

La promoción de estilos de vida saludable en la educación superior. Sus diferentes visiones

The promotion of healthy lifestyles in higher education. Their different visions.

Promoção de estilos de vida saudáveis no ensino superior. Suas diferentes visões

Hernández Rivero, Ania Caridad; Infante Miló, Aracelys; Lazo Fernández, Yurien

Ania Caridad Hernández Rivero aniac@upr.edu.cu
Universidad de Pinar del Río, Cuba
Aracelys Infante Miló aracelys78@upr.edu.cu
Universidad de Pinar del Río, Cuba
Yurien Lazo Fernández yurien69@upr.edu.cu
Universidad de Pinar del Río, Cuba

Pensamiento Americano
Corporación Universitaria Americana, Colombia
ISSN: 2027-2448
ISSN-e: 2745-1402
Periodicidad: Frecuencia continua
vol. 14, núm. 28, 2021
pensamientoamericano@coruniamericana.edu.co

Recepción: 26 Febrero 2021
Aprobación: 06 Junio 2021

URL: <http://portal.amelica.org/ameli/journal/761/7613987012/>

DOI: <https://doi.org/10.21803/penamer.14.28.380>

Resumen: Introducción: Los estilos de vida se relacionan con las conductas habituales que caracterizan la forma de vida de una persona, la adopción de comportamientos que ponen en peligro tanto la salud presente como futura, son la causa de un tercio de las enfermedades en la población adulta, convirtiéndolo en preocupación esencial para la comunidad universitaria, especialmente en la Universidad de Pinar del Río "Hermanos Saíz Montes de Oca" (UPR) por la responsabilidad social de esta, expresada en su objeto social. **Resultados y Conclusiones:** El programa de formación de promotores de salud y estilos de vida saludables que se desarrolla en la Universidad, incluye el desarrollo de diferentes acciones educativas: información sobre las drogas, promoción de hábitos y estilos de vida saludables, fomento del autocontrol emocional, entrenamiento para afrontar con éxito los problemas de la vida cotidiana y resistencia a las presiones sociales hacia el consumo de tabaco y alcohol, así como el desarrollo de prácticas sexuales seguras.

Palabras clave: Universidad, Hábito, Estilo de vida, Salud, Estudiante.

Abstract: Introduction: Lifestyles are related to the usual behaviors that characterize the way of life of a person, the adoption of behaviors that endanger both present and future health, are the cause of a third of diseases in the adult population, making it in essential concern for the university community, especially in the University of Pinar del Río "Hermanos Saíz Montes de Oca" (UPR) for its social responsibility, expressed in its corporate purpose. **Results and Conclusions:** To this end, the training program for health promoters and healthy lifestyles that is developed at the University includes the development of different educational actions: information about drugs, promotion of healthy habits and lifestyles, promotion of emotional self-control, training to successfully face the problems of daily life and resistance to social pressures towards tobacco and alcohol consumption, as well as the development of safe sexual practices.

Keywords: University, Habit, Lifestyle, Health, Student.

Introducción

A cada época histórica le son dados necesidades e intereses propios, donde suceden problemáticas que encuentran expresión en todos los órdenes de la vida social, repercuten en la calidad de vida de sus ciudadanos y condicionan la dinámica del sistema de las relaciones sociales.

La Organización de las Naciones Unidas (ONU) reconoce que alcanzar el más alto nivel de salud, sin discriminación, es uno de los derechos fundamentales de todo ser humano. Para la Organización Mundial de la Salud (OMS). La promoción de salud está basada en este derecho fundamental, que reconoce la salud como un concepto positivo, incluyente y determinante de la calidad de vida; de ahí que un creciente número de países del mundo, hoy en día conciben la promoción de la salud y estilos de vida saludables como una poderosa estrategia de salud pública.

Las relaciones entre salud y desarrollo han sido abordadas con relativa frecuencia en los últimos años, tanto por los organismos internacionales, entre ellos los países no alineados, el grupo de los 77, así como por organismos y agencias especializadas de Naciones Unidas, destacándose la Organización Mundial de la Salud (OMS), Organización Panamericana de la Salud (OPS), Naciones Unidas para la Infancia y la Alimentación (UNICEF), Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO) y el Programa de Naciones Unidas para el Desarrollo (PNUD), convencidos de la necesidad de avanzar hacia el desarrollo económico de forma tal que se revierta en mejores condiciones de vida y salud para toda la población.

