Aprovechamiento del tiempo libre y realización de actividad física regular en comunidad universitaria de Colombia. Prueba piloto

Use of lesisure time and engaging in regular physsical actvity in a Colombian university community. Pilot.

Viviana Carmona Lopera[1]

1. Fisioterapeuta. Fundación ALAMOS. Medellín, Colombia.

Resumen

Introducción: *El buen uso del tiempo libre, incluyendo la realización de actividad física, puede llevar al mejoramiento de la calidad de vida. Por otro lado, el uso negativo del tiempo libre, incluyendo el uso excesivo de alcohol, está asociado con la inactividad física, el estrés, y problemas de salud a largo plazo.* ***Métodos:*** *Artículo corto, con enfoque observacional, descriptivo, diseño transversal, incluyó a 79 participantes (12 empleados y 67 estudiantes) seleccionados de manera no probabilística de un estudio macro de estilos de vida en una universidad colombiana. Se indagó por datos sociodemográficos, prácticas en actividad física y manejo del tiempo libre.* ***Resultados:*** *El 26,87% de los estudiantes y el 50% de los empleados incluyen siempre o frecuentemente momentos de descanso en su rutina diaria. El 83,58% de los estudiantes y el 58,33% de los empleados dedican con frecuencia este tiempo de ocio para actividades académicas o labores. La frecuencia semanal para practicar ejercicio fue mayoritariamente tres veces por semana en los empleados (41,67%) y nunca (47,76%) en estudiantes.* ***Conclusiones:*** *Se evidencia un alto grado de desconocimiento del uso adecuado del tiempo libre en la comunidad universitaria. Las personas de estudio tienen poca tendencia al uso del tiempo libre en actividades físicas. Una de las estrategias que se pueden utilizar desde la Fisioterapia para promover un adecuado uso del tiempo libre, es el fomento de la actividad física regular.*

Palabras clave: *Estilo de vida, conductas saludables, recreación, actividad física, fisioterapia.*

Abstract

Aim: *The proper use of free time, including performing physical activity, can lead to improved quality of life. Moreover, the negative use of free time, including excessive use of alcohol is associated with physical inactivity, of stress, health problems and long term.* ***Methods:*** *Observational, descriptive, cross-sectional design included 79 participants (12 employees and 67 students) selected not probabilistically of a macro study of lifestyles in a Colombian university. It was investigated by socio-demographic data, physical activity and management of free time.* ***Results:*** *26.87% of students and 50% of employees always or often include moments of relaxation into your daily routine. The 83.58% of students and 58.33% of employees often spend this free time for academic activities or tasks. The weekly was mostly for exercise three times a week for employees (41.67%) and never (47.76%) in students.* ***Conclusions:*** *A high degree of ignorance of the proper use of free time in the university community is evident. People have little tendency to use of free time in physical activity. One strategy that can be used from physiotherapy to promote proper use of free time, is the promotion of regular physical activity.*

Key words: *Life style, health behavior, recreation, physical activity, physical therapy.*

Artículo de investigación

Introducción

La Organización Mundial de la Salud -OMS- define los estilos de vida saludables como “una 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”(1). Según Arrivillaga en 2003, los estilos de vida son un conjunto de conductas relacionadas con la salud, valores y actitudes adoptados por una persona en respuesta a su ambiente social, cultural y económico (2). Los estilos de vida saludable,

específicamente la realización periódica de actividad física y el control del consumo de tabaco, reducen hasta un 80% el riesgo de tener enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT). Estas enfermedades, actualmente son las responsables del 60% de todas las muertes a nivel mundial, y un 80% de estas ocurren en países de ingresos bajos y medios como Colombia (3). A partir de estas definiciones, para este estudio se consideraron el uso del tiempo libre y la actividad física como variables de interés principal.

El tiempo libre es un ámbito temporal, en el que la ausencia de obligaciones permite llevar a cabo acciones de cualquier tipo (4). De acuerdo con la Organización de las Naciones Unidas -ONU- (2005), el tiempo libre ha sido reconocido en la última década como un factor importante para el desarrollo y bienestar de la sociedad, considerando que en este se incrementan las probabilidades de inclusión social, participación comunitaria, practicar deportes, recrearse y participar de programas y actividades culturales. Estas actividades, disminuyen las probabilidades de la ocurrencia de hechos delictivos y el consumo de drogas (5).

