

Promoción de la salud en la universidad: la Universidad Rey Juan Carlos, una universidad saludable.

Carmen Gallardo Pino, URJC.

Ana Martínez Pérez, URJC.

Cecilia Peñacoba Puente, URJC.

Resumen

Las universidades saludables no sólo deben integrarse en la comunidad, ciudad y el contexto social en el que se encuentran, sino que deben también contribuir a promocionar y potenciar los valores que permiten el bienestar, la autonomía y el completo desarrollo de la persona. En la Universidad Rey Juan Carlos (Madrid, España) trabajamos la promoción de la salud de modo transversal desde el Vicerrectorado de Política Social, Calidad Ambiental y Universidad Saludable. El programa Universidad Saludable entronca con un conjunto de iniciativas y tratados que a nivel internacional, estatal y autonómico promueven un papel activo de las universidades en aras de un mundo más saludable, sostenible e igualitario.

1. Qué concepto de salud para la comunidad universitaria.

El programa Universidad Saludable conforma en sí mismo el eje central del trabajo del Vicerrectorado de Política Social, Calidad Ambiental y Universidad Saludable, persigue el objetivo de integrar la salud física, psicológica y social en las acciones formativas e investigadoras para una mejora de la calidad de vida de la comunidad universitaria. De ahí que su marco de actuación se centre

en mejorar la calidad de vida y salud del personal de administración y servicios, del personal docente e investigador y de los y las estudiantes.

Una universidad saludable es aquella que de forma continua está mejorando su ambiente físico y social, potenciando aquellos recursos comunitarios que permiten a su población realizar todas las funciones de la vida y desarrollarse hasta su máximo potencial. Y esto tiene la implicación directa de integrar la salud y el bienestar en la cultura universitaria a todos los niveles. A nivel europeo, el programa Universidad Saludable se integra en el Espacio Europeo de Educación Superior por medio de actuaciones concretas como la valoración de iniciativas insertas en el sistema de transferencia y reconocimiento de créditos de los nuevos títulos de grado y postgrado. En el caso de España dicha valoración tiene su aplicación a través del programa Verifica de la Agencia Nacional de Evaluación de la Calidad y Acreditación, ANECA, cuyo criterio 4 está dirigido a reconocer estos aspectos.

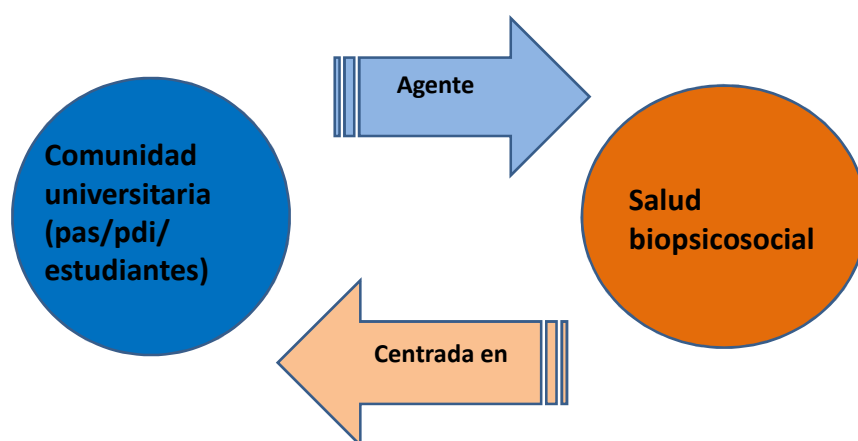
Todo este conjunto de iniciativas tienen razón de ser en una idea de universidad que no sólo tiene el compromiso de acreditar profesionales que se incorporen al mercado laboral con las máximas garantías de una buena formación, sino también teniendo en cuenta que asumimos la responsabilidad social de ofertar a la ciudadanía las posibilidades de un aprendizaje a lo largo de toda la vida¹. Según este nuevo modelo, la universidad deberá formar a los estudiantes en distintos niveles: los propios conocimientos académicos de la materia en cuestión, unos conocimientos generales básicos, unas habilidades y

¹ Estas son las directrices del Aprendizaje a lo largo de la vida –Life long learning-, según propuesta de la UNESCO y Naciones Unidas, y del Programa de aprendizaje permanente (PAP) de la Unión Europea.

destrezas intelectuales, de comunicación e interpersonales, y finalmente, unos conocimientos vinculados al mundo profesional, actitudes y valores personales.

El modelo Universidad Rey Juan Carlos “una universidad Saludable”, pretende lograr una universidad igualitaria, sostenible y saludable. Para ello tenemos en marcha una serie de programas: Programa de Atención a las personas con discapacidad, Programa de voluntariado, Programa Vive y Convive, directamente implicados con la igualdad de trato. Plan de Acción Medioambiental de cara a alcanzar una mejora en la sostenibilidad de nuestro entorno. Plan de formación en salud (para pas y pdi) y Programa de promoción de la salud y el bienestar de la comunidad universitaria para promover la salud de un modo más específico en toda la comunidad universitaria.

Concepto de salud asociado a la comunidad universitaria.



