

## **Programa de Salud para promover conductas saludables en estudiantes de la Universidad de Villa Clara**

Laura Natalia Rivera Delgado<sup>1</sup>, Arleen Abreu Cervantes<sup>2</sup>

1. Licenciada en Psicología. Universidad de Ciencias Médicas de Camagüey. Departamento de Trabajo Educativo. Facultad de Ciencias Médicas. Carretera Central Oeste Km 3 Camagüey. E-mail: Irdelgado@iscmc.cmw.sld.cu.
2. Licenciada en Psicología. Universidad de Ciencias Médicas de Camagüey. Departamento de Trabajo Educativo y Extensión Universitaria. Carretera Central Oeste Km 3 Camagüey. E-mail: acarleen@iscmc.cmw.sld.cu.

### **Resumen**

**Introducción:** El contexto universitario se reconoce como un espacio donde los jóvenes están expuestos a una serie de factores que predisponen a adoptar conductas nocivas para la salud y aumenta el riesgo de padecer enfermedades crónicas no transmisibles. **Objetivo:** Elaborar un programa de salud dirigido a estudiantes de la Facultad de Matemática, Física y Computación de la Universidad Central Martha Abreu, de las Villas. **Materiales y métodos:** Se realizó un estudio de intervención a partir del enfoque cualitativo, en la Universidad de Villa Clara, durante el curso 2015-2016. La investigación se llevó a cabo a partir de dos etapas de trabajo dadas fundamentalmente por la identificación de las principales problemáticas de salud y el diseño del programa de educación para la salud. Los métodos empleados para el diagnóstico fueron la encuesta, la entrevista grupal e individual, la observación y el análisis documental. **Resultados:** Las principales necesidades están asociadas a incrementar el conocimiento os jóvenes acerca del consumo de cigarro, psicofármacos, alcohol, las infecciones de transmisión sexual, el estrés académico, las ciberadicciones y las relaciones de pareja en el contexto universitario. Teniendo en cuenta las principales problemáticas de salud se diseñó un programa con 9 acciones encaminadas a resolver las mismas. **Conclusiones:** Las principales necesidades sentidas de los estudiantes, se asocian a las adicciones, el estrés académico y las ITS/VIH-SIDA. El Programa de Salud cuenta con 11 acciones diseñadas de acuerdo con los objetivos planteados.

Se recomienda su valoración por especialistas con vistas a aplicarlo y evaluar los resultados obtenidos.

**Palabras claves: jóvenes universitarios; prevención; promoción; salud; conductas saludables.**

## **Introducción**

El contexto universitario se reconoce como un espacio donde los jóvenes están expuestos a una serie de factores que predisponen a adoptar conductas nocivas para la salud y aumenta el riesgo de padecer enfermedades crónicas no transmisibles<sup>1</sup>.

Entre estos factores se encuentran la falta de disponibilidad y supervisión familiar, la presión de los iguales, las prácticas culturales y de ocio que adoptan los universitarios, la necesidad de contactar con amigos.<sup>1-3</sup>

El propio desarrollo de la personalidad y las neoformaciones psicológicas de la etapa que se van consolidando, lo convierten en un periodo de constantes cambios, en el que se actualizan, modifican o consolidan comportamientos que pueden ser altamente riesgosos para la salud asociados a la conducta sexual y el consumo de drogas (alcohol, cigarro) lo cual hace de estos sujetos un grupo de riesgo sobre el que se deben orientar acciones de tipo educativo y preventivo.

Las intervenciones en materia de Prevención y Promoción para la Salud en los jóvenes son percibidas por éstos a modo de “información generalizada” y altamente vinculada a la enfermedad desde su perspectiva física, alejándose de sus áreas de intereses inmediatos.

No obstante, se observa cómo los jóvenes delimitan claramente prácticas que favorecen o que perjudican la salud. Entre las favorecedoras se señalan: la dieta en la alimentación, hacer ejercicio, la higiene personal, el estado anímico, las relaciones interpersonales<sup>1</sup>.

