

# Hábitos saludables: La clave para prevenir enfermedades y mejorar la calidad de vida

## Healthy habits: The key to preventing diseases and improving quality of life

1. Vanesa Alexandra Montagut Góngora  
2. Valery Paola Rozo Contreras  
3. Carolina Villamizar Peña

Recibido: 29 de marzo de 2024  
Aprobado: 21 de junio de 2024

### Resumen

Los hábitos saludables son una herramienta esencial, para obtener y conservar una vida integra, plena y libre de dolencias. En la actualidad las personas tienden a ser más sedentarias, llevando dietas desequilibradas, sus niveles de estrés son muy altos y la actividad física es muy escasa. Estos hábitos también van de la mano con la salud mental y emocional, ocasionando un impacto positivo en la calidad de vida de las personas.

Un estilo de vida saludable se fundamenta en varios aspectos esenciales, entre los cuales destacan una alimentación equilibrada, la práctica regular de ejercicio físico, un descanso adecuado y la gestión efectiva del estrés. Cada uno de estos componentes actúa como un pilar que sostiene el bienestar general, previniendo enfermedades y favoreciendo un funcionamiento óptimo tanto del cuerpo como de la mente. Por ejemplo, una dieta rica en nutrientes refuerza el sistema inmunológico, mientras que el ejercicio físico mejora la circulación sanguínea, ayuda a controlar el peso y estimula la producción de endorfinas, conocidas como "hormonas de la felicidad".

Además, adoptar hábitos saludables puede ayudar a prevenir enfermedades crónicas como la obesidad, diabetes y problemas cardiovasculares. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), estas enfermedades no transmisibles representan más del 70% de las muertes a nivel mundial. Lo más preocupante es que muchas están relacionadas con decisiones cotidianas, como el consumo excesivo de alimentos procesados, la falta de actividad física y una inadecuada gestión del estrés. Por lo tanto, realizar cambios simples en el estilo de vida puede tener un impacto significativo en la salud general.

Este ensayo explora la relevancia de adoptar y mantener hábitos saludables como una estrategia efectiva para prevenir enfermedades y mejorar la calidad de vida. Está respaldado por investigaciones científicas, por la Organización Mundial de la Salud (OMS) y opiniones de expertos en salud pública, quienes subrayan la necesidad de fomentar estas prácticas desde una edad temprana y a lo largo de toda la vida. Al examinar los beneficios concretos de una alimentación balanceada, la actividad física regular, el descanso adecuado y la gestión emocional, se busca inspirar un cambio cultural hacia la promoción del bienestar integral.

**Palabras clave:** estilo de vida saludable, ejercicio físico, gestión del estrés, diabetes, obesidad, hipertensión, bienestar general, enfermedades crónicas.

## Abstract

Healthy habits are an essential tool for achieving and maintaining a full, whole life free of illness. Nowadays, people tend to be more sedentary, eating unbalanced diets, having very high stress levels and very little physical activity. These habits also go hand in hand with mental and emotional health, causing a positive impact on people's quality of life.

A healthy lifestyle is based on several essential aspects, including a balanced diet, regular physical exercise, adequate rest and effective stress management. Each of these components acts as a pillar that supports general well-being, preventing diseases and promoting optimal functioning of both the body and the mind. For example, a nutrient-rich diet strengthens the immune system, while physical exercise improves blood circulation, helps control weight and stimulates the production of endorphins, known as "happiness hormones".

In addition, adopting healthy habits can help prevent chronic diseases such as obesity, diabetes and cardiovascular problems. According to the World Health Organization (WHO), these non-communicable diseases account for more than 70% of deaths worldwide. What is more worrying is that many are related to everyday decisions, such as excessive consumption of processed foods, lack of physical activity and inadequate stress management. Therefore, making simple lifestyle changes can have a significant impact on overall health.

This essay explores the relevance of adopting and maintaining healthy habits as an effective strategy to prevent diseases and improve quality of life. It is supported by scientific research, by the World Health Organization (WHO) and opinions of public health experts, who underline the need to promote these practices from an early age and throughout life. By examining the concrete benefits of a balanced diet, regular physical activity, adequate rest and emotional management, it seeks to inspire a cultural change towards the promotion of comprehensive well-being.

**Keywords:** healthy lifestyle, physical exercise, stress management, diabetes, obesity, hypertension, general well-being, chronic diseases.

