



PROYECTO PARA LA INTEGRACIÓN DE LA UNIVERSIDAD
DE MÁLAGA EN LA RED ESPAÑOLA DE UNIVERSIDADES
SALUDABLES (REUS)

I PLAN DE UNIVERSIDAD SALUDABLE
“UMASALUDABLE”
(2014 – 2018)

umasaludable 





ÍNDICE

1.FUNDAMENTACIÓN.....	3
1.1. CONCEPTO DE SALUD Y PROMOCIÓN DE LA SALUD.....	3
1.2. REDES DE UNIVERSIDADES SALUDABLES:	5
1.2.1. Redes Internacionales.....	5
1.2.2. La Red Española de Universidades Saludables.....	6
1.2.3. La Red Andaluza de Universidades Promotoras de Salud.....	7
2. LA UNIVERSIDAD DE MÁLAGA Y LA SALUD.....	8
2.1. DATOS SOBRE LA SITUACIÓN DE SALUD DE LA UNIVERSIDAD DE MÁLAGA.....	9
3. I PLAN DE UNIVERSIDAD SALUDABLE (UMASALUDABLE).....	10
3.1. MISIÓN.....	11
3.2. VISIÓN.....	11
3.3. COMPROMISO.....	11
3.4. OBJETIVOS.....	11
3.5. LÍNEAS ESTRATÉGICAS Y ACCIONES.....	12
3.6. PROGRAMAS.....	13
3.6.1. Programas de Nueva Implantación.....	13
3.6.2. Programas Implantados.....	13
4. ORGANIZACIÓN.....	16
4.1. COMISIÓN DE DIRECCIÓN Y SEGUIMIENTO.....	16
4.2. COMISIÓN ASESORA.....	16
4.3. GRUPOS DE TRABAJO.....	17
5. EVALUACIÓN.....	17
5.1. INDICADORES.....	18
6. ANEXOS.....	19
ANEXO 1. PROGRAMA UMASALUDABLE – PROMOCIÓN DE LA SALUD.....	19
ANEXO 2. PROGRAMA UMASALUDABLE - DEPORTE UNIVERSITARIO.....	23
ANEXO 3. PROGRAMA DE PREVENCIÓN DE DROGODEPENDENCIAS Y OTRAS ADICCIONES.....	28
ANEXO 4. PROGRAMA DE PROMOCIÓN DE LA SALUD.....	34
ANEXO 5. PROGRAMA DE PROMOCIÓN DE LA IGUALDAD Y PREVENCIÓN DE LA VIOLENCIA DE GÉNERO.....	36
ANEXO 6. EVALUACIÓN DE ACTIVIDADES DE LOS PROGRAMAS DE MEDIACIÓN UNIVERSITARIA.....	38
ANEXO 7. PROGRAMA UMAFIT.....	42

1. FUNDAMENTACIÓN

1.1. CONCEPTO DE SALUD Y PROMOCIÓN DE LA SALUD.

La salud es un derecho esencial y necesario para el conjunto de la sociedad. Se trata del estado de bienestar físico, psíquico y social que implica una mejora constante de las condiciones personales y sociales en las que se desarrolla el individuo, con la finalidad de mejorar el nivel de la calidad de vida.

Las Universidades deben desempeñar un papel fundamental para la promoción de la salud ya que son instituciones con gran poder e influencia social. En la Universidad se forman los y las estudiantes, jóvenes que se encuentran en la etapa en la que se consolidan los estilos de vida y que con el tiempo serán los ciudadanos y profesionales que determinarán la salud de la sociedad futura.

El concepto de Universidad Saludable o Promotora de Salud, se sustenta en los mismos principios de ciudades saludables de la OMS que prioriza iniciativas de promoción de la salud dirigidas a la Universidad como entorno o contexto.

La promoción de la salud en la Universidad es un valor añadido para mejorar la calidad de vida y el bienestar de los que en ella estudian o trabajan, además la formación adquirida permitirá que actúen como promotores de conductas saludables en sus familias, en sus trabajos, en la comunidad y en la sociedad en general.

El concepto de salud ha evolucionado en los últimos décadas. Hasta mediados del siglo XX, el concepto de salud en vigor tenía un carácter reduccionista y se basaba en la ausencia de enfermedad, a partir de la década de los 40 se comienza a definir la salud en sentido positivo superando el antiguo binomio salud-enfermedad, considerando sano al individuo o colectivo que siente bienestar en ausencia de malestar. Este es el sentido en el que en 1946, la Organización Mundial de la Salud (OMS), define el concepto de salud: "la salud es el estado de completo bienestar físico, mental y social y no solo la ausencia de afecciones o enfermedades". Pero esta

definición tiene también sus limitaciones ya que el término "completo" refiriéndose a bienestar, es utópico y estático, porque difícilmente se alcanza y porque no contempla distintas gradaciones en el estado de salud, cuando realmente la salud es dinámica, es cambiante y subjetiva¹.

Sigerist en 1941, declara que "la salud no es simplemente la ausencia de enfermedad; es algo positivo, una actitud gozosa y una aceptación alegre de las responsabilidades que la vida impone al individuo". René Dubos, en 1957, la define como: "Un estado físico y mental razonablemente libre de incomodidad y dolor, que permite a la persona en cuestión funcionar efectivamente por el más largo tiempo posible en el ambiente en el que vive"^{2,3}

Posteriormente, en 1959, Herbert Dunn amplía la dimensión social al concepto de salud, considerando que la salud tiene tres dimensiones: orgánica o física, psicológica y social. En 1975, Milton Terris, establece que "Salud es un estado de bienestar físico, mental y social y la capacidad para funcionar y no meramente la ausencia de enfermedad o incapacidad". En 1974, Marc Lalonde, creó un modelo de salud pública explicativo de los determinantes de la salud, aún vigente, en que se reconoce el estilo de vida de manera particular, así como el ambiente, incluyendo el social en un sentido más amplio junto a la biología humana y la organización de los servicios de salud⁴.

Promocionar la salud, mejorar la salud de las comunidades y de los individuos es un proceso de cambio social. En la carta de Ottawa sobre Promoción de Salud de 1985, publicada por la OMS⁵, se propone el enfoque de promoción de salud, desde el planteamiento positivista de la salud, para trabajar abordando tanto los determinantes personales como del entorno. Para ello, se plantea la combinación de amplias y variadas estrategias, así como la colaboración de los diferentes agentes implicados en los diversos escenarios donde la gente vive, estudia y trabaja.

¹ López-Fernández LA, Aranda-Regules J M. Promoción de la salud: un enfoque en salud pública. Granada: Escuela Andaluza de Salud Pública; 1994.

² Godoy J. Psicología de la Salud: delimitación conceptual. En: Simón MA (Ed.), Manual de psicología de la salud: Fundamentos, metodología y aplicaciones Madrid: Biblioteca Nueva; 1999. p. 39-75.

³ Ryff C D, Singer B H, Love D G. Positive health: connecting well-being with biology. *Philos Trans R Soc Lond B Biol Sci*; 2004; 359 (1449). p. 1383-1394.

⁴ Piedrola. Medicina Preventiva y Salud Pública (11ª edición ed.). Barcelona: Elsevier; 2008.

⁵ OMS. Carta de Ottawa sobre promoción de la salud. Ginebra: OMS; 1986. Retrieved from <http://www.paho.org/spanish/HPP/OttawaChapterSp.pdf>



1.2. REDES DE UNIVERSIDADES SALUDABLES

1.2.1. Redes Internacionales

Las experiencias de Campus o Universidades Saludables es amplia, la Organización Panamericana de la Salud ha impulsado experiencias en países americanos.

En cuanto a Europa, es la Oficina Regional de la OMS para Europa la que impulsa la celebración de la primera Conferencia Internacional sobre Universidades Promotoras de Salud que tiene lugar en Lancaster en 1996, en 1997 se celebra la segunda y se crea la Red Europea de Universidades Promotoras de Salud.

En cuanto a la Red Internacional, el I Congreso Internacional de Universidades Promotoras de la Salud se celebró en Santiago (Chile), en noviembre de 2003. El tema en el que se centró el congreso fue la construcción de Universidades Saludables, este primer congreso ayudó a divulgar y socializar la organización de Universidades Promotoras de Salud.

El II Congreso Internacional de Universidades Promotoras de la Salud en la Región de las Américas se celebró en octubre de 2005, en la Universidad de Alberta, en Edmonton (Canadá). En este encuentro se establece la Guía para Universidades Saludables. En él, se establece el marco conceptual, las metas, las creencias y los principios de la iniciativa. Además, se propone una guía con compromisos de acción institucional para impulsar esta iniciativa en las Universidades.

El III Congreso Internacional de Universidades Promotoras de la Salud tiene lugar en octubre de 2007, en la Universidad de Ciudad Juárez, en Chihuahua, (México). Se trató como tema central "Entornos Formativos Multiplicadores". En este congreso se establece la Red Iberoamericana de Universidades Promotoras de la Salud.