Entre las perjudiciales destacan: fumar, beber alcohol en exceso, las drogas, el estrés. Si las primeras son consecuencia del hábito cotidiano, las segundas señalan el exceso y la dependencia como una de sus características fundamentales.<sup>4</sup>

En investigaciones realizadas en contextos universitarios se han encontrado indicios de que el consumo de drogas legales como el alcohol y el tabaco, predominan entre las conductas que manifiestan los estudiantes en el campus universitario.

Asociado al consumo de estas y otras drogas ilegales y los llamados cocteles, pueden aparecer conductas sexuales de riesgo<sup>5</sup> que facilitan el contagio de una infección de transmisión sexual (ITS), así como provocar el aumento significativo de las probabilidades de agresión física y sexual para ambos sexos en las relaciones de pareja.<sup>6</sup>

Sin embargo, en la llamada era de las comunicaciones, ha aparecido una nueva problemática de salud, la ciberadicción, que azota fuertemente a la población universitaria, para quien el uso de las tecnologías representa una actividad cotidiana y de cuyo abuso no son conscientes en su mayoría.

En la ciberadicción también se han señalado algunas consecuencias negativas, sobre todo las derivadas de la privación de sueño, disminución del rendimiento académico, desinterés por otros temas y por el ocio activo, trastornos de conducta, sedentarismo, obesidad.<sup>7</sup>

Un exagerado uso de Internet está asociado con una disminución en la comunicación con los miembros de la familia en el hogar, un achicamiento en el tamaño de su círculo social y un incremento en su depresión y soledad.<sup>8</sup> Se ha señalado también que el uso exagerado del móvil se asocia con la baja autoestima<sup>9</sup> y el empleo adictivo de las TIC tiene una relación significativa con la ansiedad.<sup>10,11</sup>

Teniendo en cuenta estas reflexiones se considera necesario y pertinente que en las universidades se desarrollen programas de promoción de salud y prevención de enfermedades, lo que no solo aporta beneficios para el estudiantado, los claustros y los trabajadores sino también para las comunidades por la potencialidad de irradiar hacia la sociedad que tienen estos centros.<sup>12</sup>

En este sentido, se ha llegado a defender el modelo de Universidad Saludable<sup>3</sup>; basado en las fortalezas que estas instituciones poseen desde su capital humano,

tecnologías, infraestructuras y fundamentalmente el liderazgo científico y de aprendizaje de gran impacto social.

Se hace necesario que el trabajo de promoción de salud en la universidad se oriente hacia la promoción de conductas saludables, como principal categoría, mediante la creación de ambientes y hábitos saludables.

La prevención de enfermedades es otro de los trabajos que se debe llevar a cabo, identificando los grupos de riesgo y las principales problemáticas de salud<sup>13,14</sup>. Entendemos por conductas saludables cualquier actividad de una persona, con independencia de su estado de salud real o percibido, encaminada a promover, proteger o mantener la salud.<sup>15</sup>

En este sentido se valora el papel de la regulación emocional para prevenir conductas impulsivas de riesgo en adolescentes y jóvenes<sup>16</sup>, dado que bajos niveles de inteligencia emocional se asocian con comportamientos compulsivos como fumar, mayor uso de alcohol y otras drogas ilegales, planteándose que la inteligencia emocional actúa como variable moduladora del comportamiento adictivo<sup>17</sup>.

Este trabajo se llevó a cabo en la Facultad de Matemática-Física-Computación de la Universidad Central Martha Abreu de Las Villas, donde el estudiantado posee los rasgos y condiciones que se han enunciado anteriormente.

Sumado a esto se presentan las elevadas exigencias de la formación profesional de la población de esta facultad, propiciadoras de estados tensionantes que favorecen la elección de comportamientos de riesgos y conductas adictivas.