Programa de Diseño y Administración de Negocios de la Moda. est\_va\_montagut@fesc.edu.co. ORCID: [Dato pendiente por completar]. Fundación de Estudios Superiores Comfanorte, Cúcuta, Colombia.

Programa de Diseño y Administración de Negocios de la Moda. est\_vp\_Rozo@fesc.edu.co. ORCID: [Dato pendiente por completar]. Fundación de Estudios Superiores Comfanorte, Cúcuta, Colombia.

Programa de Diseño y Administración de Negocios de la Moda. est\_c\_peña@fesc.edu.co. ORCID: [Dato pendiente por completar]. Fundación de Estudios Superiores Comfanorte, Cúcuta, Colombia.

### \*Autor de Correspondencia:



© 2024. Editada por la Fundación de Estudios Superiores Comfanorte.

## Introducción

Los hábitos saludables, definidos como conductas que promueven el bienestar físico, mental y social, son esenciales para prevenir enfermedades y mejorar la calidad de vida de las personas. Desde la alimentación balanceada hasta la actividad física constante o en poca cantidad, estas prácticas han sido promovidas como soporte fundamental de la salud pública. Sin embargo, a pesar de los avances en la educación y concienciación sobre la salud, las personas enfrentan una serie de barreras que dificultan la adopción de estilos de vida saludables.

“En un mundo globalizado, los hábitos saludables se ven influenciados por factores económicos, culturales y sociales que dificultan su implementación y sostenibilidad”, afirman García y Martínez (2018). La influencia de la publicidad, los ritmos acelerados de vida y las desigualdades en el acceso a recursos básicos como alimentos saludables y espacios para ejercitarse han contribuido a un panorama donde muchas personas no logran mantener prácticas beneficiosas para su salud. Además, la información contradictoria en redes sociales y medios de comunicación ha generado confusión en la población respecto a qué hábitos son realmente efectivos.

En este contexto, este artículo se propone analizar los beneficios de los hábitos saludables, las barreras más comunes que enfrentan las personas para adoptarlos y cómo la sociedad puede promover cambios sostenibles que permitan superar estas dificultades.

## Metodología

Este ensayo aborda la importancia de los hábitos saludables en la prevención de enfermedades y cómo impactan positivamente en la calidad de vida de los seres humanos. A través de un análisis de la literatura científica y de las recomendaciones de expertos, se demostrará que adoptar hábitos como una alimentación balanceada, el ejercicio regular, el descanso adecuado y la gestión emocional puede marcar la diferencia entre una vida saludable y una marcada por enfermedades crónicas y limitaciones físicas.

## Resultados y discusión

### Beneficios de los Hábitos Saludables

Innumerables estudios han demostrado los beneficios de los hábitos saludables en la prevención de enfermedades y la mejora de la calidad de vida. La práctica regular de actividad física, una alimentación equilibrada y el manejo del estrés contribuyen no solo a la salud física, sino también al bienestar emocional. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), “los hábitos saludables son la base para una vida larga y

de calidad, reduciendo el riesgo de enfermedades crónicas como la diabetes, la hipertensión y el cáncer” (2015).

El ejercicio regular, por ejemplo, mejora la circulación sanguínea, fortalece los músculos y promueve la liberación de endorfinas, lo que reduce los niveles de ansiedad y depresión. Por otro lado, una dieta balanceada basada en frutas, verduras, proteínas y granos integrales proporciona al cuerpo los nutrientes necesarios para su funcionamiento óptimo. También es importante recalcar que hábitos como el sueño adecuado y la hidratación son igualmente esenciales para el equilibrio físico y mental.

A pesar de estos beneficios, muchas personas encuentran difícil incluir estas prácticas en sus rutinas diarias. Factores como la falta de tiempo, los costos asociados a alimentos saludables y la desinformación dificultan el acceso a estos hábitos y limitan su sostenibilidad.

## **Barreras Sociales y Estructurales**

La promoción de hábitos saludables enfrenta múltiples obstáculos, muchos de ellos derivados de las estructuras sociales y económicas actuales. Uno de los principales desafíos es la desigualdad en el acceso a recursos de salud. “Las poblaciones de bajos ingresos enfrentan mayores barreras para acceder a alimentos saludables y espacios para la actividad física, lo que perpetúa las brechas en salud pública”, señalan Torres y Pérez (2020).

