

**ESTILOS DE VIDA SALUDABLE, DESDE
LA COTIDIANIDAD DE LA PRAXIS
DOCENTE**

Verci Oropeza

vercioropeza@ucla.edu.ve

<https://orcid.org/0000-0001-7317-5109>

RESUMEN

En este ensayo describo y argumento sobre la necesidad de mantener estilos de vida según parámetros establecidos por organismos internacionales, Organización Mundial de la Salud, UNICEF, Organización Panamericana de la Salud (OMS-OPS), Organización de Naciones Unidas; entre otros, dada la relevancia de éste tópico con relación a la promoción o prevención de enfermedades, por corresponderse a costumbres, actitudes o formas de comportamiento asumidos durante la cotidianidad de la vida, con la intención de ir orientando patrones vitales hacia bienestar, salud, nutrición. Para ello parto de un análisis documental sobre el tema, mediante discriminación de artículos científicos indexados en diversos repositorios electrónicos y documentos institucionales, los cuales brindan visión para abordar definiciones y concluir que necesitamos poder formar en la toma de conciencia sobre la importancia del autocuidado e interés personal, elemento constitutivo del fenómeno salud-enfermedad, imprescindible, a la hora de reconocer o aceptar nuestras vulnerabilidades enfocados en la praxis docente del personal que labora en el decanato de ciencias de la salud en la Universidad Centroccidental: "Lisandro Alvarado", producto de un accionar específico, orientado por ideas, auto-determinadas, responsables del ser humano. Concluyo señalando que las personas seguirán patrones de conductas saludables si se sienten susceptibles a determinadas enfermedades; por ello, tomar conciencia de la importancia e interés por la salud, es imprescindible si reconocemos estar en riesgo; factor que la crisis mundial generada por la pandemia del coronavirus SARS-CoV-2, visibilizó, maximizando en la humanidad esa sensación, haciendo posible la ejecución de repertorios de conducta destinados a ubicar la detección de éstos componentes. A partir de allí se generan juicios reflexionantes, propios del actuar responsivo, obedeciendo a esas necesidades, ameritando el aprender a tomar decisiones de forma libre, responsable, centrada principalmente en el dominio del tema.

PALABRAS CLAVE:

Estilos de vida
saludable,
cotidianidad, praxis
docente

HEALTHY LIFESTYLES, FROM THE DAILY LIFE OF THE TEACHING PRAXIS

Verci Oropeza

vercioropeza@ucla.edu.ve

<https://orcid.org/0000-0001-7317-5109>

ABSTRACT

In this essay I describe and argue about the need to maintain lifestyles according to parameters established by international organizations, World Health Organization, UNICEF, Pan American Health Organization (WHO-PAHO), United Nations Organization; among others, given the relevance of this topic in relation to the promotion or prevention of diseases, because it corresponds to customs, attitudes or forms of behavior assumed during the daily life, with the intention of orienting vital patterns towards well-being, health, nutrition. In order to do this, I start from a documentary analysis on the subject, through discrimination of scientific articles indexed in various electronic repositories and institutional documents, which provide vision to address definitions and conclude that we need to be able to train in awareness of the importance of self-care and personal interest, a constituent element of the health-disease phenomenon, essential, when recognizing or accepting our vulnerabilities focused on the teaching praxis of the staff working in the deanship of health sciences at the Universidad Centroccidental: "Lisandro Alvarado", product of a specific action, oriented by ideas, self-determined, responsible of the human being. I conclude by pointing out that people will follow patterns of healthy behaviors if they feel susceptible to certain diseases; therefore, becoming aware of the importance of self-care and interest in health is essential if we recognize being at risk; a factor that the global crisis generated by the SARS-CoV-2 coronavirus pandemic, made visible, maximizing in humanity that feeling, making possible the execution of behavioral repertoires aimed at locating the detection of those components. From there, reflective judgments are generated, proper of the responsive acting, obeying these needs, meriting learning to make decisions in a free, responsible way, mainly focused on the mastery of the subject.