En este contexto se manifiestan también carencias informativas y baja percepción de riesgo con relación a las siguientes problemáticas: drogadicciones, ciberadicciones, relaciones de parejas (conductas sexuales irresponsables). Estos elementos fundamentan la necesidad de ejecutar acciones de tipo educativo y preventivo para desarrollar conductas responsables en los estudiantes.

En conformidad con lo anteriormente planteado, el objetivo de la presente investigación fue elaborar un programa de salud dirigido a estudiantes de la Facultad de Matemática, Física y Computación de la Universidad Central Martha Abreu, de las Villas, con vistas a promover conductas saludables.

## **Material y métodos**

Se realizó un estudio de intervención a partir del enfoque cualitativo, en la Facultad de Matemática, Física y Computación de la Universidad Central Martha Abreu, de las Villas durante el curso 2015-2016.

El universo estuvo conformado por 429 estudiantes y 157 trabajadores docentes y no docentes, para un total de 586 personas.

La investigación se llevó a cabo a partir de las siguientes etapas de trabajo:

1. **Diagnóstico:** Conllevó la identificación de las principales problemáticas de salud, necesidades reales, sentidas y necesidades educativas de los sujetos del contexto estudiado, así como recursos (humanos, materiales, tecnológicos, infraestructurales) con que cuenta la Facultad, medios y límites o alcance del estudio.
2. **Diseño del programa de educación para la salud:** Se tuvieron en cuenta al respecto los presupuestos de Fernández<sup>18</sup>, Molerio<sup>19</sup> y Montiel<sup>20</sup>.

Los métodos y técnicas empleados para el diagnóstico fueron:

- **Análisis documental:** Se aplicó al Diagnóstico de Prevención de la Facultad y a investigaciones realizadas anteriormente en la misma, con el objetivo de obtener información sobre el contexto de aplicación del estudio.
- **Observación:** Aplicada con objetivos similares al análisis documental efectuado.
- **Encuesta:** Se empleó la encuesta para el Diagnóstico de Salud, validada por el Centro de Bienestar Universitario y el Departamento de Psicología de la Universidad Central Martha Abreu, de las Villas.<sup>21</sup>

La misma se aplicó a los estudiantes con el propósito de identificar las principales problemáticas de salud y necesidades educativas de los sujetos del contexto en estudio.

- **Entrevista grupal:** Aplicada a los estudiantes con el objetivo de determinar las necesidades reales y sentidas.

- **Entrevista semi-estructurada a informantes claves:** Se aplicó a agentes socializadores del contexto universitario, tales como profesores, responsable de prevención, Vicedecano Docente y líderes estudiantiles, con el propósito de analizar el trabajo de promoción y prevención de salud en la universidad.
- **Triangulación de la información:** Como variante de esta técnica se empleó la triangulación metodológica, con el objetivo de eliminar los sesgos en la información recabada a partir de la aplicación de los métodos enunciados anteriormente.

A su vez, se empleó la **lluvia de ideas** para la elaboración del programa.

La encuesta y las entrevistas garantizaron a los participantes la confiabilidad en el procesamiento de la información y su empleo únicamente con fines investigativos, como presupuestos éticos fundamentales.

## **Resultados y discusión**

### **Etapa 1. Diagnóstico de las principales problemáticas de salud**

En esta etapa con el empleo y triangulación de las diferentes técnicas aplicadas se caracteriza el ambiente físico y psicosocial del contexto y se identifican las necesidades objetivas, educativas y sentidas en cuanto a problemáticas de salud, así como los principales comportamientos y factores de riesgo asociados.

#### **Características del contexto**

La Facultad de Matemática-Física-Computación de la Universidad Central “Marta Abreu” de Las Villas cuenta con una matrícula de 419 estudiantes cubanos y 10 de nacionalidad extranjera, de los cuales 258 son varones y 171 mujeres.

Dicha Facultad se encuentra conformada por cinco carreras, ellas son: Licenciatura en Matemática, Licenciatura en Física, Ciencias de la Computación, Ciencias de la Información e Ingeniería en Informática, donde se agrupan estudiantes de las provincias de Cienfuegos, Villa Clara, Sancti Spíritus, Ciego de Ávila y Camagüey.

