



HÁBITOS DE VIDA Y COMUNICACIÓN SALUDABLE EN EL BARRIOS PERIFÉRICOS DE LA CIUDAD DE CÚCUTA

HEALTHY LIVING AND COMMUNICATION HABITS IN THE PERIPHERAL NEIGHBORHOODS OF THE CITY OF CÚCUTA.

Para citar este artículo:

Quevedo C., Torres A.P. (2021). Hábitos de vida y comunicación saludable en el barrios periféricos de la ciudad de Cúcuta. *Revista cuidado y ocupación humana vol.10-1.*

T.o Carolina Quevedo Ortega*
Eng. Andrea Paola Torres Niño**
Universidad de Santander UDES

RESUMEN

La salud hace parte de los elementos relevantes para el desarrollo de una vida plena, larga y de calidad, en este sentido, la importancia de la salud reside en permitir que el organismo de una persona, mantenga buenos estándares de funcionamiento y pueda así realizar las diferentes actividades que están en su rutina diaria, es por esto que como eje de esta investigación, se buscó diferir e indagar sobre las diferentes problemáticas relacionadas con los hábitos de vida y comunicación saludable que se presentan en comunidades de tres barrios periféricos de la ciudad de Cúcuta, Colombia. La metodología de recogida de datos es mixta para corroborar la información sobre el estado y las distintas problemáticas que se presentan en dichos sectores mediante la acción participativa a través de herramientas diagnósticas como mesas colaborativas, sociogramas y lluvias de ideas que permitieron evidenciar que existen diferentes problemas en salud pública como pocos hábitos de vida saludable, la interacción ineficaz y escaso afianzamiento de lazos de comunicación entre ellos.

PALABRAS CLAVES: Hábitos de vida saludable, comunicación, salud, terapia ocupacional, fonoaudiología.

ABSTRACT

Health is part of the relevant elements for the development of a full, long and quality life, in this sense, the importance of health lies in allowing the body of a person, maintain good standards of performance and can thus perform the different activities that are in their daily routine, which is why as the focus of this research, it seeks to differ and inquire about the different problems at the level of living habits and healthy communication that occur in communities in 3 suburbs of the city of Cucuta, Colombia, through a methodology of mixed data collection to corroborate the information on the state and the different problems that occur in these sectors with participatory action through diagnostic tools such as collaborative tables, sociograms and brainstorming that allowed to show that there are different problems in public health from healthy living habits and ineffective interaction and little strengthening of communication links between them; Therefore, it is necessary to integrate the concept of health not only from the absence of disease or illness, but also from the thought of complete physical, mental and social well-being, allowing a person to maintain good standards of performance and thus be able to perform the different activities that are in their daily routine, a healthy life, a good eating style, physical activity, work, the relationship with the environment and social activity to optimize or give impetus to the cognitive skills necessary for self-care and social skills to interact and be an agent of change.

KEY WORDS: Healthy life habits, communication, health, occupational therapy, speech therapy.



INTRODUCCIÓN

Tradicionalmente, la salud ha sido definida como la ausencia de enfermedad o dolencia; sin embargo, según la organización mundial de la salud (OMS), es un concepto mucho más amplio, es: un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no meramente la ausencia de enfermedad o dolencia⁽²⁾. Del mismo modo según el libro de medicina general; refiere: “La salud es una continua interacción armónica, orgánica y funcional, entre el hombre y su medio, y se considera al proceso salud - enfermedad como una unidad dialéctica donde la lucha de contrarios y la solución de las contradicciones produce el desarrollo humano y de la sociedad”⁽⁹⁾.

