

**Taller Provincial de las Ciencias Sociales y Humanísticas**

**25 de mayo de 2023**

**Temática:** Dinámica demográfica, estructura socioclasista y seguridad social. (Lin. 90, 106)

**Título: Promoción de salud y estilos de vida saludables en la Residencia Estudiantil de la Universidad.**

**Autores:**

1-Msc. Ania Caridad Hernández Rivero.

CES: Universidad de Pinar del Río “Hermanos Saíz Montes de Oca”

Correo electrónico: [aniac@upr.edu.cu](mailto:aniac@upr.edu.cu)

**Teléfono**: 48779359

2. Dra.C. Dianelkys Martínez Rodríguez

CES: Universidad de Pinar del Río “Hermanos Saíz Montes de Oca”

Correo electrónico: [dmartínez@upr.edu.cu](mailto:dmartínez@upr.edu.cu)

**Teléfono**: 52110760

**Resumen**

Los estilos de vida saludables en los estudiantes universitarios es un tema que en Cuba tiene vital importancia, teniendo como referentes los Programas Nacionales del Ministerio de Educación Superior acerca de la prevención de las Infecciones de Transmisión Sexual, el Programa del Uso Indebido de las Drogas, el Programa de prevención de la Tuberculosis y el Programa Nacional de Extensión Universitaria. Esta investigación partió de la problemática existente en la residencia “Hermanos Saíz Montes de Oca” de la Universidad de Pinar del Río (UPR) vinculada con la adopción de conductas de riesgo que ponen en peligro la salud de los estudiantes becados. El objetivo de la investigación estuvo en el diseño de un programa de promoción de estilos de vida saludables en los estudiantes de la residencia “Hermanos Saíz Montes de Oca” de la UPR. Para ello se utilizaron los métodos: histórico-lógico, análisis-síntesis, el análisis documental y la Investigación-Acción con sus técnicas: encuesta, entrevista en profundidad y observación participante. Entre los principales hallazgos se constató que los estudiantes tienen un bajo conocimiento acerca de los estilos de vida saludables, poseen conductas de riesgo para su salud y que las actividades extensionistas que se desarrollan en la residencia para promover estilos de vida saludables son insuficientes. Se pudo concluir que un programa de promoción de estilos de vida saludables en dicha residencia estudiantil puede ser la estrategia adecuada para la solución del problema de investigación.

Palabras clave: estilos de vida, promoción, Universidad.

**Introducción**

La modernidad, ha traído consigo logros y beneficios como resultado de adelantos tecnológicos, científicos, económicos, entre otros; a los cuales la salud no ha estado ajena, experimentando mejoras a nivel mundial, reflejadas, además, en la disminución de enfermedades infecciosas, de la mortalidad infantil, en personas mejor nutridas, en más acceso al agua limpia y a una esperanza de vida más larga (UNESCO, 1994).

De este modo, la salud, pasa a ser el recurso necesario para la vida diaria, siendo el medio por el cual, las personas, logran llevar una vida individual, social y económicamente productiva (OMS, 1998).

A modo de referencia para su trabajo la Asamblea General de la Organización de Naciones Unidas (ONU) establece una visión transformadora hacia la sostenibilidad económica, social y ambiental, a partir de la Agenda 2030 para el Desarrollo Sostenible, suscrita por sus 193 estados miembros, la cual incluye entre sus objetivos una educación “inclusiva, equitativa de calidad y promover oportunidades de aprendizaje para todos, (...) como la base para mejorar la vida de las personas y el desarrollo sostenible” (p.15).

Como señala la Organización Mundial de la Salud (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 (2010). Esta organización define el estilo de vida como una forma general de vida, basada en la interacción entre las condiciones de vida en un sentido amplio y los patrones individuales de conducta determinados por los factores socioculturales y las características personales (OMS, 1986).

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 saludables.

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, es por ello que en la Tesis sobre la formación de la niñez y la juventud aprobada en el Primer Congreso del Partido Comunista de Cuba(1975), se afirma que: “En las relaciones sociales entre el hombre y la mujer repercutirá favorablemente una adecuada educación a partir de estilos de vida saludable, que comience en el hogar y que se refuercen científicamente en la escuela” (p. 3).