De estos estudiantes, son becados 289, por lo que sería factible la realización de actividades no solamente en el contexto de la facultad sino además en la beca,

que es donde se establecen relaciones fuera de lo académico. Los trabajadores con los que cuenta la misma entre personal docente y no docente suman 157.

La Facultad cuenta con buenas condiciones higiénicas, las aulas presentan buena iluminación y ventilación. Los laboratorios están bien equipados, con ordenadores en buen estado y todas las condiciones para el desarrollo de las habilidades profesionales y el cumplimiento de las exigencias académicas, poseen recursos tecnológicos variados (televisor, Data Project), los cuales son empleados no solo con fines curriculares o docentes sino también como medios para la promoción de salud.

Es necesario destacar que con la creación de un área de fumadores con el apoyo de los directivos de la facultad, se elimina como problemática la incidencia del consumo de cigarrillos en los locales docentes.

Se identifica la presencia de un mural que provee información y promueve hábitos y estilos de vida saludables acerca del tema asociado a las infecciones de transmisión sexual, además de la existencia de otros murales de carácter informativo, donde se anuncian las actividades culturales y docentes a realizar en la facultad.

Sin embargo no existe en la actualidad un Sitio web antidroga, que tenían en años anteriores y era una vía de prevención y promoción de salud con el uso de tecnologías y que está muy relacionado con las preferencias de los estudiantes de esta facultad.

Es importante señalar que por lo general estos estudiantes manifiestan comportamientos adecuados en la facultad, prima el respeto hacia sus profesores y entre sí, se caracteriza por ser una facultad que alcanza buenos resultados en su desarrollo como institución educativa.

Se destacan como principales hábitos de los estudiantes el consumo excesivo de cigarrillos, se reconoce como problemática fundamental las ciberadicciones, pero los estudiantes en su gran mayoría no poseen conciencia crítica al respecto y no reconocen la necesidad de eliminar esta problemática, por lo que es de la vicedecana docente y el claustro que proviene la necesidad y la urgencia de

realizar acciones que contribuyan a erradicar o al menos atenuar la presencia de estos comportamientos.

Se identifica el abordaje de algunas de estas temáticas en los turnos de profesores guías como único espacio de información, principalmente en la brigada, pero fuera de este contexto solo se realizan en la beca, a través de conversatorios sobre los temas más relevantes y enmarcados en las jornadas de salud. Se reconocen de esta manera dificultades en las formas de tratar los temas de salud que tan relevantes se tornan en la población universitaria.

### **Diagnóstico de Salud**

Del total de estudiantes, se identifican 9 grupos de riesgo en cuanto al consumo indebido de drogas, lo que implica a 280 estudiantes (5 extranjeros y 275 cubanos), además de 35 profesores en la misma situación.

Se encontraron 108 estudiantes con consumo social de bebidas alcohólicas, más de la mitad son becados (80) y 18 profesores, existe también un estudiante con un consumo riesgoso de alcohol.

En cuanto al consumo del tabaco (cigarrillos), se encontró que 14 estudiantes y 4 profesores consumen cigarros ocasionalmente; además de que 20 estudiantes y 4 profesores presentan un consumo regular de cigarros.

Con relación al consumo de psicofármacos por prescripción médica aparecen 4 estudiantes y no se identifican sujetos que consuman por automedicación. Por otro lado, existen otras 21 personas, incluyendo estudiantes y trabajadores que presentan problemas: psiquiátricos (4), de personalidad (3), personales (3), familiares (10) y económicos (1).

Además se identifican 9 estudiantes que pertenecen a tribus urbanas que pudieran influir o desencadenar, según sus características, actitudes o comportamientos de riesgos en sus miembros.

Además se identifican necesidades por parte de los estudiantes, la vicedecana docente y del responsable de prevención de la facultad, asociadas a incrementar su conocimiento acerca del consumo de cigarro, psicofármacos, alcohol y las combinaciones de estos últimos, así como otros temas relacionados con las



infecciones de transmisión sexual, el estrés académico, las ciberadicciones y las relaciones de pareja en el contexto universitario.