Como guía de referencia para su trabajo la Asamblea General de las Naciones Unidas establece una visión transformadora hacia la sostenibilidad económica, social y ambiental, todo ello a partir de la firma por sus 193 estados miembros de la Agenda 2030 para el Desarrollo Sostenible, la cual incluye entre sus objetivos la necesidad de una educación que sea inclusiva, con calidad y que promueva oportunidades para todos, lo cual será la base para mejorar la calidad de vida de las personas y para el desarrollo sostenible.

Simultáneamente se define que para avanzar hacia el desarrollo es necesario contar con una población saludable, educada y productiva. Se ha llegado a afirmar que sin salud no hay desarrollo y sin desarrollo no hay salud. En tal sentido ha trabajado el Estado y el pueblo de Cuba; a pesar de los crecientes obstáculos que a lo largo de más de 60 años ha tenido que enfrentar este pequeño país.

De acuerdo con este planteamiento, un área fundamental de promoción de la salud, referida a los entornos y ambientes, se encuentra en la Universidad, como el ámbito donde viven la mayor parte de su tiempo los estudiantes. Otra área fundamental está referida al desarrollo de actitudes personales, es aquí donde se necesita el compromiso del estudiante para desarrollar estilos de vida saludable, sobre todo en la situación mundial actual.

La contribución de la Universidad al desarrollo de la cultura en salud, presupone que las acciones que se instrumenten en el Sistema Nacional de Educación Superior no sean espontáneas, ellas deben corresponderse con

estrategias bien concebidas para que se satisfagan las exigencias que la sociedad plantea a la institución educativa.

Cuando el joven ingresa al ambiente universitario cambia sus actitudes, rutinas, modifica sus hábitos y su estilo de vida, tiene mayor libertad y menos control lo que los lleva a responsabilizarse de sus acciones, decisiones y proyecto de vida, apropiándose de nuevas formas de vestir, interactuar, de movilizarse y administrar su tiempo, dinero y su alimentación, (...) se espera que esto impacte mayormente a los estudiantes becados, cuyo cambio de redes de apoyo y estilo de vida es aún mayor (Posada-Lecompte, 2006).

El joven se dispone para desempeñar determinados papeles de los adultos, se define además esta etapa de la vida, por ser una época de consolidación de las principales adquisiciones obtenidas en etapas anteriores, proceso que ocurre en estrecha relación con la labor que debe enfrentar el joven en la toma de decisiones, en la ejecución de planes, metas y objetivos en los disímiles ámbitos de la vida, colocando su mirada hacia el futuro (Domínguez, 2002).

Como señala la OMS, la mayoría de los jóvenes están sanos, sin embargo, mediante estadísticas y antecedentes, entregadas por dicha organización, es posible constatar que cada año un porcentaje significativo de ellos consumen tabaco y alcohol, o que cada día mueren a causa de la violencia interpersonal y por traumatismos causados por el tránsito (OMS, 2010).

La promoción de la salud constituye el punto de partida para el desarrollo de estilos de vida sanos y la conformación de una cultura en salud en los hombres y mujeres, si desde las primeras edades se plantea como propósito en los objetivos educativos y se concreta en las diferentes acciones que la sociedad en su conjunto desarrolle para tener una población más sana y activa (Sotolongo y Fernández, 2019).

La Promoción de la Salud no designa un área específica de actuación, sino que se concibe para transformar modos de actuación de los estudiantes de forma general, asociándose a la transformación hacia un estado positivo de salud y bienestar.

Dentro de los aspectos identificados como componentes de conductas y hábitos que caracterizan el estilo de vida de una persona encontramos los factores motivacionales, el aprendizaje, las creencias y las influencias sociales, además de la historia biológica (Espinoza, 2004); por lo tanto, se busca establecer conductas saludables y eliminar conductas de riesgo, como una aspiración de la promoción de salud en la sociedad.

Las instituciones universitarias, acogen a sujetos con historias y trayectorias diferentes, que portan significados diversos, pero que deben orientarse hacia un objetivo único, ello demanda el desarrollo de propuestas educativas (...) con la óptica de construir nuevos conocimientos, potenciando una interacción social, que, articulada dialécticamente, permita transformar este escenario educativo (Lazo et al., 2019).