En la revisión de la literatura acerca de los estilos de vida más importantes que afectan a la salud de los jóvenes se puede citar: el consumo de sustancias tóxicas (tabaco, alcohol y otras drogas), no realizar ejercicios físicos regularmente, no dormir las horas necesarias, el estrés, no consumir una dieta balanceada, las relaciones interpersonales, comportamiento sexual irresponsable, así como otros aspectos que inciden indirectamente en la salud, al decir de los diferentes autores consultados, para esta investigación, los estilos de vida saludable que se contemplaron coinciden con tres aspectos fundamentales: horas de sueño, comportamiento sexual responsable y consumo de sustancias tóxicas como tabaco y alcohol.

Sin embargo, en la Residencia Estudiantil de la Sede “Hermanos Saíz Montes de Oca” de la UPR, el proceso de promoción de estilos de vida saludables solo se realiza a través de acciones y actividades extensionistas, por lo que se ejecuta de manera espontánea, insuficiente y asistémica.

Atendiendo a estos factores que inciden en los estilos de vida saludable, en observación realizada a los estudiantes becados de la Sede “Hermanos Saíz Montes de Oca” de la UPR, se pudo constatar la necesidad de profundizar en su promoción en el contexto, donde actualmente se han observado las siguientes irregularidades:

* Malos hábitos de sueño: se acuestan tarde, a veces duermen de día o no duermen las horas necesarias.
* Consumen sustancias tóxicas para su organismo como tabaco y alcohol.
* Tienen conductas sexuales irresponsables: cambio frecuente de pareja o varias parejas a la vez.
* Se comportan incorrectamente en sus relaciones interpersonales: emiten gritos para llamar a sus compañeros. Cuando se reúnen a conversar lo hacen en voz alta, no guardan el debido respeto a las personas que los atienden como trabajadores educativos.

Se propone que en la Residencia Estudiantil se realicen actividades que se adapten a las características de los estudiantes becados, considerándose un tema muy importante, a partir de sus especificidades y que las actividades estén orientadas hacia la promoción de la salud y los estilos de vida saludables.

**Desarrollo**

El estilo de vida, ha sido un concepto utilizado en diferentes ámbitos como la sociología, la psicología y la salud; sus orígenes se remontan hacia fines del siglo XIX y quienes primero aportaron a su estudio fueron los filósofos Karl Marx y Max Weber, los que ofrecieron una visión sociológica de este objeto de estudio, enfatizando en los determinantes sociales de su adopción y mantenimiento (Eger y Binns, 2017; Cockerham, 1993).

Posteriormente, el psiquiatra austríaco Adler introdujo el término estilo de vida como un concepto central en la psicología del individuo. Para él, el estilo de vida de una persona refleja el carácter propositivo del individuo, en otras palabras, la unidad de objetivos y la unidad de acción de esa persona.

Los estilos de vida individuales, caracterizados por patrones de comportamiento identificables, pueden ejercer un efecto profundo en la salud de un individuo y en la de otros. Si la salud ha de mejorarse permitiendo a los individuos cambiar sus estilos de vida, la acción debe ir dirigida no solamente al individuo, sino también a las condiciones sociales de vida que interactúan para producir y mantener esos patrones de comportamiento.

Sin embargo, es importante reconocer que no existe un estilo de vida óptimo al que puedan adscribirse todas las personas. La cultura, los ingresos, la estructura familiar, la edad, la capacidad física, el entorno doméstico y laboral, harán más atractivas, factibles y adecuadas determinadas formas y condiciones de vida. Por ello, la estrategia de crear ambientes favorables para la salud se centra en gran medida en la necesidad de mejorar y cambiar las condiciones de vida para apoyar la salud (OMS, 1998).