En octubre de 2009, se celebra el IV Congreso Internacional de Universidades Saludables en Pamplona (España), organizado por la Universidad Pública de Navarra, con el tema "El Compromiso Social de la Universidades". De este encuentro deriva la Declaración de





Pamplona-Iruña, que establece los valores y principios del movimiento de Universidades Promotoras de Salud.

El V Congreso Internacional de Universidades Promotoras de la Salud se realizó en Costa Rica en octubre del 2011, con el tema central "Comunidades Universitarias Construyendo Salud".

Finalmente, el VI Congreso Internacional de Universidades Promotoras de Salud se ha celebrado en San Juan de Puerto Rico, en marzo de 2013, centrado en el tema "La Encrucijada Social y Universitaria por la Salud", con el objetivo de actuar de reclamo para el desarrollo de una cultura de Promoción de la Salud basada en el diálogo y la concertación de acciones de política pública y esfuerzos intersectoriales en beneficio de la salud.

1.2.2. La Red Española de Universidades Saludables

La Red Española de Universidades Saludables (REUS) se constituye el 22 de septiembre de 2008 y tiene como objetivo 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. Participan en la REUS, además de Universidades de toda España, la Conferencia de Rectores de las Universidades Españolas, el Ministerio de Sanidad, Política Social e Igualdad, el Ministerio de Educación y algunas estructuras Autonómicas, entre ellas la Consejería de Salud y Bienestar Social de la Junta de Andalucía.

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.

Las líneas estratégicas de la REUS, son:

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

1.2.3. La Red Andaluza de Universidades Promotoras de Salud

En línea con la creación de la Red Nacional, en el año 2009 se configuró la Red Andaluza de Universidades Promotoras de Salud (RAUS), a la que están adheridas oficialmente las diez universidades públicas andaluzas mediante un acuerdo del Consejo de Gobierno de cada universidad. Son miembros de la RAUS las universidades de Almería, Cádiz, Córdoba, Granada, Huelva, Jaén, Málaga, Sevilla, Pablo de Olavide y la Internacional de Andalucía.

El eje del proyecto es la promoción de la salud y la red como instrumento de convivencia saludable y promotor de estilos de vida sanos en el espacio universitario y con proyección hacia la sociedad.

Durante el año 2009 y 2010, los Vicerrectores responsables de la RAUS elaboran un Documento Marco de la Red que se aprueba en una reunión plenaria celebrada en la Consejería



de Salud, en la que se elige como sede de la Secretaría General de la Red a la Universidad Pablo de Olavide.

Posteriormente, el 28 de junio de 2012, en reunión celebrada por los Vicerrectores responsables de la RAUS se elige como sede de la Secretaría General de la Red, a la Universidad de Sevilla.

La RAUS celebra un encuentro anual y ha tenido representación en congresos internacionales sobre la materia. Las decisiones se toman en reuniones periódicas de trabajo tanto del comité directivo como del comité interuniversitario. Se realiza una memoria de actividad de promoción de la salud por curso académico de cada universidad y se ha elegido la 'mediación' como proyecto estratégico común para los próximos años.

2. LA UNIVERSIDAD DE MÁLAGA Y LA SALUD

La Universidad de Málaga, está formada por tres colectivos: Estudiantes, Personal Docente e Investigador (PDI) y Personal de Administración y Servicios (PAS), que suman unas 45.000 personas.

El número de estudiantes es de 36.570, de los que el 46% son hombres y el 54% mujeres.

El profesorado está formado por 2.359, el 36,4% mujeres y el 63,3% hombres. El Personal de administración y servicios está integrado por 1.832 personas, el 51% mujeres y el 49% hombres.

La oferta académica oficial de la Universidad de Málaga se concreta en: 62 Grados, 43 Programas de Doctorado y 55 Máster. La oferta de Titulaciones Propias, es de: 20 Máster, 19 Expertos y alrededor de 100 cursos de Especialización.



La Universidad de Málaga cuenta con 18 centros universitarios, 3 centros adscritos y 5 aularios. Los departamentos universitarios son 81.

El Gobierno de la Universidad se estructura a través de 8 Vicerrectorados.

2.1. DATOS SOBRE LA SITUACIÓN DE SALUD DE LA UNIVERSIDAD DE MÁLAGA

Respecto a los problemas de salud que pueden presentar el alumnado, hay que señalar que los problemas de salud de los jóvenes están relacionados con el estilo de vida y sus factores condicionantes, en aspectos como la alimentación, el ejercicio físico, las adicciones, las relaciones sexuales, los accidentes de tráfico, etc.

La Universidad de Málaga viene trabajando en varios Programas de Promoción de la Salud con el objetivo de promover estilos de vida saludables y contribuir a la mejora de la salud de la Comunidad Universitaria. En estos programas hay actividades especialmente dirigidas al estudiantado.

En el bienio 2008-2009 se realizó una investigación sobre el uso de drogas entre los alumnos y alumnas de la Universidad de Málaga en el marco de las actividades desarrolladas dentro del convenio de la Consejería para la Igualdad y Bienestar Social de la Junta de Andalucía con la UMA. Este estudio fue llevado a cabo por un equipo multidisciplinar de profesores y profesoras de la UMA.

Se realizaron 1.121 encuestas a estudiantes de la UMA, (66,8 % mujeres y 33,2 % hombres). La edad media del grupo estudiado fue de 21,17 años. El 53, % de los estudiantes encuestados era de primer curso, el 29,3% de tercero y el 18,3 % de quinto.

Las drogas psicoactivas más consumidas fueron el alcohol y el cannabis. Un 91,9 % había tomado bebidas alcohólicas alguna vez en la vida y un 34,6 % cannabis. La proporción de consumidores de estas sustancias en el último mes previo a la encuesta fue de 66,3 % para el alcohol y 10,3 % para el cannabis. Respecto al tabaco el 69,1 % nunca ha fumado, o solo lo ha probado, mientras que el 11 % fuma diariamente. El consumo de otras sustancias (cocaína,

éxtasis, anfetaminas, alucinógenos, heroína, tranquilizantes sin receta) se encuentra menos extendido situándose la prevalencia de alguna vez en la vida, entre 1,1 % para la heroína y el 5,3% para la cocaína.

Las sustancias que se empezaron a consumir más tempranamente fueron el alcohol, el tabaco y el cannabis, cuyas edades medias de inicio se situaron entre los 16 y 17 años. La extensión del consumo de drogas en los estudiantes de la UMA varía según el género. Los alumnos consumen en mayor proporción que las alumnas alcohol y cannabis. Respecto al tabaco, las mujeres fuman diariamente en una proporción algo mayor que los varones y comienzan a fumar con una edad algo menor. No se han encontrado diferencias entre los estudiantes y sus patrones de consumo de alcohol u otras drogas en función de curso que se estudiaba.

En cuanto a las personas adultas, entre las primeras causas de morbimortalidad encontramos: enfermedades cardiovasculares, cáncer, enfermedades respiratorias y accidentes.

De los reconocimientos médicos voluntarios realizados al personal de la Universidad de Málaga, un total de 1.111 personas, 563 hombres y 548 mujeres, se observa que presentaban hipertensión arterial el 3,6% de las mujeres y el 6,2% de los hombres, cifras de colesterol elevadas el 24,5% de las mujeres y el 36,1% de los hombres. Presentaba cefaleas el 8,1% de las mujeres y el 2,9% de los hombres, ansiedad el 5% de las mujeres y el 2,1% de los hombres. En total durante el año 2012, presentaron la baja laboral por enfermedad un total de 601 (397 mujeres y 204 hombres), con un promedio de 32,81 días de baja. Las bajas por maternidad fueron 64.

3. I PLAN DE UNIVERSIDAD SALUDABLE (UMASALUDABLE)

La Universidad de Málaga, a través de su Vicerrectorado de Extensión Universitaria, presenta para su incorporación como miembro de la Red Española de Universidades Saludables, un proyecto Integral de Promoción de la Salud, que se concreta en el I Plan de Universidad Saludable, en el que se integran distintos programas desde los que se trabajará la Promoción de la Salud a través de actuaciones en Educación para la Salud y en Habilidades para la Vida.



3.1. MISIÓN

La Universidad de Málaga promociona la salud entre sus colectivos, mediante la puesta en marcha de programas y actividades dirigidos a la consecución de hábitos de vida saludables.

3.2. VISIÓN

La incorporación de la Promoción de la Salud al proyecto educativo y laboral de la Universidad de Málaga con la finalidad de favorecer el desarrollo humano y mejorar la calidad de vida de quienes estudian o trabajan en ella y, a la vez, proporcionarles la formación necesaria para que transmitan la cultura de la salud en sus futuros entornos familiares, laborales y en la sociedad general.

