

**Perfil de desarrollo humano de un grupo de adolescentes con proyecto de vida, estudiantes de una escuela semipública de Veraguas.**

Human development profile of a group of teenagers with a life project, students of a semiofficial school in Veraguas.

**Pérez O. Marta E.<sup>1</sup>, Cruz Zurisadays Del C.<sup>2</sup> y Díaz Maure Karla E.<sup>3</sup>**

1. Profesor, Facultad de Enfermería, Centro Regional Universitario de Veraguas, Universidad de Panamá, correo [martaeperez06@gmail.com](mailto:martaeperez06@gmail.com)
2. Estudiante de la Licenciatura de Enfermería, Universidad de Panamá, Centro Regional Universitario de Veraguas, correo [zuricc1399@gmail.com](mailto:zuricc1399@gmail.com), [karladiazm@gmail.com](mailto:karladiazm@gmail.com)
3. Estudiante de la Licenciatura de Enfermería, Universidad de Panamá, Centro Regional Universitario de Veraguas, correo [karladiazm@gmail.com](mailto:karladiazm@gmail.com)

Págs.: 26-39

Recibido:21 /Ene./2019

Aprobado:14 /Mar./2019

Artículo

3

**Resumen**

Esta investigación surge del esfuerzo de un grupo de estudiantes miembros del semillero de investigadores de la Facultad de Enfermería; su propósito fue el de caracterizar a un grupo de adolescentes con proyecto de vida, a fin de identificar su perfil como elemento protector o factor de éxito para este grupo etario sometido a una diversidad de riesgos. Las preguntas del instrumento fueron elaboradas relacionándolas con las cuatro dimensiones básicas del ser humano: biológica, espiritual, afectiva, socio-cultural y posteriormente se integraron las 43 interrogantes resultantes a un cuestionario tipo encuesta. El instrumento fue aplicado a la totalidad de los estudiantes del segundo ciclo de una pequeña escuela pública ubicada en la Ciudad de Santiago de Veraguas, resultando 64 sujetos de estudio. Resultados: La edad de los encuestados oscilaba entre 14 y 19 años, siendo el grupo de 16 años con 28.1%, seguido del de 17 años con 26.6%. En cuanto al sexo, el 57.8% era masculino y el 42.2% femenino. El 52% de las mujeres dijeron tener un proyecto de vida, en comparación con el 37.8 % de los varones. Se

construyó el perfil de cada dimensión del desarrollo humano con los porcentajes relativos más altos de cada variable del grupo de adolescente con proyecto de vida.

**Palabras claves:** adolescentes, desarrollo humano, proyecto de vida

### **Abstract.**

This research is the product of the effort of a group of student members of the seedbed of researchers from the Faculty of Nursing; its purpose was to characterize a group of adolescents with life project, in order to identify its profile as a protective element or factor of success for this age group subjected to a variety of risks. The questions of the instrument were elaborated relating them with the four basic dimensions of the human being: biological, spiritual, affective, socio-cultural and later integrated the 43 questions resulting in a questionnaire type survey. The instrument was applied to all of the students in the second cycle of a small public school located in the city of Santiago de Veraguas, resulting 64 subjects of studies. Results: The age of respondents ranged between 14 and 19 years, being the group 16 years the most voluminous with 28.1%, followed by 17 years with 26.6%. With regard to sex, 57.8% were male and 42.2% female. 52% of women said they had a life project, compared to 37.8% of males. The profile of each dimension of human development was built with the highest relative percentages of each variable of the adolescent group with Life project.

