



Comisión de asuntos de juventud  
y participación de estudiantes

## Experiencias de participación estudiantil en promoción de salud - RIUPS

Edición: Ma. Constanza Granados Mendoza

Diagramación

Jessika Garcia León [jessika.garcia@javeriana.edu.co](mailto:jessika.garcia@javeriana.edu.co)

Estudiante de Comunicación Social

Miller Agon [elviejomiller@hotmail.com](mailto:elviejomiller@hotmail.com)

Estudiante de Arte visual

Pontificia Universidad Javeriana

Bogotá Colombia

## La Organización Panamericana de la Salud Respalda el proceso

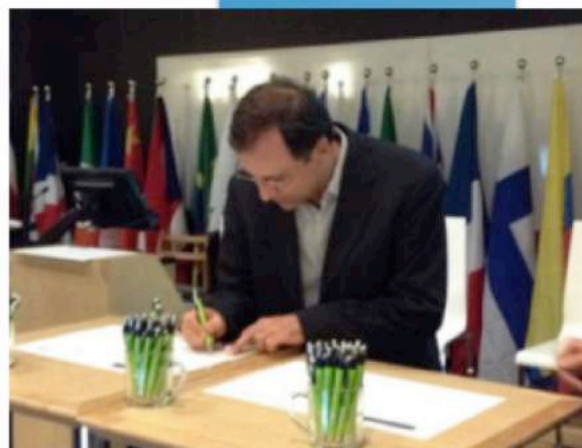
La Red Iberoamericana de Universidades Promotoras de Salud ha desarrollado una gestión muy importante para orientar, apoyar y dinamizar la consolidación del Movimiento de Universidades Promotoras de Salud en cada uno de los países que participan. La Comisión de participación de estudiantes ha adelantado un proceso continuo que ha permitido capitalizar experiencias, recuperar aprendizajes y proyectar avances importantes.

La Organización Panamericana de la Salud ha acompañado este proceso, valora y respalda el trabajo adelantado. Felicita a los miembros de la Comisión de participación de estudiantes, por esta publicación que permite recuperar conocimientos, fortalecer el trabajo en red, animar procesos en los que se reconozca, valore y potencie el aporte de los jóvenes desde un rol activo como promotores de salud, capaces de generar alternativas para la salud desde sus disciplinas, como futuros profesionales que cuentan gracias a las experiencias vividas como líderes, con los conocimientos necesarios y las habilidades para promover la salud y favorecer cambios necesarios en sus países.

Animo al equipo que conforma la Comisión: profesionales y estudiantes a seguir trabajando en el tema, compartiendo aprendizajes y favoreciendo un posicionamiento de los jóvenes como líderes indispensables que apoyan los procesos y los enriquecen con su perspectiva, recursos, experiencia y motivación



Comisión de Asuntos de juventud  
y estudiantes



Dr. Alfonso Contreras, OPS

# El poder de los estudiantes en el Movimiento de Universidades Promotoras de la Salud

Dr. Hiram V. Arroyo  
Coordinador RIUPS

El Movimiento Iberoamericano de Universidades Promotoras de la Salud que se desarrolla en la Región a partir del 2003 hasta el presente ha posicionado a los estudiantes como principal colectivo universitario y a la salud de los estudiantes como principal objetivo del quehacer programático de la iniciativa.

Los estudiantes han representado siempre el centro y la ilusión de la iniciativa de Universidades Promotoras de la Salud. Los estudiantes como protagonistas nos han aportado la motivación y la razón de ser para la definición e implantación de políticas universitarias favorables a la salud; el mejoramiento de los servicios de salud y bienestar para la población estudiantil; el desarrollo de acciones programáticas de orden preventivo; el desarrollo de acciones dirigidas a mejorar la infraestructura y las condiciones del campus universitario para que sea un entorno favorable a la salud; y el incremento de actividades de capacitación en salud para los estudiantes en todas las modalidades, entre otras acciones.

Los estudiantes son la razón de ser de la Universidad. Sus luchas y ambiciones siempre han tenido un espacio importante en los procesos de regeneración ideológica y en la puesta en marcha de verdaderas instancias de cambio social. Los estudiantes han sido históricamente poderoso recurso avizor de las inequidades. Han sido consistentes defensores de la justicia social, las libertades, y los derechos humanos. Son justamente estos valores y quilates estudiantiles los que queremos continuar abrazando en las estructuras y en los derroteros del Movimiento de Universidades Promotoras de la Salud.



El talento y el liderato estudiantil no tiene límites. Es la energía intelectual y creativa de los estudiantes la razón para visualizarlos como recurso vital para impulsar las acciones de Promoción de la Salud en todas sus manifestaciones. Una Promoción de la Salud vibrante no únicamente al interior universitario sino que trascienda al ambiente comunitario y social externo. Ese acompañamiento estudiantil es absolutamente necesario si deseamos instrumentar acciones de desarrollo humano y desarrollo social sostenible.

La Red Iberoamericana de Universidades Promotoras de la Salud (RIUPS) reitera su compromiso con los estudiantes. La RIUPS está comprometida con los estudiantes para que continuen siendo pares y activistas del Movimiento nacional e internacional de Universidades Promotoras de la Salud. Aspiramos continuar fomentando la participación estudiantil y universitaria en todos los órdenes. Deseamos continuar recibiendo el insumo estudiantil en las estructuras y comisiones de trabajo de la RIUPS, en las redes y acciones operativas, en los proyectos regionales e internacionales de intercambio académico-estudiantil, en las iniciativas técnicas y de investigación, entre otras.

*¡Que vivan los estudiantes!*



*Que vivan los estudiantes,  
jardín de las alegrías.  
Son aves que no se asustan  
de animal ni policía,  
y no le asustan las balas  
ni el ladrar de la jauría...*

*Que vivan los estudiantes  
que rugen como los vientos  
cuando les meten al oído  
sotanas o regimientos,  
pajarillos libertarios  
igual que los elementos...*

*Me gustan los estudiantes  
porque son la levadura  
del pan que saldrá del horno  
con toda su sabrosura  
para la boca del pobre  
que come con amargura...*

*Fragmentos de Me gustan los estudiantes  
de Violeta Parra.*



# Sobre la Comisión de Asuntos de Juventud y Estudiantes en la RIUPS

*Ma. Constanza Granados Mendoza*  
*Coordinadora Comisión*

La Red Iberoamericana de universidades promotoras de Salud RIUPS acoge, orienta y anima a las Redes Nacionales de Universidades Promotoras de Salud; propone con ellas criterios comunes y escenarios para construir colectivamente procesos que alimenten a nivel conceptual y desde los aprendizajes derivados de las experiencias, al movimiento global de Universidades Promotoras de Salud.

La RIUPS está organizada en Comisiones o equipos de trabajo a los que se unen voluntariamente miembros motivados en el tema propio de cada comisión, trabajan mancomunadamente para dinamizar procesos y aportar desde su experiencia particular abierta al dialogo.

Esta organización permite fomentar desde equipos interinstitucionales de diferentes países la investigación en Promoción de la Salud, el trabajo desde las Universidades a favor de los Determinantes sociales de la salud, la transversalización de la formación en promoción de la salud desde los currículos, la evaluación y la participación de los estudiantes.

La Comisión de Asuntos de Juventud y Estudiantes en la RIUPS se plantean como retos:

\* Favorecer que el rol de los jóvenes se transforme, apoyándose en modelos participativos, desde los que se les considere como actores clave y se les abran posibilidades para asumir roles activos en los procesos de fortalecimiento de sus instituciones como promotoras de salud. Desde este nuevo rol, se reconoce la importancia de su aporte en la evaluación de las condiciones para la salud, en la identificación y priorización de situaciones a intervenir, en el diseño e implementación y evaluación de estrategias y, en la proyección de los procesos a corto, mediano y largo plazo.

\* Visibilizar y capitalizar experiencias en las que se vincule a estudiantes en procesos que faciliten el fortalecimiento de su capacidad para participar, aportando así a su formación integral. Este reto implica abrir espacios que complementen su formación disciplinar y le aporten a los estudiantes herramientas para promover la salud y gestionar procesos a nivel comunitario.



Comisión de Asuntos de juventud y estudiantes

Desde la comisión se ha evidenciado que esta transformación en el rol de los jóvenes, implica un ben- oficio bi-direccional: Para los procesos, al favorecer que emerjan estrategias que se ven enriquecidas por la perspectiva de los jóvenes, en los diferentes momentos del proceso; y para los estudiantes, al complementar su formación disciplinar y abrir oportunidades para que puedan aportar a sus pares y a su comunidad educativa. Los jóvenes que se vinculan durante el estudio de su carrera a los procesos de fortalecimiento de sus Universidades como Promotoras de Salud, ven los resultados de sus aportes y se gradúan como técnicos o profesionales, que cuentan además de su formación disciplinar, con conocimientos y habilidades que facilitan su aporte a procesos liderados desde equipos interdisciplinarios y heterogéneos.

#### **Los objetivos que han guiado la Comisión son:**

- Favorecer la construcción colectiva a partir de la recuperación de experiencias para aportar a los procesos de fortalecimiento de sus instituciones como promotoras de salud.

- Fortalecer la capacidad de los estudiantes para participar activamente en los procesos de fortalecimiento de las Universidades como promotoras de salud, ser promotores de salud y aportar desde su condición de estudiantes y luego como profesión- ales a la promoción de la salud.

Esta comisión cuenta con un equipo consolidado que se reúne regularmente y vincula a miembros de diferentes países: Chile, Colombia, Costa Rica, Cuba, Ecuador, España, México, Perú, Puerto Rico. Desde este equipo, se han diseñado estrategias para compartir experiencias, aprender unos de otros, reflexionar juntos y recuperar aprendizajes derivados de las dificultades.

Como logros de la Comisión en el momento de decidir sacar esta publicación vale la pena destacar:

- Un equipo estable, constante, consolidado, con un proceso constante y una forma de trabajo que favorece el logro de los objetivos propuestos.

- Metodologías validadas a nivel institucional e internacional para favorecer la participación de los estudiantes y el fortalecimiento de su capacidad como promotores de salud.
- Estrategias virtuales que favorecen la socialización de experiencias y el trabajo colectivo en el tema .  
<http://riupsestudiantes.wixsite.com/riups>
- Líderes estudiantiles que ya han culminado su formación profesional y han apropiado conocimientos, desarrollado habilidades importantes para trabajar en equipo a favor de objetivos comunes y cuentan en su currículum con experiencias potentes en la gestión de procesos a nivel comunitario.
- Procesos que se enriquecen en el corto plazo y se proyectan en el mediano y largo plazo en diálogo con necesidades, recursos emergentes y realidades dinámicas.
- Equipos de diferentes países que experimentan las bondades del trabajo en red, aprenden en el proceso y están cada vez más abiertos a aportar a otros y a construir con otros.
- Sinergias que favorecen capitalización de experiencias, construcción colectiva y sostenibilidad en los procesos.
- Estudiantes con perfiles profesionales enriquecidos con conocimientos y habilidades para gestionar proyectos comunitarios, trabajar en equipos interdisciplinarios y dinamizar procesos apoyados en modelos participativos.
- En el alto que hacemos en este momento del proceso para hacer esta publicación, recuperamos en el camino recorrido por la Comisión los siguientes aprendizajes:

La participación de los estudiantes es fundamental en los procesos de fortalecimiento de las IES y Universidades como Promotoras de salud. Esta implica un cambio en el rol asumido tradicionalmente por ellos.

El fortalecimiento de la capacidad para ser interlocutores, gestores, líderes y dinamizar procesos desde modelos participativos debe ser una apuesta permanente y debe abrirse de manera equitativa a todos los jóvenes interesados. La socialización y dialogo de experiencias potencian la construcción colectiva entre profesionales y estudiantes.

La participación de los estudiantes favorece la sostenibilidad de los procesos y el logro de cambios culturales necesarios para la salud en los países y en el mundo.

El empoderamiento colectivo es un proceso que se alimenta del empoderamiento individual, de sentimientos de autoeficacia que emergen cuando lo que se hace, evidencia resultados tangibles y la construcción con otros a favor de objetivos comunes.

Invitamos a los lectores a disfrutar las experiencias que se comparten, a contactar a los autores y a tender puentes de comunicación que ayuden a seguir consolidando proyectos colaborativos entre los equipos de los países miembros de la RIUPS.

Desarrollamos esta publicación en un formato que permitirá incluir nuevas experiencias y ponerlas al servicio de los interesados, favorecer meta miradas que permitan seguir trabajando en construcciones colectivas sobre el tema, recuperar aprendizajes y proyectar el proceso.

El camino sigue, los invitamos a caminar con nosotros, a publicar sus experiencias y a ser parte de la Comisión de Asuntos de Juventud y Estudiantes de la RIUPS.

<http://riupsestudiantes.wixsite.com/riups>  
<https://www.facebook.com/riupspuj>



Comisión de Asuntos de juventud  
y estudiantes





Comisión de Asuntos de juventud  
y estudiantes



PONTIFICIA  
UNIVERSIDAD  
CATÓLICA  
DE CHILE



# UNIVERSIDAD CATOLICA DE CHILE

cfb751\_80ef0323ea374b39b2e615918c695ea5.pdf

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-constructores 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



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...



Esríbenos un mail, contándonos el tema que les interesa y el día, a [pes@uc.cl](mailto: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, gigantografías 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 Percepcionesorientadas](#)

Twitter: [@pes\\_uc](#)



CHARLA / TALLER

MARTES  
21  
AGOSTO

### SABÍAS QUE...

LAS VERDURAS RICAS EN FOLIAJOS COMO EL APÍO 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 DAB 1 ENTRE LAS 13.00 Y 13.30 HRS.