3.3. COMPROMISO

La Universidad de Málaga se compromete a elaborar un Plan de Promoción de la Salud cada cuatro años, en el que se incluyan los distintos Programas Específicos, que le permitan conocer la situación de salud de los distintos colectivos que forman la Comunidad Universitaria así como, sus factores determinantes con el fin de mejorarla, a través de la implementación de políticas y acciones de educación para la salud y participación que propicien la adquisición de hábitos de vida saludable.

3.4. OBJETIVOS

Potenciar la cultura de la salud en la Organización Universitaria.

Desarrollar una estructura organizacional que articule las acciones de una Universidad Saludable.

Incluir la promoción de la salud en las políticas y normativas de la Universidad de Málaga, con el fin de potenciar cambios en estilos de vida que ayuden a mantener y mejorar la salud y la calidad de vida.

Fomentar la Investigación y la Docencia en Promoción de la Salud y favorecer el intercambio de experiencias en Promoción de la Salud.

Implementar acciones de promoción de la salud en la Universidad en base a las necesidades identificadas.

Potenciar el trabajo conjunto entre los organismos de salud pública, las instituciones comunitarias y la Universidad.

3.5. LÍNEAS ESTRATÉGICAS Y ACCIONES

Docencia sobre Promoción de la Salud:

- Revisar y proponer mejoras en los planes de estudio sobre Promoción de la Salud, poniendo el énfasis en los planes formativos sociosanitarios y educativos.
- Ofertar cursos de formación en Promoción de la Salud, dirigidos a estudiantes, PDI y PAS.

Investigación en promoción de la salud:

- Realizar el diagnóstico de Salud de la Universidad de Málaga.
- Potenciar el desarrollo de líneas de Investigación sobre Promoción de la Salud en la Universidad de Málaga.

Participación y colaboración entre los organismos de salud pública, las instituciones comunitarias y las universidades:

- Colaboración con la Delegación de la Consejería de Salud y Bienestar Social de la Junta de Andalucía, en Málaga.

La oferta de servicios y actividades en el campus dirigidas a promocionar la salud de la Comunidad Universitaria:

- Promoción de la Salud:

 Alimentación sana y Saludable.

- ☞ Dieta Mediterránea.
- ☞ Sexualidad y Relaciones Afectivas, prevención de ITS y embarazo.
- ☞ Prevención de Drogodependencias y otras Adicciones
- ☞ Salud Mental y Prevención de problemas psicosociales

o Ejercicio Físico:

- ☞ Puesta en marcha por parte del Servicio de Deportes de un Programa para fomentar el ejercicio físico en la Comunidad Universitaria, contribuyendo a la promoción de la Salud.

3.6. PROGRAMAS

3.6.1. Programas de Nueva Implantación

El Proyecto Universidad Saludable de la Universidad de Málaga se concreta en el I Plan de Universidad Saludable "UMASALUDABLE" y se desarrollará a través de distintos programas que se irán elaborando y poniendo en marcha en función de las necesidades de la Comunidad Universitaria. En el inicio del proyecto se presentan dos programas, que junto a los que se vienen desarrollando y a los que se irán añadiendo sucesivamente conforman el I Plan de Universidad Saludable "UMASALUDABLE".

PROGRAMA UMASALUDABLE – PROMOCIÓN DE LA SALUD (ANEXO 1)

PROGRAMA UMASALUDABLE - DEPORTE UNIVERSITARIO (ANEXO 2)

3.6.2. Programas Implantados

La Universidad de Málaga, es miembro de la Red Andaluza de Universidades Promotoras de Salud, desde su creación en 2009.



Además, el Vicerrectorado de Extensión Universitaria, desde el Secretariado de Igualdad y Asistencia a la Comunidad Universitaria viene desarrollando varios programas de Promoción de la Salud desde el curso 2007/2008.

PROGRAMA DE PREVENCIÓN DE DROGODEPENDENCIAS Y OTRAS ADICCIONES (ANEXO 3)

Este Programa se lleva a cabo a través de un convenio de colaboración suscrito entre la Consejería para la Igualdad y el Bienestar Social y la Universidad de Málaga, que se ha concretado en las siguientes:

ACTIVIDADES:

- Investigación sobre Dependencias y Adicciones en la Universidad:
- Creación, impulso y desarrollo de una red de mediación juvenil para la ejecución de actuaciones promoción de la salud y prevención del consumo de drogas entre iguales.
- Actividades de sensibilización en la Prevención de Drogodependencias y Adicciones dirigidas al Personal de Administración y Servicios (PAS).
- Portal web sobre drogodependencias y adicciones en la Universidad de Málaga.
- Asignatura de Libre configuración sobre drogodependencias y adicciones para el alumnado universitario.

PROGRAMA DE PROMOCIÓN DE LA SALUD (ANEXO 4)

El Programa de Promoción de la Salud se lleva a cabo en colaboración con la Delegación de Salud de Málaga, desde el curso académico 2009/2010, que se ha centrado en:

- Sexualidad Sana y Saludable
- Alimentación Sana



- Prevención del Tabaquismo

PROGRAMA DE PROMOCIÓN DE LA IGUALDAD Y PREVENCIÓN DE LA VIOLENCIA DE GÉNERO (ANEXO 5)

Durante el curso académico 2012/13, se ha incorporado también este programa, aunque desde 2009 se vienen desarrollando actividades en éste ámbito. La experiencia adquirida a través de los Programas de Promoción de la Salud y Prevención de Drogodependencias, con tan buenos resultados nos ha llevado a proponer y trabajar con el mismo modelo este Programa.

Se presenta también para completar la información la EVALUACIÓN DE LOS PROGRAMAS DE MEDIACIÓN (ANEXO 6)

Por otra parte, el Vicerrectorado de Extensión Universitaria, desde la Dirección de Deporte Universitario, también ha trabajado en Programas de Promoción de la Salud, promoviendo el Ejercicio Físico.

PROGRAMA UMAFIT (ANEXO 7)

Programa de Promoción de la Salud en la Comunidad Universitaria a través del Ejercicio Físico.

Tabla 1. Contenidos del Programa

Fuerza	"Desarrollo equilibrado de la musculatura general de tu cuerpo para que alcances unos niveles de fuerza superiores"
Salud	"Desarrollo armónico de tus capacidades físicas básicas, con el fin de sentirte mejor y mejorar tu estado de salud".
Light	"Light te permitirá mejorar tu salud en base a la liberación de toxinas, la reducción del componente graso y de tu peso corporal mientras mejoras tu condición física general"
Competición	"Te ayudamos a mejorar el rendimiento en el deporte que practiques, ofreciendo planificaciones específicas para deportistas recreativos y de rendimiento"
Recuperación	"Si tienes alguna lesión o patología te ofrecemos un programa de readaptación físico-deportiva con el que favorecer el proceso de recuperación"



4. ORGANIZACIÓN

4.1. COMISIÓN DE DIRECCIÓN Y SEGUIMIENTO

Presidenta

Vicerrectora de Extensión Universitaria.

Coordinadores

Directora de Secretariado de Igualdad y Asistencia a la Comunidad Universitaria.

Director de Deporte Universitario.

Funciones

- Elaboración del Plan y de los programas anuales
- Coordinación y evaluación
- Calendario de reuniones por año: Se reunirá, al menos, un vez por año.

4.2. COMISIÓN ASESORA

Miembros por parte de la Universidad de Málaga

Director del Plan Estratégico y Responsabilidad Social

Director del Servicio de Prevención.

Decano de la Facultad de Ciencias de la Educación.

Decana de la Facultad de Ciencias de la Salud.

Decano de la Facultad de Medicina.

Decano de la Facultad de Psicología

Miembros por parte de la Delegación Provincial en Málaga de la Consejería de Salud y Bienestar Social

Delegado Territorial de Salud y Bienestar Social.

Funciones



- Colaborar en la elaboración del Plan de Universidad Saludable, cada cuatro años y los distintos programas que se deriven.
- Colaborar en la 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 sean necesarios dependiendo del tema a tratar.

5. EVALUACIÓN

El proceso de evaluación en Promoción de Salud tiene como objetivo la obtención de la información necesaria para el buen funcionamiento del Plan, mejorar su calidad y elaborar nuevos planes.

Serán objeto de evaluación:

- o Los Resultados obtenidos en relación con los objetivos propuestos.
- o El Proceso; se valorará la adecuación de las actividades y la programación.
- o Los Recursos; se valorará la adecuación de los recursos humanos, materiales y económicos dedicados al Plan.

En la evaluación se emplearán tanto métodos cuantitativos como cualitativos, que se complementan y proporcionan una información más amplia que ayudarán a realizar una evaluación contrastada.

Se realizará una evaluación inicial para conocer la situación de partida, evaluación anual y una evaluación final en el año 2017.

