

LA UNIVERSIDAD, LOS VALORES Y LA ENFERMEDAD.

¹ Dr. MV. MsC. Ángel Vaillant Pompa

2. Dr. MV MsC. María A. Carrillo Herrera

1. Filial Universitaria Municipal “César M. Rodríguez Alayón”, Castañeda 7 e/ San Juan y Montaña, Calimete, Matanzas, Cuba.

angel.vaillant@umcc.cu



CD de Monografías 2015
(c) 2015, Universidad de Matanzas “Camilo Cienfuegos”
ISBN: XXX-XXX-XX-XXXX-X

Resumen

La universidad debe desempeñar un papel activo en el desarrollo de la sociedad cubana por lo que debe señalar derroteros, ejecutar y además lograr, capacitando y concientizando a los directivos, decisores y comunidad en general. La finalidad de este artículo es brindar una actualización de cómo se puede lograr un rescate de valores y consecuentemente una mayor salud en la universidad y también en la comunidad. Se realizó una revisión bibliográfica de los factores medioambientales que actúan sobre los individuos y sus emociones. Se observaron evidencias de factores que propician el desequilibrio fisiológico y emocional, la pérdida de la afectividad (pérdida de valores), afectación de los comportamientos y su relación con la inmunidad que muchas veces se traducen en daño somático (enfermedades). Se recomienda profundizar la psicopedagogía de la enseñanza y una comunicación efectiva.

Palabras claves: *Educación de calidad; formación de valores; educación y personalidad.*

INTRODUCCIÓN

Una serie de acontecimientos tuvieron lugar repercutieron en la sociedad cubana y también en el mundo.

El triunfo de la Revolución cubana planteó la necesidad imperiosa de elevar el nivel educacional de la población y la formación masiva de maestros y técnicos, hecho que contribuiría al desarrollo científico-técnico que requería el país y la educación integral del hombre.

El desarrollo alcanzado desde el 59 hasta la fecha, constituye un paradigma para los países del “Tercer Mundo”, pero no ha sido un camino fácil debido al bloqueo impuesto por los Estados Unidos poco tiempo después del triunfo revolucionario.

En el I congreso del Partido Comunista de Cuba de 1975 en la Plataforma Programática enfatizó en uno de sus artículos, uno de los postulados del Marxismo-Leninismo relacionado con la satisfacción de las necesidades materiales y espirituales del hombre que siempre son crecientes, por lo que prioriza trabajar en aras de satisfacerlas en nuestra población, objetivo que sólo puede obtener una revolución socialista.

El colectivo de autores de la “Familia Monogámica”, *Lecturas de Filosofía, Salud y Sociedad* (2004) refiere que después del derrumbe el Campo Socialista en 1991 tiene lugar el llamado “Periodo Especial Cubano” (PEC) que repercutió negativamente en los valores de la sociedad cubana. La situación



imperante en Cuba en aquella etapa, repercutió directamente sobre algunos valores (morales, honestidad, respeto a las personas mayores, etc.), situación que podía provocar trastornos psicológicos y emocionales que luego se expresan en el comportamiento.

Ocurrió entonces, una especie de doble bloqueo, pero la amenaza no es sólo contra Cuba, sino contra todos los países del “Tercer Mundo”, y por eso en 1992, en la Cumbre de Río, Fidel, dada la voracidad de los centros de poder mundiales, enuncia una importante frase: [...] “Una importante especie biológica está en riesgo de desaparecer por la rápida y progresiva liquidación de las condiciones naturales de vida: el hombre.

El (PEC) fue seguido por la crisis económica mundial a partir del 2008 con sus consecuencias sociales, políticas, energéticas, medioambientales, moral, y otros aspectos de la sociedad y la naturaleza; se manifiesta en todos los países entre ellos Cuba, con efecto sobre los patrones de conducta de las personas, su autoestima y sistema inmunológico y por tanto sobre la salud de la población que; por lo que se requiere, buscar fórmulas que propicien que el hombre viva en armonía consigo mismo y con la naturaleza, única manera de lograr la supervivencia de la especie humana y del planeta.

Según Más (2005), La globalización es un proceso indetenible que amenaza gravemente el medio ambiente, provocando expansión de la pobreza y la violencia, la inseguridad y la aparición de viejas y nuevas enfermedades, y que sumada al cambio climático y el calentamiento global amenaza los medios de vida sobre la tierra.

