



v. 5, n. 2, p. 196-212, maio-ago. 2021 | ISSN 2594-6463 |

Resiliencia, estilos de vida y manejo del tiempo en jóvenes universitarios de Colombia, ante la pandemia COVID-19

Resilience, lifestyles, and time management in Colombian university students facing the COVID-19 pandemic

Resiliência, estilos de vida e gestão do tempo em jovens universitários na Colômbia, diante da pandemia COVID-19

SANDRA POSADA-BERNAL¹; ANA ELVIRA CASTANEDA-CANTILLO²;
MARLUCIO DE SOUZA MARTINS³
UNIVERSIDAD SANTO TOMÁS, USTA, BOGOTÁ, COLOMBIA
PONTIFICIA UNIVERSIDAD JAVERIANA, PUJ, BOGOTÁ, COLOMBIA

RESUMEN

Este artículo de revisión tiene como objetivo reflexionar sobre la forma en que los estilos de vida y el manejo del tiempo se fortalecen a partir de la resiliencia en los jóvenes universitarios de Colombia, ante la pandemia COVID-19. Los constantes cambios que los jóvenes universitarios se enfrentan determinan la forma en la cual establecen sus prioridades ya sean personales, académicas o sociales. Dentro de estas se encuentra el tener una vida saludable desde una planificación de actividades que permitan manejar el tiempo y consolidar hábitos. Es allí donde la resiliencia le permite al joven, a pesar de las dificultades que el entorno le plantea, sortear los retos propios de la etapa del ciclo vital en la que se encuentra. Se espera con este trabajo que, dentro del contexto universitario, los docentes acompañen al joven en su proceso de crecimiento personal con una perspectiva resiliente, para consolidar un proyecto de vida sobre la base de hábitos de vida saludable.

Palabras clave: Resiliencia. Estilos de Vida. Manejo del Tiempo.

ABSTRACT

This review article aims to reflect on the way in which lifestyles and time management are strengthened by the resilience of young university students in Colombia in the face of the COVID-19 pandemic. The constant changes that young university students face determine the way in which they establish their priorities, whether personal, academic or social. Among these priorities is having a healthy life from a planning of activities that allow them to manage time and consolidate habits. It is there where resilience allows the young person, despite the difficulties that the environment poses, to overcome the challenges of the stage of the life cycle in which he/she finds him/herself. It is hoped that, within the university context, teachers will accompany young people in their personal growth process with a resilient perspective, in order to consolidate a life project based on healthy living habits.

Keywords: Resilience. Lifestyles. Time Management.

RESUMO

Este artigo de revisão visa refletir sobre como os estilos de vida e a gestão do tempo são fortalecidos pela resiliência dos jovens universitários na Colômbia diante da pandemia COVID-19. As constantes mudanças que os jovens universitários enfrentam determinam a forma como eles estabelecem suas prioridades, sejam elas pessoais, acadêmicas ou sociais. Entre elas está o de ter uma vida saudável a partir de um planejamento de atividades que lhes permita administrar seu tempo e consolidar hábitos. É lá que a resiliência permite ao jovem, apesar das dificuldades que o ambiente coloca, superar os desafios da etapa do ciclo de vida em que ele se encontra. Espera-se que, dentro do contexto universitário, os professores acompanhem os jovens em seu processo de crescimento pessoal com uma perspectiva resiliente, a fim de consolidar um projeto de vida baseado em hábitos de vida saudáveis.

Palavras-chave: Resiliência. Estilos de Vida. Gestão do Tempo.

¹ Docente Investigadora del Departamento de Humanidades y Formación Integral de la USTA. E-mail: sandraposada@usantotomas.edu.co. ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-9936-4485>.

² Docente del Doctorado en Educación y del Doctorado en Psicología de la USTA. E-mail: anacastaneda@ustadistancia.edu.co. ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-6137-4493>.

³ Docente Investigador del Departamento de Formación de la Facultad de Educación de la PUJ. E-mail: mdeSouzamartins@javeriana.edu.co. ORCID: <http://orcid.org/0000-0001-8137-6891>.

INTRODUCCIÓN

Este artículo de revisión surge como un producto del trabajo colaborativo que articula los intereses investigativos de los participantes, en el desarrollo del seminario denominado “Avances en investigación sobre ambiente y sociedad”, del Doctorado en Psicología de la Universidad Santo Tomás en Colombia. Se parte de un abordaje en el que los estilos de vida y el manejo del tiempo se fortalecen a partir de la adopción de la resiliencia, como una forma de comprensión acerca de los jóvenes universitarios, en donde a nivel planetario estamos enfrentando situaciones de cambio e incertidumbre a propósito de la COVID-19.

En Colombia, el tema de la Covid-19 tuvo un manejo similar a otros países latinoamericanos al decretar una emergencia sanitaria y entrar en cuarentena obligatoria para disminuir los contagios y no desbordar la capacidad de las entidades territoriales de salud (POSADA *et al.*, 2021). Este periodo de confinamiento generó un cambio en los estilos de vida de las personas, como también un cambio en las instituciones para la realización de actividades cotidianas como el estudio, el trabajo y la vida social entre otras. Posada *et al.* (2021) plantean que en la medida que se fue controlando la propagación del virus y a partir de un aislamiento selectivo, se inició una reactivación paulatina de lo académico, económico y social en el territorio colombiano.

A partir de lo anterior el artículo analiza primero, la relación entre los estilos de vida bajo una perspectiva de la globalización y como tendencia relacionada con un contexto sociocultural en el siglo XXI crono sistémicamente hablando, donde los jóvenes están inmersos. Adicionalmente se describe la relación de los estilos de vida con la salud de las personas, con base en una postura ecológica del ciclo vital humano, en la cual interactúan lo micro, lo macro y exosistémico.

A continuación, se presenta una reflexión sobre el manejo del tiempo y su incidencia en la construcción de algunos estilos de vida saludables. El tiempo, como parte del cotidiano para los jóvenes, muchas veces no es manejado de manera eficiente entendiendo que su proceso de maduración los lleva a empezar a asumir responsabilidades mayores que las que se tenían en la infancia. Dentro de este manejo es importante saber qué cosas se deben priorizar y como a su vez aspectos como el cuidado de la salud son fundamentales. En ese sentido y dadas las exigencias del mundo actual, junto con los cambios por los cuales pasan los jóvenes, el incluir estilos de vida saludables se convierten en un elemento prioritario que a futuro tendrá un impacto en la adultez. De esta forma y para empezar a generar hábitos saludables, se plantea que el manejo del tiempo contribuye con la planeación de las actividades a realizar tanto a corto como a largo plazo.

Finalmente, se hace una propuesta en la que se comprende desde una perspectiva sistémico-compleja, la resiliencia como principio de vida, para asumirse los jóvenes universitarios empoderados y transformadores de sus realidades, en el proyecto vital que establecen. Se articula con el concepto de pedagogía resiliente, a través de la metáfora de una espiral en la cual interactúan tres niveles conducentes al manejo de la formación integral, la mirada apreciativa del docente en sus prácticas pedagógicas y el aprender a manejar la incertidumbre como parte de la vida. Por lo anterior, este artículo tiene como objetivo reflexionar sobre la forma en la que los estilos de vida y el manejo del tiempo se fortalecen, a partir de la resiliencia, en los jóvenes universitarios.

ESTILOS DE VIDA Y SALUD EN JÓVENES UNIVERSITARIOS

Desde el inicio del siglo XXI, se evidencia un aumento de investigaciones relacionadas con los estilos de vida y las implicaciones que pueden traer en la salud de las personas. De acuerdo con De Souza Martins, Molina y Salazar (2014), este aumento está relacionado con los cambios de la sociedad a partir de un proceso de modernización y

globalización; que, “[...] se trata de un fenómeno de mutación sociocultural tecnológica conocido como *males de la sociedad moderna*” (p. 80).

Por lo anterior, esta tendencia está relacionada con una problemática universal derivada de la globalización y de cambios por los que el mundo atraviesa tanto lo económico, como lo social, cultural, político y tecnológico. Por esto, el ser humano en el marco de la globalización actual ejerce una influencia en el entorno mediante una relación que puede ser considerada bidireccional o de doble influencia, ya que refleja un comportamiento social y cultural a través de hábitos derivados de las necesidades y de las innovaciones humanas para facilitar y beneficiar la vida diaria (SHELTON, 2019).

En este sentido, los avances tecnológicos y científicos favorecen la comodidad y la practicidad de las personas en el desarrollo de actividades cotidianas (CARRILLO, 2017). En contrapartida, se evidencia un aumento de conductas no saludables relacionadas con el surgimiento de nuevos estilos de vida. Por ejemplo, actualmente las personas prefieren utilizar vehículos de locomoción (carro y moto) en el lugar del uso de bicicleta o de caminatas para desplazarse; como también, se evidencia la preferencia por utilizar los ascensores en lugar de usar las escaleras; además, presentan un aumento del comportamiento sedentario (sentado o acostado) frente al computador, televisor y el uso de consolas de videojuegos.

