

UNIVERSIDAD CATOLICA DE CHILE

María Soledad Zuzulich

Náyade Rodríguez

Lorena Contreras

Participación de los estudiantes en el contexto de un Campus Saludable: La experiencia de la Pontificia Universidad Católica de Chile, Programa de Pares Educadores en Salud (PES), 2011-2015.

La Pontificia Universidad Católica de Chile es una institución de educación superior cuya misión es “aspirar a lograr la excelencia en la creación y transferencia del conocimiento y en la formación de las personas, inspirada en una concepción católica y siempre al servicio de la Iglesia y de la sociedad” (Pontificia Universidad Católica [PUC], 2015).

La Dirección de Salud Estudiantil perteneciente a la Dirección de Asuntos Estudiantiles, tiene como tarea promover estilos de vida saludable y orientar acerca de las necesidades de salud física y mental, que surjan en la vida universitaria y que puedan afectar la calidad de vida y el rendimiento académico, ofreciendo programas y servicios de apoyo acordes al contexto.

El Programa Campus Saludable es uno de los programas de Salud Estudiantil abocado a desarrollar estrategias para fomentar el auto-cuidado, no solo en los estudiantes sino en toda la Comunidad UC, acorde a los principios de la promoción de salud.

La Comunidad UC está compuesta por 26.195 alumnos, 3.144 docentes y 2.858 administrativos. Sus objetivos están orientados a mostrar a la comunidad universitaria que la UC tiene un interés activo en la salud y bienestar de las personas que estudian y trabajan en ella; y a promover la incorporación estilos de vida saludables con participación de todos los actores.



El trabajo por una parte se centra en realizar intervenciones en los miembros de la comunidad, en distintos niveles, tomando para ello el cruce de dos variables: la percepción de riesgo respecto a determinada conducta y la prevalencia frente a la misma. De este modo surgen 4 grupos susceptibles de intervenir: el grupo I que tiene una alta percepción de riesgo y no prevalece; el grupo II con alta percepción de riesgo y prevalece; el grupo III con baja percepción de riesgo y no prevalece y; el grupo IV con baja percepción de riesgo y que prevalece, siendo este último el más difícil de intervenir. Por otra y en coherencia con la idea de que los programas de promoción de salud deben intervenir tanto a nivel de los individuos como en los entornos, se utiliza el modelo de Michael O Donnell quien propone tres niveles de impacto de los programas de promoción de salud en las organizaciones, en la línea de lo sustentado por el modelo ecológico-social (O Donnell, 2002). El impacto de cada uno de estos programas y sus componentes básicos los describe en tres niveles:

- Nivel I: Programas de aumento de la información y sensibilización sobre temáticas de salud. Orientado al grupo I y II anteriormente descrito.
- Nivel II Programas para la modificación de estilos de vida. Orientado al grupo III y IV.
- Nivel III: Programas de apoyo ambiental. Orientado a crear un ambiente donde el entorno estimule estilos de vida saludables de manera permanente.

Un ambiente apoyador es crítico para ayudar a mantener hábitos saludables recientemente adquiridos. Lo que implica intervenir en la organización en si misma a través de cambios en el ambiente físico, políticas corporativas y cultura organizacional. Mejorar el ambiente físico incluye cambios en el espacio institucional, que contribuyan a mejorar el acceso a comida saludable, a la realización de actividad física, esparcimiento, así como modificaciones que restrinjan conductas no saludables como por ejemplo, la ausencia de conductas de autocuidado (O Donnell 2002).

Campus Saludable se ha convertido en un programa estable y socializado dentro de la cultura universitaria.

De este modo se ha aumentado por ejemplo la



visibilidad de la promoción de salud, el fomento de hábitos saludables, fortaleciendo los niveles de conocimiento de la población en cuanto a factores de riesgo-protección, en pro de desarrollar conductas de autocuidado. El trabajo se ha orientado a establecer un entorno seguro y de apoyo, en cuanto a calidad de vida entre los miembros de la UC. Si bien el abordaje y los modelos para entender la promoción de la salud en el contexto universitario y luego intervenir en él, ya sea para la adquisición o cambio de conducta, la tarea se convierte en un desafío mayor a la hora de trabajar con los adultos emergentes. De este modo, vincular los esfuerzos de Promoción de Salud a la misión de aprendizaje de la UC, es tarea fundamental de Campus Saludable, distintas estrategias han sido utilizadas en promoción de la salud en jóvenes, pero los resultados han sido poco satisfactorios (Barnett & Read, 2005). En este sentido, si las estrategias de promoción y prevención utilizadas para abordar estas temáticas, no son las adecuadas para permear la barrera de los jóvenes en temas de salud, la inversión de recursos humanos y económicos será poco alentadora. La estrategia que se ha desarrollado para mitigar esta barrera y poder llegar a este grupo etéreo, es la “Metodología de pares”, utilizada en la UC desde 2009.