El buen uso del tiempo libre, incluyendo la realización de actividad física, puede llevar al mejoramiento de la calidad de vida, la reducción del estrés, y a un desarrollo mental y físico saludable. Por otro lado, el uso negativo del tiempo libre, incluyendo el uso excesivo de alcohol, está asociado con la inactividad física, el estrés, y problemas de salud a largo plazo (6), siendo estos grandes desafíos para la salud pública mundial. Se reporta un estudio en jóvenes universitarios, que quienes disponen de mayor tiempo libre son quienes más consumen alcohol (7). Por lo tanto, no basta con tener tiempo libre, un incremento en el tiempo libre no siempre se traduce en incremento del bienestar.

La actividad física hace referencia a aquellos movimientos corporales y actividades que requieren consumo energético mayor al que se produce en estado de reposo o al realizar alguna actividad cognitiva y que favorece la salud (5). Está ampliamente documentado que realizar ejercicio físico o tener actividad física como parte del estilo de vida disminuye el riesgo de enfermedad coronaria y en general, previene muchas de las enfermedades crónicas (8–11). Con el fin de mejorar las funciones cardiorespiratorias, musculares, la salud ósea y reducir el riesgo de ECNT, la OMS recomienda que “los adultos de 18 a 64 años deben dedicar como mínimo 150 minutos semanales a la práctica de actividad física aeróbica, de intensidad moderada, o bien 75 minutos de actividad física aeróbica vigorosa cada semana, o bien una combinación equivalente de actividades moderadas y vigorosas” (12). Por otra parte, la creación de hábitos saludables, requiere de al menos 66 días de práctica consecutivos con el propósito de mantenerlo con el paso del tiempo(13) y que se constituya en un verdadero hábito considerando esto como el mecanismo para la obtención de efectos sobre la salud.

La fisioterapia ofrece servicios a individuos y poblaciones para desarrollar, mantener y restaurar el movimiento y la capacidad funcional durante toda la vida. Esto incluye, estrategias de prevención primaria así como la prestación de servicios en circunstancias que el movimiento y la función se vean amenazados por el envejecimiento, lesión, dolor, enfermedades, trastornos, condiciones o factores ambientales (14). En la legislación Colombiana, la ley 528 de 1999 regula la profesión de fisioterapia y establece el objetivo de la fisioterapia como “el estudio, comprensión y manejo del movimiento corporal humano”(15). La fisioterapia ha consolidado su reconocimiento como profesión del área de la salud que mejora el bienestar de individuos y colectivos a partir de la relación movimiento corporal humano y salud (16). El movimiento funcional es fundamental para lo que significa ser saludable; por tanto, derivado del objeto de estudio de la fisioterapia, se deben implementar estrategias para promover un adecuado uso del tiempo libre, desde el fomento de la actividad física.

Se ha demostrado que en contextos universitarios el aprovechamiento del tiempo libre no es adecuado; una alta proporción de los estudiantes de la universidad son pasivos (87%), muy pocos usan su tiempo libre para ir al gimnasio (12,6%), el 5,8% lo usan asistiendo a grupos académicos y el 15,3% usan su tiempo libre para realizar practicar deportivas (17). Universidades que cuentan con carreras de salud deberían ser pioneros en mantener y promover estilos de vida saludables; sin embargo, no siempre es así, Sanabria et al. en 2007 encontraron en un estudio realizado en Bogotá (Colombia), médicos con estilos de vida poco saludables: fumadores, bebedores, sedentarios (85,69%) y con manejo poco saludable del tiempo libre (33.3%) (18).

En este estudio se pretendió explorar las prácticas saludables en la comunidad universitaria, específicamente, las relacionadas con la realización de actividad física y el uso del tiempo libre.

Materiales y métodos

Artículo corto según tipología de Colciencias, estudio conducido bajo un enfoque observacional, descriptivo, con diseño transversal, que incluyó a los 79 participantes total (12 empleados y 67 estudiantes) seleccionados de manera no probabilística, muestra elegida para prueba piloto, representando el 10% de la muestra de un estudio macro de estilos de vida en una universidad colombiana con un componente de carreras de salud importante.