A partir de esta globalización, se genera la aparición de comportamientos que afectan el estado de salud de las personas, que según la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2020), en la sociedad actual hay un incremento de los niveles de sedentarismo y, como consecuencia, el surgimiento de Enfermedades No Transmisibles (ENT) como la hipertensión arterial, diabetes mellitus tipo 2 y obesidad, las cuales ocasionan la muerte de 41 millones de personas cada año lo que equivale al 71% de las muertes en el mundo; además, el consumo de tabaco, la inactividad física, el uso nocivo del alcohol y las dietas malsanas aumentan el riesgo de morir a causa de una de las ENT.

Por lo anterior, los estilos de vida están asociados a las situaciones específicas en que las personas desarrollan y concretan sus actividades diarias. Según la teoría ecológica propuesta por Bronfenbrenner (1987), el desarrollo del ser humano ocurre mediante la interacción con el entorno y a través de los distintos niveles del ambiente, lo que incide en el estilo de vida de las personas; estos niveles determinan la forma de proceder, pensar y tomar decisiones que fortalecen las relaciones interpersonales, se puede inferir, en la salud y calidad de vida, dentro del microsistema, mesosistema y exosistema en los que el ser humano está inmerso.

Por otro lado, en la literatura se encuentran definiciones aportadas por diversos autores al referirse a los estilos de vida y su relación con la calidad de vida (Tabla 1).

Tabla 1: Estilos de Vida y sus definiciones.

Definición	Autor
Son comprendidos como patrones de actividades o conductas que las personas eligen adoptar entre aquellas que están disponibles en función de su contexto social.	Bandura (1977)
Son las acciones rutinarias producto de un conocimiento originado en las estructuras sociales y reproducidas a través de actos y actores concretos.	Bourdieu (1998)
Conjunto de pautas de conductas que tanto individual como colectivamente de forma cotidiana mejoran la calidad de vida.	Muchotrigo (2010)
Es comprendido como el conjunto de acciones habituales que reflejan las oportunidades de vida de las personas.	Nahas (2013)
Un conjunto de comportamientos y hábitos adoptados que han desarrollado las personas, cuyos valores pueden beneficiar la salud y también lo contrario.	Alva y Castillo (2018)
Representan los hábitos que permiten identificar el modo de vida de una persona, desde los aspectos psicológicos, económicos, culturales y sociales.	Canova, Quintana y Álvarez (2018)
Son concebidos como un conjunto de conductas que determinan el proceso de salud-enfermedad en combinación con la vulnerabilidad biológica, la reactividad psicofisiológica, la edad y el sexo.	Gómez-Acosta (2018)

Se refiere a las formas particulares de manifestarse el modo y las condiciones de vida en que las personas integran el mundo que les rodea y que incluye hábitos de alimentación, higiene personal, ocio, modos de relaciones sociales, sexualidad, vida relacional y de familia y mecanismos de afrontamiento social.	Lorenzo-Díaz y Díaz-Alfonso (2019)
Son acciones cotidianas que reflejan actitudes y valores de las personas que están relacionados directamente con la calidad de vida.	De Souza Martins y Figueroa Ángel (2020)
Son conductas individuales y colectivas que favorecen el desarrollo de una mejor calidad de vida a través de creencias, conocimientos y hábitos para mantener la salud y bienestar.	Zambrano y Rivera (2020)
Forma general de vida basada en la interacción entre las condiciones de vida en un sentido amplio y los patrones individuales de conducta determinados por factores socioculturales y características personales.	OMS (2020)

Fuente: Elaboración propia.

De acuerdo con Muchotrigo (2010), el estilo y la calidad de vida son dos términos que se encuentran asociados; es decir, la mejora de la calidad de vida de las personas podría ser posible a través de la adopción de un estilo de vida saludable. A su vez, los estilos de vida saludables están relacionados con los factores de protección de salud, que para Nahas (2013), está constituido por cinco factores como: control del estrés (equilibrio entre el tiempo dedicado al trabajo con el tiempo libre y el tiempo diario para relajarse y meditar), nutricionales (frecuencia de consumo de frutas y verduras en la dieta diaria; baja ingesta de alimentos grasosos, industrializados y azucarados), relaciones sociales (reuniones con amigos y familiares; actividades en la comunidad, grupos sociales o clubes), comportamiento preventivo (autocuidado a través de controles médicos periódicos y preventivos) y actividad física (rutina de ejercicio aeróbico - cardiovascular al menos 150-300 minutos a la semana; y rutinas de ejercicio de fuerza muscular y de flexibilidad al menos dos veces en la semana).

Por otro lado, de acuerdo con la OMS (2020) la calidad de vida está relacionada con la percepción de los individuos acerca de su posición en la vida, al tener en cuenta el contexto del sistema cultural y de valores en el que viven y en relación con metas, expectativas, normas e intereses. A su vez, Brandão (2005) menciona que la calidad de vida está relacionada con la percepción del ser humano en términos de “[...] cómo participamos y nos sentimos participando en el misterio de toda la vida: dentro de nosotros, entre nosotros y a nuestro alrededor, en todas partes” (p.33). En este sentido, la calidad de vida no depende de valores materiales, productivos y de consumo adquiridos a lo largo de la vida, más bien “[...] reside en la creciente interacción de los dones naturales, sociales y espirituales que pueden compartirse en la experiencia cada vez más solidaria de una vida que ‘vive’ y una vida que ‘es’” (BRANDÃO, 2005, p. 34). De este modo, la calidad de vida puede ser comprendida como una forma de vivir, que se relaciona estrechamente con la esfera social, conductual y motivacional de las personas y, por tanto, alude a la manera personal en que el hombre se realiza como *ser*. En efecto, la calidad de vida desde este enfoque está centrada según Brandão (2005) en la comprensión de una *vida de calidad* a través de las experiencias personales y comunitarias a nivel de un bienestar común, derivado de las conexiones humanas “[...] en cada instante de nuestra vida en común con la vida misma” (p. 34).

Por lo anterior, para describir la relación de los estilos de vida en la salud del ser humano es determinante comprender el contexto familiar, social y factores socioeconómicos que les permea. Dicho de otra manera, los aspectos biológicos, psicológicos y sociales influyen en el desarrollo del comportamiento humano que, está relacionado con el entorno cultural y con contextos particulares que determinan e influyen en el desarrollo cognitivo, moral y relacional (BRONFENBRENNER, 1987). A su vez, desde la perspectiva del ciclo vital, se considera la interacción entre los aspectos biopsicosociales, como promotora del estilo de vida del ser humano en los sistemas que se configuran a través de la cultura (SHELTON, 2019).

En concordancia con lo anterior, desde el momento de la concepción del ser humano, se inicia un proceso de cambio que permanece por toda la vida. De la misma manera, el entorno genera transformaciones en el desarrollo humano, lo que significa una relación con

el medio a través de una interacción con los ámbitos principales del desarrollo (físico, cognoscitivo y psicológico) teniendo en cuenta las experiencias y las etapas de maduración del ciclo vital (PAPALIA; MARTORELL, 2017). De esta forma, se plantea que durante el desarrollo humano en sus “[...] diferentes etapas, considerando la variabilidad e individualidad de cada persona, establecen su propio estilo de vida, el cual está íntimamente relacionado con la salud” (COTRINA; RODRÍGUEZ, 2014, p. 20).

