



PROPUESTA DE
DOCUMENTO MARCO DE ACTUACIÓN
2011 – 2013
UNIVERSIDAD SALUDABLE
UNIVERSIDAD DE LEÓN

INDICE.

1. FUNDAMENTACIÓN Y ANÁLISIS DE SITUACIÓN	1
1.1. FUNDAMENTACIÓN	1
1.1.1. La salud y la Promoción de Salud	1
1.1.2. La Promoción de Salud y los escenarios saludables.....	1
1.1.3. Universidades Saludables	2
1.2. ANTECEDENTES.....	3
1.2.1. Red Española de Universidades Saludables	3
1.3. ANÁLISIS DE SITUACIÓN DE LA UNIVERSIDAD DE LEÓN	4
1.3.1. Situación de salud de los colectivos	5
1.3.2. Información, colaboración intersectorial y participación	6
Estudiantes	6
Profesorado (PDI)	7
Personal de Administración y Servicios (PAS)	7
1.3.3. Oferta de servicios relacionados con promoción de salud	8
1.3.4. Currícula e investigación relacionados con la promoción de salud ...	13
2. ANÁLISIS DAFO	13
2.1. DEBILIDADES.....	13
2.2. AMENAZAS.....	14
2.3. FORTALEZAS.....	14
2.4. OPORTUNIDADES	14
2.5. MISIÓN.....	15
2.6. VISIÓN.....	15
3. OBJETIVOS Y FINES ESTRATÉGICOS	15
3.1. PROYECTOS ESTRATÉGICOS.....	16
3.1.1. Información, colaboración intersectorial y participación	16
3.1.2. Entorno universitario físico y psicosocial	17
3.1.3. Currícula e investigación relacionados con promoción de la salud ...	18

3.1.4.	Oferta de servicios relacionados con promoción de salud	18
3.2.	PLANES ESTRATÉGICOS.....	18
4.	NÚCLEO ORGANIZATIVO DEL PLAN	19
4.1.	COMISIÓN DE DIRECCIÓN Y SEGUIMIENTO	19
4.2.	COMISIÓN TÉCNICA.....	19
4.3.	GRUPOS DE TRABAJO.	20
5.	EVALUACIÓN.....	20
6.	EJES Y ÁREAS DEL PLAN DE UNIVERSIDAD SALUDABLE	24
6.1.	EJE I. ENTORNO UNIVERSITARIO FÍSICO Y PSICOSOCIAL.....	24
6.2.	EJE II. CURRÍCULA E INVESTIGACIÓN.....	24
6.3.	EJE III. OFERTA DE SERVICIOS PARA LA PROMOCIÓN DE LA SALUD ..	24
6.4.	EJE IV. INFORMACIÓN, COLABORACIÓN Y PARTICIPACIÓN	25



1. FUNDAMENTACIÓN Y ANÁLISIS DE SITUACIÓN

1.1. FUNDAMENTACIÓN

1.1.1. La salud y la Promoción de Salud

La salud es entendida como el mayor logro de bienestar físico, psíquico y social y no sólo la ausencia de enfermedades o padecimientos (OMS, 1946). Marc Lalonde, en su famoso informe sobre la salud de los canadienses en 1974, estableció como determinantes de la salud el medio ambiente, en un sentido amplio, la biología y los servicios sanitarios. Y entre ellos destacaba los estilos de vida, los hábitos y comportamientos de los ciudadanos, que resultan de la influencia de los condicionantes sociales, culturales y económicos.

Mejorar la salud de las comunidades y de los individuos, promocionar la salud, es entendido como un proceso de cambio social que incluye no solamente las acciones dirigidas a fortalecer las capacidades de las personas sino también las enfocadas a modificar los condicionantes sociales, ambientales y económicos que determinan la salud de los ciudadanos y de las sociedades (Carta de Ottawa, 1987). En pocas palabras, la Promoción de Salud persigue facilitar a las personas y grupos sociales incrementar el control sobre los determinantes de su salud al objeto de mejorarla. El objeto de la promoción de la salud es conseguir que los hábitos saludables sean los más fáciles de elegir a la ciudadanía, mediante la participación ciudadana y de los diversos agentes implicados.

1.1.2. La Promoción de Salud y los escenarios saludables

La salud debe ser promovida en los lugares donde la gente vive, trabaja o se divierte, en lo que la OMS denomina escenarios saludables (Salud para todos en el siglo XXI en la región europea, OMS). Así existe una red de Ciudades Saludables, Escuelas Promotoras de Salud, etc...



La Universidad reúne una serie de condiciones que la señalan como un escenario idóneo para la Promoción de Salud:

- La mayoría de sus usuarios es población joven, en fase de formación y consolidación de los estilos de vida que determinarán su salud actual y futura.
- Es un centro de trabajo donde diversos colectivos desarrollan una parte importante de sus vidas.
- Su objeto fundamental es la educación de los futuros profesionales y líderes sociales y...
- Tiene asignado un rol de desarrollo y liderazgo social.