Cuba, para desarrollarse necesita insertarse en el contexto mundial actual y es por eso que nuestra sociedad está inmersa en un proceso de actualización del modelo socio-económico teniendo en cuenta precisamente que el factor que más determina en el desarrollo, es el económico.

La sociedad cubana, necesita desarrollarse así en la carta-respuesta de Engels a Stakenburg en enero de 1894 planteó: [...] Nosotros vemos en las condiciones económicas lo que condiciona en última instancia el desarrollo histórico. [...] El desarrollo político, jurídico, filosófico, religioso, literario, artístico, etc. descansa en el desarrollo económico. (Engels, 1973)

La lucha ideológica constituye hoy día el marco del enfrentamiento para mantener las conquistas alcanzadas en nuestra sociedad, por lo que la actualización del modelo económico es indispensable. Al



respecto el diario Granma publicó lo siguiente: [...] Cuando Raúl hablaba del imperioso cambio de mentalidad, y lo equiparaba a la inmensa tarea de sacudir y enrumbar el modelo económico, estaba consciente de que lo primero sería tan difícil y definitivo como lo segundo. [...] Usted no cambia de mentalidad si el medio no cambia; y el medio no se va a transformar si no evolucionan los actores del cambio. Para algunos, [...] el cambio mental no demoró en convertirse en consigna. Otros, los más insensibles, pensaron que el cambio mental podría darse por decreto. (López, 2011)

La Revolución cubana está enfrentando desafíos que requieren de inteligencia, porque son poderosas las fuerzas dominantes que se mueven en el escenario mundial, dentro y fuera del ámbito social y nacional, como planteó Fidel el Primero de mayo del 2000, así la globalización neoliberal, el poder mediático mundial, las crisis mundiales, las nuevas tecnologías, los rezagos del pasado capitalista y la lucha por la supervivencia son entre otras las que tienen influencias en el dominio o no de las emociones de las personas, que hay que tener en cuenta y que tensan las fuerzas que actúan en esos ámbitos y en cada hombre y mujer, es decir, a nivel social, familiar, celular y molecular y hasta atómico, traduciéndose esta correlación de fuerzas en desequilibrios a nivel ambiental que se refleja en desequilibrio psíquico de las personas, y que se manifiestan como preocupaciones, estrés, ansiedad, depresiones y en general en enfermedades.

Grau (2012) en entrevista para el diario Granma refiere que (...) La vida moderna trae consigo incremento del estrés, el cual es parte de la vida misma y no siempre dañino. El estrés perjudicial, que se manifiesta con emociones negativas (miedo, depresión, ansiedad, hostilidad) puede obstaculizar nuestro funcionamiento personal, familiar, laboral y también social. Por su parte, Del Pozo (2014), plantea que se ha demostrado que puede afectar a un entorno general de una manera psicológicamente cuantificable mediante el aumento de las concentraciones de la hormona del estrés cortisol. El estrés es tan contagioso como los gérmenes. Tan solo el hecho de estar cerca de una persona estresada —ya sea un ser querido o un desconocido— u observar a otra persona en una situación estresante, incluso en la televisión, puede ser suficiente para que el espectador también experimente estrés, asegura el estudio (**Time**, 2014).

Las modernas investigaciones en neurociencias desmontan completamente la idea de que mente y cuerpo son dos entidades separadas. Existe una estrecha e indisoluble vinculación entre ambos. El tipo de



pensamientos y emociones que tenemos desencadena torrentes de neuropéptidos y hormonas que modifican nuestro metabolismo y nuestra capacidad de percepción. La sicología modifica la biología. Esta a su vez tiende a reproducir determinados patrones mentales y emocionales. Cuando estos patrones muestran desequilibrio y se mantiene en el tiempo, pueden llegar a causar trastornos e incluso enfermedades. (<http://www.vivosano.org/es>, 2014)

Los autores asumen que la globalización junto al cambio climático y el calentamiento global y la destrucción del entorno por la mala aplicación de las tecnologías, altera los comportamientos, los valores, a la vez que afecta funcionamiento orgánico.

Las emociones están en relación con los valores. La pérdida de valores es un tema recurrente que enfrenta la sociedad cubana, los mismos tienen relación con el estado de la mente y por tanto con la salud.

