

## ARTICULO ORIGINAL

## El apoyo social desde la Teoría de Nola Pender para la Promoción de la Salud Educativa

## Social Support from Nola Pender's Theory for Educational Health Promotion

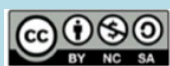
*Apoio social da teoria de Nola Pender para a promoção da saúde educacional*Eduin Fabian Ramos Bolaños<sup>I</sup>  
Ninfa Rosa Mejía Florez<sup>I</sup>  
Paola Andrea Leiva Murcia<sup>III</sup>

## RESUMEN

**Introducción:** La promoción de la salud educativa y el apoyo social emerge como un pilar fundamental para el bienestar integral de los individuos y las comunidades, que abarca una compleja red de interacciones sociales, familiares y educativas para el desarrollo de entornos saludables y equitativos. **Objetivo:** Analizar el apoyo social desde la teoría de promoción de la salud para la mejora de las dinámicas sanitarias en los contextos educativos. **Método:** El enfoque de investigación es cualitativo de tipo analítico, basado en la revisión e interpretación de la literatura vinculada al apoyo social y promoción de la salud en escuelas. **Hallazgos:** El apoyo social visto desde la promoción de la salud, incluye la formulación de programas y servicios que logren mitigar las barreras hacia una educación de calidad y fortalezcan el tejido social de la comunidad educativa. **Consideraciones finales:** El apoyo social es un recurso esencial para fomentar comportamientos positivos en los jóvenes, desde el reconocimiento del ser humano en el contexto educativo como factor clave para cultivar individuos y comunidades saludables.

**Palabras clave:** Apoyo Social; Promoción de la Salud; Servicios de Salud Escolar.

Para citar este documento



Ramos-Bolaños EF, Mejía Florez NR y Leiva-Murcia PA. El apoyo social desde la Teoría de Nola Pender para la Promoción de la Salud Educativa. *Rev. Unidad Sanit. XXI*. 2025; **5(15)**: 47-58. Disponible en: <https://ojs-revunidadesanitaria.com.ar/index.php/rus/>

**Fecha de envío:** 02/07/2024 **Fecha de aceptación:** 10/01/2025 **Fecha de publicación:** 31/03/2025

<sup>I</sup> Estudiante de Enfermería. Universidad Antonio Nariño. Popayan, Colombia. ORCID: <https://ORCID.org/0009-0007-4533-373X>. Correo: [eramos56@uan.edu.co](mailto:eramos56@uan.edu.co)

<sup>II</sup> Magíster en Educación, Universidad Antonio Nariño. Popayan, Colombia. ORCID: <https://ORCID.org/0000-0002-8730-4159>. Correo: [nrosamf@gmail.com](mailto:nrosamf@gmail.com)

<sup>III</sup> Estudiante de Enfermería. Universidad Antonio Nariño. Popayan, Colombia. ORCID: <https://ORCID.org/0009-0004-7940-2500> Correo: [pleiva95@uan.edu.co](mailto:pleiva95@uan.edu.co)



## ABSTRACT

**Introduction:** Educational health promotion and social support emerges as a fundamental pillar for the comprehensive wellbeing of individuals and communities, encompassing a complex web of social, family and educational interactions for the development of healthy and equitable environments.

**Objective:** To analyze social support from the theory of health promotion for the improvement of health dynamics in educational contexts. **Method:** The research approach is qualitative of analytical type, based on the review and interpretation of literature linked to social support and health promotion in schools.

**Findings:** Social support seen from the perspective of health promotion includes the formulation of programs and services that mitigate barriers to quality education and strengthen the social fabric of the educational community. **Final considerations:** Social support is an essential resource to promote positive behaviors in young people, based on the recognition of the human being in the educational context as a key factor to cultivate healthy individuals and communities.

**Keywords:** Social Support; Health Promotion; School Health Services.

## RESUMO

**Introdução:** A promoção da saúde educacional e o apoio social surgem como um pilar fundamental para o bem-estar holístico de indivíduos e comunidades, abrangendo uma complexa rede de interações sociais, familiares e educacionais para o desenvolvimento de ambientes saudáveis e equitativos.