Se realiza la investigación teniendo en cuenta las consideraciones éticas establecidas para la investigación con seres humanos enunciadas en la resolución colombiana 8430 de 1993. Según esta resolución este estudio se clasifica como investigación con riesgo mínimo, ya que la información es obtenida a través de una encuesta que no afecta la integridad de los participantes y no se realiza ningún otro tipo de mediciones o procedimientos que puedan ponerlo en riesgo físico o mental.

Se respeta la integridad de los participantes por parte de los investigadores y de los entrevistadores, independientemente de sus creencias, ideologías, condiciones físicas y mentales, igualmente los investigadores presentan a los participantes a través del consentimiento informado la descripción, propósito y riesgos de la investigación propuesta. La investigación cuenta con la aprobación del Comité de Ética de la Universidad donde fue llevada a cabo.

La recolección de los datos se realizó a través de encuesta, diligenciada por estudiantes de facultades de salud previamente entrenados y estandarizados para el diligenciamiento correcto y completo de la misma. A los 79 participantes se les indagó por los datos sociodemográficos, las prácticas en actividad física, deporte y aquellas relacionadas con la recreación y el manejo del tiempo libre. A todos los participantes se les comunicó el objetivo del estudio y se contó con su consentimiento informado.

Resultados

La Tabla 1 muestra las características sociodemográficas de la población de estudio. El sexo femenino representó el 79,1% (53/67) de los casos en estudiantes y el 75% (9/12) en empleados, mientras que el sexo masculino constituyó el 20,9% (14/67) y 25% (3/12) respectivamente. Los estudiantes tuvieron un promedio de edad de 18,47 ± 1,37 años y los empleados 36,75 ± 9,63. La mayor proporción de la población estudiantil pertenece al estrato 6 (53,13%) y estrato 5 para los empleados (33,3%).

Tabla 1. Distribución porcentual y promedio de las características sociodemográficas de la comunidad universitaria. Medellín. 2015..

		Estudiantes		Empleados	
Características	**Valores**	**Frecuencia**	**Porcentaje**	**Frecuencia**	**Porcentaje**
Sexo	Hombre	14	20.9	3	25
	Mujer	53	79.1	9	75
Edad	Media ± DS	18,47 ± 1,37		36,75 ± 9,63	
Estrato socioeconómico	1	1	1,56	-	-
	2	-	-	1	8,33
	3	1	1,56	2	16,67
	4	7	10,94	3	25
	5	21	32,81	4	33,33
	6	34	53,13	2	16,67

En la tabla 2 se describen las características de las prácticas de recreación y manejo del tiempo libre de la población bajo estudio. A través de una escala tipo Likert (siempre, frecuentemente, algunas veces, nunca), se encontró que el 26,87% de los estudiantes y el 50% de los empleados incluyen siempre o frecuentemente momentos de descanso en su rutina diaria.

Con relación al uso del tiempo libre, el 83,58% de los estudiantes y el 58,33% de los empleados dedican con frecuencia este tiempo de ocio para actividades académicas o labores.

El 52% de los estudiantes y el 25% de los empleados reportó que nunca o algunas veces comparten con su familia y/o amigos el tiempo libre.

La tabla 3 contiene las características relacionadas con la práctica de actividad física y deporte. Los empleados reportaron hacer más ejercicio (25%) en los últimos tres meses que los estudiantes (13,43%). La frecuencia semanal para practicar ejercicio fue mayoritariamente menos de tres veces por semana (35,82%) o nunca (47,76%) en estudiantes y tres veces por semana en los empleados (41,67%)

Tabla 2. Distribución porcentual de la caracterización en prácticas de recreación y manejo del tiempo libre. Medellín. 2015.

		Estudiantes		Empleados	
Variable	**Valores**	**Frecuencia**	**Porcentaje**	**Frecuencia**	**Porcentaje**
Incluye momentos de descanso en su rutina diaria	Siempre	12	17,91	6	50
	Frecuentemente	6	8,96	-	-
	Algunas veces	45	67,16	4	33,33
	Nunca	4	5,97	2	16,67
Comparte con su familia y/o amigos el tiempo libre	Siempre	13	19,4	5	41,67
	Frecuentemente	19	28,36	4	33,33
	Algunas veces	31	46,27	3	25
	Nunca	4	5,97	-	-
Destina parte de su tiempo libre para actividades académicas o laborales	Siempre	28	41,79	3	25
	Frecuentemente	28	41,79	4	33,33
	Algunas veces	11	16,42	4	33,33
	Nunca			1	8,33

Tabla 3. Distribución porcentual de caracterización en prácticas actividad física y deporte. Medellín. 2015.