Además, la publicidad y la industria alimentaria juegan un papel clave en la creación de entornos poco saludables. La promoción de alimentos ultraprocesados y bebidas azucaradas, que suelen ser más accesibles económicamente que opciones más saludables, ha contribuido a un aumento en las tasas de obesidad y enfermedades relacionadas con la dieta. Por su parte, el estilo de vida acelerado de las sociedades modernas dificulta que las personas dediquen tiempo a la planificación de comidas saludables y la práctica regular de ejercicio.

La desinformación en redes sociales es otro factor significativo. Aunque estas plataformas han facilitado el acceso a información sobre salud, también han sido utilizadas para difundir mitos y tendencias peligrosas. “El auge de los ‘influencers’ de salud ha generado un mercado saturado de información contradictoria, lo que crea confusión en la población sobre qué prácticas son realmente beneficiosas”, apunta Fernández (2019).

## **Reflexión**

El artículo "Los Hábitos Saludables" invita a reflexionar sobre la relevancia de los hábitos saludables como pilares esenciales para el bienestar humano, así como las barreras que enfrentan las personas al intentar adoptarlos. A lo largo del texto, se plantea un análisis profundo que va más allá de los beneficios individuales, considerando también los factores estructurales, económicos y culturales que moldean, limitan o promueven estos hábitos en las sociedades contemporáneas (Gómez Cano et al., 2021).

Adoptar hábitos saludables es, sin duda, una de las estrategias más efectivas para prevenir enfermedades y mejorar la calidad de vida. El artículo subraya cómo prácticas simples, como una alimentación equilibrada, la actividad física regular y el manejo del estrés, no solo contribuyen al bienestar físico, sino que también potencian la salud emocional y mental. Estos hábitos actúan como escudos protectores frente a enfermedades crónicas como la diabetes, el cáncer y la hipertensión, las cuales representan algunas de las principales causas de mortalidad global. Sin embargo, lo que parece una recomendación sencilla a nivel teórico, en la práctica se enfrenta a desafíos significativos derivados de las condiciones sociales y económicas actuales.

## **Hábitos de vida saludable**

Un estilo de vida saludable va más allá de simplemente alimentarse adecuadamente. Se trata de mantener hábitos saludables de manera constante para elevar nuestra calidad de vida y alcanzar un equilibrio en nuestra salud. Este equilibrio se consigue a través de la adopción de prácticas beneficiosas que promueven el bienestar tanto físico como mental, lo que resulta en un impacto positivo en nuestras vidas.

Existen ciertos hábitos que pueden perjudicar la salud, como el consumo habitual y excesivo de grasas saturadas, azúcares y sal. En cambio, es recomendable incrementar la ingesta de frutas y verduras, optar por proteínas magras, aumentar el consumo de fibra y reducir los carbohidratos simples

### **Importancia de una alimentación equilibrada**

La alimentación es uno de los factores más influyentes en la salud. Según el doctor Walter Willett, profesor de nutrición en la Universidad de Harvard, una dieta equilibrada rica en frutas, verduras, cereales integrales, proteínas magras y grasas saludables puede prevenir enfermedades como la diabetes tipo 2, la obesidad y problemas cardiovasculares. Por el contrario, una dieta rica en alimentos procesados, azúcares refinados y grasas trans aumenta el riesgo de estas afecciones.

Investigaciones publicadas en The Lancet confirman que una dieta desequilibrada es una de las principales causas de mortalidad global. Adoptar hábitos como planificar las comidas, leer etiquetas nutricionales y optar por alimentos naturales en lugar de ultraprocesados no solo mejora la salud física, sino también la mental, al influir en niveles de energía y en el estado de ánimo.

### **El ejercicio físico como herramienta preventiva**

El ejercicio regular es otro pilar fundamental en la prevención de enfermedades. Según la OMS, realizar al menos 150 minutos de actividad física moderada a la semana reduce significativamente el riesgo de enfermedades cardiovasculares, diabetes tipo 2 y ciertos tipos de cáncer. Además, el ejercicio tiene efectos positivos en la salud mental, ya que promueve la liberación de endorfinas, conocidas como las “hormonas de la felicidad”.

El Dr. Kenneth Cooper, creador del término “aeróbico” y pionero en la medicina del ejercicio, enfatiza que la actividad física no solo mejora la longevidad, sino también la calidad de vida al mantener la funcionalidad física en edades avanzadas. Actividades como caminar, correr, nadar o practicar yoga son accesibles y efectivas para personas de todas las edades, lo que las convierte en herramientas clave para una vida saludable.

