

CENTRO DE BIENESTAR UNIVERSITARIO: UNA ALTERNATIVA DE UNIVERSIDAD SALUDABLE.

UNIVERSITY WELLNES CENTER: A HEALTHY UNIVERSITY ALTERNATIVE

Beatriz Estupiñan Pérez.

Licenciada en Psicología. Instructora. Facultad de Ciencias Sociales. Universidad Central “Marta Abreu” de Las Villas. Villa Clara, Cuba.

E-mail: beestupinan@uclv.cu

Evelyn Fernández Castillo.

Máster en Psicopedagogía. Profesora Asistente. Facultad de Ciencias Sociales. Universidad Central “Marta Abreu” de Las Villas. Villa Clara, Cuba.

E-mail: efernandez@uclv.edu.cu

Yohandra Rodríguez Martínez.

Máster en Psicopedagogía. Especialista del Centro de Bienestar Universitario. Facultad de Ciencias Sociales. Universidad Central “Marta Abreu” de Las Villas. Villa Clara, Cuba.

E-mail: yohandrarm@uclv.edu.cu

RESUMEN

El movimiento de “Universidades por la Salud”, constituye un proceso de impulso al fortalecimiento de la salud escolar. En esta meta hacia una universidad saludable, se erige el Bienestar Universitario como eje transversal que mediatiza todos los procesos de la vida universitaria a la vez que deviene expresión del desarrollo y la satisfacción de sus actores. Desde esta perspectiva desde el año 2009 se oficializó en la Universidad Central “Marta Abreu” de Las Villas, un Centro de Bienestar Universitario (CBU). Si bien en sus inicios los objetivos y propósitos estaban claramente formulados, su metodología de trabajo se ha venido gestando y perfeccionando en el proceso de su implementación. En los 8 años de funcionamiento, se han realizado procesos de evaluación de la experiencia a partir de una serie de indicadores de calidad. Se obtienen criterios favorables tanto de los miembros de la Comisión de prevención de la Universidad, los responsables de prevención de las Facultades, los estudiantes que se han formado como promotores pares, así como de aquellos que han sido beneficiarios de las acciones científicas y extensionistas del CBU. La implementación de la metodología es reconocida y avalada por la comunidad universitaria así como por otras instituciones y organismos del ámbito nacional e internacional. De esta manera, se constata el valor de la metodología propuesta y la pertinencia de su generalización a otras instituciones de Educación Superior del país.

Palabras clave: “promoción de salud”, bienestar, “universidad saludable”, “educación para la salud”

ABSTRACT

Abstract

The movement of "Universities for Health" is a process of momentum to strengthen school health. This goal towards a healthy university, the University Welfare stands as transverse axis mediates all processes of university life while becomes developmental expression and satisfaction of its actors. From this perspective since 2009 was made official at the Universidad Central University "Marta Abreu" de Las Villas, a Center for University Welfare (Centro de Bienestar Universitario, CBU). While in the beginning the aims and objectives were clearly stated, its methodology has been developing and perfecting the process of implementation. In the last 8 years it has been realize process evaluation of experience from a number of quality indicators. Favorable views of both members of the Commission on Prevention of the University, responsible for preventing faculties, students who have been trained as peer promoters as well as those who have been recipients of scientific activities and extension of the CBU are obtained. The implementation of the methodology is recognized and supported by the academic community as well as other institutions and agencies nationally and internationally. Thus, the value of the proposed methodology and the relevance of its generalizability to other institutions of higher education in the country is found.

Keywords: "health promotion", "welfare", "healthy university", "health education"

Introducción

Conjuntamente con el reto de conseguir profesionales e individuos capacitados y competentes para configurar sociedades de progreso, las Universidades tienen un desafío que afrontar: ser un ambiente de vida que contribuya a una mejor calidad de vida. Preparar un profesional competente para la vida, significa influir en su salud y en el pleno disfrute de su bienestar. En la meta hacia una universidad saludable, se erige el Bienestar Universitario como eje transversal de la vida universitaria. Sin lugar a dudas en este desafío los investigadores y docentes universitarios asumen una compleja tarea (Beltrán, Torres, Ayiulia, Lin y Barrientos, 2011).