2

2. Por qué trabajar promoción de la salud en la universidad.

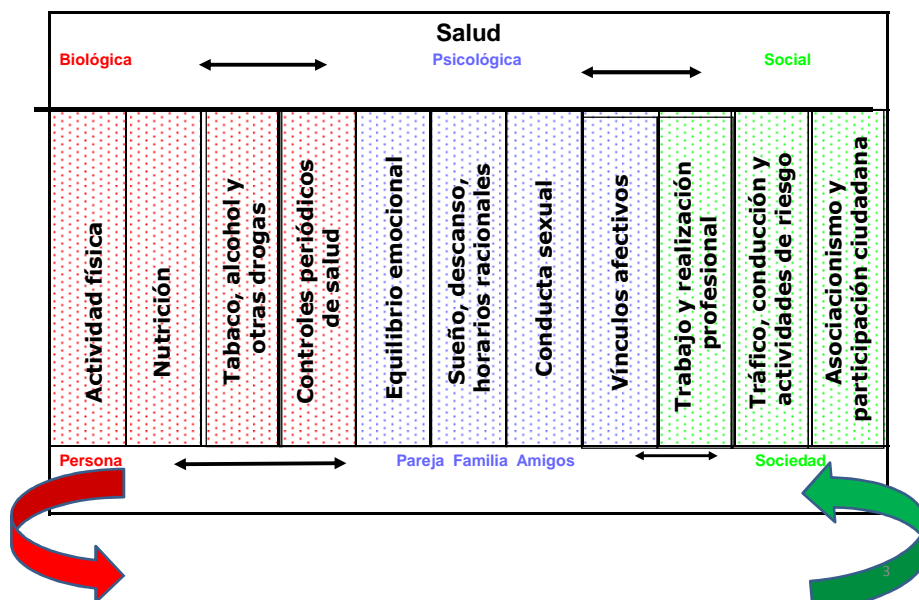
La promoción de la salud tiene como fin último que la persona sea capaz de alcanzar el equilibrio saludable, que no la ausencia de enfermedad, en el día a día. Existen muchos modelos teóricos para lograr este objetivo, sin embargo, preferimos optar por un esquema de trabajo en el que lo que importa es cómo tomamos las decisiones que afectan a nuestra propia salud, partiendo del hecho de que cada persona es responsable de su propio bienestar. Ante la pregunta de cómo queremos vivir y el compromiso de hacer cuanto esté en nuestra mano para acercarnos al objetivo planteado, nos encontramos con la gran dificultad de la promoción de la salud: los resultados sólo pueden verse a largo plazo.

Necesitamos tiempo para poder ver en síntesis el producto del trabajo realizado; en ocasiones no tenemos ese tiempo. Ésta es una desventaja que en contra de lo que pudiera pensarse tiene solución. Por ejemplo, si lo vemos desde la perspectiva de la comunidad universitaria, si nos preguntáramos qué nivel sería el adecuado para saber si se ha incorporado el tema de promoción de la salud en la universidad, podríamos decir que lo primero que tendríamos que conseguir en la propia institución es una buena comunicación. Teniendo la capacidad de comunicarnos, ya tenemos un punto importante en promoción de la salud. El eje es la comunicación, si somos capaces de comunicarnos,

decirnos qué sentimos, a partir de ahí se logra promocionar la salud, entendida siempre desde la triple dimensión biológica, psicológica y social.

Dicho esto, existen una serie de aspectos que podemos tratar con los miembros de la comunidad universitaria y que se relacionan con las esferas de lo individual biológico, lo interpersonal o psicológico, y lo social. Todo cuanto atañe a la actividad física o la nutrición, va dejando paso al equilibrio emocional o los vínculos afectivos para alcanzar la dimensión más colectiva de la participación o el mismo desarrollo laboral. Dado que las esferas se dan en todos las personas de un modo interrelacionado, no podemos dejar que la imagen se quede en un plano bidimensional, el cuadro formaría una especie de cilindro con el que poder promover la salud en un sentido holista e integrado.

Promoción de la salud en la universidad: aspectos a tratar.



3. El Vicerrectorado de Política Social, Calidad Ambiental y Universidad Saludable de la URJC.

El Vicerrectorado de Política Social, Calidad Ambiental y Universidad Saludable fue creado en 2006, para trabajar, desde un enfoque transversal, distintas actuaciones de salud biopsicosocial de la comunidad universitaria. En este ámbito, las demandas de actuación inicial pasan por identificar necesidades y coordinar los programas ya existentes en la universidad, potenciando las actuaciones en materia de Política Social, sobre todo la atención a las personas con discapacidad. Con respecto a la Calidad Ambiental, estamos considerando este aspecto como el contenedor semántico donde tienen cabida las actuaciones en materia de desarrollo medioambiental sostenible pero también cuanto tiene que ver con nuestro propio entorno laboral. Las diferentes acciones han supuesto una revisión del Plan de Seguridad y Prevención de Riesgos Laborales por cuanto resulta una herramienta básica para desarrollar un futuro plan de sostenibilidad adecuado para una universidad pública como la nuestra. Finalmente, en cuanto al Programa “Universidad Saludable”, constituye la verdadera razón de ser del vicerrectorado en su conjunto. Las iniciativas de promoción de la salud dirigidas a toda la comunidad universitaria tratan de atender, asimismo, los colectivos sociales con los que nos relacionamos: municipios, asociaciones, instituciones públicas y privadas.

Estamos hablando de una universidad pública con una oferta de ochenta titulaciones de grado y postgrado impartida en cuatro campus de docencia presencial y un campus virtual. El número de profesores-as está en unos 1500,

mientras que el personal de administración y servicios son 520 trabajadores-as. El número de estudiantes matriculados ronda los 25.000.

Nos propusimos el objetivo inicial y prioritario de mejorar la calidad de vida y salud del Personal Docente e Investigador tanto como la del Personal de Administración y Servicios de la universidad actuando desde dentro. Vistos los factores de riesgo del profesorado de la universidad, diseñamos un Plan de Formación en Salud específico para este colectivo, iniciado con el Curso “Iniciativas para una vida saludable” cuya primera edición se celebró en la primavera de 2008. Durante el curso 2008-09 hemos llevado a cabo el segundo año del Plan de Formación en Salud ofertando de nuevo este curso introductorio al Personal Docente e Investigador y al Personal de Administración y Servicios. Además hemos desarrollado, según resultados obtenidos de la evaluación del pasado año, una serie de cursos que amplían cada uno de los módulos de esta primera aproximación. “Emociones y salud: en busca del bienestar”, “Relaciones Interpersonales y salud: formas saludables de trabajo en equipo”, “Afectividad, sexualidad y relaciones personales”. Al identificar necesidades en los estilos de vida del Personal de Administración y Servicios, propusimos también y a modo de actuación complementaria al Plan de formación vigente para este grupo, un diseño formativo en salud y habilidades para la vida con énfasis en el manejo de las emociones y el estrés, además de la mejora de las relaciones interpersonales dentro y fuera del colectivo. Seguiremos profundizando en este sentido en el próximo curso 2009-10 en tanto la evaluación de los años pasados nos permite

detectar una demanda de formación muy centrada en inteligencia emocional y social.

