



Pla de Salut Integral

2023-2026



Vicerektorat d'Estudiantat i Vida Saludable
Vicerektorat d'Infraestructures i Sostenibilitat



Pla de Salut Integral

2023-2026

Vicerectorat d'Estudiantat i Vida Saludable
Vicerectorat d'Infraestructures i Sostenibilitat

ÍNDEX

04		1. PRESENTACIÓ
05		2. ANTECEDENTS
10		3. ELABORACIÓ DEL PLA
12		4. MISSIÓ
13		5. EIXOS D'ACCIÓ
14		6. ACCIONS
24		7. SEGUIMENT, AVALUACIÓ I INDICADORS



Pla de Salut Integral UJI

2023-2026

1 PRESENTACIÓ

La Universitat Jaume I és una universitat compromesa amb el seu entorn, però també, i molt especialment, amb les persones que formen part de la comunitat universitària. Fruit d'aquest compromís, el present document conté la proposta del Pla UJI-Salut Integral, coordinat des del Vicerectorat d'Estudiantat i Vida Saludable i el Vicerectorat d'Infraestructures i Sostenibilitat, per al període 2023-2026.

Aquest pla d'acció, en línia amb les propostes promogudes des de la Declaració d'Alma-Ata (1978) fins a la Declaració de Shanghai (2016), així com amb els objectius de desenvolupament sostenible, cerca potenciar la

Universitat com un entorn promotor de salut i benestar de la comunitat universitària i de la societat en el seu conjunt, a més de vincular la investigació i la docència amb la promoció de la salut i afavorir l'intercanvi en experiències i aprenentatges amb altres agents de l'àmbit. Aquest propòsit es fonamenta en la premissa que erigeix la universitat com un espai idoni per a promoure la salut de la comunitat universitària i la societat en general, una institució d'educació superior en la qual conflueixen diverses funcions com ara la formació, la investigació i la transferència social. En aquest espai, al seu torn, coexisteixen necessitats i interessos de persones que, com a personal que hi treballa i/o com a estudiantat, participen de manera activa de la vida universitària a través dels seus estils de vida. Aquesta confluència d'escenaris genera multitud d'oportunitats en les que necessitats percebudes i expressades poden ser abordades de manera sostenible. Per a això, resultarà necessari comptar amb la participació de tots els agents universitaris i, especialment, de l'estudiantat, el personal d'administració i serveis, i el personal docent i investigador/personal investigador, que són part activa d'aquest procés de canvi.

A partir d'aquest marc, es busca donar resposta a les necessitats detectades en l'estudiantat, PAS i PDI a través d'accions i programes, sempre dins de les competències i responsabilitats que la Universitat té sobre aquesta qüestió. Així doncs, es pretén dotar els membres de la comunitat universitària d'un instrument amb el qual intentar promoure i preservar diferents aspectes de la seua qualitat de vida sense substituir la sanitat pública en els seus diferents serveis i facetes.

2 ANTECEDENTS

La Universitat Jaume I, com a institució pionera i innovadora que busca la qualitat en el servei que ofereix a la comunitat universitària, aposta pel benestar de la seua comunitat i el desenvolupament d'una universitat sostenible i saludable. Per aquest motiu, des de la mateixa creació d'aquesta acumula l'experiència de diverses unitats, serveis i programes dedicats a la promoció, prevenció i cura de la salut. Per exemple, des dels seus inicis, el Servei d'Esports, integrat en el Vicerectorat d'Infraestructures i Sostenibilitat, s'ha compromès a oferir a la comunitat universitària i a la societat de Castelló una línia d'activitats com ara ioga, aeròbic i natació, entre altres, que afavoreixen la millora de la salut de les persones que les practiquen. La competició universitària també ha reforçat els hàbits saludables a través de la creació d'una línia de competició interna afavoridora de trobades esportives entre l'estudiantat o el personal treballador de l'UJI. Un altre aspecte que convé destacar ha sigut la línia de formació esportiva amb la finalitat de crear hàbits de salut i coneixements i, finalment, la gestió de les instal·lacions per part del Servei d'Esports, que sempre ha buscat la màxima utilització per part de la comunitat universitària i amb les millors condicions. Al mateix temps, des de l'Oficina de Prevenció i Gestió Mediambiental, integrada en el Vicerectorat d'Infraestructures i Sostenibilitat, també s'ha treballat des d'un inici en la millora d'informació i assessorament en matèria de prevenció de riscos laborals al personal de l'UJI, ergonomia



i psicopsicologia en coordinació amb l'equip WANT, així com la coordinació de les àrees d'atenció mèdica i psicològica del Centre Sanitari. Igualment, des de l'Oficina s'han dut a terme iniciatives relacionades amb la detecció precoç de malalties, la millora de la nutrició i l'alimentació o prestar atenció a problemes ocupacionals com la veu o la salut postural. Més recentment, en 2012, es va crear el programa UJI Hàbitat Saludable, integrat, en 2022, dins del Vicerectorat d'Estudiantat i Vida Saludable. Des d'aquest marc s'han creat plans anuals de treball que han buscat millorar els estils de vida i el benestar de la comunitat universitària a través d'accions de formació i sensibilització.

A més, la Universitat Jaume I s'ha incorporat a aquelles plataformes nacionals i autonòmiques que busquen millorar la qualitat de vida de la comunitat universitària. En aquest sentit, des de 2012, l'UJI s'ha integrat en la Xarxa Espanyola d'Universitats Promotores de Salut (REUPS), i hi participa activament en els diferents fòrums i trobades que s'han dut a terme en l'àmbit nacional. En l'actualitat, a més, forma part del Grup de Treball d'Universitats Saludables integrat en la Comissió Sectorial CRUE-Sostenibilitat i el Grup de Treball d'Universitats Saludables de la Xarxa Vives per a consolidar la seua aposta per la creació i manteniment d'un campus saludable que beneficie, al seu torn, la societat en general. Des de 2014, la institució també s'ha adherit a la Xarxa Valenciana d'Universitats Públiques Saludables per a contribuir amb els seus esforços al treball compartit i les sinergies generades en la matèria entre les cinc universitats públiques valencianes. A més, l'UJI forma part de la Comissió Interuniversitària de Salut Mental de la Comunitat Valenciana impulsada en 2022 pel comissionat de Presidència per al Pla Valencià d'Acció per a la Salut Mental, Drogodependències i Conductes Addictives. L'objectiu d'aquesta comissió és abordar de manera conjunta problemes vinculats amb la salut mental de la comunitat universitària i establir mecanismes de coordinació entre les universitats i les conselleries amb competències. La comissió pretén intercanviar experiències de bones pràctiques que es desenvolupen en matèria de salut mental en les diferents universitats valencianes, com a campus promotors de salut, amb la finalitat d'optimitzar recursos. En l'àmbit local, la Universitat Jaume I també és membre de la Xarxa Sanitària Solidària de Castelló amb la finalitat de coordinar la seua labor de transferència, divulgació i projecció social amb altres agents locals dedicats a la promoció i atenció de la salut.