**Keywords** adolescents, human development, life project.

### **Introducción**

Con la revolución industrial y dado el desastre ocasionado por la segunda guerra mundial, resultó prioritaria la medición de indicadores, principalmente de orden económicos y así el concepto de desarrollo aplicado, excluyó las necesidades del ser humano; sus metas fueron marginadas o sometidas ante los objetivos macro económicos. Con el documento, El informe del Club de Roma (1972), que resultó del Proyecto sobre la Condición Humana iniciado en 1968, se marcó un hito en la conceptualización del desarrollo al considerarlo como:

"(...) el proceso que experimenta una sociedad para conseguir el bienestar de la población relacionándose de forma armónica con el entorno natural, “consiguiendo así

satisfacer las necesidades materiales y establecer las bases para que todo individuo pueda desplegar su potencial humano". (Martínez y Vidal, 1996, p.264)

A partir de este momento, sectores de Europa Occidental a través del informe *¿Qué hacer?*, aparecido en 1975, promovieron el uso del concepto desarrollo como un concepto integral en el cual el ser humano y la satisfacción de sus necesidades constituyen el objetivo supremo. Al respecto, una de las principales precisiones de los autores del informe plantea que "*el desarrollo es un todo; es un proceso cultural, integral, rico en valores; abarca el medio ambiente natural, las relaciones sociales, la educación, la producción, el consumo y el bienestar*". (*¿Qué hacer?*, 1975, p.7). Un concepto claro acerca de la integralidad del ser humano y la relación con su desarrollo, es la afirmación de Martínez (2009) en su artículo, *Dimensiones de un Desarrollo Humano Integral*, cuando dice que:

“el hombre como todo ser vivo, no es un agregado de elementos yuxtapuestos; es un todo integrado que constituye un supra sistema dinámico, formado por muchos subsistemas perfectamente coordinados: el subsistema físico, el químico, el biológico, el psicológico, el social, el cultural, el ético-moral y el espiritual”. Todos estos subsistemas juntos e integrados, constituyen la personalidad del individuo, y su falta de integración o coordinación desencadena procesos patológicos de diferente índole: orgánica, psicológica, social, o varias juntas”. (Martínez, 2009, p.2).

Para favorecer el desarrollo humano es importante trabajar en la promoción de estilos de vida saludables, una de las cinco funciones básicas para producir salud según la Carta de Ottawa, es desarrollar aptitudes personales para la salud. Un ser humano saludable en todas sus dimensiones es necesario; para lograr esto se debe proporcionar información y las herramientas para mejorar los conocimientos, habilidades y competencias necesarias para la vida.

El contar con un proyecto de vida futuro es una intervención para mejorar la salud de la población en general, ya que:

“le da control a la persona acerca de hacia dónde desea que gire su vida y por tanto su salud; preparándolos en las diferentes etapas de la vida y que pueda afrontar las diferentes situaciones de vida que se le presenten a lo largo de ella. (Secretaría de la Salud Mejicana, 2014, p.52).

La enfermería como una profesión humanística, está centrada en trabajar para el beneficio del ser humano, ya que la función de la enfermera como cuidadora, implica la participación activa en la promoción de estilos de vida saludable en todas las etapas del desarrollo humano. Zabalegui (2003) afirma que es importante cuidar al niño y al adolescente para tener una población adulta saludable. Según Mendoza (2010), en las estadísticas mundiales de la actualidad “la población adolescente representa el 20% de la población mundial, y en general cerca del 85% vive en países de desarrollo”. Este escenario lo amplía UNICEF (2011) cuando publica que nuestro planeta es el hogar de 1.200 millones de personas que tienen entre 10 y 19 años, representan un alto porcentaje de la población total y es necesario garantizarles un futuro. Definir la adolescencia con precisión es problemático por varias razones, principalmente porque se sabe que, la madurez física, emocional y cognitiva, entre otros factores, depende de la manera en que cada individuo experimenta este período de la vida. Hacer referencia al comienzo de la pubertad, que podría considerarse una línea de demarcación entre la infancia y la adolescencia, no resuelve el problema porque la madurez depende de factores intrínsecos al individuo y sus vivencias; lo que sí podemos hacer en tanto se logra una definición de consenso, es preparar a este grupo etario para enfrentar su futuro. En esa línea de pensamiento, el proyecto de vida ha sido considerado como un aliado que fortalece las virtudes del adolescente y debilita las limitaciones que pudiera encontrar en su travesía por esta tumultuosa etapa. Así lo señala Patlán, Martí y Morales (2016), como una herramienta que sirve de guía a lo largo de la vida de un individuo, “(...) *el contar con una meta hacia donde ir le dan un mapa a la persona para alcanzar sus objetivos, preparándose a enfrentar los problemas que se presenten y buscarle solución sin perder el rumbo*”.