La formación de los estudiantes como agentes promotores de salud constituye un *leit motiv* del programa Universidad Saludable. Sin embargo, no deja de ser una sinergia positiva la que conforma esta etapa de transformaciones que vive la docencia universitaria. Aprovechamos el cambio a una docencia centrada en el estudiante para enfatizar una idea de salud centrada en quien la vive, como el aprendizaje significativo activo que fomenta la reforma encaja perfectamente con las habilidades para la vida. De ahí que, analizadas las posibilidades de mejorar la calidad de vida de los estudiantes a partir de programas y actividades de concienciación (conducción de riesgo, consumo responsable, etc.), decidimos capacitar a los estudiantes en el modelo de habilidades para la vida, formando a los docentes para que en los escenarios de aprendizaje que lo posibiliten desarrollen estas competencias.

Al dar a conocer nuestro trabajo en promoción de la salud a toda la comunidad universitaria estamos divulgando la idea de que cada uno somos un agente promotor de salud para nosotros mismos y para los grupos con los que interactuamos; solamente podemos trabajar de modo colaborativo. Hemos constituido una Comisión Técnica “Universidad Saludable” para coordinar las tareas llevadas a cabo desde una perspectiva multidisciplinar y cooperativa. Por ello, en este grupo de docentes están representadas todas las ramas de conocimiento: las tareas encomendadas guardan relación con la divulgación del programa. Del mismo modo que tenemos programada para otoño de 2009

la campaña de alimentación saludable organizada por una Comisión Técnica creada para ello.

Tres supuestos básicos resultan imprescindibles para poner en marcha y dar continuidad a un proyecto de universidad saludable como el nuestro. Por un lado necesitamos difundir un concepto de salud integral y holista, que no sobredimensione la visión biológica frente a la psicológica o la social. De otro lado, estamos trabajando desde la promoción de la salud y no tanto desde la prevención de las enfermedades. Finalmente, todo cuanto realizamos tiene como centro la persona o el colectivo con el que trabajamos, es decir, la formación o intervención solamente puede estar centrada en quien la recibe.

Tratando de hacer algo de historia, podemos decir que una aplicación inicial del modelo de promoción de la salud que estamos llevando a cabo desde el vicerrectorado, fue llevado a cabo antes en una Facultad de ciencias de la salud. El paso entre un nivel previo inferior a otro de mayor alcance tiene que tener en cuenta que la universidad es, ante todo, un entorno privilegiado para trabajar promoción de la salud. Un buen día tomamos la decisión de que nuestro objetivo inmediato era que la universidad fuera un entorno saludable. No sabíamos bien cómo hacerlo, sabíamos que no era fácil pero había universidades que empezaban a dar sus primeros pasos en este sentido, como la Universidad Pública de Navarra. Claro que la realidad de una comunidad autónoma y otra no tenían nada que ver, pese a que se trata de dos comunidades uniprovinciales, el modelo navarro de promoción de la salud no es trasladable y menos a Madrid, con un número muy amplio de universidades públicas y privadas y otra coyuntura sociopolítica. En ese momento, desde un

vicedecanato veíamos posibilidades de actuación en la formación de los estudiantes en promoción de la salud, se trataba de darles herramientas para que se formaran como enfermeros, fisioterapeutas, terapeutas ocupacionales. Quedaba algo que no cubríamos: que pudiesen incorporarlo en su formación como personas. Desde el vicedecanato, se hizo una revisión bibliográfica primero para descubrir que sólo en algunos lugares de América Latina se estaba haciendo algo similar a lo que queríamos hacer en nuestra universidad. No se puede trabajar de otra forma, primero hay que conocer lo que tenemos, y a partir de ahí, lo que queremos actuar. En este proceso, resultaba fuera de lugar escribir un proyecto pensando no tanto en un vicedecanato sino en el rectorado de una universidad. Recibimos apoyo de decanato, un apoyo a nivel importante, fue presentado el proyecto al Rector... pero aquello se quedó allí. Desde un decanato no se puede llamar a toda la universidad, las vallas del campus parece que lo impiden. Sabíamos que si esto tenía que funcionar debía estar dentro del plan estratégico de la universidad, cuando desde el decanato nos proponen que hay que trabajar el plan estratégico de la URJC y asumimos el reto. Trabajamos con un grupo de profesores formando una comisión que tenía por misión hacer un DAFO, hicimos muchas modificaciones y una de las cosas que incorporamos fue que el plan estratégico debía contemplar un punto sobre el tema de salud y universidad saludable. Algo, que en su momento no debió ser importante, pero sí tuvo mucha importancia visto con el tiempo. Costó mucho, pero la verdad es que trabajamos el plan estratégico, convencidos de que, no es que se pueda, si no que se debe trabajar en una universidad que incorpora el valor salud. Hay literatura científica, no científica y de la vida cotidiana, pero sobretodo en ese