Los factores de riesgo que aparecen principalmente se encuentran asociados a características individuales de los estudiantes que se encuentran en esta facultad y a su actividad profesional que les exige un constante intercambio con las tecnologías en especial en las carreras de Ciencias de la Información, Ciencias de la Computación e Ingeniería Informática.

Condicionados por la persistencia del estrés académico, para el cual presentan dificultades para su manejo y de esta forma pueden incurrir en conductas de riesgos que atenten contra sí mismo y los demás.

De igual manera, algunos estudiantes presentan creencias erróneas en torno a posibles efectos deseables tales como: “el cigarro me relaja” o “me ayuda a mantenerme desestresado”, “el alcohol me relaja”, “me ayuda a relacionarme mejor y desconectar”.

Estos resultados obtenidos en el diagnóstico, permiten planificar las actividades preventivas a implementar en la facultad como parte del programa de educación para la salud, lo cual da paso a la siguiente etapa.

## **Etapas 2. Diseño del programa de educación para la salud**

En función de las necesidades identificadas, tanto inferidas como sentidas y con el propósito de fomentar la percepción de riesgo en los jóvenes universitarios se diseña el programa educativo.

Se tiene en cuenta además las características del contexto, los contenidos y los medios asociados a los adelantos tecnológicos, que se ponderan en la preparación profesional de la mayoría de estos estudiantes, buscando la promoción de comportamientos responsables ante el uso de las tecnologías.

Para el desarrollo del programa propuesto se identifican como destinatarios directos a los estudiantes de la facultad de Matemática-Física-Computación. Otros destinatarios sobre los cuales se pretende incidir de forma indirecta durante las acciones se reconoce a la responsable de prevención, los profesores guías de los diferentes grupos, los directivos de la facultad y las instructoras educativas.

El alcance de las acciones diseñadas puede igualmente trascender a otros agentes de socialización con los que interactúan los sujetos, como la familia, el grupo informal o la pareja.

Los resultados obtenidos justifican el diseño del programa de salud orientado promover conductas saludables en los estudiantes universitarios, que se relaciona a continuación:

**Programa de Salud para promover conductas saludables en estudiantes universitarios de la Facultad de Matemática-Física-Computación, de la Universidad Central "Martha Abreu" de las Villas.**

**Objetivo general:** Promover conductas saludables en los estudiantes de la Facultad de Matemática-Física-Computación, según los principales problemas de salud y necesidades identificadas.

De tal forma los **objetivos específicos** del programa de educación para la salud son:

- Brindar información a los estudiantes sobre el consumo inadecuado de las drogas legales e ilegales.
- Incentivar a la reflexión del estudiantado en relación al estrés académico, sus consecuencias y métodos para afrontarlo efectivamente.
- Abordar las consecuencias del consumo de alcohol.
- Valorar con los estudiantes las conductas sexuales irresponsables y los efectos de estas para la salud.
- Brindar información sobre la repercusión de las ITS-VIH/SIDA en la vida de los individuos.
- Promover la reflexión sobre el uso inadecuado de las tecnologías.

**Límites (alcance)**

- **Geográfico:** las actividades a desarrollar se realizan en el área que abarca la facultad, los edificios de la beca y el comedor.
- **Temporal:** se trabaja en el período comprendido entre los meses de enero a mayo del año 2016, en frecuencias de trabajo semanales que comprenden tanto el horario diurno como nocturno.

- **Población:** se realiza el trabajo masivo con todos los estudiantes de la facultad, aunque se focalizan actividades grupales con los grupos más afectados de las diferentes carreras, distribuidos principalmente en los años 1ro, 2do y 4to.

### **Recursos**

La institución educativa posee un conjunto de recursos materiales que permiten el desarrollo de las acciones previstas en el Programa, se reconocen como: adecuada infraestructura en los locales del centro (aulas con espacio, ventilación e iluminación), la limpieza y organización de los espacios.