Atès el coneixement que es té, en aquest moment, sobre les necessitats i demandes de la comunitat universitària, i el treball que des de les diferents unitats, programes i serveis es realitza per a millorar la seua qualitat de vida, resulta convenient sistematitzar l'experiència acumulada a la Universitat Jaume I i conformar un tot coherent i visible que possibilita donar resposta a nous reptes.

2.1.

ANÀLISI DELS ESTILS DE VIDA I SALUT DE LA COMUNITAT UNIVERSITÀRIA

Un exercici eficaç i sostenible de promoció de la salut ha de partir, necessàriament, d'una anàlisi de les necessitats i fortaleeses de les persones a les quals va dirigit. Des d'aquest marc, l'estudi coordinat des d'UJI Hàbitat Saludable i el Grup d'investigació Psicologia de la Salut: prevenció i tractament, en el període 2018-2020, ha buscat conèixer l'estat de salut i el benestar de la comunitat universitària de l'UJI, així com analitzar els comportaments i

estils de vida relatius a la salut de l'alumnat, PAS i PDI. Amb aquest objecte, l'estudi es va desenvolupar en dues fases, una primera en la qual es va implicar la participació del 18 % de l'alumnat (2.601 persones: 66,2 % dones i 33 % homes) i una segona en la qual va participar un 26 % del PAS i del PDI (576 persones; 52,3 %, PAS: 36,8 % homes i 63,2 % dones; 46,7 % PDI: 45,4 % homes i 54,6 % dones). D'aquesta manera es va fer una aproximació a la situació dels estils de vida saludables de la comunitat universitària que a continuació es presenta. En línies generals, l'estudi ha permès configurar una radiografia aproximada dels comportaments relacionats amb la salut que, en major mesura, s'han associat a les malalties o trastorns que en l'actualitat tenen més prevalença, com serien el consum de tabac i d'alcohol, l'alimentació, l'activitat física, la sexualitat o el benestar emocional, però també uns altres com la higiene postural.

Quant a la qualitat de vida i experiència de malaltia (vegeu la Taula 1), un 22,3 % de l'alumnat i un 12 % del PAS/PDI la defineixen com a regular o dolenta. Entre les persones que tenen malalties físiques, més del 40 % de l'alumnat i PAS/PDI informen patir una interferència significativa. Al mateix temps, més del 60 % de l'alumnat i PAS/PDI que comunica un problema de salut mental diagnosticat (7,5 % de l'estudiantat i 3,9 % del PAS/PDI) afirmen experimentar una interferència significativa. Quant a la valoració sobre la seua salut mental, un 20 % de l'alumnat i un 13,5 % del PAS/PDI consideren que és regular o dolenta. Entre la població general d'estudiantat i el PAS/PDI, s'informa amb major freqüència l'experiència quotidiana d'estrès, seguida d'ansietat i, finalment, depressió. Per sexes, si bé el percentatge d'homes i dones que informen una qualitat de vida regular o dolenta és similar, s'observa com les dones informen una major interferència vinculada tant a les malalties físiques com mentals.



Taula 1. Distribució de participants segons valoració de qualitat de vida i malaltia.

	Estudiantat			PAS/PDI		
	(%) Total	(%) Homes	(%) Dones	(%) Total	(%) Homes	(%) Dones
Mala qualitat de vida	22,3	23,6	21,6	12	12,2	11,7
Malaltia física	10	11	9,3	23,2	26,6	20,9
Interferència significativa per la malaltia física	44,2	31,8	50	42,8	37,7	47,1
Malaltia mental	7,5	5	8,7	3,9	4,8	3,3
Interferència significativa per la malaltia mental	64,8	57,1	67,1	68,4	60	77,8
Dolenta/regular valoració salut mental	20	19,8	19,6	13,5	14	13,2
Senten depressió amb freqüència	12	11,4	12,4	4,7	4,4	4,8
Senten ansietat amb freqüència	26	20,1	29,5	15,9	13,7	17,4
Senten estrès amb freqüència	44	29,4	51,1	34	28,4	37,8

Respecte a l'alimentació (vegeu la Taula 2), un 45 % de l'alumnat i un 28,7 % del PAS/PDI reconeix que cuida poc o res la seua alimentació. Setmanalment, més del 30 % d'alumnat i PAS/PDI menja brioixeria, i un 24,8 % de l'alumnat i un 18,6 % del PAS/PDI consumeix menjar precuinat. A més, quant a l'activitat física, un 47,4 % de l'alumnat i un 16,9 % de PAS/PDI diu no haver realitzat exercici en l'últim any. Tenint en compte el sexe, s'observen percentatges similars d'homes i dones que informen cuidar poc o res l'alimentació, si bé més dones reconeixen no haver realitzat exercici durant l'últim any.

Taula 2. Distribució de participants segons valoració sobre la seua alimentació i activitat física

	Estudiantat			PAS/PDI		
	(%) Total	(%) Homes	(%) Dones	(%) Total	(%) Homes	(%) Dones
Cuida poc o res l'alimentació	45	43,2	45,7	28,7	29,6	28,1
Menja brioixeria setmanalment	37	37,7	37,9	30,3	39,8	23,7
Menja precuinats setmanalment	24,8	28,1	23,2	18,6	21,2	16,9
No ha realitzat exercici en l'últim any	47,4	39,8	51,2	16,9	9,6	21,9
Motiu de sedentarisme: falta de temps	55,2	49,8	57,9	63,2	50	67,1
Motiu de sedentarisme: peresa	38,8	32,4	41,9	48,4	40,9	50,7
Motiu de sedentarisme: avoriment	7,3	7,4	7,2	17,9	18,2	17,8

Respecte al consum de tabac i alcohol (vegeu la Taula 3), més del 10 % de l'alumnat i PAS/PDI consumeix tabac. Entre les motivacions, la més freqüent per a tots dos grups és que els ajuda a tranquil·litzar-se. Quant a l'abandó tabàquic, un 39 % de l'alumnat i un 32,8 % del PAS/PDI que fuma s'ho ha plantejat, però no ho ha aconseguit; un 38 % de l'alumnat i un 25,9 % del PAS/PDI ni tan sols ho ha intentat. Respecte al consum d'alcohol, la majoria del PAS/PDI n'ha pres en alguna ocasió; la cervesa és la beguda que més persones consumeixen de manera freqüent. En el cas del PAS/PDI apareix seguida del vi, mentre que entre l'estudiantat li segueixen les begudes destil·lades.