ENVÍANOS TU DUDA O CONFIRMA TU ASISTENCIA A:  
[78528075@ALIMENTACION@CHILE.COM](mailto:78528075@ALIMENTACION@CHILE.COM) O  
[FACEBOOK.COM//DEPORTESYALIMENTACION.PES](https://www.facebook.com/deportesyalimentacion.pes)



AUSPICIAM Y ENTROZANAM:

SALUD



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 [mzuzulich@uc.cl](mailto:mzuzulich@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, Magister 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.

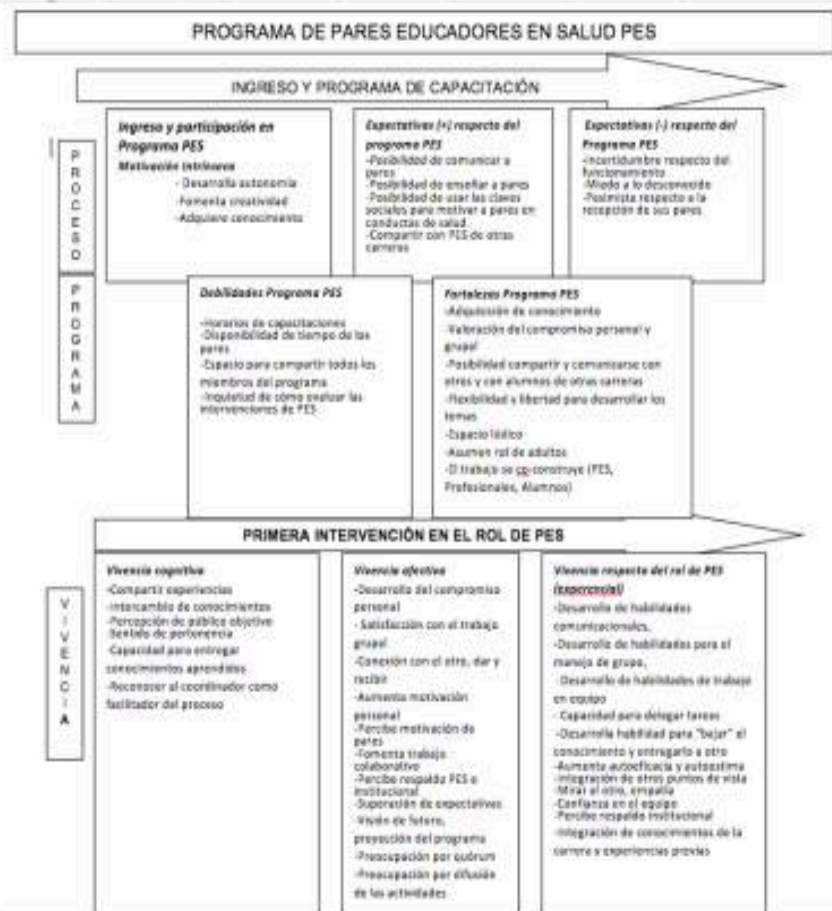
Bandura, A., Millard M., Peluso E., & Ortman N. (2000). Effects of Peer Education Training on Peer Educators: Leadership, Self-Esteem, Health Knowledge and Health Behaviors. Journal of College Student Development, 41 (5), 471-478.

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





Comisión de Asuntos de juventud  
y estudiantes



# La Participación de los estudiantes: experiencia desde la perspectiva de REDCUPS y la Pontificia Universidad Javeriana Bogotá - Colombia en el proceso de fortalecimiento como Universidad Promotora de Salud, 2003 2015.



Ma. Constanza Granados Mendoza Docente  
Pontificia Universidad Javeriana – Bogotá - Colombia  
Fundadora – Asesora de REDCUPS  
<http://www.javeriana.edu.co/mediouniversitario/redcups>  
Coordinadora Comisión participación de estudiantes RIUPS  
<http://riupsestudiantes.wix.com/riups>

Partimos de asumir la participación de los estudiantes como su vinculación activa en la construcción del proceso de una institución, encaminado a fortalecerla como Promotora de Salud.

En nuestra experiencia, esto implica facilitar un cambio en el rol de los estudiantes; desde el asumido en un modelo tradicional que los ubica, además de su responsabilidad académica -como beneficiarios de servicios o participantes en actividades programadas- hacia roles activos promovidos desde modelos participativos, en los que se considera fundamental el fortalecimiento progresivo y permanente de su capacidad para participar activamente en el mejoramiento continuo de las condiciones para la salud en su institución, en su desarrollo humano integral, en el desarrollo de sus pares y en el desarrollo institucional.

Desde el año 2003 hasta el año 2015, el Programa Universidad Saludable, en la Pontificia Universidad Javeriana Bogotá-Colombia, dinamizó desde un modelo participativo <sup>(1)</sup> el avance en el fortalecimiento de la Institución como una Universidad Promotora de Salud y motor de desarrollo. El proceso adelantado durante esos años, evidenció las bondades de un trabajo participativo, de la importancia de orientar el proceso desde un concepto amplio de salud y de fortalecer el empoderamiento de los miembros de la Comunidad Educativa nivel de promoción de la salud.

Se presentarán a continuación los logros obtenidos en el proceso, considerando cinco importantes retos asumidos desde el año 2003:

1. Articulación
2. Educación para la salud-participación
3. Investigación
4. Servicios conectados con necesidades
5. Aporte a la construcción de conocimientos a nivel de promoción de la salud y las estrategias más costo-efectivas en las intervenciones. <sup>(2)</sup>

1. Basado en identificación de actores, recursos, potencialidades, expectativas, oportunidades de comunicación; tendiente a movilizar apropiación de los retos y la puesta en juego de experiencias y aporten a favor del logro de objetivos comunes favorecedores de avance en el fortalecimiento de nuestra Universidad como saludable. Corresponsabilidad Academia – Medio – instancias administrativas.

2. El proceso de la Pontificia Universidad Javeriana en diálogo con el movimiento internacional de Universidades Promotoras de la Salud. 2003-2013. Artículo conmemorativo de los 10 años del proceso. María Constanza Granados Mendoza, 2003.



Los estudiantes se vincularon desde la primera fase del proceso, inicialmente como miembros del equipo interdisciplinario asesor<sup>(3)</sup>, posteriormente, desde la realización de trabajos académicos y desde diferentes escenarios que se abrieron para recibir sus aportes a temas priorizados.

Su motivación por participar se relacionó con la posibilidad de tener en la Universidad espacios diferentes a los relacionados con su formación académica y tener en ellos la oportunidad de conocer perspectivas de estudiantes de otras carreras sobre un tema de interés. Experimentar como sus ideas, tejidas con las de otros, se traducían en cambios concretos que beneficiaban a su comunidad educativa y, encontrar alternativas formativas complementarias.

Resultó también muy motivante para los estudiantes ver que sus aportes eran reconocidos y certificados, que podían poner en práctica conocimientos adquiridos y desarrollar habilidades que en su formación disciplinar no siempre tendrían oportunidad de fortalecer.

Los estudiantes que se vincularon al proceso institucional considerando temas de interés (escenarios), entraron a ser parte de un equipo en el que interactuaban con estudiantes de diferentes carreras y semestres. Manejaban su tiempo de manera autónoma y se comprometían con un producto semestral, proyectado en términos de proceso. Como grupo e individualmente fueron acompañados por el tutor experto en el tema quien los acompañaba, asesoraba, orientaba y favorecía el empalme con los nuevos miembros al retomar semestralmente con el equipo líder de cada tema priorizado: avances, aprendizajes previos, dificultades y a partir del análisis en equipo de ésta experiencia, proyectar el proceso.

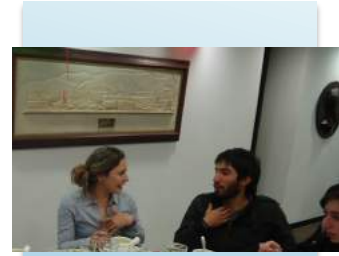
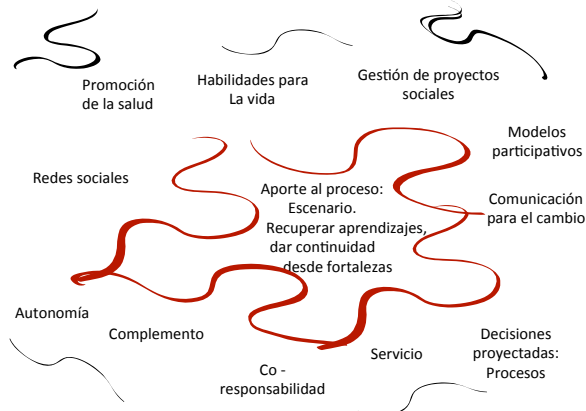
Se trabajó por garantizar una oferta formativa permanente que incluyó el curso virtual de promoción de la salud ofrecido por la OPS <http://cursos.campusvirtualsp.org/course/view.php?id=42> formación en habilidades para la vida, en modelos participativos y comunicación para el cambio, gestión de procesos comunitarios.

Los estudiantes reciben certificaciones por su vinculación y por los talleres / cursos tomados. Estas certificaciones son muy valoradas para su hoja de vida y los aprendizajes reconocidas como muy valiosas para su formación integral.

Se apuesta al complemento de la formación integral reforzando el valor de la autonomía, el trabajo en equipo, la responsabilidad social - aporte a la Comunidad Educativa, la toma de decisiones proyectadas, el valor de las acciones enmarcadas en procesos y conectadas con objetivos a corto, mediano y largo plazo.

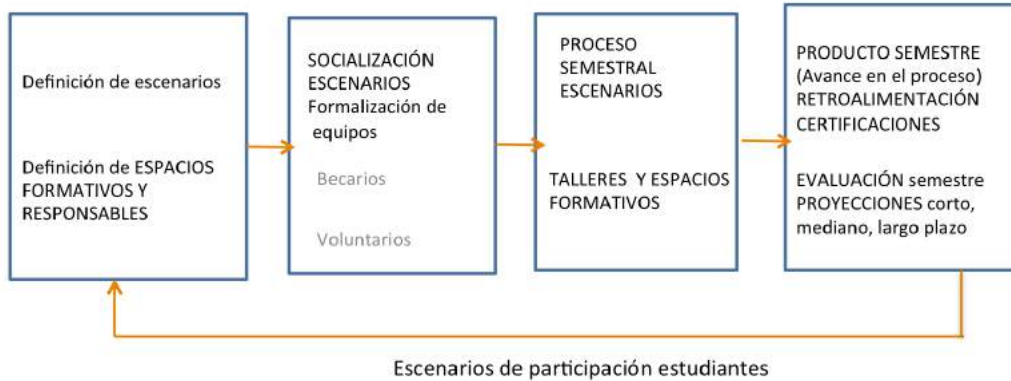
La formación implicó favorecer apropiación de conocimientos, desarrollo de habilidades y refuerzo a valores considerados como fundamentales en un modelo participativo.

El siguiente gráfico ilustra esta apuesta formativa:



3.El Equipo Interdisciplinario Asesor general es un equipo permanente que reúne actores clave para acompañar y asesorar el proceso, han participado en él Decanos,<sup>25</sup> profesores, estudiantes, empleados (Facultades, Instancias administrativas, Salud ocupacional, y Centros de la Vicerrectoría del Medio Universitario que equivalen a lo que en otras Universidades se denomina Bienestar Universitario).

El siguiente flujograma ilustra el proceso adelantado para la organización de los escenarios:



Los espacios de reflexión compartidos con estudiantes de diferentes carreras que comparten un interés, la experiencia al poner en práctica los conceptos, diseñar, implementar y evaluar estrategias fortalece a los participantes no solo conceptualmente sino a nivel de habilidades importantes para gestionar proyectos comunitarios.



Fue responsable de este espacio de participación estudiantil la coordinación del Programa Universidad Saludable apoyada por todo el equipo de trabajo conformado por la asistente del programa, los tutores y los estudiantes antiguos. Los estudiantes tenían la oportunidad de aportar a los procesos durante toda su carrera.

**Logros:**

Se destacan la realización de trabajos académicos y tesis de grado que alimentaron el proceso en diferentes momentos, la consolidación de escenarios de participación que motivaron de manera continua a estudiantes y tutores, el aporte permanente al desarrollo de los temas, el fortalecimiento de la autonomía y corresponsabilidad en los jóvenes, el aporte a su formación integral, oportunidad de enriquecer estrategias de formación orientadas al desarrollo de habilidades para la vida, el aporte al proceso internacional liderado desde la comisión de participación de estudiantes de la RIUPS, el aporte valorado por ellos derivado de los espacios formativos y certificaciones recibidas como complemento a su formación disciplinar y hoja de vida.

**Dificultades:** Las dificultades se relacionaron con el cambio hacia favorecer, reconocer y valorar la importancia de roles activos, la carga académica y calendario académico que dificultan la participación en algunos momentos del semestre, el que no siempre se lograra reconocimiento del tiempo dedicado por los tutores en su carga laboral, la necesidad de aprender a manejar la diferencia y la incertidumbre como inherentes a espacios que cuentan con amplio aporte desde diferentes perspectivas, lenguajes y formación, las formas de relación Adulto - Joven, propias de modelos tradicionales, en las que se pensaba que el estudiante necesitaba ser controlado, supervisado y la autonomía no era percibida como importante en presente sino como un resultado posterior a la graduación como profesionales.

**Aprendizajes:** La potencia de los modelos participativos, la importancia de aportar a la formación integral de los estudiantes, la necesidad de transversalizar la formación en promoción de la salud y habilidades para la vida, la riqueza de procesos que se alimentan y cualifican de manera permanente con la participación de actores clave, la potencia del trabajo de pares a nivel de promoción, prevención y desarrollo de habilidades.

En el 2010 nace REDCUPS, los estudiantes han sido reconocidos como actores clave en el proceso nacional y valorados en su aporte al proceso internacional. Representantes de los estudiantes han participado en los Congresos Nacionales e Internacionales. Se destaca a nivel nacional el aporte de los estudiantes de pregrado en promoción de la salud de la Universidad de Nariño. Se destacan por su solidez conceptual, asertividad, capacidad para poner sobre la mesa reflexiones importantes y apertura a construir con otros posibilidades para la Promoción de la Salud.