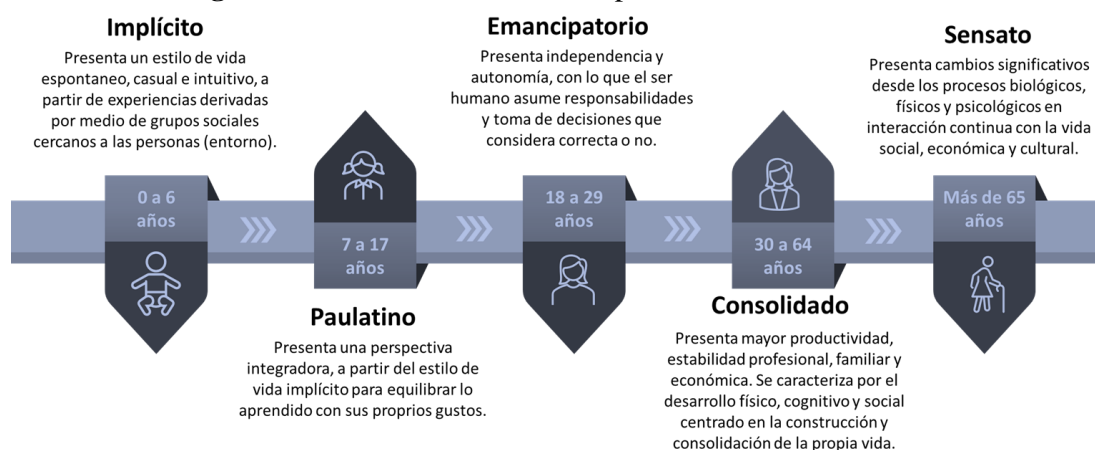
Como parte de este marco, se considera que el estilo de vida está conectado con el ciclo vital ya que cada etapa del desarrollo humano presenta modificaciones de comportamientos que están asociados a los cambios fisiológicos, cognitivos, emocionales y sociales. Como también, la salud humana está relacionada con el ciclo vital, ya que cada una de las etapas (concepción, vida fetal, primera infancia, adolescencia, la edad adulta y la tercera edad) presentan sus propias necesidades y problemas de salud (GLUCKMAN *et al.*, 2008).

A su vez, se hace necesario aclarar que cada etapa de los estilos la vida presenta rasgos distintivos que no están limitados a un rango de edad específico; esto quiere decir que pueden sufrir variaciones de acuerdo con las relaciones sociales, los sistemas y las condiciones de vida individual o colectiva de la persona. En este sentido, algunas etapas pueden presentar cambios desde lo biopsicosocial mostrando una anticipación o un retraso en las etapas del desarrollo. Del mismo modo, hay que tener en cuenta la flexibilidad en función de la edad biológica, psicológica y a través de la interacción con los sistemas dentro del contexto sociocultural e histórico.

Para Dulcey-Ruiz y Uribe (2002, p. 21) esta flexibilidad es conocida como “relojes biológicos”, que es un mecanismo del desarrollo individual del ser humano que tiene en cuenta “[...] criterios de edad y de género [...] tanto lo biológico, como lo sociocultural son realidades cada vez más flexibles y cambiantes [...] aludiendo a acontecimientos cotidianos, los cuales ejercen un papel importante en el moldeamiento de la vida” (p. 22). Como también, existen procesos formativos “[...] simultáneos y permanentes durante la vida los cuales se conjugan ganancias y pérdidas” (p. 20).

Por lo tanto, el desarrollo humano ocurre de manera secuencial y progresiva a partir de la interacción con el mundo. Varios autores del ciclo vital (DELGADO, 2015; ERIKSON, 1998; PAPALIA; MARTORELL, 2017; SANDOVAL, 2012) proponen la división de diferentes etapas del desarrollo, aunque tales etapas no deben tomarse en forma absoluta y se debe recordar que existe la flexibilidad, diversidad individual y cultural. En este sentido, se presenta en la Figura 1 los rangos de edades adaptados de la OMS (2020) mostrando una comprensión de las principales características de los estilos de vida en el marco del ciclo vital humano; lo que puede servir a futuro para el diseño de acciones orientadas a esas distintas etapas.

Figura 1: Estilos de vida en las etapas del ciclo vital humano



Fuente: Elaboración propia

El estilo de vida *implícito* es un periodo formativo centrado en valores, principios, experiencias emocionales e intelectuales dentro de un contexto social-familiar. Como también, presenta un estilo de vida estable, que puede incidir de manera positiva o negativa ya que depende del contexto social y cultural del que haga parte la familia. En este sentido, la incorporación de los hábitos está relacionado con el modelamiento que recibe por parte de los adultos.

A su vez, el estilo de vida *paulatino* está centrado en la búsqueda de una forma particular de vincular lo aprendido en el *implícito* con los gustos y preferencias personales; sin embargo, presenta un desarrollo más lento, paso a paso y progresivo para la construcción de identidad. Además, como parte de este proceso el sujeto puede presentar cambios en su autoconcepto, como también en el estado de ánimo, preocupación por la imagen corporal, desmotivación y comportamientos sedentarios.

El estilo de vida *emancipatorio* presenta comportamientos no saludables, con cambios en hábitos de consumo (cigarrillo, alcohol, alimentos industrializados), psicológicos (estrés, ansiedad, pensamientos suicidas) y de actividad física (baja frecuencia) lo que puede generar un deterioro de la salud y de la calidad de vida a futuro. Esta etapa del desarrollo implica nuevas vivencias y conductas sociales, que exigen la intervención de los factores psicológicos para la acción y toma de decisiones, que a su vez configuran un estilo de vida que puede afectar el estado de salud a futuro. En particular es un periodo de preparación para la vida adulta durante el cual se producen varias experiencias de desarrollo a través de experiencias incluyen la transición hacia la independencia social y económica, el desarrollo de la identidad, la adquisición de las aptitudes necesarias para establecer relaciones de adulto y asumir funciones adultas.

Por otro lado, el estilo de vida *consolidado* evidencia un estilo de vida sedentario o inactivo, propio de la manera de vivir, consumir y trabajar; reflejo de la globalización actual, el cual está íntimamente relacionado con la salud y asociado al desarrollo de las Enfermedades Crónicas No Transmisibles (ECNT). Por lo anterior, esta etapa del desarrollo es considerada un período de autorrealización en todos los ámbitos de la formación integral del ser humano como el vínculo afectivo, laboral, vida profesional, político y económico. A su vez, presenta altos niveles de estrés por los mismos cambios derivados de la evolución y la modernización en el mundo globalizado, lo que genera implicaciones para la salud y en los estilos de vida en la etapa de la vida adulta.

Por último, el estilo de vida *sensato* tiene como característica principal el desarrollo de un estilo de vida desde la prudencia y el juicio en la forma de actuar, de tratar con otras personas, de pensar, de decidir y de comunicar. En esta la última etapa del ciclo vital, el estilo de vida está centrado en propiciar un bienestar (físico y mental) a las personas, a partir de la interacción con actividades prácticas relacionadas con el envejecimiento, donde las relaciones sociales (vínculos personales, matrimoniales y familiares) hacen parte de la consolidación de un estilo de vida, hacia un bien vivir en búsqueda de una mejor calidad de vida.

Desde la perspectiva presentada sobre los estilos de vida en las etapas del ciclo vital humano, Bronfenbrenner (1987) plantea que el contexto, los entornos o niveles ecológicos están relacionados e interconectados unos en otros y hacen parte del ambiente que interactúa el ser humano y son considerados como “[...] un conjunto de estructuras seriadas” (p. 23). En este sentido, desde lo micro hasta el cronosistema, tiene como puente las transiciones ecológicas a partir de las situaciones específicas de cambio que impactan las vidas de las personas dentro de los sistemas (SHELTON, 2019).

Por otro lado, la teoría ecológica considera que el desarrollo humano ocurre de manera progresiva y de acomodación entre la persona y el entorno inmediato. De esta manera, no se puede dejar de lado la transición ecológica en los entornos que la persona convive ya que, según Shelton (2019, p. 53) “[...] la forma en que una persona gestiona las

transiciones ecológicas también puede proporcionar una evaluación del estado de desarrollo de la persona, o de su madurez”.

Dentro del contexto, se puede afirmar que los estilos de vida hacen parte del desarrollo humano y presentan una relación con la transición ecológica debido a que es una consecuencia de los procesos de desarrollo en los sistemas que la persona se encuentra. Para Bronfenbrenner (1987) cuando una persona cambia su rol, se produce, casi de forma inmediata, un cambio interno y altera su forma de actuar e incluso lo que piensa y siente. Dulcey-Ruiz y Uribe (2002) consideran que el ciclo vital humano es multidimensional, teniendo la vida como una continuidad de vivencias y experiencias desde los contextos socioculturales e históricos, reconociendo que “[...] en cualquier momento de nuestras vidas hay pérdidas y ganancias” (p. 19).

Por lo anterior, la etapa emancipatoria del estilo de vida en el marco del ciclo vital humano, según Papalia y Martorell (2017), están enmarcados por cambios psicológicos desde un estado mental para lograr el sentido de autonomía, autocontrol y responsabilidad personal. De igual modo “[...] se trata de una etapa exploratoria, una época de posibilidades, una oportunidad para probar nuevas y diferentes formas de vida” (PAPALIA; MARTORELL, 2017, p. 421), y esta transición a la vida universitaria “[...] es una vía cada vez más importante a la adultez [...] muchos estudiantes de primer año se sienten abrumados por las exigencias de la universidad” (PAPALIA; MARTORELL, 2017, p. 443-444), como también hay cambio en el manejo del uso del tiempo a través del incremento en la utilización de redes sociales en “[...] sitios de internet como Facebook o MySpace que ayudan a los estudiantes a establecer conexiones entre comunidades universitarias y se asocian con el bienestar psicológico de los estudiantes” (PAPALIA; MARTORELL, 2017, p. 444).