**Objetivo:** analisar o apoio social a partir da teoria da promoção da saúde para a melhoria da dinâmica da saúde em contextos educacionais. **Método:** A abordagem da pesquisa é qualitativa analítica, com base na revisão e interpretação da literatura relacionada ao apoio social e à promoção da saúde nas escolas. **Resultados:** O apoio social visto sob a perspectiva da promoção da saúde inclui a formulação de programas e serviços que atenuam as barreiras à educação de qualidade e fortalecem o tecido social da comunidade educacional. **Considerações finais:** O apoio social é um recurso essencial para a promoção de comportamentos positivos nos jovens, com base no reconhecimento do ser humano no contexto educacional como fator fundamental para o cultivo de indivíduos e comunidades saudáveis.

**Palavras-chave:** Apoio social; promoção da saúde; serviços de saúde escolar.



## INTRODUCCIÓN

Al iniciar la etapa universitaria, los jóvenes cambian sus hábitos de vida de manera negativa. Estos se mantienen durante todo este trayecto educativo y afectan su salud física y mental<sup>1</sup>. El origen de estos cambios es multicausal, se destacan: la presión social, influencia del entorno, estrés, baja autoestima, así como curiosidad por vivir nuevas experiencias propias de su edad. Estudios han señalado características comunes en jóvenes que consumen tabaco y alcohol; como la inseguridad, estados de ánimo bajos y pensamientos negativos. Estas características a su vez aumentan las posibilidades de desarrollar dependencia. En contraste, la falta de disponibilidad y supervisión familiar también emerge como un factor influyente. Sin embargo, no todos los estudiantes universitarios carecen de supervisión familiar, ya que muchos continúan viviendo con sus padres, por esta razón resulta relevante considerar variables como: entornos sociales, estrés académico y normas sociales que puedan influir en el consumo de sustancias falta de orientación y acompañamiento por parte de personal profesional en el área<sup>2,3,4</sup>.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS) los estilos de vida son el resultado de vivir en interacción entre las condiciones de vida y los patrones de comportamiento, los cuales son influenciados por factores socioculturales y características personales<sup>5,6</sup>. A su vez, estos están relacionados con la forma en que las personas actúan en su vida cotidiana, en los diferentes hábitos y rutinas que regulan la conducta en situaciones favorables o desfavorables presentadas, sea, por el individuo, grupo, comunidad y/o por la sociedad; estos se pueden observar en una serie de actividades cotidianas como: alimentación, horas de sueño o descanso, consumo de alcohol, tabaco, sustancias psicoactivas, actividad física y vida sexual<sup>7</sup>.

En este contexto, el panorama de la promoción de la salud educativa y el concepto de apoyo social emerge como un pilar fundamental que influye en el bienestar integral de los individuos y las comunidades; la promoción de la salud educativa se define como el proceso de empoderar a los individuos, familias y comunidades para que adquieran mayor control sobre los determinantes de su salud y de esta manera logren alcanzar su más alto estado de bienestar<sup>8</sup>. Este enfoque incluye intervenciones orientadas a la educación en salud, la creación de entornos favorables y el fortalecimiento de capacidades individuales y colectivas para tomar decisiones informadas.

Por otro lado, el apoyo social se entiende como el conjunto de recurso tangibles e intangibles que una persona recibe a través de sus relaciones interpersonales y redes sociales, estos recursos



incluyen asistencia emocional, material, informativa e instrumental, los cuales no solo facilitan el manejo de las situaciones adversas, sino que también promueven el desarrollo personal y social<sup>9</sup>. En este sentido, comprender la dinámica del apoyo social y su relación con la promoción de la salud educativa será esencial para diseñar intervenciones efectivas que fomenten entornos educativos saludables y equitativos, Por ello, el objetivo de este estudio es analizar el apoyo social desde la teoría de promoción de la salud para la mejora de las dinámicas sanitarias en los contextos educativos.

## **METODOLOGÍA**

La presente investigación tiene un enfoque cualitativo, que busca presentar una reflexión de carácter analítico del apoyo social desde la teoría de Nola Pender para la promoción de la salud. La selección de los artículos para el proceso de análisis se realizó mediante la evaluación de sus resúmenes en bases de datos en español nacionales e internacionales, como: Scienedirect, Scielo, Scopus y Springerlink.