Desde el año 2015 un grupo de líderes Javerianos se vincula activamente a la RIUPS y lidera estrategias de comunicación, apoya el trabajo a nivel de Redes Sociales y dos de ellos asumen la diagramación de la publicación de la RIUPS.

Desde los diferentes países que participan en la Comisión se conforman igualmente grupos de líderes estudiantiles. Son todos ellos un motor fundamental para proyectar procesos a nivel de la participación de los estudiantes en el RIUPS. Ver listado de estudiantes vinculados en Colombia y por País <http://riupsestudiantes.wixsite.com/riups>

Desde REDCUPS se asume el maravilloso reto de coordinar la Comisión de participación de estudiantes de la RIUPS.

Contacto Ma. Constanza Granados Mendoza [cgranado@javeriana.edu.co](mailto:cgranado@javeriana.edu.co)

Docente Facultad de Medicina PUJ – Fundadora – Asesora REDCUPS

#### **Bibliografía sugerida:**

Facilitación de Procesos Sociales, Rodrigo Arce Rojas 2012

[https://www.servindi.org/pdf/facilitacion\\_procesos\\_sociales.pdf](https://www.servindi.org/pdf/facilitacion_procesos_sociales.pdf)

Hábitos y Estilos de vida saludables Ministerio de Salud - Coldeportes 2014

<http://johnduperly.com/wp-content/uploads/2014/03/JOHN-DUPERLY-HABITOS-SALUDABLES-MINISTERIO-SALUD-TOMO-1.pdf>





Comisión de Asuntos de juventud  
y estudiantes





# 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 inter-universitarios, 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 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 Chavarria, 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 sí 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.aguilan@ucr.ac.cr  
MILAGRO BONILLA MOYA, TECNOLÓGICO DE COSTA RICA,  
mbonilla@itcr.ac.cr  
JOSÉ ALEJANDRO ECHEVERRÍA, UNIVERSIDAD ESTATAL A DISTANCIA,  
jecheverria@uned.ac.cr







Comisión de Asuntos de juventud  
y estudiantes







**PONTIFICIA UNIVERSIDAD CATÓLICA DEL ECUADOR**  
**DIRECCIÓN GENERAL DE ESTUDIANTES-DIRECCIÓN DE BIENESTAR ESTUDIANTIL**  
**PROMOCIÓN DE SALUD**



*María Fernanda Rivadeneira*  
*Coordinadora de Promoción de Salud PUCE*  
*Estudiantes Líderes en Salud*

## **Introducción**

Una de las prioridades de las universidades saludables, es la generación de procesos formativos destinados al desarrollo de conocimientos y habilidades en materia de Promoción de Salud. Estos procesos deben ser participativos y capaces de generar acciones de mejora en la salud de sus miembros.

La Pontificia Universidad Católica del Ecuador (PUCE), desarrolló un proyecto novedoso de “Liderazgo en Salud Juvenil”, con el objetivo de capacitar líderes universitarios en Promoción de Salud, preparados para identificar las necesidades y construir respuestas dirigidas a incidir sobre la calidad de vida de los estudiantes.



La novedad del “Liderazgo en Salud Juvenil” se fundamenta en la participación de los estudiantes para la toma de decisiones conjuntas con la Coordinación de Promoción de Salud de la PUCE. Esto es, todos los procesos incluidos en el proyecto, desde su creación hasta la planificación, ejecución y evaluación de las actividades incluidas en el mismo, fueron pensados y realizados de forma conjunta con los estudiantes.

Consideramos que la participación estudiantil, más allá de constituir el motor de una Universidad Saludable, debe ser entendida como la razón de ser de la Institución, una voz siempre presente en el diseño y ejecución de las actividades destinadas a su bienestar.

El proyecto que presentamos, así lo creemos, permite amalgamar de manera eficaz la participación de los estudiantes con los objetivos clave de la Promoción de la Salud.

## **Objetivos del proyecto**

Formar a estudiantes de la PUCE como Líderes Universitarios en Salud con identidad humanista e ignaciana, en un contexto universitario y comunitario, para que desarrollen un conjunto de competencias en Promoción de Salud y Universidad Saludable, que les permita crecer integralmente y ejecutar proyectos destinados a mejorar la calidad de vida en la comunidad de universitaria.

## **Metodología**

Se diseñó un proyecto de formación-acción conjuntamente con estudiantes universitarios de distintas facultades de la PUCE, para ser implementado en 2 fases: una primera fase formativa, destinada a la adquisición de conocimientos y habilidades de liderazgo en salud, a través de una serie de talleres guiados por asesores especializados en 3 ejes de formación: Eje Socio-político de salud, Eje de Liderazgo y Eje ignaciano en salud.

En la segunda fase, de acción, se pretendió que los estudiantes líderes en salud, una vez formados, construyan, planifiquen, ejecuten y evalúen un proyecto de promoción de salud que responda a un problema observado en la comunidad universitaria.

La segunda fase sirvió de fundamento para diseñar y llevar a cabo un proyecto de investigación, el mismo que contó con financiamiento de la PUCE y que permitió recolectar información sistematizada de la experiencia de Líderes en Salud. Los actores de este estudio fueron los mismos estudiantes guiados y acompañados por el director del proyecto de investigación.

## Descripción de la experiencia.

### *Primera fase: período formativo – Los Líderes en Salud*

Desde marzo a julio del 2013 se llevaron a cabo 20 talleres con 13 estudiantes universitarios de distintas facultades, formados como “líderes en salud”. Los talleres fueron divididos en 3 ejes principales: Eje Socio-político de salud, Eje de Liderazgo y Eje ignaciano en salud. El Eje Socio-político de salud estuvo destinado a contextualizar la situación de salud de los adolescentes y jóvenes en el Ecuador y a nivel mundial, así como a definir la salud en su abordaje más amplio de bienestar biopsicosocial. El Eje de Liderazgo estuvo dirigido al reconocimiento de los diferentes modelos de liderazgo y a la definición del modelo de líder/lideresa necesario para la Promoción de la Salud.

Finalmente, el Eje ignaciano en salud, tuvo como fondo la necesidad de experimentar y reflexionar la dimensión espiritual de la persona enfrentada a la temática específica de la salud; en este caso, basándonos en la pedagogía ignaciana y la teoría de los cuidados, que sirvió de punto de partida y pilar fundamental para las posteriores actividades del grupo.

El período formativo tuvo una metodología de talleres con asesoría permanente por parte de profesores y personal capacitado, juntamente con el acompañamiento de la Coordinación de Promoción de Salud. Los talleres fueron generalmente realizados en casas de retiro, lo que permitió que el grupo comparta no sólo conocimientos, sino también y principalmente, un ambiente de vida de grupo.

Al finalizar del período formativo se realizó una visita a un proyecto local gestionado por líderes comunitarios. Esta visita sirvió para conocer de cerca la experiencia de proyectos en salud y observar desde una mirada reflexiva los procesos involucrados en el emprendimiento y continuidad de una propuesta de salud comunitaria e incluyente.

### *Segunda fase: período de acción – I Red Atrapasueños*

En la segunda fase, los estudiantes formados como Líderes en Salud elaboraron una línea de base situacional, identificaron un problema de promoción en salud y crearon un proyecto para responder al problema. Así, a partir de un diagnóstico de la situación de salud de los estudiantes de la PUCE,

los Líderes en Salud elaboraron un árbol de problemas y seleccionaron uno de los problemas observados. El problema seleccionado se refería a la necesidad de cuidado en salud integral que enfrentan los estudiantes al ingresar a la universidad.

En base a este problema se construyeron una serie de posibles respuestas, eligiéndose aquella que fuese viable, la “red de apoyo en salud integral para los estudiantes novatos”, la misma que fue ejecutada de enero a julio del 2014.





La solución ofrecida al problema sentido por la comunidad estudiantil universitaria, condujo entonces a la generación de la así llamada, “Red Atrapasueños”, cuyo objetivo era conformar una red de cuidado integral en salud que favorezca la adaptación de los estudiantes que ingresan a la Universidad, evitando conductas y factores de riesgo.

Para la ejecución de la Red Atrapasueños se planificaron y ejecutaron una serie de actividades que incluyeron principalmente talleres, actividades formativas, lúdicas y espacios para compartir y crear lazos de amistad entre los participantes, mientras que al mismo tiempo se fortalecía la adaptación e inserción de los estudiantes novatos a la comunidad universitaria.

#### *Sumatoria: De la acción a la investigación*

A partir de la propuesta de la “Red Atrapasueños” se proyectó ejecutar una investigación para evaluar la eficacia de la implementación de esta red sistémica de apoyo en salud para estudiantes novatos de la PUCE que permita un abordaje multidisciplinario de la problemática de los estudiantes.

Así, bajo el título de “Impacto de una red sistémica de apoyo en salud para estudiantes novatos”, se ejecutó un estudio cualitativo, de investigación-acción, que evaluó la capacidad operativa para la realización de las actividades propuestas, así como el impacto de la Red en los estudiantes novatos, esto mediante la aplicación de encuestas, entrevistas y grupos focales.

La Red demostró ser una opción de apoyo para enfrentar los problemas que los estudiantes tienen en su vida cotidiana (76,2 % de los encuestados).

#### **Logros y aprendizajes**

El proyecto llevado a cabo logró sus dos objetivos más procedimentales, que resumiendo, estarían representados por la formación de los estudiantes como “Líderes en Salud” y la ejecución del proyecto pensado y desarrollado por los estudiantes, denominado “Red Atrapasueños”.

Sin embargo, estos objetivos son poco explícitos para describir los aprendizajes alcanzados. Desde un enfoque más práctico, la implementación del proyecto permitió visualizar la participación de los estudiantes para la Promoción de la Salud en el campo universitario y demostrar que se puede ejecutar un proyecto con un manejo horizontal, desde y hacia los estudiantes.

En lo técnico-administrativo, se logró conjugar efectivamente la planificación de las actividades con su ejecución, lo que demandó una mayor colaboración del personal de apoyo de la PUCE. Una de las virtudes del proyecto fue la capacidad de crear espacios, metodologías y actividades, dando la oportunidad de ser imaginativos y aplicar métodos “alternativos”, lo que también a su vez, requirió de una mayor flexibilidad de tiempos y recursos.

Desde el punto de vista humano, el proyecto permitió la conformación de un grupo de estudiantes bien consolidado, capaz de trabajar en equipo, de construir y crear propuestas en beneficio de sus pares, y al mismo tiempo, desarrollar habilidades, generar instrumentos de planificación, evaluación y retroalimentación de proyectos sociales.

Sería difícil describir en el papel, la experiencia personal vivida por cada uno de los miembros de Líderes en Salud y de Promoción de Salud de la PUCE. Mas, cuando hacemos referencia al aprendizaje significativo, es decir, aquel que consigue modificaciones desde una mirada reflexiva y crítica de la realidad, podríamos decir que Liderazgo en Salud Juvenil, consiguió un aprendizaje significativo que además “movió” un espíritu de grupo (capacidad de crear comunidad) y de cuidado (capacidad de sentir y compartir el dolor de los otros), un espíritu emprendedor y colaborativo, que apostamos, se mantendrá fijo en cada uno de los actores del proyecto, de manera individual y colectiva.



  
Dirección General de Estudiantes  
Dirección de Bienestar Estudiantil  
Coordinación de Promoción de Salud

## Líderes en Salud

*"Rio Luego Existo"*  
La búsqueda del autoconocimiento mediante lo lúdico

### Red Atrapasueños

Viernes 14 de  
Marzo del 2014

Encuentro  
Parque Central  
de la PUCE

Hora  
15h45

Taller Auditorio de Biología 5to piso

Por otro lado, el proceso de investigación-acción que los estudiantes desarrollaron fue otro espacio importante de aprendizaje y retroalimentación, destinado a la recuperación de evidencia para futuros proyectos e intervenciones en la comunidad universitaria.

### **Dificultades y necesidades de mejora**

Todo proceso encuentra dificultades y necesidades de mejora en el camino. Una de las mayores dificultades fue la falta de personal específico desde la Coordinación de Promoción de Salud para el sinnúmero de tareas que debían ejecutarse.

Otra de las dificultades halladas fue el limitado tiempo para la ejecución de las actividades, principalmente relacionadas con la fase de investigación y el desarrollo de instrumentos para la recolección de datos. Sin embargo, los resultados positivos de este primer análisis demuestran que las redes de pares tienen un valor significativo dentro de los estudiantes.

Dado que se trató de un proyecto piloto, requirió de un proceso de ajuste continuo, lo cual también se convirtió en un punto de aprendizaje. Afortunadamente, el compromiso y la responsabilidad compartida entre los estudiantes y el personal de Promoción de Salud, permitió sortear los requerimientos para ejecutar todas las acciones propuestas.

En otras palabras, tanto las dificultades, como los aprendizajes del proceso que hemos llevado a cabo pueden ser detallados en las “buenas prácticas” que describimos a continuación.

### **Buenas prácticas.**

-La constancia, permanencia y responsabilidad tanto del grupo de estudiantes formados como Líderes en Salud, así como del personal de Promoción de Salud permitieron que las autoridades de la PUCE apoyaran la ejecución del proyecto de Liderazgo en Salud Juvenil y permitieran cierta flexibilidad en las metodologías aplicadas.

-Todo el proceso trabajado, desde la formación de los Líderes en Salud, hasta el desarrollo de la Red Atrapasueños por ellos propuesta, fueron oportunidades para la generación de evidencia y de investigación. Esta oportunidad fue aprovechada mediante la ejecución del estudio del “Impacto de una red sistémica de apoyo en salud para estudiantes novatos”.