Es meta de Campus Saludable, estimular el compromiso de los alumnos con la Promoción de Salud y entregarles herramientas que les permita ser actores claves en la transformación de sus pares, hacia la adquisición de estilos de vida más saludables. El proceso conlleva una serie de etapas la que culmina en alumnos “pares educadores en salud, UC”. Por esta razón el Programa de Pares Educadores en Salud (PES), es una de las estrategias más importantes de Campus Saludable, para intervenir entre los estudiantes.

Objetivos

El Programa PES busca entregar herramientas que permitan a los alumnos convertirse en promotores de salud entre sus pares, co-construtores de un campus saludable y con un rol activo en los procesos de promoción y prevención de la salud física y mental. Siendo el objeto el de asegurar la efectividad de



las acciones implementadas para fomentar los factores de protección y disminuir los factores de riesgo, los estudiantes como co-constructores de los procesos de promoción y prevención, forman parte y toman un rol activo en el desarrollo y puesta en marcha.

El par educador en salud, como una estrategia de prevención en salud, teniendo un fuerte potencial en el setting universitario. Cumplen el propósito de:

- Modelar conductas en salud, en sí mismos y en sus pares.
- Modificar aquellas conductas que afectan la calidad de vida a corto o largo plazo.

Su principio está basado sobre la premisa, que el dialogo participativo entre pares, promueve el cambio de conducta (Parkin, McKeganey, 2000). La ventaja del trabajo entre pares, son las similares características que tienen tanto los que intervienen como el grupo objetivo (edad, grupo social, claves sociales etc.), lo que facilita el acceso, la comunicación, y a su vez lo hace más costo-efectivo, que otras intervenciones en contextos universitarios. Por otra parte, los pares educadores aparte de la adquisición de conocimiento, se benefician adquiriendo herramientas de crecimiento personal que le aportaran a su desarrollo personal. Se ha descrito también, que aumentan la autoeficacia, incorporan herramientas que facilitan las relaciones interpersonales, como la comunicación, la empatía, y el trabajo en equipo. Estos han sido los beneficios a nivel personal más importantes reportados por los pares educadores en salud (Backett-Milburn, Wilson, 2000; Parkin, McKeganey, 2000).

Por otra parte el “Programa PES” busca formar a líderes estudiantiles, motivados por desempeñar labores de educación en promoción y prevención de la salud física y mental. Se caracterizan por ser proactivos, flexibles y con capacidad de trabajo autónomo, con pensamiento crítico, creativo y propositivo, que sirvan como modelo a sus pares, promoviendo un espíritu innovador y respetando los principios y valores de la Universidad.

El PES de Salud Estudiantil, es un alumno regular de la UC que posee una actitud empática,



responsable y comprometida con el actual y futuro auto-cuidado y bienestar. Asimismo, muestra inquietud por el conocimiento y una actitud reflexiva y proactiva hacia el cambio, siendo capaz de manejar la información y entregarla a sus pares.

En la formación de PES y lo largo de la participación activa en el Programa, se espera que los alumnos logren:

- Comprender las características de la relación de ayuda de acuerdo a la metodología de pares.
- Identificar con los objetivos del programa Campus Saludable.
- Conocer y discriminar estrategias necesarias para actividades individuales y grupales.
- Diseñar, ejecutar y evaluar actividades de promoción y prevención de la salud, utilizando la metodología de pares.
- Enfrentar positivamente situaciones complejas en el ejercicio del rol de pares.
- Identificar los límites de su intervención y consultar al asesor o coordinadores del programa.
- Desarrollar un liderazgo que promueva la autonomía del trabajo.
- Actuar de acuerdo a la ética que conlleva la metodología de pares (respeto, dignidad, confidencialidad, límites de la relación, entre otros).

El Programa PES busca también, contribuir al desarrollo académico y proceso formativo de los alumnos, entregando herramientas transversales que puedan servir más adelante en su propio contexto familiar y el desarrollo profesional, congruente con la misión UC de formar profesionales íntegros al servicio de la sociedad.

Metodología

La metodología de pares se comenzó a trabajar en Salud Estudiantil en el 2009, dentro del programa de promoción y prevención en salud mental, abocado al consumo de alcohol y otras drogas, con enfoque integral y un staff aproximado de 6 alumnos.

En el año 2011 se extendió esta metodología de trabajo a todas las temáticas de salud y se formó el Programa de Pares Educadores en Salud (PES).



Se hizo un llamado abierto para todos aquellos alumnos que quisieran trabajar entregando herramientas de autocuidado a sus pares, y se formaron equipos de trabajo según temáticas de elección. En este punto los alumnos tuvieron (y tienen), un rol activo ya que la elección del tópico a trabajar es de acuerdo a los intereses y necesidades sentidas de cada estudiante.