Por otra parte recursos de orden tecnológico como: correo electrónico, Intranet, ordenadores, Data Project, espacios virtuales. En los pasillos de la instalación se cuenta con murales informativos de la Facultad y para la Residencia Estudiantil.

Recursos humanos que pueden facilitar el proceso se identifican: Responsable de Prevención, Profesores Guías de grupo, Trabajadores del centro y Directivos de la institución, además del rol activo que deben desempeñar los estudiantes.

Partiendo de las problemáticas de salud identificadas y reconociendo la relevancia del contexto, para los sujetos que se desarrollan en él, como agente socializador, la posibilidad de crecimiento y desarrollo de las propias potencialidades de los individuos bajo su influencia, se enfoca el proceso interventivo orientado a desarrollar comportamientos responsables asociados a las adicciones e ITS-VIH/Sida en estudiantes la facultad de MFC.

Para lograr este alcance se comienza favoreciendo los conocimientos sobre las temáticas de salud, propiciando una concientización en torno a las conductas responsables que pueden contribuir al logro de una mejor calidad de vida.

Se establecen los indicadores para medir la categoría conductas saludables:

- Conocimiento de las ITS y cómo prevenirlas.
- Percepción de riesgo con respecto al tabaquismo y el alcoholismo.
- Empleo de estrategias para organizar el tiempo.
- Conocimiento acerca del uso correcto de la tecnología.

## Programa de salud

Actividad	Objetivos	Desarrollo	Tiempo	Materiales
Charla grupal: "Las adicciones, riesgos para la salud."	Sensibilizar sobre el impacto y alcance del consumo de algunas drogas como el tabaco, el café y otras drogas ilegales. Enfatizar en los beneficios de no consumir estas drogas.	Metodología expositiva con utilización de técnicas participativas.	1 hora	Data Project (PowerPoint-video) Ordenador
Charla educativa: "La marihuana: cura o perdición."	Sensibilizar a los estudiantes sobre el tema. Brindar conocimientos a los estudiantes sobre esta droga (efectos del consumo, síntomas y consecuencias para la salud).	Metodología expositiva con utilización de técnicas participativas.	45 min	Data Project (PowerPoint-video) Ordenador
Actualización del Mural de Salud	Sensibilizar a los estudiantes sobre la importancia de	Utilización de técnicas participativas.	1h y 30 min	Plegables Hojas Marcadores Lápices

	<p>la prevención de estas enfermedades.</p> <p>Potenciar la participación en actividades de prevención en la facultad.</p>			
<p>Charla grupal : Mitos o realidades sobre el consumo de alcohol"</p>	<p>Sensibilizar sobre el impacto y alcance del consumo del alcohol.</p> <p>Esclarecer los mitos y realidades asociados al consumo de alcohol.</p>	<p>Utilización de técnicas participativas preguntas orales de retroalimentación.</p>	1h	<p>Papeles con mitos y realidades.</p>
<p>Charla grupal: "Ciberadicciones"</p>	<p>Sensibilizar a los estudiantes sobre el tema.</p> <p>Fomentar la percepción de riesgo de los estudiantes acerca de esta adicción.</p>	<p>Utilización de técnicas participativas preguntas orales de retroalimentación.</p>	45 min	<p>Presentación en power point, Data Proyec, laptop,</p>

Conferencia "El estrés académico"	Brindar información sobre el estrés académico y sus consecuencias. Propiciar la reflexión sobre la metodología de afrontamiento ante el estrés académico	Metodología de comunicación expositiva con utilización de preguntas, análisis y reflexión.	1h	
Sesión grupal: "Aprendiendo conductas efectivas ante el estrés académico"	Sensibilizar sobre las conductas de riesgo respecto al afrontamiento del estrés académico. Brindar herramientas, que propicien conductas responsables ante el estrés académico.	Metodología participativa (utilización de técnicas participativas, análisis y reflexión)	1h	Pizarra Tizas
Exposición: "Siempre es mejor, el sexo seguro"	Brindar información los riesgos de las ITS/VIH/SIDA y la importancia	Entrega de los materiales de educación para la salud y técnicas participativas. a la	1h	Mesa Laptop Afiches plegables, condones.

