

HACIA UN MODELO DE UNIVERSIDAD SALUDABLE: LAS POSIBILIDADES DE IMPLEMENTACIÓN EN UNA UNIVERSIDAD ESTATAL CHILENA.

TOWARDS A HEALTHY UNIVERSITY MODEL: THE POSSIBILITIES OF IMPLEMENTATION AT A CHILEAN STATE UNIVERSITY.

Anita Dörner Paris¹, Raquel Pereira Berrios², Angélica Arriagada Arriagada³

ABSTRACT

The article presents a reflection on the healthy university model, whose main objective is to promote healthy living in the University community (students, officials, academics and managers). To this end, it is still to promote a culture promoting health, self-care at a personal and organizational level that includes not only the concept of traditional health, but on the contrary a comprehensive concept that incorporates all the dimensions of human well-being. It is hoped to promote an institutional policy with human and economic resources that allow the sustainability of the model in the Strategic Institutional Development Plan.

KEY WORDS: comprehensive health, healthy college, health promotion, healthy lifestyles.

RESUMEN

El artículo presenta una reflexión respecto del modelo de Universidad Saludable, cuyo objetivo principal es promover una vida saludable en la comunidad Universitaria (estudiantes, funcionarios, académicos y directivos). Para ello, se sugiere fomentar una cultura de promoción de la salud, de autocuidado a nivel personal y organizacional que abarque no sólo el concepto de salud tradicional, sino por el contrario un concepto integral que incorpore todas las dimensiones del bienestar humano. Se espera promover una política institucional con recursos humanos y económicos que permitan la sustentabilidad del modelo en el Plan Estratégico de Desarrollo Institucional, 2030.

PALABRAS CLAVE: salud integral, universidad saludable, promoción de la salud, estilos de vida saludables.

INTRODUCCIÓN

La Universidad, es una organización que funciona como un espacio físico y social en el que convive la comunidad universitaria que desarrolla su vida y actividades en este contexto académico. Bajo este escenario, las universidades deben constituirse como entornos saludables, estos se definen por ser las localizaciones para la promoción de la salud, además de

ser entidades sociales o sistemas que cambian y pueden promover su salud o por el contrario, si no lo hacen generan espacios para provocar problemas de salud. Al ser un sistema social, el objetivo de la intervención en un escenario complejo, que implica trabajar no solo con las personas, sino también con las estructuras y los patrones culturales que lo conforman^{1,2}.

Como cualquier organización, las universidades deambulan entre contextos de salud/enfermedad, bienestar/malestar. Así, la visión de una universidad saludable es la que entiende la salud como un concepto positivo bastante amplio, que no sólo hace referencia a la ausencia de enfermedad y a las capacidades físicas y psíquicas de los/las miembros de la comunidad universitaria. Se considera además la promoción de la salud, que tiene un carácter multisectorial y no debe ser tarea exclusiva del sector salud. Es necesario por lo tanto, fomentar entre otras acciones, la inclusión del concepto

Recibido: 02 Septiembre, 2019 Aprobado: 28 Octubre, 2019

¹Académica. Departamento de Salud. Universidad de Los Lagos. anitapatricia.dorner@ulagos.cl ²Académica. Departamento de Ciencias de la Actividad Física. Universidad de Los Lagos. ³Académica. Departamento de Salud. Universidad de Los Lagos.

Correspondencia: anitapatricia.dorner@ulagos.cl

salud y bienestar de manera transversal en los trabajos de fin de grado de todas las titulaciones universitarias³. El modelo de universidad saludable está centrado en las intervenciones y programas para el cambio de la distribución poblacional de los principales factores de riesgo (tabaco, dieta, sedentarismo y alcohol) de las enfermedades no transmisibles⁴. Los tres pilares del modelo son: intervenciones y programas, vigilancia y evaluación, y formación e investigación en salud en todas las áreas y políticas de la organización³.

La propuesta de universidad saludable tiene como base un concepto de salud integral, el cual es producto de las relaciones armónicas internas y externas que cada persona logra mantener consigo misma, con los demás y con el medio ambiente, incorporando con ello el concepto de un mundo una salud, entendiendo que nuestras conductas tienen un efecto en nuestro ambiente y no sólo en las personas^{5,6,7}.