### **El papel del descanso y la gestión del estrés**

El descanso adecuado es esencial para el correcto funcionamiento del organismo. La National Sleep Foundation recomienda entre 7 y 9 horas de sueño diarias para los adultos, ya que durante el sueño el cuerpo realiza funciones vitales, como la reparación de tejidos y la consolidación de la memoria. La falta de sueño está relacionada con problemas como obesidad, hipertensión y un mayor riesgo de enfermedades cardíacas.

Por otro lado, el estrés crónico es un enemigo silencioso de la salud. Según el Dr. Robert Sapolsky, experto en estrés y profesor de la Universidad de Stanford, el estrés prolongado puede desencadenar problemas como trastornos digestivos, hipertensión y debilitamiento del sistema inmunológico. Técnicas como el mindfulness, la meditación y la respiración profunda son herramientas efectivas para manejar el estrés y prevenir sus efectos negativos en la salud.

### **Prevención de enfermedades crónicas**

Las enfermedades crónicas, como la diabetes, las enfermedades cardiovasculares y ciertos tipos de cáncer, son una de las principales causas de muerte en el mundo. Sin embargo, investigaciones de la revista Nature señalan que hasta el 80% de estas enfermedades podrían prevenirse mediante cambios en el estilo de vida.

El Dr. Dean Ornish, pionero en programas de salud preventiva, ha demostrado que hábitos como una dieta saludable, el ejercicio físico y el manejo del estrés no solo previenen estas enfermedades, sino que también pueden revertirlas en etapas tempranas. Estas evidencias refuerzan la importancia de adoptar un enfoque proactivo en el cuidado de la salud.

### **Propuestas para Superar las Barreras**

Para fomentar la adopción de hábitos saludables, es esencial abordar las barreras estructurales que limitan su implementación. Entre las propuestas destacan:

1. Educación en Salud: Promover campañas educativas desde temprana edad que brinden información clara y basada en evidencia sobre los beneficios de los hábitos saludables. Estas campañas deben ser accesibles a todas las poblaciones, independientemente de su nivel socioeconómico.
2. Políticas Públicas Inclusivas: Implementar políticas que garanticen el acceso a alimentos saludables y espacios seguros para la actividad física. Esto incluye subsidios para productos frescos, regulación de la publicidad de alimentos ultra procesados y la construcción de infraestructura recreativa en comunidades vulnerables.
3. Promoción del Bienestar Integral: Adoptar un enfoque que integre la salud física, mental y social. Esto incluye fomentar la práctica del autocuidado, el manejo del estrés y el fortalecimiento de redes de apoyo comunitario.
4. Regulación de la Información: Crear mecanismos para verificar la información difundida en redes sociales y promover el acceso a fuentes confiables de conocimiento sobre salud.

## Conclusión

Adoptar y mantener hábitos saludables, como una alimentación equilibrada, ejercicio físico regular, descanso adecuado y gestión del estrés, es fundamental para prevenir enfermedades y mejorar la calidad de vida. Estos hábitos fortalecen el sistema inmunológico, promueven el bienestar físico y emocional, y reducen el riesgo de enfermedades crónicas como la diabetes, la obesidad y los problemas cardiovasculares.

Factores como la desigualdad socioeconómica, la falta de tiempo, los costos elevados de alimentos saludables y la desinformación en redes sociales dificultan la implementación de estilos de vida saludables. Además, la publicidad de alimentos ultraprocesados y los entornos sociales modernos contribuyen a perpetuar conductas poco saludables.

Superar estas barreras requiere un enfoque integral que incluya educación en salud desde edades tempranas, políticas públicas inclusivas que faciliten el acceso a recursos saludables, regulación de la información sobre salud en medios digitales y la promoción de un bienestar integral que abarque la salud física, mental y social.

Es necesario fomentar un cambio cultural que valore y priorice los hábitos saludables como parte esencial del día a día. Esto no solo beneficiará a los individuos, sino también a la sociedad en su conjunto, al reducir los costos sanitarios y aumentar la productividad y el bienestar general.

En conclusión, adoptar hábitos saludables no solo es una cuestión individual, sino una estrategia colectiva para construir comunidades más fuertes y resilientes frente a los desafíos de salud actuales y futuros.