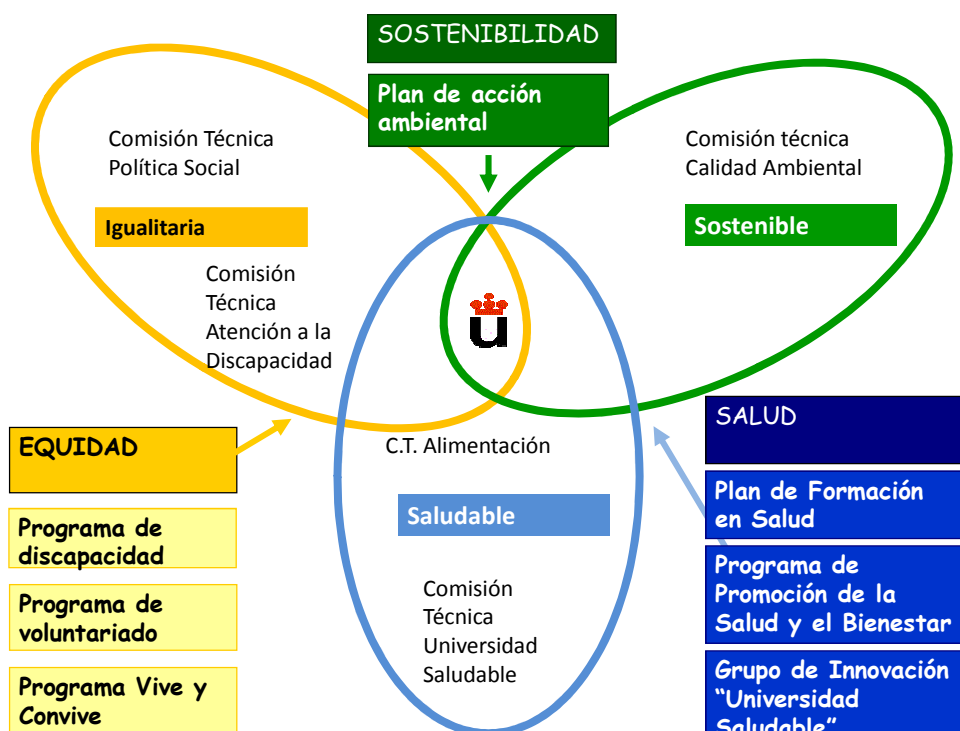
momento se incorpora, y es verdad que es la primera universidad que incorpora un proyecto de Universidad Saludable. Este programa para que funcione tiene que estar en la cúpula de toma de decisiones, y a partir de ahí hacia abajo, en algún momento hemos llegado a la confluencia en la vertical.

El Vicerrectorado de Política Social, Calidad Ambiental y Universidad Saludable tiene una función y un carácter transversal dado su cometido. Trabajamos estos tres aspectos integradores que aglutinan propuestas de diferentes ámbitos. De ahí que la coordinación con distintos programas resulte condición necesaria para evitar solapamientos y lagunas. Desde la puesta en funcionamiento del Vicerrectorado se procede a realizar un análisis de la demanda puesto que se trata de un órgano de nueva creación. No en vano, en otras universidades los vicerrectorados homólogos reciben nombres como Calidad, o simplemente Política Social. La especificación es consecuencia de la necesidad de desglosar un enunciado excesivamente genérico. En efecto, por Política Social se puede entender de un modo amplio. En este ámbito, las demandas de actuación pasaban por coordinar los programas ya existentes en la universidad potenciando las actuaciones en materia de discapacidad (Programa de Voluntariado, Programa Vive y Convive, Programa de Becas de Acompañamiento). Con respecto a la Calidad Ambiental, tenemos nuevamente la ventaja (y el inconveniente) de que se trata de un término integrador y no siempre específico. Estamos considerando Calidad Ambiental como el contenedor semántico donde tienen cabida las actuaciones en materia de desarrollo medioambiental sostenible pero también cuanto tiene que ver con el entorno laboral que es la propia URJC en cada uno de sus campus. Si somos

capaces de crear y mantener un entorno laboral saludable nos beneficiaremos todos de una mejora de la calidad de vida. Nuestras actuaciones han consistido en revisar el Plan de Seguridad y prevención de riesgos laborales por cuanto resulta una herramienta básica para desarrollar un futuro plan de Calidad Ambiental y Sostenibilidad adecuado e imprescindible en una universidad pública como la nuestra. Finalmente, en cuanto a Universidad Saludable no podemos pretender sino actuaciones en Educación para la Salud y en Habilidades para la Vida porque todo lo que implica a la salud en función de la enfermedad es competencia de las autoridades sanitarias: Sistema Nacional de Salud, Consejería y Concejalías de Sanidad o Salud Pública y por supuesto, Servicio médico de URJC. Sin embargo, si nos hacemos eco de otros parámetros como los Objetivos del Milenio de Naciones Unidas o el Índice de Desarrollo Humano obtenemos unas líneas estratégicas para la mejora de las condiciones de vida de toda la comunidad universitaria. Este es nuestro ángulo y nuestra premisa de partida. Si bien tenemos indicios de que la calidad de vida de los colectivos humanos representados en la URJC es aceptable, no es menos cierto que podemos y debemos tomar iniciativas para mejorar y mantener comportamientos saludables ante una serie de factores de riesgo detectados mediante un estudio.

Teníamos claro desde un principio que para que una universidad fuese saludable, tenía que trabajarse un concepto de sostenibilidad muy amplio. Tan amplio que posiblemente es el que menos desarrollado está, también porque lógicamente hemos intentado el tema de calidad ambiental en la universidad, la calidad del ambiente no era únicamente ambiente físico. Volvemos siempre a lo

mismo a un modelo de medio ambiente integrador, como a una idea de salud holística y un concepto de igualdad que también engloba más cosas. Es decir, si queremos trabajar en política social debe haber equidad. Una equidad en la que incorporamos a toda la comunidad universitaria, con un programa de atención a las personas con discapacidad, un programa que dinamice a las personas que quieren ser voluntarias abriéndonos a la participación de asociaciones y fundaciones de fuera de la universidad: actuar hacia dentro y hacia fuera es fundamental. Tenía que haber un programa básico para formarnos como agentes promotores de salud, centrándonos en nuestro desarrollo personal y también en promover la calidad en vida en los demás. Finalmente, la universidad tiene que ser igualitaria también en términos de género. Atendemos algunos temas de políticas de igualdad y en general planteamos la equidad desde un punto de vista integral y transversal, en nuestra filosofía está presente.