Fomentar el cuidado personal y promocionar hábitos saludables son dos de las premisas fundamentales para tener una vida de calidad, ya que es esencial llegar a la etapa de la vejez en las mejores condiciones de salud posibles, promoviendo una mayor independencia y autonomía, siendo esta esencial para el ciclo de vida, a través de la salud podemos gozar de excelente bienestar físico y emocional, el no cuidado de esta puede acarrear consigo diferentes alteraciones que harán la vida bastante complicada, Si no cuidamos de nuestra salud, simplemente somos más propensos a sufrir enfermedades que van desde una gripa hasta un cáncer y en los casos más extremos hasta la muerte⁽¹⁰⁾. A raíz de esto es necesario implementar los hábitos de vida saludable en nuestra rutina diaria (dieta equilibrada, ejercicio físico, actividad social, equilibrio mental, higiene) y eliminar malos hábitos (tabaco, alcohol, droga) entre otros.

En esta área intervienen diferentes profesionales y se necesita de un equipo multidisciplinario para abarcar las diferentes alteraciones que se presenten en el mismo. Por ejemplo la fonoaudiología, es aquella disciplina que se ocupa de evaluar, diagnosticar e intervenir en los trastornos de la comunicación humana, expresados a través de diferentes patologías como puede ser alteración en la voz, en el habla, lenguaje, en la audición y en cualquier otra función que implique tanto al habla como al oído, tanto de adultos como de niños⁽¹¹⁾. Es común evidenciar que como derivación de prácticas inadecuadas y los malos hábitos de aseo general se puede

conducir a la alteración de las estructuras implicadas en la audición y el habla ocasionando así afecciones en el lenguaje y la comunicación.

Científicamente se ha comprobado a través de diversos estudios que las alteraciones auditivas afectan directamente la comunicación, en este orden de ideas según Cinthia Azofeifa, audióloga del Hospital Clínica Bíblica “el mayor problema de los trastornos auditivos se presenta en la comunicación. Por lo tanto, también conlleva problemas de interacción, sociales y afectivos”, es por esto que la comunicación se comprende como el proceso de transmisión de información entre un emisor y un receptor que decodifica e interpreta un determinado mensaje, la importancia de la comunicación radica que a través de ella los seres humanos comparten información diferente entre sí, haciendo del acto de comunicar una actividad esencial para la vida en la sociedad. Una comunicación efectiva es valiosa en cualquier entorno en el que se encuentre la persona, por medio de esta se puede interactuar con los que nos rodean y generar lazos de afectividad esencial para suplir las necesidades de expresarse, escuchar y ser escuchado.

El oído es un órgano corporal que permite percibir y distinguir los sonidos; por lo cual son ventanas hacia una vida llena de sonidos y sensaciones. Por este motivo, son muy importantes los cuidados y la limpieza del oído desde edades tempranas, siguiendo las revisiones recomendadas y evitando someterlos a ruidos intensos, para evitar problemas auditivos e infección de los mismos⁽¹²⁾. El no cuidado de este órgano puede provocar enfermedades que perjudican los estados de salud, las patologías más frecuentes en el oído son; otitis, barotraumas, perforación de la membrana timpánica, hipoacusias, Hemo tímpano entre otras, estas referentes por la mala práctica de aseo personal en esta área.

Debemos resaltar que el ser humano por naturaleza es un ser sociable, pero debido a factores exógenos pueden manifestarse distorsiones en la comunicación con sus semejantes, del mismo modo, como el adecuado cuidado del oído y la audición beneficia la comunicación, también una buena comunicación favorece positivamente a un estado de salud óptimo; siendo un factor



potenciador que mejora la autoestima, proporciona sentimiento de identidad, favorece la empatía. Por lo tanto, comunicarnos con afecto, armonía, respeto, paciencia, caricia, responsabilidad y amor son valores que sin duda enriquecen la comunicación, especialmente cuando la persona vive una desconexión de su entorno ⁽¹³⁾.

Este proyecto se realizó en comunidades de barrios periféricos o zonas suburbanas de la ciudad de Cúcuta en donde se contó con población adulto mayor, adulto joven, drogodependientes, personas con discapacidad y migrantes; de estratos socioeconómicos uno y dos; cuyas formación académica en gran relevancia tienen primaria y algunos con secundaria, lo que conlleva a que sus actividades económicas varíen, pero generalmente está dada por ayudantes de construcción, empleadas domésticas, amas de casa y vendedores informales; a raíz de diversas problemáticas sociales el acercamiento con esta población es de gran importancia, para conocer necesidades como el abandono del estado como carencia de vías principales, poco acceso a transporte público, los sectores no cuentan con espacios verdes de esparcimiento adecuados, no se cuenta con grupos sociales que faciliten la interacción de la comunidad.

