

**“PROMOCIÓN DE HÁBITOS DE VIDA SALUDABLES EN POBLACIÓN  
UNIVERSITARIA. LA EXPERIENCIA DE LA UNIVERSIDAD DE GRANADA”**

Sagrario López Ortega y Eva Giménez Sánchez  
Gabinete Psicopedagógico de la Universidad de Granada  
[sagraro@ugr.es](mailto:sagraro@ugr.es)

*VIII ENCUENTRO DE SERVICIOS PSICOLÓGICOS Y PSICOPEDAGÓGICOS  
UNIVERSITARIOS. MÁLAGA 13 Y 14 DE JUNIO DE 2011.*

En esta presentación queremos describir cuál ha sido la experiencia de la Universidad de Granada en la promoción de hábitos de vida saludables en población universitaria, en especial a estudiantes. El marco de referencia desde el que proponemos las actividades de promoción de salud tiene que ver con la creación del Punto Forma Joven Universidad de Granada (PFJ-UGR) hace ahora poco más de un año, lo cual se ajusta perfectamente con los objetivos que se persiguen en la red de las Universidades Saludables.

Con este propósito, este año se ha diseñado, implementado y evaluado un curso de formación titulado **“Mediación en salud” (1ª Ed.)** con una duración de 50 horas, que pretende formar y capacitar a estudiantes de la Universidad de Granada en promoción de hábitos saludables en el contexto universitario para que a su vez sean agentes promotores de salud entre la población universitaria y parte integrante de equipo Forma Joven.

Se trata de un curso general sobre el Programa Forma Joven que tiene por objetivos: (1) Dotar de herramientas para la mediación en salud a jóvenes universitarios, y (2) Desarrollar proyectos de mediación en Promoción de la Salud en población universitaria y evaluarlos. Este curso ha tenido una duración total de 50 h, dividido en dos partes, una teórica (28 horas) y una práctica (22 horas), la primera se ha desarrollado durante los meses de noviembre y diciembre de 2010, y enero de 2011; y la segunda se ha celebrado durante en la primera semana del pasado mes de mayo (habiéndose preparado durante los meses de febrero, marzo y abril). Los contenidos tratados en la parte teórica son:

1. Forma Joven en la Universidad (2horas)
2. Funciones de la mediación (2 horas)
3. Adicciones (4 horas)
4. Sexualidad y relaciones afectivas (4 horas)
5. Alimentación saludable y Deporte (4 horas)
6. Higiene del Sueño (4 horas)
7. Ajuste a la vida universitaria (4 horas)
8. Protegiendo la Salud Mental: Habilidades de regulación de las emociones y habilidades Sociales (4 horas)

La parte práctica se ha llevado a cabo a través de tres sesiones grupales además de las horas de tutoría que han necesitado para preparar sus proyectos Forma Joven. Se dividió al grupo en cuatro equipos de trabajo que abordarían las siguientes temáticas: Adicciones; Alimentación, Sueño y Deporte; Habilidades para la vida; y Sexualidad. Finalmente, durante la primera semana de mayo se celebraron las *I Jornadas de Promoción de Hábitos Saludables para Universitarios/as*, en la cual los equipos de mediadores y mediadoras fueron turnándose para desarrollar diferentes actividades de promoción de salud sobre cada temática, además de pasar un cuestionario para evaluar los hábitos de vida en estudiantes universitarios. El último día se llevo a cabo un Cine-forum donde se proyectó la película "Una casa de locos" (Trailer: [http://www.youtube.com/watch?v=NXW\\_IDFWYj0](http://www.youtube.com/watch?v=NXW_IDFWYj0)) y se abrió un diálogo acerca de los hábitos de vida que mantienen multitud de jóvenes universitarios y universitarias.