KEYWORDS: Healthy lifestyles, daily life, teaching praxis

INTRODUCCIÓN

El propósito de este artículo es el de establecer, con argumentos claros y directos una discusión en torno al significado que le damos a los estilos de vida saludable en el contexto de la praxis docente al formar a los profesionales del área. Destacando que el tema ha sido estudiado por múltiples organismos internacionales, (Organización Mundial de la Salud (2010), Organización Panamericana de la Salud (OMS-OPS, 2018), la Organización de Naciones Unidas (2018), UNICEF (2015), entre otros, por la relevancia presente en la promoción de la salud y prevención de enfermedades, al corresponder a costumbres, actitudes o formas de comportamiento asumidos por las personas durante la vida cotidiana, que se mantienen en el transcurso del tiempo, con la intención de ir orientando un estilo vital hacia el bienestar, salud, nutrición. (Unicef, 2015).

Por demás son varios los elementos destacados al tocar el tema de hábitos saludables, pero tiene realce: “el poder contar con una

alimentación adecuada y actividad física regular”, como refieren Cubas, Marco, Monfort, Villarrasa, Pardo & García, (2019). Contribuyen a este logro vital, el poder disponer de horas suficientes de descanso, abstinencia o consumo moderado de alcohol, tabaco, así como cualquier otro tipo de droga, más la capacidad de hacer frente al estrés; son considerados entre otros, los principales aspectos a vigilar para tener patrones vitales saludables, según Velázquez, (2016).

En atención a dichos elementos mencionados, existen variadas definiciones de hábitos saludables, se considera un constructo que incluye patrones de conducta, creencias, conocimientos, rutinas y acciones de las personas con el propósito de mantener, restablecer o mejorar la salud propia y de su grupo familiar. Dichas definiciones están por demás, influenciadas en las dimensiones personales, ambientales, sociales, las cuales emergen no sólo del presente, sino de la historia propia de cada sujeto; aun cuando practicar hábitos de vida saludable no sea garantía de

poder gozar una vida más larga, definitivamente sí puede mejorar la calidad de vida personal.

En consecuencia, todo comportamiento humano tiene influencia sobre la salud o el bienestar, Veliz, Soto, & Dörner, (2017), afirman que el estilo de vida, se encuentra en proceso de formación a lo largo de toda la historia vital de la persona; considerándose, un proceso de aprendizaje, posible de darse por asimilación o imitación. Por ello, debemos prestar especial atención a la educación de los jóvenes, en relación a su formación en hábitos para mantener patrones de vida saludables, por así decirlo, desde todos sus niveles, fomentando el pensamiento crítico.

A tal efecto, Bauman & Leoncini, (2018), insisten en la importancia de éste, cuando se trata de formar o educar al ser humano. Por ello, debemos orientar nuestra acción educativa a conseguir una buena formación en dichos aspectos, desde la praxis docente cotidiana, que asegure la transmisión de ese

pensamiento crítico, esa mirada atenta, creación de hábitos de reflexión adecuados, para incidir en el planteamiento de buenas dinámicas sociales o personales, en las cuales el profesor debe ser un intelectual transformativo.

En ese sentido, los docentes que laboramos en el decanato de ciencias de la salud de la Universidad Centroccidental: "Lisandro Alvarado" (UCLA), requerimos con base en concepciones éticas, humanas, axiológicas, socioeducativas, poder lograr la comprensión del hecho formativo en su carácter multidimensional, con la adopción de algunos componentes referidos a estilos saludables, incluyendo hábitos alimentarios, uno de los tantos factores biológicos o socio culturales de la conducta humana vinculados en gran parte al tema, el cual ha provocado muchos de los problemas actuales de salud en la población, según señala la Organización Mundial de la Salud, (OMS, 2018), al no practicarse:

“Dietas adecuadas, ejercicios regulares, evitar fumar, consumir alcohol, mantener un peso saludable, debido a que estas conductas se asocian a la disminución de un ochenta (80%), en el riesgo de presentar las denominadas enfermedades crónicas más comunes y letales, como las enfermedades cardiovasculares, diabetes, hipertensión y obesidad”. (p. 10).