5.1. INDICADORES

Generales:

- Elaboración y aprobación del Plan.
- Firmas de acuerdos y/o convenios de colaboración con instituciones.
- Nº y tipo de documentos generados para el desarrollo del Plan.
- Nº y tipo de estudios para conocer la situación de salud.

Específicos:

Relacionados con la Docencia sobre Promoción de la Salud:

- Nº de Planes de Estudio analizados.
- Nº de Cursos de formación de postgrado ofertados
- Nº de Cursos de formación del profesorado.

Relacionados con la Investigación en promoción de la salud:

- Análisis del Diagnóstico de Salud de la Universidad de Málaga
- Nº de líneas de investigación sobre promoción de la salud.

Relacionados con la Participación y colaboración entre los organismos de salud pública, las instituciones comunitarias y las universidades:

- Nº de reuniones realizadas con otras instituciones.
- Participación en eventos o reuniones de Universidades Saludables.
- Participación en grupos de trabajo para el desarrollo del Plan.
- Nº de Actividades de difusión del Plan.

Relacionados con las Actividades dirigidas a promocionar la salud de la Comunidad Universitaria:

- Nº de Actividades recogidas en el Plan.
- Puesta en marcha de servicios orientados a la promoción de la salud.
- Nº de Actividades de educación para la salud ofertadas.
- Nº de Actividades de sensibilización realizadas.
- Nivel de satisfacción de los usuarios/as.

6. ANEXOS

ANEXO 1.

PROGRAMA UMASALUDABLE

PROMOCIÓN DE LA SALUD



El Programa UMASALUDABLE – PROMOCIÓN DE LA SALUD es un programa integral y holístico, que pretende implicar a los distintos actores de la Comunidad Universitaria con el fin de contribuir al pleno desarrollo de las personas y la construcción de una sociedad más justa y saludable.

OBJETIVOS

Generar e intercambiar conocimiento en torno a la promoción de la salud y estimular la integración transversal de contenidos de salud curricular.

Impulsar la investigación en promoción de la Salud.

Orientar y apoyar la educación para el autocuidado y los estilos de vida saludables.

Implementar actividades dirigidas a promocionar la Salud.

1. LÍNEAS DE TRABAJO Y ACCIONES

1.1. Docencia sobre Promoción de la Salud:

Se elaborará un registro para conocer las asignaturas sobre Promoción de la Salud, que se imparten en la Universidad de Málaga.

Se ofertarán cursos de formación en Promoción de la Salud, dirigidos a estudiantes, PDI y PAS.

1.2. Investigación en promoción de la salud:

Se llevará a cabo el diagnóstico de Salud de la Universidad de Málaga.

Se efectuarán los estudios que sean precisos para conocer las necesidades de la Comunidad Universitaria sobre promoción de la Salud.

1.3. Participación y colaboración entre los organismos de salud pública, las instituciones comunitarias y las universidades:

Se actualizará el convenio de Colaboración con la Delegación Provincial en Málaga de la Consejería de Salud de la Junta de Andalucía.

1.4. Implementación de actividades en el campus dirigidas a promocionar la salud de la Comunidad Universitaria:

En colaboración con la Delegación Provincial de Salud de Málaga, se pondrá en marcha el Punto Forma Joven en la Universidad de Málaga. Se trata de una estrategia de promoción de salud que consiste en acercar a los espacios frecuentados por adolescentes y jóvenes, asesorías de información y formación atendidas por un equipo de profesionales de diferentes sectores, para ayudarles a decidir en la elección de las respuestas más saludables.

Se trabajarán cuatro áreas:

Estilos de Vida

La promoción de la alimentación equilibrada, con especial énfasis en la dieta mediterránea.

La prevención de consumos adictivos (tabaco alcohol, adicciones sin sustancia, etc.).

La seguridad en la conducción y el ocio.

Sexualidad y Relaciones Afectivas

La promoción de relaciones sanas, seguras y satisfactorias.

La igualdad entre hombres y mujeres.

La eliminación de comportamientos sexistas.

La prevención de sida, ITS y embarazos no deseados.



Convivencia

Favorecer la convivencia pacífica.

La ayuda mutua y solidaridad.

La prevención de la violencia de género.

Salud Mental

Autoestima.

Habilidades Sociales.

La Resolución de Conflictos.

Conocimiento y Manejo de Emociones.

La Prevención de Trastornos de Salud Mental.

Programas ya Instaurados

Se seguirán trabajando los programas ya puestos en marcha, que apoyarán las actividades realizadas desde el Punto Forma Joven:

Programa de Prevención de Drogodependencias y Otras Adicciones

Programa de Promoción de la Salud (Sexualidad, Alimentación y Tabaquismo).

Programa de Promoción de la Igualdad y Prevención de la Violencia de Género.

Metodología

La Metodología de trabajo con el PDI y PAS se establecerá a través de la implicación de los centros con el Programa. Se organizarán reuniones con los equipos decanales de las Facultades y responsables de los Centros y se impulsará la creación de una Red de colaboradores del Programa.

Como metodología de trabajo con los estudiantes se utilizará la Mediación Universitaria para la Promoción de la Salud. La Mediación es un instrumento de influencia entre los iguales con efecto multiplicador.

La Mediación se estructura en dos fases: Una primera fase de formación y otra fase de Acción, en la que se elaboran y se llevan a cabo los proyectos.



Agentes

Personal Técnico del Secretariado de Igualdad y Asistencia a la Comunidad Universitaria y Personal Técnico de la Delegación de Salud y Bienestar Social.

Profesorado y Personal de Administración y Servicios miembros de la Red de Colaboración.

Participantes

Comunidad universitaria

Resultados

Se realizará una toma de resultados a través de encuestas y análisis de los resultados para medir el cumplimiento de los objetivos.

El impacto de las actividades desarrolladas se evaluará a través de pretest – postest, mediante el que podremos valorar el impacto formativo.

ANEXO 2.

PROGRAMA UMASALUDABLE

DEPORTE UNIVERSITARIO



PROGRAMA DE ACTIVIDAD FÍSICA EN EL MARCO DE UNA UNIVERSIDAD SALUDABLE

El Programa UMASALUDABLE – DEPORTE UNIVERSITARIO es un programa a través del que se pretende implicar a los distintos actores de la Comunidad Universitaria en el fomento de una práctica deportiva orientada a la salud de los participantes.

LINEAS ESTRATÉGICAS

Dentro del Plan Estratégico de la UMA se hace referencia al deporte saludable, en concreto en la siguiente línea: LE10.4 Potenciar la oferta de actividades deportivas de la Universidad de Málaga desarrollándola como "universidad saludable".

1.- Fomentar la práctica de actividades deportivas cardiosaludables para los miembros de la comunidad universitaria y personas del entorno del campus de Teatinos.

OBJETIVOS

Difundir un concepto de salud integral en el que los hábitos relacionados con la actividad física son fundamentales y colaboran en la mejora de la salud de los miembros de la comunidad universitaria.

Promocionar el deporte saludable desde la vida activa y no tanto desde la prevención de las enfermedades.

Potenciar la práctica deportiva centrada en la persona, en su formación o intervención para obtener un beneficio con efectos tangibles en los participantes.

LINEAS DE TRABAJO Y ACCIONES

Se reforzará la oferta de servicios médicos con una política preventiva que tenga el deporte y la actividad física uno de sus factores esenciales.

Se crearán y llevarán a cabo eventos y campañas de concienciación dirigidas a la comunidad universitaria sobre los beneficios saludables de la actividad física.

Se adaptará la dependencia del área médica de deportes a este nuevo enfoque.

PLAN DE ACTUACIÓN

Creación de cursos específicos para el fomento de la Salud:

“PAUSA SALUDABLE: 15 MINUTOS DE EJERCICIO ACTIVO EN EL LUGAR DE TRABAJO”



- Figura 1 -

El programa se basa en el hecho de que un trabajador en una oficina permanece sentado en su lugar de trabajo alrededor de 220 días al año durante más de 7 horas al día durante 40 años. Esto hace un total de nueve años que el trabajador pasa en su escritorio y en el que el cuello soporta una gran presión. Este curso ofrece como empleados de la Universidad la oportunidad de interrumpir el trabajo en un solo día a la semana durante 15 minutos activos, lo que redundará en su salud.



- Figura 2 -



- Figura 3 -

PARTICIPACIÓN DE LOS AGENTES

Para conseguir los objetivos debemos enfatizar la participación de los agentes, como docentes transmisores de salud a través de la actividad física, como figuras de referencia y no meros monitores o técnicos deportivos. Estos agentes deben ser expertos en salud y actividad física y mantener un contacto directo y continuado con los participantes.

PARTICIPANTES

Miembros de la comunidad universitaria que deben ser participantes activos. El punto de partida es el momento en el que el participante demanda una actividad con el enfoque de UMA SALUDABLE. La transmisión de los objetivos, plan y programación debe ser atractivos para atraer a los participantes. Así como el horario, espacios destinados, formación de los formadores, etc.

