

Carlos Alberto Ferrando-Gómez; Alison Noemí Ferrando-Sánchez; Diana Carolina Ferrando-Sánchez; Giancarlo Josué Ferrando-Sánchez

<http://dx.doi.org/10.35381/r.k.v8i2.2929>

Factores que inciden en la enseñanza de la higiene en estudiantes universitarios del Perú

Factors influencing hygiene education in Peruvian university students

Carlos Alberto Ferrando-Gómez
carlosferrando1226@gmail.com

Institución Educativa Raúl Porras Barrenechea, Lima, Lima
Perú

<https://orcid.org/0009-0009-1209-1230>

Alison Noemí Ferrando-Sánchez
alisonferrando26@gmail.com

Institución Educativa Inicial Privada Diverty Kids, Lima, Lima
Perú

<https://orcid.org/0009-0001-2692-4880>

Diana Carolina Ferrando-Sánchez
ferrandodiana1@gmail.com

Compañía de bomberos Italia 5, Lima, Lima
Perú

<https://orcid.org/0009-0000-9946-2085>

Giancarlo Josué Ferrando-Sánchez
josue@esportscar.pe

Esports. Centro de Alto Rendimiento, Lima, Lima
Perú

<https://orcid.org/0009-0001-1418-0407>

Recibido: 15 de junio 2023
Revisado: 10 de julio 2023
Aprobado: 15 de septiembre 2023
Publicado: 01 de octubre 2023

Carlos Alberto Ferrando-Gómez; Alison Noemí Ferrando-Sánchez; Diana Carolina Ferrando-Sánchez; Giancarlo Josué Ferrando-Sánchez

RESUMEN

El presente estudio planteó como objetivo dilucidar los factores que incidían en la enseñanza de la higiene en los estudiantes universitarios peruanos para la preservación de su salud física y mental. En cuanto a la metodología, se empleó el enfoque cualitativo con diseño hermenéutico. Mediante la técnica de bola de nieve, se realizaron entrevistas a 5 expertos. Los resultados precisaron que la educación juega un rol fundamental en los hábitos de higiene de los estudiantes universitarios, generando conciencia sobre las prácticas saludables para la prevención de enfermedades y de contagios. Por ende, se concluyó que la enseñanza de la higiene favorece el cambio de comportamiento hacia una calidad de vida.

Descriptores: Higiene; enseñanza; estudiante universitario; calidad de vida; hábitos. (Tesauro UNESCO).

ABSTRACT

The objective of this study was to elucidate the factors that influenced the teaching of hygiene in Peruvian university students for the preservation of their physical and mental health. As for the methodology, a qualitative approach with a hermeneutic design was used. Using the snowball technique, interviews were conducted with 5 experts. The results showed that education has played a fundamental role in the hygiene habits of university students, generating awareness of healthy practices for the prevention of diseases and contagions. Therefore, it was concluded that hygiene education favors behavioral change towards quality of life.

Descriptors: Hygiene; teaching; university student; quality of life; habits. (UNESCO Thesaurus).

INTRODUCCIÓN

Carlos Alberto Ferrando-Gómez; Alison Noemí Ferrando-Sánchez; Diana Carolina Ferrando-Sánchez; Giancarlo Josué Ferrando-Sánchez

Desde el siglo XIX, la higiene se ha considerado un elemento primordial para el desarrollo sano de las personas; específicamente, cabe mencionar su inicio en México, donde según Chaoul (2012):

Con la entrada de las teorías sobre gérmenes patógenos desde la última década del siglo XIX, la mirada de los higienistas se posó en los sectores más desfavorecidos quienes, por las condiciones en que vivían, podían representar desde el punto de vista médico un peligro para la salud y el orden social. (251)

Considerando lo expuesto, en otros países alrededor del mundo la higiene se ha concebido como un factor clave de la existencia humana, tanto en épocas normales como en épocas de pandemias. Al respecto, es menester destacar que la pandemia COVID-19 ha llevado al mundo y a la Región de las Américas a una situación sin precedentes en los 75 años de historia de las Naciones Unidas. El virus ha ejercido una enorme presión sobre los sistemas socioeconómicos, de salud y de educación, mientras las personas luchan por obtener la atención adecuada para preservar la vida. La pandemia fue una amenaza de gran proporción tanto para la salud física como para la salud mental y el bienestar de sociedades enteras.

En el caso de América Latina, la región fue muy golpeada en ese momento. El número oficial de víctimas (por millón) a causa de la COVID-19 en América Latina y el Caribe es similar al de Estados Unidos y Europa occidental, a pesar de tener una población mucho más joven.

La realidad en el Perú fue muy crítica debido a que en aquel momento se consideró como una de las regiones más afectadas del continente, alcanzando en el año 2021 una media de 680 personas fallecidas al día, manifestándose en un inicio, el deceso de personas de la tercera edad, pero al poco tiempo, la población con mayor índice de infectados y de mortalidad fue la conformada por jóvenes en edad universitaria previamente sanas. Esta situación trajo como consecuencia problemas de salud física, cognitiva y mental para los sobrevivientes y familiares de esta pandemia.

Carlos Alberto Ferrando-Gómez; Alison Noemí Ferrando-Sánchez; Diana Carolina Ferrando-Sánchez; Giancarlo Josué Ferrando-Sánchez

Por esta causa, es necesario contar con la ayuda de las instituciones educativas como entes responsables del fomento de la higiene en el ser humano; desde esta concepción, Burgos (2010) considera que “definir la cultura de prevención en los centros escolares es crear conciencia de la seguridad y salud a través de la sensibilización de los agentes que intervienen en el proceso enseñanza-aprendizaje en esta materia.” (p. 269) Asimismo, Montero et al. (2018) manifiestan que “la higiene es capital en la Educación Primaria, pues es entonces cuando se adquieren las conductas higiénicas”. (p. 8) Sin embargo, todos los niveles educativos deben hacerse eco para mantener un ambiente informativo sobre este tema que beneficia la salud de todos.

