9% and high with 32.5%. **Conclusion:** The Rho Spearman test showed that there is a significant and weak relationship between both variables (-0.176, with a bilateral significance level of $0.049 < 0.05$), so the hypothesis is accepted.

Keywords: self-care capacity; anxiety; university students.

¹ Universidad Nacional Federico Villarreal, Facultad de Medicina Hipólito Unanue. Lima, Perú.

² Universidad César Vallejo. Lima, Perú.

INTRODUCCIÓN

El mundo entero fue sorprendido en 2019 por la aparición de la COVID-19, entidad respiratoria de gran contagiosidad que rápidamente obligó a los gobiernos y Estados a adoptar medidas severas con el fin de contener el implacable efecto nocivo de la enfermedad en la salud individual y colectiva. Esta situación fue calificada por la OMS como «emergencia de interés internacional», tomando en cuenta la alta propagación de la enfermedad por los cinco continentes, evidenciada en elevadas tasas de morbimortalidad, saturación y colapso de los servicios sanitarios, situación que se tuvo que afrontar con los escasos recursos humanos y de infraestructura disponibles (1-3).

Diversas estrategias fueron establecidas por los gobiernos para garantizar la seguridad de los trabajadores de la salud y de los pacientes, así como disminuir el agotamiento físico y emocional en ellos, como la implementación de los elementos básicos de protección personal (EBP), el distanciamiento social, el aislamiento, etc. En este contexto, en el campo educativo superior, las universidades cerraron sus instalaciones, lo cual impactó negativamente en las actividades académicas, de investigación y en la calidad de la enseñanza misma (4).

La presencia de la pandemia generó en los ciudadanos, sin distinción alguna, reacciones diversas de alteración del bienestar psicológico, como miedo, altos grados de ansiedad, estrés postraumático, depresión, agresividad, aburrimiento y estigmatización agravada, especialmente en la población joven que develaba pocos sentimientos positivos, como la felicidad, o respuestas poco adaptativas, como no acatar las disposiciones sanitarias, que, aunadas al exceso de información, abrumaban a las personas.

En el Perú, un reporte del Ministerio de Salud y del Unicef (5) acotó que tres de cada diez niños de entre 5 y 17 años presentaron mayores riesgos de alteración en su salud mental debido a la pandemia, y que no solo la salud mental de los adolescentes y jóvenes estaba en riesgo, sino también la de todos los peruanos; la mayoría sufría en silencio de ansiedad, angustia, miedo, estrés y depresión, lo que agravaba su calidad de vida. A su vez, la presencia de un número importante de enfermos y muertes, así como pérdidas de orden económico-social, incrementaban los riesgos psicosociales y demandaban mayor atención. Como corolario, la capacidad de responder a esas demandas

disminuyó y afectó seriamente el bienestar y la capacidad de autocuidado.

De otro lado, respecto a la salud mental de los estudiantes universitarios, estudios epidemiológicos previos a la pandemia sostenían que el 2-30 % de ellos padecían de alguna condición de salud mental, entre ellas alteraciones en el estado de ánimo y ansiedad, agravadas mucho más durante la pandemia con pocas oportunidades de atención a los servicios de apoyo psicológico, notable disfuncionamiento familiar, violencia de género, problemas de empleo y educación (6). La ONU, en un estudio realizado en la región de América en 2021, con la participación de jóvenes de 15 a 24 años, reconocía que la salud de este grupo poblacional estaba severamente alterada y presentaban problemas de estrés y ansiedad (7). En el contexto de la pandemia, un estudio multicéntrico en el cual participaron tres países latinoamericanos (Ecuador, Chile y Colombia), además de España, señaló que el autocuidado se relaciona con el estrés y el bienestar psicológico, especialmente durante la primera ola (8).

Al decretarse después de dos años la «vuelta» a la presencialidad, expresiones de temor, ansiedad e incertidumbre persistían en los espacios de convivencia familiar, académica y laboral debido a las medidas a cumplir impuestas por el gobierno para evitar contagiar a los familiares, cuyo modo de vida fue trastocado violentamente. Esto dado que una salud mental inadecuada es causa de una mala salud física y representa una carga mundial de enfermedad muy importante.

