

ABRIENDO PUERTAS HACIA UNA CALIDAD DE VIDA SALUDABLE EN LA UNIVERSIDAD PROYECTO C.I.U.N.Sa. N° 1876 "Calidad de Vida Docente"

María del Valle Correa Rojas(*), Mirta Josefina Burgos(**), Julieta Soledad Goyechea(***)
(* *Lic. en Enfermería, Mgs. en Administración de Servicios de Salud. Esp. en Formulación y Evaluación de Proyectos de Inversión. Docente Investigador de la U.N.Sa.*)
(** *Lic. en Nutrición. JTP Práctica Integral – 5ª año Nutrición – Fac. de Cs. de la Salud*)
(*** *Lic. en Nutrición. Esp. en Salud Pública. Docente de la Carrera de Lic. en Enfermería*)

INTRODUCCIÓN

La Universidad experimenta cambios, reflejo de lo que sucede en la sociedad en la que está inserta. La unidad académica Facultad de Ciencias de la Salud busca permanentemente promocionar la salud y bienestar de todos sus actores: docentes, estudiantes, graduados y personal de apoyo universitario a través de acciones potenciadoras de comportamientos saludables. El equipo del Proyecto inicialmente realizó un diagnóstico para analizar globalmente la calidad de vida y estado de salud en los estudiantes de la Licenciatura en Enfermería (*Proyecto C.I.U.N.Sa. N° 1.566 "Calidad de Vida, trabajo y estudio"*) y en una segunda instancia, dado que los docentes enfrentan a diario situaciones agotadoras, estrés y desgaste profesional, se buscó conocer los problemas que los afectan desde la percepción laboral y de salud y los modos de afrontamiento de las dificultades (*Proyecto C.I.U.N.Sa. N° 1.876, "Calidad de Vida Docente"* en las seis unidades académicas), todo ello con el objetivo de abordar la temática de calidad de vida que según la OMS es la "percepción personal de un individuo de su situación en la vida, dentro de un contexto cultural y de valores en que vive y en relación con sus objetivos, expectativas, valores e intereses" y proponer estrategias que ayuden a desarrollarse en un contexto laboral saludable. Los datos obtenidos nos motivaron a organizar Jornadas de Calidad de Vida (2.010, 2.011 y 2.012), ofreciendo así un espacio para el acceso a la información y estrategias para aprender otras opciones relacionadas con la calidad de vida, de salud y de bienestar.

Por ser la universidad, además de un centro de enseñanza y desarrollo, un centro de creatividad e innovación, se convierte en el escenario social ideal para que sus actores desarrollen conductas de autocuidado y habilidades para afrontar lo cotidiano, se preocupa por el rendimiento generando permanentemente espacios físicos y sociales saludables y por ende, procura responder satisfactoriamente con los objetivos sociales de su creación.

DESARROLLO DEL TEMA

Los Objetivos que nos planteamos fueron: Reflexionar sobre los aspectos que hacen a la calidad de vida de las personas, promover la incorporación de hábitos y actividades saludables en la comunidad universitaria y en general, compartir distintas experiencias en torno a la promoción de estilos de vida saludables, generar un espacio universitario para nuclear, difundir estudios de calidad de vida y reflexionar acerca de los mismos.

La metodología utilizada a lo largo de los tres años de realización de las Jornadas fueron: presentación de conferencias científicas, mesa redonda con profesionales del medio e invitados especiales, desarrollo de talleres de actividad física (danza/baile, teatro, poesía, musicoterapia), exhibición de posters y ponencias de trabajos de investigación, relatando experiencias de promoción de estilos de vida saludables con defensa de los mismos y entrega de menciones a los mejores trabajos científicos.

Teniendo como premisa que calidad de vida tiene que ver con lo que uno hace, siente y piensa y, que la salud es un recurso importante para una vida de calidad, en la organización de cada Jornada

se definieron roles y responsabilidades entre los integrantes del Proyecto, que es multidisciplinario y participan en él docentes, alumnos graduados y personal de apoyo universitario.

En la *Primer Jornada* (28 y 29/10/10), se contó con la presencia de la Dra. Graciela Tonon (Universidad Lomas de Zamora) y el Dr. Walter Toscano (Universidad de La Matanza), quienes brindaron conferencias acerca de: Investigar en calidad de vida, Síndrome de burnout / salud mental y La relación entre calidad de vida, actividad física y salud, respectivamente. Otros temas abordados fueron: Buenos Hábitos Alimentarios y Gimnasia Laboral como Estrategias para Mejorar la Calidad de Vida. Presentación de Proyectos de la Universidad Saludable y Universidad Libre de Humo. Calidad de Vida: una filosofía de trabajo. Actuaron especialmente: Ariel Pastrana y el Coro de la Universidad. Talleres: Cuidado de la voz, Interculturalidad y Calidad de Vida, danzas circulares y en baile: salsa, danzas árabes, tango y ritmos brasileiros. Los asistentes calificaron la organización como muy buena. Los talleres de baile fueron los de mayor convocatoria. De las evaluaciones realizadas por los asistentes "mejorar la difusión" fue la más sugerida de los 35 participantes, promedio obtenido en los dos días de Jornada.