1.1.3. Universidades Saludables

Según la propuesta de la Organización Panamericana de Salud/Organización Mundial de la Salud (OPS/OMS) para las Universidades Saludables presentada en la Conferencia “Construyendo Universidades Saludables” en Santiago de Chile en octubre de 2003, algunas de las características que orientan y definen una Universidad Saludable serían las siguientes:

- o Provee ambientes y entornos saludables: seguros, adecuados, accesibles y sostenibles.
- o Facilita un ambiente psicosocial armónico y estimulante: sin agresiones ni violencia favoreciendo la convivencia pacífica y promoviendo habilidades para la convivencia y espacios y oportunidades para el diálogo.
- o Su organización y funcionamiento se basa en las relaciones respetuosas entre todos los estamentos que la componen.
- o La promoción de la salud es una “asignatura” transversal que tiene cabida en todos los currículos y en la formación de todo el profesorado.
- o El proceso de Planificación – Programación – Evaluación debe guiar las actuaciones que en materia de promoción de la salud se instauren.
- o Potencia y facilita la participación e implicación de todos los individuos, grupos y asociaciones de la Comunidad Universitaria.



- Se integra en el tejido social a la que pertenece y se coordina y relaciona con las diversas organizaciones que lo conforman.
- Investiga permanentemente los problemas relacionados con los entornos de salud de los estudiantes, específicamente, y de toda la Comunidad Universitaria, en general.

1.2. ANTECEDENTES

Existen múltiples experiencias relacionadas con Universidades o Campus Saludables. Especialmente la OPS ha auspiciado experiencias en algunos de los países americanos. En Europa, la primera Conferencia Internacional sobre Universidades Promotoras de Salud se celebró en Lancaster en 1996, auspiciada por la Oficina Regional de la OMS para Europa al igual que la siguiente, en 1997, a partir de la que se creó la Red de Universidades Europeas Promotoras de Salud.

1.2.1. Red Española de Universidades Saludables

La Red Española de Universidades Saludables (REUS) es una iniciativa a favor de la salud en la que actualmente participan Universidades de toda España, la Conferencia de Rectores de Universidades Españolas, el Ministerio de Sanidad, Política Social e Igualdad, el Ministerio de Educación y algunas estructuras Autonómicas de Salud Pública. Esta red se constituyó el 22 de septiembre de 2008 con el objetivo de reforzar el papel de las Universidades como entidades promotoras de la salud y el bienestar de sus estudiantes, su personal, y de la sociedad en su conjunto, liderando y apoyando procesos de cambio social. La Universidad de León se adhirió a la REUS con fecha 10 de junio de 2010.

Para que esta labor de promoción traspase las puertas de los campus universitarios resulta esencial potenciar la relación de la Universidad con la comunidad a la que pertenece, favoreciendo así que las políticas públicas se orienten hacia la promoción de la salud y la equidad de forma que se asegure el máximo bienestar posible para toda la población.



Los **objetivos de la REUS** son:

- Potenciar la Universidad como entorno promotor de la salud de la comunidad universitaria y de la sociedad en su conjunto.
- Fomentar la Investigación y la Docencia en Promoción de la Salud.
- Favorecer el intercambio de experiencias en Promoción de la Salud.
- Promover y favorecer el trabajo conjunto entre los organismos de salud pública, las instituciones comunitarias y las universidades.
- Consensuar líneas estratégicas y de trabajo para llevar a cabo un proyecto de universidad promotora de Salud.
- Posibilitar la elaboración y el desarrollo de proyectos comunes en las líneas estratégicas de la RED.
- Potenciar la participación internacional.
- Fomentar la oferta de servicios y actividades dirigidos a promocionar la salud de la Comunidad Universitaria.

Y sus **líneas estratégicas**:

- Entornos universitarios que promuevan la salud.
- Incorporación en los planes de estudio universitarios de formación en promoción de la salud a nivel de grado y postgrado.
- Investigación en promoción de la salud.
- Participación y colaboración entre los organismos de salud pública, las instituciones comunitarias y las universidades.
- La oferta de servicios y actividades en el campus ha de dirigirse a promocionar la salud de la Comunidad Universitaria.

1.3. ANÁLISIS DE SITUACIÓN DE LA UNIVERSIDAD DE LEÓN

La Universidad de León la compone una media de unas 15.000 personas, entre estudiantes, docentes y personal de administración y servicios. Unos 13.500 estudiantes se distribuyen en un total de 37 titulaciones diferentes. El personal



docente lo compone un total de 1093 personas con una edad media de 46 años y el 44,6 % son mujeres. El personal de administración y servicios lo integra un colectivo de 545 personas, de las que el 60 % son mujeres, y está estructurado por categorías profesionales.

La Universidad de León cuenta con toda una serie de servicios, recursos y mecanismos de participación que facilitan la promoción de la salud de todos sus colectivos.

1.3.1. Situación de salud de los colectivos

Los problemas y necesidades de salud de las personas y colectivos de la Universidad de León, así como sus determinantes, son similares a los de los grupos de edad correspondientes de nuestra sociedad.

Los problemas de salud de la **gente joven** se relacionan con factores como los estilos de vida alimentarios, de ejercicio físico, de afrontamiento de problemas y formas de relación, tipo de relaciones sexuales y consecuencias de las mismas (embarazos, enfermedades de transmisión sexual, etc.), consumo de drogas...

La primera causa de mortalidad específica en este grupo de edad son los accidentes. Por otra parte, la juventud se encuentra a caballo entre las características de la adolescencia, ya pasada, y el inicio de la edad adulta al final de los estudios, cuando se plantean dificultades relacionadas con la autonomía laboral, económica y vital.

