

## La Promoción

### de la salud y estilos de vida saludables en el contexto universitario cardenense *Health promotion and healthy lifestyles in the Cardenense university context*

Recibido: 12/11/25

Aceptado: 24/05/26

Publicado: 01/06/26

Karla Milagros González González<sup>1\*</sup>  
E-mail: [karlamilagros96@gmail.com](mailto:karlamilagros96@gmail.com)  
ORCID: <https://orcid.org/0009-0009-9506-4050>

<sup>1</sup>Universidad de Matanzas "Camilo Cienfuegos". Matanzas, Cuba.

\*Autor para correspondencia

#### Cita sugerida (APA, séptima edición)

González González, K. M. (2026). La Promoción de la salud y estilos de vida saludables en el contexto universitario cardenense. *Revista Científica Cultura, Comunicación y Desarrollo*, 11, e835. <http://rccd.ucf.edu.cu/index.php/rccd/article/view/835>

#### RESUMEN

La presente investigación tuvo como objetivo proponer acciones que contribuyan al fomento de estilos de vida saludables a través de la promoción de la salud en los estudiantes de tercer año del Curso por Encuentro de la carrera Gestión Sociocultural para el Desarrollo en el Centro Universitario Municipal de Cárdenas. El procedimiento metodológico utilizado fue la metodología cualitativa, sustentado en métodos teóricos como el histórico-lógico, el analítico-sintético e inductivo-deductivo, además de métodos empíricos como la observación no participante, el análisis de documentos, grupo focal y la entrevista en profundidad. Para el procesamiento de la información se recurrió a la triangulación de datos. Los resultados evidenciaron insuficientes acciones que contribuyan al fomento de estilos de vida saludables a través de la promoción de la salud en los estudiantes de tercer año del Curso por Encuentro de la carrera Gestión Sociocultural para el Desarrollo en el Centro Universitario Municipal de Cárdenas, lo que fundamentó la pertinencia del estudio. Se concluyó que las acciones diseñadas contribuyeron significativamente al fomento de estilos de vida saludables dentro de la comunidad universitaria con el fin de cuidar la salud de manera efectiva y duradera.

#### Palabras clave:

Estilos de vida saludables; Contexto universitario; Promoción de la salud.

#### ABSTRACT

The present study aimed to propose actions that contribute to the promotion of healthy lifestyles through health promotion among third-year students in the Cultural Management for Development program at the Municipal University Center of Cárdenas. The methodological procedure used was qualitative in nature, supported by theoretical methods such as the historical-logical, analytical-synthetic, and inductive-deductive methods, as well as empirical methods including non-participant observation, document analysis, focus groups, and in-depth interviews. Data processing was carried out through data triangulation. The results revealed insufficient actions contributing to the promotion of healthy lifestyles through health promotion among third-year students in the Cultural Management for Development program at the Municipal University Center of Cárdenas, which supported the relevance of the study. It was concluded that the designed actions significantly contributed to fostering healthy lifestyles within the university community, with the aim of caring for health in an effective and sustainable manner.

#### Keywords:

Healthy lifestyles; University context; Health promotion.

## INTRODUCCIÓN

La promoción de la salud adquiere una relevancia creciente en las agendas sociales y educativas contemporáneas. Ello responde a su papel fundamental no solo en la prevención de enfermedades, sino también en la mejora de la calidad de vida y el bienestar integral de las poblaciones.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define la promoción de la salud como "el proceso que permite a las personas incrementar el control sobre su salud para mejorarla" (OMS, 1986). Esta definición subraya la importancia de la participación de las personas en la mejora de su bienestar, con un enfoque inclusivo y participativo.

La Carta de Ottawa adoptada en 1986, es un documento que proporciona una base teórica y práctica para la promoción de la salud a partir de cinco áreas de acción: construir políticas saludables; crear entornos favorables; fortalecer la acción comunitaria; desarrollar habilidades personales; reorientar los servicios de salud hacia la prevención y promoción.