El gráfico plantea que no sólo es una intersección de tres anillos, en el centro se dibuja lo que entendemos que debe ser, lo que queremos que sea una universidad saludable, la nuestra, sin ir más lejos, el lugar donde queremos trabajar. Fundamentalmente, porque la base de todo es que nosotros somos universidad y cumplimos como institución una función social muy importante para la sociedad. La universidad no puede limitarse a ser academia, formar e investigar son un reto en sí mismo, pero el para qué, el fin último de nuestro cometido es el de preparar a las personas para que devuelvan a la sociedad cuanto han aprendido a ser aquí. No se nos puede olvidar que los estudiantes salen a una sociedad en la que tienen que vivir y luchar por lo que quieren... es posible que si aprenden a sentirse mejor, a cuidar de sí mismos, de su salud, estaremos consiguiendo que mejoren las condiciones de vida de la sociedad en su conjunto. La transversalidad de la salud queda representada en el esquema

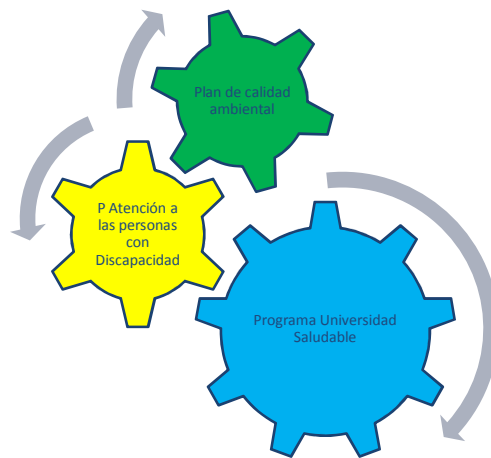
por medio de los anillos, el programa Universidad saludable emerge como un ejemplo que integra casi todos los aspectos que se pueden tratar a la hora de promover la salud. Es por ello que después de analizar dónde estaban los departamentos relacionados con nuestras líneas de actuación, comprobamos que existía un funcionamiento desgajado y escasamente articulado. De ahí surgió la idea de diseñar un dispositivo de actuación de nueva planta: una herramienta para incorporar todo aquello que queda desligado, puesto que desde el valor salud podemos darle coherencia.

4. Programas y Comisiones Técnicas del Vicerrectorado de Política Social, Calidad Ambiental y Universidad Saludable.

El vicerrectorado, y desde luego el programa Universidad Saludable, describe un organigrama por comisiones técnicas por varias razones. En primer lugar, trabajamos con las personas que son invitadas a participar en tanto en cuanto su condición de profesionales implicados en la salud o en el aspecto concreto sobre el que centrará sus actuaciones la comisión. Por otro lado, en materia de salud no se puede actuar sino con grupos de expertos que ven la realidad desde diferentes ángulos, la interdisciplinariedad viene exigida por la misma naturaleza de la promoción de la salud. Al tiempo que, las decisiones sobre cómo queremos vivir no puede tomarlas una sola persona, entre otras cosas porque va a compartir su vida con el resto de seres humanos. Hecho un organigrama del vicerrectorado, podíamos integrar a algunos de los muchos expertos con que cuenta la universidad, unos recursos humanos que, con su motivación e interés, constituyen el mejor indicador de calidad de una

institución educativa. Integrando en la estructura de la universidad este diseño de vicerrectorado pudimos darnos cuenta del enorme potencial del dispositivo y del grupo, de la colectividad de trabajadores en su conjunto formada por profesorado y personal de administración y servicios. Difundir el proyecto no fue fácil pero permitió descubrir gente que comprendía bien los objetivos y quería sumarse al proyecto, aunque también espacios donde nuestra actuación sería difícil que llegara en un primer momento. A partir de ahí, surgió la necesidad de que una sola persona coordinara cada parcela con el fin de darle un sentido más personal y específico y repartir responsabilidades. Algunas vinieron por propia iniciativa, al conocer el trabajo previo, pero en otras ocasiones eran buscadas *ad hoc* para la tarea concreta que íbamos a realizar. El criterio para la selección del personal (coordinadores y comisionados) fue la motivación, no servía una representación por estamentos, como tampoco la propia estructura de la URJC dividida en cuatro campus. En el ejercicio de un liderazgo saludable, la responsabilidad no se diluye, la responsabilidad sigue teniéndola quien ha sido elegida para ello, sin embargo un mismo tema visto por diferentes perspectivas termina enriqueciendo el proceso y a quienes están en él.

Interacción entre programas



6

Otra parte del contacto con la realidad universitaria es no abandonar la docencia por completo. Los profesores con cargos de gestión debemos seguir yendo a las aulas porque ahí está la esencia de lo que es y debe seguir siendo una universidad. El trabajo en equipos interdisciplinarios ayuda a ver los aspectos desde otros ángulos pero la función docente no debe abandonarse del todo. Coloquialmente hablamos de *colonizar*, campo por campo, persona por persona, van formando parte del proyecto en la medida en que lo integran, se constituyen, de este modo, en agentes promotores de salud y, en definitiva, en amplificadores de la potencialidad del proyecto. Vistos desde la distancia, los cuatro años de trabajo en el vicerrectorado han supuesto un crecimiento exponencial de personas implicadas en la mejora de las condiciones de vida, de las suyas y de las de la comunidad, que terminan siendo nuestro gran logro. La transversalidad se ha logrado contactando con personas interesadas en promover la salud, desde el edificio del rectorado hasta la más pequeña de las

aulas, desde un área de conocimiento directamente relacionada con la salud a otra aparentemente distante. Ésta es la mayor riqueza generada, unos recursos económicos utilizados para movilizar otro tipo de recursos, en este caso humanos: un capital único. Dicho todo esto desde el convencimiento pleno de que se debe trabajar así porque la promoción de la salud persigue extenderse como una mancha de aceite, poco a poco, calando e impregnando la realidad social.

El eje central del trabajo del Vicerrectorado de Política Social, calidad ambiental y universidad saludable se sitúa precisamente en la coordinación de la tarea por comisiones y programas de actuación. En cuatro años hemos llevado a cabo un proyecto de comunicación estratégica con cada una de las instituciones que integran la universidad. Desde la promoción de la salud sabemos que no se puede conseguir una acción conjunta sin la participación de los agentes: podríamos actuar con el fin de mejorar la salud de los estudiantes pero no lograríamos el alcance que obtenemos al poner el énfasis en que los docentes sean transmisores de salud, en tanto figuras referenciales para los estudiantes y en tanto trabajadores de la universidad. Los resultados obtenidos indican dos líneas de continuidad: por un lado, convertir la formación académica en educación y desarrollo personal de los estudiantes que eligen nuestra universidad; por otro, mejorar la calidad del servicio que ofertamos a quienes durante más o menos tiempo optan por estudiar en la URJC.