En el mismo ámbito, citando a Quimí et al. (2021) vale decir que la Organización Mundial de la Salud en la época álgida de la pandemia, realizó una serie de recomendaciones de higiene para evitar la propagación del virus, entre ellas destacaron: vacunarse; mantenerse al menos un metro de distancia respecto de los demás aunque no parezcan estar enfermos; evitar las aglomeraciones y el contacto directo con otras personas; usar mascarilla; en cuanto a las correspondientes a la higiene física resaltaron: lavarse las manos frecuentemente con desinfectantes a base de alcohol o con agua y jabón; al toser o estornudar, cubrirse la boca y la nariz con el codo flexionado o con un pañuelo; desechar los pañuelos usados inmediatamente; lavarse las manos cada cierto tiempo y limpiar y desinfectar frecuentemente las superficies, en particular, las que se tocan con regularidad como picaportes, grifos o pantallas de teléfonos.

En cuanto a la manipulación y preparación de los alimentos, se recomendó lavar los utensilios para la preparación de las comidas; limpiar los productos enlatados con un desinfectante antes de abrirlos o guardarlos; lavar a fondo y con agua corriente los productos no envasados como las frutas y las verduras; lavarse las manos antes y después de manipular los alimentos con jabón y agua o utilizar un desinfectante para las manos a base de alcohol; en lo posible, mantener los productos perecederos refrigerados o congelados prestando atención a las fechas de vencimiento y utilizar siempre utensilios y platos limpios.

Carlos Alberto Ferrando-Gómez; Alison Noemí Ferrando-Sánchez; Diana Carolina Ferrando-Sánchez; Giancarlo Josué Ferrando-Sánchez

Todas las recomendaciones de higiene anteriormente expuestas, no son ajenas a las inculcadas desde muy temprana edad en el núcleo familiar, por lo tanto, deberían ser utilizadas permanentemente a lo largo de la vida. Sin embargo, se pudo notar que con la situación suscitada por la COVID-19, esas normas de higiene no fueron practicadas por la población peruana tal como se esperaba. Y lo más preocupante es que la población más vulnerable lo constituyó la juventud que hacía vida dentro de los espacios universitarios del país, quienes por tratarse del futuro motor del aparato socio-productivo del país, requerían acatar las normas, a objeto de ser los menos afectados por las malas prácticas de higiene que traían consigo como consecuencia de las enfermedades, producto de condiciones insalubres, como las infectivas y las epidémicas.

A este respecto, Viñao (2010) establece que "...las instituciones docentes suelen ser requeridas y utilizadas para la realización de campañas higiénico-sanitarias relacionadas, por ejemplo, con la prevención de la drogodependencia o el sida". (p. 190) A pesar de que el autor resalta otros temas como las drogas y el sida, hace un llamado a los miembros de los recintos educativos para involucrarse en la difusión de la higiene. Cara et al. (2021) expresan que: "las universidades, como organismos representativos de la educación, ejercen un impacto sobre el bienestar y la salud de sus estudiantes". (p. 3) Por su parte, Escobar y Pico (2013) precisan lo siguiente: "los jóvenes se consideran un grupo poblacional relativamente sano, de ahí la necesidad de repensar el autocuidado como estrategia para promover su salud." (p. 178) Es por esta razón que la concientización con respecto al tema de higiene en los jóvenes recobra relevancia en la sociedad peruana, ya que no solo beneficia y garantiza la salud individual de cada uno de ellos, sino que también protege la salud colectiva.

Hinostroza et al. (2018) en su investigación enfocada en estudiantes del área de medicina, sugieren complementar los conocimientos de los aprendices sobre las prevenciones a considerar en relación a las Infecciones Asociadas a la Atención de los Servicios de Salud (IAAS), con el fin de prepararlos de forma adecuada para enfrentar y dirimir los riesgos de salud.

Carlos Alberto Ferrando-Gómez; Alison Noemí Ferrando-Sánchez; Diana Carolina Ferrando-Sánchez; Giancarlo Josué Ferrando-Sánchez

Ahora bien, de acuerdo a las lecciones aprendidas en la etapa postpandemia y los aportes antes descritos, se hace imperante no conformarse con la conjeturada educación recibida desde el seno familiar con respecto a la higiene, sino formalizar este tipo de formación hacia los niveles universitarios, que no sólo sirva para cumplir un currículo estudiantil, sino que verdaderamente se pueda enseñar de manera eficiente y significativa desde la mirada de la educación.

Existen varias formas de abordar la higiene, según García y Losada (2022), la higiene del sueño constituye un factor que requiere de atención a través del “mantenimiento de horarios adecuados y un ambiente más confortable en el dormitorio”. (p. 170) Asimismo, García y Navarro (2017) manifiestan que hacer hincapié en el mantenimiento de horarios apropiados y un ambiente confortable en la habitación podría resultar de utilidad, pues con ello se podría mejorar significativamente la calidad del sueño. Tafoya et al. (2013) concluyen que los estudiantes con hábitos de promoción del sueño y que previenen riesgos tienen menor probabilidad de presentar dificultad de sueño. A pesar de que el sueño no constituye el tema central de esta investigación, se percibió como uno de los factores que afectó a muchas personas durante la pandemia debido a sus preocupaciones.

Desde otra perspectiva, Espinoza et al. (2010), sugieren fomentar una cultura de higiene bucal durante el proceso educativo de los profesionales. Piña et al. (2015) en su estudio mencionan la higiene personal como una de las tácticas preventivas de los quebrantos de salud.

A pesar de los diversos tipos de higiene existentes, Reverter et al. (2012) precisan que “resulta sorprendente el escaso desarrollo de investigaciones focalizadas en determinar estrategias de prevención y su efectividad en distintos contextos de intervención educativa”. (p. 613) Por ende, es recomendable el incremento de estudios que difundan la importancia de este tema. Esta apreciación coincide con Gavidia (2003) quien propone que al “presentar la salud como un instrumento que sirve para mejorar nuestra calidad de

Carlos Alberto Ferrando-Gómez; Alison Noemí Ferrando-Sánchez; Diana Carolina Ferrando-Sánchez; Giancarlo Josué Ferrando-Sánchez

vida es algo que «vende» entre la población juvenil y puede ser utilizado en sus textos de estudio.” (p. 284)

Pero para la divulgación de la cultura higiénica en la universidad, se requiere crear una base que sirva como sustento para la formulación de un pensum de estudios académicos, a fin de poder tomarlo como referencia en la toma de acciones para dar cabida a la concientización de la higiene en los jóvenes universitarios, cambiando de paradigmas en sus costumbres y enfrentando los desafíos que implica adoptar nuevos hábitos saludables en sus estilos de vida.