-El uso de medios gráficos, audiovisuales, y de los medios sociales (como Facebook) fueron de extrema importancia para comunicar y publicitar las actividades a llevarse a cabo. Es necesario elaborar una propuesta mejor estructurada que publicite estas actividades con el fin de hacerlas más visibles dentro de la comunidad universitaria.

-La creatividad y el trabajo en equipo fueron los tópicos esenciales del Liderazgo en Salud Juvenil, que condicionaron la respuesta a las diferentes necesidades encontradas durante la ejecución de las actividades y las retroalimentaciones propuestas.

-El acompañamiento permanente a los Líderes en Salud, desde los procesos de formación hasta la investigación en sí misma, fueron claves para la generación de ideas y la ejecución efectiva y eficiente de las propuestas y actividades planteadas. Es trascendental, por tanto, disponer de la figura de un acompañante institucional, que mantenga una relación horizontal con los estudiantes, tenga una adecuada sensibilidad por el trabajo con jóvenes y maneje una metodología adecuada, preferentemente encaminada al paradigma pedagógico ignaciano que caracteriza a las universidades confinadas a la Compañía de Jesús.





## Mini-relatos de la vivencia de los estudiantes participantes

“Relatar de forma corta el recorrido que fue Líderes en Salud es muy difícil, pero se puede hacer un acercamiento a representarlo a grandes rasgos por medio de los siguientes términos. En primer lugar, encuentro, fue un encuentro con gente diversa, de diferentes carreras y con diferentes perspectivas, pero con motivaciones similares que apuntaban a trabajar por contribuir a cambios que mejoren el bienestar de los otros, en este caso de los estudiantes de la PUCE. También, sensibilización, fue también un proceso de sensibilización en el pudimos ver de cerca realidades antes desconocidas y ver los actores con sus luchas y causas que están detrás de estas. Además, construcción, fue una construcción en la que cada uno de los que formábamos parte de este proyecto fuimos aportando con ideas, sentidos, sueños y sentimientos para hacer algo que contribuya a nuestros pares. Finalmente, compartir, fueron momentos de compartir entre los compañeros del proyecto y los estudiantes en los que guiados por una concepto amplio de salud, salud como bienestar, expresamos nuestras preocupaciones, necesidades, deseos y causas personales. En sí, fue todo un proceso que, desde mi apreciación, más que caracterizarse desde su condición de cronológico, está constituido a partir de estos hitos”.

Paola Carpio.

“La experiencia en líderes en salud es entrar en un proceso de aprendizaje y desaprendizaje, en el cual se pudo desarrollar proyectos en beneficio de la comunidad universitaria, con la previa preparación al pasar por diferentes talleres de formación, y convertirnos en actores principales en busca de problemáticas y su correspondiente solución, además compartir con alumnos de otras facultades enriqueció mucho más el proyecto pues esto ayudó a dilucidar de mejor manera las diferentes necesidades que surgieron a lo largo del proceso formativo, y esto determinó la forma de percepción de salud volviéndose este en un contexto más holístico. De forma personal me llevo el amor de mis compañeros y maestros que siempre estuvieron ahí para apoyarnos y caminar en busca de cristalizar proyectos que buscan el beneficio de nuestra comunidad”.

Javier Panchi

“Mi experiencia en Líderes(z) en salud: Mas que experiencia lo que encaja en mi memoria es el aprendizaje, las enseñanzas de distintas y distintos seres que lo han manifestado de la manera más simple, más sencilla y es así porque son personas auténticas. El aprendizaje que encaja en mi corazón, es la semilla en común, ya que todos y todas diferentes y particulares teníamos un punto de concordancia que se reflejaba en nuestros sueños de vida y eso es el amor en todas sus formas. Mi aprendizaje también está en las herramientas cognitivas que se nos fue impartidas, muchas de las cuales nos tomó largas sesiones en entender mejor dicho conceptuar.

La experiencia se gana poco a poco, y creo que es la práctica de lo que aprendemos a diario, que las ideas tienen que transformarse en acciones, que debemos pensar y sentir así como nuestros pensamientos deben concordar con lo que hacemos, es algo así como ser lo menos incoherentes posible.”.

Francis Andrade

“En líderes aprendí que en este momento de mi juventud cuando la vida me bulle, mi voz grita, mi corazón quiere encontrarse con todos los corazones de este mundo, mi corazón quiere soñar ¿Qué es salud? Nada me duele nada me angustia, mi caminar el ligero y mi pensamiento va más rápido aun, yo soy sano, pero, ¿el “otro” lo es’?

Para saber, estamos llamados a escuchar íntimamente, despacito, abiertos con el cuerpo y con el alma, desnudos, vulnerables abrazar las palabras, encontrarse con el otro y reencontrarse con uno, ser compasivo, (com-partir las alegrías, los dolores) abrazar el interior y contemplar el exterior, construir un “nosotros”.”.

José Andrés Ocaña



## Mini-relatos de la vivencia de los estudiantes participantes

“La experiencia de formar parte de líderes en salud para mí, ha sido altamente significativa, me ha aportado elementos valiosos de liderazgo, trabajo en equipo y cuidado por los demás. A parte de cuestionar los modelos actuales de salud, este proceso me ha permitido buscar propuestas, creer en la necesidad de construir un mundo donde en realidad se aporte para el mejoramiento de la salud, pero desde un enfoque integral y holístico. Quienes participamos de este proceso construirnos una comunidad capaz de entender que su más alto potencial movilizador estaba en el mismo espíritu que nos había permitido unirnos y sostenernos mutuamente. Es decir, comprendimos que la transformación de una sociedad y la búsqueda, en último término de la salud = felicidad, era una tarea que se construye de manera colectiva, entre pares, con personas con quienes se comparte la vida, las utopías. No es posible dar de lo que no se tiene, por ello en el grupo de líderes en salud todos y todas aprendimos a acoger al otro, a sanar nuestros dolores en compañía de los demás, y luego, a salir de nosotros mismos para construir una propuesta que no solo mejore la salud, sino que contribuya, en algo, en la construcción de un mundo más justo y humano.”

Cristina Chuquimarca

“Cuando pienso en la experiencia que tuve en la formación de líderes en salud y como líder en salud se me vienen un montón de cosas a mi cabeza, pues fue un camino que nunca pensé que fuese tan largo pero a la vez tan bonito y gratificante; por eso a este momento de mi vida quisiera definirle como un regalo, que la vida con toda su sabiduría me puso en el tiempo y en el momento correcto. Pienso que esta experiencia aportó en todas las dimensiones de mi vida, y por eso es tan valiosa. En el periodo de formación, logre adquirir conocimientos que ahora puedo conjugarlos con mi carrera, y además, algo muy bonito es que me ayudó a reafirmar la forma en que quiero aplicar mi profesión como psicóloga al servicio de los demás. En mi vida personal, puedo decir que ahora siento como es estar parado de cabeza y caminando contra corriente, pues cada persona que conocí en este grupo y a quienes ahora valoro mucho me hicieron comprender que soñar y amar son los elementos principales para estar vivos. Además, mi experiencia en líderes me enseñó que se puede lograr cosas maravillosas con mucho trabajo y esfuerzo, pero si se quiere trascender el elemento principal es el amor.”

Gabriela León.

“Un verdadero encuentro forma la base de una relación verdadera de la que puede crecer una verdadera comunidad en honestidad y sencillez. De un verdadero ‘tú’ nace un verdadero ‘nosotros’.-Martin Buber-. Las palabras de este filósofo me sirven de introducción para tratar de explicar la experiencia de vida que tuve y que sigo teniendo en el grupo de Líderes en salud. Lo que dice el epígrafe resume gran parte de lo que quiero expresar, así que solo intentaré aumentar y concretar un poco más el conjunto de ideas.

Encontrarme con un grupo de jóvenes que estudian en la misma universidad, unos en la misma facultad, otros de otra carrera que quizás no hubiese tenido la oportunidad de conocer de no pertenecer a este grupo, significó el comienzo de una relación de amistad, un verdadero encuentro que se dio y que se da como los encuentros maravillosos que tenemos en la vida, porque son personas las que encontramos y esto es ya suficientemente grandioso como para seguir explicándolo fácilmente. Ahora, cuando me preguntan que es líderes en salud, suelo decir que no es simplemente un grupo, es más que eso, suelo decir que es una comunidad universitaria.

Y cuando digo esto, siento que se me malentiende, ya que oímos hablar constantemente de comunidad universitaria pero no comprendemos a que se refieren estas palabras. Y es que a pesar de que somos pocos los que en si formamos el grupo, tenemos todo un entramado complejo detrás de nosotros, unos fundamentos, una historia, una ideología, una espiritualidad, incluso una pedagogía, y unas personas que han imaginado y soñado que esto era posible, desde la universidad, para la universidad y para los universitarios que somos todos. No puedo aun entender como desde la pastoral universitaria; desde la espiritualidad y la pedagogía ignaciana por un lado y como desde la salud; desde personas que piensan constantemente en la salud colectiva y en su promoción por otro lado, se logró este encuentro.

Sí, esta es la novedad absoluta que se dio en este grupo, esta mezcla un poco extraña, un poco rara entre lo ignaciano y la salud y que se dio aquí, en la Pontificia Universidad Católica del Ecuador. Aquí se dio este experimento que puedo ahora decir que fue exitoso, no en el sentido de eficaz y útil, sino en el sentido vital que es lo importante.



Tengo tanta gratitud por todo lo que aprendí en el proceso formativo, por los conocimientos, pero especialmente estoy agradecido por eso que no es explícito, que no consta en ningún plan de estudios, lo que algunos conocen como currículo oculto, es decir, eso que he aprendido en el grupo y que tiene un peso mayor e inestimable, eso que me ha permitido crecer personal y profesionalmente, eso que me ha permitido ser más persona y con lo que espero servir mejor al puro estilo de la consigna de la Compañía de Jesús.

Alabo a los ideólogos que diseñaron este proyecto de líderes en salud y me doy cuenta de que lo único que intentaban era crear nuevos ideólogos, un grupo de estudiantes, líderes, capaces de llevar todo esto a la praxis dentro de la misma universidad. Nunca pensé que el proyecto que construimos iba a transformar la realidad, o mejor dicho, nunca me imaginé que los sueños podrían hacerse realidad. Ahora en la universidad se están dando procesos y cambios, ahora ya se habla de una universidad saludable, de una universidad mejor, siempre apuntando hacia lo mejor, hacia un bien mayor para todos, aquí está la base de otro descubrimiento que he hecho. El descubrir que el planteamiento de líderes en salud es por sobre todo un planteamiento ético, encarnado, actual y lleno de sentido. Pues, la postura ética de la universidad no puede ser otra que ser capaz de llenar de sentido el estudio y la vida de los estudiantes, profesores y toda la comunidad universitaria. Y líderes en salud ha dado sentido en parte a mi paso por esta Institución, por esta universidad.

Al final, lo único que intentamos hacer es alcanzar la felicidad de todos y porque no la salud y el bienestar de todos nosotros. He aquí el nosotros. Este grupo ayuda a acrecentar una cultura del encuentro, como lo propone el Papa Francisco y lo menciono, porque este líder mundial estuvo aquí, en nuestra universidad discursando algo que nosotros en parte también ya vivíamos en el grupo y que debemos procurar vivir para ser una verdadera comunidad universitaria. Termina con dos palabras que resumen aún mejor todo lo que he dicho hasta ahora sobre líderes en salud, estas palabras son: el amor y la gratuidad”.

Jairo Sánchez

“Ser parte de Líderes en Salud para mí fue un aprendizaje y oportunidad para concientizar, para escuchar y brindar apertura a la voz y verdadera participación activa de la juventud, dentro de un espacio académico. Por medio de esta experiencia mi educación universitaria se vio complementada, pues además de ser estudiante tuve la oportunidad de crecer como persona y de compartir y devolver ese conocimiento a más estudiantes y compañeros mediante la realización de un proyecto. Considero que Líderes en Salud es una experiencia que te permite crecer, creer en la juventud, encontrar un sentido y motivación a lo que aprendes y disfrutar del conocimiento.”

Soledad Dávila



## Conclusiones

Esta experiencia demostró que se pueden implementar procesos formativos participativos, que logren la adquisición de conocimientos y la generación de propuestas en Promoción de Salud desde y hacia los estudiantes en el ambiente universitario.



### Responsables y partícipes de la experiencia

Coordinación de Promoción de Salud:  
 Dra. Ma. Fernanda Rivadeneira  
 Dr. José Sola

### Estudiantes Líderes en Salud

Francis Andrade Navarrete (Jurisprudencia)  
 Myriam Paola Carpio León (Psicología Clínica)  
 María Cristina Chuquimarca Mosquera (Sociología)  
 José David Córdor Salazar (Medicina)  
 María Soledad Dávila Vargas (Psicología Clínica)  
 Aida Gabriela León Guanín (Psicología Clínica)  
 Paola Tamara Montiel Villacís (Administración)  
 José Andrés Ocaña Navas (Medicina)  
 Edgar Javier Panchi Quinatoa (Medicina)  
 Berenice Rosero (Medicina)  
 Jairo Gabriel Sánchez Carrasco (Medicina)  
 Tiana Carolina Suarez Guayasamín (Medicina)  
 José Julio Villalba Vásquez (Nutrición humana)



Dirección de Bienestar Estudiantil:  
 Ing. José Arauz Monge



### Agradecimientos.-

Agradecemos a la Pontificia Universidad Católica del Ecuador, representada en la Dirección de Bienestar Estudiantil – Dirección General de Estudiantes por el apoyo brindado para la creación y ejecución del proyecto de Liderazgo en Salud Juvenil.

De igual manera, nuestro más cordial agradecimiento a la Dirección de Pastoral de la PUCE y a la Dirección General Académica por su colaboración con el proyecto. Un agradecimiento especial al profesor Boris Tobar, a la Sra. Edith Ruano y a los profesores y colaboradores de la PUCE que brindaron su tiempo, esfuerzo y dedicación para la formación de los Líderes en Salud.

