

La promoción de estilos de vida. Reto y necesidad en la Universidad Cubana Actual.

Promoting lifestyles. Challenge and necessity Current Cuban University

Autores: MSc. Manuel Vento Ruizcalderon; Dr. C. Mayra Ordaz Hernández; Dr. Diana Belkis Hernández

Centro de procedencia: Universidad "Hermanos Saíz Montes de Oca", de Pinar del Río

**E-mail: brandon@vrect.upr.edu.cu; mayra@fcsch.upr.edu.cu;
dianabel@princesa.pri.sld.cu**

Resumen:

La investigación se dirige al estudio de los estilos de vida como proceso social, conductas y comportamientos de los estudiantes universitarios y grupos de población que participan en la vida universitaria para la satisfacción de las necesidades humanas y así alcanzar el bienestar y calidad de vida partiendo de la formación de un promotor integral de salud. Sustentado el presente trabajo en la responsabilidad social universitaria como una política de calidad ética de la comunidad universitaria (estudiantes, profesores y personal administrativo) a través de la gestión responsable de los impactos educativos que la universidad genera en su dialogo participativo con la sociedad para promover un desarrollo sostenible.

Palabras claves: responsabilidad social universitaria, estilos de vida, calidad de vida, promotores integrales de salud.

Abstract:

The research deals with the study of the lifestyles as a social process, university students' behaviors and population's groups, that participate in the university life for the satisfaction of the human necessities, and in this way to reach the well-being and quality of life, starting from the formation of an integral promoter of health. This article is based in the university social responsibility as politics of ethical quality of the university community (students, professors and administrative personnel) through the responsible administration for the educational impacts that the university generates in its participative dialogue with the society to promote a sustainable development.

Key words: university social responsibility, lifestyles, quality of life, integral promoters of health.

La universidad como centro promotor de estilos de vida saludables

La universidad, como institución, es un escenario privilegiado para la potenciación de recursos humanos y sociales y para la formación de profesionales socialmente responsables en un mundo con nuevas necesidades. Por tanto, desde una salud responsable, se ha de implicar en una formación que responda a dichas necesidades, a través de la docencia, la investigación y la extensión, su vinculación con el medio y con la responsabilidad social universitaria que le corresponde.

Entre los desafíos universitarios más importantes, actualmente encontramos el de influir en los acontecimientos sociales, sin despreocuparnos de la incidencia en los procesos sociales con identidad comunitaria sostenibles que repercuten en la potenciación del bienestar de la sociedad de la que forma parte la universidad

Así, la universidad se legitima socialmente en la medida que, desde una adecuada capacidad de análisis del contexto y una relación fluida y sistémica con los grupos y realidades sociales, responda a la promoción y calidad de vida del entorno del que forma parte. Desde este enfoque, la responsabilidad social de las universidades es definida como *"una política de calidad ética del desempeño de la comunidad universitaria (estudiantes, docentes y personal administrativo) a través de la gestión responsable de los impactos educativos, cognitivos, laborales y ambientales que la universidad genera, en un diálogo participativo con la sociedad para promover un desarrollo sostenible"* (OEA-BID8).

Esto plantea un desafío importante a las universidades actuales, su incidencia en las comunidades de aprendizaje mutuo para el desarrollo, a través de comportamientos socialmente responsables que permitan el potenciamiento del progreso humano desde la propia universidad.

La salud es entendida, a partir de las nuevas tendencias mundiales, como Salud Holística, según la cual se considera un fenómeno y un proceso global. En el término 'salud' se incluyen todos los procesos y vivencias humanas que apuntan hacia el desarrollo integral del individuo, desde la conciencia de su cuerpo hasta la toma de conciencia de sus relaciones personales y trascendentales. A partir de la definición de salud, se pretende mostrar su carácter como fenómeno social, basado en los fundamentos del modelo pedagógico humanista. Un modelo de educación, que contemple la formación integral (social y personal) del ser humano, la comunicación consigo mismo y con los demás, el manejo corporal armónico, el pensar en su salud y en la de los que lo rodean de una forma coherente, el desenvolvimiento emotivo y la expresión creativa, será pilar del nuevo paradigma de educación integral humanista. De esta forma se coloca a la educación ante un gran reto: el de preparar a las nuevas generaciones para que puedan enfrentar con independencia las transformaciones que les impone el mundo contemporáneo y el vertiginoso desarrollo social. En este sentido, merece una adecuada atención, la indagación acerca de estilos de vida saludables y de comportamientos que mejoren la salud de estudiantes y trabajadores en nuestras Universidades.