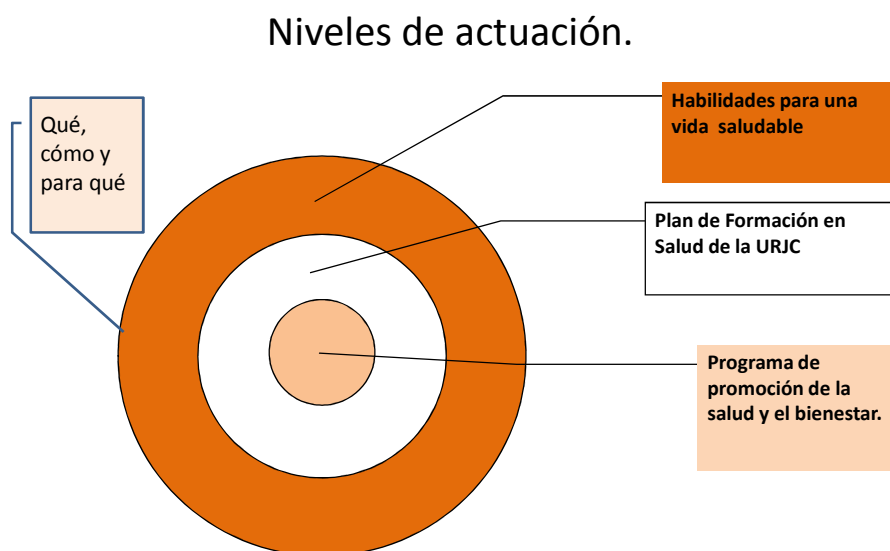
La universidad como institución educativa se construye desde un modelo muy individualista de trabajo, las áreas de conocimiento y los mismos departamentos se conforman en parcelas de poder como si verdaderamente el

conocimiento pudiese dividirse en compartimentos estanco. Sin embargo, la gestión universitaria, y más aún la promoción de la salud, exigen un trabajo colaborativo en el que el todo termine siendo mucho más que la suma de las partes. Resulta significativo descubrir en la gestión universitaria aspectos que deberían ser idénticos en la docencia o la investigación y que desgraciadamente no se perciben hasta que tratamos de poner en práctica y acercarnos a la aplicabilidad de cuanto conocemos de modo teórico. Llevar a cabo la promoción de la salud de una comunidad universitaria implica actuar de modo transversal y colaborativo.

5. Plan de formación en salud: niveles de contextualización y dimensiones.

El programa Universidad Saludable, tal y como también queda especificado en los requisitos de la Red Española de Universidades Saludables, tiene que estar integrado en la toma de decisiones de la universidad: plan estratégico, vicerrectorado y/o acuerdo de consejo de gobierno. Este primer nivel que llamamos Macro refuerza la transversalidad antes referida en el sentido de que el programa abarca la estructura organizativa de la institución en horizontal y en vertical. Por decirlo de un modo más sencillo, si una persona desde el convencimiento pleno, quisiera promover la salud de un colectivo tan grande terminaría actuando en pro de pequeños grupos pero nunca se trataría de una promoción de la comunidad universitaria global. Estamos refiriéndonos a las personas, a los espacios, entornos, jardines, formas de organización ... en fin, tanto a lo físico como a los recursos humanos. Del mismo modo, necesitamos

que en este nivel macro se llegue a incorporar el modelo de promoción de la salud, no se trata de quedarnos en el nivel de sensibilización, hemos de desarrollar las competencias en los agentes promotores que son cada miembro de la comunidad educativa. Este nivel macro comprende las decisiones, el diseño de las actuaciones a seguir, la fundamentación del trabajo en el que nos vamos acercando a las circunstancias concretas de cada cual. El nivel macro da sentido a los otros dos escenarios dado que justifica la actuación y la concreción, incluso la atención personalizada cuando ha lugar: como en el caso de la atención a las personas con discapacidad o el programa de promoción de la salud y el bienestar.



9

Los niveles de contextualización en torno a los cuales se desarrolla el Programa Universidad saludable son, igualmente, tres círculos concéntricos análogos a la tarea del Vicerrectorado: Macro, correspondiendo al modelo teórico de habilidades para una vida saludable. Meso: correspondiendo Plan

de Formación en Salud de la URJC: Iniciativas para una vida saludable (PDI/PAS). Micro: correspondiendo al Programa de Promoción de la Salud y el Bienestar de la URJC.

La evaluación del primer año del Plan de Formación en Salud (2007-08) resultó, en general, muy positiva, de ahí su continuidad y propuestas de mejora. En primer lugar, el PFS se ha diseñado según las necesidades de cada colectivo; de tal modo, que las experiencias piloto con PAS y PDI llevadas a cabo en primavera de 2008 se presentaron según los factores de riesgo en salud y bienestar detectados previamente y antes citados. El curso de verano *Habilidades para la una vida saludable* (julio de 2008) fue un paso decisivo hacia la constitución de un grupo de agentes promotores de salud en la URJC en el que continuamos trabajando. El nivel meso complejiza la situación por la propia idiosincrasia de la promoción de la salud en tanto que se trata de un concepto abstracto que tiende a invisibilizar las acciones llevadas a cabo. De ahí que tomemos la opción de, una vez que tenemos el grupo de interés identificado, continuar la formación en promoción de la salud para que sepan qué cosas podemos trabajar en este ámbito. Primero, porque creíamos que la herramientas con las que íbamos a trabajar o bien no se conocen o bien no se nombran como tal, así, las evidenciamos para saber que estamos promoviendo la salud. Este nivel de intervención resulta muy fluido, conecta las funciones de la universidad y permite vincular los otros niveles inmediato superior e inferior. Después, todo indica que resulta necesario un nivel micro para la atención personalizada o en pequeños grupos de problemáticas concretas que deben ser atendidas para ser coherentes con un modelo que promociona la salud

integral desde dentro. Cuando avanzamos en la formación en habilidades para la vida, nos damos cuenta de que por un lado, somos personas y las competencias que desarrollamos en nuestra formación en salud sirven para la mejora de nuestras condiciones de vida (aprender a aprender); sin embargo, en segundo lugar, nos formamos como docentes y es en este sentido en el que resulta fundamental aprender a enseñar las HpV.