De acuerdo a esto como profesionales interdisciplinarios de salud se genera la necesidad de formular un proyecto de investigación que identifique específicamente los hábitos, carencias y/o necesidades de los cuidados básicos de la salud y cuidado del oído para los procesos adecuados de comunicación, para responder a las necesidades que presenta esta población. Con el fin de contribuir a mejorar la calidad de vida y la participación e inclusión social de cada una de estas personas; por lo que se plantea e implementa una red de estrategias para lograr producir la inclusión de cada uno de los habitantes del barrio, y poder llenar vacíos de conocimientos en todo lo relacionado con la salud y logrando también mejorar su comunicación, a través de la participación activa de todos, bajo un trabajo de impacto social que fomenta la interacción de los miembros de esta comunidad anclados a la rehabilitación basada en la comunidad (RBC) para mejorar la calidad de vida y la inclusión de todas las personas con o sin discapacidad y sus familias.

METODOLOGÍA

Tipo de investigación

La investigación es de tipo Mixta, puesto que tuvo como propósito la recolección y manejo de la información para la construcción de datos, desde la lo estadísticos hasta lo experiencial., logrando una comprensión profunda y cabal de los fenómenos a estudiar; explorándolos desde la perspectiva de los participantes en un ambiente natural y en relación con su contexto, así mismo los datos estadísticos de fichas sociodemográficas.

La investigación se ha convertido en una de las mejores opciones para comenzar a realizar un proyecto de investigación con el objetivo de abarcar desde una perspectiva más subjetiva la naturaleza del fenómeno siendo así que autores como Hernández (2012), la describe diciendo “que no es el estudio de cualidades individuales e independientes; contrario a esto ella, corresponde a un estudio integrado y por tanto constituye una unidad de análisis. Rueda (2007), la define como un proceso en donde intervienen varias visiones que tienen como objetivo dividir los fenómenos y determinar las relaciones que existen entre sus componentes. Otro concepto es el de Cerda (2011), quien refiere que la investigación cualitativa hace alusión a caracteres, atributos o facultades no cuantificables que pueden describir comprender o explicar los fenómenos sociales o acciones de un grupo o del ser humano⁽²⁵⁾.

Para González (2013), la investigación cualitativa tiene como propósito la construcción de conocimiento sobre la realidad social, a partir de las condiciones particulares y la perspectiva de quienes la originan y la viven; por tanto, metodológicamente implica asumir un carácter dialógico en las creencias, mentalidades y sentimientos, que se consideran elementos de análisis en el proceso de producción y desarrollo del conocimiento con respecto a la realidad del hombre en la sociedad de la que forma parte⁽²⁵⁾.

Diseño de investigación

La metodología es la investigación descriptiva ya que Según Tamayo y Tamayo M. en su libro Proceso de Investigación Científica, la



investigación descriptiva “comprende la descripción, registro, análisis e interpretación de la naturaleza actual, y la composición o proceso de los fenómenos. El enfoque se hace sobre conclusiones dominantes o sobre grupo de personas, grupo o cosas, se conduce o funciona en presente”.

Según Sabino (1986) “La investigación de tipo descriptiva trabaja sobre realidades de hechos, y su característica fundamental es la de presentar una interpretación correcta; es así como esta investigación descriptiva, su preocupación primordial radica en descubrir algunas características fundamentales de conjuntos homogéneos de fenómenos, utilizando criterios sistemáticos que permitan poner de manifiesto su estructura o comportamiento. De esta forma se pueden obtener las notas que caracterizan a la realidad estudiada ⁽²⁶⁾.”