Nuestras universidades están destinadas a ser escuelas promotoras de salud, que son definidas por la OPS, OMS (2003) como una iniciativa para desarrollar un conjunto de acciones dirigidas a la producción social de salud en el ámbito escolar, facilitando la adopción por toda la comunidad educativa de estilos de vida sanos, en ambientes favorables a la salud.

El objetivo fundamental es formar futuras generaciones que dispongan de conocimientos, habilidades y destrezas necesarias para promover y cuidar su salud, la de su familia y su comunidad, así como crear y mantener ambientes de estudio, trabajo y convivencias saludables basados en el mejoramiento de sus estilos de vida. Está fundamentada en la moderna concepción de salud, definida en la Carta de Ottawa en 1986.

Conceptualmente la promoción de la salud, así como la educación para la salud, que es su estrategia fundamental, se nutre de una enorme diversidad de teorías y modelos que tienen fundamento en la investigación científica originada en distintas disciplinas y latitudes, especialmente en los Estados Unidos de Norteamérica y Europa, con excepciones notables como la investigación en el campo de la *acción participativa* (Fals Borda 1988-91) y la teoría de la *educación participativa* (Freire 1970-74), que se desarrollaron en América Latina, Hipólito S (2003). Las teorías de *educación de adultos*, Knowles 1981-1984 y *aprendizaje social*, Bandura 1986, Hipólito, S (2003). En ese orden de ideas, se prioriza en este trabajo la importancia de centrar la educación en el estudiante, tomar en cuenta sus necesidades, no solo académicas, sino físicas- biológicas y sociales.

Socialización de los estilos de vida en la comunidad universitaria

Incursionar en la temática de Estilos de Vida Saludables, no debe hacerse a través a un listado de comportamientos individuales y colectivos que definen el que hacer o no hacer para vivir más o menos años, independiente de cómo se viven. Es necesario en primera instancia, adentrarnos en el concepto de Calidad de Vida, como componente del desarrollo humano orientado hacia qué hacer, individual y colectivamente, para la satisfacción de las necesidades humanas.

El desarrollo debe entenderse como un proceso de transformación que persigue el mejoramiento de las condiciones de vida para lograr mejor calidad de vida y alcanzar y mantener la dignidad del ser humano en la sociedad. Esta transformación exige la participación de la comunidad.

El desarrollo se inicia con la identificación de las necesidades humanas y su objetivo final será humanizar y dignificar al ser humano a través de la satisfacción de sus necesidades de expresión, creatividad, participación, igualdad de condiciones de convivencia y

autodeterminación entre otras. En esta forma el desarrollo está íntimamente ligado con las oportunidades de autorrealización de las personas como individuos o como grupos.

Como el desarrollo implica satisfacción de necesidades, muchos investigadores han establecido categorías de necesidades, definiéndolas como: de existencia, de racionamiento, de crecimiento, físicas, sociales, culturales, políticas, de subsistencia y de formación humana. Es así como el desarrollo a escala humana implica compromiso generalizado de todos los sectores: político, económico, religioso, social, cultural, individual, colectivo, etc.

La satisfacción de las necesidades humanas significa entonces autodependencia y participación a nivel personal y colectivo, que conlleva a mejorar la calidad de vida y por ende a generar desarrollo humano.

Desde una perspectiva integral, es necesario considerar los estilos de vida como parte de una dimensión colectiva y social, que comprende tres aspectos interrelacionados: el material, el social y el ideológico (Bibeau y col 1985).

En lo material, el estilo de vida se caracteriza por manifestaciones de la cultura material: vivienda, alimentación, vestido. En lo social, según las formas y estructuras organizativas: tipo de familia, grupos de parentesco, redes sociales de apoyo y sistemas de soporte como las instituciones y asociaciones. En el plano ideológico, los estilos de vida se expresan a través de las ideas, valores y creencias que determinan las respuestas o comportamientos ante los distintos sucesos de la vida.

Desde esta perspectiva integral, los estilos de vida no pueden ser aislados del contexto social, económico, político y cultural al cual pertenecen y deben estar acordes con los objetivos del proceso de desarrollo que como fue expuesto es dignificar al ser humano en la sociedad a través de mejores condiciones de vida y de bienestar.

Los estilos de vida se han identificado principalmente con la salud en un plano biológico pero no la salud como bienestar biopsicosocial espiritual y como componente de la calidad de vida. En este sentido se definen como estilos de vida saludables, a los procesos sociales, las tradiciones, los hábitos, conductas y comportamientos de los individuos y grupos de población que conllevan a la satisfacción de las necesidades humanas para alcanzar el bienestar y la vida.

Ellos son determinados por la presencia de factores de riesgo y/o de factores protectores para el bienestar, por lo cual deben ser vistos como un proceso dinámico que no solo se compone de acciones o comportamientos individuales, sino también de acciones de naturaleza social.

