Name: Vanessa Buenrostro

Importancia del autocuidado

Ser estudiante de enfermería es una época estresante, ya que los estudiantes se centran en estudiar, cumplir con las tareas, los plazos de entrega y gestionar las expectativas y presiones que conlleva ser estudiante de enfermería. Puede ser difícil encontrar tiempo para uno mismo o hacer cosas que se disfruten a diario. Un artículo de*Universidad de Lindenwood (*Bardon (2024) explica que los estudiantes de enfermería deben priorizar su salud y bienestar creando hábitos saludables, manejando el estrés y dedicando tiempo a al menos un pasatiempo cada día. Bardon (2024) demuestra que priorizar el autocuidado no solo beneficia a los estudiantes de enfermería, sino también a los estudiantes universitarios en general. Navegar por la vida universitaria puede ser estresante, intimidante y, a veces, aislante. Encontrar maneras de integrar hábitos saludables en la rutina diaria es fundamental. Algunos ejemplos son dar un paseo de diez minutos, preparar almuerzos saludables, beber suficiente agua y desconectarse de los dispositivos electrónicos al menos una hora antes de acostarse. Aprender a establecer hábitos saludables puede ayudar a prevenir el agotamiento, lo cual es importante porque el agotamiento puede tener consecuencias negativas tanto para la salud física como mental. Establecer metas realistas cada día también puede darles a los estudiantes algo que esperar con ilusión y ayudarlos a sentir una sensación de logro. Recordar que la salud es importante puede ayudar a los estudiantes de enfermería a mantener la energía y el bienestar necesarios para afrontar las exigencias del programa de enfermería.

https://www.lindenwood.edu/blog/the-importance-of-self-care-and-wellness-for-bsn-students/