Plan de formación en salud

Objetivo: Aprender a aprender

Taller:	CURSO:	CURSO:	CURSO:	CURSO:
Iniciativas para un estilo de vida saludable (2007-08, 2008-09, 2009-10)	Relaciones interpersonales y salud: Hacia una comunicación más saludable (2008-09, 2009-10)	Trabajo en equipo y salud: Optimizando el rendimiento Y promoviendo el bienestar (2008-09, 2009-10)	Emociones, cogniciones y salud: En busca del bienestar (2008-09, 2009-10)	Afectividad, sexualidad y relaciones personales (2008-09, 2009-10)

Objetivo: Aprender a enseñar

Taller:	Taller:	Taller:
La comunicación interpersonal. Un nuevo reto en el modelo de competencias Bolonia (2009-10)	El trabajo en equipo. Un nuevo reto en el modelo de competencias Bolonia (2009-10)	La inteligencia emocional. Un nuevo reto en el modelo de competencias Bolonia (2009-10)



11

A medida que promovemos la salud en la universidad, empezamos a cuestionarnos la dirección que va tomando nuestra intervención. Esto es, ¿se puede ir de abajo a arriba? Sí, sabiendo que podemos quedarnos abajo y no tenemos porque alcanzar ninguna cima en un plazo breve. Por otro lado, ¿debemos trabajar al mismo tiempo en sentido vertical descendente para que se perciba la implicación de la toma de decisiones de la institución? La

respuesta es que tampoco tiene que ser necesariamente así. La imagen que representa nuestra manera de hacer promoción de la salud en la universidad sería parecida a un engranaje por cuanto ante la actividad concreta emprendida por un programa, el dispositivo se pone en marcha movilizándolo a su vez las ruedas de los programas asociados. De esta forma, trabajando de un modo articulado logramos que se desarrolle en la comunidad universitaria una conciencia colectiva en torno a qué significa estar sano y vivir de un modo saludable, desde ahí nos convertimos en agentes promotores de salud. La salud está en lo evidente, pero también en lo que no se ve y se siente, las habilidades para la vida que trabajamos componen una buena parte de la promoción de la salud que no resulta visible.

La evaluación del Plan de Formación en Salud resulta, en general, muy positiva. Esto se debe, en primer lugar, a que el PFS se diseñó según las necesidades de cada colectivo hacia el que nos dirigíamos. De tal modo, que las experiencias piloto con PAS y PDI llevadas a cabo en primavera de 2008 se presentaron según los factores de riesgo en salud y bienestar detectados previamente. El curso de verano de 2008, *Habilidades para una vida saludable* fue un paso más hacia la constitución de un grupo de agentes promotores de salud en la URJC, con atención a la comunidad universitaria como un todo, estaban representados los tres colectivos. A lo largo del curso 2008-09 hemos continuado el plan de formación en salud, dividiendo el programa en tres formatos de cursos derivados de los módulos iniciales.

En tanto en cuanto trabajamos la promoción de la salud desde la significación y no desde la representatividad, nuestro modelo es trasladable a otros contextos

y otras universidades. No pretendemos llegar a decir que hemos impartido un número alto de cursos de formación porque no es nuestro objetivo, como tampoco perseguimos que sea un número determinado de profesores los que asistan o de estudiantes o pas, no es nuestra pretensión. Hemos hecho un número determinado de cursos, sin embargo, lo importante es que nos han ofrecido mucha información para diseñar el siguiente año del plan de formación en salud, a demanda de los participantes, según las necesidades detectadas y en función de las peticiones descritas en la evaluación cualitativa. Tres propuestas para un empoderamiento de nuestra propia salud; porque no olvidemos que el objetivo del que estamos hablando es precisamente eso, el empoderamiento, un vocablo que no tiene una traducción adecuada, no hay una palabra más acertada para decirlo. Resulta, no obstante, sencillo de entender dado que no estamos trabajando sobre el hecho de que la gente sepa de salud, no estamos formando asistentes técnicos sanitarios, tampoco enciclopedias de salud. Estamos intentando que las personas tengan capacidad para decidir, o mejor dicho, que tengan una formación para desarrollar la capacidad de decidir su salud. Y ésa, creemos, que es la situación de cualquier universidad, ahora bien, siempre partiendo de la realidad de la universidad en la que se va a trabajar, conociendo el marco de abordaje de cómo está organizada la universidad, sólo así podremos aplicar bien el modelo. En el cómo hacerlo es donde estriban las dificultades y los matices: el “para qué”, dado que tiene que ver con la responsabilidad social universitaria, es prácticamente el mismo, y el qué no es otro que la promoción de la salud y el bienestar de la comunidad universitaria y de la sociedad en su conjunto.

6. Modelo de habilidades para una vida saludable.

El modelo de habilidades para la vida de la OMS, 1993 hace referencia a las habilidades psicosociales, que normalmente estudian las ciencias sociales, aunque aplicadas a la promoción de la salud y el bienestar. Este modelo nos permite saber que para que haya salud, debe haber un desarrollo integral de la persona, tiene que haber un conocimiento de uno mismo, una comunicación interpersonal, poder tomar decisiones y saber cómo tomarlas para el bien del grupo, debemos desarrollar un pensamiento crítico y creativo, manejar emociones y sentimientos, empatía...Todo eso es salud y sirve para generar ámbitos más saludables de interacción entre los seres humanos. Claro que a fuerza de dejar a un lado lo invisible, creemos que sólo hay que intervenir cuando se presenta una patología. No es así, hay toda una psicología y una sociología de lo cotidiano que puede y debe promocionar la salud y el bienestar desde la normalidad de lo no patológico, de la interacción en positivo, de la salud y no de la enfermedad. Al fin, si mejoráramos la convivencia a buen seguro que nuestra salud mejoraría de forma considerable. Ya lo decía el cardiólogo Valentí Fuster en una entrevista: *No sé si es más saludable controlar la dieta o la actividad física, pero lo que sí sé que es malo para la salud es no enseñarles a los niños el valor de la tolerancia.*

Modelo de Habilidades para una vida saludable.