El plan de acción se planteó como autónomo y apoyado por una psicóloga y enfermera-matrona (coordinadoras del programa), siendo los mismos alumnos quienes deciden qué estrategias serán utilizadas para cumplir los objetivos y de qué forma se abordarán. Esto es una característica básica de la metodología de pares ya que las intervenciones deben ser desarrolladas y diseñadas por y para los alumnos, en base a un modelo teórico y la evidencia científica (Backett-Milburn & Wilson, 2000).

Actualmente, el equipo PES está conformado por aproximadamente cincuenta estudiantes regulares de distintas carreras de la universidad, los cuales trabajan colaborativamente en el área de promoción y prevención de la salud, divididos en 6 equipos a cargo:

- primeros auxilios,
- deporte y alimentación,
- consumo de tabaco, alcohol y otras drogas,
- sueño y relajación,
- afectividad y sexualidad
- y prevención de enfermedades crónicas.

Metodología de formación: El proceso de convertirse en PES

Los PES son estudiantes (de todas las carreras de la universidad) que se han preparado de acuerdo a sus intereses, en distintos temas relacionados tanto con la salud física como mental, promoviendo estilos de vida saludables. Los PES entregan herramientas y orientaciones adecuadas para cada tema en particular, de forma cercana, certera, con información actualizada y pertinente, junto con el uso de estrategias de comunicación que faciliten la comprensión de sus pares. Esta estrategia resultaría efectiva, ya que promueve un nivel de enseñanza de corte simétrico lo que incrementa la confiabilidad entre tutor y par.



La modalidad de trabajo es grupal, cada equipo temático constituye un grupo de mínimo cinco alumnos, con dos personas a cargo de la coordinación, que organizan las instancias de reunión para la planificación del trabajo y selección de estrategias de comunicación, estos equipos son apoyados y orientados semanalmente o según necesidad, por profesionales de Campus Saludables y de otras áreas de Salud Estudiantil. El proceso de ingreso y mantenimiento en el programa consta de 6 etapas.



Etapas/Proceso Programa PES:

1. Solicitud de ingreso

Se realiza un llamado masivo (vía correo electrónico y redes sociales).

Interesados asisten a una charla informativa y deciden si quieren postular y a qué equipo según temática de trabajo.

Los postulantes son entrevistados por el PES Coordinador de equipo, quienes deciden finalmente su ingreso según los resultados de la entrevista.

2. Programa de capacitación

El programa de capacitación es estandarizado y está compuesto en dos áreas, la primera llamada “transversal” y la segunda “específica”. En cada semestre se evalúan las capacitaciones y se agregan temáticas según lo solicitado por los alumnos.

- Capacitación transversal: es obligatoria para todos los alumnos, se dividen en 1-2 o 3 módulos cada una, y comprende temáticas para el desarrollo del rol de PES como; manejo de situaciones temidas, entrevista motivacional o aspectos claves de la relación de ayuda, salud mental y sufrimiento emocional, modelos de cambio de conducta y cómo diseñar una intervención.

- Capacitaciones específicas: son optativas según la temática de trabajo, son dictadas por docentes expertos de distintas unidades académicas quienes voluntariamente ofrecen 1, 2 o 3 módulos por temática; afectividad y violencia en el pololeo, métodos anticonceptivos, infecciones de transmisión sexual, primeros auxilios, higiene del sueño, técnicas de relajación y estrés en la vida universitaria, tabaquismo,



alcohol, marihuana y adicciones, prevención de enfermedades crónicas, diabetes, hipertensión y técnicas para realizar grupos de apoyo, nutrición y actividad física.

3. Prueba de acreditación

Es un examen de desarrollo, que pretende certificar que los alumnos que ingresan al programa PES tienen las herramientas y conocimientos mínimos para asumir el rol.

4. Ingreso al equipo y trabajo como PES

Los alumnos ingresan al equipo y comienzan a participar de las actividades de promoción de salud, desde la planificación hasta la implementación de estas. En esta etapa los alumnos que cumplen con los requisitos tienen como beneficio un pago simbólico por las horas e intervenciones realizadas en el semestre.

5. Evaluación

Cada equipo tiene metas (que se plantean en conjunto con los profesionales de salud estudiantil) y en cada semestre se evalúa el cumplimiento de estos indicadores y se revisan las intervenciones realizadas. Por otro lado el alumno PES, finalizando el año académico, completa un formulario de autoevaluación con posterior entrevista con las profesionales a cargo del programa. En esta instancia se evalúan aspectos a mejorar y la permanencia dentro del equipo. Por su parte también las encargadas del Programa evalúan el proceso del año y se hacen las modificaciones que ayuden a un mejor desarrollo de los PES.

6. Ingreso de nuevos PES: Inicio de un nuevo ciclo

El ingreso de nuevos PES se realiza cada semestre, repitiendo también todos los puntos mencionados anteriormente.

Los PES realizan intervenciones a distinto nivel, algunas que tienen que ver con el nivel I y III de O Donnell, por ejemplo: sensibilización a través de campañas o la entrega de material psico-educativo entre otros, y el nivel II de O Donnell (intervención individual a través de consejerías, o grupales a través de talleres).