La *segunda Jornada* se llevó a cabo los días 27 y 28/10/2011 en el Centro Cultural Hollver Martínez Borelli. Entre las Conferencias: Indicación de Suplementos Nutricionales, La Nutrición y la Actividad física en el trabajo, Musicoterapia, Resolución de conflictos y calidad de vida, Como conquistar y conservar la Calidad de vida. Talleres: El Teatro como mejora de la calidad de vida, Buscando la calidad de vida en la poesía y Presentación de Trabajos de Investigación. La evaluación de los asistentes fue muy satisfactoria, especialmente en lo atinente a organización, al taller de teatro y la conferencia "Como conquistar y conservar la calidad de vida" que estuvo a cargo de la Lic. Miriam Abdenur. Los asistentes, en promedio 65, vivieron las 2das Jornadas como un espacio de contención personal, divulgación científica y de experiencia laboral. Se observó que los trabajos científicos no disponían del tiempo necesario para su difusión y debate, por lo que se planificó y ejecutó la *3ª Jornada*, en dos etapas:



Primer etapa: el 14/06/2012 en la Facultad de Ciencias de la Salud se llevó a cabo la **Jornada Científica de Calidad de Vida**, con una conferencia central: "La importancia de los estudios de

calidad de vida” a cargo de la Dra. Graciela Tonon. Se presentaron 20 trabajos evaluados por un Comité Científico quien otorgó menciones por la pertinencia de los mismos y al día siguiente, 15 de junio en el Centro Cultural Holver Martínez Borelli se llevó a cabo la **Mesa Redonda Actividad Física y Alimentación** con la participación del Dr. Walter Toscano quien disertó: “Actividad física y salud positiva”, la Mgs. Estela Ola Castro “Importancia de la alimentación en la actividad física” y la Prof. Raquel Sangary “Actividad física en PAU y docentes”. Tenía como objetivos: Promover la incorporación de hábitos saludables relacionados a la actividad física con la salud y la alimentación en la comunidad y compartir distintas experiencias en torno a la promoción de estilos de vida saludables y la segunda etapa se concretó con la **3ª Jornada** los días 08 y 09/11/12. Los temas abordados en dicha oportunidad fueron: Calidad de vida en el ejercicio profesional, El liderazgo en un modelo de salud integral, Odontología y la educación para la salud, Barcelona un modelo para imitar, Nutrición y la conferencia central: Mente sana, cuerpo sano.



Todas las disertaciones estuvieron a cargo de profesionales del medio e integrantes del proyecto. A los talleres de danzas circulares y musicoterapia, se sumó el desarrollado por la Prof. Rimiko Miyashiro sobre “Acondicionamiento físico para la prevención de los dolores en los adultos”, el cual fue excelentemente recepcionado por el auditorio. Entre las tres instancias de este encuentro, sumaron más de 120 los asistentes, destacándose la presencia tanto de jóvenes como adultos de la tercera edad.

Para la realización de las tres ediciones, se contó con el apoyo económico del mismo Proyecto N° 1876, el auspicio del Banco Patagonia y comercios locales.

Cada Jornada fue evaluada mediante un cuestionario con preguntas cerradas y abiertas, en el cual se valoraba: organización, temas abordados: utilidad en la vida cotidiana y laboral, participación en talleres y calificación de los mismos, además de solicitarle sugerencias en referencia a la organización y próximos temas a abordar.

La difusión de las jornadas se hizo a través de afiches en la universidad, instituciones de salud públicas y privadas, correo electrónico interno y externo al ámbito universitario, la página web del proyecto y Radio Universidad Nacional FM 93.9.

CONCLUSIONES

La universidad además de ser una institución que enseña también es el espacio cotidiano donde las personas trabajamos y pasamos muchas horas de nuestra vida, por lo que necesitamos un ámbito saludable que nos proporcione bienestar. Es en este contexto que nos preocupa y nos lleva a buscar oportunidades para realizar actividades de promoción de salud y de calidad de vida.

Los integrantes del Proyecto 1876: María del V. Correa Roja (Directora) y Lic. en Enfermería: Mirtha Vilte, Javier Rosas, Vilma Yugra, María del C. Herrera, Noemí Castillo, Médicos: Raquel López, Elizabeth Ferrer, Manfredo Aguilera, Lic. en Nutrición: Silvana Berruezo, Verónica Poderti, Mirta Burgos y Julieta Goyechea, consideramos que hemos dado un paso importante al posicionar un espacio de investigación, divulgación y promoción de calidad de vida. Las Jornadas realizadas resultaron para los profesionales un ámbito de divulgación y de experiencia laboral, para los estudiantes una instancia motivadora a futuras investigaciones y para los demás participantes, un espacio de contención.