Otra definición de proyecto de vida nos lo presenta Meléndez Ruíz (2016), cuando nos dice que:

“el proyecto de vida es una proyección futura de la personalidad, al considerarla como una unidad en sus dimensiones afectivas, cognitivas y resaltar el papel activo que en la conducta y en la motivación del sujeto tienen los ideales y la autovaloración. (p.173)

## Materiales y Métodos

Esta investigación es de tipo descriptiva -analítica. La población de estudio incluyó a todos los estudiantes del segundo ciclo de una escuela semi-pública del distrito de Santiago de la provincia de Veraguas; utilizamos el muestreo intencional que según Otzen y Manterola (2017): “permite seleccionar aquellos casos accesibles que acepten ser incluidos”. Así entonces, aplicamos el instrumento de investigación a todos estudiantes adolescentes presentes en su salón de clases el día de la captación, encuestamos un total de 64 estudiantes que representan el 65 % total del universo que aceptaron voluntariamente responder a nuestro instrumento tipo encuesta. El instrumento utilizado fue una encuesta y la técnica una entrevista estructurada, que consta de 43 preguntas, 35 preguntas cerradas y 8 preguntas abiertas, con la alternativa de aclarar su respuesta. Este instrumento se probó con cinco estudiantes con el perfil de los sujetos de interés, estas cinco entrevistas no se tomaron en cuenta para los datos del mismo, se le practicó un alfa de Cronbach que resultó de .75, se les hizo ajustes a dos preguntas para mejorar su comprensión, principalmente términos del argot o cultura del tema. Se confeccionó una autorización de participación en el estudio, donde los adolescentes firmaron solo con su nombre, autorizándonos a utilizar los datos. La participación voluntaria y el anonimato de la fuente fue un compromiso entre las partes inmerso en el consentimiento informado. Para el procesamiento utilizamos la estadística descriptiva del programa SPSS, confeccionamos tablas, cuadros y graficas realizando cruces de variables que sirvieron para la presentación de los resultados que nos lleven a conclusiones claras respecto al problema estudiado. Para construir el perfil de adolescente con proyecto de vida, cruzamos todas las variables de cada dimensión del desarrollo humano con la pregunta: “tiene un proyecto de vida?” de tal forma que pudimos identificar el porcentaje según la variable estudiada, que caía en el renglón de los que dijeron tener un proyecto de vida. EL perfil por cada dimensión está integrado por el porcentaje relativo más alto en cada variable, del grupo que cuenta con un proyecto de vida.

## Resultados y discusión

- Perfil general de la muestra

La edad de los encuestados oscilaba entre 14 y 19 años, siendo el grupo de 16 años el más voluminoso con 28.1%, seguido del de 17 años con 26.6%. En cuanto al sexo, el 57.8% era masculino y el 42.2% femenino.