En el enfoque sociológico se consideraba que las variables sociales eran los principales determinantes de la adopción y del mantenimiento de un estilo de vida determinado, mientras que desde el psicoanálisis los determinantes se desplazaron desde la sociedad al individuo y a su personalidad.

Las primeras investigaciones realizadas desde el campo de la salud adoptan una perspectiva médico-epidemiológica. Esta perspectiva olvida casi por completo el marco psicosocial del comportamiento y reduce el concepto de estilo de vida a conductas aisladas que tienen alguna repercusión sobre la salud (Rodríguez, 1992). Desde esta perspectiva se introduce el término de estilos de vida saludables.

El interés por el estudio de los estilos de vida saludables tuvo su punto más alto en la década de los 80 del siglo pasado. El objetivo era producir un concepto que a partir de las dimensiones materiales y simbólicas posibilitara la articulación entre sectores macro (estructura social) y de los grupos intermedios expresados en sujetos cuyo comportamiento se caracterizaba por un determinado estilo ejercitado en la vida personal y colectiva.

Pastor et al.(1998) se inclinan por la elección voluntaria al afirmar que el estilo de vida saludable, es un patrón de comportamiento consciente, que se aprende mediante la práctica persistente del conocimiento adquirido; el modelo médico ha defendido el carácter exclusivamente voluntario de tal elección, los autores de orientación psicosocial entienden la elección como involuntaria en cierta medida, ya que reconocen la influencia de las variables psicosociales en la adquisición y mantenimiento del estilo de vida (p. 16).

Como se puede observar se utiliza indistintamente el concepto estilo de vida o los estilos de vida, aunque con la misma descripción, utilizando desde la perspectiva de la salud el término estilos de vida saludables.

La OMS en la 31 sesión de su comité regional para Europa, recoge las definiciones anteriormente expuestas y define el estilo de vida como “una forma de vida que se basa en patrones de comportamiento identificables, determinados por la interacción entre las características personales individuales, las interacciones sociales y las condiciones de vida socioeconómicas y ambientales” (OMS,1986). Además se comentó la necesidad de diferenciar entre estilo de vida y estilo de vida saludable y se enfatizó sobre la importancia de abordar el estudio del estilo de vida saludable desde un enfoque más social que médico.

En Cuba se tienen referencia de estudios sobre estilo de vida fundamentalmente en las Ciencias Médicas, desde la Atención Primaria de Salud (APS) pues varios autores hacen referencia en sus análisis a cómo se puede desde una enfermedad dada en un grupo de pacientes, tomar el estilo de vida como un indicador de evaluación, para determinar el comportamiento de la calidad de vida.

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 estilos de vida saludables en el contexto de la Educación Superior cubana.**

En el contexto internacional han sido múltiples los estudios realizados respecto a la promoción de estilos de vida saludables en la Educación Superior, destacándose los de países como Colombia, México, Nicaragua, Ecuador, España, Venezuela y Perú.

Han sido varios los autores que han abordado este tema, estos señalan que es necesario desarrollar estudios que midan determinantes biológicos, psicológicos, sociales y culturales de los estilos de vida, enfatizando en la necesidad de contribuir a desarrollar habilidades y actitudes en los jóvenes, ayudándolos a que tomen decisiones acertadas frente a su salud, su desarrollo y su propósito de vida, además que aporten a su bienestar individual y colectivo.

Al decir de los autores consultados, entre ellos: Becerra et al. (2019); Bravo et al. (2021); Camero et al. (2021); Cánovas, (2017); Cedillo, (2016); Escobar et al. (2019); Morales et al. (2018) y Rivera, (2019), entre otros; los cuales en sus estudios, por lo general abordan la asociación entre los estilos de vida y factores personales en los estudiantes universitarios.