En este contexto, se puede señalar que en el ámbito universitario, a partir de 1996 se formalizan redes académicas-profesionales que impulsan acciones de formación de recursos humanos en promoción de la salud y educación para la salud, y se dan los primeros pasos para formalizar el enfoque de universidades promotoras de la salud⁸. En este proceso ha sido importante el trabajo realizado por universidades públicas y privadas, en países como Chile, México y Colombia; además de la organización de conferencias o congresos internacionales bajo el tema de "universidades promotoras de la salud".

Por ejemplo, el Primer Congreso Internacional de Universidades Promotoras de la Salud se desarrolló en Chile en el año 2003 y allí se dio a conocer la estrategia para que las universidades contribuyeran a la promoción de estilos de vida saludables. El II Congreso Internacional se realizó en Canadá en 2005 y tuvo como producto la Carta de Edmonton, la cual recoge la declaración de los principios y metas de las universidades promotoras de la salud, convirtiéndose en una guía para la puesta en marcha de estos proyectos, siendo el Tercer Congreso Internacional en México donde se institucionaliza la Red Iberoamericana de Universidades Promotoras de la Salud - RIUPS8,⁹.

En Chile, desde 1998 se ha promovido una política de Estado intersectorial y participativa de la promoción de la salud, destinada a lograr estilos de vida y ambientes más saludables para la población nacional⁸. Las experiencias son varias, siendo la más representativa la de la Pontificia Universidad Católica de Chile; sumándose posteriormente la Universidad de Concepción (UDECE), la Universidad del Bío-Bío (UBB), la Universidad

de Los Lagos (ULAGOS), la Universidad Austral (UACH), INTA de la Universidad de Chile, la Universidad Metropolitana de Ciencias de la Educación (UMCE), entre otras¹⁰.

El trabajo realizado en la Pontificia Universidad Católica de Chile, muestra la generación, liderazgo y desarrollo permanente de acciones que promuevan estilos de vida saludables. En este trabajo, se busca tener una línea base de todos los estudiantes que ingresan a la universidad y potenciar el trabajo en tres grandes líneas de desarrollo: actividad física, alimentación saludable y entornos saludables (ambientes libres de humo de tabaco y seguridad personal). Además, se elaboró un marco conceptual, la constitución de un equipo interdisciplinario que dirige el programa y la realización de un diagnóstico de las conductas de salud de los estudiantes de la institución. Asimismo, un servicio de salud estudiantil que trabajara las áreas de la promoción de la salud mental, salud oral, prevención cardiovascular, sexualidad responsable, prevención de cáncer de piel, prevención y control de consumo de tabaco y otras drogas, talleres de crecimiento personal, programas de prevención del suicidio entre otras acciones^{8,9}.

Como se observa en los párrafos anteriores, las universidades tienen una fuerza potencial para influir positivamente en la vida y la salud de los miembros de su comunidad. Son instituciones donde las personas pasan una parte importante de sus vidas y pueden incidir en la formación de sus estilos de vida, llevándolos a ser personas autónomas, reflexivas, críticas, con responsabilidad frente a sí mismos y ante los demás; al mismo tiempo los universitarios lideran innovaciones y tienen un rol modélico en la sociedad^{8-11,12}.

Las universidades por lo tanto, además de promover la prevención de las enfermedades cardiovasculares, deben trabajar con otras conductas relacionadas con la salud mental, los hábitos del sueño y el descanso, el consumo de alcohol, tabaco y otras drogas, las conductas de autocuidado y el manejo de la recreación y del tiempo libre^{13,14}.

En términos ideales, una universidad saludable es la que provee un ambiente saludable, favoreciendo el aprendizaje a través de sus áreas y edificaciones, zonas de recreación, bienestar universitario y medidas de seguridad. También sería la que incorpora ejes temáticos de promoción de la salud en las mallas curriculares de todas las carreras de pregrado y los impulsa en postgrado y formación continua.