La invitación a participar en cada una de las actividades es principalmente a través de redes sociales. Como apoyo a la administración y organización dentro de cada equipo de trabajo es importante el uso de Facebook, Dropbox y GoogleDocs siendo estas las más usadas.

Los alumnos destacan el dinamismo y la metodología de carácter práctico utilizada en los talleres PES, que fomenta la adquisición de herramientas de una forma lúdica.

Logros:

Un logro importante ha sido la sistematización de un programa de entrenamiento y proceso para convertirse en par educador de salud, donde se han ido implementando mejoras a raíz de las necesidades planteadas por los propios alumnos PES. Esto ha permitido que otras organizaciones que trabajan con alumnos soliciten asesoría para el desarrollo de programas de este tipo dentro de las universidades sobretodo en capacitación y formación de PES.

Aspectos del desarrollo del programa: La evaluación sistemática y mejora continua del Programa ha permitido que en la actualidad se cuente con distintas herramientas y procesos que son de cumplimiento obligatorio para los PES, y que aseguran una capacitación adecuada con estándares necesarios para entregar herramientas de autocuidado a sus pares, entre estas están:

- Programa de capacitación estandarizada y prueba de conocimientos (mencionado en el punto anterior).
- Contrato PES, existente en dos formatos, uno que firma el alumno que ingresa del Programa y un segundo contrato más específico con los requerimientos de cada equipo.
- Coordinadores de equipo y

reuniones sistemáticas. Cada equipo tiene dos alumnos líderes o “coordinadores”, los cuales se reúnen de forma regular (cada 15 días), con la enfermera-matrona y psicóloga a cargo del programa. Esta instancia es para apoyarlos en el desarrollo de los proyectos y compartir con cada uno de los equipos las actividades que están desarrollando, así como ver aspectos “administrativos” y actividades como Programa PES.

- Carta Gantt semestral. Cada coordinador de equipo debe entregar al inicio del semestre, sus actividades planificadas con el correspondiente proyecto para ser implementadas.

- Test de evaluación para cada actividad. Corresponde a una pauta tipo, de satisfacción y evaluación de la actividad que se usa en todos los talleres, así mismo aquellos que son de conocimientos tienen una evaluación pre y otra post para medir los contenidos aprendidos por los asistentes a las actividades PES.

- Asesor técnico para cada temática de trabajo. Corresponde a profesionales de salud estudiantil expertos en cada temática de trabajo (psicóloga o enfermera), que asesoran a los equipos desde el punto de vista técnico, y se reúnen con ellos una vez al mes.

- Reunión anual. En esta instancia cada equipo expone el trabajo realizado durante el año, y se plantean metas para el año que viene. Así mismo es una oportunidad de compartir en un espacio reflexivo entre todos los pares.


- Entrevista de autoevaluación. En esta instancia los alumnos completan un formulario de autoevaluación y posteriormente tienen una entrevista de retroalimentación con las encargadas del programa donde se evalúa entre otras cosas la proactividad, el compromiso, cumplimiento de metas, aspectos destacados y por mejorar, etc.

- Encuesta de inicio y cierre. Ambas se aplican en distintos períodos y tienen como objetivo conocer el perfil de los alumnos que ingresan al programa y por otro lado evaluar aspectos que se puedan mejorar durante el año entrante.

Reconocimiento del Programa PES:

Por otro lado es importante mencionar el reconocimiento de los alumnos y la mirada positiva que tienen del Programa PES. Los alumnos

SALUD ESTUDIANTIL - CAMPUS SALUDABLE



Porque en PES estamos interesados en tu salud, te entregamos los tips que ayudarán sobrevivir este año universitario:

- DUERME 8 HORAS AL DÍA.
- INGIERE COMIDAS LIVIANAS ANTES DE DORMIR.
- NO UTILICES OBJETOS ELECTRÓNICOS JUSTO ANTES DE DORMIR.

SALUD ESTUDIANTIL - CAMPUS SALUDABLE

EL SUEÑO ES UNA NECESIDAD VITAL DE LOS SERES HUMANOS. GRACIAS A EL TU CUERPO RECUPERA ENERGÍA, REVITALIZA LA CAPACIDAD MENTAL Y PRÁCTICAMENTE REORDENA LA MEMORIA Y LOS PENSAMIENTOS.



¡SUEÑO!

Síguenos!
@SALUDDESUEÑO
SALUD AL DÍA UC

PES
PASES ED - ADRRES DESALUD

son referentes para consultas espontáneas de temáticas de salud y hay todos los semestres nuevos postulantes que desean ingresar. Docentes de distintas carreras solicitan capacitaciones de PES en horarios de clases, destinados para aprender ciertas temáticas de salud como por ejemplo primeros auxilios. También distintas agrupaciones que trabajan con alumnos voluntarios en temas de solidaridad, sustentabilidad, y otros solicitan capacitaciones de PES para sus integrantes.