El reto actual

Los Estados Unidos (EEUU) se empeñan en alentar las carencias y la subversión para por estas vía provocar malestar e irritación en la población cubana acompañando todo esto con los cantos de sirenas que estimulan la emigración ilegal, la indisciplina, la corrupción; coadyuvando a la pérdida de valores y de identidad nacional, sobre todo si dejamos brechas, por el desconocimiento, por no profundizar en los factores que afectan los comportamientos; si debilitamos la labor educacional a nivel familiar y social, la adecuación del país a los nuevos tiempos y eliminación de las trabas que frenan el desarrollo, la atención de los hijos por la familia, si nos dejamos llevar por el consumismo, si no miramos más allá de los avances tecnológicos, que sin interés de satanizarlos, son una vía indispensable de desarrollo, pero también una vía de exponernos a la penetración ideológica y a la destrucción del medioambiente, provocando enfermedades si no son bien empleados. Esa estrategia tiene como diana a la juventud, la cual es portadora de los cambios en toda sociedad, azuzando la diferencia generacional, introduciendo sutilmente plataformas de pensamiento neoliberal, promoviendo incertidumbre y pesimismo e induciendo una ruptura con la dirección histórica de la revolución, como planteó Raúl el primero de enero del 2014.

Las carencias nos llevan al predominio de los reflejos incondicionados, primitivos; despiertan el instinto animal. Cuando el organismo carece de nutrientes, de algo esencial para vivir, reacciona, altera su conducta, sobre todo últimamente, en que lo social tiende a predominar sobre lo biológico.



Explotar las vulnerabilidades psicológicas, económicas, militares y políticas del adversario es el objetivo de la mayor potencia del mundo. (Dalia González Delgado, 2014)

El objetivo de los gobiernos de (EEUU) es manipular las formas de pensar y reaccionar de las personas sometidas a carencias y necesidades que, que sin darse cuenta se dejan llevar por el predominio de emociones negativas, siendo inducidas a impulsos inconscientes, en la que unos más y otros menos, somos susceptibles, y en la que lo bueno y lo malo se pudiera tergiversar a través de campañas de desinformación en los medios masivos y la subversión política-ideológica, durante la construcción de la nueva sociedad socialista la cual, por ser tan joven, es susceptible de cometer errores. Realmente se ha dicho el objetivo del bloqueo muchas veces, pero no se concientiza fácilmente ya que los gobiernos de (EEUU) trabajan sobre las reacciones biológicas de las personas, la ley de la supervivencia. Apuestan por a la subversión, conociendo los comportamientos que se originan por la necesidad de buscar un escape a los estados emocionales, a la necesidad de placer que generan los estados de tensión, como en las crisis, que a veces se apoyan en la adicción o dependencia para calmar los miedos, la ansiedad, la depresión que en este último caso puede conducir al suicidio.

La Guerra de Cuarta Generación puede prosperar cuando un individuo altera sus comportamientos; la persona se deprime, baja la autoestima y también su sistema inmunológico, lo que favorece la aparición de enfermedades. Cuando una persona se ve limitada en su desarrollo, cuando el proceso de socialización no es el adecuado, se dañan los sentimientos y si no tiene una personalidad equilibrada, se pierden los valores, impuesto a veces el grupo e incluso, van en contra de la sociedad y hasta de la propia salud con la pérdida de la percepción de riesgo ante el peligro. El hombre no vive como piensa, sino que piensa como vive. Una parte de los individuos ante estos cambios, puede recurrir a la violencia, a la indisciplina como forma de reaccionar.

Raúl en la VIII Legislatura de la Asamblea Nacional del Poder Popular se refirió a las palabras de Fidel el 17 de noviembre de 2005 en el Aula Magna de la Universidad de la Habana cuando dijo: [...] “esta Revolución no podría destruirla el enemigo, pero sí nosotros mismos y sería culpa nuestra.” Hemos percibido con dolor, a lo largo de los más de 20 años de (PEC), el acrecentado deterioro de valores morales y cívicos como la honestidad, la decencia, la vergüenza, el decoro, la honradez y la sensibilidad ante los problemas de los demás. - planteó además- [...] este tema no resulta agradable para nadie pero



me atengo al convencimiento de que el primer paso para superar el problema de manera efectiva es reconocer su existencia en toda su dimensión y hurgar en las causas y condiciones que han propiciado este fenómeno a lo largo de muchos años.