En este sentido, la universidad emerge como un espacio estratégico para la formación de valores, actitudes y prácticas relacionadas con la salud, debido a su función formadora y su influencia en el desarrollo personal y social de los estudiantes.

Campo et al. (2016) refieren que el estilo de vida saludable es un proceso social que involucra una serie de tradiciones, hábitos y conductas de los individuos y grupos, que conllevan a la satisfacción de necesidades humanas para alcanzar el bienestar y una vida más satisfactoria.

En este marco, la promoción de estilos de vida saludables va dirigida, por una parte, a mejorar el entorno y la sociedad en que se vive y, por otra, a mejorar las capacidades de las personas para llevar una vida más sana.

En correspondencia Sotolongo y Fernández (2019) indican que la promoción de la salud es un punto de partida para el desarrollo de estilos de vida saludables y la conformación de una cultura en salud en los hombres y mujeres, desde las primeras edades como parte de los objetivos educativos y las acciones que la sociedad en su conjunto desarrolle para tener una población más sana y activa.

Este análisis permite comprender por qué la promoción de la salud incide positivamente en los estilos de vida saludables tanto a nivel personal como local, lo que se evidencia en las decisiones de salud que toman los miembros de instituciones, comunidades, escuelas y universidades hacia el bienestar colectivo.

En Cuba, la promoción de la salud constituye una prioridad histórica del sistema educativo, consolidada en la Educación Superior no solo desde la extensión universitaria, sino, también con el perfeccionamiento de la carrera Gestión Sociocultural para el Desarrollo (GSD), donde se asume que la gestión sociocultural es una modalidad de intervención, caracterizada por la gestión movilizadora y

transformadora que se hace con recursos socioculturales y como proceso de gestación de cambios.

Forman parte de ella los procesos que transcurren de manera cotidiana y buscan la transformación progresiva para contribuir al desarrollo social en el diagnóstico, caracterización, diseño, planificación, ejecución, control y evaluación de procesos de gestión sociocultural en cualquiera de sus modalidades, entre ellas la prevención (Martínez, 2018a).

En concordancia con Martínez, 2018b y Borges et al., 2017 la prevención es un recurso para evitar que

diferentes males lleguen a la sociedad o se expandan. Se clasifica en primaria, secundaria y terciaria.

La primaria busca reducir la incidencia de enfermedades y el riesgo de nuevos casos. Esta incluye la

promoción de la salud, la que está estrechamente vinculada con la educación para la salud e implica la

participación de las personas y la comunidad.

Los Centros Universitarios Municipales (CUM) cobran protagonismo al convertirse en agentes capaces de responder a las necesidades específicas de cada territorio. En la opinión de Vento y Ordaz (2019) la formación de promotores en las universidades no solo se centra en la adquisición de conocimientos teóricos, sino también en el desarrollo de habilidades prácticas y valores como el compromiso cívico y la responsabilidad social.

El Centro Universitario Municipal (CUM) de Cárdenas desarrolla acciones que influyen en el comportamiento social y de salud de los estudiantes, sin embargo, los estudios empíricos arrojaron que existen insuficientes acciones dirigidas a fomentar estilos de vida saludables a través de la promoción de la salud en los estudiantes de tercer año del Curso por Encuentro (CPE) de la carrera Gestión Sociocultural para el Desarrollo (GSD).

Por ello, el objetivo del presente estudio es proponer acciones que contribuyan al fomento de estilos de vida saludables a través de la promoción de la salud en los estudiantes de tercer año del Curso por Encuentro de la carrera Gestión Sociocultural para el Desarrollo en el Centro Universitario Municipal de Cárdenas.

## MATERIALES Y MÉTODOS

La presente investigación se abordó desde una perspectiva cualitativa, orientada al análisis y comprensión de los fenómenos desde un enfoque subjetivista e interpretativo. Este enfoque posibilitó la descripción, la inducción y el uso de métodos y técnicas para la recopilación de datos (Rodríguez et. al, 2008).