Algunas de las áreas en que es posible trabajar con la gente joven en relación con la Promoción de Salud son: recursos, actitudes y habilidades básicas para la vida (autoestima, autoconocimiento, proyecto de vida, manejo de emociones, análisis de situaciones y toma de decisiones...), en su relación con otras personas (diversidad, cooperación, relaciones interpersonales de calidad, comunicación y manejo de conflictos, interculturalidad...) y en relación con el entorno y la comunidad.

Respecto a las **personas adultas**, las primeras causas de morbimortalidad son las enfermedades cardio-vasculares, los accidentes y los cánceres. Algunos de los

factores causales se relacionan con la alimentación, sedentarismo, tabaquismo, consumo de alcohol y estrés.

De los reconocimientos médicos voluntarios realizados al personal de la ULE, sobre un total de 667 personas, se ha observado que el 16 % eran fumadores o fumadoras diarios; el 10 % presentaba hipertensión arterial, el 26 % hipercolesterolemia, el 30 % obesidad, el 2 % diabetes y el 45 % sedentarismo. El 9 % presentaba algún problema músculo-esquelético, el 37 % algún problema auditivo y el 34 % algún grado de afectación óculo-visual.

Durante el año 2010 un total de 250 trabajadores de la ULE presentaron una baja laboral, 91 en el caso del PDI (9,9 % y un promedio de 40 días por baja) y 161 en el caso del PAS (31,7 % y 39 días de promedio por baja).

Por otra parte, los tres grupos tienen necesidades de salud específicas, ligadas a la función de estudiar en el caso de los estudiantes, a las características y riesgos concretos de los diferentes puestos de trabajo en el caso del PAS y a las dificultades que implica la enseñanza universitaria (logro, estrés, autorrealización, competitividad, autoestima...) en el caso del profesorado.

1.3.2. Información, colaboración intersectorial y participación

En el tejido universitario existen tres colectivos claramente diferenciados, con perfiles y características propias en el funcionamiento de la Universidad: el personal docente e investigador (PDI), el personal de Administración y Servicios (PAS) y los estudiantes.

Estudiantes

El alumnado está integrado por unas 13.500 personas, de las cuales más del 60 % son procedentes de la provincia de León. Se agrupa en torno a dos ámbitos diferenciados: la representación institucional y la representación no institucional, tanto formal como informal. La junta de Estudiantes es el máximo órgano de representación estudiantil de nuestra universidad. Como órgano independiente, centra



sus esfuerzos en el sector de los estudiantes, proporcionándoles la ayuda necesaria para la integración dentro de la comunidad universitaria.

También cuenta con el Programa Vivienda, una bolsa de pisos y habitaciones en alquiler en la ciudad de León y alrededores. Este programa ayuda a los estudiantes no residentes en la ciudad, para buscar alojamiento a lo largo del curso.

Profesorado (PDI)

El personal docente e investigador, está conformado por 1093 personas, de las que el 55,5% son varones y el 44,5% mujeres, con una edad promedio de 46 años. A título de ejemplo, hay 18 Catedráticas y 86 Catedráticos, 176 Titulares de Universidad mujeres y 190 hombres, 45 Titulares de Escuela Universitaria mujeres y 43 hombres. Significativo, por sexos es la distribución por edades: Menores de 40 años hay 168 hombres y 212 mujeres. Mayores de 40 años hay 351 hombres y 241 mujeres. La Junta de Personal Docente e Investigador, en el caso de los funcionarios, y el Comité de Empresa, en el caso de los contratados laborales, son los órganos de representación de éste estamento.

Personal de Administración y Servicios (PAS)

El personal de Administración y Servicios está formado por 545 personas, de las que un 60% son mujeres. Su papel es clave en los aspectos organizativos de la Universidad. Sus representantes se encuentran incluidos en el Comité de Empresa del PAS.

Los marcos de participación de estos dos últimos colectivos son autónomos. Las formas de representación comunes a ambos son las siguientes:

- Sindicatos
- Mesas de Negociación
- Comisiones
- Comités
- Consejos de Departamentos



- Juntas de Centro
-

En cuanto a los criterios de agrupación para organizar la vida académica, además de los Órganos de Gobierno y grupos laborales y de afinidad, existen tres de especial relevancia en esta Universidad, ya que van a dirigir, orientar y controlar las actividades docentes e investigadoras:

Departamentos. Los Departamentos promueven actividades de carácter científico, técnico y artístico e impulsan la renovación científica y pedagógica de su personal docente e investigador. Actualmente existen 26 Departamentos.

Centros. La actividad departamental se articula en torno a 8 Facultades, 3 Escuelas Técnicas Superiores y 5 Escuelas Universitarias. La gran mayoría de las Escuelas se encuentran en el Campus de Vegazana y cuatro titulaciones se encuentran en el Campus de Ponferrada.

Grupos de Investigación. La actividad investigadora oficial de la Universidad de León está impulsada por sus Grupos de Investigación. Al menos 17 Grupos de Investigación de la ULe están investigando en temas relacionados con la salud.