Para asegurar la rigurosidad del proceso de selección, se aplicaron los siguientes criterios de inclusión: artículos publicados en los últimos 5 años, investigaciones que aborden directamente la relación entre apoyo social y promoción de la salud en contextos educativos, y estudios que utilicen metodologías cualitativas utilizando el operador booleano: "apoyo social" AND "promoción de la salud" AND "servicios de salud escolar". Los artículos que no cumplían con estos criterios fueron excluidos.

Para la organización de la información se utilizó una matriz en Excel que incluyó las categorías como título del artículo, autor, año, país y análisis, en la cual, se identificaron un total de 20 artículos científicos, de los cuales solo 16 fueron seleccionados por su relevancia y afinidad con la variable de estudio, pero solo 6 fueron seleccionados para la interpretación de los resultados por su relación con los componentes de la teoría de promoción de la salud. Es importante destacar que las investigaciones revisadas ofrecen importantes contribuciones al tema de estudio.

Finalmente, en el proceso de análisis se adoptó la teoría de Nola Pender como marco de referencia, considerando la interrelación de los conceptos entre apoyo social y promoción de la salud”, desde los tres componentes que abarca el modelo de promoción de la salud: 1) Características y experiencias individuales; 2) Cogniciones y afectos relativos a la conducta



específica y; 3) Resultado conductual, lo cual permite interpretar los aspectos relevantes que intervienen en la modificación de la conducta de los seres humanos, sus actitudes y motivaciones en la formación de individuos y comunidades saludables.

## HALLAZGOS

El apoyo social, entendido como un factor determinante en la promoción de la salud educativa, se puede manifestar en diversas formas dentro de los entornos escolares. Un modo de aparecer es en las relaciones que existen entre estudiantes y docentes<sup>10</sup>. Estas relaciones crean un ambiente propicio para el aprendizaje y el desarrollo integral, brindan un sentido de pertenencia y seguridad emocional, fomenta la colaboración, el intercambio de conocimientos y la resolución conjunta de problemas, y promueve un clima escolar positivo y estimulante.

En la tabla 1. en forma de síntesis se exponen diversos factores que pueden influir en la promoción de la salud y su relevancia desde el apoyo social.

Según la agenda de desarrollo sostenible, para el 2030, se busca disminuir en un tercio la mortalidad prematura causada por enfermedades no transmisibles mediante acciones de prevención, tratamiento, así como la promoción de la salud mental y el bienestar<sup>6</sup>.

Lamentablemente, la evidencia científica señala a los estudiantes universitarios como una población propensa a enfermedades no transmisibles (ENT), esto se debe a que, en términos generales, muestran niveles elevados de actividad física, patrones alimentarios deficientes y un consumo significativo de alcohol y tabaco. En muchos casos, estas cifras superan incluso a las observadas en la población en general, estos comportamientos poco saludables tienen repercusiones adversas no solo en el estudiante universitario en el presente, sino que también resultan perjudiciales para su bienestar futuro como adulto<sup>17</sup>.

**Tabla N° 1.** Revisión de artículos

| N° | Título del artículo   | Autor                                 | Año  | País   | Análisis  |
|----|---|---------------------------------------|------|--------|---|
| 11 | La salud y sus determinantes, promoción de la salud y educación sanitaria <sup>11</sup> . | Mario Alberto De La Guardia Gutiérrez | 2020 | México | La promoción de la salud especialmente a través de la atención primaria y la educación sanitaria se ve afectada por una serie de factores, incluidos los determinantes sociales de la salud. El apoyo social puede ser fundamental para abordar estos determinantes sociales y promover la salud de manera efectiva, lo que resalta la importancia de desarrollar estrategias que fomenten la participación comunitaria y el apoyo entre pares para mejorar los resultados en salud <sup>11</sup> . |