Así mismo, la referida organización, define estilos 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 factores socioculturales y características personales” (p.13). De ésta manera, según la OMS, el modo típico o manera de vivir característico de un individuo o grupo define sus patrones vitales, lo cual además tiene unas explícitas prácticas constitutivas.

Desde hace tiempo se ha venido señalando estrecha relación entre alimentación y vida saludable, Bourdieu (1997), expresó, al respecto:

“son los hábitos alimentarios, precisados como conjunto de prácticas durables los que permiten actuar de maneras determinadas” (p. 23), ellas definen así mismo al habitus, o la capacidad de producir unas prácticas, u obras enclasables para apreciar dichas prácticas, las cuales son generadoras de los patrones de vida. Podemos expresar así, a través de preferencias alimentarias, las maneras de ser preparados, conjuntamente con la elección de ingredientes, el gusto con qué dirigimos las elecciones, modos vitales decisorios de nuestra manera de actuar; con los cuales afirmamos simbólicamente distinción frente a los demás.

Desde esta perspectiva, las personas seguirán patrones de conductas saludables si creen poder ser susceptibles a determinadas enfermedades; por ello, tomar conciencia de la importancia del autocuidado e interés por su salud, es imprescindible si reconocemos estar en riesgo. Al respecto, es necesaria la aceptación de ser vulnerables; factor

que la crisis mundial generada por la pandemia del coronavirus SARS-CoV-2, hizo visible como nunca antes, maximizando dichas vulnerabilidades, y haciendo posible una serie de repertorios de conducta destinados a ubicar factores de riesgo de salud poblacional. (Ramonet, 2020).

Entre esos riesgos o problemas de salud, detectados o visibilizados con la pandemia mencionada, definidos como: biológicos, ambientales, comportamentales, socioculturales, económicos, entre muchos otros; además de la insuficiencia ponderal, sexualidad riesgosa, hipertensión, obesidad, dislipidemia, consumo de alcohol, tabaco, carencia de agua potable, falta de higiene, tradicionalmente presentados y señalados por la población, especialmente entre los países en vía de desarrollo, con mayores niveles de pobreza; se suman además, los de incumplir instrucciones médicas, utilizando de forma inadecuada los servicios de salud, pudiendo sumarse unos a otros, elevando las probabilidades de

padecer afectaciones de la salud. (Fernández, Alonso & Montero, 1997; Núñez, Zurita, Ramírez, Lozano, Puertas & Ubago, 2019).

De allí, el propósito del presente ensayo, que consiste en fomentar procesos de reflexión sobre los estilos de vida saludable lo que permitirá a los individuos en formación, al poder aprender a "leer la realidad", aparte de que una mirada reflexiva sobre lo circundante conlleva a la libertad, emancipa a las personas del yugo cultural invisible que abraza todos los rincones de su vida cotidiana, permitiéndole poder tomar decisiones adecuadas a las condiciones personales y colectivas, lo cual a su vez, es una de las definiciones de praxis, en sí. (Benner, 1995). La relevancia de este artículo, estriba en que resultará un proceso de conocimiento, dialéctico e históricamente determinado, con la certeza de convertirse en una oportunidad para crear conocimiento dialogado, co-creado a través de la práctica reflexiva, transformativa en hábitos vitales saludables.

DESARROLLO ARGUMENTATIVO

Las principales teorías explicativas que permiten analizar la dimensionalidades de las conductas que conforman los estilos de vida saludables han permitido demostrar que muchos comportamientos relacionados con la salud están interrelacionados y tienden a covariar sistemáticamente, de modo que para entender expresamente, esta terminología existen importantes implicaciones que permiten conocer el origen y naturaleza de cada proceder humano, así como planificar programas de prevención e intervenciones en la población.