Asimismo, fomenta la actividad física y estilos de vida saludables: deportes, ciclismo, caminatas, el reciclaje, la producción de alimentos para el auto consumo, entre otros, como parte de los programas curriculares y extra-curriculares de la institución y las prácticas saludables de alimentación y nutrición en los casinos y los lugares de expendio de alimentos, incluyendo normas que rigen la naturaleza de la alimentación ofrecida dentro de sus instalaciones. Una universidad saludable también promueve el cumplimiento de las políticas públicas, realizando campañas de sensibilización sobre el tema e inclusive, ofreciendo programas preventivos abiertos a la comunidad⁵.

Una comunidad será saludable en la medida en que existan múltiples conexiones entre los individuos y los subsistemas que forman parte de ella. La promoción de la salud y los modelos participativos implica asumir que las personas y los subsistemas organizacionales tengan el derecho de autogestionarse. Viabilizar la participación implicará abrir posibilidades para la cogestión, la autonomía, la comprensión de realidades dinámicas, la formalización de alianzas y la transformación de contextos y formas de relación. Implicará entender la salud como un derecho. El trabajo en red es fundamental en un mundo interconectado y global^{15,16}.

Para lograr lo mencionado previamente, autores como Arroyo y Rice⁸ y Lange y Vio¹¹ sugieren cumplir con una serie de pasos y condiciones, entre las que se mencionan:

1. La designación de un comité coordinador. Este comité debe dirigir el programa y reunir a otros agentes de la institución interesados, que tengan la potestad de tomar decisiones y la capacidad de influir en los otros.
2. La realización de estrategias comunicacionales de información con foco, concientización y sensibilización hacia los conceptos de promoción de la salud y universidad promotora de la salud. Esto permitirá que toda la población universitaria conozca sobre la iniciativa y se identifique con los objetivos propuestos, ayudando a su consecución.
3. El desarrollo del análisis de la situación social y de salud de los integrantes de la comunidad universitaria (estudiantes, profesores/as, funcionarios/as no académicos, directivos). Se deben identificar los problemas prioritarios a trabajar y también poder contar con un referente al evaluar la efectividad y el impacto del programa.

4. El desarrollo del perfil de los programas, proyectos, servicios y actividades que se relacionan con la promoción de la salud y aquellos que podrían vincularse directa e indirectamente.

5. Dar a conocer a toda la comunidad universitaria la información obtenida y el programa a realizar.

6. El desarrollo del plan estratégico institucional para impulsar la iniciativa. Se hace necesario incorporar las metas planteadas en el programa dentro de los objetivos generales de la institución, esto le dará sustento, permanencia y validez.

7. La obtención de un compromiso institucional con la implantación del plan estratégico y con la asignación de recursos humanos y presupuesto de apoyo a la iniciativa.

8.-El desarrollo de la programación de las acciones y actividades para el año académico. Es importante conocer las actividades que se realizan con regularidad para articularlas con las actividades propuestas en el programa.

9. La definición de criterios e indicadores de medición y mecanismos de evaluación de la efectividad.

10.-La divulgación y publicación de los resultados de las acciones de creación, las acciones programáticas, de investigación y de evaluación vinculadas con las universidades promotoras de la salud.

Es importante mencionar que se recomienda intervenir en los aspectos organizacionales para promover una universidad saludable y así se hace crucial tomar en los ámbitos en los que debe integrarse una estrategia de promoción de la salud^{9,11}. Esto implica que los objetivos de universidad saludable deben formar parte del plan estratégico de las universidades, incluyendo la promoción de la salud como fundamental para el cumplimiento de la Agenda 2030 de las Naciones Unidas y sus Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS)¹⁷, siendo así necesario la modificación de reglamentos, asignando recursos económicos, entre otros. Además, se hace importante que los estamentos responsables desarrollen una estructura organizacional que sea capaz de proponer y ejecutar articuladamente las acciones que se propongan, para que de esta forma, la comunidad educativa haga propio su cambio en los estilos de vida saludable dentro de la universidad como en el ámbito familiar.

A nivel de los procesos se sugiere constituir un grupo interdisciplinario y tri-estamental que

sensibilice y promueva los lineamientos de un programa de universidad saludable. También se propone que los temas de promoción de salud deben formar parte de la malla curricular de todas las carreras y cursos de posgrado. Finalmente, se sugiere atender y modificar al ambiente físico para que este sirva de incentivo y facilite el vivir saludablemente¹⁸.