Entre estos factores se destacan: la nutrición, el ejercicio físico, responsabilidad en salud, manejo del estrés, autorrealización, los factores de comportamiento relacionados con las enfermedades no transmisibles, las relaciones interpersonales, el consumo de sustancias tóxicas (tabaco, alcohol y otras drogas), la obesidad, nutrición, relaciones sexuales, entre otras. (Espinoza y Vanegas, 2017; Pedraza et al. 2012)

Actualmente las Instituciones de Educación Superior (IES) tienen como aspiración fomentar una educación que cree entornos saludables y se preocupe del bienestar de todos los integrantes de la comunidad universitaria donde desarrollen habilidades para la vida y se les enseñe a adoptar o fortalecer estilos de vida saludables. Rodríguez et al. (2020)

La población universitaria posee un alto valor social, ya que de ellos y ellas se espera el aporte, tanto de conocimientos como de innovaciones, para ayudar a mejorar la calidad de vida, prestando sus servicios por largos períodos de tiempo, lo cual puede verse afectado por una enfermedad no trasmisible al no haber adquirido un estilo de vida saludable durante la juventud, por lo que resulta fundamental plantearse estrategias que fomenten los estilos de vida saludables en sus diferentes dimensiones.

Como plantea Batista (2015) en sus estudios, “las (IES) constituyen escenarios donde se favorecen procesos de aprendizaje, convivencia, crecimiento individual, colectivo y social, para el logro del bienestar integral de la persona y su calidad de vida, (…) como institución social, ejerce gran influencia en los estudiantes”. (p.27)

Entre los autores cubanos que han tratado el tema de la promoción de salud y estilos de vida saludables en el ámbito universitario se puede citar las investigaciones con estudiantes y trabajadores de la salud y en algunas universidades del MES, entre ellos mencionamos a autores recientes como: Haithem et al. (2018); Martínez et al. (2020); Palma et al. (2018); Rodríguez et al. (2019); Sotolongo y Fernández, (2019); Zaita et al. (2021), entre otros, los cuales se han referido principalmente al problema de las adicciones al tabaco y al alcohol, las enfermedades de transmisión sexual, la alimentación sana, el ejercicio físico, entre otros factores que inciden indirectamente en la salud.

Los autores anteriores, enuncian que esto se evidencia en las acciones incluidas dentro del trabajo educativo, que se desarrolla en los procesos sustantivos de las universidades, dirigidos al desarrollo de un estilo de vida sano en los estudiantes universitarios desde la formación inicial, a partir del aprovechamiento de las potencialidades que ofrecen los espacios educativos que brinda la universidad para el desarrollo de actividades curriculares y extensionistas, con un enfoque preventivo y sustentado en la promoción de la salud.

En el sistema educativo cubano, según el criterio de Sanabria et al. (2018):

La Educación para la Salud se establece a través de contenidos de salud, como ejes trasversales del currículo y en la labor formativa de la institución escolar (…) y su implementación debe contribuir al desarrollo en los estudiantes de actitudes responsables con respecto a la salud individual y colectiva. (p.24)

En la sociedad cubana actual se va implementando un estilo de vida caracterizado por la poca percepción del riesgo a enfermar, tanto los aspectos medioambientales, los socioeconómicos y el avance vertiginoso del ritmo de vida, así como el desarrollo tecnológico, han creado hábitos de vida no saludables, con su consiguiente impacto en la obesidad, el incremento del consumo de sustancias adictivas (alcohol, tabaco y otras drogas) y las infecciones de transmisión sexual.

En relación con este tema, Sanabria et al. (2018), cuando se refieren a la situación de salud de los cubanos enuncian factores como la obesidad y otros, como los hábitos inadecuados de alimentación (excesos de sal, grasas y carbohidratos), así como el sedentarismo, tabaquismo y el consumo de alcohol “incrementan las tasas de morbilidad y mortalidad por enfermedades cardiovasculares, cerebro vasculares y cáncer, entidades que aumentan en grupos de edades menores a las que se describían hace 20 años” (p. 8)

En Pinar del Río, se destacan los estudios de Alfonso et al. (2020); Conill, 2005; Hernández et al. (2020, 2022); López, 2018; Ramos et al. (2018); Vento, 2016; Vento y Ordaz, (2019,2020). Destacándose tres tesis de doctorado que abordan el tema en la Universidad de Pinar del Río “Hermanos Saíz Montes de Oca” (UPR), desde diferentes aristas educativas pero no directamente en la Residencia Estudiantil.