En el presente trabajo se exponen los lineamientos generales de la metodología pautada por la Organización Panamericana de la Salud (OPS) para afiliarse al movimiento de "Universidades por la Salud" así como elementos teórico metodológicos del bienestar universitario como elemento esencial de una Universidad Saludable. De igual manera, se exponen las experiencias desarrolladas en la Universidad Central "Marta Abreu" de Las Villas a partir de la implementación de un Centro de Bienestar Universitario (CBU). Al respecto se precisa su misión, objetivos, la metodología en que se sustenta, sus principios de trabajo así como los resultados de su evaluación tras 8 años de la oficialización del CBU.

Desarrollo

El movimiento de “Universidades por la Salud”

El siglo XX fue testigo de considerables cambios con respecto a la noción de salud, tanto en su comprensión como en las formas de abordarla. La Organización Mundial de la Salud (OMS) la define como “...un estado de completo bienestar físico, mental y social y no solamente como la ausencia de enfermedad o dolencia” (OMS, 2001). Desde una perspectiva salutogénica, la salud es concebida como una riqueza que se crea y se vive en los contextos de la vida cotidiana de las personas, como por ejemplo lo pueden ser las Universidades (Antonovsky, 1996)

El movimiento de “Escuelas o Universidades por la salud”, constituye un proceso de impulso y fortalecimiento al trabajo de la salud escolar cuya génesis es la iniciativa de comunidades saludables, estimulada por la OPS. Una escuela promotora de salud se define como una escuela que refuerza constantemente su capacidad como un lugar saludable para vivir, aprender y trabajar. Para este movimiento, lo más importante es que los colectivos asuman su deseo de cambiar para mejorar y se dispongan a hacerlo; cuando esto ocurre están dadas las bases para iniciar el proceso; por tanto para incorporarse no es necesario haber logrado determinadas exigencias, cualquier centro puede hacerlo; asumir la necesidad del cambio y la decisión de producirlo es el primer paso importante en materia de salud.

Este trabajo ha de propiciar la participación de todos los alumnos, trabajadores de educación, la salud y otros que laboren en la institución educativa, desarrollando un compromiso personal de cada uno de los procesos de auto transformación y mejoramiento de las condiciones de vida, así como del crecimiento humano, tanto en lo individual como desde el punto de vista colectivo.

En este sentido Tsouros, coordinador del Proyecto Ciudades Saludables y representante de la Oficina Europea de la OMS, señala: “las Universidades pueden hacer muchas cosas para promover y proteger la salud de los estudiantes y del equipo universitario; para crear ambientes de vida, de aprendizaje, y de trabajo conducentes a la salud; para proteger el ambiente y promover el desarrollo humano sostenible; para promover la promoción de la salud en la enseñanza y en la investigación; para promover la salud de la comunidad, y ser un recurso para la salud de la comunidad; y ser un recurso para la salud de la comunidad” (2000, p. 15).

El Bienestar Universitario: elemento esencial de una universidad saludable

Un elemento importante en cualquier estudio sobre la salud y la calidad de vida lo constituye sin lugar a dudas el bienestar. Durante la última década se han desarrollado numerosas investigaciones sobre el bienestar (Diener, et. al., 1999) que han ampliado considerablemente el mapa conceptual sobre este constructo. Ryan y Deci (2000) han propuesto una organización de los diferentes estudios en dos grandes tradiciones: una relacionada fundamentalmente con la felicidad (bienestar hedónico), y otra ligada al desarrollo del potencial humano (bienestar eudaimónico) (Blanco y Díaz, 2005).

Mientras la tradición del bienestar subjetivo ha mostrado especial interés en el estudio de los afectos y la satisfacción con la vida, el bienestar psicológico ha centrado su atención en el desarrollo de las capacidades y el crecimiento personal, concebidas ambas como los principales indicadores del funcionamiento positivo. Es precisamente a esta última postura a la cual se afilian los autores del presente trabajo.

Los significados mayormente compartidos acerca de la Universidad como contexto educativo, tanto por quienes están adentro como por los que la miran desde afuera, se organizan alrededor de su misión en la formación de profesionales de las más disímiles especialidades de la ciencia y la técnica. En esta representación social, muchas veces se alcanza a divisar la relación formación profesional-desarrollo humano, pero no siempre se valora en todas sus dimensiones las potencialidades del contexto universitario como oportunidad de promoción de salud y de prevención de riesgos en función del bienestar y la calidad de vida de los jóvenes y adultos que se desenvuelven en el mismo (Nieves, Molerio, Herrera, Otero y Quintana; 2008).