De esta forma podemos elaborar un listado de estilos de vida saludables o comportamientos saludables, que al asumirlos responsablemente ayudan a mantener el bienestar para generar calidad de vida, satisfacción de necesidades y desarrollo humano.

Algunos de estos factores protectores o estilos de vida saludables podrían ser: Tener sentido de vida, objetivos de vida y plan de acción. Mantener la autoestima, el sentido de pertenencia y la identidad. Mantener la autodecisión, la autogestión y el deseo de aprender. Brindar afecto y mantener la integración social y familiar. Tener satisfacción con la vida. Una nutrición adecuada, Promover la convivencia, solidaridad, tolerancia y negociación. Capacidad de auto cuidado. Seguridad social en salud y control de factores de riesgo como obesidad, vida sedentaria, tabaquismo, alcoholismo, abuso de medicamentos, estrés, y algunas patologías como hipertensión y diabetes. Ocupación de tiempo libre y disfrute del ocio. Comunicación y participación a nivel familiar y social. Accesibilidad a programas de bienestar, salud, educación, culturales, recreativos, entre otros. Seguridad económica. Practicar un sexo seguro

Esto reafirma la necesidad de educar a nuestros estudiantes e impregnarles nuevos saberes, habilidades y destrezas, en función de lograr el cumplimiento de estos objetivos. La extensión universitaria como uno de los procesos sustantivos de la universidad constituye el canal oportuno para el desarrollo de una educación en salud a nuestros jóvenes y trabajadores basada en la promoción de la salud, estilos de vida saludables y calidad de vida ya que se sustenta sobre la base de un sistema de interacciones comunicativas orientadas a promover el desarrollo cultural integral de la comunidad universitaria y la sociedad en general, y que se expresa mediante la ejecución de diversos programas, proyectos educativos y extensionistas concebidos para el progreso cultural.

Papel del promotor integral de salud a favor de los estilos de vida.

La promoción de salud es el punto de partida para que exista un buen trabajo con el promotor y que función tendrían los estudiantes como promotores de salud en su proceso de formación. Teniendo en cuenta de que promotores de salud son las personas de la comunidad

que se capacitan para promover conductas de auto cuidado, promoción y prevención, que ofrecen la información necesaria sobre temáticas vinculadas a la salud y generan una red que multiplican las conductas saludables.

Son el nexo entre la comunidad y el equipo de trabajo, desempeñándose como agentes multiplicadores:

Algunos de sus objetivos son:

- Ayudar a que la comunidad tome conciencia de su situación de salud existente.
- Ofrecerle a la comunidad las herramientas que pueden provocar un cambio de comportamiento.
- Ayudar a organizarse activamente en la solución de los problemas.
- Fomentar la organización comunitaria para reflexionar críticamente sobre lo social, lo ambiental etc.

Los promotores tienen que transformarse en protagonistas de la comunidad, involucrarse en buscar los problemas de la comunidad y ayudar a buscar las mejores estrategias en el logro de los objetivos que se propongan. Tienen que convertirse en facilitadores de espacios de participación, abiertos a las diferentes expresiones, buscando y aportando junto a la gente, tomando siempre la salud como un derecho de y para todos, apuntando siempre a la prevención, a la promoción y a la transformación. La promoción de salud desde el trabajo de con promotores ha tenido muy buenos resultados a través de la educación de pares, pues a partir de ella los jóvenes se sienten más confiados y abiertos para hablar y entender estos temas, precisamente este puede ser uno de los caminos para orientar a los jóvenes a que se apropien de nuevos hábitos y estilos de vida que les permita desarrollar una sexualidad plena y responsable.

La necesidad de ofrecerle a las personas mayor información y educación para la comunicación en salud conduce a una de las formas más eficaces para el trabajo con los diferentes grupos sociales: La educación de pares o iguales, o sea, una persona adiestrada como promotor de salud que actúa sobre su mismo grupo, actúa sobre otras personas con igual orientación, por ejemplo, un joven estudiante actúa sobre sus compañeros de estudio, una mujer adiestrada como promotora educa a otras mujeres, así sucede con un joven o un adolescente preparado como promotor que se desempeña educando a sus compañeros y amigos.

La educación mediante pares permite transmitir información relacionada con la salud en el mismo marco de referencia y de vivencias, con el lenguaje y vocabularios propios del grupo, es una forma de comunicación abierta, directa y efectiva para influenciar sobre el comportamiento de otras personas para lo cual se entrena a los más dispuestos y con mejores habilidades personales. Los centros de educación constituyen espacios oportunos para desde ellos realizar la promoción de salud, a través de sus promotores y más cuando estos promotor se forman integralmente, proponiendo nuevos hábitos y estilos que mejoran la calidad de vida, los cuales se multiplicarían en función de lograr transformaciones en el comportamiento y percepción del resto de los jóvenes.