		Estudiantes		Empleados	
Variable	**Valores**	**Frecuencia**	**Porcentaje**	**Frecuencia**	**Porcentaje**
Ejercicio en los últimos 3 meses	Siempre	9	13,43	3	25
	Frecuentemente	6	8,96	3	25
	Algunas veces	30	44,78	2	16,67
	Nunca	22	32,84	4	33,33
Frecuencia con la que practica el ejercicio	Diariamente	5	7,46	1	8,33
	3 veces/semana	6	8,96	5	41,67
	< 3 veces/sem	24	35,82	3	25
	Nunca	32	47,76	3	25

Discusión

El 26,87% de los estudiantes y el 50% de los empleados incluyen siempre o frecuentemente momentos de descanso en su rutina diaria; sin embargo, el 83,58% de los estudiantes y el 58,33% de los empleados dedican con frecuencia este tiempo de ocio para actividades académicas o labores. La frecuencia semanal para practicar ejercicio fue tres veces por semana en los empleados (41,67%) y mayoritariamente menos de tres veces por semana (35,82%) en estudiantes. En los últimos 3 meses el 50% de los empleados y el 22,39% de los estudiantes han realizado ejercicio siempre o frecuentemente, tiempo durante el cual se considera la adquisición de un hábito, según estudio realizado por Lally et al en 2010(13).

Los resultados anteriores no coinciden con los hallazgos reportados por Lema et al. en 2009, quienes reportan que el 63,8% de los jóvenes universitarios de una universidad privada de Colombia realizan todos o la mayoría de los días alguna actividad de ocio que les permite descansar o relajarse, y el 76,6% comparte tiempo o actividades con la familia, amigos o pareja (5). Pérez et al. en 2008 también refieren que el 68,9% de estudiantes de Pregrado de la Universidad Tecnológica de Pereira (Colombia) comparten su tiempo libre con amigos (17).

En el presente estudio el 52% de los estudiantes y el 25% de los empleados reportó que nunca o algunas veces comparten con su familia y/o amigos el tiempo libre. Esto podría evidenciar un factor de riesgo estudiantil, ya que muestra débiles conexiones entre esta población con las redes de apoyo, como sería la familia y/o amigos. Arrivillaga et al en 2003 en estudio realizado en estudiantes de la Pontificia Universidad Javeriana de Cali (Colombia) confirma que la influencia de factores socio-ambientales, familia y amigos, es significativa en el desarrollo de pautas de comportamiento y creencias saludables, por ejemplo en cuanto a la recreación y manejo del tiempo libre, hábitos alimenticios o en el desarrollo de creencias desfavorables como el consumo de alcohol, tabaco y otras drogas (padres y amigos fumadores y/o consumidores de licor)(2). Paéz et al en 2010 en estudio realizado en Manizales (Colombia) reportan que lo estilos de comportamiento se relacionan de manera importante con las redes de apoyo familiar(19) . Zaborskis et al en 2007 en seis países europeos confirman que las redes familiares inciden en la adopción de los estilos de vida en adolescentes y jóvenes(20).

Tan sólo el 26,87% de los estudiantes incluyen siempre o frecuentemente momentos de descanso en su rutina diaria, el 83,58% de los estudiantes dedican con frecuencia este tiempo de ocio para actividades académicas o labores y la frecuencia semanal para practicar ejercicio fue mayoritariamente menos de tres veces por semana (35,82%) o nunca (47,76%) en estudiantes. Resultados que evidencian conductas poco saludables para el grupo de estudiantes. Esto puede ser explicado por lo descrito en diversas investigaciones donde se afirma que los jóvenes no advierten el riesgo como cercano, o se perciben como invulnerables y por tanto presentan conductas insanas que afectan la salud a mediano o largo plazo(20). Por otro lado, se evidencia del estudio realizado en la Universidad Pedagógica Nacional en 2012, la falta de tiempo libre de los estudiantes universitarios pues las horas académicas proporcionales son demasiadas(21). Gutiérrez et al. en 2010 también exponen el poco tiempo libre con el que cuentan los estudiantes universitarios, debido a la sobrecarga académica, siendo esta un situación generadora de altos niveles de estrés (22). En el estudio de Sanabria et al. en 2007, reportan que los profesionales de la salud con estilos de vida poco saludables correspondió a los más jóvenes y que los profesionales con hábitos saludables eran los de mediana edad (25 a 30 años) (18).