El joven universitario se encuentra en una etapa del ciclo vital compleja, asociada a la resolución de nuevas tareas en un contexto con mayor nivel de exigencia y desafíos propios de un sistema educativo muy diferente (Coll, Palacios y Marchesi, 1993), en el que la conjunción de características individuales y contextuales pueden afectar el bienestar psicológico (Martínez, 2007). El contexto universitario puede desempeñar un rol en la generación de salud o enfermedad de sus estudiantes. Identificar las particularidades de los determinantes de la salud mental y potenciar el bienestar psicológico en la comunidad universitaria, abordándolos desde un enfoque de promoción, constituye una necesidad innegable.

El Bienestar Universitario comprende las condiciones en que se que realizan, contribuyen y apoyan los procesos de satisfacción de las necesidades que surgen del reconocimiento de los intereses, deseos, carencias y posibilidades de desarrollo de la comunidad en el contexto de la vida universitaria. Implica un proceso de realce de las capacidades humanas en el cual cada persona puede elegir y aumentar las opciones de vida, pero a su vez puede vivir una vida de respeto al otro. Estimular el Bienestar Universitario es definir y ejecutar los principios, criterios y políticas de bienestar institucional orientados al mantenimiento de un adecuado clima institucional que favorezca el crecimiento personal y del grupo, propiciando la consolidación de la comunidad universitaria y el mejoramiento de su calidad de vida.

Abordar el bienestar como eje trasnversalizador de todos los procesos en que se sustenta la vida universitaria, significa poner énfasis en la dimensión humana como elemento esencial de las Universidades. Si bien esta perspectiva humanizadora ha estado incorporada en el discurso de nuestros decidores y docentes, y además, explícitamente formulada en las políticas y programas del Ministerio de Educación Superior, su implementación de manera intencionada desde el accionar cotidiano se ha visto complejizada en algunos casos por la falta de comprensión y en otras ocasiones, por la limitada preparación teórico- metodológica para enfrentar este complejo reto.

Son muchas las preocupaciones que se han venido expresando en relación con el bienestar universitario, a medida que se le ha querido dar importancia como elemento dinamizador al interior de la comunidad educativa.

Centro de Bienestar Universitario de la Universidad Central “Marta Abreu” de Las Villas.

Si se contempla a las universidades como entornos de vida diaria, en que las personas se educan, trabajan y conviven, podrá entenderse que en su dinámica cotidiana confluyen ambientes que influyen en la calidad de vida de sus miembros a la vez que constituyen contextos idóneos para llevar a cabo la educación para la salud.

Lo anterior implica acercarnos a un imaginario existente de lo que sería una “Universidad *saludable*” que aspiramos a tener y mantener. Una institución saludable es aquella cuyo funcionamiento brinda todas las posibilidades para que el hombre y los grupos humanos que en ella existen sean sanos, plenos y puedan desarrollar al máximo sus capacidades;

instituciones educativas sanas con trabajadores y estudiantes sanos. Una institución saludable enseña a resolver los problemas que se presentan y aprende a resolver los propios por lo que le aportan sus miembros, brindando la posibilidad de un fluir emocional positivo de los mismos en la implementación de la organización de su trabajo y garantizando una comunicación adecuada entre los diferentes niveles de dirección-subordinación.

Desde esta perspectiva, las universidades deben asumir el propósito de convertirse en un medio para las actividades de promoción y educación para la salud. Partiendo de la tesis que considera a la **Universidad como un contexto de formación, desarrollo, y salud** se erige el Centro de Bienestar Universitario (CBU) creado en la Facultad de Psicología de la Universidad Central “Marta Abreu” de Las Villas, el 17 de noviembre del 2010 y oficializado en enero del 2011, pero que tiene como antecedentes la diversidad de proyectos, acciones y esfuerzos de su claustro de profesores durante décadas. Como resultado principal de su labor y de las investigaciones científicas desarrolladas, se ha diseñado y perfeccionado en su proceso de implementación una metodología para la promoción de salud y el desarrollo personal desde la concepción de un Centro de Bienestar Universitario que integra todos los programas, servicios y eventos que se realizan desde las diferentes áreas de la institución.

La misión del Centro de Bienestar Universitario es la formación integral, el desarrollo personal y colectivo de la comunidad universitaria mediante el cumplimiento de programas, servicios de salud, sociales y educativos con el fin de promover salud, prevenir el desarrollo de enfermedades, propiciar la interiorización de valores, desarrollar habilidades para la vida y fomentar el crecimiento personal; todo lo cual redundará en el mejoramiento del bienestar y la calidad de vida de la comunidad universitaria.