Un nuevo modelo de educación en salud, que contemple la formación integral (social y personal) del ser humano, la comunicación consigo mismo y con los demás, el manejo corporal armónico, el pensar en su salud y en la de los que lo rodean de una forma coherente, el desenvolvimiento emotivo y la expresión creativa, será, entre otras cosas, que el profesor tome al individuo como la fuente de conocimientos más importante

En la educación en general se habla de usar métodos de aprendizaje activos, que tengan en cuenta las influencias sociales, que refuercen los valores individuales y las normas grupales y que promuevan el desarrollo de habilidades sociales, fundamentalmente que respondan con su responsabilidad social universitaria

A modo de síntesis

La principal función de la promoción de la salud en los estilos de vida consiste en crear las condiciones que promuevan la salud ocasionando cambios en los comportamientos de la comunidad universitaria y que provoque el mejoramiento de la calidad de vida, de esta manera se estaría tributando a la responsabilidad social universitaria del estudiante con la universidad y con su comunidad. La promoción de la salud puede ser considerada como una responsabilidad social y moral. En este sentido cabe señalar que los promotores, educadores o facilitadores son

los principales responsables de la educación de nuestros jóvenes y que por lo tanto su responsabilidad debería motivarles a estar informados de los aspectos de salud que hay que promover y enfatizar, así como el papel que ellos juegan en las estrategias a seguir para conseguir entre todos los objetivos propuestos.

BIBLIOGRAFÍA.

- ALVAREZ DE ZAYAS, CARLOS M. (1982). El trabajo metodológico y su relación con el trabajo docente, con el trabajo científico-técnico y con el sistema de superación de los cuadros científico-pedagógicos. Revista Internacional. Educación Superior Contemporánea. La Habana. Cuba.
- _____ (1992) La escuela en la vida. La Habana.
- DÍAZ DOMÍNGUEZ, TERESA DE LA C. (1998). Modelo para el trabajo metodológico Díaz Domínguez, Teresa. (2000) La extensión universitaria como proceso pedagógico y su relación con otros procesos universitarios. V Taller Científico sobre extensión universitaria. Pinar del Río, Cuba.
- ORTEGA R, PUJOL A. Estilos de vida saludables: actividad física. Programa Roche de actualización en cardiología. Ediciones Ergón, S.A. Madrid; 1997.
- PASTOR Y. Un estudio de la influencia del autoconcepto multidimensional sobre el estilo de vida saludable en la adolescencia media. Tesis doctoral no publicada. Universidad de Valencia. 1999.
- PASTOR Y, BALAGUER I y GARCIA-MERITA ML. Una revisión sobre las variables de estilos de vida saludables. Revista de Psicología de la salud 1998; 10 (1): 15-52.
- RODRÍGUEZ-MARIN J y GARCIA JA. Estilo de vida y salud. En: Latorre, JM, editor. Ciencias psicosociales aplicadas II. Madrid, Síntesis. 1995.
- AROSTEGUI I. Evaluación de la calidad de vida en personas adultas con retraso mental en la comunidad autónoma del País Vasco. Universidad de Deusto. 1998.
- BRONFENBRENNER U. La ecología del desarrollo humano. Paidós, Barcelona. 1987.
- LEWIN K. Field Theory in Social Science. Tavistock Publication, London, 1963.
- BANDURA A. Social learning theory. Prentice Hall, New Jersey. 1977.
- HENDRY LB, SHUCKSMITH J, LOVE JG y GLENDINNING A. Young people's leisure and lifestyles. Routledge, London. 1993.
- CASTILLO I. Socialización de los estilos de vida y de la actividad física: Un estudio piloto con jóvenes valencianos. Tesis de Licenciatura. Universitat de Valencia, Facultad de Psicología. 1995.
- WOLD B y ANDERSEN N. Health promotion aspects of family and peer influences on sport participation. International Journal of Sport Psychology 1992; 23: 349-59.
- MASLOW A. Motivación y Personalidad. Ed. Harper and Brothers, Nueva York. 1954.
- SCHALOCK RL. Three decades of Quality of Life. Informe manuscrito. 1997.
- BALTES PB, REESE HW and NESSELROADE JR. Métodos de investigación en Psicología Evolutiva: Enfoque del ciclo vital. Morata, Madrid. 1981.
- OÑA A, MARTINEZ M, MORENO F y RUIZ LM. Control y aprendizaje Motor. Síntesis, Madrid. 1999.