Haciendo énfasis a lo anterior esta metodología permite realizar una observación y descripción a fondo sobre las problemáticas asociadas a promoción y prevención de hábitos y estilos de vida y comunicación saludable en las comunidades periféricas de la ciudad de Cúcuta, con el propósito de generar y dar respuesta a los interrogantes que surgen durante la investigación, como también mencionar aquellos factores que de alguna forma influyen a que se desarrolle esta problemática.

Población

Los habitantes de 3 barrios periféricos de la ciudad de Cúcuta (Barrio la fortaleza, Barrio el Cují Y Barrio Cundinamarca, con un total aproximado de 2300 personas a censo del año 2019, incluyendo niños, adultos, adultos mayores, personas con discapacidad y migrantes.

Muestra

Basados en una muestra probabilística Según (López, 2010) cada elemento del universo tiene una probabilidad conocida y no nula de figurar en la muestra, es decir, todos los elementos del universo pueden formar parte de la muestra, este método de muestreo se basa en el principio de equiprobabilidad; es decir, aquellos en los que todos los elementos del universo tienen la misma probabilidad de ser elegidos para formar parte de la muestra ⁽²⁷⁾. Para esta investigación

se contó con la participación de 50 habitantes de cada barrio es decir 150 usuarios, en donde se cuenta con 10 niños o adolescentes, 10 adultos, 10 personas de la tercera edad, 10 personas con discapacidad y 10 migrantes por sector

Técnicas e instrumentos

Se realizó una observación participante en la cual para obtener los datos el investigador se incluye en el grupo, hecho o fenómeno observado para conseguir la información “desde adentro”. Este tipo de observación proporciona descripciones de los acontecimientos, las personas y las interacciones que se observan, pero también, la vivencia, la experiencia y la sensación de la propia persona que observa ⁽²⁸⁾.

Para recolectar la información en el primer encuentro. Se contó con el acompañamiento de los líderes comunitarios, quienes organizan la comunidad y suministran información de la misma. Así mismo se realizó aplicación de ficha sociodemográfica a cada individuo y se recorre el contexto, ejecutando un diagnóstico poblacional con las siguientes técnicas, grupos de trabajo, encuesta, ficha sociodemográfica, árbol de problemas, sociograma y flujograma.

Para recolectar la información nuestro primer encuentro. Se contó con el acompañamiento de la señora Milena Rocío Rojas quien es la líder comunitaria del barrio Nuevo Amanecer, la cual suministra información acerca de su comunidad. Identificando puntos claves que ayudasen a abordar las dificultades que presentan los habitantes de este sector.

RESULTADOS

Los resultados se plasman basados en el trabajo de campo, que desde la interacción y la observación directa, se plasman características cualitativas, es así como las actividades que generan lazos de confianza entre los investigadores y la población, permiten vislumbrar y conocer hábitos de vida y comunicación saludable, unificando ideas y fomentando procesos de interacción, inclusión social y trabajo comunitario.

A través de encuentros que se realizaron en las comunidades y en colaboración de líderes comunitarios, por medio de observación directa



y otras técnicas se pudo percibir las falencias que se presentaban en estos barrios, evidenciando gran necesidad acerca de los cuidados generales de la salud, como también quiebres en las relaciones interpersonales entre los habitantes del sector, lo que conlleva a repensar la necesidad de generar grupos sociales de apoyo para fomentar una constante comunicación, que es la clave de las relaciones interpersonales, ya que para que un equipo de trabajo funcione, tiene que existir una comunicación efectiva⁽⁵⁾. Siendo necesario en la conformación de estos grupos que trabajen en pro de la comunidad.

Así mismo se denotan inconformidades referente en primera medida del estado de las vías principales de acceso, ya que esto imposibilita el ingreso del transporte público, ambulancias o cualquier tipo de vehículo de manera rápida y eficaz; lo que les dificulta a la hora de llevar cargas pesadas o desplazarse hacia el centro de la ciudad; así mismo afectando el ingreso de ambulancias ante alguna emergencia.