Además de un Programa Nacional de Extensión Universitaria que posee lineamientos y algunos de ellos están estrechamente vinculados a este tema, existen varios programas de promoción y prevención del Ministerio de Salud Pública (MINSAP) y que tienen su derivación en los propios programas del Ministerio de Educación Superior (MES) para las universidades cubanas.

En la UPR existe un Programa de Promoción de Estilos de Vida Saludables, que tiene estrategias a todos los niveles, incluyendo la Residencia Estudiantil, lo que le da pertinencia a la investigación es que, a pesar de todo esto, no se han tenido en cuenta desde dicho Programa, suficientemente, las particularidades de dicha Residencia Estudiantil, por ser el lugar donde conviven más tiempo los estudiantes, donde pasan la mayor parte de su tiempo libre, donde estudian, se alimentan, mantienen sus relaciones de pareja, consumen sustancias tóxicas para su organismo, realizan la limpieza de sus áreas y hacen guardia para cuidarla en la noche, además ya no tiene el control familiar, por lo que les resulta más fácil tomar sus propias decisiones, las que pueden ser acertadas o desacertadas para su salud y bienestar.

Desde el punto de vista de Lazo (2015) los becados son una comunidad de estudiantes de una facultad o centro con una convivencia estable, cuyos miembros tienen intereses y objetivos comunes y participan de algún modo, con sentido de pertenencia y alto compromiso, en la transformación material y espiritual de esa comunidad.(p. 32)

Por lo que las limitaciones que dan lugar al estudio son que, aún cuando existen un grupo diverso y abundante de investigaciones que han abordado la promoción de salud en las universidades cubanas y en la UPR, las acciones que se desarrollan, son en su mayoría, de carácter general y no tienen en cuenta las particularidades propias de ese contexto.

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 municipios del territorio nacional (Vento y Ordaz, 2020).

Se propone que en la Residencia Estudiantil se realicen actividades que se adapten a las características de los estudiantes becados, considerándose un tema muy importante, a partir de sus especificidades y que las actividades estén orientadas hacia la promoción de la salud y los estilos de vida saludables.

Al decir de Vélez et al. (2019) una estrategia sugerida para la atención de estudiantes universitarios con comportamientos de riesgo es la creación de un observatorio de conductas de riesgo articulado al servicio de tutorías. La formación integral de los estudiantes, con énfasis en la diferenciación de grupos específicos con características especiales que marcan su vulnerabilidad en función de facultad, programa y semestre.

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 de que se trate y del contexto en el cual se aplica, en este caso conviven todos en la Comunidad Residencia Estudiantil de la Sede “Hermanos Saíz Montes de Oca” de la UPR.

**Conclusiones**

-Los estilos de vida saludables en el contexto universitario constituyen hoy un tema de gran importancia a nivel internacional, nacional y local. Los referentes teóricos consultados evidencian la necesidad de profundizar en este tema en las universidades en cuanto al nivel de conocimiento y las conductas de riesgo de los estudiantes becados y en la promoción de las actividades extensionistas realizadas con este fin.

-El proceso de promoción de estilos de vida saludables en la residencia “Hermanos Saíz Montes de Oca” se manifiesta de manera insuficiente ya que en observación realizada al contexto se pudo constatar que los estudiantes becados tiene actitudes de riesgo para su salud, lo que incide en la convivencia, la permanencia, las relaciones interpersonales, la disciplina y el aprovechamiento docente, así como las actividades de promoción que se realizan carece de una adecuada planificación en cuanto al tema.

-El Programa propuesto estuvo dirigido a favorecer la promoción de estilos de vida saludables en la residencia “Hermanos Saíz Montes de Oca” a través de acciones que le permitan a los estudiantes elevar al nivel de conocimiento, eliminar o mejorar las conductas de riesgo y contribuir a una mejor promoción de las actividades extensionistas, estando en correspondencia con los intereses y necesidades de los involucrados en el proceso.