Sin embargo, de acuerdo a una revisión documental exhaustiva sobre el tema, se evidenció un vacío de conocimiento y experiencias, por lo tanto, se planteó como objetivo dilucidar los factores que inciden en la enseñanza de la higiene en estudiantes universitarios del Perú en el año 2023.

MÉTODO

El estudio se fundamentó en el enfoque cualitativo, ya que permitió analizar y recopilar los datos en forma de opiniones de expertos para dar cabida a la comprensión profunda del tema de la enseñanza de la higiene en estudiantes universitarios.

El nivel de la investigación es exploratorio porque fue efectuado sobre un tema poco explorado en la comunidad científica, por lo que sus resultados constituyen una visión aproximada de los factores que inciden en este tipo de enseñanza; y el diseño de la investigación responde al método hermenéutico. La estructura del estudio se basó en la realización de una matriz de categorización que se presenta a continuación en la tabla 1.

Tabla 1.

Carlos Alberto Ferrando-Gómez; Alison Noemí Ferrando-Sánchez; Diana Carolina Ferrando-Sánchez; Giancarlo Josué Ferrando-Sánchez

Matriz de Categorización Apriorística.

Categoría Base	Primera Subcategorías	Segunda Subcategoría
Higiene	Conceptos	Educación
		Enseñanza
		Alimentación
		Descanso
		Armonía
		Salud
	Conciencia sanitaria	Información
		Hábitos
		Recursos
	Higiene Física	Ambiental
		Personal
		Actividad Física

Elaboración: Los autores.

Tal como se evidencia en la tabla 1, la categoría base lo constituyó la higiene. Las primeras subcategorías fueron: los conceptos, la conciencia sanitaria y la higiene física y entre las segundas subcategorías, se destacaron: educación, enseñanza, alimentación, descanso, armonía y salud (para conceptos); información, hábitos y recursos (para conciencia sanitaria) e higiene ambiental, personal y actividad física (para higiene física). Se empleó como técnica la entrevista. Para la recolección de la información, se realizó y aplicó una guía de preguntas semi estructuradas, la cual estuvo compuesta por 18 preguntas, todas ellas apuntaban a lograr comprender e interiorizar los conceptos y nuevos conocimientos sobre el objeto de estudio.

Inicialmente, se realizó una exploración de temas poco investigados en bases de datos académicas. Definido el enfoque, se contactó a un experto asesor en investigación cualitativa y, con su colaboración, se elaboró una matriz de categorización apriorística. Luego, se contó con la participación de cinco expertos, cuatro de ellos con grado académico de Doctor en Educación y un docente con grado académico de Magíster. El software Atlas Ti analizó la confiabilidad de respuestas y ChatGPT integró los conceptos teóricos. Como respaldo, se generaron biodatas, cuestionarios y repositorio en Drive; garantizando el rigor, la ética y la credibilidad.

Carlos Alberto Ferrando-Gómez; Alison Noemí Ferrando-Sánchez; Diana Carolina Ferrando-Sánchez; Giancarlo Josué Ferrando-Sánchez

Una vez finalizada la entrevista, se procedió a transcribir el audio al formato de texto, después se empleó la inteligencia artificial ChatGPT para sistematizar las respuestas en una sola, combinando las aportaciones de los distintos expertos. Terminado este procedimiento, se procedió a realizar la segunda parte de la triangulación utilizando ChatGPT dando como resultado la sistematización de la pregunta.

Posteriormente, para cada respuesta, se inició el uso del AtlasTi, aplicando la herramienta de nubes de palabras, utilizándola para un mejor manejo y fidelidad de la investigación, logrando una mejor interpretación en el concepto de la subcategoría. Posteriormente, se avanzó a la tercera fase de triangulación, que consistió en la creación de un organizador gráfico o en algunos casos, un mapa mental para sistematizar la pregunta.

Al aplicar esta herramienta, se obtuvo como resultado la valoración de subcategorías o temas que no habían sido considerados previamente. Estos temas fueron denominados "teorías emergentes". Para desarrollarlas, se utilizó nuevamente la inteligencia artificial, la cual proporcionó una teoría emergente basada en la información obtenida. Sistematizando, se llegó a una conclusión con respecto a la teoría resultante.

RESULTADOS

Primera subcategoría. Conceptos

Educación

La educación en hábitos de higiene en estudiantes universitarios es un concepto fundamental y relevante que busca generar conciencia, promover cambios de comportamiento y facilitar hábitos saludables en la comunidad estudiantil.

La prevención y la adopción de costumbres preventivas, para evitar contagios, contaminación y enfermedades, se reconoce como importante en el contexto universitario, ya que los estudiantes están en una etapa crucial de sus vidas y buscan preservar su salud y su apariencia física.

Carlos Alberto Ferrando-Gómez; Alison Noemí Ferrando-Sánchez; Diana Carolina Ferrando-Sánchez; Giancarlo Josué Ferrando-Sánchez

En este renglón, se tiene como teoría emergente "Educar para el Bienestar Integral". En ella se busca transformar la educación en una experiencia enriquecedora y significativa para todos los involucrados. Al alinearse con la definición amplia de educación, se puede afirmar que constituye la transmisión de conocimientos, valores, habilidades, creencias y hábitos con los cuales se busca el incremento de experiencias y habilidades necesarias para lograr una vida plena, en pro de alcanzar metas y reconocer la importancia de los valores, las habilidades y los hábitos para mejorar la calidad de vida y el bienestar. Esta teoría se presenta como un enfoque prometedor para abordar los desafíos educativos del siglo XXI y para formar individuos equilibrados y comprometidos con su propio bienestar y el de los demás.

La enseñanza

Se centra en desarrollar conductas y comportamientos estructurados y ordenados relacionados con la salud y el bienestar, con el objetivo de mejorar la calidad de vida de los estudiantes. Además, desde una perspectiva sociocultural y socio constructivista, se busca transformar los esquemas mentales y los conceptos que los estudiantes tienen sobre la higiene, fortaleciendo sus conocimientos previos y promoviendo una enseñanza basada en hábitos saludables.