La experiencia ha mostrado que asumir como alternativa de abordaje el mantenimiento de la salud implica, en lo cotidiano, fortalecer en las comunidades universitarias la capacidad para tomar decisiones conscientes, identificar y aprovechar oportunidades de comunicación que pueden potenciar procesos, generar oportunidades de actualización desde la experiencia y aprender con cada uno de ellos a mantener una mejor salud. Estas aportaciones, que no suponen actitudes ni acciones asistenciales, implican movilizar paradigmas y formar parte de un sistema que vele por la salud integral de toda la comunidad universitaria, y que a su vez, pueda ser motor de desarrollo local, asumiendo la responsabilidad social que la universidad tiene frente a la salud comunitaria¹⁹.

CONCLUSIÓN

Considerando lo anterior, parece más concreto para una universidad iniciar un plan de actividades preventivas promoviendo en sus estudiantes el desarrollo de su autoeficacia y autoconcepto, el reconocimiento, comprensión y regulación de sus emociones, las relaciones sociales y las proyecciones vitales, en lugar de apoyar la realización o derivación de atención en salud mental, pues esto se constituiría en una nueva forma de consulta psicológica, con los nuevos costos asociados a los proceso de atención y disponibilidad de recursos humanos que siempre serán insuficientes. De esta forma, se podría promover el

bienestar en el contexto universitario^{20,21}. Este mismo trabajo se debe promover con el resto de la comunidad universitaria para un mayor bienestar psicológico y social, es decir un bienestar integral.