### Contacto

Dra. Ma. Fernanda Rivadeneira. Coordinación de Promoción de Salud, PUCE. Correo electrónico: [mfrivadeneirag@puce.edu.ec](mailto:mfrivadeneirag@puce.edu.ec).

Ing. José Arauz Monge. Dirección de Bienestar Estudiantil, PUCE. Correo electrónico: [jearauz@puce.edu.ec](mailto:jearauz@puce.edu.ec)

### Líderes en Salud: facebook Líderes en Salud PUCE

Francis Andrade Navarrete	franciss.a92@gmail.com
Myriam Paola Carpio León	paopaocarpio@hotmail.com
María Cristina Chuquimarca	crischi24oc@hotmail.com
José David Cóndor Salazar	josecondor90@gmail.com
María Soledad Dávila Vargas	soledavila_10@hotmail.com
Aida Gabriela León Guanín	gabygabyto24@hotmail.com
Paola Tamara Montiel Villacís	estudiomkt2013@gmail.com
José Andrés Ocaña Navas	ojoseandres@hotmail.com
Berenice Rosero	b3r3_fer@hotmail.com
Jairo Gabriel Sánchez C	jairo.gabriel73@gmail.com
Tiana Carolina Suarez G	tia-na@hotmail.com
José Julio Villalba Vásquez	pepelmm14@hotmail.com

### Referencias bibliográficas

Becerra S (2013) Universidades Saludables: una apuesta a una formación integral del estudiante. Revista de Psicología Vol. 31 (2), 2013, Pontificia Universidad Católica del Perú.

Pontificia Universidad Javeriana (2010) Universidades Saludables. Una apuesta por la promoción de la salud de los miembros de las comunidades educativas. Bogotá.

Programa de apoyo a políticas de Bienestar Universitario (2012) Manual de universidades saludables. República Argentina.

Ramos M & Choque R (2007) La educación como determinante de la salud en el Perú. Cuadernos de Promoción de la Salud 22. Ministerio de Salud, OPS, Lima.

Reus (2011) Red Española de Universidades Saludables. Principios Objetivos y estructura de la red. España





Comisión de Asuntos de juventud  
y estudiantes





*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 Urra, 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.



Comisión de Asuntos de juventud  
y estudiantes





# UNIVERSIDAD DE SEVILLA

## ÁREA DE PROMOCIÓN DE LA SALUD, SACU.

### SERVICIOS SOCIALES Y COMUNITARIOS DE LA UNIVERSIDAD DE SEVILLA



Ana M<sup>a</sup> López Jiménez, M<sup>a</sup> Ángeles Cedillo Medina, Laura Camas Garrido, Patricia Molina Gil

#### Introducción

Desde la perspectiva de Universidad Saludable la participación del alumnado de la Universidad de Sevilla se constituye desde el año 2006 como un movimiento comprometido con la promoción de la salud. A partir de este momento se ha ido consolidando un proceso de formación - acción que ha permitido el desarrollo de estilos de vida saludable entre la comunidad universitaria.

El enfoque sobre como entendemos la implicación de los estudiantes conlleva necesariamente aunar esfuerzos hacia un modelo participativo y activo, que tiene como fin capacitar a la juventud universitaria en el desarrollo de valores y habilidades para la vida (Proyecto Tunnig, 2002). Este marco permite tomar conciencia de la importancia del cuidado de la salud en un momento de vital importancia para instaurar hábitos de vida saludable y potenciar el empoderamiento de futuros líderes en salud.



#### Objetivos

-Incentivar la participación y el empoderamiento estudiantil en jornadas, campañas y cursos de formación en materia de promoción de la salud en los Centros, Facultades y Campus de la Universidad de Sevilla.

-Estimular la colaboración en la gestión y puesta en marcha de las acciones formativas de promoción de la salud que se organizan desde el área.

-Contribuir a la formación de conocimientos en promoción de la salud de la comunidad estudiantil de la Universidad de Sevilla.



*Proyecto "Club de Mediación Universitaria en Promoción de la Salud"*

- Promover la creación y la innovación de material didáctico y de intervención en la promoción de salud previamente editado por las Instituciones y Servicios que colaboran con el Programa, así como el propio de la Universidad de Sevilla.
- Fomentar el desarrollo de estrategias y herramientas en el alumnado para de esta manera convertirlos en agentes activos en la promoción de la salud.

## Metodología

La metodología que sigue cada una de las acciones orientadas a la participación de los estudiantes, se alza desde el modelo de Formación-Acción y está basado en un proceso participativo-colaborativo en el que el alumnado desempeña un papel activo en la co-construcción del conocimiento.

La filosofía de esta metodología, promueve en el alumnado un primer periodo de formación teórica en promoción de la salud y en segundo lugar un periodo de intervención con proyectos de promoción de la salud. Esta formación práctica, se lleva a cabo a través de la elaboración y ejecución de acciones de mediación universitaria al tiempo que los estudiantes se convierten en agentes activos y promotores en salud.

Capacitar a los estudiantes como promotores de salud, supone un valor añadido a su formación académica. Tomar conciencia de estilos de vida saludables, en un momento de vital importancia en la transición de su vida universitaria a su vida profesional, es uno de los objetivos de abordar la promoción de la salud en la universidad. Se pretende que actúen como modelo referencial entre sus iguales fomentando la participación estudiantil en las Universidades saludables.

Algunas de las estrategias metodológicas que utilizamos en los procesos de enseñanza-aprendizaje son:



### *Trabajo Guiado*

En los procesos de formación los y las profesionales de la salud y la mediación tutorizan y guían el trabajo del alumnado a través de una “pedagogía del acompañamiento”.

### *Acción-reflexión*

Las actividades de formación parten de experiencias y situaciones de los estudiantes, para la resolución de conflictos, fomentando la reflexión y el análisis crítico y responsable hacia un proyecto de vida saludable.

### *Aprender haciendo*

A través de talleres vivenciales y de otros recursos pedagógicos como el teatro, las tutorías entre iguales, la elaboración proyectos de mediación y la ejecución de proyectos en centros universitarios, etc.

### *Trabajo colaborativo*

Los proyectos de promoción de la salud dentro de los cursos de formación surgen de las voces y sensibilidades de los agentes sociales (estudiantes, profesionales de la salud, instituciones y tejido asociativo relacionado con el tema).

### *Aprendizaje-servicio*

El modelo de aprendizaje-servicio desde un punto de vista de promoción de la salud constituye un ejercicio de unión de aspectos fundamentales que tradicionalmente están por separado en las instituciones educativas: la teoría con la práctica, el aula con la realidad, la formación con el compromiso y la cognición con la emoción.



## Líneas de actuación

### 1. *Becas de Formación en el Servicio de Asistencia a la Comunidad Universitaria (SACU). Modalidad Promoción de la Salud.*

La Universidad de Sevilla oferta todos los años una Beca de Formación en el Área de Promoción de la Salud, el objetivo de este plan es contribuir a la formación de estudiantes, independientemente de su titulación universitaria, para así contribuir a su formación e incrementar sus posibilidades de inserción en el mercado laboral.

El Plan de Formación pretende desarrollar conocimientos en promoción de la salud, así como favorecer su capacitación en el desarrollo de habilidades sociales necesarias para transmitir mensajes de salud a la Comunidad Universitaria. A su vez, también persigue que conozca la gestión de las acciones formativas, los proyectos de intervención y otras acciones en promoción de la salud, complementado así su formación académica.

### 2. *Proyecto “Club de Mediación Universitaria en Promoción de la Salud”*

La mediación es un movimiento comprometido en promocionar hábitos de vida saludable mediante la participación de la propia juventud universitaria dentro de la Universidad de Sevilla para mejorar la calidad de vida del colectivo universitario. Así nace el “Club de Mediación Universitaria en Promoción de la Salud” un programa de voluntariado en formación y desarrollo de acciones de sensibilización en materia de promoción de la salud. Gracias a la participación del alumnado en este proyecto, el Servicio de Salud del Ayuntamiento de Sevilla a través del Área de Promoción de la Salud del SACU, promueve toda una serie de actividades destinadas a fomentar hábitos de vida sana, entre las que destacan:

- Proyectos de Promoción de la Salud por campus universitarios
- Campañas de sensibilización.
- Celebración de días mundiales relacionados con la salud.
- Colaboración en eventos universitarios: Salón de Estudiante- Freeport, Feria de la Salud, etc.

### 3. *Plan Formativo en Promoción de la Salud para Practicas Curriculares en la Universidad de Sevilla.*

Desde el Área de Promoción de la Salud otra forma de implicar al alumnado universitario en los programas de promoción de la salud es a través de las prácticas curriculares. Cada año tutorizamos 6 estudiantes procedentes de distintas titulaciones como:

- Grado de Nutrición Humana y Dietética de la Universidad Pablo de Olavide.
- Grado de Enfermería, Fisioterapia y Podología de la Universidad de Sevilla.
- Grado de Psicología de la Universidad de Sevilla.
- Master en Especialización Profesional en Farmacia. Especialidad Alimentación y Salud. Universidad de Sevilla.



*Proyecto “Comer Sano Suena Bien”*

#### 4. Proyecto “Comer Sano Suená Bien”.

Una de las herramientas que las universidades pueden utilizar para promocionar la salud y la responsabilidad social son los pliegos de prescripciones técnicas de comedores universitarios, a través de los cuales se pueden establecer los criterios para ofrecer menús saludables a la comunidad universitaria. Actualmente la Universidad de Sevilla cuenta con 6 comedores donde se sirven platos con alimentos ecológicos, productos de comercio justo y consumo responsable y menús saludables.

Este curso académico 2015/16 se ha puesto en marcha el programa “Comer Sano Suená Bien” en el que se ofrece música en directo una vez a la semana en los comedores para impulsar que la comunidad universitaria asista y elija el menú saludable. Esta inactiva es otra manera de implicar al alumnado en los programas de salud, ya que los músicos son estudiantes del área de música de la Facultad de Ciencias de la Educación.

#### 5. Cursos de Formación en Promoción de la Salud.

La formación trabaja distintas áreas de salud: salud alimentaria, educación afectivo-sexual, salud emocional, prevención de accidentes de tráfico y conducción responsable, promoción de activos en salud principalmente. La estructura de los mismos cuenta con dos módulos: uno en el que se trabajan habilidades sociales e instrumentos pedagógicos para capacitar al alumnado como agentes de mediación y otro en el que se abordan contenidos específicos de salud.

Dificultades y propuestas de mejora

Una dificultad intrínseca en el desarrollo de las acciones por parte del alumnado es que su participación está condicionada a su vida académica teniendo en cuenta que su incorporación a las actividades en promoción de la salud trascurren en sus últimos años universitarios. Esta circunstancia dificulta la continuidad de ampliar su formación y de labor como promotores de salud en el ámbito universitario. Una posible propuesta de mejora sería establecer mecanismos para que su incorporación en esta área de realice en los primeros años de estudio.

Por otro lado destacar la dificultad de poder medir los impactos en salud con las actividades dirigidas al alumnado. Poder evaluar los cambios de hábitos de estilos de vida de manera longitudinal es una de las asignaturas pendientes, por ello seguimos trabajando en buscar estrategias y herramientas para poder tener resultados que nos permitan hacer un análisis más complejo de todas las acciones en promoción de la salud.

#### Fortalezas

Destacar la importancia que tiene el aumento de estudiantes de titulaciones no relacionadas con el sector puramente sanitario, lo que desprende el interés del alumnado por aprender e involucrarse en aspectos relacionados con la salud.

La confluencia de los distintos equipos disciplinares que intervienen en el diseño y desarrollo de los programas de salud. En estos equipos también están incluidos estudiantes de la Universidad de Sevilla que colaboran durante el proceso.

La metodología se conforma como una de las principales fortalezas ya que la mediación, inmersa en los procesos de formación, se ha evidenciado gracias a las evaluaciones internas llevadas a cabo utilizando datos cualitativos y cuantitativos.



*Cursos de Formación en Promoción de la Salud*





## Agradecimientos

Este programa se desarrolla gracias al convenio de colaboración suscrito entre el Servicio de Salud del Excmo. Ayuntamiento de Sevilla y la Universidad de Sevilla como instrumento que canaliza el “Plan de Acción de Promoción de la Salud con la Comunidad Universitaria de la Universidad de Sevilla”.

Agradecer especialmente la implicación de estudiantes en este programa ya que sin ellos las acciones que realizamos no serian posible y también a los distintos profesionales involucrados en el mismo, ya que enriquecen con su saber las distintas líneas de acción del Área de Promoción de la Salud.

## Contacto

*Dirección: Pabellón de Uruguay, Avd. De Chile s/n 41013- Sevilla.*

*Sector que atiende: Educación para la salud FAX: 954.486.020*

*Directora de los Servicios Sociales y Comunitarios: Ana M<sup>a</sup> López Jiménez*

*Teléfono: 954.486.092*

*E-mail: analopez@us.es*

*Responsable del Área de Promoción de la Salud: M<sup>a</sup> Ángeles Cedillo Medina*

*Teléfono: 954.488.154*

*E-mail: sacusalud@us.es*

*Becaria del Área de Promoción de la Salud: Patricia Molina Gil*

*Teléfono: 954.486.787*

*E-mail: sacusalud4@us.es*

## Bibliografía

“Plan de Acción de Promoción de la Salud con la Comunidad Universitaria de la Universidad de Sevilla”. Ayuntamiento de Sevilla-Universidad de Sevilla 2012-2015.