Barreras:

Los jóvenes que participan en el programa son autoseleccionados y presentan una alta motivación por la promoción de salud, existiendo alumnos de todas las áreas de estudio. Uno de las principales dificultades es que la disponibilidad de tiempo entre los alumnos, calce para las reuniones de coordinación. Más aún en períodos de mayor carga académica y de exámenes. Para esto, es importante guiarlos y estar disponible cuando lo necesiten. En general se pesquistan dos situaciones, por una parte tienden a ser dispersos en su trabajo y le cuesta integrar los conocimientos e ideas para luego llevarlos a la práctica. Por otra parte están dispersos físicamente dentro del campus, lo que les hace difícil reunirse. Para sobrellevar esto, en muchas oportunidades es más fácil si se les permite ser independientes en el quehacer, sin embargo lo anterior genera una alta demanda de apoyo de las coordinadoras del programa. Una de las estrategias implementadas fue sólo recibir postulaciones de alumnos en primer o segundo año de carrera, que cuentan con más tiempo para dedicar a actividades extracurriculares. Un aspecto importante para sortear esta dificultad es el pago que ellos reciben, en este sentido el ver la actividad como un “trabajo remunerado”, eleva el sentido de compromiso y responsabilidad. La condición de que el reconocimiento económico es sólo para quienes cumplen los requisitos de capacitación y cumplimiento de metas, los motiva a cumplir con los estándares de calidad y actividades solicitados por el Programa.

Aprendizajes:

Es fundamental la actualización continua de las temáticas de las claves sociales y de comunicación de quienes trabajan con alumnos. Las señales son dinámicas y van cambiando a medida que avanzan las generaciones. La importancia de apoyo continuo para la implementación y mejora de los proyectos, es clave en la ejecución de las distintas intervenciones. Los trabajos son autónomos pero necesitan apoyo y supervisión constante. Además de las coordinadoras del Programa, desde el 2014 y a solicitud de los alumnos, se implementó un 2do profesional de apoyo, llamado “Asesor experto en la temática de desarrollo”, el que sirve como referente y guía del proceso, desde el aspecto teórico hasta el técnico,. El trabajo con alumnos es dinámico y ágil, en ese sentido los profesionales a cargo deben estar dispuestos ser flexibles frente a distintas situaciones e imprevistos que puedan surgir al llevar a cabo las intervenciones. Asimismo se refuerza la idea de tener profesionales que puedan dedicar horas al Programa de pares. Los alumnos tienen una gran dinamismo y capacidad creativa, lo que hace fundamental cautelar que las intervenciones, por ser más llamativas, no pierdan el foco ni el objetivo que se quiere lograr con ellas. Así mismo que estén dentro de los principios y valores de la Universidad y de la promoción de la salud. Los propios alumnos destacan algunas características que debiese tener un promotor de la salud, en las que mencionan la proactividad, la capacidad para trabajar en equipo, el interés por la enseñanza y educación a otros, la motivación a participar y el compromiso con el Programa. En segundo nivel la capacidad para entregar conocimientos (buen relator), ser pacientes en relación a los resultados de su trabajo, y la capacidad de conciliar las diferentes actividades con lo académico, lo que a su vez está sustentado en la literatura (Aldana, A. , Basualto, P., Castillo,S., Contreras, P. & Hormazábal, C, 2013). La importancia de entregar un reconocimiento ya sea académico (como prioridad académica), créditos como avance curricular o incentivo económico, favorece la adherencia a los pro-

gramas y mantiene la responsabilidad con los compromisos asumidos.

Lo investigado con nuestros alumnos como herramienta de mejora:

Durante el primer año de puesta en marcha del Programa PES se aplicó una encuesta (Instrumento adaptado de Brandeis University, 1998), y se realizó un grupo focal con la primera generación de alumnos PES. A continuación se presenta una síntesis de los resultados:

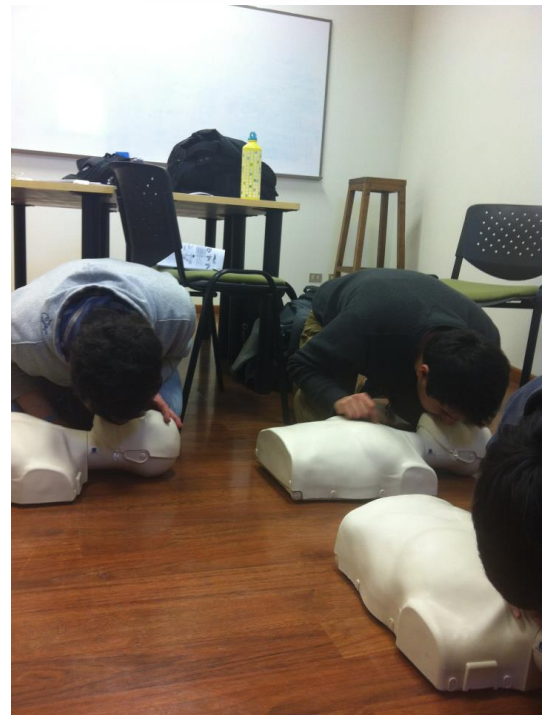
Análisis Cuantitativo:

En cuanto a la “motivación para ingresar al programa” (escala likert), la moda según prioridad fue: (1) vocación de ayuda social, (2) interés en el cuidado de la salud (3) vocación de enseñar y (4) interés en la capacitación en temáticas. Para Aydt, Sondag y Drolet (2010), las motivaciones de los pares para ingresar a un programa de educación en salud son principalmente el sentimiento altruista de querer ayudar a los demás, adquirir capacitación en salud y satisfacción de una necesidad personal.