Así mismo los habitantes de estos sectores manifiestan inconformidad, en situaciones como el mal aprovechamiento de espacios públicos de recreación como canchas, polideportivos o parques; ya que en la zona se realizan actos inmorales y consumo de sustancias psicoactivas, lo cual no permiten espacios sanos de ocio y esparcimiento, en esta medida la salud emocional y mental es necesaria para la base de las relaciones interpersonales, para la interacción recíproca entre dos o más personas, y así sentir el completo bienestar a nivel social, dicha carencia hace que el aislamiento y la falta de interés por el desarrollo comunitario prevalezca.

A lo anterior se ancla complicaciones y problemas de comunicación entre algunos habitantes, la ausencia de líderes y el poco respeto por las organizaciones comunitarias, lo que conlleva a no tener comunicación eficaz y asertiva, todo esto se relaciona características personales de baja formación académica y en ocasiones a problemas físicos que limitan la comunicación como la falta de cuidados a nivel de la audición y el habla; guiándonos del plan decenal de salud pública (PDSP) y a través de alianzas con distintas organizaciones comunitarias, con el objetivo de lograr metas

por medio de recursos humanos y de otro tipo según la organización, se buscó crear estrategias inquirendo así el bien común y dignificación de la comunidad.

Con el fin de contribuir a mejorar la calidad de vida y la participación e inclusión social de cada una de estas personas. De acuerdo a esto se busca implementar una red de estrategias para lograr producir la inclusión de cada uno de los habitantes del barrio nuevo amanecer y llenar vacíos de conocimientos en todo lo relacionado con la salud y logrando también mejorar su comunicación, a través de la participación activa de todos. Y como estudiantes de Fonoaudiología los cuales tenemos un rol fundamental en la sociedad como establecer o reestablecer las habilidades y funciones de la comunicación humana. Que permitan una adecuada relación con los demás ya que la comunicación es una de las más importantes habilidades que posee el ser humano.

Dentro de los resultados obtenidos se ve necesario el mejoramiento de las relaciones interpersonales, bajo diferentes intervenciones psicoeducativas en el sector, del mismo modo lograr mayor unión e integración entre las familias y vecinos que manifestaban relaciones débiles a raíz de quiebres interpersonales.

De la aplicación directa de las técnicas se tienen resultados considerables y relatados así:

- **Lluvia de ideas:** se utilizó esta técnica para recolectar información acerca del interés en actividades de la comunidad; Donde se utilizó un tablero acrílico, el cual como idea principal tenía salud, con este tema se empezó a interactuar con la comunidad acerca del desconocimiento que tienen sobre el tema, más específicamente en los cuidados de la audición, voz y el lenguaje.
- **Árbol de problemas:** a través se logró conocer con detalles las necesidades y problemas que aquejan a la comunidad.

Tallo: Desconocimiento sobre el ámbito de la salud.



Raíces: Dificultad del acceso a las entidades prestadoras de servicios de salud, desconocimiento de los cuidados de la audición, cuidados de la voz y el habla, falta de brigadas de salud en el sector.

Hojas: Automedicación, uso de remedios caseros que pueden empeorar la situación, utilizan objetos extraños cuando sienten molestia en el oído, lo cual puede conllevar a causar alteraciones en la estructura del oído, presencia de disfonías, tonos inadecuados de la voz que pueden causar alteraciones en las cuerdas vocales.

- **Mesa redonda:** aplicando esta técnica se logró que la comunidad manejara un buen proceso de comunicación para así evitar disgustos y altercados entre ellos, así mismo con ayuda de la líder comunitaria a través del dialogo cada uno de los participantes de esta actividad dieron a conocer, según su punto de vista las inconformidades que se presenta en la comunidad, el porqué de ellas y sus posibles causas. Finalmente se intentó llegar a posibles soluciones.

CONCLUSIONES

Por medio de actividades que promovieran los cuidados de la salud, hábitos, estilos de vida y comunicación saludable en el barrio nuevo amanecer los habitantes lograran afianzar los lazos interpersonales entre sus familias y vecinos.