El gran desafío de las Universidades a través de sus Direcciones o Unidades de desarrollo estudiantiles, Direcciones de Recursos Humanos o de Desarrollo Organizacional es promover una cultura de bienestar en sus diferentes dimensiones: psicológico, social, física, en armonía con el medio, en toda la comunidad universitaria involucrando a estudiantes, directivos, académicos/as y funcionarios/as¹⁷. Resulta importante entonces que la propuesta o proyecto estratégico en esta línea esté incorporada en el plan estratégico de desarrollo institucional (PEDI, 2030), de forma que se cuente con los recursos requeridos (humanos, económicos, de infraestructura) y que sea parte de la política de la organización impregnando el pre y postgrado, además de la investigación, capacitación y vinculación con el medio. En este contexto, resulta relevante la participación activa de los distintos estamentos en la generación de la política y de sus acciones que se instalen a mediano y largo plazo de manera progresiva en toda la organización educativa. Todas acciones necesarias para mantener y desarrollar las capacidades cognitivas, las relaciones sociales y el afrontamiento de los retos personales y profesionales de la vida diaria de las personas. La universidad hoy cuenta con los dispositivos y espacios adecuados para el desarrollo de un plan integral de vida saludable.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- 1) Dennis R. The question of evidence in health promotion. *Health Promotion International*. 2000; 15: 355-367.
- 2) Trevor H. People. Partnerships and human progress: building community capital. *Health Promotion International*. 2001; 16: 275-280.
- 3) Martínez-Sánchez J M, Balaguer A. Universidad saludable: una estrategia de promoción de la salud y salud en todas las políticas para crear un entorno de trabajo saludable. *Archivos de Prevención de Riesgos Laborales*. 2016; 19(3): 175-177. Disponible en: <https://dx.doi.org/10.12961/aprl.2016.19.03.4>
- 4) Hunter DJ, Reddy KS. Noncommunicable diseases. *N Engl J Med*. 2013; 369:1336-43.
- 5) Machado J. La universidad saludable. *Revista de Ciencias Humanas*. 2001; 26. Recuperado de <http://www.utp.edu.co/~chumanas/revistas/revistas/rev26/machado.htm>
- 6) Páez M. Universidades saludables: los jóvenes y la salud. *Archivos de medicina*. 2012; 12(2): 205-220.
- 7) Véliz Burgos A. y Dörner Paris A. Un mundo, una salud: una propuesta de incorporación en la formación de pregrado en carreras de salud del sur de Chile. *Rev. Incl*. 2018; 5(4): 119-127.
- 8) Arroyo H. y Rice M. (Eds.) Una nueva mirada al movimiento de universidades promotoras de la salud en las Américas. Documento de trabajo desarrollado para el IV Congreso Internacional de Universidades Promotoras de la Salud. Puerto Rico: Organización Panamericana de la Salud. 2009.
- 9) Muñoz M, Cabieses B, Contreras A, Zuzulich MS. El desarrollo y fortalecimiento de universidades promotoras de salud. En J. Ippolito-Shepherd (Comp.), *Promoción de la salud. Experiencias internacionales en escuelas y universidades*. 2010: 211-238. Buenos Aires: Paidós.
- 10) González R, Weil J. Universidades promotoras de la salud. La experiencia en Chile. En J. Ippolito-Shepherd (Comp.) *Promoción de la salud. Experiencias internacionales en escuelas y universidades*. 2010: 239-251. Buenos Aires: Paidós.
- 11) Lange I, Vio F. Guía para Universidades Saludables y otras instituciones de educación superior. Santiago: Productora Gráfica Andros Limitadas. 2006. Recuperado de http://www.eligevivirsano.cl/wp-content/uploads/2012/01/Guia-Universidades-Saludables_INTAOPS.pdf
- 12) Morello P. Universidades saludables. Ponencia presentada en el evento: II Encuentro Nacional de Vigilancia, Prevención y Control de Enfermedades Crónicas No Transmisibles. 2010. Recuperado de <http://www.msal.gov.ar/argentina-saludable/pdf/PRESENTACION-Uni-saludable.pdf>
- 13) Arrivillaga M, Salazar I, Correa D. Creencias sobre la salud y su relación con las prácticas de riesgo o de protección en jóvenes universitarios. *Colombia Médica*. 2003; 34 (4): 186-195.
- 14) Salazar I, Varela M, Lema L, Tamayo J, Duarte C. Evaluación de las conductas de salud en jóvenes universitarios. *Revista de Salud Pública*. 2010; 12 (4): 599-611.
- 15) Pérez Villalobos C, Bonnefoy Dibarrat C, Cabrera Flores A, Peine Grandon, S, Muñoz Ruiz C, Baquedano Rodriguez M, Jimenez Espinoza J. "Análisis, desde la psicología positiva, de la salud mental en alumnos universitarios de primer año de Concepción". *Avances en Psicología Latinoamericana*. 2011; Vol: 29(1): 148-160.
- 16) Arroyo H. Movimiento iberoamericano de universidades promotoras de la salud. Escuela de Salud Pública, recinto de Ciencias Médicas, Universidad de Puerto Rico. 2012. Recuperado de: http://conferenciapesmexico2012.com/memorias/wp-content/themes/tema_memorias_confpes2012/downloads/Sesiones_Simultaneas/Sesiones_Especiales/Sesion_Especial_VIII_Jardin/Movimiento_Iberoamericano_de_Universidades_Promotoras_de_la_Salud_Hiram_V_Arroyo_-_Escuela_de_Salud_Pública_-_Universidad_de_Puerto_Rico_Puerto_Rico.pdf
- 17) Declaración de Shanghai sobre la Promoción de la Salud en la Agenda 2030 para el Desarrollo Sostenible. Disponible en: <https://www.who.int/healthpromotion/conferences/9gchp/Shanghai-declaration-final-draft-es.pdf?ua=1>
- 18) Becerra Heraud S. Universidades saludables: una apuesta a una formación integral del estudiante. *Revista de Psicología (PUCP)*. 2013; 31(2): 287-314. http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0254-92472013000200006&lng=es&tlng=es
- 19) Martínez-Riera J, Gallardo Pino C, Aguiló Pons A, Granados Mendoza M, López-Gómez J, Arroyo Acevedo H. La universidad como comunidad: universidades promotoras de salud. *Informe SESPAS 201*. *Gac Sanit*. 2018; 32(S1):86-91. Disponible en: <https://doi.org/10.1016/j.gaceta.2018.08.002>
- 20) Véliz Burgos A, Dörner Paris A. Reflexiones respecto al bienestar psicológico y salud mental en estudiantes de primer año de una Universidad Estatal. *Revista Ciencias de la Documentación*. 2019; 5(1): 63-71.
- 21) Becerra Martínez N, Alba Talero L, Granados Mendoza C. Orientaciones para la puesta en marcha de un programa de mantenimiento de la salud. *Univ Med*. 2013; 54: 322-337.