El estudio de este tema es importante considerando que, una vez decretada la vuelta a la presencialidad, los nuevos universitarios se incorporaron a «una nueva normalidad» después de haber terminado sus dos últimos años de estudios en modalidad virtual. Se observa escasa información sobre esta temática específica en el autocuidado de los universitarios. La actualización de la misma facilitaría implementar estrategias que fortalezcan la salud mental de quienes se incorporan al sistema universitario; asimismo, metodológicamente aporta herramientas y probables líneas de investigaciones futuras que apliquen el modelo de autocuidado de Dorothea Orem a personas sanas o con alteraciones en su salud en general. En este sentido, el presente estudio busca determinar la existencia de la relación entre el nivel de ansiedad y el autocuidado en universitarios ingresantes a la Facultad de Medicina de una universidad nacional en 2022.

MATERIALES Y MÉTODOS

Estudio básico, de enfoque cuantitativo, de nivel relacional, observacional y de corte transversal. La población estuvo conformada por todos los ingresantes a la Facultad de Medicina Hipólito Unanue de la Universidad Nacional Federico Villarreal (FMHU-UNFV) que pertenecen a las cuatro escuelas profesionales: Medicina, Enfermería, Obstetricia y Nutrición, y que suman 186 en total. Fueron seleccionados por conveniencia, considerando como criterios de inclusión haber ingresado en 2022 en cualquiera de las modalidades de ingreso y haber expresado el deseo de participar en la investigación. Asimismo, la unidad de análisis fue cada ingresante que dio respuesta a la encuesta.

Se aplicó la Escala de Apreciación de Agencia de Autocuidado (ASA, por sus siglas en inglés, Appraisal of the Self-care Agency), en su versión española (9). Se trata de una escala tipo Likert fundamentada en los presupuestos teóricos de Dorothea Orem, y consta de 24 ítems, distribuidos en sus tres dimensiones: capacidades funcionales, componentes de poder y operaciones del autocuidado. Su confiabilidad cuenta con un alfa de Cronbach de 88,9 %. En Perú fue validada por Bello et al. (10). Los ítems 10 y 22¹ revelaron una correlación de escala menor de 0,300, conservados toda vez que de proceder con el retiro de uno u otro solo se mejoraba en un 1 % el valor de la confiabilidad según el alfa de Cronbach (de 88,9 % a 89,7 %, y de 88,9 % a 89,2 %, respectivamente).

Por otro lado, se utilizó también la Escala de Trastorno de Ansiedad Generalizada (GAD-7, por sus siglas en inglés, Generalized Anxiety Disorder). Este instrumento de uso internacional consta de siete ítems con respuestas tipo Likert, con una escala de 0 a 21 puntos. Permite diagnosticar en el participante los niveles de ansiedad. Los puntajes altos indican niveles severos de ansiedad (confiabilidad = 0,92).

Para la captura de los datos se coordinó con los directores/gestores de las cuatro escuelas de la facultad, a quienes se les solicitó el permiso correspondiente y el listado de ingresantes en 2022. El recojo de datos se

hizo durante los meses de julio y agosto enviando el cuestionario mediante la plataforma virtual al correo institucional a todos los sujetos de investigación. De la totalidad de cuestionarios enviados, solo se obtuvo 126 respuestas debidamente diligenciadas, pues no respondieron los ingresantes a la Escuela de Obstetricia. En la parte introductoria del cuestionario se consigna la solicitud para la participación voluntaria. No se solicitaron datos de identificación, excepto la pertenencia a la escuela académica.

En todo momento se preservó la confidencialidad de los participantes. Los cuestionarios fueron anónimos, lo que implicaba mínimo riesgo para los sujetos investigados de acuerdo con lo normado en los principios bioéticos de autonomía, beneficencia, no maleficencia y justicia.