Por su parte, dentro de las motivaciones que los jóvenes describen como relevantes para mantenerse como Pares Educadores en Salud, desde que surgió el Programa hasta la actualidad, a nivel personal se encuentra: la posibilidad constante de capacitarse, aprender, trabajar en equipo y desarrollar su creatividad, pues son ellos mismos quienes planifican y llevan a cabo las actividades educativas. Por otro lado destacan el apoyo contante de las profesionales a cargo, lo que también tiene sustento en la literatura (Aldana et.al., 2013).

Respecto de la “evaluación del programa”, los participantes reconocen que les ha ayudado a fortalecer aspectos relacionales y de comunicación, mayor conciencia acerca del autocuidado y trabajo en equipo. Además, desde lo cognitivo, destacan el compartir experiencias, intercambiar conocimientos y percibir público objetivo. Asimismo, desarrollan sentido de pertenencia, compromiso con el grupo, satisfacción y proyección hacia el futuro.

El perfil de los pares descrito, es señalado en la literatura (Aydt, Sondag & Drolet, 2010), en cuanto a responsabilidad social y sentimiento altruista. Existe una alta motivación intrínseca, desarrollan competencias y aumentan sus expectativas



¿Quieres aprender Primeros Auxilios?

Te invitamos a que juntes un grupo de 4 a 5 amigos y participes con nosotros para aprender algunos temas como...

Reanimación Cardiopulmonar
Heimlich (en caso de asfixia)
Curación de heridas
Contención de hemorragias
Inmovilización de fracturas...



Escríbenos un mail, contándonos el tema que les interesa y el día, a pes@uc.cl



Participa como ellos y conócenos!!

 /pes.primerosauxilios

 @saludnoesjuego

luego de las primeras intervenciones. Además, los pares perciben mejorar su autocuidado y aspectos relacionales (Bandura, Millard, Peluso y Ortman, 2000), en relación a que los pares pares educadores generalmente se benefician de esta instancia en términos de habilidades y desarrollo personal (Turner & Sheperd, 1999).

Uno de los factores reconocidos por los alumnos es la libertad e independencia para la elección de los temas y la planificación de estrategias en promoción de salud. Esto los empodera en su rol de par educador al sentirse comprometidos y responsables de los resultados logrados.

Buenas prácticas

Importante contar con apoyo Institucional para un proyecto de salud con alumnos, que tenga

un presupuesto estable y profesional con horas destinadas al Programa.

Por otro lado un aspecto evaluado muy positivamente por los alumnos es el apoyo de profesionales expertos en cada temática para cada equipo de trabajo como "asesores". Por ejemplo, al equipo PES Sueño y Relajación lo asesora una psicóloga experta en temas de ansiedad, al equipo de Sexualidad y Afectividad una experta en sexualidad y así con cada grupo de trabajo. Esto es un apoyo técnico que se suma al recurso de las coordinadoras de Programa.

El programa PES crea un sentido de pertenencia entre los alumnos, lo que reafirma el compromiso con las actividades que se realizan y asegura su permanencia a lo largo de los semestres. La creatividad de los alumnos es puesta a disposición de la promoción de salud, donde se entregan herramientas de autocuidado a través lenguaje

común y cercano.

Sistematización de la experiencia según los aprendizajes sorteados en años anteriores ES fundamental la evaluación en distintos niveles del proceso: a través de las entrevistas de retroalimentación; jornada de cierre y encuestas; evaluación del par (prueba y autoevaluación); evaluación de estrategias implementadas (test de entrada y salida y; encuestas de satisfacción a los asistentes.

Los PES reconocen que el programa ayuda a fortalecer aspectos cognoscitivos, relacionales, de comunicación, de autocuidado y trabajo en equipo. Los pares intervenidos, evalúan positivamente la intervención recibida.