	de su prevención. Sensibilizar sobre los riesgos de las ITS/VIH/SIDA y la importancia de su prevención.	actividad		
Exposición sobre las ITS/VIH/SIDA	Enfatizar en los riesgos de las ITS/VIH/SIDA y la importancia de su prevención.	Entrega de los materiales de educación para la salud y técnicas participativas. a la actividad	1h y 30 min	Plegables, Afiches, Presentación en powerpoint, Data Project, laptop, Condones, Lubricantes, otros materiales

### Conclusiones

- El diagnóstico de las principales problemáticas de salud y algunas de las necesidades sentidas de los estudiantes de la facultad de Matemática-Física-Computación, están asociadas principalmente a las adicciones, el estrés académico y las ITS/VIH-SIDA.
- El programa de salud se elaboró a partir del diagnóstico de las problemáticas encontradas en el contexto. El mismo cuenta con 11 acciones encaminadas al cumplimiento de sus objetivos.

- Se recomienda su valoración por especialistas con vistas a su aplicación y evaluación de los resultados obtenidos.

### Referencias bibliográficas

1. García Laguna D, García Salamanca G, Tapiero Paipa Y, Ramos D. Determinantes de los estilos de vida y su implicación en la salud de jóvenes universitarios. Hac Prom Sal. [Internet]. 2012 dic [2016, enero, 10] 17(2): 169–85. Disponible en: [http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci\\_abstract&pid=S0121-75772012000200012](http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S0121-75772012000200012)
2. Ortiz GH. Los jóvenes y su relación con la red internet: de la Adicción al consumo cultural. Prim Rev Elec Amé Lat Esp Com. [Internet]. 2012 ene [2016, enero, 15]; (78): [aprox. 10 p.]. Disponible en: <http://www.razonypalabra.org.mx>.
3. Páez ML. Universidades saludables: los jóvenes y la salud. Arch Med [Internet]. 2012 dic. [2015, diciembre 20]; 12 (2): 205-20 Disponible en: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=273825390007>.
4. López PP, Lima RC, Mathieu G. La intervención con adolescentes y jóvenes en la prevención y promoción de la salud. Rev Esp Sal Púb. 2002; 76 (5): 577-84.
5. Becoña E, Juan B, Calafat A, Ros M. Razones para no aceptar una relación sexual en jóvenes que se divierten en contextos recreativos nocturnos en función del género y la embriaguez Adi. [Internet]. 2008 [2016, enero 11] 20(4): 357-64. Disponible en: <http://m.adicciones.es/index.php/adicciones/article/view/451/447>
6. Muñoz Rivas MJ, Gámez Guadix M, Graña JL, Fernández L. Violencia en el noviazgo y consumo de alcohol y drogas ilegales entre adolescentes y jóvenes españoles. Adi. [Internet]. 2010 [2015, diciembre, 23] 22(2): 125-34. Disponible en: <http://m.adicciones.es/index.php/adicciones/article/view/451/447>.
7. Echeburúa E. Factores de riesgo y factores de protección en la adicción a las nuevas tecnologías y redes sociales en jóvenes y adolescentes. Rev Esp Drog.