Se contó con el acompañamiento del monitor del programa Nacional de hábitos y estilos de vida saludable del municipio de Cúcuta; quienes por medio de actividades psicoeducativas y de actividad física, concientizo a la comunidad de la importancia de implementar estos cuidados para tener una adecuada salud tanto física como mental.

Los habitantes del sector comprendieron la importancia sobre el cuidado del oído, la audición; colocando en práctica métodos de limpieza adecuados para la preservación de estos.

Se pudo lograr cambios significativos en los habitantes de este sector, evidenciándose mejoramiento en su comportamiento, trato y

relación. Del mismo modo se observa unión y participación en cada una de las diferentes actividades planteadas en la comunidad.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Ministerio de Salud y Protección Social. Plan Decenal de Salud Pública, PDSP, 2012 - 2021. Minist Salud y Protección Soc [Internet]. 2013;(32):2012–21. Available from: [http://www.minsalud.gov.co/Documentos_y_Publicaciones/Plan Decenal - Documento en consulta para aprobación.pdf](http://www.minsalud.gov.co/Documentos_y_Publicaciones/Plan_Decenal_-_Documento_en_consulta_para_aprobación.pdf)
2. De Salud C. Guías para la RBC: Componente de Salud [Internet]. [cited 2019 Mar 9]. Available from: www.who.int
3. Sanitas. Hábitos de vida saludable [Internet]. [cited 2019 Mar 14]. Available from: https://www.sanitas.es/sanitas/seguros/es/particulares/biblioteca-de-salud/estilo-vida/prepro_080021.html
4. Moreno Díaz CE y, Siachoque Jara JJ. Qué es el Plan Decenal de Salud Pública [Internet]. Así vamos en salud. 2014 [cited 2019 Mar 9]. Available from: <https://www.asivamosensalud.org/actualidad/que-es-el-plan-decenal-de-salud-publica>
5. RELACIONES INTERPERSONALES: QUIEBRE COMUNICACIONAL. [cited 2019 Mar 9]; Available from: <https://eltrampolin.es/relaciones-interpersonales-quebre-comunicacional>
6. Safetya. Descripción sociodemográfica de los trabajadores - safetya®.
7. MINSALUD. Páginas - Rehabilitación Basada en Comunidad (RBC) [Internet]. [cited 2019 Mar 11]. Available from: <https://www.minsalud.gov.co/proteccionsocial/promocion-social/Discapacidad/Paginas/rehabilitacion-RBC.aspx>
8. La Iniciativa de Comunicación. Estrategia de Rehabilitación Basada en la Comunidad, RBC | La Iniciativa de Comunicación [Internet]. [cited 2019 Mar 11]. Available from: <http://www.comminit.com/la/content/estrategia>