Taula 3. Distribució de participants segons valoració sobre el seu consum de tabac i alcohol

Estudiantat			PAS/PDI			
(%) Total	(%) Homes	(%) Dones	(%) Total	(%) Homes	(%) Dones	
16,9	13,7	18,4	10,9	12,3	10	Consumeix tabac
64,9	68,4	63,6	54,1	53,6	54,5	Motiu de consum de tabac: tranquil·litzar-se
45	49,1	43,5	23	32,1	15,2	Motiu de consum de tabac: combatre l'avorriment
39	39,3	38,9	32,8	21,4	43,3	Han intentat deixar de fumar sense aconseguir-ho
38	39,3	37,6	25,9	35,7	16,7	No han intentat deixar de fumar
92,8	91,1	93,6	84,8	88,2	82,5	Han consumit alcohol en alguna ocasió
41	49,3	37,5	45,4	49,3	42,5	Consum setmanal de cervesa
10,2	8,9	11,5	26,4	27,6	25,4	Consum setmanal de vi
11,6	15,9	9,5	3	5,5	1,1	Consum setmanal de begudes destil·lades
39,1	41,2	38,1	16,4	16,1	16,7	Motivació de consum d'alcohol: eufòria
27,4	28,5	27,2	9,4	11,3	8	Motivació de consum d'alcohol: evadir-se de problemes

Respecte al son (vegeu la Taula 4), el 37,1 % de l'alumnat i el 27,1 % del PAS/PDI informa tindre problemes en aquest àmbit. Entre les persones que informen d'aquests problemes, la causa més informada es relaciona amb les preocupacions. Quant a la salut postural, aproximadament un 42 % de l'alumnat manté hàbits posturals poc adequats

Entre les motivacions per a beure, sentir eufòria seria la més freqüent, que és més habitual entre l'estudiantat que entre el PAS/PDI. Segons el sexe, tant per a homes com per a dones, el consum de tabac està principalment lligat a la percepció que els ajuda a tranquil·litzar-se. Si bé entre l'estudiantat no hi ha moltes diferències, entre el PAS/PDI s'observa que més dones han intentat deixar de fumar. Quant al consum de l'alcohol en alguna ocasió, tampoc hi ha moltes diferències entre homes i dones estudiantes encara que, el PAS/PDI, menys dones han consumit alcohol alguna vegada. En general, els homes informen prendre més begudes destil·lades que les dones.

com ara seure de manera inadequada; pel que fa al PAS/PDI, la xifra se situa al voltant d'un 32,3%. Aproximadament, un 30 % de PDI/PAS i alumnat declaren tindre problemes d'esquena amb freqüència. Segons el sexe, més dones informen problemes de son, així com problemes d'esquena i hàbits posturals menys adequats.

Taula 4. Distribució de participants segons valoració sobre el son i salut postural

	Estudiantat			PAS/PDI		
	(%) Total	(%) Homes	(%) Dones	(%) Total	(%) Homes	(%) Dones
Problemes de son	37,1	32,2	39,5	27,1	17,5	33,6
Motiu d'insomni: preocupacions	75,6	63,9	80,3	68,4	75	66,1
No fan res per a evitar l'insomni	39,5	42,9	38,2	38,2	42,5	36,6
Hàbits posturals poc adequats	42	31,3	47,3	32,3	27,6	35,4
Problemes d'esquena freqüents	29	15,9	42,9	31,8	17,2	41,4

Quant a la sexualitat, més alumnat que PAS/PDI informa d'insatisfacció amb la seua sexualitat (vegeu la Taula 5). Dins d'aquest subgrup, un 47,3 % de l'alumnat i el 39% del PDI/PAS relaciona les seues dificultats amb complexos, i un 17,2 % de l'alumnat i un 4,9 % del PAS/PDI amb por a les relacions sexuals. El 18,6 % de l'alumnat i un 21,5 % del PAS/PDI informa haver tingut algun problema amb la seua resposta sexual. Respecte a la prevenció de les infeccions de

transmissió sexual, una mica més del 30 % de l'alumnat i el PAS/PDI utilitza mètodes de barrera de manera sistemàtica amb les parelles estables. No obstant això, només un 16,6 % de l'alumnat i un 33,7 % del PAS/PDI informa haver-se realitzat les proves del VIH. Quant a l'anàlisi segons el sexe, més homes informen de problemes amb la seua resposta sexual, encara que no hi ha grans diferències en altres àmbits com l'ús de mètodes de barrera en parelles estables.

Taula 5. Distribució de participants segons valoració sobre sexualitat

	Estudiantat			PAS/PDI		
	(%) Total	(%) Homes	(%) Dones	(%) Total	(%) Homes	(%) Dones
Insatisfacció amb la vida sexual	24	26,6	22,9	8,2	10,2	6,9
Motiu d'insatisfacció: complexos	47,3	53,2	43,9	39	42,9	35
Motiu d'insatisfacció: por a les relacions	17,2	22	14,4	4,9	4,8	5
Tindre problemes amb resposta sexual	18,6	19,3	17,5	21,5	25,2	18,8
Usa mètodes de barrera sistemàticament (parella estable)	35,3	35,1	35,4	32,9	34,8	31,5
Usa mètodes de barrera sistemàticament (parella esporàdica)	50,2	43,6	53,4	29,2	30,4	28,3
Haver-se realitzat proves del VIH	16,6	18	15,8	33,7	37,6	31
Haver tingut ITS	7,1	3,9	8,6	5	6,7	3,8

A partir d'aquesta anàlisi sobre els **estils de vida** i les principals problemàtiques que, en l'àmbit de la salut, podrien exposar a una disminució de la qualitat de vida de la comunitat universitària, es creu imprescindible continuar

dedicant esforços dirigits a la prevenció i promoció de la salut. Per aquest motiu, es considera necessari proposar un pla d'acció, com el que ací es presenta, que consolide la Universitat Jaume I com una universitat promotora de salut.