## Referencias

- Gobierno de México. (s.f.). Activa tu modo saludable. Comisión Nacional de Salud Mental y Adicciones. <https://www.gob.mx/promosalud/acciones-y-programas/activa-tu-modo-saludable>
- García, R. M., Hernández, I. J., & Martínez, C. M. (2005). Promoción de salud y estilos de vida saludables. *Revista Cubana de Medicina General Integral*, 21(2). [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1727-81202005000200006](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1727-81202005000200006)
- Los Andes. (2023, julio 31). La OMS dio a conocer los 7 hábitos saludables necesarios para cuidar el cuerpo. <https://www.losandes.com.ar/sociedad/la-oms-dio-a-conocer-los-7-habitos-saludables-necesarios-para-cuidar-el-cuerpo/>
- Organización Mundial de la Salud (OMS). (2023). Noncommunicable diseases. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/noncommunicable-diseases>
- Rincón, M. F. (2022). Hábitos de vida saludable: Estudio en estudiantes universitarios [Trabajo de grado, Corporación Universitaria Minuto de Dios]. Repositorio UNIMINUTO. <https://repository.uniminuto.edu/server/api/core/bitstreams/9445e946-a86d-4636-bcae-0392f890f4bb/content>
- Jiménez, M. A. (s.f.). Proyecto de hábitos de vida saludable en Educación Primaria. Hekademos. [https://hekademos.com/hekademos/media/articulos/01/Proyecto\\_de\\_habitos\\_de\\_vida\\_saludable\\_en\\_Educacion Primaria.pdf](https://hekademos.com/hekademos/media/articulos/01/Proyecto_de_habitos_de_vida_saludable_en_Educacion Primaria.pdf)