A su vez, es una etapa del ciclo vital en que el desarrollo madurativo del ser humano presenta una transformación en el sistema ecológico para la comprensión y adaptación de la persona en el nuevo contexto sociocultural (BRONFENBRENNER, 1987; SHELTON, 2019). De acuerdo con Harris (2019), la etapa de la vida universitaria presenta cambios de comportamientos y estos están asociados a algunos factores de riesgo que pueden afectar el estilo de vida y la salud de los estudiantes. Además, es un período de transición del colegio hacia el contexto universitario, lo que requiere una adaptación, como también puede causar angustia y estrés, incidiendo en la salud mental y en la calidad de vida de los jóvenes universitarios. Según Harris (2019), en el primer año y a mediados del segundo año universitario, se presentan el incremento de problemas psicológicos, donde el 65% de los estudiantes universitarios sufren de estrés; el 43% presentan ansiedad, soledad y sensación de impotencia para cumplir con la demanda del contexto académico; el 33% sienten nostalgia y sufren de depresión; y el 8% de los estudiantes tienen pensamientos suicidas.

Para Papalia y Martorell (2017), la transición a la universidad es una vía cada vez más importante del joven para la adultez lo que puede traer pro y contras a largo plazo a partir de las nuevas vivencias y conductas sociales. De acuerdo con la OMS (2015) es una etapa vital de preparación para la edad adulta, durante la cual se producen varias experiencias de desarrollo a través de acciones que incluyen la transición hacia la independencia social y económica, el desarrollo de la identidad, la adquisición de las aptitudes necesarias para establecer relaciones de adulto y asumir funciones adultas. Moscoso *et al.* (2013) afirman que el 89% de los estudiantes universitarios presentan hábitos y conductas que pueden afectar la salud a futuro, ya que los hábitos inadecuados generan cambios de comportamiento; lo que resulta, en una predisposición al desarrollo de enfermedades y se relaciona con el estilo de vida de los jóvenes universitarios.

De acuerdo con Caro (2018), el contexto universitario es la etapa del desarrollo donde se presentan los mayores riesgos que pueden afectar la salud, “[...] por ser el ciclo donde adquieren significativos hábitos como fumar, consumir alcohol en grandes cantidades, consumir sustancias psicoactivas, no hacer deporte o, por el contrario, hacerlo

frecuentemente” (CARO, 2008, p. 8). En este sentido, “[...] los comportamientos del ser humano y las consecuencias que estos traen marcan el desarrollo de la personalidad y la evolución de aspectos asociados con la interacción, socialización y comunicación, como esferas de cada persona” (CARO, 2018, p. 7). A su vez, para Zea *et al.* (2014) los estudiantes universitarios están presentando un cambio de estilos de vida, lo que puede afectar su estado de salud a futuro, ya que las conductas adquiridas en esta etapa de la vida pueden persistir hasta la edad adulta.

De acuerdo con la OMS (2013), la ausencia de prácticas de autocuidado y hábitos preventivos en jóvenes se relaciona con las muertes por accidentes vitales, principalmente, ocasionados en jóvenes que se encuentran bajo la influencia de sustancias psicoactivas (depresoras, estimulantes, psicodélicas) que son la primera causa de la mortalidad en esta etapa de la vida, seguida por los jóvenes que contrajeron enfermedades sexuales y, por último, el suicidio.

Por lo anterior, durante la etapa de la vida universitaria, se encuentra la necesidad de comprender cómo los estilos de vida contribuyen en la salud del ser humano. De acuerdo con Angelucci, Cañoto y Hernández (2017, p. 531), los posibles cambios “[...] que se producen al ingresar en la universidad, en conjunto con otros factores, impactan la salud, tanto física como mental, de los jóvenes y, por lo tanto, su desempeño académico y social”. En este mismo orden de ideas, no hay duda de que, en el contexto de la vida universitaria, los estudiantes experimentan nuevas aptitudes sociales y cognitivas; asimismo hábitos, estrategias de afrontamiento, actitudes y valores, que son la base para consolidar y determinar el desarrollo personal, que presenta repercusiones en el estilo de vida, salud y calidad de vida a futuro. Sobre todo, porque el comportamiento del ser humano sufre transformaciones desde lo biopsicosocial, lo que propicia cambios de actitudes y conductas en cualquier momento durante el ciclo vital (DE SOUZA MARTINS; FIGUEROA-ÁNGEL, 2020).

MANEJO DE TIEMPO Y ESTILOS DE VIDA SALUDABLES EN JÓVENES UNIVERSITARIOS

El tema del tiempo ha sido objeto de estudio por parte de múltiples disciplinas, ya que hace parte de los constructos mentales que permiten organizar la realidad social en estados temporales (ALARCON *et al.*, 2020). Esta construcción es la que nos permite funcionar en la sociedad, porque es a través de ella que se establecen acuerdos para muchas de las actividades que se desarrollan en el cotidiano. Así mismo, el tiempo tiene una vivencia subjetiva, la cual está permeada por una serie de procesos cognitivos que le dan sentido a esta experiencia (BONIWELL; ZIMBARDO, 2004). Por esto, dicha vivencia la determina el contexto en el que se encuentre la persona y las circunstancias que la rodean, haciendo que para unos la sensación sea de tiempo suficiente para todas las responsabilidades adquiridas, como para otros sea de escaso tiempo para cumplir con esos compromisos.

En particular el tiempo para los jóvenes, en términos de su aprovechamiento, no siempre se da de manera óptima ya que están experimentando cambios en su tránsito a la vida adulta, como el ingreso a la vida universitaria. Esta situación implica una organización particular y una toma de decisiones autónomas que le permita sacar adelante el reto adquirido con su formación académica. Por ello no solo implica el aprendizaje de una disciplina sino también la generación de aptitudes emocionales, personales y sociales positivas (MONTROYA *et al.*, 2018), que para el joven hace parte de la consolidación de su identidad. En el ámbito académico, muchas veces el manejo inadecuado del tiempo puede llevar a impactar significativamente su desempeño como también su salud (WATSON *et al.*, 2017); esto supone el manejo de los horarios de clase, la realización de actividades individuales o grupales, los tiempos de preparación de clases, como también espacios para pausas activas y descanso que impactan en general la vida del joven.

Por esto cuando se habla del manejo del tiempo, se hace referencia a la manera en la cual el joven realiza, con una racionalidad debida, una serie de actividades personales o sociales, a partir de una planificación previa de estas (ÁLVAREZ; LOBO, 2020). Esto implica para el joven tener un control de sus actividades para alcanzar sus metas a corto y largo plazo, dando la posibilidad de hacer ajustes en caso de ser necesario (GARCÍA-ROS; PÉREZ-GONZÁLEZ, 2012). Por lo anterior, cuando el joven logra establecer una organización de todas aquellas actividades académicas, puede incluir acciones que beneficien su salud, con un impacto a largo plazo. Por otra parte, en ese establecimiento de estas metas es necesario saber la cantidad de tiempo disponible en relación con las demás actividades, verificando su uso, lo que incluye no solamente el estudio (GARCÍA-ROS *et al.*, 2008) sino también otras actividades sociales o personales, como el cuidado de sí mismo.