3 PROCÉS D'ELABORACIÓ DEL PLA

La Llei orgànica 2/2023, de 22 de març, del Sistema Universitari (LOSU), en l'article 43 descriu que les universitats hauran d'incloure, entre les seves unitats bàsiques, serveis de salut i acompanyament psicològic. A més, en col·laboració amb les Comunitats Autònomes en les que estiguen ubicades, la LOSU emfatitza que hauran d'oferir serveis adreçats a la prevenció i foment del benestar emocional de les seves comunitats universitàries i, en especial, de l'estudiantat. En aquesta línia, el Vicerectorat d'Estudiantat i Vida Saludable i el Vicerectorat d'Infraestructures i Sostenibilitat, en el marc del Pla d'Acció de Govern 2023-2026 aprovat en Consell de Govern 11/2022, celebrat el 14 de desembre de 2022, promouen el desenvolupament d'un pla de salut que vetle pel benestar de la comunitat universitària i, en particular, per la promoció de la qualitat de vida. Per a aconseguir dur a terme aquest objectiu estratègic, resulta imprescindible comptar amb la participació dels diferents agents universitaris i tindre en compte tant les seues necessitats com les seues fortaleces i potencialitats. A més, el disseny d'aquest pla parteix de l'experiència acumulada, des de fa més de tres dècades, per diferents serveis, programes i unitats dedicats a la promoció i atenció de la salut en l'entorn universitari. Per a la seua elaboració, el disseny del pla ha comptat amb un grup de treball integrat per persones que representen els diferents col·lectius de la comunitat universitària amb experiència en la matèria, les quals han facilitat una visió integral de les necessitats, recursos i potencialitats de la mateixa Universitat a través de grups focals o entrevistes individuals. En concret, han participat en aquest grup de treball:

Comissió de treball per a l'elaboració del pla:

- M. Carmen Pastor Verchili.**
Vicerectora de Estudiantat i Vida Saludable.
- Vicente Cervera Mateu.**
Vicerector d'Infraestructures i Sostenibilitat.
- Cristina Giménez García.**
Programa UJI Hàbitat Saludable.
- Rafael Vilar Zanón.**
Oficina Prevenció i Gestió Mediambiental.
- Carlos Hernando Domingo.**
Director del Servei d'Esports.
- Vicente José Porcar Blanch.**
Servei d'Esports.
- Javier Vicente Soler.**
Vicerectorat d'Estudiantat i Vida Saludable.

Així mateix, s'ha comptat amb la participació dels següents agents:

- Iván Barreda Tarrazona.**
Vicerector adjunt de Planificació i Qualitat.
- Francesc Marc Esteve Mon.**
Delegat de la Rectora per a la Transformació Docent, la Comunicació i la Direcció del Gabinet.
- Fernando Vicente Pachés.**
Director de l'Unitat d'Igualtat.
- Lluís Martínez León.**
Unitat de Divulgació Científica i Ciència Ciutadana.
- Olga Carbó Badal.**
Unitat de Diversitat i Discapacitat.
- Juan Salvador Pérez Villanueva.**
Servei de Comunicació i Publicació.
- Amparo Soriano Ibáñez.**
Servei de Comunicació i Publicació.
- Mar Valero Valero.**
Oficina de Cooperació al Desenvolupament i Sostenibilitat.
- Asunción Verchili Andreu.**
Unitat de Formació i Innovació Educativa.
- Miguel Ángel Fortea Bagán.**
Unitat de Formació i Innovació Educativa.
- Esther Climent Tormos.**
Unitat de Formació i Innovació Educativa.
- Inmaculada Usó Guiral.**
Unitat d'Orientació.
- Beatriz Bonet Amela.**
Unitat d'Orientació.
- Javier Ares Armero.**
Programa Ambaixadors i Ambaixadores/Visites al Campus.
- Mària Cervera Soler.**
Dinamització de l'Estudiantat i Suport a les Associacions.

- Eladio Joaquín Collado.**
Degà de la Facultat de Ciències de la Salut.
- Ana Piquer Vicent.**
Directora de l'Escola Superior de Tecnologia i Ciències Experimentals.
- Francisco Javier Vellón Lahoz.**
Degà de la Facultat de Ciències Humanes i Socials.
- Joan Antoni Martín Montaner.**
Degà de la Facultat de Ciències Jurídiques i Econòmiques.
- Mercè Correa Sanz.**
Directora de l'Escola de Doctorat.
- Rafael Ballester Arnal.**
Grup d'investigació Psicologia de la Salut: prevenció i tractament. Centre Sanitari d'Atenció Psicològica Salusex.
- Azucena García Palacios.**
Grup d'investigació Labpsitec. Centre Sanitari d'Assistència Psicològica SAP.
- Marisa Salanova Soria.**
Grup d'investigació WANT-Prevenció Psicosocial i Organitzacions Saludables.
- Francisco López Benet.**
Síndic de Greuges.
- Alejandro Sanz Sobrino.**
Consell de l'Estudiantat.
- Jesús Pelluch Ramos.**
Associació de l'UJI Positiva't.
- Pablo Gil Sodupe i Marta González Sánchez.**
Associació d'Estudiants de la Salut de Castelló UJI.
- Mària Jesús Tirado Roldán; Ana Ester Tomás Catalán, Rosa Sos Peña; José Feliciano Fuentes Ballesteros.**
Comitè de Seguretat i Salut.

A partir d'aquest procés de treball es busca l'anàlisi de les demandes i recursos existents i sistematitzar l'experiència prèvia per a confeir un tot coherent i visible que permeta detectar nous reptes que guien l'elaboració i implementació del present pla.