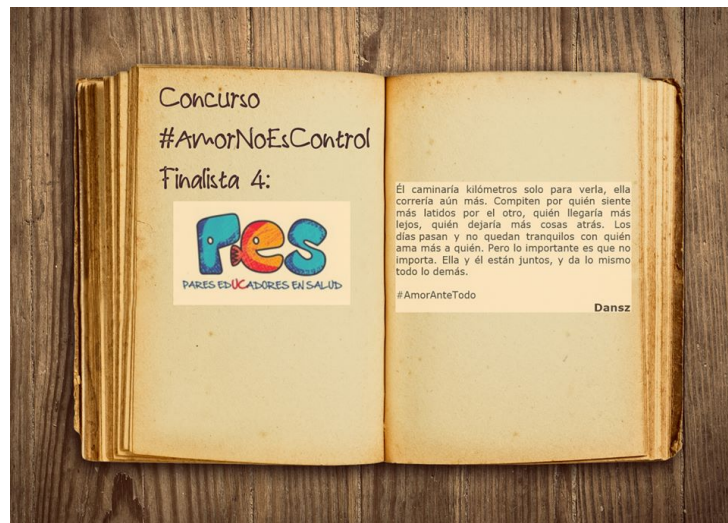
Conclusiones:

La experiencia en contextos universitarios, ha demostrado, además que la identificación de la problemáticas e inquietudes acerca de los temas de salud, guarda relación con la cultura, por tanto a la hora de intervenir, son los propios jóvenes los que ponen la relevancia de los tópicos a tratar.

Finalmente este “recurso” de salud en los contextos universitarios, que sirve como referente de información, facilita la sensibilización y cambios de conducta, acerca de los problemas de salud de los jóvenes y de las amenazas de los Campus.

El desafío es la publicación de la experiencia y de estudios acerca del impacto de los programas e intervenciones que realizan los alumnos PES en la Universidad.

Los propios alumnos PES se ven beneficiados en su crecimiento personal ya que refieren que el programa les ha ayudado a adquirir herramientas para la vida y su trabajo futuro, mejores prácticas de autocuidado, así como habilidades sociales y de trabajo en equipo. Por otro lado les permite ampliar su red social y realizar actividades diferentes a las habituales.



Testimonios

“Llevo en PES desde el inicio de mi carrera, la cual estoy a un par de meses de egresar, es decir alrededor de 4 años y medio. Estudio enfermería, lo cual fue una motivación para querer ingresar a un programa de salud estudiantil que apoye los conocimientos que como estudiantes universitarios tenemos acerca de la salud. Personalmente ha sido una de las mejores experiencias que he tenido en el ámbito educativo de la salud, ya que trabajar con pares permite una visión diferente a la que se experimenta en las prácticas clínicas o educaciones a personas mayores o menores. El integrar un equipo PES con personas de diferentes carreras, diferentes conocimientos y motivaciones ha sido un aporte enorme a mi desarrollo personal. Desde hace dos años trabajo en la coordinación de mi equipo PES afectividad y sexualidad, lo que me ha permitido desarrollar habilidades de trabajo en equipo, de liderazgo y de manejo de conflictos. Por otra parte, PES ha sido un aporte en el ámbito profesional también, ya que se adquieren conocimientos en áreas de la salud a través de las capacitaciones y de la transmisión de estos conocimientos a otras personas. En todos estos años hemos desarrollado en mi equipo una serie de proyectos relacionados con la promoción de la salud sexual sana e informada y de la prevención de la violencia en las relaciones de pareja. Para esto se han desarrollado talleres informativos, entregas de material, concursos con los estudiantes, gignotografías que demuestran situaciones de la realidad, entre otros. La experiencia de ser un PES es motivadora y llena de aprendizaje y experiencias únicas, que solo se viven en un equipo así. No existe una mejor instancia que esta para poder conocer personas de otras carreras que compartan un



Los asados son una buena forma de compartir con los amigos, pero ten mucho cuidado...

Cuando alguien se este atorando podrás ver que se desespera, su cara se pone roja, tose o intenta toser y se lleva las manos al cuello.



¿Qué debemos hacer?



1 Posiciónate detrás de la persona y rodéala con tus brazos

2 Empuña la mano y ponla en el centro del abdomen

3 Comprime fuertemente con movimientos hacia dentro y hacia arriba, hasta que la persona elimine el objeto que lo obstruye.

Facebook: [Fan Page Pereseducadoresensalud](#)

Twitter: [@pes_uc](#)



CHARLA / TALLER

MARTES
21
AGOSTO

SABÍAS QUE...

LAS VERDURAS RICAS EN POTASIO COMO EL APIO FACILITAN LA ELIMINACIÓN DE TOXINAS Y DE LÍQUIDO.

CADA GRAMO DE GRASA EQUIVALE A 9 CALORÍAS.

TOMAR DESAYUNO PROMUEVE UN METABOLISMO MÁS RÁPIDO Y MEJORA TU RENDIMIENTO.

TE INVITAMOS A CONOCER CÓMO LA ACTIVIDAD FÍSICA Y ALIMENTACIÓN AFECTAN TU VIDA DIARIA.

EL JUEVES 16 DE AGOSTO EN LA SALA DAE 1 ENTRE LAS 13.00 Y 13.30 HRS.

