



Comisión de Asuntos de juventud  
y estudiantes



# UNIVERSIDAD PÚBLICA DE NAVARRA

*Natalia Tajadura Arizaleta*  
[natalia.tajadura@unavarra.es](mailto:natalia.tajadura@unavarra.es)

## Objetivos de la participación del alumnado en cuestiones relacionadas con la promoción de Salud:

- Facilitar formación para que el alumnado conozca los contenidos y estrategias de la P.S.
- Tomar conciencia de la importancia de adquirir conductas saludables a la vez que se construyen como modelo para sus iguales.
- Facilitar espacios para que pongan en práctica estrategias de intervención socio comunitaria en salud y colabore en el desarrollo de experiencias en este ámbito dirigidas fundamentalmente al alumnado de la UPNA .
- Generar espacios de reflexión sobre sus propias actitudes personales ante diferentes situaciones vitales y sea más consciente del riesgo de proyectarlas sobre las personas con las que se interviene.
- Contribuir al desarrollo de sus habilidades para la vida de manera que se generen otros estilos de comunicación y posicionamiento ante la vida mas saludables y les aporten mayor bienestar.
- Facilitar el conocimiento de los recursos socio sanitarios para gente joven en su entorno más próximo así como su acceso y forma utilización.
- Estimular la creatividad para el diseño y puesta en marcha de sus propias propuestas.



*De izquierda a derecha, Eloísa Ramírez y María José Pérez, Ana Ansa, Ana Aliende y Natalia Tajadura*

## Metodologías

### 1. Convocatoria de becas saludables para fomentar la participación de jóvenes universitarios en promoción de la salud.

Esto supone la colaboración como agente de salud en las actividades del programa dirigidas a la comunidad universitaria durante ocho meses repartidos en los dos semestres de cada curso.

La contribución del alumnado se concreta con su participación en diferentes actividades socio sanitarias que tienen como objetivo común el reforzar, que las conductas más saludables, sean la opción más elegida por la población universitaria en diferentes ámbitos de su vida cotidiana.

Para ello los y las agentes de salud llevarán a cabo las tareas de:

Formación y acompañamiento a todas las tareas que se va a acometer

Participación en el diseño de actividades socio sanitarias

Organización y planificación de las actividades socio sanitarias

Ejecución de las actividades en el ámbito de la Universidad Pública de Navarra

Además actuarán como informadores de primera mano para su grupo de iguales, sensibilizando y favoreciendo su participación activa en materia de promoción de la salud.

El alumnado seleccionado realizará las actividades en colaboración con los servicios socio sanitarios del Plan de Universidad Saludable.



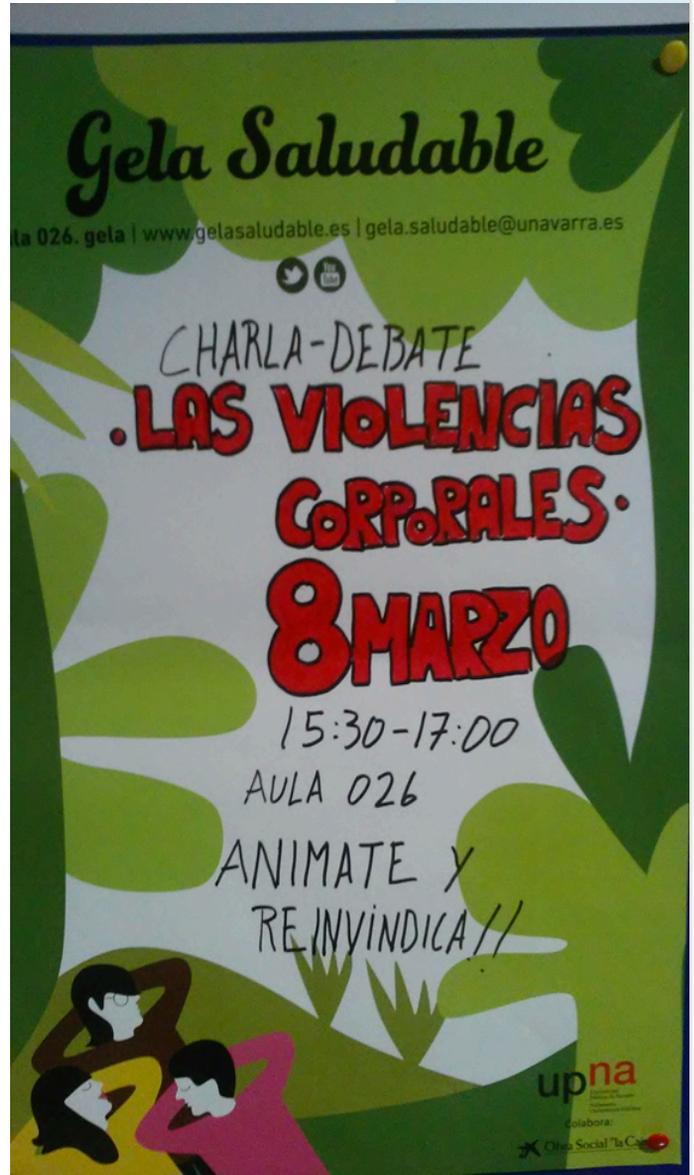
2.- **Proyecto Gela Saludable** es una experiencia presencial y digital dirigida al alumnado universitario que favorece la reflexión en temas relacionados con la salud y el bienestar. El proyecto pretende crear una plataforma, que no solo sirva de difusión y de espacio donde encontrar información útil sobre diversos temas de salud, sino que pretende crear espacios de participación del alumnado a través de su proceso de empoderamiento personal y como colectivo universitario.