En ese sentido, interpretar el significado que tiene teóricamente el estilo de vida, depende del desarrollo de las premisas explicadas en este ensayo junto al interés social que esto despierta al permitir dar respuestas explícitas al por qué un individuo adopta un comportamiento a favor o en contra de su propia salud. Al respecto Jenkins (2005), propone la

existencia de dos factores básicos de los cuales depende un individuo al adoptar un comportamiento saludable, ellos son: la amenaza de una enfermedad o la efectividad de su propia conducta contrarrestando dicha amenaza. Así mismo, también depende de la susceptibilidad de dicho individuo hacia ella, más la severidad de las consecuencias posibles derivadas.

Independientemente del estilo de vida adoptado, como parte del profesorado que labora en el referido centro formativo, con conocimientos determinantes, conformados por el ámbito de la realización de nuestra praxis profesional, asociada a factores personales, sociales, culturales, económicos, ambientales, para la realización de ésta, reconozco la necesidad de realizar acciones referentes a la realización de una labor coherente, en la cual teoría más praxis sean congruentes, favoreciendo la formación de valores y conocimientos en los estudiantes en formación; por ello, la importancia de resaltar este rol desempeñado.

En consecuencia, los referidos patrones adoptados, repercuten sobre gustos, necesidades, costumbres, creencias, maneras de ser, resultantes de las ocupaciones habituales de los seres humanos y el modo en el cuál se han establecido. Además, el poder adquisitivo, conjuntamente con las clases sociales, tienen influencia importante en los gustos, por ende modifican los hábitos en los individuos, lo cual no solo se puede ver a nivel de apariencia sino también a nivel de alimentación, generando niveles o estilos de consumo particulares, formados con las expectativas individuales para corresponder a las posibilidades objetivas de ser alcanzados.

Gutiérrez (2005), afirma: “los estilos de vida no están basadas en la relación con los medios de producción sino con los de consumo” (p. 23), de este modo podemos establecer un requerimiento especial, entre los trabajadores del campo de la salud, en la búsqueda de lograr desarrollar una visión integral e inclusiva generadora de acciones de cambio en el personal

del referido decanato, en tanto estamos al servicio de una sociedad que se complejiza, exigiendo mayor integralidad en sus políticas sanitarias, desde un contexto donde el principio de universalidad es un imperativo ético.

Dicho requerimiento es además meritorio de sistemas de salud solidarios, menos segmentados o fragmentados en lo asistencial, con mayor inclusión social, equidad, humanización, calidad en las acciones sanitarias, todos los cuales son desafíos u oportunidades profesionales e institucionales, a partir del servicio de Salud Pública de un país en crisis, que convoca a las sumas de voluntades, ante lo cual, la praxis docente realizada en el mencionado centro formativo de Ciencias de la Salud, no puede continuar de espaldas a la realidad local, nacional, e inclusive global.

De ahí la relevancia del accionar docente dentro de estos espacios destinados a la formación de profesionales en áreas de la salud, quienes debemos demostrar

capacidad de contribuir decisivamente a la construcción de los cambios o transformaciones clamados por el mundo y la sociedad. Sin embargo, uno de los aspectos más preocupantes, en general, tanto en los agentes directos de esa formación mencionada, sus casas formadoras, equipos directivos, coordinadores, docentes, estudiantes en general; es conocer si se están formando para hacer frente al reto presente, al cual se nos convoca, justamente cuando la pandemia ha demostrado las mayores vulnerabilidades entre éste grupo de profesionales.

