



Universidad Saludable

Dayra Catalina Enríquez Arévalo¹
María Eugenia Luna Cárdenas²

¹ Enfermera, Universidad Mariana.

² Doctora en Medicina general y cirugía, Universidad Estatal de Cuenca, Ecuador. Especialista en Gerencia Ocupacional, Universidad Mariana, convenio CES de Medellín.

La Universidad Mariana debe involucrar en su accionar, la promoción de entornos saludables a través del desarrollo de políticas públicas, fomentando el cuidado de la salud entre todos sus miembros, desarrollando lineamientos que promuevan hábitos de vida saludables, previniendo la aparición de enfermedades y generando cambios en la actitud de las personas hacia un ambiente saludable.

Para lograr que una universidad sea saludable, son indispensables las buenas relaciones interinstitucionales con entidades gubernamentales y no gubernamentales, con el fin de gestar los cambios esperados y lograr la participación en la construcción de entornos y comunidades educativas sanas.

Una universidad saludable forma personas críticas, seguras de sí mismas, creativas, con valores de autoestima y autovaloración, aspectos que les permiten enfrentar con seguridad las presiones del entorno, aumentando sus capacidades productivas y el componente espiritual, lo cual forja sentimientos e interrelaciones con el otro, convirtiéndose en agentes generadores de cambio en la comunidad universitaria y en la sociedad.

El proyecto consiste en la integración de acciones interdisciplinarias relacionadas con la promoción de la salud y la prevención de la enfermedad, elementos que posibilitan el encuentro, la participación, la reflexión conjunta y la generación de alternativas de intervención sólidas, oportunas y cercanas a las necesidades de todos, para alcanzar un potencial físico, psicológico, social, que promueva la autoestima y que permita fortalecer el conocimiento y las habilidades para la toma de decisiones, el fomento y mantenimiento de la salud, aportando a la permanencia estudiantil y al fortalecimiento de la Universidad Mariana, como universidad saludable.

Desde el área de Salud de Bienestar Universitario se desarrolla diferentes actividades educativas,

formativas y lúdicas encaminadas a la formación de cultura en salud, promoviendo un ambiente saludable a través de: asesorías en responsabilidad sexual y reproductiva con actividades y acciones integradas de información, educación y reflexión; asesoría en autoexamen de seno y testículo; asesoría en toma de citología cervicouterina; asesoría en planificación familiar para la toma de decisiones responsables y adecuadas; asesorías a la población femenina en las diferentes etapas de la gestación con la estrategia ‘Viva la Vida’; sensibilización en la prevención del consumo de tabaco mediante la estrategia ‘Sembrando Vida’, donde los espacios físicos de la Universidad Mariana son 100 % libres de humo de cigarrillo; asistencia al joven sano; sensibilización, orientación y capacitación en enfermedades prevenibles e inmunoprevenibles; generar ambientes de reflexión frente a la aceptación del cuerpo y la imagen que se tiene de él, promoviendo hábitos alimenticios saludables con la elección de una alimentación sana y acorde con las necesidades diarias; jornadas de detección temprana y protección específica con campañas de vacunación, examen visual, desparasitación y salud oral; generar espíritu de solidaridad para salvar vidas en jornadas de donación de sangre. Por lo anterior, este proyecto promueve una salud integral y el bienestar de todos los miembros que conforman la universidad.

El proyecto de Universidad Saludable tiene como objetivo, crear un entorno universitario físico y psicosocial saludable, a través de actividades de promoción de la salud y prevención de la enfermedad, generando cultura en salud con acciones integradas de información, educación, comunicación y reflexión frente a la responsabilidad en salud sexual y reproductiva, además de la sensibilización sobre el autocuidado y las prácticas de vida saludable que posibiliten culminar sus estudios de pregrado sanos, sensibilizados y con capacidad de mantener estilos de vida y ambientes saludables.