Para ello desde Gela Saludable se utilizan diferentes estrategias:

Crear un espacio de educación para la salud continuado en el calendario de actividades de la UPNA.

Involucrar al alumnado becario y otras personas para que propongan noticias, temas de interés, material de video y fotográfico para nutrir el espacio web. De esta manera se genera una creación colectiva en la que participan diferentes personas que además se intercambian conocimientos, saberes dándose al mismo tiempo nuevos aprendizajes.

Crear un espacio de capacitación como agente de salud on-line fomentando que el alumnado pueda poner en practica cuestiones sobre las que está reflexionando en las diferentes gelas a las que acude de manera presencial dando la oportunidad a que su participación en este proyecto pueda ser objetivo de sus trabajos fin de grado.



3.- Captación de colaboradoras y colaboradores en actividades del Plan de Universidad Saludable a través de profesorado que imparte asignaturas relacionadas con lo socio sanitario o que considera fundamental la promoción desde su docencia de la formación integral del alumnado en cuestiones relacionadas con la responsabilidad social.

En la actualidad las metodologías más utilizadas son la convocatoria de becas y el proyecto gela saludable ya que se consideran las más factibles en el momento actual.

#### B) Aprendizajes

El aprendizaje fundamental quizás haya sido el saber adaptarse al contexto universitario sin perder la perspectiva de lo que supone la promoción de la salud. Persistir en los objetivos y buscar las oportunidades es un valor tener en cuenta. El contexto universitario esta en continuo cambio y es importante conocer las directrices que van asumiendo así como estar presente en los planes estratégicos que rigen la institución universitaria. El colectivo joven está integrado por personas que reúnen características diferentes conforme pasan de una generación a otra y es importante conocer sus registros, la manera de dirigirse a ellas y ellos, como llegarles, con qué información y a través de dónde.

Contar con unas líneas generales que orienten las actuaciones y que se plasmen en un Plan es un requisito fundamental.

Asimismo abrir los espacios de participación a quienes se dirigen las actividades que se programan desde los servicios socio sanitarios es inherente a la promoción de la salud. Esto siempre da la posibilidad de encontrarse, debatir, contrastar y facilita la construcción de proyectos comunes.

Estar muy atenta a las formas de participación y activismo social del alumnado de la Upna y crear redes para desarrollar actividades en colaboración con estos grupos.

Utilizar estrategias de extensión universitaria para movilizar su participación como el reconocimiento de créditos. Asimismo también generar actividades que se reconozcan con certificados que les puedan ser de utilidad es un elemento motivante para algunas alumnas y alumnos.

#### C) Dificultades

Las mayores dificultades que ahora nos encontramos es cómo motivar al alumnado en un contexto de tanta oferta de actividad extracurricular, tan atractiva y con la dificultad de conciliar las exigencias académicas con otras que contribuyen a su formación integral, como ciudadanía y como personas.