1.3.3. Oferta de servicios relacionados con promoción de salud

La Universidad de León a lo largo de su historia ha tenido una preocupación por el entorno físico y social que se ha plasmado en diferentes medidas organizativas orientadas hacia su cuidado y atención. Entre los diferentes Servicios con los que cuenta la Universidad de León, los siguientes son los que presentan una mayor relación con la Promoción de Salud:

- o Área de Accesibilidad y Apoyo Social: Creada en el año 1990 como Secretariado de Asuntos Sociales. En este momento, integra servicios como la gestión del Fondo de Ayuda Social y los anticipos reintegrables, la Unidad de Apoyo a Estudiantes con Discapacidad, el Programa de Voluntariado y el Programa de Acercamiento Intergeneracional (estos tres últimos llevados a



cabo mediante convenios con la Gerencia de Servicios Sociales de la Junta de Castilla y León).

- Fondo de Ayuda Social: Ofrece una serie de medidas subsidiarias de asistencia para su personal (de las que se pueden beneficiar también pareja e hijos). Hay ayudas para gastos médico-sanitarios, gastos docentes especiales, estudios universitarios, material didáctico y guardería. Se tramitan cada año unas 500 solicitudes y el presupuesto anual para las mismas es de en torno a 200.000€. Por otra parte, hay un fondo anual de 300.000€ destinados a la concesión de anticipos reintegrables de haberes para los trabajadores, atendiendo a una normativa establecida.
- La Unidad de Unidad de Apoyo a Estudiantes con Discapacidad tiene como principal objetivo el de garantizar la igualdad de oportunidades de las personas con discapacidad en la Universidad. Aborda aspectos tales como la accesibilidad universal, el asesoramiento a alumnos, docentes, personal de administración y servicios en temas relacionados con la atención a la diversidad; y prestación de ayudas técnicas. Así mismo, se hace un trabajo de sensibilización y colaboración con otras instituciones en tareas como la realización de prácticas de formación profesional de alumnos con discapacidad dentro de los servicios de la Universidad (Amidown, Aspaysm), la de prevención de drogodependencias o información sobre enfermedades de transmisión sexual. Desde esta misma unidad se fomenta el Programa de Voluntariado, de modo que aquellas personas que lo deseen puedan realizar actividades en favor de los demás de manera libre y altruista. La Unidad de Unidad de Apoyo a Estudiantes con Discapacidad está adherida al grupo de trabajo de Atención a la Diversidad de la RUNAE (Red Universitaria de Asuntos Estudiantiles) de la CRUE.
- El Programa de Acercamiento Intergeneracional, consta de dos subprogramas: por una parte, el Alojamiento Compartido entre personas mayores y estudiantes universitarios, donde la persona mayor ofrece su



domicilio como vivienda para el estudiante, y éste acompaña y apoya al mayor. Previamente, y con intervención del técnico del programa, se acuerdan unas condiciones de convivencia. El subprograma de Intercambios Culturales favorece la unión de personas mayores y estudiantes universitarios a través de la cultura, el conocimiento y la solidaridad, mediante actividades como participación en clases de diferentes titulaciones, talleres, programas de radio.... Para desarrollar este programa, además del convenio establecido con la Junta de Castilla y León, hay también convenios con los Ayuntamientos de León y Ponferrada.

- o Unidad de Prevención de Riesgos Laborales: La Universidad dispone de un Servicio de Prevención Propio (denominado Unidad de Prevención de Riesgos Laborales) formado por un Técnico en Prevención de Riesgos Laborales. Las funciones y responsabilidades preventivas están descritas en el documento denominado “Organización de la Prevención” y la actividad preventiva se halla integrada en el conjunto de actividades y decisiones de la Universidad de León y en todos los niveles jerárquicos de la misma.
- o Oficina Verde: La Oficina Verde es el órgano de trabajo del Área de Sostenibilidad y Calidad Ambiental (dependiente del Vicerrectorado de Campus de la ULe), que comenzó su andadura en 2007 como respuesta a la voluntad de la Universidad de León de fomentar la sostenibilidad entre todos sus miembros y ser un referente ambiental para el resto de la sociedad leonesa.
- o Área de Cooperación al Desarrollo: realiza actuaciones de sensibilización y formación en materia de Cooperación al Desarrollo, y actúa para fomentar la conciencia crítica entre la comunidad universitaria y la población en general.
- o Servicio de Deportes: Uno de sus principales objetivos es facilitar y motivar tanto a los trabajadores de la Universidad como a los estudiantes la actividad física de manera habitual. Oferta un buen número de diferentes alternativas



de práctica deportiva y ocio a la comunidad universitaria, así como deporte federado de competición. Se organizan para cubrir todos los niveles de práctica (aprendizaje y perfeccionamiento) con un monitor y con diferentes franjas horarias para facilitar la demanda de toda la Comunidad Universitaria.