El estudio contó con la aprobación del Comité de Ética de la Facultad de Medicina, requisito indispensable para recibir financiamiento por parte de la UNFV.

RESULTADOS

En total respondieron 126 ingresantes, de los cuales 60 eran de la Escuela de Nutrición (47,6 %), 34 de Enfermería (27,0 %) y 32 de Medicina (25,4 %) (tabla 1). No se obtuvieron respuestas de los ingresantes a Obstetricia.

Tabla 1. Estudiantes ingresantes por escuela profesional de la FMHU-UNFV, 2022.

Escuela profesional	n	%
Enfermería	34	27,0
Medicina	32	25,4
Nutrición	60	47,6
Total	126	100,0

En la tabla 2 observamos que, según las dimensiones, el nivel prevalente de agencia de autocuidado en los ingresantes es medio, seguido del nivel alto. Destaca la dimensión componentes de poder para asumir una actitud de autocuidado.

1 Estos ítems son los siguientes:

Ítem 10. Cuando hay situaciones que me afectan, yo las manejo de manera que pueda mantener mi forma de ser.

Ítem 22. Si yo no puedo cuidarme, puedo buscar ayuda.

ARTÍCULO ORIGINAL / ORIGINAL ARTICLE

Tabla 2. Nivel de agencia de autocuidado en estudiantes ingresantes de la FMHU-UNFV, 2022.

Dimensión	Nivel de agencia de autocuidado						Total	
	Bajo		Medio		Alto		n	%
	n	%	n	%	n	%		
Capacidades fundamentales	7	5,6	93	73,8	26	20,6	126	100,0
Componentes de poder	10	7,9	73	57,9	43	34,1	126	100,0
Capacidad para operar el cuidado propio	3	2,4	88	69,8	35	27,8	126	100,0

En la tabla 3, observamos que el 37,3 % (n = 47) presentó bajo nivel de ansiedad; el 50,0 % (n = 63), ansiedad media; y el 12,7 % (n = 16), alto nivel de ansiedad.

Tabla 3. Nivel de ansiedad en estudiantes ingresantes de la FMHU-UNFV, 2022.

	n	%
Bajo	47	37,3
Medio	63	50,0
Alto	16	12,7
Total	126	100,0

En la tabla 4, al aplicar la prueba Rho de Spearman entre las variables ansiedad y capacidad de agencia de autocuidado, se registra que existe una correlación negativa débil de $-0,176$, con valor p de $0,049$, que, al ser menor que $0,05$, indica que es significativa, por lo que se rechaza la hipótesis nula y se concluye que hay relación entre las variables de estudio.

Tabla 4. Correlación entre el nivel de ansiedad y el nivel de capacidad de agencia de autocuidado en estudiantes ingresantes de la FMHU-UNFV, 2022.

		Ansiedad	Capacidad de agencia de autocuidado	p
Rho de	Ansiedad	1,000	$-0,176^*$	$,049$
Spearman	Capacidad de agencia de autocuidado	$-0,176^*$	1,000	$,049$

* La correlación es significativa si $p < 0,05$ (bilateral).

La tabla 5 refleja la correlación entre las variables capacidad de agencia de autocuidado con sus dimensiones y el nivel de ansiedad. El Rho de Spearman entre capacidades fundamentales de autocuidado y ansiedad arrojó una correlación negativa de $-0,176$, con un nivel de significancia bilateral de $0,020$, que, al ser menor que $0,05$, indica que es significativa, rechazándose así la hipótesis nula. Con relación a la dimensión componentes de poder, la prueba Rho de Spearman muestra que existe una correlación negativa débil de $-0,257$, con un nivel de significancia bilateral

de $0,004$, que, al ser menor que $0,05$, indica que es significativa. La prueba Rho de Spearman muestra que entre las variables ansiedad y capacidad para operar el cuidado propio existe una correlación positiva muy débil del orden de $0,037$, con un nivel de significancia bilateral de $0,680$, que, al ser mayor que $0,05$, indica que no es significativa. Por tanto, se acepta la H_0 y se concluye que no existe correlación entre las variables ansiedad y la dimensión capacidad para operar el cuidado propio.