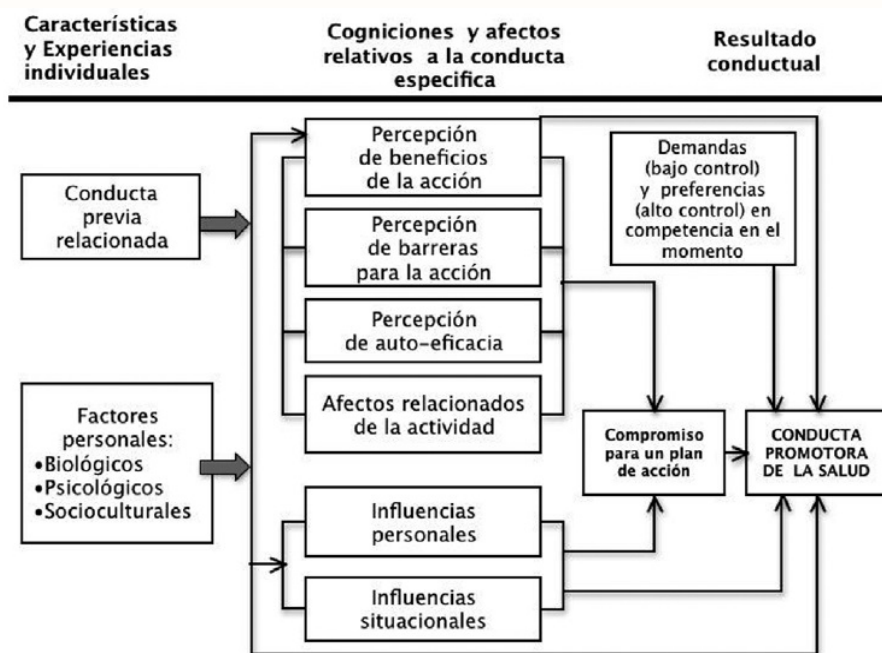
| N° | Título del artículo  | Autor                                    | Año  | País       | Análisis  |
|----|--|--|------|------------|---|
| 12 | Estilos de vida y el rendimiento académico de los estudiantes de una facultad de enfermería en Perú <sup>12</sup> .  | María del Carmen Villavicencio o Guardia | 2020 | Perú       | Los estilos de vida saludables y el rendimiento académico de los estudiantes podría estar influenciado por el apoyo social, sugiriendo así que los estudiantes que practican estilos de vida saludables tienen un rendimiento académico mejor que aquellos que no lo hacen. Esto podría implicar que los estudiantes que reciben apoyo social de sus compañeros, familiares o comunidad pueden estar más inclinados a adoptar estilos de vida saludables y por lo tanto obtener mejores resultados académicos <sup>12</sup> .   |
| 13 | Caracterización de la intervención educativa realizada por estudiantes de nutrición en escuelas públicas del cantón de La Unión para la prevención de la obesidad y la promoción de la salud <sup>13</sup> . | Ofelia Flores Castro                     | 2020 | Costa Rica | El apoyo social, especialmente el apoyo docente y de la dirección, parece desempeñar un papel significativo en el éxito de las intervenciones educativas dirigidas a promover estilos de vida saludables entre los estudiantes de pregrado en una institución de educación superior, la presencia de un ambiente de apoyo por parte de los profesores y la administración podría facilitar la implementación de programas de promoción de la salud y nutrición, así como mejorar la aceptación y efectividad de las estrategias educativas, como el uso del juego para la educación nutricional <sup>13</sup> . |
| 14 | Uso de dispositivos móviles en la promoción de la salud y el bienestar en jóvenes universitarios <sup>14</sup> .   | Pareja Pera, Lidia Ysabe                 | 2023 | Perú       | El artículo se centra en el uso de dispositivos móviles (DM), que influyan en la promoción de la salud y el bienestar, se observa que los jóvenes encuentran un equilibrio en su uso para actividades relacionadas con el seguimiento de la actividad física, la gestión del estrés y la participación en comunidades en línea relacionadas con la salud y el bienestar. Este equilibrio sugiere que los estudiantes pueden estar recibiendo apoyo social de sus pares o de comunidades en línea, lo que les motiva a mantener un estilo de vida activo y saludable <sup>14</sup> .                             |
| 15 | Evaluación de intervenciones que promueven la calidad de vida de los estudiantes de medicina: una revisión sistemática <sup>15</sup> .   | Rodrigo Nogueira Pires                   | 2022 | Brasil     | El apoyo social juega un papel significativo en la promoción de estilos de vida saludables entre los estudiantes universitarios, especialmente en el caso de los estudiantes de medicina; se observa que algunas intervenciones efectivas para mejorar la calidad de vida de los estudiantes de medicina incluyen el apoyo social recibido como parte de un conjunto de estrategias que incluyen ejercicios de relajación, resiliencia en un ambiente educativo y la implementación de un protocolo unificado para el tratamiento de trastornos emocionales <sup>15</sup> .                                     |
| 16 | Estilos de vida relacionados con la salud en estudiantes universitarios <sup>16</sup> .  | Yaneth Herazo Beltran                    | 2020 | Colombia   | El artículo sugiere que los factores que influyen en los estilos de vida de los estudiantes universitarios podrían ser influenciados por el apoyo social dentro de una institución de educación superior, por lo tanto, los programas de promoción de la salud que implementen las universidades deben considerar la importancia del apoyo social para fomentar estilos de vida saludables entre los estudiantes universitarios <sup>16</sup> .   |