RESULTADOS

Se realizará una toma de resultados a través de encuestas y análisis de los resultados para medir el cumplimiento de los objetivos.

ESCUELA DE ESPALDA

CARACTERÍSTICAS GENERALES:

Esta actividad esta encaminada a una mejora de la salud, mediante la realización de determinadas actividades y ejercicios de forma saludable en la piscina y en la sala contigua a la piscina, sus beneficios y formas de realización son las adecuadas para las personas de todas las edades.

Es una actividad dirigida a los usuarios que presentan alguna patología en la que se ve afectado el aparato locomotor, habiendo sido prescrita por el médico como idónea. Dicha actividad ha de ser complementaria con un trabajo en seco guiado por el fisioterapeuta.

Para la inscripción en dicha actividad se incluyen patologías propias de la columna vertebral que por condiciones específicas contribuyan a la mejora de las mismas.

Cada usuario antes de realizar dicha actividad tendrá una obligada cita con el fisioterapeuta del complejo deportivo que le realizará una evaluación previa y se realizará una ficha del paciente con su patología y los ejercicios a trabajar.

El ejercicio en el agua será específico e individual y el monitor estará en un continuo contacto con el fisioterapeuta para no realizar ningún ejercicio que pueda perjudicar o dañar la patología del usuario.

OBJETIVOS

- Conocer los beneficios fisiológicos y psicológicos de la práctica regular de actividad física para la salud.
- Conocer los peligros potenciales de las actividades físicas mal ejecutadas y posibles lesiones que acarrearán.
- Mejora de la condición física: resistencia, tonificación muscular, flexibilidad.
- Aprender y mejorar dentro de las propias limitaciones la técnica.
- Mejorar de la calidad de vida, previniendo y disminuyendo las molestias de la espalda (lumbares, cervicales y dorsales)
- Prevenir y compensar las alteraciones del aparato locomotor.
- Mejorar la movilidad articular sin riesgo de lesión.
- Favorecer el desarrollo de los sentidos y la atención
- Mejorar la coordinación

CONTENIDOS

- Los beneficios de la práctica regular y correcta de actividad física.
- Importante llevar un control de los usuarios ya que las patologías crónicas son cambiantes día a día y semana a semana, gran importancia de saber el estado de estas a diario y anotar las incidencias.
- En el trabajo en seco se llevará un control en la realización del ejercicio y se tratará de dinamizar al grupo.
- Evitar la monotonía cambiando los ejercicios manteniendo siempre los objetivos.

METODOLOGIA

Se realizará un trabajo individualizado, dentro de una programación anual.

Los usuarios pueden tener un nivel bajo – medio de natación, por ello siempre hay que adaptar la actividad a las particularidades individuales de cada usuario para poco a poco ir adaptándolos al medio acuático.

PERFIL DE USUARIO

Esta actividad está dirigida a personas mayores de 16 años, a los que su médico le han recomendado la natación para una mejora de la salud y de calidad de vida, pertenecientes o no a la Comunidad Universitaria.

RECURSOS MATERIALES

Piscina complejo universitario situada en el Pabellón de Deportes UMA y material auxiliar, pulls, tablas, aletas, balones medicinales, balones de waterpolo, mancuernas acuáticas etc... como el material médico que se utilizará para realizar mediciones antropométricas y físicas ya que con ellos estamos realizando unos artículos para realizar publicaciones en algunas revistas tanto médicas como deportivas y todo ello supervisado por el director de actividades de la UMA como la dirección del servicio Médico.

ANEXO 3. PROGRAMA DE PREVENCIÓN DE DROGODEPENDENCIAS Y OTRAS ADICCIONES

El Programa de Prevención de Drogodependencias y otras Adicciones se lleva a cabo través de un convenio de colaboración suscrito entre la Consejería para la Igualdad y el Bienestar Social y la Universidad de Málaga, que se ha concretado en las siguientes:

ACTIVIDADES:

- Investigación sobre dependencias y Adicciones en la Universidad:

Se ha realizado un estudio en el bienio 2008-2009, en el que han participado las Universidades públicas de Andalucía, entre ellas la Universidad de Málaga, llevando a cabo una investigación sobre el consumo de drogas entre el alumnado.

Entre los Resultados más relevantes encontramos:

Que las sustancias más consumidas en el último mes fueron alcohol (64,6%) y cannabis (9%), con una prevalencia de consumo para todas las sustancias por debajo de la media en la población de referencia, excepto para el alcohol, donde se iguala. El consumo de tabaco diario (11,2%) es muy inferior al de la población general, aunque similar al de otras universidades.

Los estudiantes perciben como conductas de consumo menos arriesgadas el consumo de alcohol (23-24,5%) y el consumo esporádico de cannabis (20,6%), que consideran la droga ilícita más accesible. La mayoría de las sustancias presentan un uso recreativo y son consumidas en grupo. No se aprecian diferencias por razón de género en la percepción del riesgo para ninguna de las conductas, aun cuando el patrón de consumo sí varía en función del sexo.

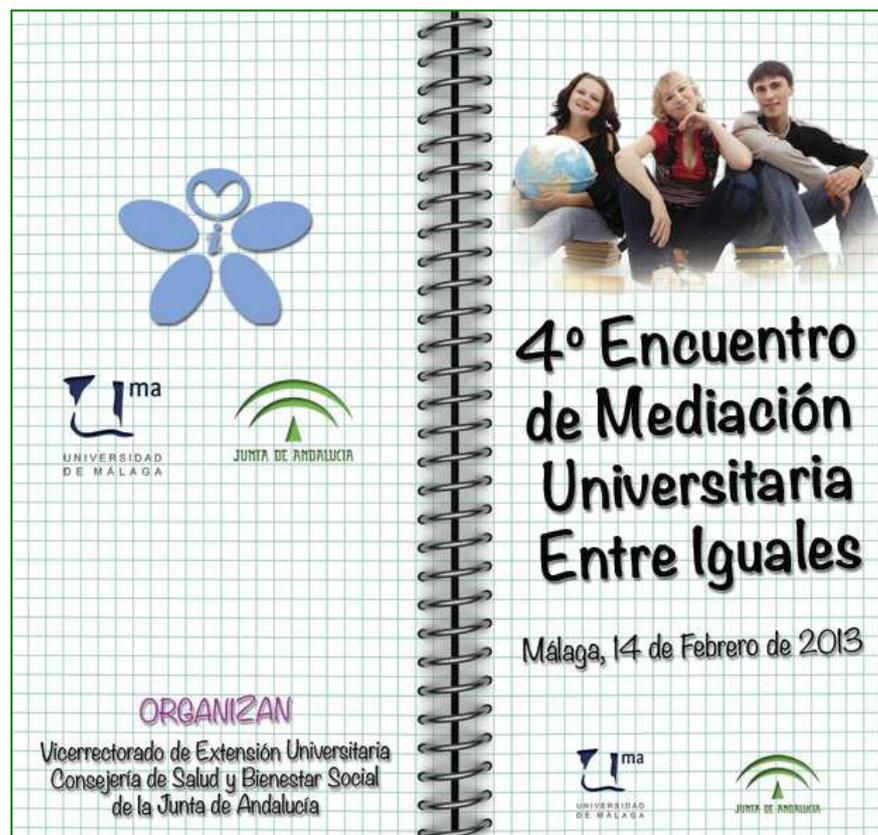
Conclusiones. La prevalencia de consumo para alcohol y cannabis junto a la percepción del riesgo asociado al uso de las sustancias psicoactivas estudiadas y

otros datos obtenidos en este estudio podrían contribuir a definir intervenciones dirigidas a la prevención y modificación de actitudes, así como al diseño de futuras investigaciones en este colectivo.

- Creación, impulso y desarrollo de una red de mediación juvenil para la ejecución de actuaciones promoción de la salud y prevención del consumo de drogas entre iguales.

Se ha realizado un encuentro anual durante el curso académico, desde el curso 2008/2009.

En el encuentro han participado estudiantes mediadores de las Universidades de Sevilla, Pablo de Olavide, Huelva y Málaga, con el objetivo de compartir las experiencias en mediación de estas Universidades y motivar a los nuevos mediadores de cada curso.



- Figura 4 -

El calendario de trabajo seguido cada curso académico para el desarrollo de la Mediación Universitaria, ha sido:

Octubre: Captación de estudiantes Mediadores/as.

Noviembre - diciembre: Curso de Formación.

Enero y Febrero: Realización de un Proyecto

Marzo, abril y mayo: Realización de la labor de Mediación en los centros correspondientes y seguimiento del grupo.

Junio, julio: Entrega de la memoria de Actividades.