Desde el punto de vista organizativo el Centro de Bienestar Universitario constituye un grupo de trabajo reconocido oficialmente al amparo de una Resolución Rectoral que lo integran: 1) un grupo gestor integrado por profesores de la Facultad de Ciencias Sociales, 2) participan instancias universitarias colaboradoras siendo central el rol del Consejo de Dirección Universitario y los responsables de prevención de las Facultades, 3) colaboran además instituciones del sistema de salud entre las que sobresale el Centro Provincial de Promoción y Educación para la Salud y 4) desempeñan un importante papel, los

estudiantes universitarios de la carrera de Psicología formados como promotores de salud y los profesores guías a través del Vice-Rectorado de Extensión Universitaria.

El desarrollo de una cultura de promoción de la salud a nivel universitario exige voluntad política institucional que se traduzca en la formulación de políticas. Por esta razón, el Centro de Bienestar Universitario es componente fundamental de la Comisión universitaria de prevención que está presidida por el Rector y conformada por los Decanos, directivos de las organizaciones juveniles y políticas, desde la cual se facilita la aprobación, coordinación y apoyo de todas sus acciones.

El Centro de Bienestar Universitario funciona como un grupo con múltiples funciones, las cuales se integran en el cumplimiento de su misión. Entre ellas destacamos:

- *Unidad coordinadora:* Desde el CBU se coordinan todas las actividades relacionadas con la promoción y la educación para la salud.
- *Unidad asistencial* de atención de aquellos estudiantes, profesores y trabajadores que presenten problemas relacionados con la salud mental.
- *Unidad investigadora* que asume como línea de investigación central el Bienestar psicológico y la salud mental.
- *Unidad multidisciplinar* en la que trabajan coordinadamente diferentes estamentos de la comunidad universitaria.
- *Unidad extensionista* encargada de la coordinación de los distintos programas de salud que se implementan en la institución educativa: Programa de prevención del uso indebido de drogas, Programa de prevención de las ITS / VIH / Sida y Programa Nacional de Control de la Tuberculosis
- *Unidad docente:* Se vinculan al mismo, estudiantes de las Carreras de Psicología y Comunicación Social con el objetivo de desarrollar prácticas pre-profesionales vinculadas a la solución de problemas identificados en la comunidad universitaria.

Es importante precisar que “el concepto de universidad promotora de salud no implica solo sentar los medios que conduzcan a una educación para la salud y a la promoción de la salud de sus trabajadores y estudiantes, sino que conlleva a integrar la salud y el bienestar en la cultura universitaria, en los procesos y en el sistema universitario (Tsouros, 2000).

De ahí que en la metodología de trabajo se asuman una serie de principios que tienen como eje central la integración y la participación. Otros principios definidos son: la formación

integral, la construcción de la comunidad, la transversalidad, el enfoque sistémico, accesibilidad, la disponibilidad, la facilitación, la colaboración intersectorial, el trabajo en equipos, el empoderamiento para la salud, la comunicación, el aprendizaje centrado en la práctica profesional y la eficiencia. Para lograr la sustentabilidad de esta estrategia se requieren recursos humanos no solo bien preparados sino suficientemente motivados y comprometidos con esta tarea, lo que exige una labor de sensibilización, capacitación, demostración de beneficios.

Por otro lado, el diseño de programas de educación para la salud implica necesariamente una investigación previa de los comportamientos protectores o de riesgo que adoptan los miembros de la comunidad universitaria de forma cotidiana, ello garantiza la pertinencia de las acciones a implementar. Es por esta razón que en su concepción lógico metodológica la labor del CBU se sustenta en la metodología de investigación-acción desde el modelo educativo integral, lo cual facilita el alcance de las metas trazadas confiriéndole rigor científico a las propuestas de estrategias, recursos y acciones que desde el mismo se implementan.

La metodología elaborada abarca diversos programas y líneas de investigación: Salud Mental, Promoción de Salud, Prevención de enfermedades, Asesoramiento psicopedagógico, Intervención psicológica en problemas de salud, Educación Ambiental, Desarrollo humano y Comunicación para la Salud; entre otras. Entre los servicios que se ofertan se destacan: las consultas psicológicas especializadas, la orientación profesional y psicopedagógica; desarrollo de talleres sobre salud mental, capacitación a profesores y trabajadores de la universidad en temas de salud y calidad de vida; impartición de cursos de formación de promotores de salud; desarrollo de Jornadas de salud, orientación y asesoría en la prevención y manejo de las conductas adictivas, servicio de *“Línea Amiga”* a través del chat universitario; entre otros. Además se desarrollan diversos proyectos como el de Acompañamiento a estudiantes extranjeros de nuevo ingreso y el Proyecto Universitario de Convivencia Armónica. De igual manera, se labora en el diseño y validación de productos comunicativos y programas psicoeducativos para la promoción de salud y la prevención de enfermedades.