Por su parte, el respaldo social desempeña un papel fundamental en la comprensión de las problemáticas recurrentes en diversas etapas del ciclo de vida, especialmente durante la adolescencia, donde se experimentan cambios psicosociales significativos. Estas transformaciones impactan en las dinámicas relacionales, subrayando la importancia de fortalecer las redes de apoyo y la integración de sus diversas funciones para el desarrollo individual, familiar y social. Por tanto, es necesario la participación activa de los padres, tutores y miembros de la comunidad en las actividades educativas, en la creación de un entorno de colaboración y corresponsabilidad, donde se valoran y respetan las diversas perspectivas y experiencias<sup>18</sup>. Esta conexión entre la escuela y la comunidad no solo enriquece el proceso educativo, sino que también fortalece los lazos sociales y culturales, generando un sentido de identidad y pertenencia que trasciende las fronteras del aula.

Desde la teoría de promoción de la salud desarrollada por Nola Pender, se puede comprender comportamientos humanos relacionados con la salud, y a su vez, orienta hacia la generación de conductas saludables<sup>19</sup>. Este postulado expone de forma amplia los aspectos relevantes que intervienen en la modificación de la conducta de los seres humanos, sus actitudes y motivaciones hacia el accionar, clave para la promoción de la salud educativa para la formación de individuos, comunidades saludables y resilientes.

**Figura N°1:** Modelo de Promoción de la Salud de Nola Pender.



**Fuente:** Modelo de Promoción de la Salud de Pender 1996<sup>19</sup>.



La teoría de la Figura N°1 se basa en conceptos interrelacionados: El Modelo de Promoción de la Salud, pretende ilustrar la naturaleza multifacética de las personas en su interacción con el entorno<sup>19</sup>. Este modelo se estructura en tres componentes: 1) Características y experiencias individuales; 2) Cogniciones y afectos relativos a la conducta específica y; 3) Resultado conductual.

El componente características y experiencias individuales, se refiere a las experiencias previas que podrían influir tanto directa como indirectamente en la probabilidad de participar en comportamientos que promueven la salud este primer postulado comprende aspectos del aprendizaje cognitivo y conductual, reconociendo cuatro requisitos para que éstas simulen un comportamiento, como lo es la atención (estar expectante ante lo que sucede), la retención (recordar lo que uno ha observado), y la reproducción (habilidad de reproducir la conducta)<sup>19</sup>.

El componente cognitivo y afectos relativos a la conducta específica, expone elementos individuales, clasificados en términos biológicos, psicológicos y socioculturales que tienen la capacidad predictiva de determinado comportamiento.

Por último, el componente de resultado conductual busca la expresión de la acción dirigida a las respuestas de la salud positivas, como el bienestar óptimo, el cumplimiento personal y la vida productiva<sup>19</sup>. Como resultado el apoyo social visto desde este modelo se extiende más allá de las interacciones directas entre individuos e incluye la formulación de programas y servicios diseñados para fortalecer el bienestar de la comunidad escolar desde su dimensión física, social, cognitiva y psicológica. En donde se pueden desarrollar programas de tutoría y orientación académica hasta servicios de salud mental y recursos de apoyo socioeconómico, que logren mitigar las barreras hacia un acceso a una educación de calidad, que fortalezcan el tejido social de la comunidad educativa.