Por tanto, en la Universidad, la promoción de salud como enfoque metodológico asociado a la extensión universitaria, se ejecuta por los componentes personales y que asume esta tesis: profesores, estudiantes y grupo.

La promoción de salud vista desde un enfoque metodológico asociada a la extensión universitaria es vista en relación estrecha con la promoción

sociocultural ya que promoción de salud es también promoción de una cultura en salud.

Promoción de salud en el contexto educativo.

En Cuba es histórico el interés pedagógico de proteger y promover la salud de los estudiantes desde la escuela, existen algunos hechos que así lo demuestran, por ejemplo: En 1816 la secretaría de Educación nombra a los primeros inspectores escolares los cuales tenían entre sus obligaciones: Velar acerca de la moralidad, aplicación y aseo de la juventud que frecuentaba las escuelas, advirtiendo juiciosamente a los maestros los defectos que notar (López, 2012).

En 1901 la Junta Municipal de Salubridad fundó un Servicio de Inspección Escolar formado por seis médicos, en 1902 el Departamento de Sanidad de la Habana asignó dos médicos como inspectores de escuelas para hacer cumplir los principios higiénicos, en 1910 se crea el Servicio de Higiene Escolar en la Secretaría de Sanidad y Beneficencia y a partir de 1935 se organiza el Negociado de Higiene Escolar y se asignó a médicos, enfermeras y dentistas la responsabilidad de brindar charlas higiénicas en las escuelas.

La formación de promotores ha sido abordada en Cuba en muchas líneas de trabajo y áreas de la Salud Pública y en temáticas tan diversas como nutrición, planificación familiar, prevención del consumo de drogas y violencia de género e infecciones de transmisión sexual entre otras; su amplia utilización, y variedad ha aumentado los esfuerzos para comprender y mejorar las estrategias referidas a estas temáticas (López, 2008).

Desde el 1959, ha sido prioridad la salud integral. Entre los temas prioritarios, ha estado la prevención de las ITS. A partir de la década del 80 del siglo pasado, con la aparición de los primeros casos de sida toma mayor relevancia la educación preventiva en este tema. En el caso de la educación para prevenir las ITS/ VIH. López (2012), considera que "(...) significa tomar medidas educativas encaminadas a proporcionar los medios necesarios para evitar que las personas mantengan comportamientos sexuales de riesgo que las puedan exponer a estas infecciones". (López, 2012, p.22)

Para Castro (2004) esto se basa en

"(...) el conocimiento sistemático y de las particularidades tanto, del problema de salud que los afecta como de las características de los adolescentes y jóvenes, y reconoce la interacción de los factores psicológicos, sociales, económicos y culturales que influyen sobre la salud sexual y reproductiva y en la salud en general" (p.41).

Se concuerda con este autor al considerar que durante el proceso de formación de promotores de salud deben reforzarse las actividades destinadas al acercamiento emocional con esta problemática, a elevar la autoestima, el autocuidado, el respeto a la diversidad, la toma de decisiones, a discernir las consecuencias psicosociales y económicas, así como el redimensionamiento de ciertos patrones culturales que influyen sobre la salud en general sobre los estilos de vida.

Los promotores para la prevención de las ITS/VIH, en Cuba, tienen sus antecedentes a finales de los años 80; inicialmente se le daba la categoría voluntarios, en su mayoría eran personas que vivían con VIH, que fundamentalmente realizaban sus acciones de prevención en la comunidad. Posteriormente en Cuba comienza a aplicarse una metodología para la formación

de promotores entre las personas con VIH, en 1996 y hasta mediados de 1997, la cual no era exclusiva del país, esta ya había sido utilizada en otros países, aunque se observaba que no contribuía a lograr los resultados anhelados.

El Ministerio de Salud Pública (MINSAP), a partir de 1997 comenzó un proceso de contextualización de las acciones que se venían ejecutando e iniciaron el desarrollo de talleres de capacitación ajustados a la realidad social. Desde entonces y hasta la actualidad la formación de promotores de salud ha sido una dirección de trabajo del Centro Nacional de Prevención de las ITS/VIH/SIDA, (CNP ITS/SIDA) así como del Centro Nacional de Educación Sexual (CENESEX), pertenecientes al MINSAP, quienes han ejecutado sus acciones fuera de las instituciones escolares.