Como parte del proceso de perfeccionamiento permanente de la metodología de trabajo asumida se han desarrollado anualmente talleres científico- metodológicos. Algunas de las

principales acciones y resultados a los largo de estos años en el CBU, se muestran a continuación:

- Se ha garantizado el servicio de atención psicológica especializada en respuesta a las demandas de la comunidad universitaria.
- Se ha logrado mayor sistematicidad y efectividad en la labor de asesoramiento metodológico de la Comisión Universitaria de Prevención, destacándose el vínculo con los responsables de prevención de las facultades así como con los profesores guías y las instructoras educativas.
- Se han desarrollado diversas jornadas de salud de alcance universitario, tales como la Jornada Universitaria por la Salud Mental, la Jornada Universitaria de prevención de las ITS/VIH/sida, Jornada Universitaria de prevención del uso indebido de drogas, la Jornada Universitaria de detección y prevención del cultivo de marihuana. Incorporándose recientemente la Jornada Universitaria de lucha contra el tabaquismo, la Jornada Universitaria por las Donaciones de sangre y la Jornada Universitaria por la Convivencia Armónica. Es de significar que todas ellas han contado con un programa de actividades de sensibilización, capacitación de amplio impacto universitario.
- Se han elaborado productos comunicativos y validado programas psicoeducativos para ser empleados como parte de las acciones sistemáticas que se llevan a cabo.
- En el ámbito de la capacitación se han desarrollado cursos de postgrado destacando entre ellos el curso de *Educación para la Salud* donde han sido capacitados profesionales de diferentes provincias del país y del extranjero, el curso de *Prevención de conductas adictivas* y el curso “*Intervención Psicopedagógica desde el contexto universitario*”, impartido a instructoras de la Residencia Estudiantil. De igual manera, se han desarrollado cursos de capacitación en diversas temáticas prioritarias como la prevención de las ITS/VIH/sida, la Tuberculosis, las adicciones en los cuales han participado especialistas de todos los municipios de la provincia de Villa Clara. Por otro lado, más de 180 estudiantes han sido formados como promotores pares en cursos co-auspiciados con el Centro Provincial de promoción y educación para la salud.
- En el ámbito de la investigación científica, hasta el momento han sido desarrolladas un total de 23 tesis de grado, 11 Tesis de Maestría. Actualmente se desarrollan un total

de 3 Tesis Doctorales y 7 Trabajos de Diploma en temáticas relacionadas con el tema, todas contextualizadas al ámbito universitario.

- Los resultados científicos obtenidos, han sido socializados en eventos científicos nacionales e internacionales y publicados en revistas científicas¹.
- En los tres últimos años se ha implementado el diagnóstico de salud en los estudiantes de nuevo ingreso. Los resultados son presentados a la jefa del Grupo Básico de Trabajo del Ministerio de Salud Pública.
- Se desarrollan investigaciones dirigidas al diagnóstico de los factores protectores y de riesgo, percepción de riesgo y consumo en estudiantes universitarios, que comprende muestras de los centros de educación superior de la provincia.
- Se validó el Cuestionario para la evaluación del bienestar en estudiantes universitarios para incorporarlo a la metodología del CBU y hacerlo extensivo a otras universidades.
- Se trabajó en la informatización de instrumentos de evaluación psicológica utilizados como parte de las acciones preventivas desarrolladas por el CBU, con la ayuda de estudiantes de la facultad de matemática-física-computación, específicamente una aplicación para el autodiagnóstico de adicción al alcohol o las drogas.
- Se ha incrementado el número de estudiantes vinculados al grupo científico asesorado por especialistas del CBU, lográndose altos niveles de satisfacción y calidad en la labor que como parte del mismo han desarrollado.
- Se han alcanzado altos niveles de satisfacción por parte de los estudiantes de Psicología y Comunicación Social que se han vinculado al CBU durante los periodos de Prácticas de Producción y/o Trabajo Social.