## **DISCUSIÓN**

Los programas de promoción de la salud implementados en las instituciones de educación superior deben reconocer y capitalizar el papel del apoyo social en la adopción de estilos de vida saludables; estos programas deben ir de la mano con la planificación estratégica institucional y su implementación con el liderazgo de diversos actores como: los profesores, el personal administrativo y los compañeros de clase<sup>20</sup>, por lo tanto, es crucial crear un ambiente de apoyo dentro de la institución que facilite la implementación efectiva de programas de promoción de la salud y nutrición<sup>20</sup>.



Además, se ha encontrado una asociación positiva entre el apoyo social y la adopción de estilos de vida saludables. Un estudio realizado en Perú, encontró que existen tres fuentes de apoyo social percibido por el individuo, el apoyo familiar, el apoyo de los amigos y los profesores, los cuales tienen influencias significativas en la parte escolar y que el apoyo del profesor muestra una mayor capacidad predictiva que las otras dos. Teniendo como resultado, que el apoyo familiar presentó un mayor efecto positivo en el bienestar de los adolescentes, mientras que la asociación con el apoyo de los profesores fue menor. Sin embargo, en el 73.8 %, se observó reflejado el bienestar de forma directa, por el ajuste escolar y las diferentes fuentes de apoyo<sup>21</sup>.

Estos hallazgos sugieren que los estudiantes que reciben apoyo social de sus compañeros, familiares o comunidad pueden estar más inclinados a adoptar comportamientos saludables y por lo tanto obtener mejores resultados académicos. Este hallazgo es particularmente relevante en el contexto de la educación superior, donde el estrés académico y las demandas del entorno universitario pueden influir en las elecciones de salud de los estudiantes. En consecuencia, la promoción de estilos de vida saludables entre los estudiantes universitarios juega un papel crucial en el bienestar general y éxito académico, en donde el apoyo social es un factor significativo en este proceso; puesto que actúa como un facilitador clave para abordar los determinantes sociales de la salud que influyen en los estilos de vida de los estudiantes, que se pueden abarcar mediante el desarrollo de estrategias que fomenten la participación comunitaria y el apoyo entre pares dentro de las instituciones educativas<sup>11-16</sup>.

Por otro lado, es importante destacar que el uso de tecnologías, como dispositivos móviles y comunidades en línea, también puede influir en la promoción de estilos de vida saludables entre los estudiantes universitarios al proporcionarles acceso a recursos y redes de apoyo adicionales, integrar estrategias que utilicen estas tecnologías de manera responsable puede mejorar aún más la efectividad de los programas de promoción de la salud.

En definitiva, el apoyo social se erige como un pilar fundamental en la promoción de la salud educativa, cuyo impacto perdura a lo largo del tiempo y contribuye a la formación de individuos y comunidades para el alcance de una mayor estabilidad, predictibilidad y control en los procesos sociales. Al mismo tiempo, fortalece la autoestima, fomenta el autocuidado,



promueve la utilización de los recursos personales y sociales contribuyendo a una percepción más positiva del entorno en la apropiación de los estilos de vida saludable<sup>22</sup>.

## **CONSIDERACIONES FINALES**

En este contexto de los desafíos de salud que enfrentan los estudiantes universitarios, el respaldo social surge como un recurso esencial para abordar enfermedades no transmisibles y promover estilos de vida saludables, por lo cual es necesario explorar todo lo que surge en el campo educativo, desde la presión social hasta la educación que se genera relacionada con los riesgos en salud, para establecer redes de interacción que influyen en el bienestar integral de los individuos.

Por su parte, la Teoría de Promoción de la Salud, proporciona un marco sólido para comprender y fomentar comportamientos positivos en los jóvenes, esta puede ser utilizada en los ambientes de educación superior, por su importancia en el fortalecimiento de las redes de apoyo social para la implementación de intervenciones efectivas y el reconocimiento del otro en los entornos educativos, como factores claves para cultivar individuos y comunidades saludables y resilientes.