La metodología utilizada para el desarrollo del proyecto, es: arte, juego y trabajo. El aprendizaje



lúdico enriquece la capacitación mediante un espacio dinámico y virtual que propicia lo significativo de aquello que se aprende al combinar la participación, la colectividad, la comunicación, el entretenimiento, la creatividad, la competición, el trabajo cooperativo, el análisis, la reflexión, el uso positivo del tiempo y la obtención de resultados en situaciones problemáticas reales, dando como resultado, un proceso de enseñanza-aprendizaje efectivo.

El juego ha formado parte de la vida desde tiempos remotos. Los animales aprenden a defenderse, cazar o luchar por medio del juego. Muchos juegos tienen su origen en ritos religiosos de las primeras civilizaciones, que denotan una inclinación innata del hombre hacia ellos, lo que les hace ser parte de la idiosincrasia de un pueblo y de su cultura. Por tanto, siempre han sido un método de enseñanza para entrenar a los niños en habilidades necesarias para realizar las tareas de la vida cotidiana; les ofrecen la posibilidad de convertirse en seres activos, practicar en situaciones reales, ser creativos y sentirse en un ambiente cómodo y enriquecedor que proporciona confianza para expresarse.

La importancia que en la actualidad tienen el componente lúdico y el componente estratégico se debe a que ambos favorecen el aprendizaje eficaz [...], facilitando su proceso y mejorando las capacidades y habilidades de los [participantes, acorde a la formación integral del ser humano]. (Sánchez, 2010, p. 5).

Teniendo en cuenta lo anterior, el aprendizaje lúdico se basa en los principios didácticos de Stocker (1984):

- **Carácter científico:** toda enseñanza tiene un carácter científico apoyado en la realidad.
- **Sistematización:** la realidad es una forma, un sistema y se divide según el objeto de estudio, sin perder su carácter sistémico. En el proceso educativo los conocimientos son

planeados y estructurados de manera que el 'estudiante' los integre como un todo.

- **Relación entre teoría y práctica:** los contenidos son teóricos, pero para su asimilación se requiere actividades prácticas.
- **Relación entre lo concreto y lo abstracto:** los 'estudiantes' hacen abstracciones mediante la observación directa o indirecta de la realidad, en procedimientos que incluyen explicaciones, observación, interacción y retroalimentación.
- **Independencia cognitiva:** aprender a aprender es el carácter consciente y la actividad independiente de los 'estudiantes'.
- **Comprensión o asequibilidad:** la enseñanza es comprensible y posible de acuerdo con las características individuales del 'estudiante'.
- **De lo individual y lo grupal:** se conjunta los intereses del grupo y los de cada uno de sus miembros para lograr objetivos propuestos y tareas de enseñanza.
- **Solidez de los conocimientos:** trabajo sistemático y consciente durante el proceso de enseñanza en contra del olvido. (párr. 2-9).

Conclusiones

El proyecto 'Universidad Saludable' permite conocer e identificar las necesidades de la comunidad universitaria y la importancia de mantener vigente este proyecto interdisciplinario mediante el arte, el juego y el trabajo.

La comunidad universitaria participa de las actividades y servicios que brinda el área de salud, incentivando comportamientos saludables con prácticas y actitudes personales y colectivas duraderas que mejoren su bienestar, calidad de vida y permanencia estudiantil. Se sensibiliza, participativa y concientiza, a fin de mantener una universidad saludable. Al

ser orientada y sensibilizada, es responsable de mantener la certificación de espacios 100 % libres de humo de cigarrillo a través de la estrategia ‘Sembrando Vida’, mejorando su salud y garantizando la conservación del medio ambiente.

Referencias

- Sánchez, G. (2010). Las estrategias de aprendizaje a través del componente lúdico. *Suplementos MarcoELE, 11*, 1-68.
- Stocker, K. (1984). Principios didácticos. Recuperado de <https://sites.google.com/site/colposangy/principios-didacticos>