Esto conllevó que, en ese mismo año se aprobara y pusiera en práctica el Programa Nacional de Promoción de Salud en el MES, el que incluye, entre sus ejes temáticos, la promoción de salud y dentro de ella la prevención de las infecciones de transmisión sexual, el VIH/SIDA y las Drogas constituyendo un proyecto nacional.

A partir de este momento, se elaboran los programas y estrategias de capacitación y entrenamiento para facilitarles a los estudiantes temas sobre las Drogas y VIH/sida, que los prepararán para la vida.

En el año 2003 se inicia el proyecto nacional “Fortalecimiento de la respuesta nacional multisectorial o Respuesta ampliada a la epidemia para la prevención y atención de la epidemia del VIH/ SIDA en la República de Cuba”, auspiciado por el Fondo Mundial para la lucha contra el SIDA, la tuberculosis y la malaria, en el que participaron más de veinte organismos y organizaciones, entre ellos el Ministerio de Educación Superior, lo que constituyó una potencialidad para promover aún más, la promoción de salud en nuestras instituciones .

Este proyecto complementa y profundiza la preparación para la vida social, familiar y sexual de los jóvenes con el objetivo principal de “promover una sexualidad responsable que contribuya a la prevención del VIH/SIDA, Drogas y la Tuberculosis.

Investigadores del Centro Nacional de Prevención de las ITS/VIH/SIDA, consideraban importante la formación de promotores “[...] como agentes de cambio preparando así a la joven generación para disfrutar de una sexualidad plena y responsable (Ochoa, 2005).

Esto implicó, en la universidad la creación de espacios que permitieron la formación de promotores de salud para la prevención de las ITS y el VIH/Sida, Drogas y Tuberculosis como parte de las acciones previstas del proyecto nacional, lo que contribuía al desempeño de la responsabilidad social ante la salud de los jóvenes.

Sin embargo, en consideración de los autores de esta investigación, son insuficientes las iniciativas desarrolladas, pues los jóvenes necesitan modificar sus estilos de vida, partiendo de un buen comportamiento ante la salud y a nivel social, de ahí la necesidad de formar promotores capacitados en estilos de vida saludables que permitan la multiplicación de estos saberes en la universidad cubana.

De manera que formar promotores de estilos de vida saludables supone concebir la salud como un derecho que para hacerse efectivo requiere del compromiso y la responsabilidad de toda la sociedad, se podría decir que el

promotor actúa como facilitador de su comunidad desarrollando iniciativas, acompañando e impulsando proyectos y acciones dentro de su comunidad para elevar la calidad de vida de la misma.

Partiendo de la carencia en la bibliografía consultada de una definición que agote los elementos esenciales, suficientes y necesarios, se define como proceso de formación de promotores de estilos de vida saludables en la Universidad al conjunto de acciones, actividades y tareas encaminados a desarrollar en los estudiantes conocimientos, habilidades, valores y actitudes, dirigidos a la educación propia y de otros, hacia la asunción de comportamientos favorecedores de bienestar biopsicosocial (Vento, 2020).

Promoción de estilos de vida saludable en la Universidad.

El análisis de los estilos de vida de los jóvenes, resulta necesario en cualquier contexto en que estos se desarrollen, por este motivo, estudiar dichos elementos en el contexto universitario, permite comprender los comportamientos de un colectivo específico con características más o menos similares, ya que la educación, es considerada como la vía obligada para el crecimiento equitativo, el desarrollo, la consolidación de la ciudadanía y el desarrollo personal, resultando ser un contexto propicio para promover estilos de vida más inclinados a lo saludable que a las conductas insanas (Ocampo, 2003),

En este sentido la promoción de los estilos de vida saludables debe realizarse a partir del diseño de programas adaptados a las características de la población objetivo. Deben ir orientados a modificar los determinantes más potentes de las distintas conductas de salud. Si bien, algunos de estos son imposibles de modificar, como el género, las características biológicas o el estatus socioeconómico, los cambios en estos determinantes son vitales para modificar los estilos de vida de la población (Sallis, 1993).

Existen múltiples experiencias relacionadas con universidades saludables, la mayoría de las cuales se han desarrollado bajo el auspicio de la OPS en el continente americano. Entre las experiencias de las que se ha encontrado documentación hay que mencionar las de países como: México, Chile, Colombia, Venezuela, Canadá, Estados Unidos de América, Perú; en Europa existen referencias fundamentalmente en España y en Asia se han destacado en el tema Japón y Corea.