Como fortaleza destacar que se realiza esta actividad en el marco de un Plan Saludable que da estructura y líneas estratégicas aportando una labor de conjunto y de mayor incidencia. En el marco del Plan difundimos las acciones de participación estudiantil, participamos en redes como la Riups y la Reus y contamos con datos e investigación permanente que nos permiten hacer reorientaciones de la metodología y los contenidos de trabajo

Como fortaleza destacar la existencia de un equipo multidisciplinar y una buena coordinación entre servicios que enriquece los procesos participativos con el alumnado. Trabajamos en una Universidad relativamente pequeña y con una red de asociaciones que también se consideran una fortaleza ya que es muy accesible llegar a ellas.



**D) Valoraciones del alumnado participante: a continuación se reflejan las evaluaciones de diferentes alumnas y alumnos que han tomado parte las becas saludables en el curso 2015-2016:**

**Las becas les parece importante que existan por las razones a las que aluden a continuación:**

1. Porque aportan algo más allá de la rutina que un alumno puede ver en la universidad. Muchos estamos acostumbrados a ir de clase a la biblioteca y de la biblioteca a casa y solo pensamos en trabajos, prácticas y exámenes. Las becas proporcionan una manera de ver que la universidad va más allá y que puede darnos más.

Nos enseña que hay otras maneras en las que podemos participar más activamente en la universidad haciéndonos conscientes de las muchas actividades que tienen lugar mientras no nos damos ni cuenta. También, y es algo que aprecio mucho, nos permite relacionarnos con otros alumnos y alumnas que pueden aportarnos otra manera de ver las cosas y que nos hacen percatarnos de que hay más alumnos de los que pensábamos dispuestos a hacer algo por lo que creen, dispuesto a hacer que las cosas cambien.

2. Para empezar, se aprende muchísimo sobre salud, desde una perspectiva amplia de promoción y prevención, no solo la salud a la que estamos acostumbradas, sino una salud que va más allá; física, psicológica, emocional, sexual, participativa y social y todo ello con un enfoque de género transversal.

Todo el alumnado de todas las universidades debería tener la oportunidad de formar parte de un programa tan enriquecedor, sanitario y no sanitario. Fomenta la implicación social, la participación, la creatividad, la responsabilidad, el trabajo en equipo y con otros colectivos, la reivindicación, la reflexión, la construcción de personas activas en salud y el empoderamiento, entre otras muchas cosas positivas.



## **Su valoración sobre la organización de las becas saludables son las siguientes:**

1. Estoy más que muy satisfecha. Agradecí mucho la formación de los primeros días ya que me puso en antecedentes y me ayudó mucho cuando todavía no estaba del todo segura de qué se suponía que tendría que hacer o qué significaba ser becaria.

Sin embargo, cuando ya estábamos más encaminadas nos dejabais mucha autonomía, que es algo que aprecio mucho, ya que hemos podido hacer lo que nos parecía más conveniente. Aunque siempre estabais dispuestas a ayudarnos y a guiarnos cuando teníamos dudas sobre cómo llevar a cabo los proyectos, así que eso se agradece mucho.

Además, nos dejabais un poco más de margen en épocas más estresantes de exámenes y trabajos, que me parece vital para poder compaginar las becas con los estudios.

2. La organización es buena. Al principio tuvimos formación, necesaria completamente, y después nos dejaron libertad guiada. Los horarios son flexibles, hemos hecho y participado en lo que hemos querido, hemos podido proponer cosas y de la misma manera nos han propuesto actividades.

Es un proceso de crecimiento en el que la responsabilidad es importante y ellas confían en nuestra responsabilidad y creatividad para proponer y ejecutar actividades. A veces nos proponían actividades propuestas por otros colectivos o asociaciones, otras creábamos las propuestas entre los diferentes grupos de la universidad y otras lo hacíamos entre las becarias.

Que un programa universitario esté abierto a tantas propuestas diferentes que abordan temas tan diversos y que ayude a llevar a cabo las ideas de estudiantes que quieren cambiar las cosas, es extraordinario. Quiero volver a destacar, la flexibilidad y la libertad con la que están organizadas las becas.

## **Respecto a las mejoras que proponen su opinión es la siguiente:**

1. Por una parte, la duración de las becas me parece corta, aunque igual es solo por lo mucho que lo he disfrutado. No me importaría que duraran otro semestre más ya que, a pesar de todo lo que hemos hecho, me da la impresión de que aún podríamos aportar más y el tiempo se ha pasado volando.