La OMS y la UNESCO consideran el tiempo libre como un factor promotor del desarrollo de los grupos y pueblos (23). El tiempo libre está vinculado no sólo a una necesidad psíquica y física fundamental, sino también un elemento esencial para un desarrollo humano integral; sin embargo, no todo tiempo libre cumple con esta tarea(17); como se pudo evidenciar en el presente artículo el 83,58% de los estudiantes y el 58,33% de los empleados destinan parte de su tiempo libre en actividades académicas o labores. Resultado que guarda relación con la percepción que tienen los trabajadores acerca del ocio y el tiempo libre reportada por Sánchez et al. en 2013, donde el ocio y el tiempo libre no se perciben como factores fundamentales para la salud (24). Según De Masi en 2000 el problema es que muchas son las personas que saben trabajar, pero pocos los que saben administrar el tiempo libre. La mayoría de las personas ocupa muy mal sus periodos de descanso(25). Aunque el instrumento de recolección de información contiene preguntas sobre incluir o no momentos de descanso en la rutina diaria, sería también interesante haber indagado sobre cuánto tiempo diario se destina a este, siendo esta una limitación para el estudio y

recomendación para posteriores investigaciones dentro de esta comunidad universitaria.

Las universidades tienen potencial para influir positivamente en la vida y la salud de sus miembros. Son instituciones en donde las personas pasan una parte importante de sus vidas y pueden incidir en la formación de sus estilos de vida, llevándolos a ser personas autónomas, reflexivas, críticas, con responsabilidad frente a sí mismos y ante los demás; además los universitarios lideran innovaciones y tienen un rol modélico en la sociedad(26). La Universidad como institución, debe ser un centro de formación integral del individuo y por tanto, además de los programas académicos, debe fomentar estilos de vida saludables que redunden en mejorar la calidad de vida de la comunidad universitaria. Incentivar la actividad física frecuente traería además de las ventajas conocidas en términos de salud, una relación con un mejor uso del tiempo libre de la comunidad universitaria, esto con el fin de prevenir la aparición de enfermedades, en pro de una cualificación del desarrollo humano, la calidad de vida y como aporte a la salud pública(27).

Conclusión

Este estudio ha evidenciado un alto grado de desconocimiento del uso adecuado del tiempo libre en la comunidad universitaria, ya que emplean este tiempo en actividades académicas o laborales. También se evidenció que pocas personas tienen tendencia al uso del tiempo libre en actividades físicas. Una de las estrategias que se pueden utilizar desde la Fisioterapia para promover un adecuado uso del tiempo libre, es el fomento de la actividad física regular.

Referencias

1. Vargas S. Los estilos de vida en la salud. En: La Salud Pública en Costa Rica: Estado actual, retos y perspectivas. Costa Rica: UCR; 2010. p. 101-25.

2. Arrivillaga M, Salazar IC, Correa D. Creencias sobre la salud y su relación con las prácticas de riesgo o de protección en jóvenes universitarios. Colomb Médica. 2003;34(4):186-95.

3. Angarita CL, Duperly J, Parra D, Rivera D, Sarmiento OL. Hábitos y estilos de vida saludable. Coldeportes. Ministerio de la Protección Social. Asociación Colombiana de Medicina del Deporte. Departamento Administrativo del Deporte, la Recreación, la Actividad Física y el Aprovechamiento del Tiempo Libre. Bogotá (Colombia): Coldeportes; 2011.

4. Otero JC. La pedagogía del ocio: nuevos desafíos. Lugo: Axac; 2009.

5. Lema LF, Salazar IC, Varela MT, Tamayo JA, Rubio A, Botero A. Comportamiento y salud de los jóvenes universitarios: satisfacción con el estilo de vida. Pensam Psicológico. 2009;5(12):71-88.

6. Yarnal C, Qian X, Hustad J, Sims D. Intervention for Positive Use of Leisure Time Among College Students. J Coll Character. enero de 2013;14(2).

7. Iemp M, Behn V. Utilización del Tiempo Libre de Estudiantes del Area de Salud de la Institución Educacional Santo Tómas, Talca. XIV. 2008;I:53-62.