Bologna Declaration (1999). Bologna Declaration. Puede

encontrarse en la página web del SIB: [www.esib.org](http://www.esib.org)

Tuning Project (2002). Página web: [www.let.rug.nl/](http://www.let.rug.nl/)

TuningProject o [www.relint.deusto.ers/Tuning- Project/](http://www.relint.deusto.ers/Tuning-Project/)





Comisión de Asuntos de juventud  
y estudiantes



**PUCP**

**Programa PUCP Saludable**



# Pontificia Universidad Católica del Perú



# PUCP

Programa PUCP Saludable

*Cecilia chau  
Rocio Soto  
Desiree Coral*

En el Perú, el Ministerio de Salud (MINSA) es el ente encargado de establecer y regular las políticas de promoción de la salud y de universidades saludables, las cuales buscan impactar favorablemente sobre la calidad de vida de la población peruana (Alayo et al., 2013). Con este propósito, esta entidad aprueba en el 2010, el documento técnico “Promoviendo Universidades Saludables”, dirigido a universidades e institutos de educación superior (MINSA, 2010), con miras a establecer alianzas con instancias vinculadas directa y cotidianamente con población joven. Bajo este contexto, en el 2012 se crea el programa PUCP Saludable en la Pontificia Universidad Católica del Perú (PUCP), con el objetivo de dar respuesta a la implementación de estrategias de promoción de la salud que impacten favorablemente en la lucha contra la prevalencia de enfermedades transmisibles (Alayo et al., 2013).

En esa línea, parte de la misión y visión de la Pontificia Universidad Católica del Perú implica intervenir en la discusión y en el planteamiento de soluciones a problemáticas nacionales en relación a la educación, desarrollo social y sostenibilidad, por lo que asume un compromiso con el desarrollo del individuo (Pontificia Universidad Católica del Perú, 2012). Bajo ese contexto, se resalta su potencialidad para influir positivamente sobre el bienestar y salud de sus miembros, incidiendo en la formación de sus estilos de vida. De ahí que su labor en materia de promoción de salud sea fundamental para formar profesionales socialmente comprometidos con este propósito (Arroyo & Rice, 2009; Becerra, 2013).

## Objetivos

El Programa PUCP Saludable está adscrito al Vicerrectorado Administrativo y al Servicio de Orientación al Estudiante y tiene como objetivo implementar una cultura de promoción de la salud para los distintos miembros de la comunidad universitaria: alumnos, personal docente y administrativo. En ese sentido, pretende ejercer incidencia positiva sobre los distintos estilos de vida, focalizando su acción en la alimentación, la actividad física, el sueño y descanso, el manejo del estrés y el consumo de sustancias psicoactivas como el alcohol y el tabaco.

En este propósito, PUCP saludable reconoce la gran necesidad e importancia de la participación de los estudiantes en la construcción de una universidad saludable, por lo que desarrolla tres ejes de acción a través de los cuales el estudiante tendrá la oportunidad de involucrarse como agente activo de la promoción de estilos de vida saludables en su entorno, trascendiendo con su accionar el ámbito individual. Dichos ejes son la vinculación con cursos, el voluntariado y la práctica pre-profesional.



### Metodología

El plan de actividades se fundamenta en una metodología de trabajo participativo-colaborativo basado en un enfoque de investigación – acción, el cual busca mejorar y/o transformar una práctica social y/o educativa a la vez que procurar una mejor comprensión de dicha práctica.

### Vinculación con cursos

De acuerdo a los objetivos planteados, resulta entonces importante que el programa cuente con un eje de vinculación con cursos de pregrado, puesto que este implica que se trabaje el tema de promoción de la salud anexado a los objetivos del curso. Por ejemplo, en el 2014, PUCP Saludable trabajó con un curso de décimo ciclo (Desarrollo de Programas 2) de la Facultad de Ingeniería Informática. Se tuvo como principal objetivo que los alumnos desarrollaran ciertos aplicativos cuya temática aborde la promoción de la alimentación saludable, la realización de actividad física y el buen descanso.

Con la finalidad de que el producto sea de fácil manejo y destaque la importancia de adquirir y mantener los estilos de vida antes mencionados.

El desarrollo de los aplicativos implicó el diseño y administración de una página web para el Programa PUCP Saludable, una aplicación para smart TV y para celular con plataforma Android e IOS, y por último, la ejecución de un juego para Facebook.

También el mismo año se trabajó con un curso de primer ciclo (Introducción a la Ingeniería Informática) de la Facultad de Estudios Generales Ciencias.

En este caso, la labor de los alumnos estuvo orientada a desarrollar un juego para PC sobre el sueño, cuyo objetivo fue transmitir información acerca de los beneficios o consecuencias del no dormir adecuadamente.

Para ambos cursos se elaboró una serie de documentos, en los cuales se presentó el objetivo y actividades del Programa, y se brindó información relevante sobre el tema que le correspondía a cada grupo de alumnos (buen descanso, actividad física y alimentación saludable), a fin de que con este insumo iniciaran el desarrollo de sus trabajos. No obstante, en caso fuera necesario, los alumnos tuvieron la posibilidad de solicitar insumos adicionales de consulta (por ejemplo: materiales de lectura). En esa línea, estos dos cursos requirieron de un acompañamiento y asesoramiento continuo por parte del equipo de PUCP Saludable, por lo que las reuniones fueron intersemanal; sin embargo, es importante resaltar que cada grupo contó con una dinámica distinta; por lo que, en algunos casos hubo asesorías extras. Asimismo, se trabajó también en conjunto tanto con los profesores y jefes de práctica a cargo de los cursos. Esto facilitó la construcción de un vínculo entre todos los involucrados en el desarrollo de estos productos.

### Voluntariado

Se busca contar con un equipo de alumnos de pregrado cuyo interés y motivación sea involucrarse en temas de promoción y educación para la salud, por lo menos 1 semestre académico.



Las actividades que realizan estos voluntarios están vinculadas con 3 ejes del Programa.

El primero, el eje de investigación, tiene como objetivo buscar información relevante y actual acerca de los temas vinculados a los proyectos del programa PUCP Saludable (alimentación, actividad física, sueño, manejo del estrés y consumo de tabaco y alcohol), sistematizar los estudios hallados para cada tema: modelo teórico, problemática, objetivos, diseño y tipo de mediciones, resultados y conclusiones. Así como buscar y sistematizar información acerca del abordaje de estos temas en población universitaria a nivel local e internacional (objetivos, diseño y tipo de intervención, diseño y tipo de mediciones de evaluación utilizadas, resultados y conclusiones).

De esta forma y con estos insumos, los voluntarios podrían procesar datos de distintos tipos de mediciones (cuestionarios, pruebas, etc).

El segundo eje es el eje de formación, aquí se pretende que los voluntarios realicen el curso virtual gratuito de Promoción de la salud de la Organización Panamericana de la Salud (OPS), así como otros cursos con contenido relevante para los proyectos de programa. Asimismo, que asistan a reuniones con invitados nacionales e internacionales, ponencias y eventos vinculados al programa PUCP saludable. Igualmente se espera que participen en conversatorios sobre temas de interés vinculados a los proyectos del programa (alimentación, actividad física, sueño, manejo del estrés y consumo de tabaco y alcohol).

Para el cumplimiento de este eje también se requiere que los voluntarios reciban una asesoría y supervisión, por parte del equipo, para que puedan plantear proyectos de investigación en temas de salud vinculados al Programa.

Por último, el eje de logística tiene como propósito incentivar el apoyo de los voluntarios en las diversas tareas logísticas que dan soporte al plan de ejecución de las actividades del Programa, así como que colaboren en la evaluación de las actividades establecidas: aplicación de diferentes mediciones y valoración de fortalezas y debilidades de cada actividad ejecutada, con el fin de que se planteen posibles sugerencias y/ modificaciones.

### **Prácticas pre-profesionales**

Las prácticas pre-profesionales están conformadas por alumnos del 11° y 12° ciclo de la carrera de Psicología, principalmente de las especialidades de Psicología Clínica y Social. Las funciones de estos estudiantes responden a los diferentes ejes con los que cuenta el Programa.

Como punto de partida se considera importante que el practicante afiance sus competencias en investigación, por lo que se han diseñado funciones

que responden a esta demanda. En primer lugar, se le pide al estudiante que realice una revisión de artículos académicos y de opinión sobre temas de salud en población joven, así como que desarrolle una revisión de las principales mediciones de evaluación

de impacto de proyectos de promoción de la salud en universitarios. Con el fin de que pueda estar informado y actualizado sobre el tema de estilos de vida saludables, y pueda generar también una propuesta de medición y evaluación de impacto de cada proyecto ejecutado del programa.

Por otro lado, al equipo le interesa que el practicante refuerce sus conocimientos y competencias en términos de análisis cuantitativo y cualitativo, por lo que promueve tareas de procesamiento estadístico de diferentes tipos de mediciones cuantitativas (encuestas, cuestionarios, entre otros) y creación de guías para focus group y guías de entrevista.

Asimismo, que realice análisis de contenido de las entrevistas a profundidad y entrevistas grupales. Las prácticas implican también una participación activa en las reuniones de coordinación y voluntariado, y recopilación de principales acuerdos con actores involucrados en las problemáticas relacionadas a estilos de vida no saludables.

Otro punto que es bastante trascendental para el programa es la participación activa de parte del practicante en el planeamiento logístico y ejecución de los proyectos de PUCP Saludable (alimentación, actividad física, sueño, manejo del estrés y consumo de drogas), es decir, que exista un involucramiento en los diferentes ejes del programa como intervención, investigación y vinculación con cursos.





El primero se encarga de promover actividades participativas con los miembros de la comunidad universitaria para sensibilizar o generar capacidades en salud. El segundo busca explorar razones causas y variables relacionadas a los diversos estilos de vida.

Por último, el tercer eje pretende coordinar con cursos diversos de la universidad para que trabaje el tema de promoción de la salud de diversas formas, sobre todo desde los objetivos del curso.

De esta manera, se busca que el practicante tenga un alto involucramiento con los objetivos de PUCP Saludable. Es importante resaltar que el practicante tiene una supervisión constante por parte de los miembros del equipo, ya sea para brindar lineamientos y orientación en determinados aspectos o para resolver algunas dudas.

Responsables: Coordinadora y asistente del programa PUCP Saludable.

Nombre de los practicantes

\* Javier Eduardo Sánchez Calderón

[javier.sanchezc@pucp.pe](mailto:javier.sanchezc@pucp.pe)

\* Max Ernesto Vega Valencia

[evegav@pucp.pe](mailto:evegav@pucp.pe)

### Logros – aprendizajes

*Vinculación con cursos:*

\* Desarrollo y ejecución, por parte de los alumnos, de una serie de aplicativos móviles en torno a los temas de estilos de vida: alimentación saludable, actividad física y buen descanso.

\* Involucramiento de los alumnos en temas de estilos de vida saludables a través de la búsqueda de información.

\* Sensibilización de los alumnos en temas relacionados a la actividad física, buen descanso y alimentación saludable.

\* Interés por investigar temas sobre salud en jóvenes como parte de sus tesis de pregrado o como un tema de interés personal.

*Voluntariado:*

\* Sensibilización en relación a los temas de estilos de vida como actividad física, buen descanso y alimentación saludable.

\* Interés en investigar sobre temas relacionados a la promoción de la salud.

\* Desarrollo de habilidades para su desempeño profesional posterior.

\* Oportunidad de realizar actividades extracurriculares acorde a los propios intereses.

*Prácticas pre-profesionales:*

\* Involucramiento y sensibilización en temas de promoción de la salud.

\* Manejo de herramientas estadísticas y comunicacionales.

\* Sistematización de información y elaboración de reportes de investigación sobre temas de promoción de la salud.

- Desarrollo de habilidades y competencias como trabajo en equipo y bajo presión, proactividad, responsabilidad, manejo de temas logísticos, entre otros.

### Dificultades y aprendizajes

PUCP Saludable es un programa que se halla en vías de consolidar su institucionalización dentro de la universidad y en este proceso el equipo que lo encabeza también está en crecimiento. Por ello, el brindar seguimiento a los alumnos como parte del eje de vinculación con cursos resultó todo un reto.

Si bien se pudo realizar un acompañamiento continuo, se tuvo que organizar con mayor detenimiento las actividades y reuniones durante el ciclo.

Otra dificultad identificada en su momento, fue la ausencia de un espacio propio y estable para el desarrollo de las actividades del equipo y los estudiantes. Por lo que se tuvo que recurrir a algunas autoridades para que nos brindaran ciertos espacios por una cantidad de horas o días. De lo anterior se desprende la importancia y necesidad de seguir trabajando el tema de la promoción de la salud, con especial énfasis en el trabajo conjunto con diferentes actores de la comunidad universitaria, con el fin de que sea una práctica institucionalizada y más visibilizada. Y de esa forma, contar con más aliados que apuesten por la construcción de universidad saludable.



**PUCP**

Programa PUCP Saludable



Por otro lado, en lo que respecta a las actividades de los voluntarios, se elaboró un plan de trabajo inicial, el cual tras la evaluación resultó muy general, por lo que fue necesario reestructurarlo de acuerdo a las necesidades e intereses específicos de los estudiantes y de programa.



### Buenas prácticas

\* El trabajo y acompañamiento constante hacia los grupos de alumnos que contribuyen al eje de vinculación con cursos, ha resultado fructífero y enriquecedor, puesto que ambas partes se han beneficiado mutuamente. Por parte de los alumnos, en su formación y aprendizaje, con especial énfasis en la promoción de la salud; por parte del Programa PUCP Saludable, a través del desarrollo de insumos y productos brindados por los alumnos.

\* El compromiso y responsabilidad por parte de los grupos de alumnos del eje de vinculación con cursos, y del grupo de voluntarios quienes son un gran apoyo y generadores de ideas creativas que aportan e innovan al Programa.

\* El uso de redes sociales como Facebook. Esta plataforma nos resulta muy importante para transmitir no solo información correspondiente a nuestros proyectos y eventos, sino también para compartir iniciativas de otros actores, dentro de la universidad, involucrados en el tema de Promoción de la Salud.

\* El aporte, organización y compromiso de los practicantes pre-profesionales fueron características claves en el proceso de institucionalización y ejecución de las actividades del Programa. El seguimiento realizado por el equipo hacia estos alumnos facilitó el desarrollo de sus tareas asignadas y que se sientan acompañados en su período de prácticas.