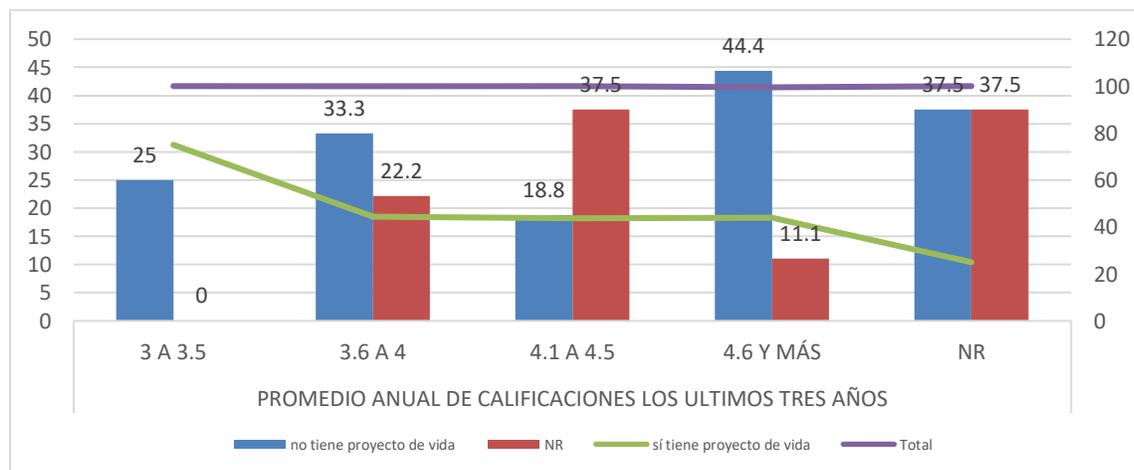
Tabla 1.

*Adolescentes según sexo y existencia de un proyecto de vida. Veraguas, 2018*

¿Tiene proyecto de vida?		SEXO				Total	%
		FEM	%	MASC	%		
<b>TIENES PROYECTO DE VIDA</b>	NO	6	22	14	38	20	31
	NR	7	26	9	24	16	25
	SI	14	52	14	38	28	44
<b>Total</b>		27	100	37	100	64	100

*Fuente: construcción del autor a partir de la investigación*

Como se muestra en la tabla 1, el 52% de las mujeres dijeron tener un proyecto de vida en comparación con el 37.8 % de los varones. Casi un cuarto o 25% de cada sexo, no respondió a la pregunta ¿tiene proyecto de vida; lo asociamos probablemente al desconocimiento sobre el tema.



*Fig. 1. Porcentaje relativo de los adolescentes con proyecto de vida y sus promedios de calificaciones en los últimos tres años. Veraguas, 2018*

La figura 1 muestra que, en cuanto a las calificaciones, es el grupo con promedios más bajos (3 A 3.5), el que tiene mayor porcentaje de adolescentes con proyecto de vida. Esto parece contradecir lo esperado, no obstante, puede ser, que son otros los factores de este grupo lo que les motiva a pensar en el futuro y no están relacionados con su rendimiento académico.

