

Red Costarricense de Universidades Promotoras de la salud

Mayela Avendaño Salas, Saúl Aguilar Morales,

Milagro Bonilla Moya, José Alejandro Echeverría

El trabajo con la población estudiantil universitaria costarricense se inicia desde el Consejo Nacional de Rectores (CONARE), conformado por las cuatro Universidades Estatales, a saber: Universidad de Costa Rica, Universidad Nacional, Instituto Tecnológico de Costa Rica, Universidad Estatal a Distancia.

CONARE definió un marco estratégico para las Áreas de Vida Estudiantil desde el Programa de Vida Universitaria el proyecto denominado “Construcción de Estilos de Vida Saludables en el Ámbito Universitario”, el cual inició en el año 2002 y ha realizado acciones saludables con las poblaciones estudiantiles de las cuatro universidades públicas de Costa Rica, incluyendo sus sedes, centros y recintos.

El Programa Vida Universitaria, dentro del cual se enmarca este proyecto, plantea el fortalecimiento de programas y acciones que promuevan el desarrollo máximo de las potencialidades de los estudiantes universitarios en sus dimensiones intelectual, biológica, emocional, espiritual y social.

(Portafolio de Anteproyectos del Área de Vida Estudiantil 2002-2006:3).

A partir del año 2009 las Universidades Costarricenses se vinculan al “Movimiento de Universidades Promotoras de la Salud”, integrándose a la Red Iberoamericana de Universidades Promotoras de la salud y conformándonos a nivel nacional como la Red Costarricense de Universidades Promotoras de la Salud-REDCUPS.



SENE BÄI
RED COSTARRICENSE
DE UNIVERSIDADES
PROMOTORAS DE LA SALUD



Desde esta nueva conformación y visión se facilitó la integración de respuestas a las necesidades de las y los estudiantes, desde el área de vida estudiantil, favoreciendo no sólo el logro académico, sino la formación de profesionales con un desarrollo pleno de sus capacidades como seres humanos.

Nuestro trabajo ha tenido como fundamento el modelo de desarrollo humano planteado en el marco estratégico de acción de las áreas de vida estudiantil del Consejo Nacional de Rectores y en el enfoque de promoción de la salud. El enfoque de promoción de la salud se constituyó en el marco de referencia de la REDCUPS, que aporta una visión diferente del abordaje de la salud en los ámbitos universitarios, orientados a la formulación de políticas saludables, la reorientación de los servicios de salud, la participación social, la educación para la salud y el establecimiento de entornos saludables.

Desde esta perspectiva amplia e integral, salud y educación son a la vez fuente y prerrequisito del bienestar, el desarrollo humano y la riqueza social, económica y espiritual de los individuos y los pueblos. En especial, salud y educación pueden lograr conjuntamente la adopción de políticas saludables; la creación y mantenimiento de entornos físicos seguros y saludables y culturas universitarias armónicas, libres de cualquier forma de violencia o discriminación, equitativas y que faciliten el proceso de enseñanza y aprendizaje. Además, ambas constituyen el pilar fundamental para lograr el desarrollo e implementación de currículos de educación para la salud que trasciendan la mera transmisión didáctica de información y fomenten el aprendizaje participativo de las actitudes, los valores y las habilidades necesarias para tener una vida saludable y contribuir al cuidado de la salud propia y de las demás personas; el fortalecimiento de la participación social y el respeto de los derechos y libertades fundamentales.

Considerando que los y las estudiantes son, en su mayoría, personas jóvenes, y aún permeables por el medio en que se ubican, su paso por la universidad debe propiciar actitudes, prácticas, habilidades y destrezas desde la promoción de la salud que sean plenamente incorporadas en su desarrollo académico, personal y social. En este sentido, es fundamental una verdadera participación social de la población estudiantil como

protagonista en la construcción de acciones que, desde su perspectiva, deban realizarse para facilitar la incorporación de estilos de vida saludables durante su permanencia universitaria.

Objetivo general:

Favorecer el movimiento de Universidades Costarricenses Promotoras de la Salud mediante el desarrollo de políticas y estrategias que incorporen la Promoción de la Salud a su proyecto educativo y laboral así como el desarrollo Humano y la calidad de vida de las comunidades universitarias.

Objetivos específicos:

Desarrollar la estrategia diagnóstica de los estilos de vida de la población estudiantil universitaria de nuevo ingreso.