La Población objeto de estudio estuvo constituida por 57 estudiantes de la carrera Gestión Sociocultural para el Desarrollo, trabajadores y directivos del centro, además de especialistas del Policlínico "Héroes del Moncada". La muestra la constituyeron 17 estudiantes de tercer año del CPE de la carrera Gestión Sociocultural para el Desarrollo, el director, la coordinadora de extensión universitaria, la coordinadora de la carrera de Gestión Sociocultural para el Desarrollo, 5 profesores y un promotor de salud del Policlínico "Héroes del Moncada".

La muestra fue no probabilística ya que cumplió los requisitos de selección propuestos por la investigadora, según los intereses de la presente investigación y el muestreo fue de máxima variación; por tanto, los elementos más apropiados fueron seleccionados de manera intencional a partir de las características de la investigación (Hernández Sampieri et. al ,2014). Se seleccionaron participantes de forma intencional porque no todos poseían las características necesitadas.

Se emplearon métodos teóricos como el histórico-lógico, el analítico-sintético e inductivo-deductivo, entre los métodos empíricos:

Mediante el análisis de documentos se revisó la información contenida en diversos documentos que fueran aplicables a la investigación. Cada documento se organizó según criterios de relevancia y actualidad. El director del centro facilitó el documento normativo con el propósito de identificar las regularidades de la política institucional del Centro Universitario Municipal, se incluyó el Plan de estudios de la carrera Gestión Sociocultural para el Desarrollo y planes de trabajo.

Durante la observación no participante se observaron a los sujetos de estudio en su entorno natural sin intervenir en sus actividades y resultó esencial para captar los comportamientos, interacciones y contextos en su forma más auténtica. Se realizaron observaciones dirigidas a determinar qué tipo de acciones de promoción de la salud se llevaban a cabo, quiénes participaban en ellas y qué impacto tenían en la comunidad estudiantil.

La entrevista grupal o grupo focal fue otra técnica esencial que permitió la discusión de un tema específico. Se aplicó a los 17 estudiantes de tercer año del CPE de la carrera Gestión Sociocultural para el Desarrollo, para ello se desarrolló una guía de entrevista basada en los objetivos de la investigación, con preguntas abiertas que posibilitaran compartir sus experiencias y percepciones que no surgirían en entrevistas individuales. Los grupos focales fueron efectivos para generar una variedad de ideas y opiniones en un corto período de tiempo.

La entrevista en profundidad se efectuó al director, a la coordinadora de la carrera de Gestión Sociocultural para el Desarrollo, a la coordinadora de extensión universitaria, a los 5 profesores y al promotor de salud del Policlínico "Héroes del Moncada". Dicha entrevista reveló las peculiaridades de la promoción de la salud, así como obtener información acerca de las fortalezas y debilidades. La entrevistadora tuvo en cuenta de adaptar las preguntas al flujo natural de la conversación y se aseguró que el entrevistado entendiera el objetivo de la investigación.

## RESULTADOS-DISCUSIÓN

Como resultados del proceso de investigación durante el análisis de documentos se alcanzó a conocer la caracterización del Centro Universitario Municipal como punto de partida para el conocimiento de las particularidades de la carrera de Gestión Sociocultural para el Desarrollo.

Se pudo constatar la existencia de un programa de formación de pregrado dirigido a preparar un profesional

comprometido socialmente, capaz de utilizar, con enfoque interdisciplinario, los recursos y las experiencias de las ciencias sociales para propiciar, con la utilización de los recursos socioculturales disponibles, la potenciación de iniciativas o proyectos multidisciplinares que favorezcan el desarrollo social.