### Conclusiones

Contar con tres ejes, en los cuales se involucre el trabajo conjunto con los estudiantes (vinculación con cursos, prácticas pre-profesionales y voluntariado) nos demuestra que el unir esfuerzos con ellos resulta una pieza clave en el proceso de construcción e institucionalización de la universidad como campus saludable.

Asimismo, tener involucrado a este gran grupo de estudiantes Universitarios hace que el programa sea más visible y tenga un impacto en la formación de futuros profesionales comprometidos con la promoción de la salud.



### Testimonios

#### Estudiante 1

Me llamo Fernando Távara, tengo 21 años y estoy en el décimo ciclo de Psicología Social en la Pontificia Universidad Católica del Perú. Hace casi dos años comencé a practicar Capoeira (un arte marcial/danza brasilera) y fue a partir de ello que empecé a darme cuenta de lo importante que era mantener un estilo de vida saludable.

Poco a poco me volví más consciente de cómo el tipo alimentación y la cantidad el ejercicio físico afectan mi cuerpo y, en general, a mi vida. Un tiempo después, y con eso en mente, tuve la oportunidad de participar en el voluntariado PUCP Saludable y aproveché a posibilidad de aprendizaje.

En la actualidad, llevo un poco más de 5 meses en el voluntariado y en este corto tiempo he aprendido mucho acerca de cómo promover y mantener un estilo de vida saludable.

He podido participar en la realización de actividades para promover una alimentación saludable a partir de ferias alimenticias, elaboración de actividades para las ferias y búsqueda de información sobre una buena alimentación para difundirla a través del fan page del programa. Un ejemplo más concreto, al respecto, es la realización de un “Mapa Saludable” para una de las ferias alimenticias, en el cual de manera conjunta con otros voluntarios, se identificó puntos de consumo de alimentos saludables (e.j. frutas frescas, frutos secos, ensaladas, yogurt, etc.) dentro del campus de la universidad.



Otra experiencia que me ha proporcionado el voluntariado ha sido el acercarme a la técnica del mindfulness, de la cual poco había escuchado anteriormente.

Tuve la oportunidad de asistir a la exposición de una psicóloga que realizaba su tesis al respecto, en la cual aprendí qué era el mindfulness, cuál era su historia, cómo se lo estudia en la psicología y, de la mano de casos reales, cuáles eran sus usos prácticos, sobre todo en lo que respecta al manejo del estrés. Además, pude participar en la recolección de datos para una investigación del programa, cuyo objetivo fue estudiar la relación entre el mindfulness estado y el estrés percibido en estudiantes de los primeros años.

Estos conocimientos adquiridos en el voluntariado, además de ser enriquecedores académicamente, han tenido un especial valor personal. Ya sea cuando tengo que elegir qué comer o cuando tengo que enfrentar una situación de estrés (que es muy recuente en la vida universitaria). Considero, que lo aprendido en PUCP Saludable, lo puedo aplicar en el día a día de mi vida.

## Estudiante 2

Mi nombre es Guillermo Atúnca (24 años), estudiante de Psicología Clínica de la Pontificia Universidad Católica del Perú y parte del equipo de voluntarios de PUCP Saludable.

Cuando Rocío Soto, coordinadora del programa, me comentó acerca de la convocatoria de nuevos

voluntarios de un proyecto, relativamente joven, que buscaba promover estilos de vida saludables en la comunidad universitaria, despertó en mí una doble motivación por ser parte de este equipo. Por un lado, si bien estaba familiarizado con algunas conductas saludables, como el realizar actividades físicas como el trotar y jugar fútbol, y evitar el consumo de tabaco, a su vez, también restaba importancia a alimentarse y dormir adecuadamente. Es por ello, que decidí aceptar ser partícipe de este programa, para poder tener un enfoque más global de la salud y conocer los beneficios que se pueden obtener si se realizan determinadas conductas saludables. Por otro lado, considero importante ser parte de un proyecto que viene creciendo de a pocos, pero que necesita del apoyo de alumnos que se preocupen en el bienestar de su comunidad universitaria.

Ahora bien, me gustaría señalar que en estos seis meses que llevo en el equipo de PUCP Saludable, he podido aprender mediante las Ferias de Alimentación Saludable, el respeto por los tiempos para alimentarse, el contenido nutricional de determinados alimentos, así como darme cuenta de que la mayor cantidad de comida que se puede encontrar en la universidad no es muy saludable y que existe una necesidad por revertir dicha situación para mejorar la calidad de vida de la comunidad universitaria.

Del mismo modo, he podido aprender mediante el Taller de Mindfulness, la importancia de contar con estrategias adecuadas para poder afrontar situaciones de estrés.

Por último, me gustaría comentar que la experiencia en PUCP saludable ha aportado en mi desarrollo tanto académico como personal, puesto que me ha permitido poner en práctica conocimientos teóricos de los cursos dirigidos a la salud, así como me ha brindado herramientas que como psicólogo sería interesante trabajar en pos del bienestar de las personas.





### Estudiante 3

Mi nombre es Benjamin Pretty, tengo 28 años y soy estudiante de Psicología clínica de la Pontificia Universidad Católica del Perú. Cuando decidí cambiar de carrera y estudiar psicología, lo que más me motivó fue el hecho de que se puede promover el bienestar de las personas con esta carrera. Luego, tuve la oportunidad de llevar un curso que me gustó mucho, el cual se enfoca en la promoción de la salud. Fue ese el momento en el que decidí unirme a PUCP Saludable, ya que a través de este programa sentí que podía hacer algo por la promoción de la salud en población universitaria.

Desde que me uní han pasado aproximadamente 5 meses y durante este tiempo he aprendido mucho sobre conductas saludables. No obstante, lo que más llamó mi atención fue el nivel de desinformación de los estudiantes en relación a la diferenciación entre lo que son conductas saludables y hábitos que resultan perniciosos para la salud.

Recuerdo que en una feria de alimentación saludable, tuve como función hacer algunos juegos con los asistentes, los cuales tenían como fondo preguntar varias cosas sobre nutrición, sorprendiéndome la falta de información sobre el tema. Por ejemplo, muchas de las personas apenas conocían sobre las consecuencias nocivas de tomar bebidas gaseosas en exceso. Eso me impactó muchísimo y aumento mi compromiso con el programa y con la promoción de la salud.

Considero que hay un largo camino con respecto a la promoción de la salud, por lo que es necesario que existan más canales y espacios para difundir información adecuada sobre los estilos de vida saludables.



## Agradecimientos

Agradecemos a la Pontificia Universidad Católica del Perú, representada por el Vicerrectorado Administrativo (VRAD) y la Dirección de Asuntos Estudiantiles (DAES) por su constante apoyo y disposición para escuchar y ejecutar las diferentes iniciativas del Programa.

Así mismo, agradecemos a las distintas unidades del campus que vienen trabajando con nosotros diferentes iniciativas en relación a la promoción de los estilos de vida saludables, las cuales benefician no solo a los alumnos, sino también al personal administrativo y docente.

## Contacto

Directora de PUCP Saludable

Dra. Cecilia Chau.

[cchau@pucp.edu.pe](mailto:cchau@pucp.edu.pe)

Coordinadora de PUCP Saludable

Lic. Rocío Soto

[rocio.sotob@pucp.pe](mailto:rocio.sotob@pucp.pe)

Asistente de PUCP Saludable

Lic. Desiree Coral

[desiree.coral@pucp.pe](mailto:desiree.coral@pucp.pe)



## Referencias

Alayo, M., Bambarén, E., Gueiler, M., Magill, F., Sueiro, R., Valdivieso, M., & Vera, E. (2013). Guía universidades saludables. Lima: Comisión de Comunidades Saludables del Consorcio de Universidades.

Arroyo, H., & Rice, M. (Eds.) (2009). 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.

Becerra, S. (2013). Universidades saludables: una apuesta a una formación integral. Revista de Psicología, 31 (2), 289-314.

Ministerio de Salud. (2010). Documento técnico: Promoviendo universidades saludables. Lima:

Ministerio de Salud. Recuperado de <http://ftp2.minsa.gob.pe/descargas/dgps/documentos/promovUniverSaludables.pdf>

Pontificia Universidad Católica del Perú. (2012).

Plan Estratégico Institucional PUCP 2011-2017.

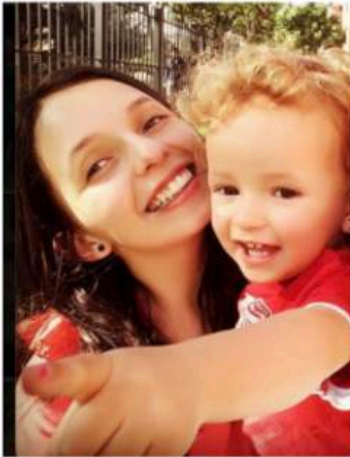
Lima: Tarea Asociación Gráfica Educativa.

Recuperado de <http://www.pucp.edu.pe/la-universidad/documentos-institucionales/plan-estrategico-2011-2017/>



# Testimonio

## María Paula Armenta Garzon.



Colombia

### Red Iberoamericana de Universidades Promotoras de Salud RIUPS.

Ser miembro de la Red Iberoamericana de Universidades Promotoras de la Salud (RIUPS), ha sido una experiencia de continuo aprendizaje, la cual ha completado mi formación profesional y personal. Desde mi carrera, Ciencia Política, he podido contribuir a un proceso que ha estado lleno de retos, y que junto con la Doctora Maria Constanza Granados, hemos podido alcanzar. Cada uno los propósitos que nos hemos dispuesto se han cumplido y además de eso buscamos constantemente ver la distancia, como una oportunidad para mejorar la comunicación entre cada país que hace parte de la Red.

Hace 2 años vimos en el internet, la posibilidad de potenciar la comunicación entre cada país, y fortalecer la participación de los estudiantes en la promoción de la Salud; resultado de este trabajo es la Pagina de estudiantes de la RIUPS, en donde se exponen las experiencias, proyectos, programas que los estudiantes han desarrollado en la Promoción de la Salud, no solo dentro de las Universidades sino también en otros ámbitos y espacios. Esta estrategia de comunicación, nos ha permitido superar una de las mayores dificultades a la que nos enfrentamos en la Red, y es el poder mantener la participación y motivación a pesar de las fronteras.

De cada miembro hemos podido aprender temáticas y buenas prácticas en la Salud, sector que es fundamental para el desarrollo de las capacidades del ser humano, como lo expone Amartya Sen

*“El desarrollo humano es un proceso en el cual se amplían las oportunidades del ser humano... las tres más esenciales son disfrutar de una vida prolongada y **saludable**, adquirir conocimientos y tener acceso a los recursos necesarios para lograr un nivel de vida decente”*

En la Red actualmente activos se encuentra España, quienes desde la Universidad de Navarra, han trabajado la educación sexual para los jóvenes; en Costa Rica, se ha creado una fuerte red de Universidades que han trabajado varias temáticas; en Puerto Rico, los estudiantes de Posgrado desde lo trabajado en sus proyectos de grado han aportado valioso conocimiento para la promoción de la salud; Chile, ha construido una estrategia de trabajo llamada *PES*; en Ecuador, se han realizado varias actividades de trabajo social con comunidades; y en Colombia, venimos liderando todo el tema de redes de comunicación y de integración de los estudiantes y



coordinadores desde la Comisión quinta, y hemos podido acompañar de primera mano al fortalecimiento de Perú. Toda la información que los coordinadores nos entregan, fotos, videos, objetivos de los programas, los líderes estudiantiles entre otros documentos, se han podido condensar en la Página y han sido un instrumento estratégico que le brinda a cada estudiante interesado en la promoción de la salud la información necesaria para emprender nuevos horizontes en este tema.

Aprovecho esta oportunidad, para agradecer el constante interés y apoyo incondicional que nos ha brindado el Doctor Hiram Arroyo, quien nos abrió las puertas para continuar cada proyecto, a todos los coordinadores que han puesto de su tiempo para continuar con cada meta propuesta y demás personas que depositaron su confianza en este valioso trabajo.

El poder ver los frutos de este esfuerzo, y el despertar de la Red a raíz de este trabajo, ha sido para mí, el resultado de un trabajo en equipo que se ha realizado con todo el cariño y empeño, por más pequeña que sea la labor, en cada reunión, en cada actividad se ha dedicado conocimiento para aportar a la Promoción de la Salud.

Solo me queda decir que, para la Red se esperan grandes desafíos en donde los estudiantes estaremos dispuestos a seguir aportando nuestro granito de arena para el fortalecimiento de la salud, desde todos los espacios en donde se vea el interés por potenciar las practicas saludables que posibiliten el desarrollo y capacidades del ser humano.



# Experiencia de palpación estudiantil en la Red Iberoamericana de Universidades Promotoras de Salud - RIUPS



*José Andrés Ocaña Navas. Ecuador*

Siento, contemplo, recuerdo todo lo que se debe transcurrir para completar los seis años que se requieren en la carrera de medicina. Me surgen preguntas: ¿Ahora, quién soy?, ¿Qué debo hacer con lo aprendido?, ¿Todo lo que he aprendido me permite soñar?, ¿Todo lo aprendido me permite cambiar mi realidad profundamente injusta?, ¿Todo lo que aprendí me permite más amar?, ¿Cuándo amor aprendí, soñé, busque, di, acepte en la universalidad y de la universidad? El Propósito de este texto no es responder cada una de estas interrogantes, si no, tratar de encontrar en los recuerdos un camino para seguir soñando, un soñar más bonito, un soñar con todos.