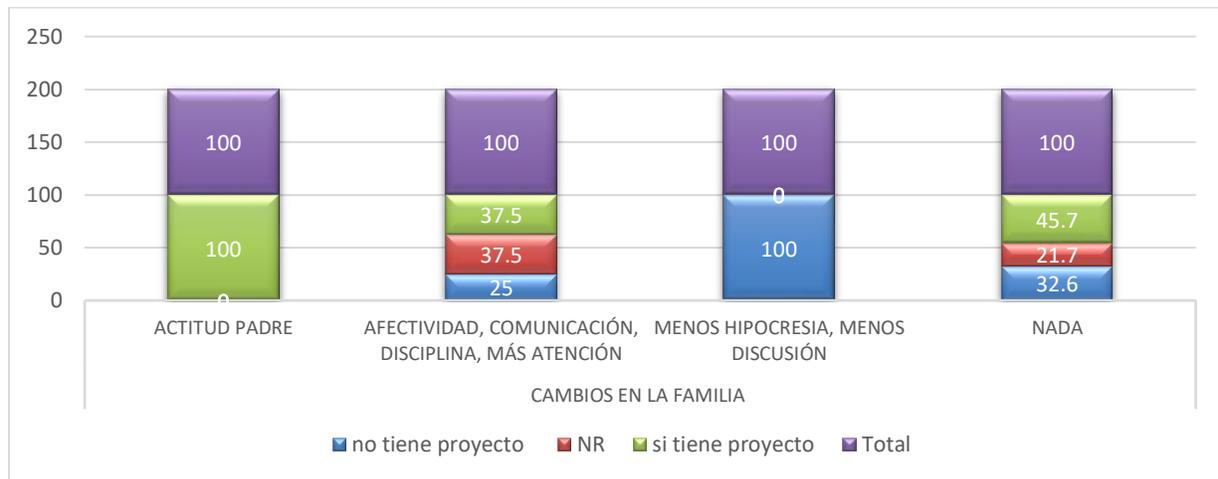


Fig. 2. Distribución de los adolescentes según aspectos de la relación familiar que le gustaría y la existencia o no de un proyecto de vida. Veraguas.2018

Respondiendo a la pregunta ¿qué le gustaría cambiar de la relación con su familia? tenemos en la fig. 2, el grupo que desea cambios en la actitud del padre con el 100% de adolescentes con proyecto de vida, en segundo lugar, aunque con porcentaje distante, los que se sienten satisfechos con su familia o no desean cambiar nada, con 45.7% de adolescentes que tienen proyecto de vida. Los que perciben cierta deficiencia afectiva, tienen el tercer lugar con 37.5% de adolescente con proyecto de vida. Aquellos que conviven en ambientes conflictivos resultaron en cero% con proyecto de vida, al parecer este ambiente negativo les impide mirar con aspiración el futuro. El grupo que no “desea cambiar nada de la relación con sus familiares” son precisamente los que tienen cero% de proyectos de vida, es posible que, por estar en una zona cómoda, demoran más en pensar en el futuro.

1. Perfil de la dimensión biológica del adolescente con proyecto de vida

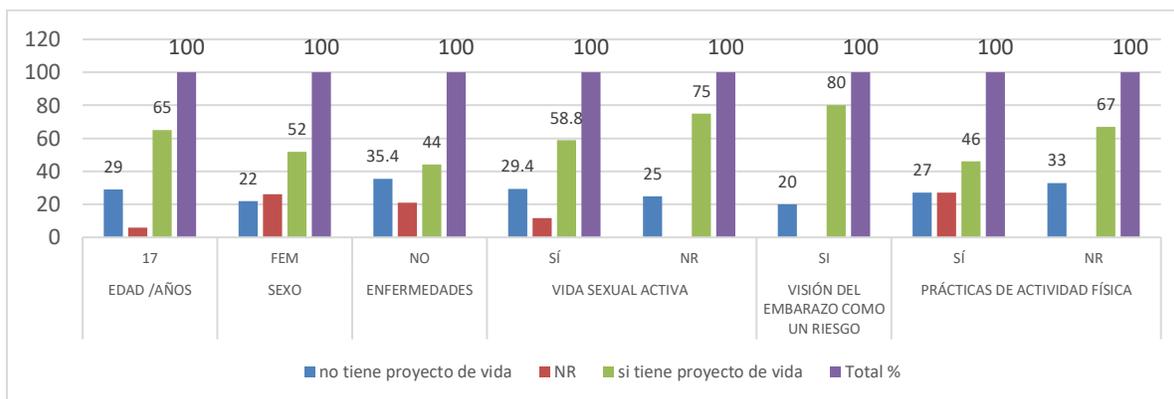


Fig.3. Porcentajes relativos de las variables que forman la dimensión biológica del adolescente con proyecto de vida. Veraguas, 2018

La fig. 3 muestra los porcentajes relativos más altos de la respuesta positiva a la pregunta ¿tiene proyecto de vida?, cruzadas con las variables de la dimensión biológica, la cual abarca edad, sexo, prácticas actividad física, estilo de vida, vida sexual y padecimientos patológicos. Podemos observar que el adolescente de 17 años es quien en mayor porcentaje tiene un proyecto de vida con respecto a los de menos edad (65%), las niñas igualmente con mayor porcentaje de adolescente con proyecto de vida que los varones (52%), también los adolescentes sin enfermedades. En cuanto a la actividad sexual, son los que la han iniciado los que tienen un 58.8% de adolescentes con proyecto de vida, en tanto que el 75% que no respondió a la pregunta si ¿tiene vida sexual activa? coincidentemente tiene proyecto de vida, podemos inducir que no quisieron compartir su respuesta. Los que están conscientes del riesgo de un embarazo no deseado en la etapa que viven son a su vez, los que tienen 80% de adolescentes con proyecto de vida y los que dijeron realizar alguna actividad física, tienen 46% del adolescente con proyecto de vida, aunado al 67% que no respondió a esta pregunta.