En la actualidad, las funciones desempeñadas por los profesores del referido sector, han sido incrementadas, lo que repercute en la salud y el rol del docente, manifestándose cada vez mayor preocupación por su entorno, la situación país agravada con la pandemia, las eternas deficiencias de infraestructura, bajos salarios, exigencias en el trabajo del docente-investigador, extensionista; la presión ejercida por jefes, estudiantes, las

cuales son por demás, favorecedoras de la aparición de enfermedades psíquicas, psicosomáticas, difíciles de identificar o definir, debido al largo tiempo en que éstas pudieran llegar a manifestarse, dificultan la praxis.

En efecto, es un hecho evidente, que las funciones realizadas por los docentes, desde inicios hasta finales de cada semestre, así como en su tiempo libre; es permanecer de pie, escribir, llevar registros diarios de clases, elevar la voz, realizar tareas fuera de su horario de trabajo, laborar horarios mayores a cuarenta y ocho (48) horas, realizar guardias, quienes son médicos o laboran a su vez en centros asistenciales, entre otras; asociadas a la interacción, forzosamente sostenida con educandos, administrativos, directivos, provocan malestares psíquicos o psicosomáticos, como ansiedad, trastornos músculo esqueléticos, lumbalgias, estrés laboral, depresión entre las diversas manifestaciones, presentadas en el organismo.

De hecho, el cumplimiento de múltiples exigencias no es lo único afectando la salud del profesor universitario del área de ciencias de la salud específicamente, también lo causa la ausencia o disminución de otros componentes, tales como: creatividad, vínculo entre el pensar y actuar, el control sobre su trabajo, además de la búsqueda del perfeccionamiento en su potencial físico, mental, emocional inclusive. Con base en lo referido, a nivel de la educación universitaria, “el brote de Covid-19 tuvo grandes impactos en todas las áreas.

Ello implicó una rápida adaptación de docentes, estudiantes y trabajadores de este sector en general, al uso de distintas herramientas tecnológicas...” (Carabelli, 2020). No obstante, esta modalidad de estudios para los participantes de estas carreras del área, tiene una connotación pedagógica particularmente relevante, pues a los profesionales de éste sector, se le ha hecho particularmente difícil, ante la evidente necesidad de

realizar actividades implícitas de práctica de obligatoria presencialidad.

En consecuencia el personal docente que labora en las áreas mencionadas, tiene dificultad ante el uso de tales herramientas, al ameritar horas de prácticas, y además es el llamado, en primera instancia a sustentar con bases filosóficas e investigativas, soportadas en su desarrollo sistémico e integral, la praxis de estilos de vida saludables, permitiendo explicar con prédica y práctica la permanente evolución del ser humano, o como tal, la necesidad de hacer frente a los cambios requeridos, acorde a las transformaciones sociales impulsadas por la ciencia, que en forma directa e indirecta, influyen en la salud de los colectivos humanos.

De la misma manera, se debe hacer promoción entre dicho personal, de la necesidad de practicar hasta lograr mantener una sana alimentación, constante actividad física, la disminución o erradicación del consumo de alcohol, cigarro, tabaco, asociados a su vez con

factores psicosociales como estrés, depresión, hostilidad, generadoras además del riesgo de padecer enfermedades crónicas, cardiovasculares y algunos tipos de cáncer, teniendo influencia en la población en general. Por ello requerimos, que se puedan llevar a cabo actividades promotoras de estilos saludables en toda la población, resultando un hecho de vital importancia para todos los involucrados en esta praxis profesional.

Foucault (1999), expresa que las prácticas serán actividades necesarias para instaurar una forma de subjetividad en el individuo, “han de determinar la forma de relacionarse con la verdad. Serán el ámbito de legalidad en las constantes modificaciones a darse en la relación entre el sujeto y la verdad” (p. 7). En relación con ello, lo que es o hace el sujeto; nace, es desarrollado mediante su experiencia, las condiciones a las cuales está sometido, a la posición o estatuto ocupado en lo real e imaginario, hasta llegar a ser sujeto

legítimo, de tal o cuál tipo de conocimiento, por esto requerimos una constante y permanente práctica legitimadora de estos conocimientos.