**Referencias bibliográficas**

Alfonso Figueroa, L; Santillano Cárdenas, I; Figueroa Pérez, L; Rodríguez González, A y García Breto, L. (2020) Prevención de las conductas sexuales de riesgo en adolescentes del municipio Consolación del Sur. *Rev Ciencias Médicas* [Internet]. [Citado: 20 de noviembre, 2021]; 24(4): e4318. Disponible en: <http://revcmpinar.sld.cu/index.php/publicaciones/article/view/4318>

Batista, A.; González, O. y Hernández, L. (2015). Estrategia de integración de los procesos sustantivos universitarios: aporte de la extensión universitaria a la cultura de la salud. XIII Congreso Latinoamericano de Extensión Universitaria, La Habana.

Becerra, M.; Carlos, D.; Leitão, M. y Ferriani, M. (2019) Prevalencia de violencia en la escuela y el uso de alcohol y otras drogas entre adolescentes. *Revista Latino-Americana de Enfermería.* 27: e3110.Disponible en: [www.eerp.usp.br/rlae](http://www.eerp.usp.br/rlae). DOI: <http://dx.doi.org/10.1590/1518-8345.2124.3110>

Bravo, F.; Parra, M. y Silva, L. (2021). Factores de salud percibida y de calidad de vida al inicio de la educación universitaria en Colombia. *Acta Colombiana de Psicología, 24*(2), 59-68. <https://www.doi.org/10.14718/ACP.2021.24.2.6>

Camero Solórzano Y, et al. (2021) Educación para la salud en la prevención de ETS. *Revista Venezolana de Salud Pública* 9 (2):37-46. Julio-diciembre, 2021. ISSN (I) 2343-5526 (E) 2343-5534.

Cánovas, C. Estilo de vida de estudiantes universitarios de Santa Marta, Colombia. (2017) *Revista Colombiana de Enfermería*, 14, pp. 23-32; Disponible en: <https://www.researchgate.net/publication/320341678_>

Cedillo Ramírez L. (2016). Estilos de vida de estudiantes universitarios de ciencias de la salud. Revista *Facultad Medicina y Humanidades*, 16(2), 57-65.

Cockerham, W. C., Abel, T., & Lüeschen, G. (1993). Max Weber, Formal Rationality and Health Lifestyles. *The Sociological Quarterly*, 34, 3, 413-425.

Conill Armenteros, J A. Alternativa metodológica para potenciar la preparación del personal docente en la dirección del proceso de educación de la sexualidad del alumnado con retraso mental en la provincia de Pinar del Río. Tesis en opción al Grado Científico de Doctor en Ciencia Pedagógicas. Pinar del Río, 2005.

Eger, G y Binns, A. (2017). Medicina del estilo de vida.3era ed. ELSEVIER. Barcelona.

Espinoza Lara, Marta Lorena y Vanegas López, Jairo (2017). Estilos de vida saludables y su asociación con factores personales en estudiantes universitarios UNAN–Managua 2017. *Revista Torreón Universitario*, 2020, 9(26), Octubre-Enero, ISSN: 2410-5708 / 2313-7215. Disponible en: <http://www.camjol.info>

Escobar-Castellanos, B et al. (2019) Sentido de coherencia y estilo de vida promotor de salud en estudiantes del noroeste de México. *Av. Enfermeiro.* 37(3): 313-322. DOI: <https://doi.org/10.15446/av.enferm.v37n3.78060>

Haithem Thabet, Hassan; Maira Quintana Ugando, Leonardo Rodríguez Méndez. (2018) Promoción de salud y prevención de enfermedades de transmisión sexual en estudiantes universitarios. *EDUMECENTRO*; 10(3):158-173. ISSN 2077-2874. RNPS 2234. Disponible en: <http://www.revedumecentro.sld.cu>

Hernández Rivero, Ania Caridad; Yurien Lazo Fernández; Bárbara Díaz Padrón; Yulesky Armenteros González (2020). La orientación en la labor educativa a los estudiantes universitarios becados. Taller Internacional de Psicología „‟ Personas de Miradas Diversas‟‟ 2019. Universidad de Pinar del Río “Hermanos Saíz Montes de Oca”-Sociedad Cubana de Psicología. ISBN: 9789591643544

Hernández Rivero, Ania Caridad (2022).Programa de Promoción de estilos de vida saludables en estudiantes de la residencia “Hermanos Saíz Montes de Oca” de la Universidad de Pinar del Río. Tesis en opción al Grado Científico de Máster en Desarrollo Social. FCSH. Universidad de Pinar del Río.