Se constató una valoración muy favorable de directivos, responsables de prevención de las Facultades, instructoras educativas de las Residencias Estudiantiles Universitarias, profesores guías, estudiantes formados como promotores de salud y en particular de los estudiantes que han sido beneficiados por las actividades psicoeducativas desarrolladas. Los criterios emitidos por evaluadores externos tanto del ámbito nacional como internacional igualmente patentizan el valor de la metodología concebida para la promoción de salud y el desarrollo personal desde la concepción de un Centro de Bienestar Universitario.

¹ En el periodo 2010-2017 el equipo de trabajo del CBU ha publicado 62 artículos en publicaciones científicas. Se ha participado en 97 eventos científicos.

No obstante, aún quedan retos que enfrentar para avanzar en este proyecto de construcción de una universidad saludable. Al respecto, se hace necesario profundizar en el orden teórico metodológico en concepto de propiciar salud, calidad de vida y bienestar, complementando la visión tradicional centrada en la perspectiva preventiva que se dirige fundamentalmente a la reducción de los riesgos y problemas; hacia una perspectiva más orientada a la promoción de los recursos positivos de las personas y los grupos que integran la comunidad universitaria. De igual manera, se considera que si bien diversas áreas universitarias ya tienen en sus programaciones actividades de sensibilización y formación con objetivos que tributan al bienestar universitario, se deberá lograr ampliar la participación de los profesores así como el protagonismo estudiantil. Al respecto, debe ser una prioridad de trabajo establecer sinergias y espacios de complementariedad entre todos los estamentos de la Universidad.

Conclusiones

Las experiencias desarrolladas por el Centro de Bienestar Universitario durante estos años, han servido de motivación para avanzar en el proyecto de construcción de una Universidad Saludable que es congruente con el principio de la formación integral. El diseño lógico metodológico sustentado en la metodología de investigación-acción desde el modelo educativo integral, facilita el alcance de las metas trazadas confiriéndole rigor científico a las propuestas de estrategias, recursos y acciones desplegadas. La pertinencia y efectividad de la labor del Centro de Bienestar Universitario ha sido validada a partir de los resultados obtenidos y la valoración emitida por evaluadores del ámbito universitario y de la salud, tanto a nivel nacional como internacional; no obstante, deberá continuar perfeccionándose día a día. El camino a seguir puede no ser fácil, pero el reto debe ser asumido con la participación y la colaboración de toda la comunidad educativa.

Referencias Bibliográficas

- Antonovsky, A. (1996). The salutogenic model as a theory to guide health promotion. *Health Promotion Internacional*; 11: 11-18.
- Beltrán, FJ., Torres, IA., Ayulía, MFA., Lin, D. y Barrientos, M.C. (2011). Universidades saludables una utopía para nuestra época. *Revista Electrónica Medicina, Salud y Sociedad*, 2(1): 1-16.

- Blanco, A., Díaz, D. (2005). El bienestar social: su concepto y medición. *Psicothema*, 17(004), 582-589.
- Coll, C., Palacios, J. y Marchesi, A. (1993). Desarrollo Psicológico y Educación. Madrid: Editorial Alianza.
- Diener, E. (1999). Introduction to the special section on the structure of emotion. *Pers Soc Psychol*, 76 (5), 803-804.
- Martínez, L. (2007). Mirando al futuro: Desafíos y oportunidades para el desarrollo de los adolescentes en Chile. *Psykhé*, 16, 3-14.
- Nieves, Z., Molerio, O., Herrera, LF., Otero, I. y Quintana, M (2008). Violencia, drogas, sexualidad e ITS/VIH/SIDA. La Habana: ENPSES.
- Organización Mundial de la Salud. (2001a). Fortaleciendo la promoción de la Salud Mental. Ginebra. OMS. (Hoja informativa, No.220)
- Organización Panamericana de la Salud. (2006). *Guía para Universidades saludables y otras instituciones de Educación Superior*. Ginebra: OPS. Disponible en: www.inta.cl/materialEducativo/guiauniversidadessaludables2006.pdf
- Ryan, R. M. & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55 (1), 68- 78.
- Tsouros AD, Dowding, G., Thompson, J. y Dooris, M. (2000). *Health Promoting Universities. Concept, experience and framework for action*. Copenhagen: World Health Organization. Regional Office for Europe. Disponible en: http://www.euro.who.int/_data/assets/pdf_file/0012/101640/E60163.pdf