- o Cafeterías y Comedores Universitarios: Ofrecen servicio de comidas tanto en la modalidad de self-service como comedor.
- o Servicio de publicaciones: Tiene por finalidad la edición y reproducción de los materiales empleados en la docencia, los trabajos fruto de la investigación y los necesarios para la gestión administrativa de la Universidad, así como la de su difusión, distribución y venta. Desde el Servicio de Publicaciones puede cubrirse cualquier necesidad de edición, distribución, reproducción o impresión de grandes o pequeños trabajos, de cualquier miembro de la comunidad universitaria.
- o Gabinete de Prensa y Comunicaciones: Coordina y lleva a la práctica las acciones de comunicación que tienen la finalidad de dar a conocer a toda la comunidad universitaria y a la sociedad, de forma particular a través de los medios de comunicación, la realidad de la Universidad de León, especialmente, la labores que se realizan, tanto en el terreno de la investigación científica como en la faceta docente y en la dimensión cultural.
- o Servicio de Gestión de la Investigación: Sus funciones tienen que ver tanto con convocatorias de la propia Universidad como de otras convocatorias públicas de investigación, así como del mantenimiento explotación y presentación de las actividades de investigación de la ULe. Gestiona además proyectos y ayudas de investigación (Ministerio de Ciencia y Tecnología, Ministerio de Educación, Cultura y Deporte, DGA, Universidad, ...), becas de Investigación predoctorales y postdoctorales (MCyT, MECD, DGA, otros organismos...); estancias temporales de investigadores extranjeros en España, bolsas de viaje del Vicerrectorado de Investigación, ayudas a



congresos y reuniones, ayudas a publicaciones científicas, contratos OTRI y programa "Ramón y Cajal" de incorporación de doctores.

- Secretariado de Actividades Culturales: La oferta cultural de la Universidad de León, reúne distintas propuestas en las áreas de música, artes escénicas, artes cinematográficas, artes visuales y talleres de creación. Durante todo el curso académico se programan conciertos, representaciones teatrales, espectáculos de artes escénicas y visuales, exposiciones, sesiones de cineclub y talleres creativos. Para la realización de dichas actividades la Universidad de León dispone de un teatro con 212 butacas, una sala de exposiciones, dos videotecas y una fonoteca, además de tres pequeñas dependencias donde tienen lugar la realización de los talleres de formación. Los conciertos de música se celebran en el Campus Universitario en un recinto con capacidad para más de 700 personas.
- Escuela de Formación: Tiene por objeto la coordinación de las acciones de formación del profesorado universitario, con especial énfasis en la innovación educativa y la adaptación al proceso de convergencia al Espacio Europeo de Educación Superior.
- Servicio de Limpieza: Se encarga de realizar la limpieza general de los locales e instalaciones de la Universidad, así como de la retirada del papel y el cartón que se deposite en los lugares habilitados al efecto.
- La Fundación General de la Universidad de León y de la Empresa (FGULEM) tiene entre sus fines de interés general, la promoción de la cultura, la educación y la investigación científica y técnica. La Fundación tiene la misión fundamental de cooperar al cumplimiento de los fines de la Universidad de León, fomentando principalmente aquellas actividades que la estructura universitaria no ampare suficientemente. La promoción de la ciencia, la cultura y la educación, juntamente con la asistencia a la Comunidad universitaria, son sus objetivos principales, a través de la ayuda a la docencia, a la investigación, al estudio, al deporte, a la formación humana integral y al



mejoramiento de las condiciones de vida de todos los que integran la comunidad universitaria.

1.3.4. Currícula e investigación relacionados con la promoción de salud

La Universidad de León cuenta con un importante número de asignaturas cuyos contenidos están, directa o indirectamente, relacionados con la salud y/o su promoción. Tanto en estudios de grado como de posgrado y en diversos proyectos de investigación relacionados con estos ámbitos. De la misma manera son diversos los grupos de investigación que están trabajando sobre la promoción de la salud de diferentes colectivos: estudiantes, personas mayores, etc...

2. ANÁLISIS DAFO

2.1. DEBILIDADES

- La ULe se ha incorporado recientemente a la REUS y no cuenta con la suficiente experiencia en el desarrollo de actividades de promoción de la salud.
- Se carece del suficiente personal formado en el campo de la promoción de la salud y la participación comunitaria.
- El colectivo principal de la ULe, los estudiantes, se encuentran en una etapa vital donde los mensajes de salud y los hábitos de vida saludable no son una prioridad.
- Son muchos y muy diferentes los organismos encargados de las acciones de promoción de la salud lo que requiere un gran esfuerzo en coordinación y participación.
- Incluir más contenidos en unos planes docentes muy ajustados se plantea como una tarea compleja.
- La insuficiencia crónica de recursos financieros de la Universidad Española y de la ULe en particular no facilita la puesta en marcha de nuevas estrategias y el ofertar nuevos servicios.



2.2. AMENAZAS

- El individualismo, la promoción del consumo de drogas legales e ilegales, de la comida rápida, etc... dificulta la puesta en marcha de programas de promoción de la salud y de hábitos de vida saludable.
- El carácter social de los hábitos saludables, y no saludables, requiere de intervenciones globales para alcanzar un cierto éxito.
- Carencia de infraestructuras propias de la promoción de la salud que faciliten la puesta en marcha y el desarrollo de las estrategias de promoción de la salud, en especial la participación comunitaria.
- Inexperiencia en el trabajo con otras instituciones de la salud ajenas a la Universidad.

2.3. FORTALEZAS

- La función de la Universidad es la docencia y la investigación por lo que cuenta con recursos que conocen las estrategias y métodos para educar e investigar en materia de salud.
- Cuenta con recursos dedicados desde hace años a la promoción de la salud desde diferentes perspectivas y ámbitos de actuación.
- El desarrollo del proceso de adaptación al espacio europeo de universidades es una ocasión única y excepcional para la inclusión de proyectos curriculares novedosos.
- El liderazgo y la adecuación a los tiempos son características propias de las universidades y en concreto de la ULe.