En Cuba, los marcados cambios sociales, culturales y económicos comenzados a partir de 1959, crearon las condiciones para el desarrollo de nuevas concepciones referentes a la promoción de salud. Han sido varios los autores cubanos que han estudiado el tema en contextos educativos (Castro, 1987; González, 2002; Ochoa, 2005; Carvajal y Castro, 2007; Vento et al., 2013; Lazo, 2015; López; 2018). Sin embargo, se considera que la práctica de esta, en contextos educativos y especialmente universitarios, desde una dimensión cultural no ha sido investigada en profundidad.

Consecuentemente un proceso de promoción de estilos de vida saludables en un contexto universitario y teniendo como perspectiva metodológica la promoción de salud desde un enfoque holístico de la cultura, indica la necesidad de tener clara la especificidad de ese contexto y el hecho de que una misma persona se comporte de forma distinta en contextos diferentes, es así que en la universidad converge un gran grupo de estudiantes de diversas nacionalidades,

variadas provincias y muchos más municipios diversos de nuestro territorio (Vento, 2020).

Esto tendrá una gran importancia, ya que la eficacia de un método de promoción de estilos de vida saludables dependerá siempre de su adaptación y de su idoneidad respecto a las características de los estudiantes, de los estilos de vida que de que se trate y del contexto en el cual se aplica, en este caso conviven todos en la comunidad Residencia Estudiantil de la Universidad de Pinar del Río.

La extensión es un proceso formativo integrador y sistémico, cuyo núcleo es la interacción cultural Universidad – Sociedad, y en el intercambio que se produce mediante la interacción, se genera la transformación de ambos y el enriquecimiento mutuo. Se reconocen como formas organizativas del trabajo de extensión universitaria las siguientes: programas, proyectos, actividades, acciones y tareas; adoptándose una u otra forma organizativa en dependencia del grado de complejidad del problema detectado, a través del diagnóstico y que, por su naturaleza, se haya decidido trabajar sobre él.

El lineamiento dirigido a fortalecer la dimensión extensionista del enfoque integral para la labor educativa y político-ideológica, cuenta con diversas proyecciones, entre ellas la orientada a consolidar los programas de promoción de salud y calidad de vida haciendo énfasis en la estrategia de prevención social, así como los Programas Nacionales de prevención del uso indebido de drogas; el consumo de alcohol y tabaco; la Protección del Medio Ambiente; y el cumplimiento de las acciones del proyecto del VIH-SIDA.

En este sentido, la extensión universitaria como eje transversal del quehacer universitario cumple el rol de articular, mediante una gestión comprometida, las acciones docentes e investigativas y explotar sus características a favor de incrementar el impacto social de una Institución de Educación Superior (IES).

Sin embargo, son insuficientes las iniciativas desarrolladas, pues los jóvenes necesitan modificar sus estilos de vida, partiendo de un buen comportamiento ante la salud y a nivel social, de ahí la necesidad de formar promotores capacitados en estilos de vida saludables que permitan la multiplicación de estos saberes en la universidad cubana, lo cual supone concebir la salud como un derecho que para hacerse efectivo requiere del compromiso y la responsabilidad de toda la sociedad, se podría decir que el promotor actúa como facilitador de su comunidad desarrollando iniciativas, acompañando e impulsando proyectos y acciones dentro de su comunidad para elevar la calidad de vida de la misma.

Conclusiones

El análisis de las fuentes documentales realizado sobre el contexto actual en que transita la Educación Superior y los retos esenciales para el perfeccionamiento del trabajo extensionista en estas instituciones, permitió confirmar la necesidad y actualidad de la formación de promotores de estilos de vida saludables en la Universidad como un medio para el perfeccionamiento de la formación profesional integral de los estudiantes universitarios, desde una mirada crítica acerca de los principales hitos a favor de esta problemática, contextualizados a la Universidad de Pinar del Río “Hermanos Saíz Montes de Oca”. Se cuenta con una voluntad política institucional que avala la sostenibilidad de los procesos y

los recursos necesarios para garantizar la sistematización y permanencia de las acciones de extensión universitaria.