POSTURA CONCLUSIVA

Tal como mencioné al inicio de este artículo, relacionado con la información presentada, establezco posición referida a la necesidad de luchar por la concreción de prácticas en éste ámbito, enfocadas en la creación de modos vitales saludables, para que organicemos nuestra actividad docente, optando por la capacidad de producir, diferenciar y apreciar dichas prácticas, en el lugar donde constituimos nuestro mundo social, lo que a su vez, va a tener incidencia notable en el docente del referido sector.

En el ámbito de la praxis no hay un saber seguro (certezas absolutas), pues la acción humana siempre ha de considerarse como libre y contingente: “si tratamos de tomar decisiones (libres, responsables). Obedeciendo a reglas, valores, ser contextualizada e

histórica, dotar de sentido, e implicar libertad”. Benner, (Ob., cit). Es necesario, además, considerar que la atención dentro de las políticas educativas, se ha centrado principalmente hacia la búsqueda de una “enseñanza de calidad”, restando importancia al profesor, como persona humana, en especial, en temas relacionados precisamente con su salud.

Ante ello, es trascendental la creación de espacios donde los docentes podamos desarrollar estrategias eficaces, que nos permitan afrontar situaciones relacionadas al tema, atendiendo al estrés laboral; favorecer la conciencia, responsabilidad y autocuidado en cada uno de nosotros, asumiendo compromisos al promover hábitos o estilos vitales mediante la prevención y promoción de lo saludable. Una alternativa a la hora de lograrlo entre los docentes, puede ser, la introducción de actividades físicas dentro de las horas de trabajo, jornadas de pausas activas; pero no

como iniciativa individual, sino en el marco institucional.

Lograr ésta praxis de estilos saludables en la cotidianidad laboral del mencionado decanato, amerita la existencia de una transformación a partir de un proceso reflexivo, de cambios en los actores sociales decisivos en la formación de hábitos, en dónde nos preparemos para mediar aprendizajes a partir de la realidad vital de quienes allí laboramos; permitiendo la participación de todos los involucrados y comprometidos en la toma de decisiones, que permitan sopesar el futuro de la sociedad, así como equidad en las condiciones vitales transformadores de ése futuro.

De ésta manera, necesitamos para obtener estos logros, la generación de un proceso reflexivo como el señalado previamente, pues: “sólo cuando el ser humano es libre y reflexiona, hay praxis”, según Aristóteles (1985). Esto se refiere a la acción orientada por ideas, auto-determinadas, responsables en el ser humano. A éste ámbito no pertenece

entonces el saber contemplativo, se trata, de un asunto de sabiduría, de juicio reflexionante, es un actuar responsivo, por cuánto responde a una necesidad generada en el carácter imperfecto del ser humano. Los planteamientos anteriores, incitan a ocuparse más, en torno al desarrollo de la praxis profesional de los docentes, al cuidado o promoción de su salud, y poder continuar perfeccionando estudios, referidos a la influencia que el tema puede tener en el desarrollo de la praxis docente y vital del profesorado referido.