El enfoque curricular también considera los perfiles de ingreso y egreso de los estudiantes, reconociendo que la formación integral no se limita únicamente a la parte académica, sino también a la inclusión de aspectos relacionados con la actitud, el porte, la postura y la forma de comunicarse, así como la higiene física. Además, este enfoque educativo se relaciona con el entorno sociocultural y las políticas de salud y bienestar, reconociendo que el estado de salud de los individuos está influenciado por estos factores.

La enseñanza busca promover conductas y comportamientos estructurados y ordenados relacionados con la salud y el bienestar, lo cual implica desarrollar habilidades de aprendizaje emocional y social. Estas habilidades pueden incluir la conciencia de los

Carlos Alberto Ferrando-Gómez; Alison Noemí Ferrando-Sánchez; Diana Carolina Ferrando-Sánchez; Giancarlo Josué Ferrando-Sánchez

cuidados necesarios para mantener la salud, la responsabilidad personal en la adopción de hábitos saludables, la interacción social y el manejo de situaciones emocionales relacionadas con la higiene física que no se limita únicamente a la adquisición de conocimientos académicos, sino que también busca promover el crecimiento personal y social de los estudiantes a través del desarrollo de habilidades emocionales y sociales.

Alimentación

Para el Modelo de Equilibrio Nutricional, sugiere reducir significativamente el consumo de azúcares añadidos y alimentos poco nutritivos, optando por opciones más naturales y menos procesadas. Así mismo las grasas saludables, como las que se encuentran en aceite de oliva, aguacate, nueces y pescado, son esenciales para el funcionamiento óptimo del cuerpo. Estas grasas deben ser incluidas en la dieta de manera equilibrada, evitando las grasas trans y saturadas presentes en alimentos poco saludables. También promover el consumo adecuado de agua y reducir el consumo de bebidas azucaradas, es crucial para mantener una hidratación adecuada y evitar el exceso de calorías vacías. Por otra parte, la conciencia y la educación alimentaria son fundamentales para las tomas de decisiones en relación a mantener una dieta basada en las mejores referencias nutricionales. Se deben brindar recursos y programas educativos para fomentar la adopción de hábitos alimenticios más saludables en la población.

Para el Modelo de Equilibrio Nutricional, se enfatiza el disfrute de la comida y la importancia de desarrollar una relación positiva con la alimentación. La idea es alejarse de las dietas restrictivas y centrarse en la moderación y el equilibrio. Todo individuo es único, y sus necesidades nutricionales pueden variar según su edad, género, nivel de actividad física y estado de salud. Por lo tanto, se debe fomentar la personalización de la dieta, teniendo en cuenta las necesidades y preferencias específicas de cada persona.

En conclusión, el Modelo de Equilibrio Nutricional busca promover una alimentación saludable a través de la inclusión de diversos alimentos, el control de azúcares y alimentos pro-obesidad, así como el enfoque en el equilibrio y la sostenibilidad. Al adoptar

Carlos Alberto Ferrando-Gómez; Alison Noemí Ferrando-Sánchez; Diana Carolina Ferrando-Sánchez; Giancarlo Josué Ferrando-Sánchez

este enfoque, las personas pueden mejorar su bienestar general y reducir el riesgo de enfermedades relacionadas con la alimentación poco saludable.

El descanso

La calidad del sueño y el *descanso* adecuado son aspectos fundamentales que dependen de cómo gestionamos nuestro tiempo. La Sincronización Holística del Descanso (SHD) es una teoría emergente que propone al mismo como un factor adecuado y la calidad del sueño son fundamentales para el bienestar físico y emocional, y para llevar una vida plena y comprometida.

Esta teoría se basa en la idea de que la gestión efectiva del tiempo y la adopción de hábitos saludables son factores clave para lograr una sincronización óptima entre las necesidades individuales de descanso y las actividades diarias. Por otra parte, cada individuo tiene necesidades de descanso únicas, influenciadas por su edad, estado de salud, ritmos biológicos y actividades diarias. La SHD sugiere que es esencial reconocer y respetar estas diferencias para alcanzar un descanso óptimo.

Dicho de otro modo, la teoría emergente de la Sincronización Holística del Descanso (SHD) destaca la importancia de una gestión efectiva del tiempo y la adopción de hábitos saludables para lograr una sincronización óptima entre el descanso adecuado y las actividades diarias. Al reconocer y respetar las necesidades individuales de descanso, se promueve un mayor bienestar físico y emocional. Esta teoría ofrece una base para investigaciones futuras y la implementación de estrategias prácticas para mejorar la calidad de vida a través de un enfoque holístico en el descanso y el sueño. Lo anterior es cónsono con lo expuesto por Álvarez et al. (2021), quienes establecen que el sueño repercute en el funcionamiento del organismo, el cual al ser insuficiente provoca desequilibrios en la salud de la persona. En consecuencia, un buen descanso mantendría al ser humano activo y saludable.

La armonía

Carlos Alberto Ferrando-Gómez; Alison Noemí Ferrando-Sánchez; Diana Carolina Ferrando-Sánchez; Giancarlo Josué Ferrando-Sánchez

La armonía implica encontrar un equilibrio en pensamientos, acciones y emociones, lo que nos permite disfrutar plenamente de cada momento. Además, se relaciona con la concordancia y el agrado en relación con las circunstancias y estímulos sensoriales que experimentamos.

La teoría emergente para la armonía, es la Teoría de la Satisfacción Holística, la cual propone que la sensación de bienestar y plenitud en todas las áreas de la vida surge de la búsqueda y el logro del equilibrio interno y externo. Al alcanzar la armonía en pensamientos, acciones y emociones y, al cultivar relaciones positivas, bienestar físico y mental, significado y propósito, los individuos pueden experimentar una satisfacción integral en su existencia. La teoría enfatiza la importancia de la interconexión entre las diferentes áreas de la vida y la búsqueda continua del crecimiento personal y la adaptabilidad para mantener este estado de satisfacción holística.

La salud

Se define como una condición integral del individuo, que abarca los aspectos físicos, mentales y sociales. Implica adoptar hábitos saludables, cuidar de nuestro cuerpo y mente y tomar decisiones conscientes y éticas sobre nuestro estilo de vida. La salud nos permite alcanzar la armonía y el bienestar en todas las áreas de nuestra vida, siendo esencial para disfrutar plenamente de nuestras actividades diarias.