Lazo Y. Modelo del proceso de trabajo educativo en la Residencia Estudiantil. Estrategia para su implementación en la Universidad de Pinar del Río. [Tesis Doctorado]. p. 32. La Habana: Universidad de Pinar del Río; 2015.

Lazo Fernández., Y., Márquez Marrero., J, L y Ordaz Hernández., M. (2019). La gestión del trabajo educativo en las instituciones universitarias: fundamentos teórico-metodológicos. *Mendive,* 17(3), 454-465. Disponible en: <http://mendive.upr.edu.cu/index.php/MendiveUPR/article/view/1736>

López Cánovas, Ada Loreta. (2018) El proceso de formación de promotores estudiantiles de salud en las carreras pedagógicas. Tesis presentada en opción al grado científico de Doctor en Ciencias Pedagógicas. Centro de Estudios de Ciencias de la Educación Superior (CECES). Universidad de Pinar del Río “Hermanos Saíz Montes de Oca”

Martínez Navarro, Sandra de las Mercedes; Rosalba Diéguez Broche e Ilianne Hernández Verdecia. (2020). Talleres de orientación psicopedagógica para la promoción de estilos de vida saludables en la adolescencia. Promoción de estilos de vida saludables. *Revista Didasc@lia: D&E.* Publicación del CEPUT. Vol. XI. Año 2020. Número 6, Edición Especial. Las Tunas. Cuba.

Morales, M., Gómez, V., García, C., Díaz, L. C. y Moreno, S. P. C. (2018). Estilo de vida saludable en estudiantes de enfermería del Estado de México. Revista *Colombiana de Enfermería*, 13 (16), 14-24.

Ochoa Soto, R. (2005). *Trabajo de prevención de la ITS/VIH/SIDA. Manual metodológico*. La Habana: MINSAP. Impreso por Molinos Trade.

Organización Mundial de la Salud. (1986). *Carta de Ottawa sobre promoción de la salud* <http://www.paho.org/spanish/HPP/OttawaChapterSp.pdf>

Organización Mundial de la Salud (1998). *Promoción de la Salud, Glosario*. Ginebra: OMS.

Organización Mundial de la Salud (2010). *Nota Descriptiva Nº345*. Disponible en: <http://www.who.int/medicentre/factsheets/fs345/es/index.html>

ONU (2015). *Transformar nuestro mundo: la Agenda 2030 para el desarrollo sostenible*. Recuperado de: <http://onu.org.cu/files/files/Transformar_nuestro_mundo_la_Agenda_2030_para_el_Desarrollo_Sostenible.pdf>

Palma Vaillant, Juana; Víctor Hugo Leyva Sojo y Roger Pérez-Matos (2018). Asesoría pedagógica para la prevención de las conductas de riesgo en el contexto universitario. *Revista Santiago*. Universidad de Oriente. Santiago de Cuba, Cuba. pp. 776-791. ISSN 2227-6513.

Pastor, Y., Balaguer, I., y García-Merita, M.L. (1998). Una revisión sobre las variables de estilos de vida saludable. *Revista de Psicología de la Salud*, 10 (1), 15-52.