**CURSO DE ESPECIALIZACIÓN EN MEDIACIÓN UNIVERSITARIA,
PREVENCIÓN DE DROGODEPENDENCIAS Y OTRAS ADICCIONES**

FICHA

Inscripción: 20 de enero al 19 de febrero de 2013
Curso: 4 al 24 de marzo de 2013
Presenciales: 5, 6, 7, 12, 13 y 14 de marzo de 16:00 a 21:00 horas
Duración: 30 horas presenciales 4,5 créditos europeos
Precio: 52,50 €

Lugar: Aulario "López Peñalver",
Campus Universitario Teatinos
http: //www.uma.es/vrue/tpropias/cursos.html
Más información en igualdad@uma.es
Tlf. 952136309

PROGRAMA

MÓDULO "PROMOCIÓN DE LA SALUD Y MEDIACIÓN UNIVERSITARIA.

- 1.- Concepto de Salud.
- 2.- Introducción a la Mediación, Elaboración de Proyectos Sociales. Recursos Institucionales.
- 2.1 Recursos en el Ámbito de las Drogodependencias y Adicciones
- 2.2 Proyectos de Intervención Social.
- 2.3 Mediación en la Universidad
- 3.- Creatividad y habilidades sociales.

MÓDULO "PREVENCIÓN DE DROGODEPENDENCIAS Y OTRAS ADICCIONES CON PERSPECTIVA DE GÉNERO".

- 4.- Formación específica en consumo de drogas.
- 5.- Mediación y comunicación en el consumo recreativo de drogas.
- 6.- Soy Mediador/a en drogodependencias ¿te informo? Buenas prácticas.
- 7.- Adicciones a las nuevas tecnologías (video-juegos, móviles e Internet).
- 8.- Elaboración de un proyecto de Intervención sobre Mediación Universitaria en Prevención de Drogodependencias y otras Adicciones.

- Figura 5 -

El total de estudiantes que han participado en el Programa de Mediación Universitaria para la Prevención de Drogodependencias y otras Adicciones durante los 5 años que lleva en marcha el programa es de 150 estudiantes, que han realizado actividades de difusión, concienciación e información en las distintas Facultades y Escuelas Universitarias de la Universidad de Málaga, que distribuidos en grupos de 5-6 estudiantes, han realizado unas 180 actividades, en las que han participado alrededor de 5.500 estudiantes.

ACTIVIDADES EN EL CAMPUS



- Figura 6 -



- Figura 7 -



- Figura 8 -

- Actividades de sensibilización en la prevención de drogodependencias y adicciones dirigidas al Personal de Administración y Servicios (PAS).

Durante el curso 2011/12, se han realizado visitas personalizadas al PAS de distintos Servicios, obsequiándoles con un pendrive con información sobre drogodependencias y adicciones, así como explicándoles el programa que se lleva a cabo, los objetivos del mismo y poniéndonos a su disposición para cualquier duda o consulta que deseen realizar.

La actividad con el PAS fue llevada a cabo por tres mediadores de segundo nivel (mediadores con experiencia de dos cursos académicos) repartieron 230 pendrives. Llevaron a cabo 8 charlas con 243 miembros del PAS.

- Portal web sobre drogodependencias y adicciones en la Universidad de Málaga.

En 2008, se crea el portal web “la uma ante las drogas” <http://umadrogas.wordpress.com>, el portal web, se mantiene actualizado,

adaptándolo a los intereses de los/as usuarios/as revisando y actualizando la información, cambiando las secciones menos visitadas y el refuerzo de las más utilizadas.

Desde 2008, cada curso se diseñan y desarrollan actuaciones de difusión y marketing del portal entre los alumnos/as de la Universidad de Málaga.

En 2012, se diseña y pone en marcha de una nueva sección de prevención secundaria específica ante el consumo del alcohol basada en la autoevaluación del propio consumo (EVALUALCOHOL) y el consejo preventivo personalizado.

En 2012, se diseña y desarrolla un plan coordinado con la Universidad de Málaga para la difusión del portal entre el Personal Docente e Investigador (PDI) y su conversión en instrumento pedagógico para utilizar algunas áreas, departamentos o asignaturas.

Portal Web "la UMA ante las drogas"



- Figura 9 -

- Asignatura de libre configuración sobre drogodependencias y adicciones para el alumnado universitario.

Asignatura de libre configuración ad hoc "Farmacología de las drogas de Abuso: Toxicomanías", de 5 créditos que se imparte a través del campus andaluz virtual y se oferta a todas las titulaciones de Ciencias de la Salud.

ANEXO 4. PROGRAMA DE PROMOCIÓN DE LA SALUD.

El Programa de Promoción de la Salud, se lleva a cabo en colaboración con la Delegación de Salud de Málaga, desde el curso académico 2009/2010, que se ha centrado en:

- Sexualidad Sana y Saludable
- Alimentación Sana
- Prevención del Tabaquismo

Al igual que en el programa de drogodependencias el alumnado participante en el programa de Promoción de la Salud, se han incorporado a la Red de mediación juvenil, en este caso, para la ejecución de actuaciones de promoción de la salud

El calendario de trabajo seguido cada curso académico para el desarrollo de la Mediación Universitaria, ha sido el mismo que en el programa de Prevención de Drogodependencias y otras Adicciones.

CURSO DE ESPECIALIZACIÓN EN MEDIACIÓN UNIVERSITARIA, PROMOCIÓN DE LA SALUD

FICHA

Inscripción: 20 de enero al 19 de febrero de 2013
Curso: 4 al 24 de marzo de 2013
Presenciales: 5, 6, 7, 12, 13 y 14 de marzo de 16:00 a 21:00 horas
Duración: 30 horas presenciales 4,5 créditos europeos
Precio: 52,50 €

Lugar: Aulario "López Peñalver", Campus Universitario Teatinos
<http://www.uma.es/vrue/tpropias/cursos.html>
Más información en igualdad@uma.es
Tlf. 952136309

PROGRAMA

MÓDULO "PROMOCIÓN DE LA SALUD Y MEDIACIÓN UNIVERSITARIA CON PERSPECTIVA DE GÉNERO."

1. Concepto de salud.
2. Introducción a la Mediación. Elaboración de Proyectos Sociales. Recursos Institucionales.
- 2.1 Recursos en el Ámbito de la Promoción de la Salud.
- 2.2 Proyectos de intervención Social.
- 2.3 Mediación en la Universidad.
3. Creatividad y habilidades sociales.

MÓDULO "PROMOCIÓN DE LA SALUD AFECTIVO SEXUAL, ALIMENTACIÓN SANA Y SALUDABLE Y PREVENCIÓN DEL TABAQUISMO CON PERSPECTIVA DE GÉNERO"

4. Educación Sexual, Anticoncepción. ITS. Otras prácticas de riesgo.
5. Salud a Afectivo Sexual.
6. Conceptos básicos de alimentación.
7. Una compra inteligente.
8. Beneficios de la actividad física sobre la salud.
9. Composición y efectos del tabaco. Consecuencias para el fumador y el fumador pasivo. Incidencia del tabaco.
10. Prevención del tabaquismo y promoción de hábitos alternativos.
11. Elaboración de un proyecto de Intervención sobre Mediación Universitaria en Promoción de la Salud.

Logos: Universidad de Málaga, Unión Europea, UNIDAD DE IGUALDAD

- Figura 10 -

El total de estudiantes que han participado en el Programa de Mediación Universitaria para la Promoción de la Salud durante el tiempo que lleva en marcha el programa es de 50 estudiantes, que han realizado actividades de difusión,

concienciación e información en las distintas Facultades y Escuelas Universitarias de la Universidad de Málaga, que distribuidos en grupos de 5-6 estudiantes, han realizado unas 60 actividades, en las que han participado alrededor de 1.800 estudiantes.



- Figura 11 -



- Figura 12 -

ANEXO 5. PROGRAMA DE PROMOCIÓN DE LA IGUALDAD Y PREVENCIÓN DE LA VIOLENCIA DE GÉNERO.

Durante el curso académico 2012/13, se ha incorporado también este programa, aunque desde 2009 se vienen desarrollando actividades en éste ámbito, la experiencia adquirida a través de los Programas de Promoción de la Salud y Prevención de Drogodependencias, con tan buenos resultados nos han llevado a proponer y trabajar con el mismo modelo este Programa.

En este caso contamos con la colaboración del Instituto Andaluz de la Mujer y con los grupos y Asociaciones del profesorado de la Universidad de Málaga que trabajan por la Igualdad de Género.