4 MISSIÓ

Atès que la universitat suposa un espai propici per a promoure i prestar atenció a la salut, el present pla busca afavorir la construcció d'un entorn saludable per a la comunitat universitària de l'UJI i, per extensió, per a la ciutadania en el seu conjunt. En aquests termes, es fomenta l'interès per millorar els estils de vida saludables, amb l'objectiu que la comunitat universitària (estudiantat, PAS i PDI/PI) també es transforme en agent de salut del seu entorn pròxim. En concret, i en línia amb l'OMS, s'entén per estils de vida

"Construcció d'un entorn saludable per a la comunitat universitària de l'UJI"

saludables el conjunt d'hàbits que permeten ocupar-se del benestar físic, mental i social de manera equilibrada, incloent-hi dimensions com els hàbits d'alimentació, l'activitat física i l'esport, el consum de substàncies, els patrons de son, la sexualitat, la gestió emocional i l'atenció psicològica, així com en aquest cas, altres que ajuden a promoure un context organitzacional saludable a la Universitat Jaume I.

5 EIXOS D'ACCIÓ

El present pla concreta les seues línies d'acció en quatre eixos estratègics que inclouen, de manera transversal, la sostenibilitat, la igualtat i la perspectiva de gènere.

Eix I Enfortiment d'un entorn universitari saludable.

Amb l'interès que l'entorn universitari constitueix un espai adequat i sostenible per a la promoció de la salut i el benestar, resulta fonamental afavorir la preocupació per l'entorn i optimitzar un ús responsable dels recursos, comptant amb la participació de tots els agents de la comunitat universitària. Per aquest motiu, des del pla es proposen els següents objectius específics:

- 1.1. Identificar les necessitats de la comunitat universitària relacionades amb els estils de vida saludables que promoguen la salut física i mental.
- 1.2. Facilitar l'accés a entorns promotors de salut dins del campus universitari.
- 1.3. Visibilitzar els recursos i accions institucionals dirigits a prestar atenció a la salut física i mental de la comunitat universitària.
- 1.4. Afavorir el rol de la comunitat universitària, i en particular de l'estudiantat, com a agent promotor de salut.

Eix II Promoció d'estils de vida saludables en la comunitat universitària.

En línia amb la Carta d'Ottawa (1986) i els principis rectors de la REUPS i la Xarxa Valenciana d'Universitats Públiques Saludables, es revela imprescindible enfortir les competències de salut de la comunitat universitària perquè així puguin ser agents que tinguen cura de la seua persona i de la d'altres. Amb l'interès d'enfortir aquestes competències en àrees com l'alimentació, el consum de substàncies, l'activitat física i l'esport, el son, la sexualitat, el benestar emocional o la millora del clima organitzacional, es plantegen alguns objectius més específics:

- 2.1. Sensibilitzar i conscienciar sobre la importància de mantindre estils de vida saludables.
- 2.2. Millorar les competències per a tindre cura de la pròpia persona i de l'entorn social i ambiental.

Eix III Incorporació de la promoció de la salut en l'àmbit docent i investigador.

L'exercici efectiu de la promoció de la salut requereix transversalitzar-ne els continguts en aquells àmbits fonamentals per al desenvolupament del context en el qual es realitza. Atesa la importància que la docència i la investigació tenen per a la Universitat i la seua potencialitat per a erigir-se com a contextos promotors de salut, resulta fonamental incloure-hi un eix de treball dirigit a transversalitzar la promoció de la salut en els dos àmbits. A partir de tot l'anterior, es proposen els següents objectius específics:

- 3.1. Enfortir les competències transversals, entre l'estudiantat de tots els nivells, relacionades amb la promoció sostenible i inclusiva de la salut.
- 3.2. Fomentar la divulgació del coneixement científic generat en l'UJI en matèria de promoció de la salut.

Eix IV Sinergies institucionals i projecció social.

L'abordatge de la salut implica fer un esforç multidimensional i interdisciplinari que requereix un treball conjunt i coordinat amb tots aquells agents dedicats a aquest àmbit. Per aquest motiu, sembla fonamental incloure-hi una línia d'acció dedicada a afavorir sinergies amb altres institucions. D'igual forma, atesa la missió i els valors de la Universitat, sembla necessari incorporar-hi un component que, des de la responsabilitat social, també procure el benestar de la societat en general. Per tots aquests motius, el pla recull els següents objectius específics:

- 4.1 Afavorir sinergies amb altres institucions dedicades a la promoció de la salut, en particular, aquelles centrades en els entorns universitaris.
- 4.2 Donar suport al treball d'educació per a la salut d'altres agents educatius i sociosanitaris implicats.

6 ACCIONS

Per a donar resposta a aquests eixos es proposa una sèrie d'accions a desenvolupar que permetran contribuir als objectius proposats. Aquestes accions tenen un caràcter flexible i ofereixen la possibilitat d'incloure'n d'altres noves en funció de les necessitats detectades entre la comunitat universitària (PAS, PDI/PI i estudiantat). A continuació, de manera general, es descriuen les diferents accions proposades en funció dels eixos i objectius als quals responen.



Objectiu 1.1. Identificar les necessitats de la comunitat universitària relacionades amb els estils de vida saludables que promoguen la salut física i mental.

A.1.1. **Diagnosticar necessitats, recursos i fortaleSES** a través d'informants clau i metodologies adaptades a les demandes d'avaluació existents (entrevistes, grups focals i/o estudis quantitius).
Responsabilitat: **Vicerektorat d'Estudiantat i Vida Saludable i Vicerektorat d'Infraestructures i Sostenibilitat.**

A.1.2. Elaborar **informes generals sobre malalties i motius de consulta** més prevalents a partir de l'atenció desenvolupada en el Centre Sanitari i les revisions mèdiques.
Responsabilitat: **Oficina de Prevenció i Gestió Mediambiental.**

A.1.3. **Avaluar els riscos laborals, especialment els psicosocials**, relacionats amb la salut ocupacional en l'entorn universitari.
Responsabilitat: **Oficina de Prevenció i Gestió Mediambiental.**

A.1.4. Elaborar **plans anuals de treball**, establits des de la comissió de treball del Pla-UJI Salut Integral designada pels vicerektorats, en funció de les prioritats, capacitats i pertinència de les accions.
Responsabilitat: **Vicerektorat d'Estudiantat i Vida saludable i Vicerektorat d'Infraestructures i Sostenibilitat.**

Objectiu 1.2. Facilitar l'accés a entorns promotors de salut dins del campus universitari.