El programa de actividades saludables de las *I Jornadas de Promoción de Hábitos Saludables para Universitarios/as* fue el siguiente:

#### **Miércoles 4 de mayo**

##### *Adicciones*

12:00-14:00 Facultad de Ciencias

16:00-18:00 Facultad de Ciencias Económicas y Empresariales

##### *Alimentación, sueño y deporte*

12:00-14:00 Facultad de Ciencias Económicas y Empresariales

16:00-18:00 Facultad de Ciencias

#### **Jueves 5 de mayo**

##### *Habilidades para la vida*

12:00-14:00 Facultad de Ciencias

16:00-18:00 Facultad de Ciencias Económicas y Empresariales

##### *Sexualidad*

12:00-14:00 Facultad de Ciencias Económicas y Empresariales

16:00-18:00 Facultad de Ciencias

#### **Viernes 6 de mayo**

##### *Cine-forum*

18:00 Sala de Conferencias del Complejo Administrativo Triunfo (frente al Hospital Real), donde se proyectará la película "**Una casa de locos**"

### **Qué es el Punto Forma Joven Universidad de Granada (PFJ-UGR)**

Para mejorar la comprensión de lo que significa Punto Forma Joven Universidad de Granada (PFJ-UGR) decir que se trata de una iniciativa de la Universidad de Granada y de la Consejería de Salud (Delegación Provincial de Granada y Distrito Sanitario Granada), que se lleva a cabo desde dos centros adscritos al Vicerrectorado de Estudiantes, el Gabinete Psicopedagógico (GPP) y el Centro Juvenil de Orientación para la Salud (CEJOS), que trabajan por la promoción de hábitos de vida saludables entre universitarios/as. Por tanto, el PFJ-UGR es un espacio desde el que nos proponemos acercar actividades de promoción de salud y de prevención de riesgos asociados a la salud, a los entornos donde conviven los/as universitarios/as, con la intención de capacitarlos para que elijan las opciones más saludables en cuanto a estilos de vida y bienestar psicológico y social, contribuyendo así a mejorar sus habilidades de adaptación y ajuste a las exigencias de la vida universitaria.

Más concretamente, el GPP ofrece a los/as estudiantes de la UGR información, asesoramiento y formación, en los ámbitos personal, académico y vocacional, de manera individual y a través de talleres, con el fin de prevenir el fracaso académico y/o abandono de los estudios; asimismo, apoya la labor orientadora y tutorial del profesorado. Y el CEJOS atiende demandas de jóvenes sobre sexualidad, ITS, anticonceptivos, embarazos, relaciones de pareja, prueba de detección precoz de VIH y actividades formativas.

Cuando el año pasado desde la Delegación Provincial de Salud valoraron la posibilidad de constituir un PFJ en la Universidad de Granada (UGR), encontraron que la promoción de hábitos saludables entre los/as estudiantes ya se venía trabajando desde los dos servicios mencionados anteriormente. Ambos centros trabajan por y para que los/as universitarios/as logren y mantengan unos hábitos saludables, ya que, en numerosas ocasiones, el acceso a la universidad suele estar asociado a importantes cambios en sus vidas que requieren de recursos, estrategias y habilidades para afrontar las dificultades que se les puedan presentar y responder con éxito a las demandas de la universidad. Así, la actividad desarrollada entre ambos servicios cubre todas las áreas de actuación del PFJ (sexualidad y relaciones afectivas, salud mental, convivencia, estilos de vida saludable, prevención de dependencias), quedando instaurado el PFJ-UGR con una sede en cada centro.

Los objetivos propuestos por el PFJ-UGR son:

- Asesorar y orientar a la población universitaria en temas relacionados con la adaptación y ajuste a la vida universitaria.
- Favorecer la adquisición de hábitos saludables en la población universitaria.
- Facilitar las herramientas operativas que conlleven el acercamiento hacia unas pautas de conducta no adictivas.
- Promover las competencias personales que fomenten una vida afectivo-sexual exenta de riesgos desde la perspectiva de género.

Y para finalizar solo decir que Forma Joven es una estrategia de salud dirigida a promover entornos y conductas saludables entre la gente joven de Andalucía. Su objetivo general es el de “reducir la morbimortalidad y mejorar la respuesta a los problemas de salud de adolescentes y jóvenes”, y fue creado en el año 2001 dentro del Plan de Atención a los Problemas de Salud de los Jóvenes, de la Junta de Andalucía.