Establecer estrategias y acciones que favorezcan la creación de entornos universitarios saludables.

Promover la vivencia de una sexualidad sana, segura y satisfactoria en la población estudiantil universitaria, enmarcada en el enfoque de los derechos humanos.

Desarrollar estrategias formativas que promuevan el fortalecimiento humano, como factor protector ante el fenómeno de las adicciones.

Promover la incorporación de hábitos alimentarios saludables en la población estudiantil.

Desarrollar acciones que promuevan la salud bucodental en la población estudiantil universitaria.

Impulsar la conformación de grupos de líderes estudiantiles en Promoción de la Salud.

Metodología:

La participación estudiantil desde la génesis de la Red asume un rol protagónico en la definición del primer diagnóstico cualitativo que se realiza para conocer el concepto de salud y las prácticas de vida diaria de los estudiantes universitarios en el año 2002. Mediante el desarrollo de talleres y campamentos interuniversitarios y con representación de todas las regiones del país.

A partir del diagnóstico realizado se considera que los factores protectores relacionados con el tipo de alimentación, actividad física y la recreación, el consumo de alcohol, drogas y tabaco, la vivencia de la sexualidad humana, el desarrollo humano y la salud mental son aspectos relevantes que contribuyen a la adopción de estilos de vida saludables. Esto llevó a establecer una metodología de trabajo por equipos para el abordaje y desarrollo de estrategias en seis ejes temáticos, considerando la recreación como un eje transversal.

La participación de las y los estudiantes se fundamenta en el trabajo de pares, es decir:

jóvenes trabajando con jóvenes y desde la visión de potenciar el desarrollo de líderes, desde un enfoque transformador en el que la persona logra por sí misma formar al líder dentro de sí mismo y juega dentro de su grupo de pares un rol facilitador aportando a la conformación y consolidación de los procesos grupales y de su conformación como agentes de cambio. Este proceso se desarrolla mediante la educación para la salud en los seis ejes temáticos y el desarrollo de habilidades y destrezas generadas desde procesos de reflexión y análisis de sus propias vivencias a nivel personal y grupal, así como del accionar con sus grupos de pares. Las estrategias son lúdicas, interactivas, participativas y de construcción conjunta, siempre en la búsqueda de una integración entre lo teórico y lo vivencial.

SEXUALIDAD Integral

En el contexto universitario los y las estudiantes provienen de una formación escolar y colegial con deficiencias y vacíos en torno a una educación sexual integral. No hay duda de que el ingreso a la Universidad representa un desafío a la capacidad de enfrentar cambios ya que en esta etapa los y las jóvenes deben buscar nuevas formas y recursos para lograr una identidad que servirá de base para el desarrollo futuro del individuo.

El Eje de sexualidad integral parte de las limitaciones con las que los y las estudiantes llegan al entorno universitario y se propone desarrollar estrategias enmarcadas en el enfoque de Derechos Humanos, que promuevan la reflexión y construcción de una vivencia de la sexualidad de manera sana, segura y satisfactoria.



FORTALECIMIENTO Humano

Se plantea el enfoque de desarrollo de Habilidades para la Vida, como factor protector para disminuir los factores de riesgo. Las habilidades para la Vida es una estrategia que contribuye al desarrollo personal y social, la protección de los derechos humanos y la prevención de problemas psicosociales y de salud.

ALIMENTACION Saludable

La alimentación y la nutrición son parte esencial de la vida. Por medio de estas dos acciones, se obtienen los nutrientes necesarios para un adecuado funcionamiento del cuerpo humano. Se define como nutrición el alimento ingerido y la forma en que el cuerpo lo aprovecha. El proceso de alimentación constituye una parte fundamental de la interacción social porque involucra la adecuada selección de los alimentos a consumir. Es por ello que el rendimiento académico y laboral de una persona se ve influenciada por la calidad de alimentación que tenga. Los factores que afectan la alimentación son: los hábitos alimentarios, la disponibilidad de alimentos, el presupuesto, el entorno familiar, el entorno social.

Salud BUCODENTAL

La Promoción de la Salud Bucodental en las universidades estatales, forma parte de la atención de la salud que se le brinda al estudiantado durante su permanencia en los espacios académicos.

Todas las acciones desarrolladas toman en cuenta una metodología lúdica, creativa, acorde a las necesidades y gustos de la población estudiantil.