A.1.5. Crear **programes per a tindre cura de la salut adaptats a necessitats específiques detectades** que incloguen itineraris i recursos desenvolupats en l'entorn universitari, així com pautes d'acció per a millorar els estils de vida saludable coordinat amb l'àrea **d'atenció mèdica del Centre Sanitari**.
Responsabilitat: **Oficina de Prevenció i Gestió Mediambiental i Servei d'Esports.**

A.1.6. Desenvolupar **accions que afavorisquen la prevenció dels riscos psicosocials** detectats relacionats amb la salut ocupacional de PDI/PI i PAS.
Responsabilitat: **Vicerektorat d'Infraestructures i Sostenibilitat i Vicerektorat d'Estudiantat i Vida saludable.**

A.1.7. Desenvolupar el projecte **UJI sense Fum** dirigit a previndre el consum de tabac a través de la sensibilització, la visibilització d'espais sense fum i accions dirigides a la deshabituació tabàquica.
Responsabilitat: **Vicerektorat d'Estudiantat i Vida saludable i Vicerektorat d'Infraestructures i Sostenibilitat.**

A.1.8. Establir **mecanismes de coordinació per a acompanyar la salut mental de la comunitat universitària**, amb el suport dels recursos de l'UJI dedicats a la salut mental, amb protocols i itineraris de detecció, atenció i derivació, en funció de diferents perfils psicològics i de necessitats emocionals detectades.
Responsabilitat: **Vicerektorat d'Estudiantat i Vida Saludable i Vicerektorat d'Infraestructures i Sostenibilitat.**

A.1.9. Adaptar el **mobiliari** dels entorns ocupacionals per a afavorir la integració i qualitat de vida de **persones amb necessitats específiques**.
Responsabilitat: **Vicerektorat d'Infraestructures i Sostenibilitat, Oficina de Prevenció i Gestió Mediambiental, Unitat de diversitat i discapacitat.**

A.1.10. Revisar, supervisar i actualitzar els **menús de les cafeteries i serveis de restauració al campus** per a afavorir que siguin més saludables i sostenibles.
Responsabilitat: **Vicerektorat d'Infraestructures i Sostenibilitat i Vicerektorat d'Estudiantat i Vida Saludable.**

A.1.11. Incrementar la **senyalització del campus universitari accessible i inclusiva** dirigida a promoure estils de vida saludable i potenciar els circuits saludables pel campus.
Responsabilitat: **Vicerektorat d'Infraestructures i Sostenibilitat i Vicerektorat d'Estudiantat i Vida saludable.**

A.1.12. Facilitar l'accés a la **prestació de serveis** amb centres professionals dedicats a àmbits prioritaris de salut per a potenciar l'atenció i acompanyament a aquelles persones de la comunitat universitària que ho requereixquen.
Responsable: **Vicerektorat d'Infraestructures i Sostenibilitat i Vicerektorat d'Estudiantat i Vida saludable.**

A.1.13. Impulsar la **línia de treball de detecció precoç** a través de convenis establits amb institucions, professionals o associacions per a facilitar l'accés de manera gratuïta o a preu reduït de proves diagnòstiques.
Responsable: **Vicerektorat d'Infraestructures i Sostenibilitat i Vicerektorat d'Estudiantat i Vida saludable.**

A.1.14. Potenciar i consolidar l'oferta del **Servei d'Esports en activitats de salut**.
Responsabilitat: **Servei d'Esports.**

Objectiu 1.3.

Visibilitzar els recursos i accions institucionals dirigits a tindre cura de la salut.

A.1.15. Establir un **pla de comunicació**, en coordinació amb agents clau de la comunitat universitària, per a reforçar el coneixement sobre els serveis i recursos promotores de la salut de l'UJI, analitzar estratègies de difusió i reforçar els canals de divulgació dirigits als diferents col·lectius.

Responsabilitat: **Vicerektorat d'Estudiantat i Vida Saludable i Servei de Comunicació.**

A.1.16. Crear un **portal únic «Vida saludable al campus»** en el web de l'UJI, **accessible i inclusiu**, amb les accions i recursos del campus universitari, així com amb continguts dirigits a millorar el coneixement i la sensibilització sobre la importància de mantindre estils de vida saludables.

Responsabilitat: **Vicerektorat d'Infraestructures i Sostenibilitat i Vicerektorat d'Estudiantat i Vida Saludable i Servei de Comunicació.**

A.1.17. Elaborar un **mapa en línia de recursos i un catàleg en línia d'accions** en relació amb l'atenció i la promoció de la salut física i mental, dins del campus universitari.

Responsabilitat: **Vicerektorat d'Estudiantat i Vida Saludable, Vicerektorat d'Infraestructures i Sostenibilitat i Servei de Comunicació.**

A.1.18. Potenciar la divulgació sobre els serveis i recursos dedicats a la **promoció de la salut física i benestar emocional** de l'UJI a través de materials audiovisuals.

Responsabilitat: **Vicerektorat d'Estudiantat i Vida Saludable i Servei de Comunicació.**

Objectiu 1.4.

Afavorir el rol de la comunitat universitària i, en particular, de l'estudiantat, com a agent promotor de salut.

A.1.19. Potenciar la divulgació i conscienciació sobre la **corresponsabilitat per a promoure la salut**, a través de materials audiovisuals.

Responsabilitat: **Vicerektorat d'Estudiantat i Vida saludable i Servei de Comunicació.**

A.1.20. Afavorir espais d'ensenyament-aprenentatge dirigits a millorar les **competències relacionades amb l'acció del voluntariat** dirigit a la comunitat universitària.

Responsabilitat: **Vicerektorat d'Estudiantat i Vida saludable i Oficina de Cooperació al Desenvolupament i la Solidaritat.**

A.1.21. Enfortir el **grup de voluntariat de salut.**

Responsabilitat: **Vicerektorat d'Estudiantat i Vida saludable i Oficina de Cooperació al Desenvolupament i la Solidaritat.**



Promoció d'estils de vida
saludables en la comunitat
universitària.

Eix II



Objectiu 2.1.

Sensibilitzar i conscienciar sobre la importància de mantindre estils de vida saludables.

A.2.1. Realitzar **activitats d'educació per a la salut presencials** al campus per a potenciar actituds saludables i motivació per a tindre cura amb especial atenció de les persones amb necessitats específiques.