ENVÍANOS TUS DUDAS O CONFIRMA TU ASISTENCIA A:
PESEDORTEYALIMENTACION@GMAIL.COM O
FACEBOOK.COM//DEPORTEYALIMENTACION.PES



AUSPICIAN Y PATROCINAN:



ORGANIZA:



interés por la promoción de la salud y por el bienestar estudiantil. Después de haber sido parte del programa por tantos años, me doy cuenta que ha sido una gran experiencia y la recomiendo a todo aquel estudiante que quiera crecer en aspectos personales y de trabajo en equipo.”

“Mi nombre es Diego Ceballos, estudiante de 4to año de Medicina de la UC, y estoy participando desde hace 3 años como par educador en el programa de Pares Educadores en Salud dirigido por Salud Estudiantil de la Pontificia Universidad Católica de Chile. Entré como parte del equipo de Deportes y Alimentación siendo coordinador del equipo durante 1 año y medio. Además participé durante un semestre con apoyo al equipo de Afectividad y Sexualidad.

Comencé a participar del programa en mi primer año de universidad, al conocer el programa por unos compañeros de curso. Desde el colegio, siempre me ha gustado ayudar en la organización de actividades y el trabajo con distintos grupos, por lo que esto me daba la oportunidad de fomentar estas ganas de trabajar relacionándolo con mi carrera. Una vez dentro, el trabajo entre distintas carreras es muy interesante de ver, ya que un mismo problema lo vemos desde distintas aristas. Al mismo tiempo, el trabajar con tus propios compañeros es muy distinto al trabajo con pacientes en el ejercicio de mi carrera. Al haber una relación entre pares, la forma de interactuar cambia, donde las relaciones de “responsabilidad” con el otro se entiende de otra manera por lo que es mucho más desafiante el lograr apoyar a las personas al cambio. Además, ha servido para desarrollar otras habilidades complementarias para mi carrera que actualmente puedo ver al hablar con los pacientes en mis prácticas clínicas.

Dentro de las actividades que hemos realizado en estos años, primero comenzamos con talleres participativos en grupos pequeños con alumnos interesados en aprender de etiquetado nutricional y balance nutricional, otros talleres de cómo realizar una rutina de ejercicio en casa y entrega de tips nutricionales y de actividad física a través de redes sociales o en papel. Dentro de los retos más importantes han sido atraer a los estudiantes a las actividades, ideando el balance de los consejos que entregamos adecuándolo a la

realidad universitaria que nosotros mismos vivimos. Es muy fácil decir la cantidad de ejercicio a realizar o hay que comer sano, pero otra cosa es pararnos en cada campus y ver en qué contexto estudiamos. Los tiempos para comer y hacer ejercicio, negocios y precios para adquirir comida, espacios físicos para el ejercicio, formar los hábitos, tiempos de estudio y el estrés, son algunas de las barreras que nos enfrentamos, pero al ser nosotros mismos los que realizamos estas actividades, podemos adecuar estas intervenciones a nuestras propias realidades.”

Contacto:

María Soledad Zuzulich, Directora de Salud Estudiantil

Náyade Rodríguez, Jefa Programa Campus Saludable

Lorena Contreras, Jefa Programas de Promoción y Prevención de Salud Mental

Pontificia Universidad Católica de Chile

Datos del contacto principal: Mail mzuzulic@uc.cl ; Teléfono 562-23545402; Dirección Vicuña Mackenna, 4860, Macul, Santiago, Chile.

Referencias

Aldana, A. , Basualto, P., Castillo, S., Contreras, P. & Hormazábal, C. (2013). Motivaciones para Permanecer como Par Educador en Salud en Contexto Universitario. Tesis curso Metodología Cualitativa Avanzada, Magíster en Psicología Mención Psicología de la Salud, Pontificia Universidad Católica De Chile.

Aydt, N., Sondag, A., & Drolet, J. (2010). Understanding Volunteer Peer Health Educators' Motivations:

Applying Social Learning Theory. Journal of American College Health, 43 (3), 126-130.

Backett-Milburn, K., & Wilson, S. (2000). Understanding Peer Education: Insight from a Process Evaluation. Health Education Research, 15(1), 85-96.

Bandura, A., Millard M., Peluso E., & Ortman N. (2000). Effects of Peer Education Training on Peer Educators: Leadership, Self-Esteem, Health Knowledge and Health Behaviors. Journal of College Student Development, 41 (5), 471-478.

Barnett, N. & Read, J. (2005). Mandatory alcohol intervention for alcohol-abusing college students : A systematic review. Journal of Substance abuse treatment, 29, 128-143.

Parkin, S. & McKeganey, N.P. (2000). The rise and rise of peer education approaches. Drugs: Education, Prevention and Policy, 7, 293-310.

Pontificia Universidad Católica de Chile [PUC]. (2011). Organización. Recuperado de <http://www.uc.cl/es/la-universidad/organizacion>.

Turner, G. & Sheperd, J. (1999). A method in search of a theory: peer education and health promotion. Health Education Research. 14(2). 235-247

