

DIFERENCIAS POR EDAD EN EL AUTOCUIDADO EMOCIONAL, SOCIAL, FÍSICO Y "ESPIRITUAL" DE PERSONAL UNIVERSITARIO

Recibido 14-I-2026 ● Corregido 23-III-2026 ● Aceptado 23-IV-2026

Publicado Mayo, 2026. elocation-id: e6226

<https://doi.org/10.22458/urj.v18i1.6226>

AUTORES

Lourdes Arce-Espinoza¹, Patricia Sagot-Carvajal²

INTRODUCCIÓN

El autocuidado es clave para el bienestar integral del personal universitario, pero su práctica varía según la edad y el contexto institucional.

OBJETIVO

Se describieron las conductas de autocuidado físico, social, emocional y "espiritual" según grupos de edad en personal de una institución pública de educación superior costarricense.

METODOLOGÍA

Se aplicó en línea la Escala de Conductas de Autocuidado (ECA) a 737 funcionarios (67% de la población invitada), distribuidos en tres grupos de edad: menores de 40, entre 40 y 50, y mayores de 50 años.

AFILIACIÓN

1. Universidad Estatal a Distancia, Vicerrectoría Ejecutiva, Servicio Médico UNED, Sabanilla, San José, Costa Rica.
2. Universidad Estatal a Distancia, Vicerrectoría Académica, Sabanilla, San José, Costa Rica.



Imagen Ilustrativa, Tinkoff Bank, WikimediaCommons,

LA EDAD DETERMINA EL AUTOCUIDADO EN EL PERSONAL UNIVERSITARIO

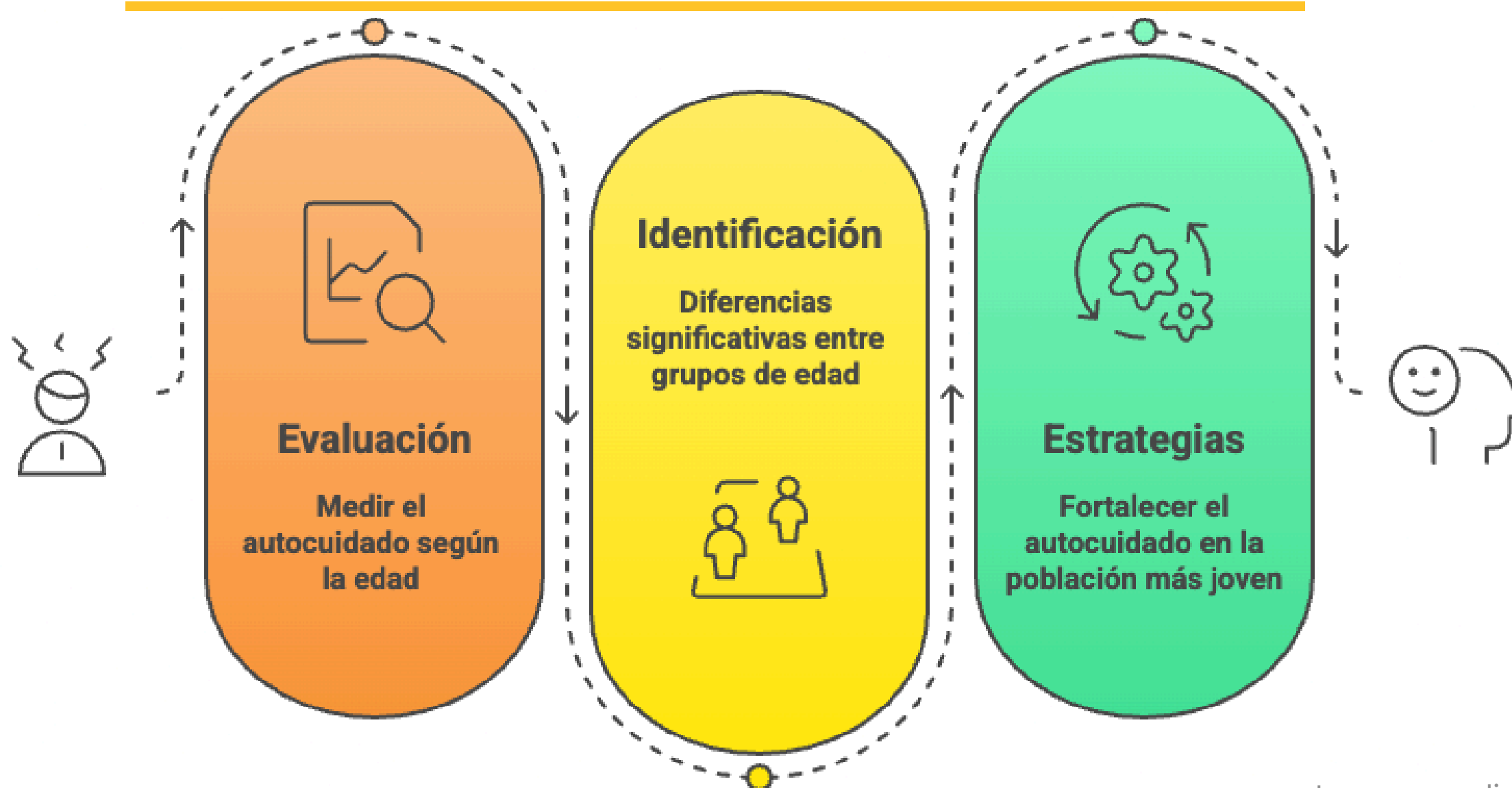


Imagen realizada con Napkin.ai

RESULTADOS

El autocuidado emocional y social obtuvo las puntuaciones más altas (>8), seguido del físico (>7) y el "espiritual" (más bajo). Las personas mayores de 50 años mostraron mayor frecuencia de prácticas en todas las dimensiones y un consumo más controlado de comidas rápidas.

CONCLUSIÓN

La edad es un factor determinante del autocuidado. Se requieren intervenciones diferenciadas para fortalecer las prácticas en trabajadores más jóvenes.