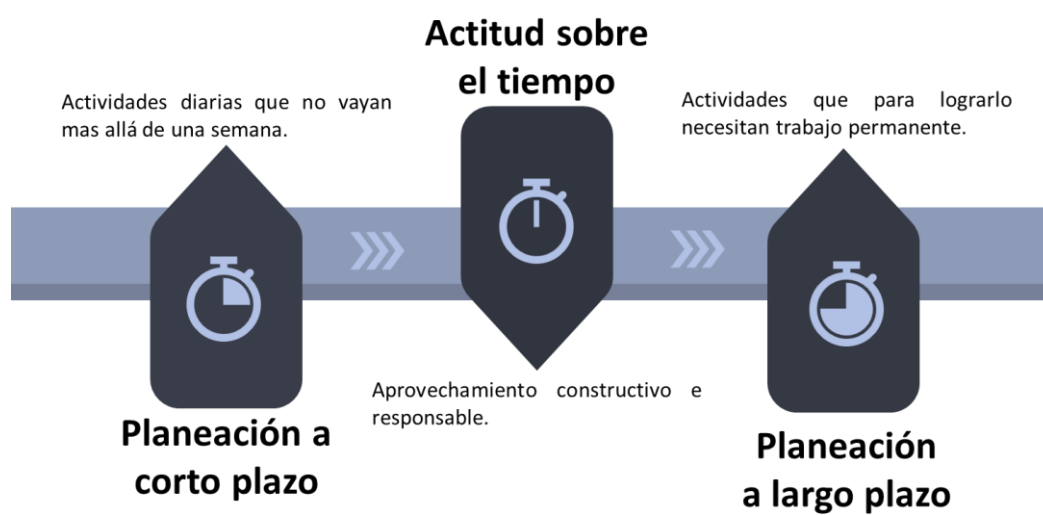
En ese sentido, la capacidad que tiene el joven para evaluar sus acciones en relación con el uso del tiempo es lo que le permite realizar una gran cantidad de tareas incluidas el cuidado de la salud en términos del manejo del estrés, como también disminuye la procrastinación y permite el disfrute del tiempo libre (NADINLOYI *et al.*, 2013). Esto implica tomar el control de la situación, de tal manera que sea él quien tome las decisiones sobre su vida y la forma como quiere empezar a forjarla y que no sean otros los que decidan sobre qué hacer. Como parte del cuidado de la salud, el disfrute de tiempos de descanso es fundamental, el cual en muchas ocasiones se ve sacrificado por las exigencias de múltiples tareas del día a día ante lo cual aparece la sensación del paso del tiempo y la sobresaturación de actividades (OBERTO, 2019). De esta forma implica decidir cuánto tiempo hay que dedicarle a cada día, revisar porque nunca se cumple lo que se planifica, ser proactivos, que sería adelantarse a lo que podría ocurrir (ÁLVAREZ; LOBO, 2020).

Por ello, la forma en la que el joven maneja su tiempo le va a permitir también adoptar un estilo de vida saludable (URREA; ARENAS; HERNÁNDEZ, 2020). Es así como un estilo de vida implica una serie de acciones que traen beneficios para la salud de las personas, las cuales pueden apoyarse en contextos familiares, laborales, académicos o de recreación (LAGUADO; GÓMEZ, 2014; SÁNCHEZ; DE LUNA, 2015), fomentando pautas de conducta y hábitos que permiten mantener, restablecer o mejorar la salud y la calidad de vida (ZAMBRANO *et al.*, 2020). En los jóvenes el proceso de socialización es fundamental para el establecimiento de relaciones con los demás, las cuales son fuente de apoyo en la consolidación de estilos de vida adecuados. Es por esto no modificar comportamientos a partir del buen manejo del tiempo puede seguir favoreciendo en los jóvenes el incremento de los niveles de sobrepeso y obesidad (QUIRANTES *et al.*, 2019), como también el aumento de la ansiedad y el estrés por la sobrecarga de actividades.

De esta forma, el ámbito universitario es uno de los escenarios propicios para favorecer el diseño de programas de prevención que lleven a la disminución de enfermedades crónicas no transmisibles (HERAZO-BELTRÁN *et al.*, 2020). Pero, en las condiciones en las nos encontramos actualmente a causa de la pandemia por COVID-19, el mantener a raya los contagios y la ocupación de las Unidades de Cuidados Intensivos (UCI) está por encima de cualquier otra actividad, lo que ha obligado a la población en general a permanecer mucho tiempo en casa, detrás de las pantallas para cumplir con las responsabilidades académicas o laborales. Esto ha ocasionado que dichos programas, en las universidades, no se puedan llevar a cabo y que la consolidación de esos hábitos saludables y de prevención, se sitúen por completo en cada persona o en el círculo cercano de interacción permanente. En muchas ocasiones esta situación de confinamiento ha llevado a que se mantengan hábitos alimenticios inadecuados, poca o casi nada de actividad física y en algunos casos para mantener el ritmo se incrementa el consumo de sustancias como alcohol y tabaco (MINISTERIO DE SALUD Y PROTECCIÓN SOCIAL, 2020) que no aportan beneficios al cuidado de la salud en el largo plazo.

El no respetar horarios de trabajo o estudio, ni de descanso, está además ocasionando otro tipo de problemáticas para los jóvenes como desórdenes en el sueño, que hacen que el cuerpo y la mente se desgasten al punto de impactar de manera negativa el organismo. Por todo esto, se hace necesario la generación de una atención individual y colectiva hacia lo saludable desde muy temprana edad, de tal manera que en los años venideros se pueda tener la esperanza (JEONGSOO, 2014) de una vejez lo más saludable posible. Y es allí justamente en donde para generar esa conciencia hacia lo saludable se deben tener en cuenta tres elementos fundamentales, planteados por Britton y Tesser (1991). En la Figura 2, se presentan estos elementos.

Figura 2: Elementos para la consolidación de comportamientos saludables.



Fuente: Elaboración propia

El primer elemento tiene que ver con la planificación a corto plazo, en la cual se invita a considerar todas las actividades a realizar en el día y a lo largo de la semana; esto incluye aspectos como tener una dieta balanceada y suficiente para cubrir las necesidades energéticas que el cuerpo requiere; así mismo incluir una rutina de actividad física de por lo menos 60 minutos diarios, establecer horarios de sueño, tanto para el despertar como para el dormir. El segundo hace referencia a la actitud que se tenga sobre el tiempo y esto incluye el sentir que se está aprovechando de forma constructiva y responsable para llevar a cabo las actividades planeadas.

El éxito de planeación se logra al tener una actitud positiva hacia la consecución de las metas diarias establecidas y en el tener una disciplina en la ejecución de los tiempos no solo de trabajo y estudio sino de descanso y ocio que faciliten el control eficiente del tiempo. Y el último elemento tiene que ver con una planificación a largo plazo, la cual se va construyendo en la medida que aquellas actividades diarias se van cumpliendo; esto implica que, con el paso de los días, dichas actividades se van consolidando como hábitos (ÁLVAREZ; LOBO, 2020) que van a hacer parte de estilos de vida saludable con un impacto real en la salud de los jóvenes.

Este tipo de comportamientos no surgen de la noche a la mañana y está en cada uno el decidir cómo quiere conducir su vida. Así como el contexto puede favorecer la consolidación de hábitos orientados a la promoción de la salud, también puede enfocarse en conductas poco saludables que lleven a largo plazo al descuido en los hábitos alimenticios y la realización de actividad física, al manejo inapropiado del estrés y posiblemente al establecimiento de relaciones en las cuales primen comportamientos que pongan en riesgo tanto la salud física como la salud mental. Vale la pena revisar cómo este contexto, saturado

por la pandemia, nos ha llevado a privilegiar el cuidado de la salud en términos de no contiguo de la Covid-19, dejando de lado otros aspectos igualmente importantes y que en el largo plazo se reflejaran en las estadísticas de salud en cuanto al aumento de enfermedades crónicas no transmisibles, no solo en jóvenes, sino en la población en general.

RESILIENCIA COMO PRINCIPIO DE VIDA PARA TRANSFORMAR LA VIDA DE LOS JÓVENES

Frente a las situaciones de crisis, incertidumbre y cambio que se están viviendo a nivel planetario, como parte del paradigma de la complejidad Morín (2010, p. 23), señala que “[...] los problemas y peligros vitales aportados por la mundialización, unen a todos los seres humanos en una comunidad de destino”. Es decir, es imperativo reconocer que las transformaciones son inherentes a la condición vital de las personas, como habitantes del planeta y se comparten dificultades, pandemias, guerras, migraciones masivas, revoluciones digitales, entre otros. Por ello es necesario reflexionar sobre las comprensiones que se tienen para adaptarse a estas, transformarlas y sobrevivir, procurando una salud mental lo más equilibrada posible que armonice con la forma de ser joven hoy.

Bajo esta perspectiva es sugerente acudir al concepto de resiliencia, procurando la emergencia de otras formas de posicionar el ser humano ante la vida, sin considerarse como víctima del destino o del azar. Depende la manera en que se asuman las perspectivas de vida ante las dificultades, lo que conduce a la creación de estrategias para afrontarlas y superarlas, sin desconocer que la adversidad genera sufrimiento y malestar; así como también el surgimiento de alternativas creativas, de otros vínculos afectivos encarnados en sentimientos de solidaridad y colaboración.

En algunas conceptualizaciones sobre resiliencia, se propone que la infancia o en la etapa implícita de 0 a 6 años, es una época vital para desarrollarla, particularmente se hace un llamado de atención sobre la forma en que se configuran las sensaciones de seguridad, confianza y fortaleza de sí; a partir de sanas relaciones afectivas para con los hijos (BOWLBY, 1979). La importancia durante el primer año de la estructuración de vínculos principalmente con la madre, como aspecto central para que se afronten de manera acertada situaciones que generan tensión o adversidad. De otra parte, se relaciona la resiliencia con poseer ciertas características o factores, que al parecer las personas traían por sus estilos de personalidad, lo que puede tener incidencia en la adopción de estilos de vida que favorezcan la salud.