ARTÍCULO ORIGINAL / ORIGINAL ARTICLE

Tabla 5. Correlación entre el nivel de ansiedad y el nivel de capacidad de agencia de autocuidado y sus dimensiones en estudiantes ingresantes de la FMHU, 2022.

	Ansiedad	
	Coefficiente de correlación	p
Capacidad de agencia de autocuidado	-,176*	,049
Capacidades fundamentales	-,207*	,020
Componentes de poder	-,257**	,004
Capacidad para operar el cuidado propio	,037	,680

* La correlación es significativa si $p < 0,05$ (bilateral).

** La correlación es significativa si $p < 0,01$ (bilateral).

DISCUSIÓN

El presente estudio buscó determinar la relación entre la capacidad de agencia de autocuidado y la ansiedad en una comunidad de ingresantes a la FMHU-UNFV después de dos años de inactividad académica presencial a causa de la pandemia por la COVID-19, cuyos resultados fueron recogidos mediante encuesta virtual autoadministrada. Se obtuvo una participación de 126 ingresantes, de los cuales 60 ingresaron a Nutrición (47,6 %), 34 a Enfermería (27 %) y 32 a Medicina (25,4 %). Ningún ingresante a Obstetricia respondió los correos enviados.

Se halló que el nivel de agencia de autocuidado en los ingresantes es medio en un 65,9 %, alto en un 32,5 % y bajo en un 2 %, porcentajes similares a la media de otros estudios (2, 6, 8, 11). Probablemente los estudiantes adquirieron o fortalecieron esta capacidad, pues transcurrieron dos años de pandemia en los que convivieron con la necesidad de proteger también la salud de sus familiares, razón por la cual adquirían sus propios equipos de protección personal (EPP). Esto se puede deber a que en las primeras etapas de la pandemia había mucha incertidumbre por el escaso conocimiento; también es necesario recordar que la mayoría de los estudios revisados se ocupaban de la población en general (2, 8, 11).

Entre las capacidades fundamentales más desarrolladas por los ingresantes están dormir y examinar su cuerpo para detectar cambios. En tanto que, en componentes de poder, los ingresantes en su mayoría expresan una actitud de tomar medicamentos siempre que sean recetados por el médico, además de informarse sobre los efectos secundarios. Sin embargo, una capacidad poco desarrollada fue contar con un seguro de salud o solicitar apoyo a las entidades de salud, a pesar de existir un seguro integral de salud que es de carácter gratuito para los peruanos. Esto

demonstraría, tal vez, que esta capacidad preventiva requiere ser mejorada.

Asimismo, en nuestro estudio se destacan las capacidades para operar el autocuidado, como la higiene, el distanciamiento físico y preservar la salud de la familia, y el fortalecimiento de las redes sociales de apoyo, similar a lo reportado por Luis et al. (8), quienes señalan que el grupo de las mujeres de su estudio tenían mejores prácticas de autocuidado. De ello se infiere que en nuestro estudio se identificó aquellas potencialidades y debilidades en las capacidades de autocuidado de los ingresantes que deben adaptarse a entornos caracterizados por alta presión y exigencia académica para desarrollar acciones de impacto en promocionar su autocuidado y, de esa manera, mejorar su bienestar, generar confianza personal y gestionar adecuadamente su salud o enfermedad (6, 7, 11).

En cuanto al nivel de ansiedad, se identificó que el 51,6 % de los ingresantes presenta niveles moderados y el 32,5 % evidenció niveles bajos. La ansiedad se configura como uno de los trastornos más frecuentes en la población universitaria, especialmente por la situación de pandemia. Nuestros resultados tienen un correlato similar a lo reportado por Sandoval et al. (12) y Auttama et al. (13), quienes encontraron niveles moderados de ansiedad. Por otro lado, Martínez-Otero (14), en un estudio previo, señala que los estudiantes del área de ciencias médicas tienen cierta propensión a experimentar ansiedad rasgo en un 89 %, ansiedad en general en 32,9 % (IC 95 % [22,0-44,9]) y estrés en 49,9 % (IC 95 % [57,8-53,0]), a ello se agregan preocupaciones, problemas en la alimentación y consumo peligroso de alcohol. Asimismo, nuestros resultados coinciden con los obtenidos en otros estudios en salud mental de la población general, la cual se manifiesta más alterada, siendo el estado ansioso la característica prevalente de respuesta a

ARTÍCULO ORIGINAL / ORIGINAL ARTICLE

situaciones de incertidumbre y sobre información referente a la pandemia (2, 8, 14).