Referencias

- Carvajal, C. y Castro, P. L. (2007). *Algunas consideraciones sobre la formación de promotores de salud en el ámbito escolar*. Editorial MINED.
- Castro, G. (1987): Life style differences between young adult cocaine. Users and their non-user peers. *Journal of Drug Education*, 17(2). 89-111.
- Castro, P. L. (2004). *Educación en prevención del VIH en el Sistema Nacional Escolar*. Molinos Trade.
- Domínguez, L. (2002). *La adolescencia y la juventud como etapas del desarrollo de la personalidad. Distintas concepciones en torno a la determinación de sus límites y regularidades*. Facultad de Psicología. Universidad de La Habana.
- Espinoza, L. (2004). Cambios del Modo y Estilos de Vida; su influencia en el proceso salud-enfermedad. *Revista Cubana de Estomatología*, 41(3). http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-75072004000300009
- González, M. (2002). *Un modelo de gestión para la extensión universitaria en la Universidad de Pinar del Río*. (Tesis de doctorado, Universidad Hermanos Saíz Montes de Oca). Archivo digital. <https://rc.upr.edu.cu/bitstream/DICT/1744/1/Mercedes%20Gonz%C3%A1lez%20Fern%C3%A1ndez-Larrea.pdf>
- Lazo Y. (2015). *Modelo del proceso de trabajo educativo en la Residencia Estudiantil*. (Tesis Doctorado, Universidad de Pinar del Río). Repositorio Institucional. <https://rc.upr.edu.cu/jspui/handle/DICT/3729>
- Lazo, Y., Márquez, J. L. y Ordaz, M. (2019) La gestión del trabajo educativo en las instituciones universitarias: fundamentos teórico-metodológicos. *Mendive* 17(3) 454 – 465. <http://mendive.upr.edu.cu/index.php/MendiveUPR/article/view/1736>
- López, A. (2008). *La formación de promotores en educación sexual y prevención del VIH en las universidades pedagógicas cubanas*. VI Taller regional de Promoción y Educación para la Salud en el Ámbito Escolar. La Habana, Cuba.
- López, A. (2012). *Estrategia pedagógica dirigida a la formación de promotores estudiantiles para la prevención de las ITS y el VIH en las universidades de ciencias pedagógicas*. (Tesis doctoral, Instituto Pedagógico Latinoamericano y Caribeño).
- López, A. (2018). El Proceso de Formación de Promotores Estudiantiles de Salud en las Carreras Pedagógicas. (Tesis doctoral, Universidad de Pinar del Río “Hermanos Saíz Montes de Oca”). Archivo digital. <https://rc.upr.edu.cu/bitstream/DICT/3527/1/Ada%20Loreta%20L%C3%B3pez%20C%C3%A1nova.pdf>
- Ocampo, J. (2003) Capital Social y Agenda del Desarrollo. En: *Capital social y reducción de la pobreza en América Latina y el Caribe: en busca de un nuevo paradigma*. 25-31. CEPAL.
- Ochoa, R. (2005). *Trabajo de prevención de la ITS/VIH/SIDA*.
- Organización Mundial de la Salud (OMS). (2010). *Nota Descriptiva N°345*. <http://www.who.int/medicentre/factsheets/fs345/es/index.html>.
- Posada-Lecompte, M. (2006). Adaptación de estudiantes de primeros semestres de Psicología al ambiente universitario. *Revista Memorias*, 5(9). <http://www.revistamemorias.com/articulos9/informefinalgruposfocales07.pdf>

- Sallis, J. F. (1993). Promoting Healthful Diet and Physical Activity. En: Millstein S., Petersen, A. C. y Nightingale, E. O. (Editors). *Promoting the Health of Adolescents*. University Press.
- Sotolongo, M. M. y Fernández, V. B. (2019). La promoción de salud en el contexto universitario. *Revista Científica Cultura, Comunicación y Desarrollo*, 4(1), 34-38. <http://rccd.ucf.edu.cu/index.php/rccd>
- Vento, M. y Ordaz, M. (2020). La formación de estudiantes universitarios como promotores de estilos de vida saludables. *Universidad y Sociedad*, 12(1), 105-110.
- Vento, M., Ordaz, M. y Hernández, D. (2013). La promoción de estilos de vida. Reto y necesidad en la Universidad Cubana Actual. *Revista Mendeive*, 12(1). 30-35. <https://mendeive.upr.edu.cu/index.php/MendeiveUPR/article/view/638>