Pedraza, L.; Molerio, O.; Álvarez, R. y Hernández, Y. (2012) Caracterización de la percepción de riesgo y los factores de riesgo en jóvenes universitarios fumadores. *Revista PsicologiaCientifica.com,* 14(26). Disponible en: <http://www.psicologiacientifica.com/medios-de-comunicacion-comportamientos-agresivos-adolescentes/>

PNUD. (2019). *Informe sobre desarrollo humano. La libertad cultural en el mundo diverso de hoy*. Recuperado de: <http://hdr.undp.org/sites/default/files/hdr_2004_es.pdf>

Ramos Miranda, R.; Ordaz Hernández, M. y Pacheco Rivera, V. (2018) Proceso de orientación psicopedagógica sobre diversidad sexual en los estudiantes universitarios. Propuesta teórica para su implementación en los contextos de la Educación Superior Cubana. *Revista Conrado,* 14(61), 58-64. Recuperado de: <http://conrado.ucf.edu.cu/index.php/conrado>

Rivera de Ramones, Elizabeth M. (2019) Estilos de vida saludable: práctica social de hábitos alimentarios. Revista *Digital de Postgrado*, vol. 8, núm. 2, 2019. e164. Universidad Central de Venezuela, Venezuela.

Rodríguez, Á., Rodríguez, J., Guerrero, H., Arias, E., Paredes, A. y Chávez, V. (2020). Beneficios de la actividad física para niños y adolescentes en el contexto escolar. *Revista Cubana de Medicina General Integral*, 36(2), 1-12.

Rodríguez Barthelemy, Laura Esther; Barthelemy-Cobas, Laura y Lilian Guibot-Barthelemy. (2019) Acciones de intervención psicosocial para potenciar el bienestar subjetivo en la Residencia Estudiantil Julio A. Mella de la Universidad de Oriente. Revista *Maestro y Sociedad*. 16(4) pp. 691-705. ISSN 1815-4867.

Rodríguez Marín, J. (1992).Estilos de vida y salud. *Clínica y salud*, 3 (3), 233-237.

Sanabria Ramos, Giselda; Noria Liset Pupo Ávila; Susett Pérez Parra; Rosaida Ochoa Soto; Cirelda Carvajal Rodríguez y Yamila Fernández Nieves (2018) Seis décadas de avances y retos para la promoción de la salud en Cuba. *Revista Cubana de Salud Pública*; 44(3): 467-488.

Sotolongo Acosta, M. M., y Fernández Bereau, V. B. (2019). La promoción de salud en el contexto universitario. *Revista Científica Cultura, Comunicación y Desarrollo*, 4(1), 34-38. Recuperado de <http://rccd.ucf.edu.cu/index.php/rccd>

UNESCO. (1994). Cultura y Desarrollo. Estudio. Recuperado de: <http://unesdoc.unesco.org/images/0009/000970/097070s.pdf>

Tesis y Resoluciones. Primer Congreso del Partido Comunista de Cuba (PCC) (1975). La Habana: Editorial DOR del Comité Central del PCC.

Vento Ruizcalderón, M., Ordaz Hernández, M. (2020). La formación de estudiantes universitarios como promotores de estilos de vida saludables. *Universidad y Sociedad*, 12(1), 105-110.

Vento Ruizcalderón, Manuel. (2016). Fundamentos del proceso de formación de promotores de estilos de vida saludables. Estrategia para su aplicación en la carrera de Ingeniería Informática de la Universidad de Pinar del Río. Tesis de Maestría.

Vélez-Álvarez, C., Hoyos-Londoño, M., Pico-Merchán, M.E., Jaramilllo-Angel, C.P. y Escobar-Potes, M.P. (2019). Comportamientos de riesgo en estudiantes universitarios: la ruta para enfocar acciones educativas desde los currículos. *Revista Latinoamericana de Estudios Educativos*, 15 (1), 130-153. DOI: 10.17151/rlee.2019.15.1.8.

Zaita-Ferrer, Yanira; Migdalia Artíles-González; Noris Santos-Pérez; Raquel Bauta-Bauta; Ricardo Osés-Rodríguez y Rigoberto Fimia-Duarte. (2021). Los jóvenes universitarios y las adicciones, Villa Clara, Cuba. *Revista Biotempo*, 18(2), july-december: 25-32. Versión impresa: ISSN-1992-2159; Versión electrónica: ISSN-2519-5697