**CURSO DE ESPECIALIZACIÓN EN MEDIACIÓN UNIVERSITARIA,
PROMOCIÓN DE LA IGUALDAD Y PREVENCIÓN DE LA VIOLENCIA DE GÉNERO**

FICHA

Inscripción: 20 de enero al 19 de febrero de 2013
Curso: 4 al 24 de marzo de 2013
Presenciales: 5, 6, 7, 12, 13 y 14 de marzo de 16:00 a 21:00 horas
Duración: 30 horas presenciales 4,5 créditos europeos
Precio: 52,50 €

**Lugar: Aulario "López Peñalver", Aulario Severo Ochoa.
Campus Universitario Teatinos**
http: //www.uma.es/vrue/propias/cursos.html
Más información en igualdad@uma.es
Tlf. 952136309

PROGRAMA

MÓDULO "PROMOCIÓN DE LA SALUD Y MEDIACIÓN UNIVERSITARIA.

1. Cocepto de salud.
2. Introducción a la Mediación.
3. Elaboración de Proyectos Sociales.
4. Recursos Institucionales.
5. Creatividad y habilidades sociales.

MÓDULO "PROMOCIÓN DE LA IGUALDAD Y PREVENCIÓN DE LA VIOLENCIA DE GÉNERO".

1. Lenguaje y desigualdad.
2. Desigualdad y comunicación.
3. Relaciones afectivo-sexuales.
4. Educación e igualdad.
5. Mediación desde las Instituciones Públicas.
6. Prevención de la violencia de género.
7. Género e intervención social.
8. Actuaciones contra la violencia de género.
9. Elaboración de un proyecto de actuación.

Logos: Universidad de Málaga, Unión Europea, Instituto Andaluz de la Mujer.

- Figura 13 -

Han participado en este programa 30 estudiantes, que han realizado un curso de formación y han desarrollado Actividades de Mediación Universitaria para la Promoción de la Igualdad y Prevención de la Violencia de Género en distintas Facultades y Escuelas Universitarias de la Universidad de Málaga, que distribuidos en grupos de 5-6 estudiantes, han realizado unas 36 actividades, en las que han participado alrededor de 180 estudiantes.



- Figura 14 -



- Figura 15 -



- Figura 16 -

ANEXO 6. EVALUACIÓN DE LAS ACTIVIDADES DE LOS PROGRAMAS DE MEDIACIÓN UNIVERSITARIA



- Gráfico 1 -



- Gráfico 2 -



- Gráfico 3 -



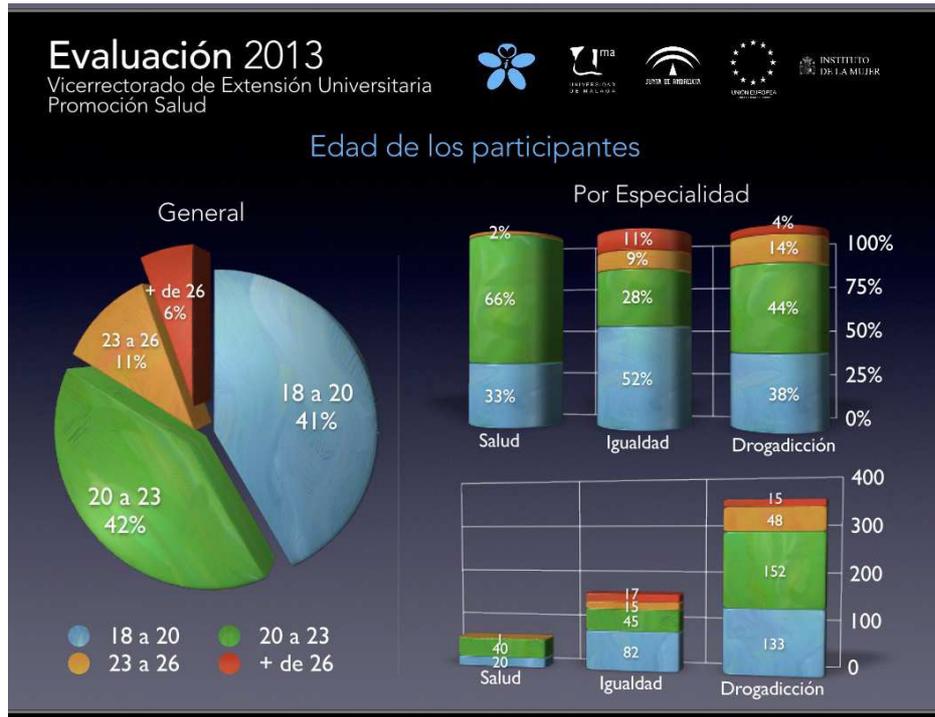
- Gráfico 4 -



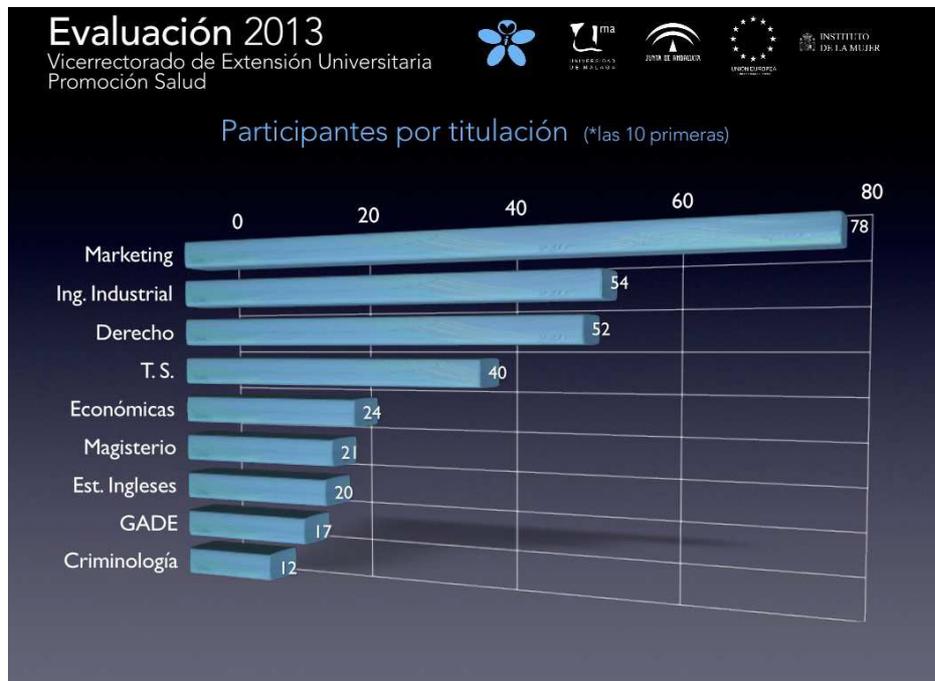
- Gráfico 5 -



- Gráfico 6 -



- Gráfico 7 -



- Gráfico 8 -

ANEXO 7. PROGRAMA UMAFIT.

Promoción de la Salud en la Comunidad Universitaria a través del Ejercicio Físico.

Características

El Contexto de Aplicación

La apertura de la Sala Cardiovascular del Complejo Deportivo Universitario en el año 2009 supuso un gran éxito que aportó una mayor calidad al programa de actividades físico-deportivas de la Universidad de Málaga. El nivel de acogida, no solo por parte de la comunidad universitaria (estudiantes, profesores y personal de administración y servicios), sino de una población más extensa de nuestro sector, ha sido desde el inicio más que satisfactorio, recibándose hasta la fecha una constante y elevada demanda. El número de usuarios que nos visitan semanalmente alcanza ya la cifra de 360 y tenemos una ocupación completa de plazas durante todo el curso académico, lo que se traduce en la fidelización de nuestros usuarios a través de la calidad del servicio ofrecido, convirtiendo al Entrenamiento Personalizado en Sala Cardiovascular en uno de los grandes pilares del deporte en la Universidad de Málaga. Antes de la implantación del programa UMAFIT de este programa el número de usuarios era de 300 personas.

Fruto de esta satisfactoria respuesta social han ido surgiendo nuevos objetivos y retos para continuar en el progreso del servicio ofrecido en dicha Sala. De esta forma, en un primer momento los objetivos diseñados y la planificación deportiva se centraban fundamentalmente en el ámbito del desarrollo muscular y la pérdida de peso, pero con el transcurso de los meses iniciales los usuarios empezaron a concebir nuestra actividad como una forma excelente a través de la cual alcanzar un desarrollo armónico de su condición física, de recuperar alguna patología crónica o lesión aguda, de mejorar alguna marca deportiva... en definitiva, de disfrutar, plenamente, con la actividad físico-deportiva.

Actualmente consideramos necesario no incurrir en una situación de acomodación y monotonía por no modificar la propuesta de actividad. Por este motivo, y ensalzando en todo momento a la acreditación actual del Sello de Excelencia Europea, EFQM 300+, que hoy día nos contempla, el Entrenamiento Personalizado en la Sala Cardiovascular supone uno de los grandes elementos de mejora y progreso de nuestro servicio. En estos momentos de dificultad económica, la eficiencia de los procesos de gestión supone un pilar básico para conseguir con el

desarrollo adecuado y equilibrado. Por este motivo surge en el mes de septiembre de 2011 la necesidad de mejorar los procesos que actualmente se implantaban, para lo cual contábamos con unas posibilidades económicas reducidas. Por ello debimos agudizar el ingenio y crear un proyecto innovador, de calidad y con una justificación técnica suficiente para que se convirtiera en una verdadera herramienta de captación y fidelización de usuarios.