Me suena que antes ya era así, pero yo creo que si la duración de las becas es de un año, sería mejor que fuera de septiembre a junio de un curso escolar porque yo creo que podría beneficiar esa continuidad en lugar de que fueran dos cursos escolares distintos.

Por último, me gustaría agradecer la oportunidad que se me ha dado por lo mucho que he aprendido, porque he hecho cosas que jamás me había planteado que yo podría llegar a hacer y porque he conocido gente fantástica. Y felicitaros por cómo hacéis las cosas y ¡desearos buena suerte con todo lo que sigue!

2. La formación quizás se me ha quedado corta, hemos abordado en las becas diversos temas como sexualidad, relaciones de buen trato, consumo de sustancias, participación social y diversidad afectivo-sexual, y es verdad que hemos aprendido las unas de las otras y hemos construido conocimientos

conjuntos entre asociaciones y personas implicadas, pero habría agradecido formación profesional.

El número de personas que participa en las becas me parece que se queda cortísimo. Por una parte, por las personas que se quedan sin tener la oportunidad de conocer esta parte de la universidad y de la vida. Por otra, porque cuantas más personas participan, más ideas, más movimiento y más repercusión en la comunidad universitaria.

Aumentar la implicación de la facultad de enfermería en las actividades realizadas en la comunidad universitaria. El esfuerzo es mayor y la utilización de recursos también, pero forman parte de la misma universidad. Es verdad que nosotras hemos tenido la oportunidad en alguna ocasión de hacerlo y no lo hemos hecho, pero como observación para las siguientes.

### **Buenas prácticas**

Contactar con el alumnado tanto del Consejo de Estudiantes como de asociaciones estudiantiles para informarles del Plan Saludable y conocer su programa de trabajo para buscar confluencias.

Mantener un contacto permanente con líderes o lideresas de grupos y asociaciones estudiantiles.

Acercarnos al alumnado de la Universidad utilizando diferentes estrategias (en aula, a través de una actividad, desde asociaciones...) con una propuesta para buscar colaboradores y lo suficientemente abierta para que quien participe la pueda hacer suya.

Establecer algunas estrategias de participación más estables en el tiempo ( las becas saludables por ejemplo)

Favorecer encuentros y hacer confluir al alumnado que colabora en diferentes actividades saludables con el objetivo de crear red.

Buscar profesorado colaborador en diferentes grados que pueda contribuir a difundir la información y sensibilizar para la participación.

Tener presencia permanente en redes como Facebook y Twitter.

### **Conclusiones**

Es fundamental fomentar la participación del alumnado universitario para mantener los Planes Saludables dinámicos y con información actualizada del colectivo al que nos dirigimos, para incentivar procesos de empoderamiento personal y colectivo y para construir sociedades con valores diferentes a los imperantes. Además los procesos participativos en los que se involucra el alumnado suponen un aprendizaje fundamental en valores, actitudes y habilidades para la vida que potencia la formación académica que están realizando resultando de todo ello profesionales muy competentes y con una impronta que allí donde desarrollen su trabajo les acompañará.

### **Agradecimientos**

Alumnado colaborador: Clara Juliani, Maite Gorraiz, Mirian Ciria, Lucia Martinez, Iñaki Zapico, Javier Gorraiz, Naroa Egurrola, Rakel Azanza, Imanol Equiza, David Urrea, Amaia Kowasch, Javi, Raquel Jorajuria, Amaia Ciaurriz, Lorea Garaikoetxea, Santi Jiménez, Itziar Rubio, Stella Yanci, José Luis Roque.

Panadería Orrio.

Panadería Arguiñariz.

Empresa Ekolo.

Servicios de restauración de la Upna, especialmente a Maite Lerin.

Comisión Ciudadana Antisida de Navarra  
Asociación Sare.

Asociación Hegoak

Unidad de Igualdad de la UPNA.

Coordinadora Gozamenez Navarra.

Presidentes y presidentas del Consejo de Estudiantes: Raquel, Mayu, Joel, Edurne e Íñigo.

Asociaciones de estudiantes: Ikasle Abertzaleak, Eraldatu, Asamblea Libertaria, Akelarre, Talde Feminista y Grupo de teatro de la Upna.