Por medio de la observación no participante se pudo apreciar que las acciones que realiza la institución en los diversos espacios se centran en las charlas o conversatorios ocasionales sobre temáticas del tabaquismo y enfermedades de transmisión sexual. Se comprobó la ausencia de acciones complementarias que involucren activamente a los estudiantes. Las actividades se realizan de forma espontánea, sin una programación constante ni consideración de fechas significativas de salud, y generalmente no se anuncian con antelación, lo que propicia desinterés o desconocimiento por parte de la comunidad estudiantil. Por último, se identificó baja participación de las instituciones locales de salud, las cuales podrían proporcionar un enfoque integral de la salud.

Durante la entrevista grupal, los estudiantes coincidieron en que un estilo de vida saludable implica prácticas continuas y conscientes que abarcan diversos aspectos de la vida cotidiana. Se discutieron temas sensibles como el alcoholismo, tabaquismo, las enfermedades de transmisión sexual y la violencia de género, se reconoció su relevancia para alcanzar un estilo de vida saludable. En cuanto al consumo de alcohol y cigarrillo, mencionaron que estos son hábitos socialmente aceptados y comunes en su entorno cotidiano. Mayormente los hombres se describieron como consumidores principalmente en actividades recreativas y encuentros informales.

Ante el marco de las enfermedades de transmisión sexual y la violencia de género, los participantes revelaron no haber estado directamente involucrados en situaciones que les perjudiquen en este sentido, sin embargo, desconocen qué medidas tomar ante estos u otros eventos que impliquen factores de riesgo para su salud. Otro aspecto es que perciben las acciones de promoción de la salud en el centro como poco visibles, además de que no siempre logran captar su atención. Desde esta posición, sugirieron promover una cultura de salud desde todos los niveles, al mismo tiempo aprovechar las oportunidades que ofrecen la gestión sociocultural y los recursos externos e internos del centro.

La primera entrevista en profundidad realizada al director, a la coordinadora de la carrera de Gestión Sociocultural para el Desarrollo, a la coordinadora de extensión universitaria y a los 5 profesores arrojó que no existe una planificación sistemática ni un mecanismo para evaluar el impacto de las acciones de promoción de la salud, lo cual dificulta verificar si los estudiantes aplican los conocimientos adquiridos en su vida diaria o si las iniciativas cumplen con los objetivos propuestos.

La segunda entrevista realizada al promotor de salud del Policlínico "Héroes del Moncada" proporcionó un conocimiento detallado acerca de los estilos de vida saludables, basado en su experiencia en acciones exitosas de promoción de la salud. El entrevistado destacó los

principales desafíos que dificultan los cambios de hábitos en la población.

Los resultados obtenidos confirmaron la pertinencia de concebir la promoción de la salud como un proceso sociocultural, que trasciende la mera transmisión de información y se orienta a la transformación de actitudes y comportamientos.

*Diseño de acciones que contribuyan al fomento de estilos de vida saludables a través de la promoción de la salud en los estudiantes de tercer año del Curso por Encuentro de la carrera Gestión Sociocultural para el Desarrollo en el Centro Universitario Municipal de Cárdenas*

Durante la implementación de las acciones que contribuyeron al fomento de estilos de vida saludables a través de la promoción de la salud en los estudiantes de tercer año del Curso por Encuentro de la carrera Gestión Sociocultural para el Desarrollo en el Centro Universitario Municipal de Cárdenas, los asistentes afirmaron que recibir apoyo de especialistas les proporcionó información útil para mejorar sus hábitos y prevenir afecciones como el VIH/SIDA, drogadicción, alcoholismo, tabaquismo y asociados a la violencia de género.

La experiencia analizada demostró el alto potencial de la universidad, como espacio de socialización y construcción de significados, que favorezcan estilos de vida saludables.

#### **Acción 1**

Título: Creación de redes de apoyo

Objetivo: Incrementar la sostenibilidad de las acciones de promoción de la salud.

Descripción de la acción: Capacitación y formación de grupos interesados en promover estilos de vida saludables dentro del CUM. Estos actuarán como promotores de salud, encargados de organizar eventos y actividades.

Responsables: Gestora, coordinadora de extensión universitaria y coordinadora de la carrera GSD

Materiales: Guías, manuales y material didáctico.