Además, es importante comprender la importancia de la salud y el cuidado personal para alcanzar la armonía y el bienestar. La salud nos permite llevar a cabo nuestras actividades diarias con plenitud y conectarnos de manera adecuada con nuestro entorno. Para preservar la salud, es crucial tomar decisiones conscientes y éticas sobre nuestro estilo de vida, evitando el consumo de sustancias nocivas y adoptando prácticas de higiene adecuadas. La salud no se limita únicamente al cuidado físico, sino que también incluye el aspecto mental y espiritual.

Segunda subcategoría. Conciencia sanitaria

Carlos Alberto Ferrando-Gómez; Alison Noemí Ferrando-Sánchez; Diana Carolina Ferrando-Sánchez; Giancarlo Josué Ferrando-Sánchez

La información

Es un conjunto de datos significativos organizados para comprender un tema y tomar decisiones. Se obtiene de fuentes confiables, tales como organismos de salud reconocidos y buscadores académicos. La fiabilidad de la información se evalúa considerando la procedencia, actualización, trayectoria de los autores y posibles motivaciones comerciales. Es esencial revisar referencias bibliográficas y respetar los derechos de autor. La información precisa es crucial para decisiones informadas y el bienestar de la sociedad, considerando el público objetivo.

Los hábitos

El concepto de hábitos en este contexto se refiere a modelos de comportamiento que incluyen la higiene personal, la nutrición, el descanso corporal, la gestión del tiempo y otros aspectos relevantes para el bienestar y el éxito en la vida universitaria. Estos hábitos promueven un estilo de vida saludable, equilibrado y responsable, tanto a nivel individual como colectivo.

Asimismo, la Teoría del Efecto de Hábitos en la Formación y Organización Personal y Colectiva, postula que los hábitos desempeñan un papel integral en nuestras vidas. Su influencia en la formación personal y colectiva, así como su impacto en la organización individual y social, sugiere que prestar atención y cultivar hábitos positivos puede ser un factor determinante en el desarrollo personal y el progreso de la sociedad. Al entender la importancia de los hábitos y su efecto en diferentes niveles, podemos tomar decisiones informadas para mejorar nuestra calidad de vida y contribuir al bienestar colectivo.

En resumen, el concepto de hábitos propuesto busca promover prácticas físicas y digitales que fomenten una conciencia sanitaria integral en estudiantes universitarios. Se abordan aspectos individuales y ambientales para promover un estilo de vida saludable y cuidadoso con el entorno, superando obstáculos y proporcionando recursos adecuados para lograr una vida saludable y alcanzar los objetivos de bienestar.

Carlos Alberto Ferrando-Gómez; Alison Noemí Ferrando-Sánchez; Diana Carolina Ferrando-Sánchez; Giancarlo Josué Ferrando-Sánchez

Los recursos

Los recursos físicos se refieren a las áreas adecuadas para la práctica de actividad física, mientras que los recursos digitales se refieren al uso adecuado de plataformas y aplicaciones tecnológicas. Estos recursos son elementos disponibles que se utilizan como medios para promover una conciencia sanitaria y alcanzar un estilo de vida saludable entre los estudiantes universitarios.

La Teoría de Recursos se centra en la importancia de los recursos como medios o herramientas para satisfacer necesidades y alcanzar objetivos en diferentes contextos. La utilización estratégica de recursos, tanto tangibles como intangibles, es esencial para maximizar el potencial y la eficiencia en la consecución de metas.

Al comprender la relevancia de los recursos y su aplicación estratégica tanto en personas como organizaciones, pueden aumentar sus posibilidades de éxito y mejorar su calidad de vida y su bienestar general. Adicionalmente, los recursos físicos se refieren a las áreas adecuadas para la práctica de actividad física, mientras que los recursos digitales se refieren al uso adecuado de plataformas y aplicaciones tecnológicas. Estos recursos están disponibles para promover la conciencia sanitaria y alcanzar un estilo de vida saludable entre los estudiantes universitarios. Al utilizar estos recursos de manera estratégica, los estudiantes universitarios pueden mejorar su bienestar y su calidad de vida.

Los recursos pueden ser herramientas, conocimientos, tecnologías, infraestructuras u otros elementos que permiten alcanzar los objetivos deseados. Ambos conceptos también subrayan que los recursos son utilizados como medios para resolver los requerimientos específicos de cada situación. Esto implica que los recursos son seleccionados y utilizados de manera estratégica para abordar las necesidades particulares y alcanzar los objetivos establecidos.

En cuanto a la Teoría del Flujo de Recursos, es una perspectiva valiosa que integra el conocimiento de diversas disciplinas para comprender cómo los recursos se combinan y movilizan para satisfacer necesidades y alcanzar objetivos específicos. Su aplicación en

Carlos Alberto Ferrando-Gómez; Alison Noemí Ferrando-Sánchez; Diana Carolina Ferrando-Sánchez; Giancarlo Josué Ferrando-Sánchez

diferentes campos puede proporcionar ideas para abordar problemas complejos y promover la equidad, sostenibilidad y resiliencia en nuestras sociedades.

Tercera subcategoría. Higiene física

Ambiental

La teoría emergente de "Educación Ambiental para la Sostenibilidad Integral" (EASI) en el ámbito universitario, debe abarcar la enseñanza de la eficiencia, incentivando prácticas sostenibles y responsables con el medio ambiente. Para lograr un entorno universitario saludable que fomente el aprendizaje y promueva la higiene física, es esencial la colaboración activa y el compromiso conjunto de todos los actores involucrados para la vida humana. Asimismo, busca fusionar los enfoques de la educación ambiental y la sostenibilidad para establecer una base sólida que promueva la protección del medio ambiente y la sostenibilidad en todos los aspectos. Su objetivo es inspirar y orientar la creación de programas y políticas educativas que impacten positivamente en la preservación y mejora del entorno tanto para las generaciones actuales como las futuras. En el contexto universitario, enseñar la eficiencia implica educar a los estudiantes sobre cómo utilizar de manera responsable los recursos naturales, minimizar la generación de residuos y adoptar prácticas sostenibles en su vida diaria. En el concepto anterior, se menciona la importancia de promover hábitos saludables en general, brindar asesoría médica y psicológica a los estudiantes, y llevar a cabo un control ambiental para prevenir enfermedades contagiosas.