- gia-de-rehabilitación-basada-en-la-comunidad-rbc
9. Figueroa de Lopez S. Definiciones de salud publica. Univ san carlos [Internet]. 2015 [cited 2019 Mar 14];1(1):63. Available from: https://psico.edu.uy/sites/default/files/cursos/nas_defsalu.pdf
 10. Fuente Saludable. ¿Qué nos puede pasar si no cuidamos nuestra salud?, ¿Qué pasaría si no cuidamos nuestra salud? [Internet]. [cited 2019 Mar 14]. Available from: <https://www.fuentesaludable.com/que-nos-puede-pasar-si-cuidamos-nuestra-salud/>
 11. DEFINICIÓN ABC. Definición de Recreación» Concepto en Definición ABC [Internet]. 2006 [cited 2019 Mar 14]. Available from: <https://www.definicionabc.com/salud/fonologia.php>
 12. Viviendo el Sonido. Prevención de problemas auditivos - Consejos [Internet]. 2014 [cited 2019 Mar 14]. Available from: <https://www.gaes.es/viviendoelsonido/preveccion>
 13. Psicología Activa. Comunicación afectiva y Comunicación No Verbal - | Psicología Activa| Psicología Activa [Internet]. [cited 2019 Mar 14]. Available from: <http://www.psicologiaactiva.es/?P=447>
 14. ECURED. Comunidad - ecured [Internet]. [cited 2019 Mar 11]. Available from: <https://www.ecured.cu/Comunidad>.
 15. Cubana R, Gen M, Habana L. Revista Cubana de Medicina General Integral - El artículo científico. Habana [Internet]. 2015 [cited 2019 Mar 11];17(3):1–6. Available from: http://scielo.sld.cu/scielo.php?Script=sci_artext&pid=S0864-21252001000300011
 16. Martínez mso, Haydée. HACIA UNA COMUNICACION EFECTIVA Y HUMANISTA EN AMBITOS DE SALUD. Revista Habanera de Ciencias Médicas [Internet]. 2008 [cited 2019 Mar 11];7(1):0–0. Available from: http://scielo.sld.cu/scielo.php?Script=sci_artext&pid=S1729-519X2008000100002
 17. Marrero, C.M , García-Orellan R. Ene, Revista de enfermería. Rev ENE Enfermería [Internet]. 2016 [cited 2019 Mar 11];10(1):0–0. Available from: http://scielo.isciii.es/scielo.php?Script=sci_arttext&pid=S1988-348X2016000200006
 18. Coldeportes. Hábitos y Estilos de Vida Saludable HEVS - Coldeportes [Internet]. [cited 2019 Mar 15]. Available from: <http://www.coldeportes.gov.co/?Idcategoria=72135>
 19. Safetya. Descripción sociodemográfica de los trabajadores - safetya® [Internet]. 2017 [cited 2019 Mar 15]. Available from: <https://safetya.co/descripcion-sociodemografica-de-los-trabajadores/>
 20. BANCO ATLAS. La estratificación social - Artículos - ABC Color [Internet]. 2019 [cited 2019 Mar 15]. Available from: <http://www.abc.com.py/articulos/la-estratificacion-social-828661.html>
 21. Orlando L, Sarmiento R, Obed J, Castro R. CONCEPTO JURÍDICO DEL NÚCLEO FAMILIAR: UN ESTUDIO SOBRE LOS " GRUPOS FAMILIARES " – SUB-JUDICE.
 22. Recopilación Efectuada por la Vicepresidencia de la República. MARCO LEGAL DE LA DISCAPACIDAD (Recopilación Efectuada por la Vicepresidencia de la Republica) [Internet]. [cited 2019 Mar 15]. Available from: https://www.dane.gov.co/files/investigaciones/discapacidad/marco_legal.pdf
 23. Secretaria del Senado. Leyes desde 1992 - Vigencia expresa y control de constitucionalidad [LEY_0100_1993] [Internet]. 2918 [cited 2019 Mar 15]. Available from: http://www.secretariasenado.gov.co/senado/basedoc/ley_0100_1993.html
 24. MINSALUD. LINEAMIENTOS NACIONALES DE REHABILITACIÓN BASADA EN LA COMUNIDAD - RBC. LINEAMIENTOS Nac Rehabil BASADA EN LA COMUNIDAD - RBC. 2014.



25. Chaves MP, Felipe A, Zapata R, Arteaga IH. Investigación Cualitativa: Una Reflexión Desde La Educación Como Hecho Social. Año. 2014;3:86–100.
26. Start here. Capitulo III | Metodologia de la Investigacion [Internet]. 2013 [cited 2019 Mar 15]. Available from: <https://bianneygiraldo77.wordpress.com/category/capitulo-iii/>
27. Gestipolis. Muestreo probabilístico y no probabilístico. Teoría - gestiopolis [Internet]. [cited 2019 Mar 15]. Available from: <https://www.gestipolis.com/muestreo-probabilistico-no-probabilistico-teoria/>
28. Lidia D. Sanjuán. La Observación [Internet]. 2011 [cited 2019 Mar 15]. Available from: http://www.psicologia.unam.mx/documentos/pdf/publicaciones/La_observacion_Lidia_Diaz_Sanjuan_Texto_Apoyo_Didactico_Metodo_Clinico_3_Sem.pdf