Sin embargo, los resultado de este estudio dan a conocer la falta de articulación de los componentes de promoción de salud como parte de la planeación estratégica en las instituciones, lo cual, invita a reflexionar sobre el desarrollo de planes educativos que pueden abarcar estrategias y actividades que involucren a los actores sociales en prácticas que promuevan la salud, así como, proporcionar herramientas educativas de apoyo social a las familias, profesores y comunidad estudiantil para que puedan utilizar en diferentes contextos que puedan generarse en el campo educativo. Por lo cual, se recomienda a la comunidad académica, que, desde el proyecto educativo institucional, puedan incluir una línea relacionada con la educación en salud, que permita observar a los estudiantes desde sus características individuales, sociales y culturales que regulan la conducta, así como, estrategias que permitan brindar asistencia en este tipo de entornos.

Finalmente, el apoyo social en la promoción de estilos de vida saludables entre los estudiantes universitarios y el contexto de educación superior es posible, desde una atención primaria en salud dirigida hacia intervenciones educativas y tecnológicas, que presten un apoyo emocional y práctico para una correlación positiva entre el bienestar físico, mental y los aspectos



académicos, a fin de facilitar una nueva oportunidad para el apoyo social y la promoción de hábitos saludables.

## REFERENCIAS

1. Angelucci LT, Cañoto Y, Hernández MJ, et al. Influencia del estilo de vida, el sexo, la edad y el IMC sobre la salud física y psicológica en jóvenes universitarios. 2017. *Revista Urosario*. [consultado el 26 de marzo de 2024];35(3):531-46. <https://doi.org/10.12804/revistas.urosario.edu.co/apl/a.4454>
2. Garcia LD, Garcia SP, Tapeiro PY, et al. determinantes de los estilos de vida y su implicación en la salud de jóvenes universitarios. 2012. *Revista hacia la promoción de la salud*. [citado 25 de enero de 2024]; 17(2): pp 169-185. <https://bit.ly/4fugj1Q>
3. Isabel M, Montero I, Lorenzo D, Isabel M, Montero I, Lorenzo D. Educación popular y comunicación para la promoción de salud. *Conrado*. 2020 [consultado el 21 de marzo del 2024];16(77):87-92. <https://bit.ly/49OIOWI>
4. Martínez LM, Hernández JM, Jaramillo LI, Villegas JD, Álvarez LF, Roldan MD, et al. La educación en salud como una importante estrategia de promoción y prevención. *Archivos de Medicina. Rev Manizales*. 2020 [consultado el 21 de marzo del 2024];20(2). <https://doi.org/10.30554/archmed.20.2.3487.2020>
5. Gerencia Asistencia: Atención Primaria [Internet]. 2021. Estilos de Vida. [consultado el 26 de marzo de 2024]. Disponible en: <https://bit.ly/403AGyi>
6. Organización Mundial de la Salud (OMS). Objetivos de desarrollo Sostenible [Internet]. 2024 [consultado el 26 de marzo de 2024]. Disponible en: <https://www.un.org/sustainabledevelopment/es/health/>
7. Rangel CL, Gamboa D, Murillo LA. Prevalencia de factores de riesgo comportamentales modificables asociados a enfermedades no transmisibles en estudiantes universitarios latinoamericanos: una revisión sistemática. *Revista Nutrición hospitalaria*. 2017 [consultado el 26 de marzo de 2024]. <https://dx.doi.org/10.20960/nh.1057>
8. Franco Giraldo Á. Modelos de promoción de la salud y determinantes sociales: una revisión narrativa. *Hacia la Promoción de la Salud*. 2022 [consultado el 21 de marzo del 2024];27(2):237-54. <https://doi.org/10.17151/hpsal.2022.27.2.17>
9. Gutiérrez M, Tomás JM, Pastor AM. Apoyo social de familia, profesorado y amigos, ajuste escolar y bienestar subjetivo en adolescentes peruanos. *Suma Psicológica*. 2021 [consultado el 21 de marzo del 2024];28(1). <https://doi.org/10.14349/sumapsi.2021.v28.n1.3>
10. Narvaez LMC, Tobar NM, González ER. Estilos de vida saludable en docentes y estudiantes universitarios. Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación. 2022 [consultado el 26 de marzo de 2024];(44):477-84. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8220095>
11. Gutiérrez MA, Ruvalcaba Ledezma JC. La salud y sus determinantes, promoción de la salud y educación sanitaria. *Journal of Negative and No Positive Results*. 2020 [consultado el 26 de marzo de 2024];1;5(1):81-90. <https://dx.doi.org/10.19230/jonnpr.3215>
12. Guardia MC, Deza y Falcón I, Dávila Soto R del P. Estilos de vida y el rendimiento académico de los estudiantes de una facultad de enfermería en Perú. *Conrado*. 2020 [consultado el 26 de marzo de 2024] 1;16(74):112-9. <https://bit.ly/3VPmHtm>