Estas acciones están estrechamente relacionadas con la eficiencia, ya que fomentar prácticas de higiene física y cuidado del medio ambiente contribuye a la reducción de impactos negativos en la salud humana y en el entorno. Además, el concepto previo destaca la inclusión de cursos prácticos sobre higiene física en el currículum de todas las facultades, independientemente de su área temática. Esta propuesta es coherente con la idea de fortalecer el proceso de formación ambiental, ya que los cursos prácticos pueden

Carlos Alberto Ferrando-Gómez; Alison Noemí Ferrando-Sánchez; Diana Carolina Ferrando-Sánchez; Giancarlo Josué Ferrando-Sánchez

abordar temáticas relacionadas con la eficiencia y enseñar a los estudiantes cómo aplicarla en diferentes contextos.

En resumen, la teoría emergente de la "Ecoformación Universitaria Sostenible" busca integrar la eficiencia en la vida universitaria en todos sus aspectos, desde la formación académica hasta la gestión institucional. Al promover un ambiente universitario consciente del medio ambiente y fortalecer la formación ambiental de los estudiantes, esta teoría busca contribuir significativamente a la construcción de una sociedad más sostenible y responsable con el entorno.

Finalmente, es crucial desarrollar una conciencia ambiental y cuidar los espacios universitarios, así como los lugares de trabajo o estudio, en beneficio de todos. Esto implica ser responsables con el uso de los recursos, adoptar prácticas de reciclaje y mantener un entorno limpio y agradable para todos. En resumen, promover la higiene personal y el cuidado de los espacios comunes en el ambiente universitario es esencial para garantizar el bienestar físico y crear un entorno saludable para los estudiantes. Adoptar hábitos de higiene personal, fomentar el ejercicio regular, respetar los espacios comunes y tener conciencia ambiental, son elementos clave para promover un ambiente universitario sano y favorable para todos. Al poner en práctica estas medidas, los estudiantes podrán disfrutar de una experiencia académica más placentera y contribuir a una sociedad más saludable en general.

La higiene personal

El concepto de higiene personal y cuidado de los espacios universitarios enfatiza la importancia de mantener una buena higiene física y preservar un entorno limpio y saludable en el ambiente universitario. La sensibilización, la gestión del tiempo, la oferta de servicios adecuados y el uso de medios digitales son estrategias clave para promover una cultura de higiene personal y cuidado del entorno entre los estudiantes universitarios. Cabe destacar que una persona, al vivir en sociedad, posee sensibilidad, inteligencia y voluntad, lo que le permite tomar decisiones informadas sobre su higiene personal y

Carlos Alberto Ferrando-Gómez; Alison Noemí Ferrando-Sánchez; Diana Carolina Ferrando-Sánchez; Giancarlo Josué Ferrando-Sánchez

contribuir activamente al cuidado de los espacios en los que convive, como lo es el entorno universitario.

La teoría emergente plantea que las universidades que se enfocan en preservar la salud de sus estudiantes logran crear ambientes de respeto mutuo, cooperación y apoyo entre pares. Esto se traduce en mayor satisfacción y éxito educativo. Se requieren más investigaciones para evaluar los vínculos específicos entre estas variables, pero existe una base conceptual sólida sobre su interrelación e impacto en el bienestar universitario.

La actividad física

El concepto de actividad física y promoción del bienestar en el ambiente universitario, se basa en la necesidad de ofrecer recursos, espacios y políticas que fomenten la práctica regular de ejercicio físico entre los estudiantes. Promover hábitos saludables, crear conciencia sobre la importancia de la higiene personal y brindar facilidades para la participación en actividades deportivas, contribuyen al bienestar físico y emocional de los estudiantes universitarios, fortaleciendo su formación profesional y su calidad de vida en general. Esta actividad física organizada, repetitiva y planificada tiene como objetivo mejorar o mantener la condición física de los estudiantes, promoviendo su salud y bienestar a lo largo de su vida universitaria.

La Teoría de la Actividad Física Intencionada y Estructurada resalta la importancia de la organización, repetición y planificación en la actividad física para lograr beneficios significativos en la salud y el bienestar general. Al promover la práctica regular y sistemática del ejercicio físico, esta teoría busca incentivar a las personas a adoptar un estilo de vida activo y saludable, mejorando su calidad de vida a través de la mejora de la condición física y el bienestar mental y emocional.

En resumen, el concepto de actividad física y promoción del bienestar en el ambiente universitario, se basa en la necesidad de ofrecer recursos, espacios y políticas que fomenten la práctica regular del ejercicio físico entre los estudiantes. Promover hábitos saludables, crear conciencia sobre la importancia de la higiene personal y brindar

Carlos Alberto Ferrando-Gómez; Alison Noemí Ferrando-Sánchez; Diana Carolina Ferrando-Sánchez; Giancarlo Josué Ferrando-Sánchez

facilidades para la participación en actividades deportivas, contribuyen al bienestar físico y emocional de los estudiantes universitarios, fortaleciendo su formación profesional y su calidad de vida en general. Esta actividad física organizada, repetitiva y planificada tiene como objetivo mejorar o mantener la condición física de los estudiantes, promoviendo su salud y bienestar a lo largo de su vida universitaria.

Finalmente, la teoría emergente resultante para la actividad física es la "Teoría de la Actividad Física Intencionada y Estructurada", la cual resalta la importancia de la organización, repetición y planificación en la actividad física para lograr beneficios significativos en la salud y el bienestar general. Al promover la práctica regular y sistemática de ejercicio físico, esta teoría busca incentivar a las personas a adoptar un estilo de vida activo y saludable, mejorando su calidad de vida a través de la mejora de la condición física y el bienestar mental y emocional.

DISCUSIÓN

En el área de educación, la presente investigación supone una visión significativa sobre cómo se debe implementar la educación física en términos de protección personal y acción social. Lamentablemente, la aplicación de prácticas inadecuadas ha llevado a una falta de interés y conocimiento sobre la relevancia de trabajar estos aspectos.

Esto no sólo afecta el esparcimiento, la interrelación, la distracción y el desarrollo cognitivo del estudiante, sino también inhibe su capacidad para aceptar y valorar su cuerpo en la manifestación individual y grupal. Por tanto, es necesario orientar la educación física hacia prácticas idóneas para el crecimiento corporal en la competencia axiológica.