Tiempo: 20 minutos

Evaluación: Observación participante

#### **Acción 2**

Título: Sensibilización y educación en salud.

Objetivo: Mejorar la actitud hacia el autocuidado.

Descripción de la acción: Taller interactivo en el que los asistentes puedan compartir sus experiencias y reflexionar sobre sus hábitos actuales.

Responsable: Gestora y estudiantes capacitados

Materiales: Material impreso, recursos audiovisuales (vídeos, infografías, diapositivas)

Tiempo: 30 minutos

Evaluación: Aplicación del PNI (positivo, negativo, interesante)

#### **Acción 3**

Título: Campañas de comunicación social

Descripción de la acción: Difundir mensajes claros y accesibles sobre los beneficios de adoptar estilos de vida saludables.

Descripción de la acción: Campaña de comunicación social que incluya carteles, folletos y publicaciones en redes sociales sobre los estilos de vida saludables.

Responsable: Gestora, coordinadora de extensión universitaria y coordinadora de la carrera GSD.

Materiales: Impresión de materiales y recursos digitales.

Tiempo: 10-30 minutos

Evaluación: Encuestas

#### **Acción 4**

Título: Jornada "Salud para la vida".

Objetivo: Fomentar el conocimiento sobre la prevención de las enfermedades de transmisión sexual.

Descripción de la acción: Encuentros informativos acerca del comportamiento de la sexualidad humana y el impacto de las ITS y el VIH/SIDA y los métodos de protección. Papel de la juventud ante esta amenaza.

Responsable: Gestora, coordinadora de extensión universitaria, especialista de salud.

Materiales: materiales educativos que se repartirán como parte de la jornada para promover el uso responsable de métodos de protección.

Tiempo: 15-20 minutos

Evaluación: Observación participante.

#### **Acción 5**

Título: Adicciones: un diálogo necesario

Objetivo: Examinar cómo la cultura contribuye al estigma asociado a las adicciones.

Descripción de la acción: Foro-debate para presentar el concepto de adicción, sus tipos y la influencia de la cultura en su percepción, desarrollo y tratamiento. Analizar cómo los medios de comunicación representan las adicciones y cómo puede afectar la búsqueda de ayuda y el tratamiento.

Responsable: Gestora, coordinadora de la carrera GSD, docentes capacitados en antropología sociocultural y sociología de la cultura, además de especialistas en adicciones.

Materiales: folletos informativos y material audiovisual.

Tiempo: 30 min

Evaluación: Observación participante

#### **Acción 6**

Título: Construyendo Conciencia: violencia de género como problema de salud

Objetivo: Concientizar acerca de los problemas de salud relacionados con la violencia de género, violencia intrafamiliar y violencia sexual. Descripción de la acción: Encuentros informativos dedicados a definir los principales

conceptos, prevalencia de estas formas de violencia en la sociedad cubana, explicación de cómo la violencia de género se considera un problema de salud para saber identificar este tipo de situaciones y actuar en consecuencia.

Responsable: Gestora y especialistas en el tema.

Materiales: Guías y fichas de apoyo.

Tiempo: 25-30 min

Evaluación: Observación participante

### Acción 7

Título: Agentes transmisores: una amenaza para la vida.

Objetivo: Informar sobre los diversos agentes transmisores de enfermedades y su impacto en la salud humana.

Descripción de la acción: Conferencia dedicada a argumentar las enfermedades que ocasiona al hombre los diversos agentes transmisores de enfermedades, así como las formas para prevenirlas. Analizar el comportamiento de la infección en el territorio.

Responsables: Gestora, coordinadora de extensión universitaria y especialista en higiene y epidemiología.

Materiales: Diapositivas, videos, folletos o guías informativas y posibles muestras o maquetas de agentes transmisores.

Tiempo: 15 minutos

Evaluación: Observación participante

### Acción 8

Título: Cortometraje "Salud en Acción"

Objetivo: Crear un cortometraje educativo que promueva estilos de vida saludables de manera atractiva y accesible.