LIDERAZGOS

La experiencia con jóvenes universitarios ha demostrado la necesidad de un trabajo creativo, innovador, formándolos para ser estudiantes con capacidad de guiar, escuchar, ser solidarios, desde un enfoque humanista, siendo modelo para los demás.



La metodología utilizada se desarrolla mediante estrategias grupales, campamentos y convivios interuniversitarios, en los que se les forma sobre diferentes temas de la Promoción de la Salud, tales como: sexualidad, alimentación saludable, fortalecimiento humano, recreación, entre otros.

El proceso de participación estudiantil en la RED-CUPS asume características diferentes en cada universidad, pero se orienta bajo los mismos principios de participación, formación, proyección, articulando esfuerzos interuniversitarios.

Logros, Aprendizajes

Trabajo coordinado y articulado desde el Consejo Nacional de Rectores (CONARE) de las cuatro universidades estatales con las poblaciones estudiantiles en sedes centrales y regiones, extendiendo una cobertura a nivel nacional donde las Universidades tienen presencia.

Equipos de trabajo de profesionales de las Vicerrectorías de Vida Estudiantil de cada universidad capacitados, sensibilizados y comprometidos con el trabajo que desarrolla la red con las comunidades estudiantiles.

Desarrollo de estrategias participativas, lúdicas e innovadoras, de intervención en los cinco ejes de trabajo desarrollados por los líderes estudiantiles en promoción de la salud en el trabajo con pares.

Conformación y educación de grupos de líderes estudiantiles en promoción de la salud permite el desarrollo de habilidades y destrezas que potencien la adopción de estilos de vida saludables, la identidad y pertenencia con la universidad, el compromiso social y el fortalecimiento de los valores, entre otros.

El proceso formativo vivenciado por los estudiantes participantes, se concreta en la proyección y desarrollo de acciones en promoción de la salud así como la elaboración de material didáctico y educativo para el trabajo con pares.

Participación de más de cinco mil estudiantes al año de las cuatro universidades estatales en el trabajo que



realiza la red y la conformación de aproximadamente 16 grupos de líderes.

Procesos de retroalimentación y evaluación permanentes que facilitan la incorporación de mejoras durante toda la estrategia de participación estudiantil.

Testimonios de estudiantes:

“Soy parte del Grupo Joven mejora tu Estilo, este es mi cuarto año de estar acá en el grupo. El grupo para mí no es solo el lugar donde hacer horas, el grupo para mí es como una segunda familia, donde se identifican los tipos de emociones que poseemos, tengo un lugar donde liberar mi estrés, donde aprender a comportarme delante de las demás personas. Recuerdo hace cuatro años una sesión que realizamos, donde la idea principal fue el manejo del grupo; en esta sesión me permití identificarme cómo estaba yo, y así de esa manera, poderlo aplicar. También por eso quiero invitar a toda la comunidad universitaria a que se acerquen, pregunten, lleguen a una sesión para que vean que no solo es un lugar donde hacer horas, si no que formen parte de este hermoso grupo y así aprendan y tengan una manera de decir mi vida universitaria fue diferente.” Andrea Camacho, Universidad Nacional.

“Mi experiencia en este grupo ha sido gratificante, lo que lo saquen a uno de la universidad, que lo lleven a otros lugares, que lo hagan interactuar con personas de otras universidades y poder saber cómo funcionan, cómo trabajan y poder conocer gente nueva, realmente es una experiencia que ayuda mucho a uno como persona. El entender cómo poder interactuar con otras personas y cómo poder transmitir esos conocimientos que nosotros tenemos, es algo que no nos enseñan en la universidad. Yo quisiera agradecerles a los profesores y a todos los funcionarios que nos han ayudado con esto porque es un esfuerzo muy muy grande que han hecho. En mi caso, yo he podido transmitir esos conocimientos a mí mismo, se los he podido transmitir a mis amigos y es notable el cambio que ha habido en nuestras vidas en tanto a salud, como la manera de pensar, la manera de actuar. Yo los insto a que se unan al grupo en cuanto puedan y que puedan actuar, que puedan seguir con el estilo de vida saludable, les va a servir mucho en la vida.” Ramón Chavarría, Instituto Tecnológico de Costa Rica.