- Organización Panamericana de la Salud (OPS). (2016). Estilos de vida saludable: recomendaciones prácticas. <https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/34580/vidasaludable2016-spa.pdf>
- Universidad de Cundinamarca. (s.f.). Manual del Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo (ESG-SST-M008\_V1). [https://www.ucundinamarca.edu.co/intranet/documents/seguridad-salud/Manual-ESG-SST-M008\\_V1.pdf](https://www.ucundinamarca.edu.co/intranet/documents/seguridad-salud/Manual-ESG-SST-M008_V1.pdf)
- Flores-Zamora, A. C. (2019). Referentes teóricos del entrenamiento combinado de resistencia y fuerza muscular en las carreras de distancias medias. *Mundo FESC*, 10(S1), 27-38.
- Quiala-Barroso, W., Chang-Girón, Y. C., & Pons-Núñez, A. M. (2019). Ventajas de una alternativa metodológica para la evaluación de la condición física en la educación primaria. *Mundo FESC*, 10(S1), 49-59.
- Cepeda-Ortiz, D. de los Ángeles., & Jácome-Arboleda, J. S. . (2020). Análisis de la actividad física y alimentaria de los adultos mayores del CEAM La Delicia en cuarentena por covid-19. *Mundo FESC*, 10(20), 24-40.
- Duarte Chaudruc, K. V., Pallares Arévalo, E., Saldaña Escorcía, R., & Ropero Pallares, R. (2023). Impacto de la contaminación auditiva sobre el ambiente y la salud Aguachica (Cesar). *Mundo FESC*, 13(27), 7-20.
- Navarro-Claro, G. T., Bayona-Soto, J. A., & Pacheco-Sánchez, C. A. (2021). Seguridad y salud en el trabajo en el sector de la construcción. *Mundo FESC*, 11(S5), 108-120.
- Álvarez-Ossa, M. E., Patricia-Arteaga, Ángela, Henao-Franco, F. J., & Ramírez-Dávila, Édgar H. (2022). Estrategia didáctica basada en el aprendizaje significativo, la pedagogía social para el desarrollo humano. *Mundo FESC*, 12(S2), 24-37.
- Gómez, S. ., Guarín, I., Uribe, S. L. ., & Vergel, L. . (2020). Prevención de los peligros y promoción de entornos saludables en el teletrabajo desde la perspectiva de la salud pública. *AiBi Revista De Investigación, Administración E Ingeniería*, 8(1), 44-52.
- Arellano-Parra, N. ., Silva-López, K. ., & Arámbula-García, C. . (2020). Diseño del sistema de gestión de seguridad y salud en el trabajo para la empresa Group Innovaplast. *AiBi Revista De Investigación, Administración E Ingeniería*, 8(3), 118-123.
- López-Armes, E. L., & Javier-Ninahuan, H. J. (2023). Estrés académico y clima organizacional en estudiantes universitarios de una universidad pública en Perú en pospandemia Covid-19. *AiBi Revista De Investigación, Administración E Ingeniería*, 11(3), 94-104.
- Molina-Montes, A., Pérez-Villamizar, D. I. ., Domínguez-Angarita, D. D. ., & Yohaid-Trujillo, Y. L. . (2023). Competencias emocionales estudiantiles y oportunidades de mejora de los procesos de enseñanza y aprendizaje en la educación emocional. *AiBi Revista De Investigación, Administración E Ingeniería*, 11(1), 98-105.
- Molina-Montes, A., Pérez-Villamizar, D. I., Domínguez-Angarita, D. D., & Yohaid-Trujillo, Y. L. (2022). Investigación y desafíos educativos en el contexto mundial en torno a la educación emocional bajo la perspectiva de la psicología positiva. Una revisión sistemática . *AiBi Revista De Investigación, Administración E Ingeniería*, 10(3), 109-120.
- García-Mogollón, A. M., Malagón-Sáenz, E., García-Pacheco, N. P., & García-Mogollón, J. M. (2020). Efectos del cambio climático y su impacto en algunas variables que influyen en la calidad de vida de las poblaciones de América Latina. *AiBi Revista De Investigación, Administración E Ingeniería*, 8(S1), 340-358.
- Villamizar-Mora, J. J., Velásquez-Camargo, M. F., y Marulanda-Ascanio, C. (2020). Estrategias para la optimización operativa y financiera de las entidades de salud pública bajo el sistema obligatorio de garantía de calidad en atención en salud (SOGCS). *Reflexiones Contables*, 3(1), 41-53.
- López-Rodríguez, L. J. . (2022). La Economía solidaria como gestión para el desarrollo local y de la calidad de vida. *Reflexiones Contables*, 5(1), 35-48.
- Barroso-Carrillo, L. O., y Barrientos-Rosales, M. de los Ángeles. (2020). Impacto de los programas de transferencias monetarias condicionadas en la prevención del consumo de sustancias psicoactivas en los jóvenes. *Reflexiones Contables*, 3(1), 82-94.
- Rodríguez-Fuentes, D. M. ., y Cordero-Díaz, M. C. . (2024). Impacto financiero de la pandemia y post pandemia en las empresas del sector de alimentos en Colombia. *Reflexiones Contables*, 7(1), 60-77.
- Velásquez-Carrascal, B. L., Verjel-Álvarez, M. D., Bayona-Vergel, V., Hoyos-Patiño, J. F., y Sayago-Velásquez, J. E. (2020). Impacto económico en los agricultores por la falta de una plaza de mercado en el municipio de Abrego, Norte de Santander. *Reflexiones Contables*, 3(2), 40-50.
- Vega-Gelvez, K. S., y Cordero-Díaz, M. C. (2020). Situación económica de los hogares en la comuna 10 ciudad de Cúcuta, por pandemia Covid 19. *Reflexiones Contables*, 3(1), 33-40.
- Rojas-Peña, . O. D. ., y Delgado-Sánchez, . V. P. (2023). Avanzando hacia la sostenibilidad: La importancia de presupuestos eficientes y efectivos para los Objetivos de Desarrollo Sostenible. *Reflexiones Contables*, 6(2), 15-25.
- Jaimés-Casallas, M. de P. ., Méndez Prada, E. ., y Rojas Peña, R. . (2021). Análisis de la planeación y desarrollo de las políticas públicas en San José de Cúcuta. *Revista Investigación & Gestión*, 4(1), 06-17.
- Quintero – León, L. E. . (2022). Efectos de la pandemia por covid-19 en las Pymes en Colombia. *Revista Investigación & Gestión*, 5(1), 21-32.

- Martínez-Mora, D. ., y Ramírez, Z. Y. . (2024). El Desarrollo Sostenible en la Educación Venezolana. *Revista Investigación & Gestión*, 7(1), 06–22.
- Hernández-Fuentes , M. ., Galvis-Duarte , Y. T. ., y Rolón-Rodríguez, B. M. . (2024). La importancia de la educación financiera en las finanzas personales de los jóvenes. *Revista Investigación & Gestión*, 7(1), 23–30.
- Gutiérrez Ortiz, S. ., y Delgado-Sánchez, V. P. . (2024). La contabilidad y la auditoría al servicio de los Objetivos de Desarrollo Sostenible. *Revista Investigación & Gestión*, 7(1), 51–60.
- Gómez Cano, C. A., Sánchez Castillo, V. ., & Ramón Polanía, L. . (2021). Efectos del Mobbing sobre el capital humano y las organizaciones. *Visión Internacional (Cúcuta)*, 5(1), 20–29. <https://doi.org/10.22463/27111121.3214>