Descripción de la acción: Presentar situaciones cotidianas donde los personajes tomen decisiones que favorezcan estos hábitos saludables, mostrar sus beneficios de forma práctica y motivadora.

Responsables: Gestora, coordinadora de extensión universitaria y agentes culturales.

Materiales: Equipo audiovisual

Tiempo: 5-10 minutos

Evaluación: Observación no participante

### Acción 9

Título: Cortometraje "Transformando vidas"

Objetivo: Crear un cortometraje que documente y difunda la labor desempeñada por el Centro

Universitario Municipal (CUM) en la promoción de la salud para destacar su impacto en la comunidad.

Descripción de la acción: Abordar los siguientes aspectos: breve introducción sobre el CUM y su misión, programas de promoción de la salud implementados, testimonios de beneficiarios y participantes, entrevistas con personal del CUM y profesionales de salud involucrados, desafíos

enfrentados y superados, planes futuros y visión para continuar la mejora de la salud comunitaria

Responsables: Gestora, coordinadora de extensión universitaria y agentes culturales

Materiales: Equipo audiovisual

Tiempo: 5-10 minutos

Evaluación: Observación no participante

### CONCLUSIONES

Los resultados de la presente investigación evidencian que la promoción de la salud y los estilos de vida saludables han evolucionado a lo largo del tiempo y constituyen un eje central no solo en el sector de la salud sino también en el educativo.

El diagnóstico realizado demuestra insuficiencias en la planificación, sistematicidad y visibilidad de las acciones de promoción de la salud, así como la persistencia de prácticas y actitudes de riesgo entre los estudiantes.

Si bien el cambio de estilos de vida constituye un proceso gradual, las acciones diseñadas contribuyen significativamente al fomento de estilos de vida saludables en la comunidad universitaria. Asimismo, inciden positivamente en la motivación y participación de los estudiantes para el cuidado efectivo y duradero de su salud.

### REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Borges Machín, A., Cobas, L., Orbea, G., Cobas, A., Morales, B., & Toledo, B. (2017). La promoción de salud para disminuir el alcoholismo desde la gestión sociocultural: Una experiencia compartida. *EDUMECENTRO*, 9, 123-141.
- Campo, Y., Pombo, L. M., & Teherán, A. A. (2016). Estilos de vida saludable y conductas de riesgo en estudiantes de medicina. *Revista de la Universidad Industrial de Santander. Salud*, 48(3). <https://doi.org/10.18273/revsal.v48n3-2016004>
- Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C., & Baptista Lucio, M. del P. (2014). *Metodología de la investigación* (6.ª ed.). McGraw-Hill.
- Martínez Casanova, M. (2018a). Gestión sociocultural (Tomo I). Editorial Universitaria Félix Varela.
- Martínez Casanova, M. (2018b). Gestión sociocultural (Tomo II). Editorial Universitaria Félix Varela.
- Organización Mundial de la Salud. (1986). Carta de Ottawa para la Promoción de la Salud. <https://www.paho.org/es/documentos/carta-ottawa-para-promocion-salud-1986>
- Rodríguez Gómez, G., Gil Flores, J., & García Jiménez, E. (2008). *Metodología de la investigación cualitativa*. Editorial Félix Varela.

- Sotolongo Acosta, M. M., & Fernández Bereau, V. B. (2019). La promoción de la salud en el contexto universitario. *Revista Científica Cultura, Comunicación y Desarrollo*, 4(1). <https://rccd.ucf.edu.cu/index.php/aes/article/view/190/218>
- Vento Ruizcalderón, M., & Ordaz Hernández, M. (2019). La formación en la universidad de promotores de estilos de vida saludables. *Revista de Ciencias Médicas de Pinar del Río*, 23(6). <https://www.google.com/search?q=Revista+de+Ciencias+M%C3%A9dicas+de+Pinar+del+R%C3%ADo+volumen+23+numero+6+%282019>