También frente a los hechos sociales y axiológicos, surge la necesidad de mirar la higiene desde una perspectiva educacional. Para tal fin, es menester fomentar la actividad física entre los niños para incrementar la valoración de la psicomotricidad, la socialización, la autoestima, entre otros; pero cabe precisar que no solo debe ser vista desde las primeras

Carlos Alberto Ferrando-Gómez; Alison Noemí Ferrando-Sánchez; Diana Carolina Ferrando-Sánchez; Giancarlo Josué Ferrando-Sánchez

edades sino como un hábito saludable durante toda la vida del individuo, llegando a pasar por la formación universitaria.

En el ámbito de la enseñanza, el estudio tiene como norte no solo en el desarrollo de habilidades académicas, sino también la evolución de destrezas de aprendizaje emocional y social en los estudiantes. Por otro lado, la *enseñanza* se refiere a los cambios en ideas, sentimientos y comportamientos de las personas.

De acuerdo a la importancia de la alimentación, el papel protagónico que desempeña en la higiene de los estudiantes universitarios, propone mantener una ingesta saludable de alimentos. En relación a este aspecto, Flores (2021) determinó en su estudio que al evaluar el perfil de acumulación lipídica y el índice de triglicéridos y glucosa para el síndrome metabólico (SM) en adultos en Perú, el índice de almacenamiento de grasa resultó ser el índice con mejor rendimiento para detectar el síndrome metabólico en ambos sexos. De este modo, su resultado permite obtener una perspectiva sobre el tema alimenticio en relación al descubrimiento de indicios básicos y vitales que influyen en el desarrollo de un organismo saludable.

De igual manera, el concepto de información presentado en la investigación, enfatiza que esta constituye un conjunto de datos con significado y que una vez organizados, brindan comprensión y la posibilidad de establecer iniciativas, objetivos o acciones relacionadas con un tema específico. También resalta la importancia de la organización de los datos para que adquieran significado y utilidad. Al organizar la información, se facilita su comprensión y se abre la puerta a la toma de decisiones informadas. Además, hace referencia a que la información es un recurso que puede ser utilizado para impulsar acciones concretas en torno a un tema determinado.

Desde este enfoque, los hábitos son patrones de comportamiento que se repiten de manera regular y que ayudan a las personas a organizarse y a formarse. Estos modelos de proceder pueden ser aplicados tanto en la esfera personal como en la colectiva, lo que implica que los hábitos no solo benefician al individuo, sino también a su entorno y a la sociedad en general.

Carlos Alberto Ferrando-Gómez; Alison Noemí Ferrando-Sánchez; Diana Carolina Ferrando-Sánchez; Giancarlo Josué Ferrando-Sánchez

CONCLUSIONES

Los conceptos de educación, enseñanza, alimentación, descanso, armonía y salud, juegan un papel fundamental a la hora de identificar los factores que inciden en la enseñanza de la higiene en estudiantes universitarios del país, por cuanto la educación da cabida a la concientización y promoción de un cambio de conducta, la cual constituye un patrón difícil de modificar. La enseñanza está inmersa en la educación porque coadyuva a adoptar nuevos comportamientos estructurados con respecto a la preservación de nuestra salud y de nuestro bienestar.

Asimismo, la alimentación forma parte intrínseca de la higiene desde la perspectiva de la calidad de alimentos que se consumen, la manipulación, la conservación de los mismos y la adquisición y disponibilidad de obtenerlos; en este caso, el poder adquisitivo es un factor a tomar en consideración.

El descanso es parte de la higiene mental, porque impulsa al rendimiento diario para poder cumplir con las actividades rutinarias, siendo también relevante los elementos que entran en juego para dormir, tales como la limpieza de los espacios, la higiene de los implementos utilizados para descansar, los hábitos de aseo, entre otros.

Otro factor a referir lo constituye la salud, la cual se debe preservar en todo momento, por cuanto abarca los aspectos físicos, mentales y sociales en virtud de adoptar hábitos saludables, cuidar tanto de nuestro cuerpo como de nuestra mente y tomar decisiones conscientes y éticas sobre nuestro estilo de vida. Todos los elementos antes mencionados nos llevan a la armonía, debido a que esta implica tener la sensación de bienestar y plenitud en todas las áreas de la vida a partir del logro del equilibrio interno y externo.

En cuanto a la conciencia sanitaria, se puede decir que los adolescentes y jóvenes juegan un papel importante en la sociedad; el fortalecimiento y desarrollo de la salud de los jóvenes les permitirá pasar a la vida adulta con más habilidades para servir a sus comunidades de una forma productiva, estimulando el crecimiento económico del país.

Carlos Alberto Ferrando-Gómez; Alison Noemí Ferrando-Sánchez; Diana Carolina Ferrando-Sánchez; Giancarlo Josué Ferrando-Sánchez

Sin embargo, existen muchos hábitos dañinos que son adquiridos a temprana edad y se pueden convertir en problemas serios de salud en la edad adulta; de allí parte la idea del abordaje de cambios de conductas y comportamientos de higiene desde ahora, cuyas informaciones proveniente de fuentes confiables e investigaciones de expertos sobre los hábitos de higiene personal, la nutrición, el descanso corporal, la gestión del tiempo y otros aspectos relevantes, se precisan como elementos decisivos para una higiene sana. Por último, con respecto a la subcategoría de la higiene física, donde entran en juego factores ambientales, la higiene personal y la actividad física, describen la manera responsable de utilización de los recursos naturales que persiguen minimizar la generación de residuos y adoptar prácticas sostenibles en su vida diaria, promoviendo la higiene personal y el cuidado de los espacios comunes en el ambiente universitario. La Higiene Personal destaca la importancia de mantener una buena higiene física y preservar un entorno limpio y saludable en el entorno universitario. Por otro lado, se destaca la Actividad Física, la cual se basa en la necesidad de ofrecer recursos, espacios y políticas para fomentar la práctica regular del ejercicio físico entre los estudiantes.

FINANCIAMIENTO

No monetario.

AGRADECIMIENTO

Nuestro agradecimiento a los expertos consultados y a todos quienes hicieron posible el desarrollo de esta investigación.