Creación y Contenidos del Programa

Tras diversas propuestas y con la colaboración de distintos técnicos altamente especializados, surge como idea principal la de agrupar los distintos perfiles de nuestros usuarios en grupos diferenciados, los cuales se establecen en función de los objetivos que pretendan alcanzar a través de nuestro asesoramiento profesional. Se crea de esta forma un programa de contenidos específicos y asociados con cada usuario, a través del cual queremos ofrecer una orientación directa en función de las preferencias, objetivos y metas. Tras un profundo análisis de las necesidades que plantean nuestros usuarios y de sus distintos perfiles, nace un Programa exclusivo de la Universidad de Málaga en el que se establecen los cinco bloques de contenidos que se pueden ver en la tabla 1.

Tabla 2. Contenidos y Justificación Programa UMAFIT

Color	Nombre	Justificación
	Fuerza	"Desarrollo equilibrado de la musculatura general de tu cuerpo para que alcances unos niveles de fuerza superiores"
	Salud	"Desarrollo armónico de tus capacidades físicas básicas, con el fin de sentirte mejor y mejorar tu estado de salud".
	Light	"Light te permitirá mejorar tu salud en base a la liberación de toxinas, la reducción del componente grasa y de tu peso corporal mientras mejoras tu condición física general"
	Competición	"Te ayudamos a mejorar el rendimiento en el deporte que practiques, ofreciendo planificaciones específicas para deportistas recreativos y de rendimiento"
	Recuperación	"Si tienes alguna lesión o patología te ofrecemos un programa de readaptación físico-deportiva con el que favorecer el proceso de recuperación"

El programa UMAFIT inicia su andadura gracias al adecuado trabajo multidisciplinar en una serie de reuniones entre los directores de la Dirección de Deporte Universitario, los coordinadores de las actividades y los técnicos deportivos especialistas y responsables de la actividad de entrenamiento en Sala Cardiovascular. Cada uno de estos especialistas aporta sus conocimientos para poder generar un programa que contemple todas las orientaciones del producto. La nomenclatura, la justificación y el desarrollo de los contenidos de cada bloque da continuidad a estas aportaciones iniciales. Con todo el programa configurado se inician los

procesos de marketing y promoción, se lleva a cabo a través de cartelería específica, folletos e información en la web. Además de estas estrategias de promoción se explica con detalle a los usuarios de la Sala, los cuales lo acogen de forma muy positiva. Y finalmente llega el proceso de implantación; cartelería en la Sala, folios de colores donde se imprimen las rutinas de cada bloque, adhesivos informativos con el logo UMAFIT en cada una de las máquinas de la Sala, videos informativos en el canal de la Universidad y en las pantallas de la Sala y del Complejo Deportivo, promoción en los puestos de información, etc. Y finalmente resultados aún más positivos de lo inicialmente esperados.

Como se desprende de lo descrito anteriormente, actualmente este programa tiene como elemento principal las características de nuestros usuarios, las respeta y adapta la actividad a ellos mismos, siendo el gran objetivo la organización del proceso de entrenamiento en base a unos objetivos comunes y la creación de grupos de usuarios que se identifiquen entre ellos y se refuerce el componente social de nuestra actividad, en base a un programa innovador y único en los servicios deportivos de la provincia.

Además de ello la implantación tan positiva de este programa ha generado el surgimiento de proyectos y programas asociados, entre los que cabe destacar que en el próximo curso (2012-2013) todas las actividades de la programación estarán ubicadas en cada uno de estos bloques de contenidos, según corresponda por sus características propias, permitiendo al usuario conocer con mayor facilidad con que actividades encuentra más afinidad en función de sus características. Además de ello se está elaborando actualmente una aplicación móvil específica que recoja los contenidos y sesiones de entrenamiento de cada bloque, que permita introducir los datos del usuario y relacione de forma directa su mayor afinidad. Todo esto para los usuarios de nuestra Sala y de forma gratuita, mejorando con estos nuevos procedimientos la calidad general del servicio ofrecido.

El proceso de creación de este nuevo programa se puede subdividir en diversas etapas fundamentales para la final aplicación, fases que se pueden establecer en las siguientes:

Planteamiento de la necesidad de progreso.

Análisis de las características y las necesidades planteadas por los usuarios.

Determinación de las características propias de los cinco grupos.

Estrategias de implantación y difusión

Implantación en la sala y aplicación a los usuarios de la misma

Resultados

Además de la percepción subjetiva y de los comentarios positivos que se reciben a diario, para comprobar si el programa UMAFIT se ha incorporado con éxito en nuestros usuarios se evaluó a 50 personas (hombres y mujeres) escogidos al azar. La percepción de los mismos fue acotada en una escala Likert de 1 a 5 puntos. Se puede observar en la tabla 2 que los usuarios perciben con una puntuación muy alta todos los apartados de la encuesta.

Tabla 3. Puntuaciones medias \pm desviaciones típicas de las preguntas del cuestionario de satisfacción.

(n=50)	Media	\pm	DT
CALIDAD	4,60	\pm	0,571
METAS	4,44	\pm	0,611
PROGRAMAS	4,60	\pm	0,639
RELACIONES	4,44	\pm	0,812
AÑOS_ANTER	4,62	\pm	0,567
PROMOCIÓN	4,32	\pm	0,891
NOTA	8,66	\pm	1,239

Tras justificar la buena percepción de los usuarios, se ha analizado si existen diferencias según el género que puedan conllevar a tomar decisiones para subsanar algún desnivel. En la tabla 3 se observa que las puntuaciones son similares entre ambos géneros, aunque existen diferencias significativas en la percepción de calidad de los programas de entrenamiento. En este caso, las mujeres se encuentran más satisfechas con el nuevo diseño de los programas que los hombres ($p= 0,004$), aunque en ambos las puntuaciones son muy elevadas (4,48 en mujeres y 4,76 en hombres).

Tabla 4. Diferencias entre hombres y mujeres de las preguntas del cuestionario de satisfacción.

	Hombres (n=29)	Mujeres (n=21)	p
CALIDAD	4,48 ± 0,634	4,76 ± 0,436	0,004
METAS	4,41 ± 0,682	4,48 ± 0,512	0,098
PROGRAMAS	4,55 ± 0,736	4,67 ± 0,483	0,154
RELACIONES	4,52 ± 0,829	4,33 ± 0,796	0,792
AÑOS_ANTER	4,62 ± 0,494	4,62 ± 0,669	0,321
PROMOCIÓN	4,38 ± 0,820	4,24 ± 0,995	0,426
NOTA	8,66 ± 1,045	8,67 ± 1,494	0,755

Lecciones aprendidas

Como en cualquier proceso de esta índole nos encontramos con inconvenientes que son los que demandan un mayor esfuerzo y sacrificio, y sobre todo, los que realmente permiten adquirir aprendizajes para futuros proyectos. En nuestro caso todo el proceso ha transcurrido sin grandes contratiempos pues el trabajo en equipo, la implicación de todo el personal relacionado, la ilusión y la profesionalidad han determinado un éxito considerable. Sin embargo podemos destacar como aprendizaje fundamental para el futuro, la necesidad de establecer plazos y fechas coherentes para proyectos de estas características y que se puedan cumplir con facilidad. La ilusión por implantar el programa originó que se planteará como fecha de aplicación inicial el mes de noviembre. Finalmente se aumentaron los plazos por no querer perder calidad en el producto como consecuencia de la exigencia temporal. Por este motivo la implantación definitiva se produce en el mes de diciembre, con cierta posterioridad a la fecha inicial establecida pero con total cumplimiento de los objetivos planteados.

Transversalidad

La implantación del UMAFIT ha generado la posibilidad de extrapolar esta filosofía a todo el programa de actividades general del Servicio. Relacionar cada uno de los cinco perfiles con las actividades que mejor se asocian y se relación con los mismos, de forma que el usuario disponga de una información constante sobre qué itinerario de actividades es más afín a sus características. Este planteamiento de aplicación general demuestra la posibilidad de extrapolar

la aplicación del programa, no solo a cualquier aspecto de nuestro servicio, sino a cualquier servicio de características similares al nuestro.

La implantación de este programa en organizaciones deportivas que acogen a un amplio sector de la población puede ser sencilla, pues los fundamentos y principios que lo justifican están basados en las características generales de los usuarios que asisten. Se necesitaría un análisis de las características específicas de cada centro para adaptar los programas de contenidos a la realidad de cada servicio, pero la filosofía podía ser muy similar en todos los casos.



- Figura 17 -