



## **CUIDADO DE SÍ MISMO COMO UNIDUALIDAD EN INTERACCIÓN CON FACTORES DE RIESGO**

Luisa Bravo Sánchez<sup>1</sup>, Jordi Omar Cárdenas Vargas<sup>1</sup>, Leticia Cuevas Guajardo<sup>1</sup> y María Guadalupe López Sandoval<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Facultad de Estudios Superiores Iztacala, UNAM. luisalyn46@yahoo.com.mx

### **RESUMEN**

El principal problema que enfrenta actualmente la investigación, en las ciencias biológicas y humanas, tiene un fondo esencialmente epistemológico pues gira en torno al conocimiento de la ciencia. Difícilmente se da cuenta de la disyunción y reducción de los conocimientos, en relación al cuidado de la salud del cuerpo-espíritu en interacción con factores de riesgo.

Es una investigación cuantitativa, observacional, exploratoria, descriptiva y transversal, la cual consistió en medir el cuidado de sí mismo como unidualidad en interacción con factores de riesgo: sobrepeso, obesidad, actividad física, consumo de alcohol y tabaco, en estudiantes universitarios, éstos forman parte de los riesgos comunes y modificables que desarrollan enfermedades crónicas en la actualidad. La muestra estuvo conformada por 360 estudiantes, quienes firmaron previamente un consentimiento informado. Se utilizó el instrumento documental "cuidado de sí mismo cuerpo-espíritu como unidualidad, en interacción con factores de riesgo", el cual fue validado previamente.

De los 360 estudiantes encuestados se encuentra que un 42.8 % siempre tiene en circunspección que el cuidado debe ir dirigido al cuerpo-espíritu como una unidualidad, seguido por el 35.8 % que lo ve con frecuencia y tan solo el 3.1 % lo medita poco. Por otro lado, hay una deficiencia en la reflexión de que el cuidado no puede derivarse de la realidad, es un fenómeno de cada ser humano denotado por un 30.5% de los encuestados que lo conciben a veces, aunque un 29.4% lo considera siempre. De igual forma, se midieron algunas de las prácticas que forman parte de los estilos de vida de los encuestados, hay una tendencia a conciliar tan solo de 4 a 6 horas de sueño, siendo este último resultado el de mayor incidencia. Además, hay una alta frecuencia de personas que consumen alcohol, empero, esta práctica no es de uso cotidiano, lo que conduce a entrever una responsabilidad en los estilos de vida de los estudiantes.

Al observar que no existen estudios previos afines al cuidado de la persona vista como unidualidad cuerpo-espíritu, este trabajo es descriptivo, en él se pudo observar una tendencia a concebir a la persona como unidualidad, lo cual permite generar un trato consigo mismo de manera integral, sin dejar de lado la salud espiritual que se ha ofuscado en el paradigma imperante materialista que da preponderancia al cuerpo. De tal forma se considera al cuidado como parte fundamental para la salud, sin embargo, aún existe la tendencia a pensar que éste es un fenómeno que viene del exterior, por consiguiente, se tienen que generar planes de acción para asumir la responsabilidad que el ser humano tiene consigo mismo, principalmente la de preservar y mantener la vida y la salud, lo que conforma las bases para el florecimiento de la humanidad.