2. Perfil de la dimensión sociocultural y económica del adolescente con proyecto de vida.

Tabla 2<sup>a</sup>.

Porcentajes relativos de las variables que forman la dimensión socio cultural del adolescente con proyecto de vida. Veraguas, 2018.

¿tiene proyecto de vida?	Autoevaluación de su capacidad académica		Promedio anual de sus tres últimos años		Financiador de sus necesidades		Ingreso promedio mensual del hogar	
	Bueno	Regular	3 a 3.5	3.6 a 4	Mamá	Papá	1,001 a 2,000	No sabe
No tiene %	23	36	25	33.3	35	0	0	40
NR	20	30	0	22.2	10	50	33	0
Si tiene %	57	34	75	44.4	55	50	67	60
Total %	100	100	100	99.9	100	100	100	100

*Fuente: construcción del autor partir de la investigación*

Tabla 2<sup>b</sup>.

Porcentajes relativos de las variables que forman la dimensión socio cultural del adolescente con proyecto de vida. Veraguas, 2018

¿tiene proyecto de vida?	Apoyo económico del estado	Prácticas de actividades culturales	Prácticas de actividades sociales	Actividad remunerada	Autoevaluación de las competencias sociales	Autoevaluación de las competencias culturales	Conocimientos del significado de un proyecto de vida		
	NINGUNO	SI	SI	SI	NR	BUENAS	REG.	SI	UN POCO
No tiene %	0	22	32.1	27.2	33.3	36.3	41.6	27	0
NR	0	22	14.3	27.2	0	0	0	0	0
Si tiene %	100	56	53.6	45.5	66.6	63.6	58	73	100
Total, %	100	100	100	100	100	100	100	100	100

*Fuente: construcción del autor partir de la investigación*

Las tablas 2 a y b incluyen las opciones de respuestas del mayor número de adolescente con proyecto de vida, a las preguntas de la dimensión sociocultural; destacando los que tienen a su mamá como financiadora de necesidades con 55% de jóvenes con proyecto de vida por encima del 50% de aquellos que viven con su papá. Pareciese que, al depender solo de una de las dos figuras, se fortalece la aspiración de crecer en el futuro. Los que no tienen beca o subsidio del estado, dijeron en un 100% tener un proyecto de vida. Los que se aprecian a sí mismo con habilidades sociales- culturales, conocimiento del significado del proyecto de vida e ingresos económicos familiares mayor a 1000, tienen los porcentajes más altos de adolescentes que tienen proyecto de vida.

#### Perfil de la dimensión afectiva del adolescente con proyecto de vida

Tabla 3.a.  
Porcentajes de las variables que forman la dimensión afectiva del adolescente con proyecto de vida. Veracruz, 2018

¿Tienes proyecto de vida?	Con quién vive			Quién le brinda apoyo emocional		Cantidad de hermanos	Calidad de relación con hermanos	
	Mamá	Madre, abuelos (tíos)	Hermano	Mamá	La novia	3 a 5	Regular	No tiene hermanos
<b>NO %</b>	33	25	0	28.9	50	30	20	0
<b>NR %</b>	11	0	33.3	21.1	0	10	20	50
<b>SI %</b>	56	75	66.6	50	50	60	60	50
<b>% total</b>	100	100	100	100	100	100	100	100

*Fuente: construcción del autor partir de la investigación*

Tabla 3. b.  
Porcentajes de las variables que forman la dimensión afectiva del adolescente con proyecto de vida. Veraguas, 2018