2.4. OPORTUNIDADES

- La promoción de la salud, y las universidades saludables, son un campo en desarrollo con gran vitalidad y en los últimos años han surgido experiencias de gran interés.



- Se pueden captar recursos ajenos a través de las diversas agencias y administraciones para desarrollar experiencias en universidad saludable.

- La REUS es una prioridad del Ministerio de Sanidad, Consumo y Políticas Sociales, así como de las diversas agencias europeas.

El auge y desarrollo de las nuevas tecnología, en especial de las redes sociales, facilita el desarrollo de nuevas estrategias y herramientas para la promoción de la salud y la participación comunitaria.

2.5. MISIÓN

La ULe promueve la salud de los colectivos que la componen mediante recursos y actividades dirigidos a la promoción de hábitos de vida saludables a través de la participación.

2.6. VISIÓN

La ULe se compromete a conocer el estado de salud de los colectivos que la componen y los determinantes del mismo al objeto de mejorarlo, mediante la puesta en marcha de políticas y acciones de educación para la salud y participación comunitaria que favorezcan la puesta en práctica de hábitos de vida saludable.

3. OBJETIVOS Y FINES ESTRATÉGICOS

La Universidad de León se adhirió a la REUS con fecha 10 de junio de 2010. La adhesión al proyecto de Universidades Saludables supone un compromiso con la promoción de la salud en el ámbito universitario con el objetivo de conocer el estado de salud de sus estudiantes, su personal, y de la sociedad en la que está inmersa para liderar y apoyar procesos de cambio social que favorezcan la mejora del estado de salud.

Para que esta labor de promoción traspase las puertas de los campus universitarios resulta esencial potenciar la relación de la Universidad con la comunidad a la que pertenece, favoreciendo así que las políticas públicas se orienten hacia la

promoción de la salud y la equidad de forma que se asegure el máximo bienestar posible para toda la población.

Todo ello en conformidad con los objetivos y líneas estratégicas de la Red Española de Universidades Saludables expresados más arriba.

A través del presente Marco de Actuación se pretende facilitar el desarrollo de Planes Estratégicos Bienales que promuevan y apoyen todas aquellas iniciativas que contribuyan a:

- Procurar un ecosistema universitario donde se contribuya al desarrollo integral de la persona y facilite el pleno funcionamiento de los individuos y grupos que componen la Universidad.
- Implementar diseños curriculares que, de forma explícita y/o transversal, traten temas de Promoción de la Salud, tanto a nivel académico como de investigación.
- Favorecer que la Comunidad Universitaria, y en especial los y las estudiantes, sepan, quieran y puedan desarrollar estilos de vida más sanos, responsables y autónomos.

3.1. PROYECTOS ESTRATÉGICOS

Partiendo de las necesidades detectadas en el apartado Análisis de Situación y de las finalidades descritas, los objetivos del Plan de Universidad Saludable que afectan a los tres colectivos que conforman la Comunidad Universitaria se han agrupado en torno a cuatro ejes fundamentales.

3.1.1. Información, colaboración intersectorial y participación

Crear estructuras de participación que faciliten el acceso al Plan y a los Programas anuales a los diferentes grupos y colectivos de la Universidad de León: asociaciones de estudiantes, sindicatos, Comité de Seguridad y Salud, delegados y delegadas de clase, etc.



Establecer y mantener redes de comunicación y coordinación con otros Servicios, tanto internos como externos (Servicio Territorial de Sanidad y Bienestar Social; Complejo Asistencial Universitario de León, Comisionado Regional para la Droga, Planes Municipales de Drogodependencias, etc.).

Establecer alianzas, convenios y colaboraciones con Instituciones públicas y privadas que puedan facilitar la promoción de la salud de la Comunidad Universitaria.

Difundir los contenidos, progresos y resultados de este programa, tanto dentro como fuera de la Comunidad Universitaria, para lo que habría que crear y/o impulsar los canales necesarios de información y comunicación.

Participar en las diversas redes, foros, grupos de trabajo nacionales e internacionales existentes sobre Universidades Saludables, que favorezcan la profundización y desarrollo, la innovación, la investigación, la discusión y el intercambio de experiencias sobre el tema.

3.1.2. Entorno universitario físico y psicosocial

Se plantea implantar, profundizar y/o completar líneas de trabajo ya iniciadas:

Crear ambientes de estudio, investigación y trabajo más favorables a la salud y al bienestar físico-psíquico y social, contemplando tanto los aspectos del ambiente físico y de seguridad laboral, como el ámbito organizativo y relacional.

Profundizar en el diagnóstico de salud de la Universidad de León: conocer el estado de salud autopercebido por los integrantes de la Comunidad Universitaria y sus determinantes, así como analizar la influencia en la salud de los diversos factores relacionados, tanto biológicos como psicológicos, familiares, relacionales, laborales, sociales....

Mantener, profundizar y proponer, según los resultados del diagnóstico citado, diferentes acciones articuladas tanto respecto al entorno físico como al psicosocial, y relacionado tanto con los estudiantes como con el profesorado y PAS. Así mismo, reorientar y coordinar algunos de estos servicios cuando sea necesario.