Según el Rho de Spearman, se halló una correlación negativa débil entre la capacidad de agencia de autocuidado y la ansiedad de $-0,176$, con un valor p de $0,049$ ($< 0,05$), lo que indica que es significativa; es decir, cuanto mayor es la capacidad de autocuidado, menor será el nivel de ansiedad, lo que lleva a aceptar la hipótesis de trabajo propuesta. De los estudios previos revisados no se hallaron resultados similares, la mayoría hace referencia a la población en general, en donde los niveles de autocuidado y ansiedad son altos, pero analizados aisladamente (2, 3, 11). En ese mismo sentido, se tiene el estudio de Luis et al. (8), quienes encontraron que la capacidad media de autocuidado se relaciona parcialmente con el estrés y el bienestar durante el confinamiento por la COVID-19 ($F(3,1078) = 370,01$; $p < 0,001$; $R^2 = 0,507$).

De otro lado, al relacionar cada una de las dimensiones de la variable capacidad de agencia de autocuidado con la variable ansiedad, se encontró una relación negativa y débil entre ansiedad y capacidades fundamentales con $-0,207$ y un valor p de $0,020$; la correlación entre capacidad de poder y ansiedad fue de $-0,257$ con un valor p de $0,004$ ($< 0,05$), lo que lleva a aceptar las hipótesis alternas y rechazar las H_0 específicas. No se halló asociación significativa entre la capacidad para operar el cuidado propio y la ansiedad, con un valor p de $0,680$ ($> 0,05$), lo que indica aceptar la hipótesis nula. No se encontraron trabajos similares, la mayoría hace referencia a las capacidades de autocuidado en personas portadoras de alguna enfermedad o población en general.

Como sostiene Dorothea Orem, todas las personas desarrollan de manera innata capacidades de autocuidado con el propósito de satisfacer sus necesidades básicas que también pueden lograrse por autoaprendizaje o con apoyo profesional de la salud, especialmente del profesional de enfermería, y de esa manera dinamizar su salud y bienestar psicológico (15). No obstante, hay que considerar que estas capacidades también dependen de otros factores, como el estado cognitivo-físico-psicológico y espiritual, así como de características sociodemográficas y culturales. En suma, se infiere que, a mayor capacidad de autocuidado, mayor disposición de cuidarse y practicar estilos de vida saludables (15). De allí la importancia de fortalecer estas capacidades en los ingresantes a las carreras de ciencias de la salud, ya que un estudiante con capacidad de autocuidado es proclive a mantener

energías vitales para fortalecer estas capacidades tanto en la salud física como mental (11, 16).

Los resultados obtenidos demandan seguir explorando en profundidad la salud mental de los ingresantes, pues padecer de problemas de salud mental como es la ansiedad podría desencadenar reacciones adversas que se manifiestan cuando el estudiante brinda atención a los usuarios o también en sus diversas interacciones con los compañeros o la familia. Algunos estudios reportan que el cuidado personal funciona como un elemento protector en la calidad de vida al permitir el uso de estrategias que faciliten gestionar positivamente el estrés que suele presentarse por la intensidad de las actividades académicas que deben cumplir los estudiantes (13, 17).

Entre las limitaciones encontradas en la realización del presente estudio, es necesario mencionar la escasa colaboración de algunos de los ingresantes para responder la encuesta; así como también que no se consideraron las características sociodemográficas por tener muchos datos perdidos en ese rubro; asimismo, no se puede generalizar los resultados al aplicar un muestreo de tipo intencional. A pesar de estas limitaciones, creemos que se proporciona una perspectiva importante sobre la asociación entre las variables investigadas en los estudiantes universitarios después de vivir la pandemia de la COVID-19 durante dos años.