Responsabilitat: **Vicerectorat d'Estudiantat i Vida saludable i Unitat de Diversitat i Discapacitat.**

A.2.2. Realitzar **activitats online d'educació per a la salut**, això és, continguts audiovisuals difosos a través dels mitjans de comunicació de l'UJI, per a enfortir actituds favorables cap a la prevenció primària i secundària, amb especial atenció a persones amb necessitats específiques.

Responsabilitat: **Vicerectorat d'Estudiantat i Vida saludable i Unitat de Diversitat i Discapacitat i Servei de Comunicació.**

A.2.3. Incrementar els **esforços de sensibilització relacionats amb el manteniment d'estils de vida saludables** en els serveis d'atenció de la salut de la comunitat universitària a través de diferents estratègies.

Responsabilitat: **Vicerectorat d'Estudiantat i Vida Saludable.**

Objectiu 2.2.

Millorar les competències per a tindre cura de la pròpia persona i de l'entorn social i ambiental.

A.2.4. Fer **cursos de formació i tallers, dirigits a PAS, PDI/PI i estudiantat**, en grups reduïts i format en línia o presencial, per a millorar les seues competències per a ocupar-se de l'estil de vida i dels àmbits de salut més rellevants.

Responsabilitat: **Vicerectorat d'Estudiantat i Vida Saludable.**

A.2.5. Fer cursos de **formació per al PAS i PDI**, dirigits a millorar les **competències d'acompanyament emocional** a l'estudiantat i PI, així com incrementar el seu coneixement sobre els recursos per a ocupar-se de la salut i els mecanismes de derivació existents.

Responsabilitat: **Vicerectorat d'Estudiantat i Vida saludable i Unitat de Formació i Innovació.**

A.2.6. Fer cursos de **formació per al PAS i PDI/PI**, dirigits a millorar les **competències socioemocionals** vinculades amb el seu exercici ocupacional i l'afavoriment d'un bon clima organitzacional.

Responsabilitat: **Vicerectorat d'Estudiantat i Vida saludable i Unitat de Formació i Innovació.**

A.2.7. Activitats formatives, com ara **trobades temàtiques o seminaris web**, per a incrementar el coneixement, flexibilitzar actituds i potenciar habilitats relatives a estils de vida concrets i problemes de salut dirigits a la comunitat universitària.

Responsabilitat: **Vicerectorat d'Estudiantat i Vida Saludable i Servei d'Esports.**

A.2.8. Realitzar activitats de promoció de salut lligades als **fòrums, trobades, jornades i activitats socioculturals** dels centres de l'UJI.

Responsabilitat: **Vicerectorat d'Estudiantat i Vida saludable, FCS, FCHS, FCJE i ESTCE.**



Objectiu 3.1.

Enfortir les competències transversals, entre l'estudiantat de tots els nivells, relacionades amb la promoció de la salut sostenible i inclusiva.

A.3.1. Realitzar **cursos de formació, convalidables per crèdits ECTS**, dirigits a millorar les competències transversals socioemocionals vinculades amb la salut, així com amb l'exercici ocupacional.

Responsabilitat: Vicerektorat d'Estudiantat i Vida Saludable i Vicerektorat d'Estudis i Formació Permanent.

A.3.2. Potenciar **propostes educatives d'aprenentatge servei** que, en el marc de projectes de promoció i atenció de la salut, permeten la millora de competències tecnicocientífiques en l'alumnat universitari.

Responsabilitat: Vicerektorat d'Estudiantat i Vida saludable i Vicerectora de Responsabilitat Social, Polítiques Inclusives i Igualtat.

A.3.3. Enfortir la **col·laboració entre els serveis i programes de l'UJI dedicats a la salut i les assignatures de pràctiques externes** perquè l'alumnat interessat pugui perfeccionar les seues competències científicotècniques en aqueix camp.

Responsabilitat: Vicerektorat d'Estudiantat i Vida saludable i OIPEP.

A.3.4. Enfortir la **col·laboració entre els serveis i programes de l'UJI dedicats a la salut i les assignatures Treball de Final de Grau i Treball de Final de Màster** perquè l'alumnat interessat pugui perfeccionar les seues competències científicotècniques en aqueix camp.

Responsabilitat: Vicerektorat d'Estudiantat i Vida saludable, FCS, FCHS, FCJE i ESTCE.

A.3.5. Oferir **cursos de formació per al PDI** dirigits a millorar les competències transversals docents relacionades amb la promoció de la salut a l'aula.

Responsabilitat: Vicerektorat d'Estudiantat i Vida Saludable i Unitat de Formació i Innovació

Objectiu 3.2.

Fomentar la divulgació del coneixement científic generat en l'UJI en matèria de promoció de la salut.

A.3.6. Generar **sinergies entre equips d'investigació de l'UJI i altres entitats de l'àmbit** per a potenciar la difusió sobre el coneixement científicotècnic en temes prioritaris de salut.

Responsabilitat: Vicerektorat d'Estudiantat i Vida saludable i Unitat de Divulgació Científica i Ciència Ciutadana.

A.3.7. Dissenyar **materials audiovisuals** per a potenciar l'anàlisi crítica de les publicacions relacionades amb la salut i la gestió de les notícies falses.

Responsabilitat: Vicerektorat d'Estudiantat i Vida saludable i Unitat de Divulgació Científica i Ciència Ciutadana.

A.3.8. Col·laborar en aquelles **iniciatives d'investigació interinstitucionals** que es consideren prioritàries tant per les implicacions estratègiques com per la seua contribució a la millora de la promoció de la salut en la comunitat universitària.

Responsabilitat: Vicerektorat d'Estudiantat i Vida saludable i Vicerektorat d'Infraestructures i Sostenibilitat.

A.3.9. Participar en **fòrums i trobades científicotècniques** relacionades amb la promoció d'estils de vida saludable i les universitats promotores de salut.

Responsabilitat: Vicerektorat d'Estudiantat i Vida saludable i Vicerektorat d'Infraestructures i Sostenibilitat.



Sinergies institucionals i projecció social

Eix IV



Objectiu 4.1.

Afavorir sinergies amb altres institucions dedicades a la promoció de la salut, en particular, aquelles centrades en els entorns universitaris.

A.4.1. Participar en les **reunions de les xarxes i grups de treball**, d'àmbit local, autonòmic i estatal, relacionats amb les universitats promotores de salut.