3.1.3. Currícula e investigación relacionados con promoción de la salud

Revisar y proponer mejoras en los currícula en lo referente a la Promoción de la Salud, especialmente en los planes formativos socio-sanitarios y educativos, pero de forma transversal en todos los planes formativos impartidos en la Universidad de León.

Promover líneas de formación del profesorado y de investigación desde diferentes enfoques metodológicos, para impulsar el avance de las estrategias de pedagogía activa en educación y promoción de la salud.

3.1.4. Oferta de servicios relacionados con promoción de salud

Integrar y profundizar las acciones de Promoción de Salud llevadas a cabo por la ULe.

Ofrecer nuevos servicios, programas y actividades socio-sanitarios y medioambientales dirigidos a la Comunidad Universitaria, reorientar los ya existentes, así como continuar y/o mejorar los ya implantados, que tengan relación con la Promoción de la Salud.

Consolidar y crear nuevos programas de Educación para la Salud teniendo en cuenta las necesidades existentes detectadas en el análisis de la situación.

3.2. PLANES ESTRATÉGICOS

Con carácter bienal se establecerá un Plan Estratégico donde se recogerán los objetivos específicos para ese bienio. Los objetivos específicos se concretarán en el diseño de los respectivos programas con sus acciones. En todo caso, cada una de las acciones recogerá:

- Acciones
- Población diana
- Líneas de trabajo y actuación.
- Estructuras y recursos.
- Tareas a desarrollar
- Responsables de la tarea



- Fecha de inicio
- Fecha de finalización
- Recursos necesarios
- Indicador de seguimiento
- Responsable de seguimiento
- Beneficios esperados.

4. NÚCLEO ORGANIZATIVO DEL PLAN

4.1. COMISIÓN DE DIRECCIÓN Y SEGUIMIENTO

Se encuentra constituida por el Rector, el Gerente, la Vicerrectora de Campus y el coordinador de la Comisión de la Red Española de Universidades Saludables en la Universidad de León o persona en quien delegue en cada caso.

Son sus **funciones**:

- Aprobación del Plan y de los programas anuales
- Coordinación y evaluación
- Adopción de medidas y aprobación de recursos
- Calendario de reuniones por año: Se reunirá, al menos, un vez por año.

4.2. COMISIÓN TÉCNICA

Está constituida por:

PRESIDENTE

- Dña. *M^a Victoria Seco Fernández – Vicerrectora de Campus*

COORDINADOR:

- *D. Vicente Martín Sánchez*

VOCALES:

- *D. José Amez del Pozo*
- *D. Rubén Fernández García*
- *Dña. M^a Camino García Fernández*



- Dña. *Pilar Gutiérrez Santiago*
- Dña. *Alicia Lorenzana de la Varga*
- D. *Pablo Marcos Martínez*
- Dña. *Arrate Pinto Carral*
- D. *José Antonio Resines Gordaliza*
- D. *Arsenio Terrón Alfonso*
- Dña. *Ana M^a Vega Fernández*
- Dña. *Marta Zubiaur González*

Como **funciones**, hay que reseñar las siguientes:

- Elaborar el Plan de Universidad Saludable, cuyo ámbito temporal será quinquenal, así como los programas bianuales.
- Programación, realización, seguimiento y evaluación de dichos programas.
- Apoyo técnico a la Comisión de Dirección.
- Calendario de reuniones: Se reunirá al menos dos veces por año y siempre según las necesidades.

4.3. GRUPOS DE TRABAJO.

Se podrán crear tantos grupos de trabajo como se requieran según el tema monográfico a abordar. Algunos de los temas que se podrían abordar estarían relacionados con el medio ambiente, educación ambiental, clima y relaciones interpersonales, interculturalidad, organización y repercusiones en la salud, desarrollo personal, consumos saludables y/o solidarios, escuela de civismo...

5. EVALUACIÓN.

El proceso de evaluación en Promoción de Salud pretende la obtención de la información precisa para ajustar el proceso de puesta en marcha y funcionamiento del Plan a las necesidades detectadas y a los progresos reales en salud así como tomar decisiones para mejorar la calidad del Plan actual y futuros planes. Desempeña pues



funciones diagnóstica, preventiva, orientadora y de control y debe ser objetiva, válida, confiable, oportuna y práctica

Para la acreditación de Universidades Saludables, se consideran como criterios los siguientes:

- La existencia de un Plan de trabajo para la Promoción de Salud en la Comunidad Universitaria.
- Los acuerdos y colaboraciones con los diferentes sectores implicados fuera de la Universidad.
- La participación de los diferentes actores implicados dentro de la Universidad.
- La existencia de actividades de Promoción de Salud en los diferentes ámbitos: educación curricular e informal, oferta de servicios relacionados con la salud, acciones dirigidas a entornos saludables...

La evaluación incluye:

¿Quién evalúa?:

La evaluación se realiza por parte de todos los actores implicados en el plan: instancias directivas, docentes y técnicas de la Universidad y por las demás estructuras implicadas, así como por los diversos miembros de la comunidad estudiantil, tanto de forma individual como organizada.