OMS promueve esta iniciativa a partir de 1993.

Su objetivo es fomentar la salud en un sentido integral, y la adopción de estilos de vida saludables. Mediante el **desarrollo de competencias psicosociales básicas** (aptitudes y destrezas personales para la vida). A través de su enseñanza en la educación formal.

Habilidades para la Vida, OMS, 1993

- | | |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none">• Conocimiento de sí mismo(a)• Comunicación efectiva (asertiva)• Toma de decisiones• Pensamiento creativo• Manejo de emociones y sentimientos | <ul style="list-style-type: none">• Empatía• Relaciones interpersonales• Solución de problemas y conflictos• Pensamiento crítico• Manejo de tensiones o estrés |
|---|--|

8

7. Las actividades programadas para el curso 2009-10 para *cerrar abriendo*.

En el curso 2009-10, coincidiendo con la implantación generalizada de los nuevos títulos de grado del Espacio Europeo de Educación Superior, terminamos el primer ciclo de la tarea emprendida en el Vicerrectorado de Política social, Calidad Ambiental y Universidad Saludable. Entendemos los cambios que están teniendo lugar en las universidades europeas como una oportunidad para seguir haciendo promoción de la salud en el ámbito universitario amparados por un modelo de responsabilidad social y transferencia de nuestro trabajo a la sociedad a la que nos debemos. Más aún, es el actual marco legislativo el que facilita la cohesión entre investigación, docencia y gestión o extensión

universitaria. Dejamos los programas en un punto de inflexión en el que resulta factible la continuidad tanto como el balance, de ahí la idea de *cerrar abriendo* que encabeza el epígrafe.

El programa Universidad Saludable en lo sucesivo se centrará en desarrollar una línea de investigación en colaboración con la Agencia Europea de Salud para conocer el marco competencial de la Salud Pública con el fin de desarrollar un modelo paneuropeo de acreditación profesional en promoción de la salud. Con respecto a la docencia, hemos constituido un grupo de innovación educativa centrado en el Modelo de la Organización Mundial de la Salud, Habilidades para la vida, (Life Skills, 1993). Esta línea de trabajo resulta idónea para trasladar a la acción docente la promoción de la salud en función de la cual los profesores universitarios aprovechamos las oportunidades de un plan de formación en salud para nuestro desarrollo personal y mejora como docentes. En esta línea de trabajo, destaca la importancia de la atención individual y personalizada dentro del Programa de promoción de la Salud y el Bienestar de la URJC, puesto que hay necesidades que el contexto del plan de formación permite detectar y deben ser atendidas de un modo específico y personal. Por las tareas específicas de gestión nos adentramos en la participación activa como miembros de pleno derecho de dos redes internacionales y una nacional de universidades que promueven la salud. De tal suerte que, la URJC es miembro del Consorcio Interamericano de Universidades y Centros de Formación de Personal en Educación y Promoción de la Salud, desde el que se establece contacto con las universidades de América. Por otro lado, y en

una clara vocación de tender puentes, promovemos la creación de una Red Europea de Universidades Saludables, desde la Red Española de Universidades Saludables (REUS), en colaboración con las redes de Alemania, Suiza, Suecia y Austria. Este proyecto ilusionante tiene su continuidad en el compromiso adquirido por parte de la Universidad Rey Juan Carlos, en acuerdo del Consejo de Gobierno del 11 de noviembre de 2008, y en la necesidad de seguir convirtiendo la universidad en el escenario de promoción de la salud y el bienestar que queremos.

Bibliografía

American Association for Higher Education (AAHE). *AAHE Series on Service-Learning in the Disciplines*. <http://www.aahe.org/service/series.htm> Acceso en marzo de 2008.

Bain, K. *Lo que hacen los mejores profesores universitarios*. Universitat de València, Valencia, 2005.

Delgado A.M (coord.) *Competencias y diseño de la evaluación continua y final en el Espacio Europeo de Educación Superior*. Estudios y Análisis, Ministerio de Educación, EA2005.0054.

Dewey J. *Democracy and Education: An Introduction to the Philosophy of Education*. New York: Free Press; 1944.

Finkel, D. L. *Teaching with your mouth shut*. Heinemann, Portsmouth, New Hampshire, 2000.

Gusdorf, G., *¿Para qué los profesores?*, Cuadernos para el diálogo, Madrid, 1977.

Mantilla, L. *Habilidades para la vida: una propuesta educativa para la promoción del desarrollo humano y la prevención de problemas psicosociales*. Bogotá, 2000.

Martínez Martín, M. (coord.) *Aprendizaje servicio y responsabilidad social de las universidades*, Ed. Octaedro, Madrid, 2008.

Newman, D., Griffin, P. y Cole, M., *La zona de construcción del conocimiento*, Morata, Madrid, 1991.

Rogers, C. *El proceso de convertirse en persona*, Paidós, Barcelona, 1986.

Salgado, E. *Manual de docencia universitaria. Introducción al constructivismo en la educación superior*. Editorial ULACIT, San José, Costa Rica, 2006.

Sigmon RL. An organizational journey to service-learning. In: Stanton TK, Giles Jr. DE, Cruz NI, (eds.) *Service-Learning: A Movement's Pioneers Reflect on Its Origins, Practice, and Future*. San Francisco: Jossey-Bass; 1999.

O'Malley, J. M. & Pierce, L. V. *Authentic assessment for English Language Learners: Practical approaches for teachers*. Nueva York, Addison-Wesley, 1996.

Zabalza, M.Á.

- (2006) *Competencias docentes del profesorado universitario*. Narcea, Madrid.
- (2007) *La enseñanza universitaria. El escenario y sus protagonistas*. Narcea, Madrid.
- (2009) "Ser profesor universitario hoy", en *La cuestión universitaria*. Cátedra UNESCO, Madrid. (www.lacuestionuniversitaria.upm.es).

VV.AA. *El camino a Europa del profesorado universitario*, Publicaciones UCO, Córdoba, 2005