REFERENCIAS CONSULTADAS

Álvarez, A., Blancarte, E., y Tolentino, M. (2021). Sueño y descanso en mujeres estudiantes del área de la salud [Sleep and Rest Patterns in Female Students of the Health Area]. *Sanus*, 6, e193. <https://n9.cl/zdxadd>

Carlos Alberto Ferrando-Gómez; Alison Noemí Ferrando-Sánchez; Diana Carolina Ferrando-Sánchez; Giancarlo Josué Ferrando-Sánchez

- Burgos, A. (2010). ¿Cómo integrar la seguridad y salud en la educación? elementos clave para enseñar prevención en los centros escolares [How do you mainstream occupational safety and health successfully into education? Key elements to teach prevention in schools]. *Profesorado. Revista de Currículum y Formación de Profesorado*, 14(2), 267-295. <https://n9.cl/qvkhk>
- Cara, R., Cara, M., Gálvez, M., Martínez, C., y Rodríguez, C. (2021). Hábitos de vida y rendimiento académico en periodo evaluativo en estudiantes de enfermería [Life Habits and Academic Performance during the Examination Period in Nursing Students]. *Revista Cubana de Enfermería*, 37(2), e3703. <https://n9.cl/o6qh0>
- Chaoul, M. (2012). La higiene escolar en la Ciudad de México en los inicios del siglo XX [School hygiene in Mexico City]. *Historia Mexicana*, LXII(1), 249-304. <https://n9.cl/6qj5o>
- Escobar, M., y Pico, M. (2013). Autocuidado de la salud en jóvenes universitarios, Manizales, 2010-2011 [Self-care in university students, Manizales 2010-2011]. *Revista Facultad Nacional de Salud Pública*, 31(2), 178-186. <https://n9.cl/de3br>
- Espinoza, I., Muñoz, C., Lara, M., y Uribe, J. (2010). Hábitos de Higiene Oral en Estudiantes de Odontología de la Universidad de Chile [Oral health habits in dental students at the university of Chile]. *Revista Clínica de Periodoncia, Implantología y Rehabilitación Oral*, 3(1), 11-18. <https://n9.cl/zvx48>
- Flores A., (2021). Actividad física, estrés y su relación con el índice de masa corporal en docentes universitarios en pandemia [Physical activity, stress and its relationship with the body mass index in pandemic university teachers]. *Comuni@cción*, 12(3), 175-185. <https://n9.cl/5b927>
- García, S., y Navarro, B. (2017). Higiene del sueño en estudiantes universitarios: conocimientos y hábitos. Revisión de la bibliografía [Sleep hygiene in university students: knowledge and habits. Review of the bibliography]. *Revista Clínica de Medicina de Familia*, 10(3), 170-178. <https://n9.cl/uveo1>
- García, T., y Losada, L. (2022). Relación entre sueño, dispositivos tecnológicos y rendimiento académico en adolescentes de Galicia (España) [Relationship among sleep, technological devices and academic achievement in adolescents from Galicia (Spain)]. *Revista Electrónica Educare*, 26(2), 170-178. <https://n9.cl/xtbva>

Carlos Alberto Ferrando-Gómez; Alison Noemí Ferrando-Sánchez; Diana Carolina Ferrando-Sánchez; Giancarlo Josué Ferrando-Sánchez

- Gavidia, V. (2003). La educación para la salud en los manuales escolares españoles [Health education in the Spanish school manuals]. *Revista Española de Salud Pública*, 77(2), 275-285. <https://n9.cl/ab7xs>
- Hinostroza, C., Wong, M., Martínez, O., y Ticse, R. (2018). Conocimientos en estudiantes de medicina sobre prevención de infecciones asociadas a la atención de salud [Knowledge in students of medicine on the prevention of health care infections]. *Investigación en educación médica*, 7(28), 10-18. <https://n9.cl/xsnir>
- Montero, J., Tuzon, P., y Gavidia, V. (2018). La Educación para la Salud en las leyes de Educación españolas: comparativa entre la LOE y la LOMCE [Health Education in the Spanish Education Laws: comparative analysis between LOE and LOMCE]. *Rev Esp Salud Pública*, 92, e1-e11. <https://n9.cl/w4tme>
- Piña, B., Alvarado, A., Deveze, M., Durán, E., Padilla, F., y Mendoza, C. (2015). Evaluación de hábitos de salud e identificación de factores de riesgo en estudiantes de la División de Ciencias Naturales y Exactas (DCNE), unidad Noria Alta, Universidad de Guanajuato, México [Evaluation of health habits and identification of risk factors for students of the Natural and Exact Sciences Division (DCNE), Noria Alta unit, University of Guanajuato, Mexico]. *Acta Universitaria*, 25(1), 68-75. <https://n9.cl/rmz4z>
- Quimí, D., Giraldo, E., Rojas, J., Avilés, J., y Pazos, S. (2021). Recomendaciones para el primer nivel de atención de salud frente a la emergencia por Covid-19 [Recommendations for the first level of health care during the Covid-19 emergency]. *Revista Eugenio Espejo*, 15(1), 73-83. <https://n9.cl/95kvr>
- Reverter, J., Legaz, A., Jové, M., Mayolas, M., y Vinacua, C. (2012). Intervención educativa sobre hábitos nutricionales, higiene y salud en alumnos de primaria [Educational intervention on nutritional, hygiene and health habits, in pupils of elementary]. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte*, 12(48), 611-623. <https://n9.cl/8mwzh>
- Tafoya, A., Jurado, M., Yépez, J., Fouilloux, M., y Lara, M. (2013). Los hábitos de salud como posibles protectores de dificultades en el sueño en estudiantes de medicina de una universidad nacional de México [Healthy habits as possible sleep difficulty

Carlos Alberto Ferrando-Gómez; Alison Noemí Ferrando-Sánchez; Diana Carolina Ferrando-Sánchez; Giancarlo Josué Ferrando-Sánchez

protectors in a Mexican national university's medical students]. *Anales de la Facultad de Medicina*, 74(3), 187-192. <https://n9.cl/ypvme>

Viñao, A. (2010). Higiene, salud y educación en su perspectiva histórica. [Hygiene, health and education in a historical approach]. *Educar em Revista*, (36), 181-213. <https://n9.cl/9fjqr>

©2023 por los autores. Este artículo es de acceso abierto y distribuido según los términos y condiciones de la licencia Creative Commons Atribución-NoComercial-CompartirIgual 4.0 Internacional (CC BY-NC-SA 4.0) (<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>)