El psiquismo los valores y la enfermedad

El psiquismo humano recibe constantemente estímulos del medio ambiente de donde obtiene la necesaria información que da lugar a la experiencia individual que es reflejo de la experiencia histórico social de la humanidad, esto se obtiene mediante una reacción a nivel psíquico como neurofisiológico las cuales tienen un carácter inductor para la conducta. (Ponce, 1998)

Debemos interpretar por tanto, que al captar la información del entorno el organismo produce una reacción, una respuesta, a través del sistema neuroendocrino por medio de la secreción de sustancias, neuropéptidos y hormonas que rigen nuestra conducta ante la información recibida, sea agradable o de peligro por lo que el organismo se prepara para el placer, la defensa o la huida, etc. y que una vez estabilizada dicha conducta como reflejo condicionado, esta funciona automáticamente sin que muchas veces nos demos cuenta de lo que hacemos.

Guyton (1998), refiere que una parte importante del sistema límbico es el hipotálamo con las estructuras relacionadas con él, además de su control sobre estas áreas, controlan muchas condiciones internas del organismo como la temperatura corporal, la osmolalidad de los líquidos corporales y el impulso de comer beber, y el control el peso corporal.

Martínez (2008), plantea que el impulso emocional que inicialmente es de origen biológico, es un estado de excitación o tensión que se manifiesta en centros de estudio y trabajo, en calles y otros lugares en forma descontrolada.

Salud y enfermedad

El proceso salud–enfermedad plantean Sánchez y col. (2004) según la OMS, se considera como el completo estado de bienestar físico, mental y social y no solamente como la ausencia de enfermedad y están determinadas por el equilibrio entre el individuo, la comunidad y el medioambiente, en función del



grado de libertad y las posibilidades de realización que alcanza la vida en un lugar y una época determinada.

Orbera, (2005) planteó que integralmente la salud se mide por la estabilidad energética del cuerpo. Un desorden o disturbio energético redundaría en un desequilibrio del cuerpo. Está demostrado que los trastornos del cuerpo preceden a los biológicos. Por su parte, Merlo (2013), refiere que el estado armónico de esta energía se llama SALUD en todos los niveles del cuerpo o sea: (mental, emocional, espiritual y físico).

Por su parte Corzo y col. (2007) refieren que [...] en determinadas circunstancias en que uno o más de los factores ambientales se alejan significativamente del rango óptimo el ambiente puede ser desfavorable para un organismo vivo, y causa por ello alteraciones en sus procesos funcionales [...] en cualquier proceso biológico, ya sea morfológico, fisiológico o conductual. Guajardo (2004), refiriéndose a la enfermedad, planteó que se manifiesta en la fuerza vital, en el cuerpo y en la mente de los individuos, mientras Collazo (2005), abundando en este aspecto, incluye el intelecto, las emociones y la voluntad del psiquismo.

En caso de enfermedad a veces el control consciente no funciona para superar el problema ya que está afectada la voluntad del psiquismo debido a bloqueos energéticos.

De manera que una vez que la persona adopta una actitud, una conducta, un comportamiento, debemos suponer que los mismos están gobernados por la disposición del organismo todo, a través de las conexiones nerviosas que se apoyan en el sistema endocrino, para mantener la forma de reaccionar, el reflejo condicionado.

Comunicación y valores

Según Villavicencio (2006), La sociedad le impone a cada miembro condiciones para poder ser aceptado, son los valores sociales, a veces dentro de la sociedad, el grupo impone condiciones a sus miembros que van en contra de la misma sociedad la familia y hasta de la propia salud.

Se hace necesario por tanto, alertar sobre un aspecto que escapa a la percepción de ciertas personas y es el



aspecto emocional, es la tendencia humana que una vez que se han fijado las conductas, los comportamientos, se hace difícil cambiar llegando incluso a camuflarse como doble moral cuando no se logra la comunicación, cuando se insiste en buscar la unanimidad a toda costa.

Los valores se forman durante un tiempo más o menos largo en el proceso de socialización, es un proceso complejo, se adquieren en la interacción con el medio ambiente a través de reflejos condicionados y como éstos pueden desaparecer si no son reforzados.

Lourdes Mari Ibarra Mustelier (2005), planteó que al comunicarnos pretendemos establecer una comunidad con el otro, nos proponemos compartir una información, una idea, una actitud, establecer contacto, expresar pensamientos, y sentimientos.

La forma de ser se adquiere desde la cuna, la formación de valores comienza en el seno familiar y se consolida en la escuela y en todo el proceso de socialización.