## **Antecedente de una vida Universitaria**

“En mi universidad la mayoría de jóvenes que entran a estudiar medicina lo hacen por ayudar a las personas, (esa es la primera respuesta que damos, el primer día de clase a cada uno de los profesores en el ritual de preguntar-presentarse y presentar los sueños). al final de la carrera no se Realiza la misma pregunta”

La formación médica en mi universidad, al igual que en todas las universidades del mundo está guiada por los estándares, evidencia conocimiento que la rápida y continua locomotora de la innovación científica genera. Sin embargo y a pesar de este continuo cambio, la Medicina sabe, que su horizonte de luz y de estudio es la “patogénesis”. No hay donde perderse, las sendas están claramente marcadas, el médico debe dedicarse al estudio del origen, prevención diagnóstico y tratamiento de las enfermedades.

Coherente con este paradigma, la carrera de medicina se divide en dos grandes etapas: los primeros años de estudio, trascurren por las ciencias básicas, donde se aprende sobre el origen, formación y funcionamiento correcto de nuestro cuerpo; posteriormente (en la fase clínica) el aprendizaje está dirigido a conocer sobre las “deformaciones” de la normalidad, conocer sobre el mal funcionamiento de esa “maquina perfecta” que somos como seres humanos. Al final de los seis años los médicos generales somos personas capacitadas para prevenir y tratar las patologías más prevalentes; cumpliendo en la medida de lo posible nuestro sueño de ingreso “ayudar a las personas” ¿Pero acaso en el contexto de una realidad tan compleja como la actual, aprender sobre la patogénesis durante seis años es suficiente para ayudar a las personas?, y más

importante que eso, debo preguntarme ¿Qué es ayudar? ¿Por qué ayudar? ¿A quién ayudar?, ¿En verdad debo ayudar?

Para un médico que se encuentra en la comunidad, en un centro de salud o en un hospital es el “encuentro con un Otro” la única forma de ayudar a las personas, de enfrentarse con la realidad compleja, de aplicar toda su lucha contra la patogénesis, aprendida durante la carrera. El encuentro con Otro le permite ser él mismo, “ser médico”. Sin embargo, ¿Quién es este Otro que nos es médico?

En términos clásicos ese Otro, el paciente, es un ser humano; con diferencias específicas que lo hacen único y al mismo tiempo es igual a otros porque tiene similares procesos fisiopatológicos; es un ser humano que necesita y busca ayuda y sobre todo es un ser humano que carga un dolor, la enfermedad. Aunque superficialmente es claro que “no puede haber un médico si no hay un paciente” (que es la mayoría de casos está enfermo); también es verdad que esta relación de interdependencia no solo se queda allí. A través de una toma de conciencia más profunda se afirma incluso que: “no existen paciente y enfermos sin los médicos”, lo que nos lleva a la pregunta clásica: ¿quién fue primero, el huevo o la gallina? ¿Existen médicos porque existen enfermos? o por el contrario ¿Existen enfermos porque existen médicos? ¿Es un problema la existencia de uno u otro grupo o el problema está en las relaciones claramente injustas entre ellos provocadas por sus estereotipos culturales?

Como estudiante de medicina el milagro del “encuentro con otro, que me permitía ser y parecer un médico”, se realizó cuando atendí a una “persona “que acudía a mí por su enfermedad. En un primer momento sabía que ya era médico pero no sabía que hacer; ¿Qué postura corporal, cognitiva, espiritual y de poder debía adoptar?, luego todo fue más fácil, recordé ¿Señora en que le puedo ayudar? ¿Qué le duele?...-motivo de consulta, enfermedad actual, examen físico, diagnóstico y tratamiento- la solución, su medicación.

El ser médico a través del cumplimiento estricto y exitoso de los estándares de un rol culturalmente fijado que a su vez está solo dado a partir del encuentro y atención del enfermo, al final de estos seis años me permite saber cómo “ayudar a las personas” y sin embargo regreso a las mismas preguntas ¿Qué es ayudar? ¿Por qué ayudar? ¿A quién ayudar?, ¿En verdad debo ayudar?

Con el tiempo comprendí que en este “encuentro” no se cura a nadie; tal es el caso que incluso ahora con lo avanzada que esta la ciencia, ni siquiera se pueden curar la mayoría de procesos patológicos que conocemos. ¿Si no llegamos a curar a nadie como suponemos ayudar a la gente? ¿Si se no cura a nadie entonces cual es la utilidad del encuentro entre el médico y el paciente? ¿Acaso mi meta profesional está equivocada? ¿Acaso desde la práctica rigurosa y exitosa de la medicina puedo ayudar a la gente?

Para responder cualquier camino que pueda iluminar estas preguntas que confrontan mi historia de vida, hay que descubrir primero que la acción primaria y verdadera, que se superpone y antecede a cualquier voluntad o intento de curación por parte de mi yo médico es la de “acompañar”. Consciente o inconscientemente la sola presencia de uno y otro (médico y paciente) en una fugaz consulta clínica ya es un acto de compañía. La revelación se da entonces cuando los dos actores decidimos el nivel de compañía al que queremos llegar y sobre todo nos permitimos llegar, para que, sin alcanzar a la anhelada y mágica curación o el exorcismo de cualquier tipo de mal podamos mutuamente que camino nos permitirá encontrar las respuestas.

A veces como médicos y sobre todo como personas somos buenos acompañantes, incluso nos dejamos acompañar, “compañeros ideales” hacemos que el camino de salud-enfermedad-atención de las personas que acuden a nosotros sea más transitable,



encauzado a buscar una verdad que alivie nuestro cuerpo y alma. Otras ocasiones, en la gran mayoría de casos diría yo, los médicos pensamos simbólicamente que con ciertas recetas de alta evidencia científica el camino en solitario será mejor caminado, llegando al extremo, como me paso a mí, que dejemos morir a una persona en la soledad de una habitación hospitalario, apologizando incluso el proceso de muerte.

El camino se llena de luz cuando tenemos la voluntad de dejarse encontrar y acompañar, actuar como compañero desde la horizontalidad del poder, desde la anulación del albo disfraz, desde el desvelamiento de nuestra desnudez y fragilidad humana; reconociendo mis dolores y alegrías, con mis conocimientos y sueños, desde la calidez y el acogimiento y sobre todo desde la com-pasión.

A que viene toda esta reflexión que parecía estar desligada a una propuesta de Universidades Promotoras de Salud e incluso desligada a la concepción tradicional del espacio de atención de la enfermedad.

La Universidad ideal es un espacio educativo que acompaña en el encuentro con su comunidad, que permite descubrir el camino más transitable de cada uno de sus miembros y que sobre todo nos construye integralmente en mente cuerpo y alma. ¿Acaso la universidad no parece ser el compañero ideal? La universidad al igual que el médico solo se construye en el encuentro con Otros, con su comunidad, en su reconocimiento e interdependencia mutua. En las universidades existimos “otros”, seres humanos complejos, algunos de ellos dolientes, (a veces con grandes problemas, “enfermos”, a veces solo con tristezas chiquitas, tristecitas) más cercanos más prój(x)imos, no en los hospitales, no en centros de salud, si no, en nuestras aulas, en nuestros espacios de alimentación y prácticas en nuestras oficinas, compañeros y amigos que también requerimos de compañía, de consuelo y no solo de recetas científicamente aceptadas de servicios educativos y sanitarios estructurados que incluso llegan al extremo de patologizar a los que aprendemos diferente. Siendo estudiante universitario, próximo a una comunidad y a sus personas, algunas de ellas dolientes, me pregunto entonces ¿De qué sirve lo que estudio?, si he pasado estos años de mi vida estudiando como aliviar el dolor, como sanar la enfermedad, ¿Por qué la mayoría de ocasiones no puedo ver el dolor de mis “otros”? ¿Cómo la mayoría de veces no puedo consolar a mis más próximos? ¿Cómo acompañar ese dolor y como puedo caminar y prepararme para los dolores más grandes? ¿Cómo puedo cuidarme y cuidar?

Quisiera responder la última pregunta para abrir el camino a este relato que estoy compartiendo sin embargo responder la pregunta me lleva a hacerme otras ¿Cómo entender el cuidado y mi cuidado?, ¿Cómo un estudiante, perteneciente al microcosmos de la universidad puede entender el cuidado?, ¿Cómo una Institución dedicada y con el interés de ofrecer educación puede cuidar? Para responder estas interrogantes en el 2013 se formó un grupo de estudiantes de diversas facultades bautizado como “Líderes en Salud” del que fui miembro, el grupo tenía como objetivo: re-significar la salud universitaria en el contexto sociocultural específico para construir una comunidad preocupada por cuidar el yo, él nos-otros y el todos en esta madre tierra.

El Conocimiento y reconocimiento de la RIUPS

A partir del grupo estudiantil Líderes en Salud en su accionar y soñar local por una Universidad mejor, el grupo realizó una investigación sobre de las experiencias que tenían las universidades de Iberoamérica en torno al tema de Universidades Promotoras de Salud, conociendo producto de esta revisión el recorrido y la experiencia que tiene la Pontificia

Universidad Javeriana (PUJ) como una Universidad Promotora De Salud (UPS). Aunque el primer acercamiento fue totalmente formal e interinstitucional, hay que reconocer y agradecer la voluntad de las personas que conformaban los departamentos encargados de dirigir el programa de UPS en cada universidad, al abrir la posibilidad que el dialogo se realice también con los alumnos.

Me he preguntado muchas veces ¿Qué Valores y estructuras son necesarias para que una institución haga que sus alumnos sean tomadores de decisiones y participes de la construcción de un proyecto como el de UPS? ¿Qué Importancia tiene dar acción y voz a los individuos pensando en el bien común, tomando en cuenta la situación pasajera de los alumnos, su función dentro de la universidad y su limitado su accionar?

La respuesta nace de una sensación, he tenido un sensación, como alumno de “ser escuchado,” una escucha en el encuentro, atenta en el tiempo y el espacio; una escucha que “da voz” que anima a empoderarse; una escucha que nos convirtió en actores y no solo participes secundarios de un proceso.

Con el acercamiento a la PUJ fue inevitable el conocer la Red Iberoamericana de Universidades Promotoras de Salud. La experiencia ha traído gratos y grandes aprendizajes pero sobre todo mucha fuerza para seguir. Me sorprende sobremanera que existan personas que dediquen sus vidas a concebir la salud con otros ojos, desde otros paradigmas y creer que la Promoción de la Salud puede ser un camino para construir comunidades más felices. Me sorprende también que existan personas que se reúnan a trabajar de forma colaborativa, que trabajen de forma metódica y con un horizonte claro por y para la salud, Me sorprende más aún que el tema de una Universidad responsable de su comunidad sea un tema de discusión de varias Universidades en muchos países, y que sea un tema que crece, regenera, contagia y moviliza a cada vez más personas.

Mi Experiencia directa con la RIUPS ha sido una experiencia de encuentros con otras y otros jóvenes, (iguales a mí, jóvenes globalizados, inmersos en las redes sociales e hijos de una sociedad del consumo) que queremos contribuir a la cultura global y a la salud desde una realidad local. En este contexto me regresan las preguntas, como jóvenes ¿Qué debemos hacer? ¿Cuál es la misión? ¿Cuál es el llamado que nos hace Iberoamérica y este mundo al límite?, ¿Qué paradigmas estamos obligados a cambiar para contribuir a un mundo realmente más justo? ¿Cómo podemos incidir en nuestra realidad familiar, comunitaria y universitaria?, ¿Cómo nuestros corazones pueden acompañar y conectarse con corazones sin voz, sin derechos, sin salud?, ¿Cómo nuestros corazón pueden conectarse pese a las distancias y realidades diferentes? Nosotros los jóvenes somos conscientes de ser una generación que está al borde del abismo por un planeta en crisis, capaces de tomar las decisiones que probablemente resolverán el futuro de nuestro mundo, solo nos queda empezar.

Todo me compromete a aportar un granito de arena en un tema que en mi país muy poco se ha desarrollado dentro de los entornos educativos. Y sobre todo me invita a soñar en universidades que no solo se dedique a enseñar métodos, técnicas y conocimientos utilitarios y profesionalizante, sino enseñen a ser más iguales; promover la equidad entre los pueblos; a crear como compromiso vital la justicia y la paz; en conclusión ser seres para los demás y para la vida.

### **La Reconciliación con la salud**

En este momento de mi juventud cuando la vida me bulle, mi voz grita, mi corazón quiere encontrarse con todos los corazones de este mundo, mi corazón quiere soñar.

¿Qué es salud?

Nada me duele, nada me angustia, mi caminar el ligero y mi pensamiento va más rápido aun; yo soy sano, pero, ¿el “otro” lo es? Para saber, estamos llamados a escuchar íntimamente, despacito, abiertos con el cuerpo y con el alma, desnudos, vulnerables abrazar las palabras, encontrarse con el otro y reencontrarse con uno, ser compasivo, (com-partir las alegrías, los dolores) abrazar el interior y contemplar el exterior, construir un “nosotros”.

**¡La Red es un “nosotros” y los jóvenes estamos llamados a lo que hacemos mejor: Soñar!**



Comisión de Asuntos de juventud

y estudiantes





Comisión de Asuntos de juventud  
y estudiantes

Éste es un proceso vivo,  
Las experiencias se entretajan  
abren ventanas de posibilidad...  
Compartir fortalece el trabajo en Red  
y potencia los aportes que podemos hacer  
A nivel de promoción de la salud.

Escríbenos y publica tu experiencia:  
*Comisión de asuntos de juventud y  
participación de estudiantes*

[cgranado@javeriana.edu.co](mailto:cgranado@javeriana.edu.co)



Comisión de asuntos de juventud  
y participación de estudiantes

## Experiencias de participación estudiantil en promoción de salud - RIUPS

Edición: Ma. Constanza Granados Mendoza

Diagramación

Jessika Garcia León [jessika.garcia@javeriana.edu.co](mailto:jessika.garcia@javeriana.edu.co)

Estudiante de Comunicación Social

Miller Agon [elviejomiller@hotmail.com](mailto:elviejomiller@hotmail.com)

Estudiante de Arte visual

Pontificia Universidad Javeriana

Bogotá Colombia