¿Qué se evalúa?:

- Resultados: Grado de consecución de los objetivos y efectos no previstos.
- El proceso: Idoneidad de las actividades (número de grupos de trabajo definidos y que funcionan, asistencia, participación, grado de consecución de las actividades previstas, adecuación a los diferentes grupos diana de los objetivos y actividades etc.), así como de la programación de las mismas.
- La estructura o adecuación de los recursos: Recursos económicos, humanos y materiales dedicados al Plan (infraestructura, instalaciones, logística...).



¿Cómo se evalúa?:

Los métodos cuantitativos y cualitativos son complementarios y pueden emplearse conjuntamente para evaluar los distintos tipos de objetivos, actividades y procesos, y contrastar datos de los mismos obtenidos a través de distintas técnicas: observación sistemática, análisis de tareas, análisis de materiales, registros, análisis de indicadores, cuestionarios y entrevistas, grupos focales y técnicas de investigación por búsqueda de consenso, etc.

¿Cuándo se evalúa?:

Incluye una evaluación inicial, que consta en el Análisis de la situación y que se pretende ir completando, especialmente durante el primer año, así como una evaluación formativa, continuada a lo largo de todo el proceso, a través de evaluaciones anuales, y una evaluación al final del Plan en el año 2015.

INDICADORES QUE SE PROPONEN

o Generales:

- Elaboración y aprobación del Plan Quinquenal.
- Elaboración y aprobación de planes bienales.
- Firmas de acuerdos generales de colaboración con diferentes instituciones.
- Nº y tipo de documentaciones elaboradas en relación al Plan.
- Nº y tipo de estudios para profundizar en el conocimiento de la situación de salud.

o Específicos:

- *Relacionados con entorno físico y psicosocial:*
 - ♦ Nº de aulas con mobiliario más ergonómico.
 - ♦ Nº de estudios realizados y de propuestas de cambio en las normativas universitarias, nuevas medidas, desarrollos de reglamentos... relacionados con el entorno físico y psicosocial.
- *Relacionados con currícula e investigación sobre promoción de salud:*



- ♦ Nº de diseños curriculares analizados y con propuestas de mejora en promoción de salud.
- ♦ Nº de aulas habilitadas para metodologías pedagógicas activas.
- ♦ Nº de estudios para ampliar el conocimiento sobre este tema.
- ♦ Nº y tema de Cursos ofertados de formación de postgrado o formación continuada del profesorado.
- ♦ Optativas con créditos de libre configuración ofertadas.
- ♦ Nº y tipo de Líneas de investigación relacionadas con promoción de salud.
- *Relacionados con oferta de servicios sobre promoción de salud:*
 - ♦ Nº y tipo de actividades presupuestadas e introducidas en el Plan Estratégico de la Universidad.
 - ♦ Oferta de servicios en el campus: servicios y actividades nuevos o reorientados a causa del Plan.
 - ♦ Actividades de educación para la salud ofertadas, formales e informales.
 - ♦ Campañas y otras actividades de sensibilización realizadas.
 - ♦ Grado de satisfacción de personas usuarias con los servicios prestados.
- *Relacionados con información, colaboración intersectorial y participación:*
 - ♦ Nº y tipo de reuniones realizadas de Comisiones y otras estructuras para el desarrollo del Plan.
 - ♦ Nº y características de participación en redes y foros sobre universidades saludables.
 - ♦ Acuerdos establecidos con las Instancias implicadas en la salud y medioambiente universitarios.
 - ♦ Nº y tipo de grupos de trabajo participantes en el desarrollo del Plan y valoración sobre su participación y sobre su utilidad.
 - ♦ Nº de grupos en cuya agenda se incluyen objetivos de salud.
 - ♦ Nº de y tipo de actividades relacionadas con la difusión del Plan y Programas.



- ♦ Nº y tipo de aportaciones, consultas, sugerencias... realizadas.

6. EJES Y ÁREAS DEL PLAN DE UNIVERSIDAD SALUDABLE

6.1. EJE I. ENTORNO UNIVERSITARIO FÍSICO Y PSICOSOCIAL

- Salud Laboral, Medio Ambiente y Acción Social.
- Servicio Médico, de Enfermería y Psicológico.
- Estudios e investigaciones sobre Salud.

6.2. EJE II. CURRÍCULA E INVESTIGACIÓN

- Área Curricular sobre Salud.
- Área de Investigación en materia de Salud.
- Concursos relacionados con la Promoción de la Salud.

6.3. EJE III. OFERTA DE SERVICIOS PARA LA PROMOCIÓN DE LA SALUD

- Área de Autoconocimiento y Desarrollo Personal: Autoestima, Pérdidas Emocionales, Relaciones de Igualdad y Comunicación Interpersonal.
- Área para el manejo del Estrés y de la Ansiedad ante los Exámenes y Mejora del Rendimiento Académico.
- Área de Estilos de Vida Saludables: Promoción del Ejercicio Físico y de la Alimentación Saludable.
- Área de Convivencia: Interculturalidad, Educación para el Conflicto, Educación para la Adolescencia y Sensibilización sobre el Uso No Sexista del Lenguaje.
- Área de Educación Afectivo-Sexual y Juventud: Programa GOZAMENEZ.
- Área para la sensibilización ante el Consumo de Sustancias Adictivas.



6.4. EJE IV. INFORMACIÓN, COLABORACIÓN Y PARTICIPACIÓN

- Actividades para la mejora de la Información y Participación en materia de Promoción de la Salud: Formación de Agentes de Salud.