Los desajustes de conducta, la indisciplina de algunas personas, su forma de ser, es el resultado de un desarrollo alterado de su personalidad en la que el medioambiente y específicamente el medio social han desempeñado un papel preponderante.

La persona, que no tiene como sustento el amor para transmitir valores, está dañada ella misma en sus fueros internos, ella trasmite lo que aprendió en el medio que se desarrolló, lo que “ la vida” le enseñó o le golpeó y es por esto la importancia de lograr la comunicación.

En el campo psicológico, toda idea comporta energía, en toda emoción, en todo sentimiento afectivo, todo impulso tiene un aspecto energético, toda idea tiene una fuerza magnética. (Pérez Martínez, Graciela, 2013)

Si se aprendieron valores de manera torcida, como fijarse en las pruebas, el odio, el resentimiento, la envidia, no respeto al entorno, etc., todas estas actitudes dañan la salud del que así se comporta. Las personas que sufren pérdida de valores también han perdido bienestar, están sufriendo una incomodidad, alguna irritación, consecuencia de sustancias irritantes que produce el propio cuerpo, conjuntamente con la enfermedad psíquica que se está produciendo, ya que la reacción ante la enfermedad es de todo el cuerpo,



por lo que se está cada vez más cerca de la enfermedad física, puesto que en un inicio la manifestación de la enfermedad, es desde el punto de vista espiritual y con el tiempo se puede manifestar, si no se han eliminado las causas del malestar o irritación psíquica.

Si el hijo, el alumno, no está identificado emocionalmente con el padre o el educador, no debe haber transmisión de valores, pues no se llega a tocar las fibras sensibles del corazón, no se logra la comunicación.

Si se torció el camino, después que al adolescente, o al adulto se le presentaron situaciones en la vida, hubo malos ejemplos y no se produjo la sustitución de valores caducos por otros cuyo sustento es el amor, se empiezan a perder valores.

Las manifestaciones de pérdida de valores tienen un trasfondo de pérdida del afecto y amor por el prójimo y por las cosas. Son divorciados, hijos de divorciados, hijos de la inseguridad, del miedo, de la ansiedad y la depresión; con problemas habitacionales, económicos, sobretodo éste último, que es también consecuencia de las leyes que rigen el desarrollo de las sociedades, sobretodo de las sociedades modernas.

Para enfrentar la presente situación hay que ser un “Evangelio vivo.” Aunque en estos momentos no sea fácil, pero tenemos el reto de lograr una sociedad mejor y las palabras de Raúl nos llevan a entenderlo y nos impulsan a lograrlo cuando el Primero de Enero de 2014 planteó: [...] para ello contamos con la pujanza y compromiso patriótico de la gran masa de intelectuales, artistas, profesores y maestros revolucionarios así como con la firmeza de nuestros centros de investigaciones sociales, universidades y de su estudiantado, aún sin utilizar plenamente sus potencialidades.

En los actuales Lineamientos de la Política Económica y Social de Cuba para los próximos años, en su artículo 146, se define que se debe "prestar la máxima atención al desarrollo de la (MNT). Darle respuesta a esto requiere analizar la incorporación plena de la medicina Ayurvédica que de hecho ya se practica mediante el tai chi.



Un ejemplo de lo que puede y debe hacer la universidad, está en lo que se hace en la Casa de los Abuelos del municipio Calimete, que pudiera extenderse al resto de las Casa de Abuelos, en estas actividades se dictan conferencias que ayudan a enfrentar las enfermedades y el envejecimiento a la vez que se rescatan valores, que benefician a sus hijos y a sus nietos a la vez que mejora su estado de bienestar.

Conclusiones:

- No se tiene en cuenta suficientemente el aspecto emocional en las relaciones inter-personales.
- Se evidencia que la alteración medioambiental, incrementa las alteraciones emocionales que agrava la supervivencia humana.

Recomendaciones:

- Se debe profundizar el aspecto emocional a la hora de rescatar valores.
- Divulgar en la comunidad mediante encuentros con la misma y a través de folletos, aspectos que tiendan a recuperar los valores.
- Continuar los encuentros semanales en las Casa de Abuelos del municipio Calimete.