“Desde mi experiencia, trabajar desde la Promoción de la Salud ha sido muy enriquecedor, porque he aprendido otros términos y de mí mismo, he aprendido cómo comunicarme mejor, como tener mejores hábitos que podría conocerlos pero tal vez no los ejecutaba de la mejor manera. Por eso pienso que es súper importante que estos programas y estas acciones se sigan realizando, se sigan haciendo porque permiten hablar de estos temas que no necesariamente se hablan en la universidad. Me parece que es súper importante que tanto los profesores como los estudiantes se involucren, estén inmersos para poder seguirlos haciendo, llevándolos cada vez más grande, que más personas puedan entrar y que más personas participen de ello. Por esto, insto a los estudiantes, los docentes y a todas las personas que quieran mejorar y estar ahí, que lo hagan, que lleguen, que participen de estos espacios para tener una mejor salud y mejores condiciones de vida.” Eliu Escoto, Universidad de Costa Rica.

Dificultades

Contar con espacios físicos adecuados en las universidades para el trabajo grupal y almacenaje de materiales, la carga académica que matriculan las y los estudiantes se convierte en una limitación para participar en actividades co-curriculares. La mayoría de funcionarios que conforman la red deben atender otras funciones sustantivas de la vida estudiantil en cada universidad, lo que limita en muchas ocasiones asumir el trabajo que demanda la RECUP.

Buenas prácticas

El Consejo Nacional de Rectores como ente rector de las Universidades Públicas, potencia el trabajo articulado y enmarca el accionar desde una estructura sólida y congruente con una visión holística del sistema universitario estatal costarricense.

Las Vicerrectorías de Vida Estudiantil de las cuatro universidades estatales han fortalecido su quehacer y han ampliado su visión y compromiso de atender de manera prioritaria la salud y el bienestar integral de la población estudiantil desde el enfoque de la promoción de la salud.

Cada universidad ha logrado sensibilizar, capacitar

a su personal e innovar las estrategias de abordaje de temas que inciden directamente en los estilos de vida de los jóvenes universitarios y que responden de manera pertinente y oportuna a sus necesidades.

Los estudiantes participantes en los grupos de líderes adquieren conocimientos y desarrollan habilidades y destrezas que potencian la calidad de su formación personal y profesional, y que aporta de manera significativa al logro de su proyecto académico y de su futura inserción laboral.

La vivencia y construcción grupal permite la formación de un liderazgo transformador que lo empodera a si mismo y juega un papel de facilitador y guía en la conformación, consolidación y dinámica grupal como agente de cambio.

Los estudiantes universitarios logran apropiarse de una nueva cultura de la salud, asumiendo con responsabilidad su autocuidado y el compromiso de trabajar con otros jóvenes, con sus familias y entornos en que se desenvuelven, aportando de esta manera a la transformación de la sociedad costarricense.

La investigación cualitativa y cuantitativa y la evaluación constante nos han permitido legitimar el trabajo de los ejes de intervención, realizar mejoras oportunamente, innovar y responder a las necesidades de la población estudiantil universitaria.

Agradecimientos

Nuestro trabajo se ha fortalecido durante todos estos años por el apoyo incondicional del Consejo Nacional de Rectores, mediante la Comisión de Vicerrectoras de Vida Estudiantil (COMVIVE), quienes nos han asignado recursos financieros, el respaldo y compromiso con el quehacer de la RCUPS.

Cada día el aporte y compromiso de las y los funcionarios y estudiantes de las cuatro

Universidades públicas de Costa Rica, quienes conforman la red, en un recorrido de 13 años, de compartir ideales, luchas y sueños.

A las y los compañeros de la RIUPS, que de manera incondicional han orientado nuestro camino, compartiendo conocimientos, afectos y han aportado significativamente en el fortalecimiento de nuestros procesos.

Contactos

MAYELA AVENDAÑO SALAS, UNIVERSIDAD NACIONAL.
mayela.avendano.salas@una.cr
SAÚL AGUILAR MORALES, UNIVERSIDAD DE COSTA RICA
saul.aguilars@ucr.ac.cr
MILAGRO BONILLA MOYA, TECNOLÓGICO DE COSTA RICA
mibonilla@itcr.ac.cr
JOSÉ ALEJANDRO ECHEVERRÍA, UNIVERSIDAD ESTATAL A DISTANCIA
jecheverria@uned.ac.cr