REFERENCIAS

- Aristóteles. (1985). **Aristóteles, Política, Ediciones Orbis** (Historia del Pensamiento, nº 99 y 100), Barcelona 1985, 2 vols. Volumen I [libros 1-4], 223 págs., ISBN 84-7634-341-8 (DL B-30.645-1985); vol. II [libros 5-8], 160 págs., ISBN 84-7634-342-6 (DL B-30.645-1985).
- Bauman, Z., & Leoncini, T. (2018). **Generación Líquida. Transformaciones en la era 3.0.** Barcelona: Paidós
- Benner, Dietrich. (1995). **Studien Zur Theorie der Erziehungswissenschaft.** Weinheim und München: Deutscher Studien Verlag.
- Bourdieu P. (1997). **Razones Prácticas sobre la Teoría de la Acción.** España: Editorial Anagrama.
- Carabelli, P. (2020). "Respuesta al Brote de COVID-19: Tiempo de Enseñanza virtual". Inter-Cambios. Dilemas y transiciones de la Educación. [En línea] vol. 7 n.º 2.
- Cáceres, D, Salazar I, Varela M, Tovar J. (2006). **Consumo de Drogas en Jóvenes Universitarios y su Relación De Riesgo y Protección con los Factores Psicosociales.** Univ. Psychol; 5(3):521-534.
- Cubas, V., Marco, A., Monfort, G., Villarrasa, I., Pardo, A. & García, X. (2019). **Perfiles de Actividad Física, Obesidad, Autoestima y Relaciones Sociales del Alumnado de Primaria: Un Estudio Piloto con Self-Organizing Maps.** Retos, 36, 146-151.
- Fernández, P., Alonso M.T. & Montero J. (1997). **Unidad de Epidemiología Clínica y Bioestadística.** Complejo Hospitalario Juan Canalejo. A Coruña. Cad Aten Primaria; 4: 75-78. Actualización 19/10/2020.
- Foucault, M. (1999). **Estética, Ética y Hermenéutica.** Obras esenciales. Volumen III. España: Ediciones Paidós.

- Gutiérrez A. (2005). **Las Prácticas Sociales: Una Introducción a Pierre Bourdieu**. Argentina: Ferreira. Editor.
- Jenkins, D. (2005). **Mejoremos la Salud a Todas las Edades**. Un manual para el cambio de comportamiento. Organización Panamericana de la Salud. Washington, D.C.; (590): 136-141.
- Núñez, J., Zurita, F., Ramírez, I., Lozano, A., Puertas, P. & Ubago, J. (2019). **Análisis de la Relación entre los Hábitos Físico-Saludables y la Dieta con la Obesidad en Escolares de Tercer Ciclo de Primaria de la Provincia de Granada**. Retos, 35, 31-35.
- Organización Mundial de la Salud. Organización Panamericana de la Salud. (2018). **Prácticas y Experiencias sobre Estilos de Vida Saludables en la Población**. México [Internet] 2018; [citado septiembre de 2020]. Disponible en: http://www.paho.org/mex/index.php?option=com_content&view=article&id=975:practicasy-experiencias-sobre-estilos-de-vida-saludables-en-la-poblacion.
- Organización de Naciones Unidas. (2018). **La Agenda 2030 y los Objetivos de Desarrollo Sostenible: Una Oportunidad para América Latina y el Caribe (LC/G.2681-P/Rev.3)** Disponible en:
- en: https://repositorio.cepal.org/bitstream/handle/11362/40155/24/S1801141_es.pdf.
- Ramonet, I. (2020). **Ante lo Desconocido. La Pandemia y el Sistema-Mundo**. En Le Monde Diplomatique, 4 de mayo.
- UNESCO. (2006). **UNESCO Framework for the UN DESD - International Implementation Écheme**. Recuperado el 14 de junio de 2019, de: <http://unesdoc.unesco.org/images/0014/001486/148650E.pdf>.
- Unicef. (2015). **Formación de Hábitos Alimentarios y de Estilos de Vida Saludables**. Disponible en: <http://www.unicef.org/venezuela/spanish/educinic9.pdf> [consultado el 06 de octubre, 2020].
- Velázquez, S. (2016). **Salud Física y Emocional**. Disponible en: https://www.uaeh.edu.mx/docencia/VI_Lectura/licenciatura/documentos/LECT103.pdf [consultado el 04 de octubre, 2020].
- Veliz, A., Soto, A., & Dörner, A. (2017). **Una Propuesta Multidisciplinaria para Abordar Salud Colectiva y Bienestar Humano en Comunidades Vulnerables del sur de Chile**. Inclusiones, 4(2), 179-187.