13. González Urrutia AR, Flores Castro O. Caracterización de la intervención educativa realizada por estudiantes de nutrición en escuelas públicas del cantón de La Unión para la prevención de la obesidad y la promoción de la salud. *Población y Salud en Mesoamérica*. 2020 [consultado el 26 de marzo de 2024]. <http://dx.doi.org/10.15517/psm.v18i1.40765>
14. Pareja Pera LY, Davila Moran RC, Sánchez Soto JM, et al. Uso de dispositivos móviles en la promoción de la salud y el bienestar en estudiantes universitarios. *Salud, Ciencia y Tecnología*. 2023 [consultado el 26 de marzo del 2024];(3):480. <https://doi.org/10.56294/saludcyt2023480>
15. Pires RN, Silva WM, Silva RGP, Rossi ER, et al. Evaluación de intervenciones que promueven la calidad de vida de los estudiantes de medicina: una revisión sistemática. *Revista Española de Educación Médica*. 2022 [consultado el 26 de marzo del 2024];3(2). <https://doi.org/10.6018/edumed.514541>
16. Beltran YH, Nuñez-Bravo N, Sánchez-Guette L, et al. Estilos de vida relacionados con la salud en estudiantes universitarios. *Retos*. 2020 [consultado el 26 de marzo del 2024] 20; 38:547–51. <https://doi.org/10.47197/retos.v38i38.72871>
17. Rangel CL, Gamboa D, Murillo LA. Prevalencia de factores de riesgo comportamentales modificables asociados a enfermedades no transmisibles en estudiantes universitarios latinoamericanos: una revisión sistemática. *Revista Nutrición hospitalaria*. 2017. [consultado el 26 de marzo de 2024]. <https://dx.doi.org/10.20960/nh.1057>
18. Ávila MF, Churampi RL, Aliaga MÁ, et al. Estilo de vida adoptado por estudiantes universitarios en el contexto del covid-19. *Conrado*. 2022 [consultado el 26 de marzo de 2024];18(87):8–13. <https://acortar.link/IYNQj2>
19. Aristizábal Hoyos GP, Blanco Borjas DM, Sánchez Ramos A, Ostiguín Meléndez RM. El modelo de promoción de la salud de Nola Pender. Una reflexión en torno a su comprensión. *Enferm Univ*. 2019 [consultado el 26 de marzo de 2024];8(4). <https://doi.org/10.22201/eneo.23958421e.2011.4.248>
20. Rodríguez F, Alejandro P, Fernanda G, Garcés R, Cañar V. Promoción de salud un reto de la Educación Superior: Revisión sistemática. *Dominio de las Ciencias*. 2021 [cited 2024 Dec 22];7(5):839–55. Available from: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8383841>
21. Gutiérrez M, Melchor T, José M. Apoyo social de familia, profesorado y amigos, ajuste escolar y bienestar subjetivo en adolescentes peruanos. *Suma Psicológica*. 2021 [consultado el 26 de marzo de 2024];28(1):17-24. <https://doi.org/10.14349/sumapsi.2021.v28.n1.3>
22. Pineda TL, Uribe RA. La importancia del apoyo social en el bienestar de los adolescentes. *Rev Psicología*. 2012. [consultado el 26 de marzo de 2024];4(2). <https://bit.ly/3P9cwrX>