- [Internet]. 2012 [2016, febrero, 5] 37 (4): 435-47 Disponible en: [http://www.aesed.com/descargas/revistas/v37n4\\_5.pdf](http://www.aesed.com/descargas/revistas/v37n4_5.pdf).
8. Gomes Franco F, Sendín Gutiérrez J. Internet como refugio y escudo social: Usos problemáticos de la Red por jóvenes españoles. Rev Com. [Internet]. 2014 [2016, febrero, 5]; 22: [aprox. 10 p.]. Disponible en: <http://www.revistacomunicar.com/indice/articulo.php?numero=43-2014-04>
  9. Pedrero E, Rodríguez M, Ruiz J. Adicción o abuso del teléfono móvil. Revisión de la literatura. Adi. [Internet]. 2012 [2016, febrero, 5]; 24(2): 139-52 Disponible en: <http://m.adicciones.es/index.php/adicciones/article/view/107/104>.
  10. Díaz D, Valero de Vicente M, Guillén V, García M, Martínez I, Rodríguez R. Adicción a las nuevas tecnologías de la información y la comunicación y ansiedad en adolescentes. Int Jou Dev Edu Psy. [Internet]. 2012 [2016, febrero, 11]; 1(1): 347-56. Disponible en: <http://dehesa.unex.es/handle/10662/2707>.
  11. García del Castillo JA. Adicciones tecnológicas: el auge de las redes sociales. Hea Add. [Internet]. 2013 [2016, febrero, 11]; 13(1): 5-13. Disponible en: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=83928046001>.
  12. Gómez MM. Caracterización y evaluación del uso desadaptativo de Internet en estudiantes universitarios [Internet]. Granada: Universidad de Granada; 2013 [citado 2016, febrero, 11]. Disponible en: <http://digibug.ugr.es/bitstream/10481/25105/1/21552733.pdf>.
  13. De Leonardo R, Bermudez L, Amador BN. Programa de educación preventiva contra las adicciones. Con Nac Con Adic [Internet]. 2013 [2015, diciembre, 21]; 2-5. Disponible en: [www.salud.gob.mx/unidades/conadic/](http://www.salud.gob.mx/unidades/conadic/).
  14. Vélez BA, Prado A, Sánchez FT. Modelo preventivo: Construye tu vida sin adicciones. Con Nac Con Adic [Internet]. 2013; [2015, diciembre, 21] 2-5 Disponible en: [www.salud.gob.mx/unidades/conadic/](http://www.salud.gob.mx/unidades/conadic/).
  15. OMS. Estrategia mundial de prevención y control de las infecciones de transmisión sexual 2006–2015. [Internet]. 2015 [2016, febrero, 20]. Disponible en: [http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/43773/1/9789243563473\\_spa.pdf](http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/43773/1/9789243563473_spa.pdf)

16. Estévez AG, Herrero DF, Sarabia IG, Jáuregui PB. El papel mediador de la regulación emocional entre el juego patológico, uso abusivo de Internet y videojuegos y la sintomatología disfuncional en jóvenes y adolescentes. *Adi.* [Internet]. 2014 [2016, febrero, 20]; 26(4): 282-90. Disponible en: <http://www.adicciones.es/index.php/adicciones/article/view/26/26>.
17. García del Castillo J, García del Castillo A, Gázquez MP, Marzo JC. La inteligencia emocional como estrategia de prevención de las adicciones. *Hea Add.* [Internet]. 2013 [2016, febrero, 20]; 13(2): 89-97. Disponible en: <http://ojs.haaaj.org/index.php/haaj/article/view/204/205>.
18. Fernández Ballesteros R. Evaluación de programas. Una guía práctica en ámbitos educativos, sociales y de salud. Madrid: Síntesis, S.A.; 1996.
19. Molerio O. Programa para el autocontrol emocional de pacientes con hipertensión arterial esencial [tesis doctoral]. Villa Clara: Universidad Central de Las Villas. Facultad de Psicología; 2004.
20. Montiel VE. Manual de implementación. Programa psicoeducativo para el afrontamiento activo a la enfermedad en mujeres con cáncer de mama [tesis doctoral]. Villa Clara: Universidad Central de Las Villas. Facultad de Ciencias Sociales; 2016.
21. Universidad Central Martha Abreu de las Villas. Centro de Bienestar Universitario. Departamento de Psicología. Encuesta para el diagnóstico de salud. Villa Clara: Universidad Central Martha Abreu; [2012].