¿Tienes proyecto de vida?	Calidad de relación con sus padres	Tiene novia	Autoevaluación de su competencia afectiva	Enfoque en metas	Actitud para sortear obstáculos del crecimiento	Recibió guía para planear el futuro	
	Regular	Sí	Regular	Buena	Siempre	Siempre	Si
NO	30	23.5	40	44	42,2	41.8	36.4
NR	10	5.9	0	0	0	0	0
SI	60	70	60	55	57.7	58.8	63.6
% total	100	99.4	100	99	58	17	100

*Fuente: construcción del autor partir de la investigación*

Sin olvidar que, para construir el perfil de cada dimensión, se agrupan las respuestas a las preguntas de esa dimensión, donde aparece el porcentaje mayor de adolescentes con proyecto de vida; tenemos en la Tabla 3 a y b la dimensión afectiva. De ella, nos llama la atención que: los adolescentes con proyecto de vida viven con su madre o con madre-abuelos, es decir en hogares carentes de la figura paterna, pero con motivación en su crianza para aspirar mejoras en el futuro; reciben apoyo emocional principalmente de un hermano, este tal vez sustituye a la figura paterna ausente y con seguridad la madre labora fuera del hogar y no está para cuando la necesite; evalúan la calidad de su relación con los hermanos como regular, tienen novia o novio, consideran que su habilidad afectiva está regular, siempre se enfocan en sus metas, evitan o apartan los obstáculos en la consecución de sus logros y sí recibieron una guía para planear el futuro. Estos últimos atributos afectivos, son congruentes con la etapa de adolescencia que transcurren, recordando que el mayor número de adolescentes con proyecto de vida eran los de 17 años de edad.

Perfil de la dimensión espiritual del adolescente con proyecto de vida

Tabla 4.

**Porcentajes de las variables que forman la dimensión espiritual del adolescente con proyecto de vida. Veraguas, 2018**

Proyecto de vida	Resp.	Religión que profesa		Nivel de Importancia de la religión	Grado de fe
		Cristiano	Católico	Importante	Mediano
¿Tienes proyecto de vida?	NO	50	30	38.4	27.2
	NR	0	24	0	21.2
	SI	50	46	61.5	51.5
<b>TOTAL %</b>		100	100	100	99.9

*Fuente: construcción del autor partir de la investigación*

Por último, en la tabla 4, tenemos el perfil de la dimensión espiritual de adolescente con proyecto de vida, que nos indica que es mayormente de religión cristiana, seguido muy de cerca por el grupo que practica el catolicismo, además que la religión es muy importante para él y considera que el grado de la fe que profesa es mediano. Este escenario de lo espiritual, nos señala el camino para motivar al grupo sin proyecto de vida, creando estrategias para atraerlo a participar de un grupo religioso de su preferencia, fortalecer sus principios de acuerdo a la fe elegida; estas características no se alejan de las propias de los adolescentes con salud mental que le gusta pertenecer a un grupo con el cual comparten criterios y fe.

### Conclusiones

Los adolescentes son un grupo etario de personalidad, compleja precisamente por lo endeble de las líneas de la niñez y la adultez donde transita como etapa.

Lo cierto es, que es en esta etapa donde se cimenta la personalidad y las bases para su desarrollo humano; y esto indiscutiblemente es indispensable para el crecimiento de las naciones.

Dada la importancia de la etapa, el adolescente debe ser acompañado, tutorado y evaluado para poder comprenderlo y ayudarlo en la travesía con resultados exitosos.

El poder del proyecto de vida como estrategia de ayuda para el adolescente, incluye la motivación y la mejora de su auto estima, de tal forma que se esfuerza y trabaja por el logro de sus metas.

Los adolescentes encuestados dijeron conocer sobre el tema del proyecto de vida, pero, se requiere incluirlo como contenido obligatorio en el aula

Del grupo estudiado, resalta que no necesariamente el adolescente con las condiciones ideales de vida, es el que tiene un proyecto de vida; parece haber un estímulo en querer salir de situaciones precarias a través del estudio y crecimiento futuro.