Castañeda, Gómez y Vargas (2019), encontraron que ante situaciones de adversidad, como producto del conflicto armado Colombiano, algunos jóvenes a pesar de carecer de una relación de cercanía materna en su infancia, o que no tenían estilos de personalidad determinados, demostraban comportamientos resilientes, basados en la esperanza, la reconstrucción de su proyecto de vida, la capacidad de perdón, entre otros gracias a la puntuación que se hacía sobre ellos, en las redes de apoyo en las cuales participaban, como sobrevivientes y no como víctimas. Tratarles como sobrevivientes radicaba en verlos como capaces de salir adelante a pesar de la adversidad; acompañarlos en su proceso, así como también construir niveles de responsabilidad y participación en la que sus voces como jóvenes eran escuchadas y validadas, reconociendo que ellos tenían criterios desde su experiencia y forma de ser para encontrar mundos posibles de dignificación y futuro.

Es conveniente considerar, que sistémicamente se presenta un efecto de causalidad circular a partir de las interacciones vinculantes que establecen los jóvenes con otras personas, en las cuales la dimensión afectiva, se caracteriza por altos niveles de cercanía emocional, lo cual realimenta su forma de posicionarse frente al mundo, los empodera y codetermina las relaciones con sus iguales, los padres, los maestros, entre otros. Es así como se presenta una transición de la resiliencia de una perspectiva determinista hacia una reflexión sistémica compleja, que implica considerarla como un proceso que se fortalece en la medida en que se configuran redes de apoyo social, las cuales permiten dinamizar

conversaciones con base en perspectivas apreciativas, que giran en torno al sistema de recursos del joven al articular sus capacidades, competencias y potencialidades. Aquí se hace una apuesta epistemológica y conceptual por la resiliencia como un principio de vida para que el ser humano puedan asumirse empoderado y transformador de sus realidades en el mundo (NIÑO; CASTAÑEDA, 2010).

De otra parte, Mejía *et al.* (2012) señalan que una de las responsabilidades de los profesionales que se relacionan con los jóvenes por ejemplo en escenarios universitarios, se fundamentan en sus saberes disciplinares y profesionales para implementar los procesos educativos; no obstante, requiere cuestionarse como maestros sobre las miradas sobre la vida, atravesadas por sentimientos de optimistas y perspectivas resilientes al comprender la crisis, el cambio, la incertidumbre, como aspectos propios de la condición humana para crecer emocional, interaccional y cognitivamente.

Es urgente trascender las miradas basadas en el déficit y el riesgo que asumen los docentes en el contexto universitario, dado que focalizan sus prácticas pedagógicas, como lo indican Henderson y Milstein (2010, p. 39) a “[...] detectar problemas, flaquezas, riesgos y catalogar a los alumnos de acuerdo con esos diagnósticos, sin esforzarse mucho encontrar y aprovechar sus fortalezas”. Perspectivas como estas hacen mucho daño en la configuración de la estima y el concepto de sí que tienen los estudiantes, dado que los docentes, hacen parte importante en sus vidas ya sea desde la descalificación, al entrar en conflictos con ellos o al identificarlos como seres que dejan huella en sus vidas. Si los maestros reconocieran la importancia de su papel, posiblemente reorientarían sus dominios explicativos sobre el estudiante ideal o el deber ser de éste.

Hay que recordar que el profesor es un miembro de la red de apoyo educativa del joven universitario y sus formas de reconocer lo que está pasando en el mundo. Por ejemplo, cambios disruptivos frecuentes como se están viviendo, tales como guerras, pandemias como la Covid-19 que ha llevado a que la mayoría de los jóvenes estudien desde casa, mediados por la tecnología, en donde muchas veces en el contexto colombiano y latinoamericano no tiene acceso a internet estable y permanente, no tienen un computador portátil o de mesa o smartphones de calidad con paquetes de datos suficientes para bajar las tareas y acompañar las clases lo que evidencia las inmensas diferencias económicas y sociales en nuestros países.

Esto se convierte en un elemento dinamizador de las formas de reflexión, problematización y apreciación de la vida por los jóvenes en la etapa emancipatoria (de 18 a 29 años) que circulan por las aulas. En este sentido, como lo propone Harari (2019) es el maestro un dinamizador de conversaciones que estén enmarcadas en la posibilidad y la movilización de esperanza, las cuales pueden movilizar al joven hacia una mejor administración de su potencial y así cumplir con las tareas propias de la etapa en la que se encuentran. Por esto hoy se requieren perfiles de docentes universitarios además de contar con la experticia disciplinar, en manejo de entornos digitales y trayectoria profesional, un alto componente humanista con capacidades resilientes.

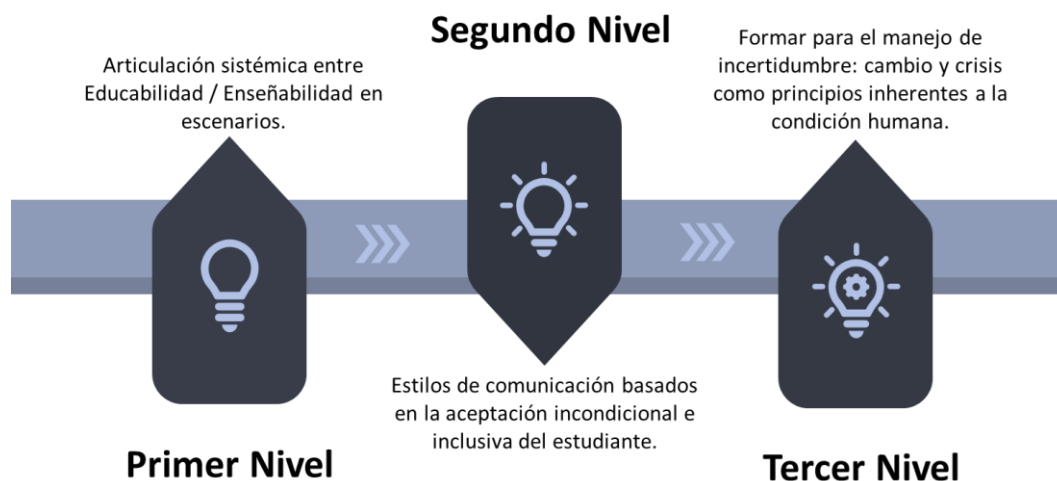
Así mismo, los procesos de evaluación, de acuerdo con Madariaga (2014, p. 23) conducirán a que el joven universitario, además de dar cuenta “[...] de una definición de su estado de aprendizaje, también incluya la autopercepción de cuan resiliente se siente”. Ello implica asumir que, dependiendo de la apropiación de conceptos en los procesos formativos, se transitara por varias y diferenciadas apreciaciones de sí, en tanto que el ser humano es cambiante, como también dinámico. Por ende, la resiliencia también, combinando dos procesos que la configuran: el primero relacionado con la interacción del estudiante con su maestro en tanto mediador de sus procesos educativos y por otra la configuración intra subjetiva que hace de su proceso personal. Ello conduce a hacer un llamado de atención a las universidades, para preguntarse qué tanto las estrategias evaluativas que circulan en los escenarios pedagógicos apuntan a la formación integral,

incluida en ella la identificación por parte del estudiante y las transformaciones construidas en su proceso resiliente.

Aunque las tendencias contemporáneas ponen en una encrucijada la ciencia y la formación humanista, como lo precisa Harari (2019, p. 292) “[...] la revolución industrial nos ha legado la teoría de la educación como una cadena de producción, en medio de la ciudad hay un gran edificio de hormigón dividido en muchas salas idénticas, con hileras de mesas y sillas” (p. 292). Ello hace que versiones más holísticas en la educación, se resistan y propongan miradas más humanistas; en este sentido Castañeda; Gómez y Vargas (2019) proponen el concepto de pedagogía resiliente, a través de la metáfora de la espiral, constituida por tres niveles complementarios sistémicamente.

El primero de ellos, hace referencia a la interacción dialógica entre la educabilidad y la enseñabilidad, en tanto que se articulan saberes disciplinares con el saber ser, lo que implica monitoreo y autorregulación de capacidades, responsabilidades desde la reflexividad por parte del estudiante; allí el manejo del tiempo cobra sentido para el joven. El segundo, el incorporar dentro de sus prácticas pedagógicas el manejo de la incertidumbre, en sus prácticas docentes, como principio de vida en las personas. Y el tercero, adoptar estilos de comunicación docente basados en la solidaridad, el respeto a la diferencia y confianza lo cual viabiliza la emergencia de vínculos afectivos con el estudiante, reconociéndole como figura de autoridad que merece su respeto y admiración, dada su coherencia personal y profesional. Todo lo anterior bajo la premisa que los jóvenes hoy, a través de sus comportamientos sintomáticos, están reclamando a los adultos que adopten sus papeles de formadores y educadores, tanto en la familia, como en escenarios sociales, políticos, culturales. En la Figura 3, se resumen los tres niveles de la pedagogía resiliente en jóvenes universitarios.