CONCLUSIONES

El nivel de autocuidado y de ansiedad en los universitarios ingresantes es preferentemente de nivel medio luego de dos años de la pandemia por COVID-19. Asimismo, se tiene que las variables capacidad de autocuidado y ansiedad en los ingresantes universitarios están asociadas significativamente, por lo que se acepta la hipótesis de trabajo. Estos hallazgos sugieren que la persona asume de manera voluntaria y deliberada cuidar de sí mismo, incluyendo el manejo de sus emociones que determinan su estado emocional en situaciones de crisis, como es una pandemia, y direcciona a asumir acciones para tomar mayor conciencia en cuanto a promover su salud física y mental. En tal sentido, es necesario que en la Facultad de Medicina se desarrollen estrategias diversas para potenciar capacidades de autoeficacia para el autocuidado físico y mental en todos sus estudiantes.

Conflicto de intereses: Las autoras declaran no tener conflicto de intereses.

ARTÍCULO ORIGINAL / ORIGINAL ARTICLE

Financiamiento: El estudio fue financiado por el Vicerrectorado de Investigación de la Universidad Nacional Federico Villarreal.

Aprobación de ética: Estudio aprobado por el Comité de Ética de la Facultad de Medicina Humana de la Universidad Nacional Federico Villarreal, con Oficio Múltiple n.º 009-2022-UIIE-FMHU-UNFV.

Contribución de autoría:

LTBM: conceptualización, análisis formal, investigación, metodología, validación, visualización, redacción del borrador original, redacción (revisión y edición).

MECM y MNRJ: curación de datos, investigación, validación, redacción del borrador original.

MKMV: curación de datos, investigación.

ABPS: investigación, administración del proyecto, validación, redacción del borrador original, redacción (revisión y edición).

MCAC: análisis formal, investigación, validación, redacción del borrador original.

Correspondencia:

Lucy Tani Becerra Medina

Contacto: lbecerr@unfv.edu.pe

REFERENCIAS

1. Organización Mundial de la Salud. OMS: Garantizar la seguridad de los trabajadores de la salud para preservar la de los pacientes [Internet]. OMS; 2020, 17 de septiembre. Disponible en: <https://www.who.int/es/news/item/17-09-2020-keep-health-workers-safe-to-keep-patients-safe-who>
2. Schleicher A. The Impact of COVID-19 on Education. Insights from Education at a Glance 2020 [Internet]. OCDE; 2020. Disponible en <https://www.redeamerica.org/Noticias/Detalle/ArtMID/1370/ArticleID/2185/El-impacto-del-Co>
3. Organización Internacional del Trabajo. Cinco formas de proteger al personal de salud durante la crisis del COVID-19 [Internet]. OIT; 2020, 1 de abril. Disponible en: <https://www.ilo.org/es/resource/article/cinco-formas-de-proteger-al-personal-de-salud-durante-la-crisis-del-covid>
4. Abreu-Hernández L, León-Bórquez R, García-Gutiérrez JF. Pandemia de COVID-19 y educación médica en Latinoamérica. FEM [Internet]. 2020; 23(5): 237-242. Disponible en: <https://dx.doi.org/10.33588/fem.235.1088>
5. Ministerio de Salud (PE); UNICEF. La salud mental de niñas, niños y adolescentes en el contexto de la COVID-19 [Internet]. Lima: Minsa; 2021. Disponible en: <https://www.unicef.org/peru/media/10616/file/Salud%20menta%20en%20contexto%20COVID19.pdf>
6. Quek TT, Tam WW, Tran BX, Zhang M, Zhang Z, Ho SC, et al. The global prevalence of anxiety among medical students: a meta-analysis. Int J Environ Res Public Health [Internet]. 2019; 16(15): 2735. Disponible en: <https://doi.org/10.3390/ijerph16152735>
7. Grupo de trabajo sobre juventud de la Plataforma de Colaboración Regional para América Latina y el Caribe. Encuesta de las Naciones Unidas sobre juventudes de América Latina y el Caribe dentro del contexto de la pandemia del COVID-19 [Internet]. (LC/TS.2021/68). Santiago: Naciones Unidas; 2021. Disponible en: <https://repositorio.cepal.org/items/212a9129-1990-48cb-9a31-7af0861ede51/full>
8. Luis E, Bermejo-Martins E, Martínez M, Sarrionandia A, Cortes C, Oliveros EY, et al. Relationship between selfcare activities, stress and well-being during COVID-19 lockdown: a cross-cultural mediation model. BMJ Open [Internet]. 2021; 11(12): e048469. Disponible en: <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2020-048469>
9. Leiva V, Cubillo K, Porras Y, Ramírez T, Sirias I. Validación de apariencia, contenido y consistencia interna de la Escala de Apreciación de Agencia de Autocuidado (ASA) para Costa Rica, segunda versión en español para población conocida sana. Enferm Actual Costa Rica [Internet]. 2021; 30(30). Disponible en: <http://dx.doi.org/10.15517/revenf.v0i30.22110>
10. Bello C, Becerra L, La Rosa JL, Capa W. Pandemia COVID-19: actitudes-facilidades como mediador entre autocuidado y bienestar mental en internos de ciencias médicas. Rev Salud Pública [Internet]. 2022; 24(4): 1-8. Disponible en: <https://doi.org/10.15446/rsap.v24n4.100801>
11. Ruiz-Aquino M, Díaz-Lazo A, Ortiz-Aguí M, Enit-Ida V. Conductas de autocuidado frente a la prevención del contagio de la COVID-19 en pobladores peruanos. Rev Cubana Med Gen Integr [Internet]. 2021; 36(4): e1708. Disponible en: <https://revmgi.sld.cu/index.php/mgi/article/view/1708>
12. Sandoval KD, Morote-Jayacc PV, Moreno-Molina M, Taype-Rondan A. Depresión, estrés y ansiedad en estudiantes de Medicina Humana de Ayacucho (Perú) en el contexto de la pandemia por COVID-19. Rev Colomb Psiquiatr [Internet]. 2021; 52(Supl. 1): S577-S584. Disponible en: <https://doi.org/10.1016/j.rcp.2021.10.005>
13. Auttama N, Seangpraw K, Ong-Artborirak P, Tonchoy P. Factors associated with self-esteem, resilience, mental health, and psychological self-care among university students in northern Thailand. J Multidiscip Health [Internet]. 2021; 2021(14): 1213-1221. Disponible en: <https://doi.org/10.2147/JMDH.S308076>

ARTÍCULO ORIGINAL / ORIGINAL ARTICLE

14. Martínez-Otero V. Ansiedad en estudiantes universitarios: estudio de una muestra de alumnos de la Facultad de Educación. Ensayos [Internet]. 2014; 29(2): 63-78. Disponible en: <https://produccioncientifica.ucm.es/documentos/5d399a2729995206844606cf>
15. Tomey AM, Alligood MR. Modelos y teorías en enfermería. 9.ª ed. Elsevier; 2018.
16. Silva J, Batista-de-Carvalho AR, Carvalho HD, Neves de Oliveira EM. Reflexiones sobre los riesgos ocupacionales en trabajadores de salud en tiempos pandémicos por COVID-19. Rev Cubana de Enfermer [Internet]. 2020; 36(2): e3738. Disponible en: <https://revenfermeria.sld.cu/index.php/enf/article/view/3738>
17. Zhou H, Wang Y, Cheng L. The mediating effect of self-directed learning in the relationship between caring and resilience among Chinese nursing students: a multi-center cross-sectional study. Nurse Educ Today [Internet]. 2022; 119: 105598. Disponible en: <https://doi.org/10.1016/j.nedt.2022.105598>

Recibido 03/10/2023

Aceptado 19/12/2023