Establecer perfiles por cada dimensión del desarrollo humano, permite identificar los patrones protectores del adolescente, intervenir en su ayuda de forma más acertada, y reconocer los riesgos con mayor facilidad.

Como perfil biológico del grupo con mayor porcentaje de adolescente con proyecto de vida, tenemos: 17 años de edad, sexo femenino, sin historia de enfermedades, con vida sexual activa, con conciencia del riesgo de embarazarse precozmente, con hábitos de realizar actividad física.

Como perfil sociocultural tenemos: buena a regular autoevaluación de su capacidad académica, con promedios académicos entre 3.0 a 4.0; con uno de los dos padres como financiador de necesidades, ingreso promedio familiar de \$ 1,000 a 2,000; no gozan de becas de estudio financiadas por el estado, con prácticas de actividades culturales y sociales en su curriculum; realizan trabajos para generar ingresos, y conocen sobre el proyecto de vida.

Como perfil de la dimensión afectiva resultó lo siguiente: adolescente que vive o con su madre solamente, o con su madre y abuelos; recibe apoyo emocional de la novia, mamá o hermano; tiene entre 3 a 5 hermanos, valora la calidad de la relación con esos hermanos como regular o no tiene hermanos; valora como regular la calidad de su relación con los padres; tiene novia; autoevalúa de regular a buena su competencia afectiva, está enfocado en metas, siempre sorteando obstáculos que lo desvían de sus planes y recibió guía para desarrollar su proyecto de vida.

Espiritualmente, el adolescente que tiene proyecto de vida es principalmente cristiano y católico, considera a su religión importante y valora su fe en un nivel mediano.

## Referencias Bibliográficas

- ¿Qué hacer? (1975) El Informe Dag Hammarskjold 1975. Development Dialogue Num 1/2
- Martínez, J; y Vidal, J. 1996) Economía Mundial. McGraw Hill. Madrid. España.
- Martínez, M (2009). Dimensiones Básicas del Desarrollo Humano Integral, Polis, Revista Digital, vol. 23, disponible en [file:///C:/Users/13-d0051a/Downloads/polis-1802%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/13-d0051a/Downloads/polis-1802%20(1).pdf)
- Meléndez Ruíz, R. (2016). El Proyecto de Vida como categoría de interpretación en la formación profesional. Revista MENDIVE Vol, 4. N°2. ISSN. 1815-7696 pag. 171-180, Recuperado en. <http://mendive.upr.edu.cu/index.php/MendiveUPR/article/view/845>
- Mendoza, N. (2010). Propuesta de un Programa de Formación Bio-Psicosocial para madres adolescentes de atención no convencional de la Escuela Bolivariana Santa Cruz. Universidad Experimental Simón Rodríguez. Trabajo de Grado.
- Otzen, T y Manterola, C (2017). Técnicas de Muestreo sobre una Población a Estudio, International Journal of Morphology versión On-line ISSN 0717-9502, Recuperado en: [http://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S0717-95022017000100037&script=sci\\_arttext](http://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S0717-95022017000100037&script=sci_arttext)
- Patlán Álvarez, F; Martí Reyes, M y Morales Hernández, C. (2016). Construyendo mi proyecto de vida... a tiempo. Revista Jóvenes en la Ciencia. Vol. 2, n°1. Verano de la Investigación científica. Recuperado en: <http://www.jovenesenlaciencia.ugto.mx/index.php/jovenesenlaciencia/article/view/1221/847>
- Secretaría de la Salud (2014). Las cinco funciones de promoción de la salud. Promoción de la Salud. Estados Unidos Mexicanos, 2014. Recuperado en: [http://promocion.salud.gob.mx/dgps/interior1/5\\_funciones.html](http://promocion.salud.gob.mx/dgps/interior1/5_funciones.html)