Referencia bibliográfica



CD de Monografías 2014
(c) 2015, Universidad de Matanzas "Camilo Cienfuegos"
ISBN: XXX-XXX-XX-XXXX-X

Colectivo de autores de la “Familia Monogámica”, Lecturas de Filosofía, Salud y Sociedad (2004)
Editorial Ciencias Médicas

Engels *et al.* *Carta de Engels a Starkenburg. 25 de enero de 1889. Obras Escogidas, pág. 532. Editorial Progreso, Moscú, Tomado de Lecciones de Filosofía Marxista-Leninista, Tomo 2. 1973.*

López. La mentalidad frente al espejo” Granma 22/7/11. Nacionales. Página 3
Del Pozo (2014), [Time](#)'. REUTERS Marcelo Del Pozo Publicado: 2 may 2014

<http://www.d24ar.com/nota>

Time. [ww.sanjuan.com/mundo/](http://www.sanjuan.com/mundo/)¿El estrés es contagioso? MundoO. 03 de mayo de 2014

Cómo afecta la mente al cuerpo) <http://www.vivosano.org/es>

Raúl el primero de enero del 2014. Discurso de Raúl en el VIII Legislatura de la Asamblea Nacional del Poder Popular

Dalia González Delgado. Granma Año 50 No50 28/2/14.)

Ponce SJR. Dialéctica de las actitudes. Pag 39-41. Editorial Científico Técnica. 1998.

Guyton AC *et al.* Tratado de Fisiología Médica Tomo III. Mc Graw-Hill Interamericana de España. SA 1998.

Martínez GC. Consideraciones sobre Inteligencia Emocional p.19-20. Editorial Científico Técnica. Cuba. 2008

Sánchez SL *et al.* Introducción a la Medicina General Integral. Selección de Temas. p 85-90. Editorial Ciencias Médicas. La Habana 2004

Orbera LH. Entrevista por el periódico Trabajadores con motivo de la Feria Internacional del Libro Habana 2005. Página 4, 23/3/2005

Merlo F. Energía y Personalidad Humana.

Disponible en: <http://www.concienciadeser.es> <http://bvs.sld.c> Consultado: 4 /12/13

Corzo B. J.A, García L.A., Silva T.J.J y col. Zootecnia un enfoque Ecológico. Editorial Félix Varela. p 51-52. La Habana. 2004

Guajardo BG. El Recurso del Método. Edit. Malabares.2004



Collazo HMM et al. Panorama mundial del Mercado de los medicamentos homeopáticos a partir de plantas medicinales. Revista Cubana de Farmacia 2005:39(1)

Mari Ibarra Mustelier, Lourdes . Psicología y educación una relación necesaria. Pag 15-20. Editorial Félix Varela 2005

Pérez Martínez, Graciela. Aplicación de la Bioterapia y los Campos magnéticos.

Disponible en: <http://www.mantra.com.ar>

Consultado: 4 /12/13

Partido Comunista de Cuba. VI Congreso del Partido Comunista de Cuba. Proyecto de lineamientos de la política económica y social. Impresión ligera en tabloide. La Habana; 2010.



CD de Monografías 2014

(c) 2015, Universidad de Matanzas "Camilo Cienfuegos"

ISBN: XXX-XXX-XX-XXXX-X

Bibliografía (Ejemplo Norma ISO)

JACK, H. *Engineer On A Disk - Manufacturing Integration and Automation* [on-line], 2003 [citado: marzo 30 de 2010], Grand Valley State University, Allendale, MI (USA) Disponible en: <http://claymore.engineer.gvsu.edu/eod/pdf/automate.pdf>.

ÖZEL, T.; NADGIR, A. Prediction of flank wear by using back propagation neural network modeling when cutting hardened H-13 steel with chamfered and honed CBN tools, *International Journal of Machine Tools & Manufacture*, 2002, 42 (3), p. 287 - 297.

TÁPANES, R. *Aplicación de la optimización multiobjetivo del proceso de torneado*, 83 h. Tesis en opción al título de Máster en Ciencias. Universidad de Matanzas “Camilo Cienfuegos”, Matanzas (Cuba). 2005.

TROTT, A.R.; WELCH, T. *Refrigeration and air-conditioning* (Third edition), Butterworth-Heinemann, Oxford, 2000.

Recuerde respetar el orden alfabético de entrada de autores.

Puede usar en el documento electrónico la palabra **descargado** o también **consultado**

Un error muy frecuente en Monografías es el uso de las comillas en los títulos de los documentos que se reflejan en la bibliografía, lo cual no está establecido en la Norma ISO.