Figura 3: Pedagogía resiliente en jóvenes universitarios.



Fuente: Adaptado de pedagogía resiliente (CASTAÑEDA; GÓMEZ; VARGAS, 2019).

Lo fundamental de estos niveles es su conexión y dinamismo bidireccional; es decir, no tienen una secuencia lineal, sino que se convierten en momentos de un proceso vital, que retroactiva y prospectivamente se va complejizando, gracias a las experiencias que va construyendo el joven universitario. Conviene preguntarse cómo se articula este principio dinamizador de la resiliencia en el aula, para dar cuenta de un ejercicio profesional del maestro, como lo señalan Henderson y Milstein (2010) que forjará su personalidad, orientada a fijar límites tanto claros como firmes con lo que se puede o no hacer dentro del aula estudiantes; enseñar habilidades para la vida tales como aprender a aprender, reflexionar crítica y propositivamente sobre sí, la afectación de su comportamiento

responsable en el mundo, establecer y contextualizar las expectativas de su papel como formador y el de los estudiantes.

CONCLUSIONES

El inicio de la vida universitaria es la etapa donde se presentan cambios de comportamientos que pueden afectar la salud y calidad de vida de los jóvenes universitarios. En este sentido, es necesario establecer hábitos de vida ya que es una etapa que involucra ajustes psicológicos y contextuales, los cuales debido al momento vital por el que atraviesan, comienzan con las primeras salidas y reuniones con sus iguales, sin control de un adulto y en los que van ganando autonomía para tomar decisiones relacionadas con el estudio, el trabajo y el estilo de vida.

Por lo anterior, en el marco de la globalización es necesario comprender los nuevos fenómenos derivados de los dilemas actuales del contexto social y cultural involucrado por la pandemia de COVID-19, que generan transformaciones en el comportamiento humano. Al mismo tiempo, dentro del proceso de formación de los jóvenes en el contexto universitario, se hace necesario incluir estrategias resilientes que favorezcan la concientización de los estilos de vida y la conducta preventiva para el cuidado de la propia salud. De cualquier modo, se requiere por parte de las Instituciones de Educación Superior (IES) el desarrollo de estrategias orientadas a la promoción de hábitos saludables relacionadas con la prevención y la promoción de los estilos de vida saludables.

De esta forma para los jóvenes, el tiempo es un bien del que no siempre tienen la sensación de control ni manejo y por ello se hace fundamental que aprendan no solo a valorarlo, sino que puedan tener elementos para su adecuada administración. En ese orden de ideas, una de las acciones prioritarias es su planificación, ya que a partir de ella se puede generar un aprovechamiento máximo que facilite cubrir todas las actividades diarias como el estudio, el trabajo o el ocio y por supuesto tiempo personal de cuidado y de descanso. Esta estrategia de planeación tiene efectos mayores, cuando se involucran en las actividades que implican el cuidado de la salud, a otros miembros de la familia o a las personas cercanas, ya que el apoyo que se obtiene de los demás ayuda a mantener y consolidar aquellas conductas saludables que a largo plazo serán beneficiosas para todos. Por ello, en la medida en que el joven aprenda a manejar su tiempo, puede darle paso un estilo de vida saludable, que se reflejará en una mejor calidad de vida.

Por otra parte, bajo la perspectiva resiliente los comportamientos de los jóvenes universitarios se pueden entender como metáforas que invitan a los adultos a ser más coherentes, éticos y contundentes en tanto sus relaciones como maestros y padres que forman para la vida, dadas sus experiencias vitales y trayectos recorridos. En este sentido se invita a reflexionar sobre las redefiniciones en los niveles de autoridad el aula, lo cual implica reconocer que el maestro hoy no es el poseedor del conocimiento, dado que este circula de diversas maneras en las redes y escenarios digitales; su papel está dirigido a la problematización del saber en los órdenes disciplinares, profesionales, vocacionales y éticos. No se trata de enseñar temas y menos contenidos al estudiante; se trata de promover procesos conversacionales reflexivos para asumirse como responsable de sí y de los comportamientos como ciudadanos del mundo.

Ello se logra cuando se empodera al joven universitario no solo en la dimensión cognoscitiva, sino también a partir de la experiencia configurada ecológicamente desde los diferentes sistemas en que participa; siendo consciente de los estilos de vida en su salud, los cuales, con un acertado manejo del tiempo, pueden convertirse en hábitos de vida. No obstante, los jóvenes deben reconocerse bajo una comprensión de sí y del mundo de manera apreciativa, reconociendo su sistema de recursos en el cual se articulan sus fortalezas, sus capacidades, las potencialidades y el uso de este, genera transparencia en la construcción de

si como sujeto que se auto observa, regula y transforma como constructor de su proyecto de vida.

REFERENCIAS

ALARCÓN-ALVIAL, M.; OYANADEL, C.; CASTRO-CARRASCO, P.; GONZÁLEZ, I. Teorías subjetivas de profesores sobre gestión del tiempo instruccional y clima de aula. **Información Tecnológica**, v. 31, n. 5, p. 173-184, 2020.

ALVA, L.; CASTILLO, L. Espiritualidad y estilo de vida en estudiantes de medicina humana de la Universidad Peruana Unión, Lima 2017. **Revista Científica de Ciencias de la Salud**, v. 11, n. 1, p. 44-49, 2018.

ÁLVAREZ, D.; LOBO, G. El tiempo, uso y abuso. **Información Tecnológica**, v. 3, n. 2, p. 73-80, 2020.

ANGELUCCI, L.; CAÑOTO, Y.; HERNÁNDEZ, M. Influencia del estilo de vida, el sexo, la edad y el IMC sobre la salud física y psicológica en jóvenes universitarios. **Avances En Psicología Latinoamericana**, v. 35, n. 3, p. 531-546, 2017.

BANDURA, A. **Social learning theory**. New York: General Learning Press, 1977.

BONIWELL, I.; ZIMBARDO, P. Balancing time perspective in pursuit of optimal functioning. **Positive Psychology in Practice**. New Jersey: John Wiley and Sons, p. 165-178, 2004.

BOURDIEU, P. **El habitus y el espacio de los estilos de vida**. Barcelona: Taurus, 1998.

BOWLBY, J. **The making and breaking of affectional bonds**. London: Tavistock, 1979.

BRANDÃO, C. R. Qualidade de vida, vida de qualidade e qualidade da vida. In: BRANDÃO, C. R. **A canção das sete cores: educando para a paz**. São Paulo: Contexto, 2005. p. 27-72.

BRITTON, B.; TESSER, A. Effects of time management practices of college grades. **Journal of Educational Psychology**, v. 83, n. 3, p. 405-410, 1991.

BRONFENBRENNER, U. **La ecología del desarrollo humano**. Experimentos en entornos naturales y diseñados. Barcelona: Ediciones Paidós, 1987.

CANOVA, C.; QUINTANA, M.; ÁLVAREZ, L. Estilos de vida y su implicación en la salud de los estudiantes universitarios de las ciencias de la salud: Una revisión sistemática. **Revista Científica**, v. 23, n. 2, p. 98-126, 2018.

CARO, J. **Desarrollo y ciclo vital - jóvenes y adultos**. Bogotá: Fundación Universitaria del Área Andina, 2018.

CARRILLO, A. Globalización: revolución industrial y sociedad de la información. **Ciencia**, v. 19, n. 2, p. 269-284, 2018.

CASTAÑEDA, A.; GOMEZ, A.; VARGAS, G. **Pedagogía Resiliente**. Bogotá: Ediciones USTA, 2019.

COTRINA, J.; RODRÍGUEZ, J. Estilo de vida y factores biopsicoculturales del adulto joven H.U.P. Lomas Del Sur – Nuevo Chimbote. **In Crescendo**, v. 5, n. 1, p. 13-22, 2014.

DE SOUZA MARTINS, M.; FIGUEROA-ÁNGEL, M. Estilos de vida de los estudiantes universitarios: una revisión sistemática. **Motricidades: Rev. SPQMH**, v. 4, n. 3, p. 297-310, 2020.

DE SOUZA MARTINS, M.; MOLINA, A.; SALAZAR, A. Comparación de los programas de actividad física y deporte dirigidos a la población latinoamericana. **Lúdica Pedagógica**, v. 2, n. 20, p. 79-86, 2014.