8. Ministerio de Salud y Protección Social. Prevención de Enfermedades no transmisibles. [Internet]. Colombia: MinSalud; Recuperado a partir de: http://www.minsalud.gov.co/salud/publica/Paginas/salud-publica.aspx

9. Rosa SM, ORDAX JRD, OLEA SDA. Sedentarismo y salud: efectos beneficiosos de la actividad física [Internet]. [citado 22 de enero de 2014]. Recuperado a partir de: http://start.iminent.com/StartWeb/3082/homepage/

10. Varo JJ, Martínez A, Martínez MÁ. Beneficios de la actividad física y riesgos del sedentarismo. Med Clínica. 2003;121(17):665-72.

11. Ramírez H. Acondicionamiento físico y estilos de vida saludable. Colomb Médica. 2002;33(1):3-5.

12. World Health Organization. Global recommendations on physical activity for health. Geneva, Switzerland: World Health Organization; 2010.

13. Lally P, Van C, Potts H, Wardle J. How are habits formed: Modelling habit formation in the real world. Eur J Soc Psychol. octubre de 2010;40(6):998-1009.

14. World Confederation for Physical Therapy. Policy statement: Description of physical therapy [Internet]. [citado 20 de abril de 2015]. Recuperado a partir de: http://www.wcpt.org/policy/ps-descriptionPT

15. Congreso de Colombia. Ley 528 de 1999 [Internet]. Recuperado a partir de: http://www.mineducacion.gov.co/1621/articles-105013_archivo_pdf.pdf

16. Torres MR. Bioética y Fisioterapia [Internet]. Universidad del Rosario; 2007. Recuperado a partir de: http://www.urosario.edu.co/urosario_files/ed/ed525564-8fd6-4e07-bc66-f3db31108133.pdf

17. Pérez EA. Prácticas y Representaciones Sociales de Tiempo Libre, Ocio y Recreación en los Estudiantes de Pregrado [Internet]. Coldeportes/FUNLIBRE; 2008 [citado 19 de noviembre de 2014]. Recuperado a partir de: http://www.redcreacion.org/documentos/congreso10/EAPerez.html

18. Sanabria PA, González LA, Urrego DZ. Estilos de vida saludable en profesionales de la salud colombianos. Estudio Exploratorio. Rev Med. 2007;15(2):207-17.

19. Páez ML, Castaño JJ. Estilos de vida y salud en estudiantes de una facultad de psicología. 158 Psicol Desde El Caribe Univ Norte. 2010;(25):155-78.

20. Paéz ML. Universidades saludables: Los jóvenes y la salud. Arch Med Col. 2012;12(2):205-20.

21. Orozco JC, Hernández MR, Vargas EG, Perdomo Ó, Cabanzo CJ, Camargo CR. Ocio y Tiempo Libre: Una aproximación a sus representaciones y percepciones en la Universidad Pedagógica Nacional. Universidad Pedagógica Nacional; 2012. Report No.: 2.

22. Gutiérrez JA, Montoya LP, Toro BE, Briñón MA, Rosas E, Salazar LE. Depresión en estudiantes universitarios y su asociación con el estrés académico. Rev CES Med. 2010;24(1):7-17.

23. Vilaú LÁ, Rodríguez L, Rivera R, Amarán JE. Plan de actividades físico-recreativas para ocupar el tiempo libre en jóvenes desvinculados del estudio y del trabajo. Rev Ciencias Médicas. 2012;16(3):62-81.

24. Sánchez T, Jurado L, Simoes MD. Después del trabajo ¿qué significado tiene el ocio, el tiempo libre y la salud? PARADIGMA. 2013;XXXIV:31-51.

25. Gomes C, Elizalde R. Trabajo, tiempo libre y ocio en la contemporaneidad: Contradicciones y desafíos. Polis. 2009;8(No 22):249-66.

26. Becerra S. Universidades saludables: una apuesta a una formación integral del estudiante. Rev Psicol. 2013;31(2).

27. Ariza GI, Balmes H. El acompañamiento tutorial como estrategia de la formación personal y profesional: Un estudio basado en la experiencia en una institución de educación superior. Univ Psycol. 2005;4(1):31-41.

Correspondencia:
Viviana Carmona Lopera
Fundación ALAMOS. Medellín, Colombia
E-mail: viviana496@hotmail.com

Recibido para publicación: Mayo 20 de 2015
Aprobado para publicación: Septiembre 28 de 2015