DELGADO, M. L. **Fundamentos de psicología para ciencias sociales y de la salud**. Bogotá: Editorial Médica Panamericana, 2015.

DULCEY-RUIZ, E.; URIBE C. Psicología del ciclo vital: hacia una visión comprehensiva de la vida humana. **Revista Latinoamericana de Psicología**, v. 34, n. 1-2, p. 17-27, 2002.

ERIKSON, E. **O ciclo de vida completo**. Porto Alegre: Artmed, 1998.

GARCÍA-ROS, R.; PÉREZ-GONZÁLEZ, F. Spanish version of the time management behavior questionnaire (TMQB) for university students. **Spanish Journal of Psychology**, v. 15, n. 2, p. 1498-1494, 2012.

GARCÍA-ROS, R.; PÉREZ-GONZÁLEZ, F.; TALAYA, I.; MARTÍNEZ, E. Analysis of time management academic new students in the degree of psychology: predictive capacity and comparative analysis of two assessment instruments. **International Journal of Developmental and Educational Psychology**, v. 2, n. 1, p. 245-252, 2008.

GLUCKMAN, P.; HANSON, M.; COOPER, C.; THORNBURG, K. Effect of in utero and early-life conditions on adult health and disease. **New England Journal of Medicine**, v. 359, n. 1, p. 61-73, 2008.

GÓMEZ-ACOSTA, C. Factores psicológicos predictores de estilos de vida saludable. **Revista de Salud Pública**, v. 20, n. 2, p. 155-162, 2018.

HARARI, Y. **21 Lecciones para el siglo XXI**. Barcelona: Debate, 2019.

HARRIS, A. **Report, finding our own way: mental health and moving from school to further and higher education**. London: Centre For Mental Health, 2019.

HENDERSON, N.; MILSTEIN, M. **Resiliencia en la escuela**. Buenos Aires: Paidós, 2010.

HERAZO-BELTRAN, Y.; NUÑEZ-BRAVO, N.; SÁNCHEZ-GUETTE, L.; VÁSQUEZ-OSORIO, F.; LOZANO-ARIZA, A.; TORRES-HERRERA, E.; VALDELAMAR-VILLEGAS, A. Estilos de vida relacionados con la salud en estudiantes universitarios. **Retos**, v. 38, p. 547-551, 2020.

JEONGSOO, K. Experiences of health-related lifestyles in high body fat but non-obese female college students in Korea. **Osong Public Health and Research Perspectives**, v. 5, n. 1, p. 68-73, 2014.

LAGUADO, J.; GÓMEZ, D. Estilos de vida saludable en estudiantes de enfermería en la Universidad Cooperativa de Colombia. **Hacia la Promoción de la Salud**, v. 19, n. 1, p. 68-83, 2014.

LORENZO-DIAZ, J.; DIAZ-ALFONSO, H. Estilos y calidad de vida, su vínculo con la depresión en el siglo 21. **Revista de Ciencias Médicas de Pinar del Río**, v. 23, n. 2, p. 170-171, 2019.

MADARIAGA, J. **Nuevas miradas sobre la resiliencia**. Ampliando ámbitos y prácticas. Madrid: Gedisa, 2014.

MEJIA, A.; SANCHEZ, E.; BALMER, C.; COLMENARES, M.; BALEGNO, L.; MEJIA, C.; OLAYA, M.; VILLALOBOS, M. **La resiliencia**. Responsabilidad del sujeto y esperanza social. Cali: Refue, 2012.

MINISTERIO DE SALUD Y PROTECCIÓN SOCIAL. **Así ha transcurrido el covid-19 en el país durante diciembre**. Bogotá, 2020. Disponible en: <https://www.minsalud.gov.co/Paginas/Asi-ha-transcurrido-el-covid-19-en-el-pais-durante-diciembre.aspx>. Acceso en: 26 abr. 2021.

MONTOYA, D.; PINILLA, V.; DUSSÁN, C. Caracterización del autoconcepto en una muestra de estudiantes universitarios de algunos programas de pregrado de la ciudad de Manizales. **Psicogente**, v. 21, n. 39, p. 162-182, 2018.

MORIN, E. Complejidad restringida, complejidad general. **Revista Estudios**, v. 8, n. 93, p. 15- 81, 2010.

MOSCOSO, D.; MARTIN, M.; PEDRAJAS, N.; SÁNCHEZ, R. Sedentarismo activo. Ocio, actividad física y estilos de vida de la juventud española. **Archivos de Medicina del Deporte**, v. 30, n.6, p. 341-437, 2013.

MUCHOTRIGO, M. Calidad de vida y estilo de vida saludable en un grupo de estudiantes de posgrado de la ciudad de Lima. **Pensamiento Psicológico**, v. 8, n.15, p. 17-38, 2010.

NADINLOYI, K.; HAJLOO, N.; GARAMALEKI, N.; SADEGHI, H. The study efficacy of time management training on increased academic time management of students. **Procedia - Social and Behavioral Sciences**, v. 84, p. 134-138, 2013.

NAHAS, M. **Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo.** Londrina: Midiograf, 2013.

NIÑO, J.; CASTAÑEDA, A. **Redes conversacionales entre familias y escuelas.** Bogotá: Magisterio, 2010.

OBERTO, T. Derecho al descanso y al disfrute del tiempo libre en Venezuela. **Gaceta Laboral**, v. 25, n. 2, 2019.

OMS. Organización Mundial de la Salud. **Action plan for the global strategy for the prevention and control of noncommunicable diseases.** Ginebra: World Health Organization, 2013.

OMS. Organización Mundial de la Salud. **Evaluación de necesidades y recursos psicosociales y de salud mental: guía de herramientas para contextos humanitarios.** Ginebra: World Health Organization, 2015.

OMS. Organización Mundial de la Salud. **WHO Guidelines on physical activity and sedentary behaviour.** Geneva: World Health Organization, 2020.

PAPALIA, D.; MARTORELL, G. **Desarrollo humano.** Bogotá: McGraw-Hill Education, 2017.

POSADA-BERNAL, S., BEJARANO-GONZÁLEZ, M., RINCON-ROSO, L., TRUJILLO-GARCÍA, L., VARGAS-RODRÍGUEZ, N.; Cambios en las relaciones interpersonales de los jóvenes universitarios durante la pandemia. **Revista Habitus: Semilleros de Investigación**, v. 1, n. 1, p. 1-14, 2021.

QUIRANTES, A.; LÓPEZ, M.; HERNÁNDEZ, E.; PÉREZ, A. Estilo de vida, desarrollo científico-técnico y obesidad. **Revista Cubana de Salud Pública**, v. 35, n. 3, 2019.

SÁNCHEZ, O.; DE LUNA, B. Hábitos de vida saludable en la población universitaria. **Nutrición Hospitalaria**, v. 31, n. 5, p. 1910-1919, 2015.

SANDOVAL, S. **Psicología del desarrollo humano I.** México: Universidad Autónoma de Sinaloa, 2012.

SHELTON, L. **The bronfenbrenner primer: a guide to develecology.** London: Routledge, 2019.

URREA, Á.; ARENAS, J.; HERNÁNDEZ, J. Relación entre los estilos de vida y autoconcepto en jóvenes universitarios. **Retos**, v. 41, p. 291-298, 2020.

WATSON, N.; MARTIN J.; WISE, M.; CARDEN, K.; KIRSCH, D.; KRISTO, D.; MALHOTRA, R.; OLSON, E.; RAMAR, K.; ROSEN, I.; ROWLEY, J.; WEAVER, T.; CHERVIN, R. Delaying middle school and high school start times promotes student health and performance: American Academy of Sleep Medicine position statement. **Journal of Clinical Sleep Medicine**, v. 13, n. 4, p. 623-625, 2017.

ZAMBRANO, B.; PARRA, L.; OROZCO, D.; VIVAS, L. **Estrategias educativas sobre estilo de vida en estudiantes universitarios.** 2020. Disponible en: https://www.revistaavft.com/images/revistas/2020/avft_4_2020/19_estrategias_educativas.pdf. Acceso en: 26 abr. 2021.

ZAMBRANO, R.; RIVERA, V. Estilos de vida de estudiantes de carreras tecnológicas en el área de salud. AVFT, **Archivos Venezolanos de Farmacología y Terapéutica**, v. 39, n. 4, p. 290-295, 2020.

ZE, A.; LEÓN-ARIZA, H.; BOTERO-ROSAS, D.; AFANADOR-CASTAÑEDA, H.; PINZÓN-BRAVO, L. Factores de riesgo cardiovascular y su relación con la composición corporal en estudiantes universitarios. **Revista Salud Pública**, v. 16, n. 4, p. 505-515, 2014.

Recibido en: 21 mayo 2021.

Aprobado en: 04 sept. 2021.