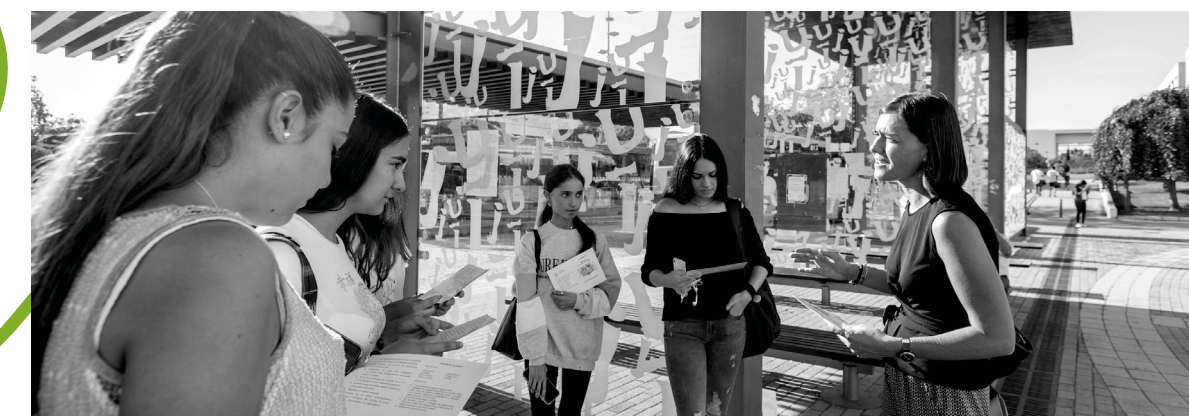
Responsabilitat: **Vicerektorat d'Estudiantat i Vida saludable i Vicerektorat d'Infraestructures i Sostenibilitat.**

A.4.2. Participar en iniciatives conjuntes, promogudes des de les xarxes i grups de treball d'universitats **promotores de salut** de les quals es forma part, dirigides a promoure el benestar de la comunitat universitària.

Responsabilitat: **Vicerektorat d'Estudiantat i Vida saludable i Vicerektorat d'Infraestructures i Sostenibilitat.**

A.4.3. Col·laborar en **iniciatives interinstitucionals** creades per a reforçar la promoció de la salut en la comunitat universitària i la societat en general.

Responsabilitat: **Vicerektorat d'Estudiantat i Vida saludable i Vicerektorat d'Infraestructures i Sostenibilitat.**



Objectiu 4.2.

Donar suport al treball d'educació per a la salut d'altres institucions i agents educatius i sociosanitaris implicats.

A.4.4. Potenciar la comunicació amb altres **agents sociosanitaris i educatius** dedicats a la promoció de la salut.

Responsabilitat: **Vicerektorat d'Estudiantat i Vida saludable.**

A.4.5. Fomentar un espai de treball amb **orientadors i orientadores dels centres d'educació de la etapa preuniversitària** per a establir estratègies d'acció que faciliten el desenvolupament de programes de promoció de la salut.

Responsabilitat: **Vicerektorat d'Estudiantat i Vida saludable i Unitat d'Orientació.**

A.4.6. Fomentar **espais d'educació per a la salut** dirigits a la societat en general.

Responsabilitat: **Vicerektorat d'Estudiantat i Vida saludable.**

7

SEGUIMENT, AVALUACIÓ I
INDICADORS

El Pla de Salut Integral de l’UJI, coordinat des del Vicerectorat d’Estudiantat i Vida Saludable i el Vicerectorat d’Infraestructures i Sostenibilitat, comptarà amb un consell assessor perquè els seus membres, designats per aquestos vicerectorats, puguin prestar assessorament i orientació, així com realitzar el seguiment necessari perquè el pla pugui desenvolupar-se.

Per a l’avaluació del pla, el consell assessor designat des del Vicerectorat d’Estudiantat i Vida Saludable i el Vicerectorat d’Infraestructures i Sostenibilitat, anualment, realitzarà una valoració del seu progrés. L’objectiu serà estimar en quina mesura s’estan desenvolupant les activitats planificades i, en conseqüència, aconseguint els objectius plantejats. A aquest efecte, s’utilitzaran els indicadors previstos desagregats per gènere quan siga possible, i que es descriuen a continuació. A més, en finalitzar el tercer any, es durà a terme una avaluació global amb la finalitat de conèixer en quina mesura s’ha aconseguit desenvolupar les accions.



Eix I.
Enfortiment d’un entorn universitari saludable

OBJECTIU	INDICADOR
1.1. Identificar les necessitats de la comunitat universitària en estils de vida saludables que promoguen la salut física i psicològica.	Nombre d’informes d’avaluació i detecció de necessitats realitzats. Nombre d’informes sobre els plans de treball desenvolupats.
1.2. Facilitar l’accés a entorns promotors de salut dins del campus universitari.	Nombre d’accions realitzades dirigides a PAS, PDI/PI i estudiantat. Nombre de PAS, PDI/PI i estudiantat participant.
1.3. Visibilitzar els recursos i accions institucionals dirigits a atendre la salut.	Nombre de materials de divulgació realitzats.
1.3. Afavorir el rol de la comunitat universitària i, en particular, de l’estudiantat, com a agent promotor de salut.	Nombre de persones que participen en accions de voluntariat. Nombre d’accions de divulgació i sensibilització.



Eix II.

Promoció d'estils de vida saludables en la comunitat universitària

OBJECTIU	INDICADOR
2.1. Sensibilitzar i conscienciar sobre la importància de mantindre estils de vida saludables.	Nombre d'activitats de sensibilització realitzades. Nombre de PAS, PDI/PI i estudiantat participant.
2.2. Millorar les competències per a tindre cura de la pròpia persona i de l'entorn social i ambiental.	Nombre d'accions de formació realitzades per a PAS, PDI/PI i estudiantat. Nombre de persones que participen. Nivell de satisfacció i millora percebuda.



Eix III.

Incorporació de la promoció de la salut en l'àmbit docent i investigador

OBJECTIU	INDICADOR
3.1. Enfortir les competències transversals, entre l'estudiantat de tots els nivells, relacionades amb la promoció de la salut sostenible i inclusiva.	Nombre d'accions formatives realitzades per a millorar les competències transversals de l'estudiantat. Nombre de participants. Nivell de satisfacció i millora percebuda.
3.2. Fomentar la difusió del coneixement i investigació realitzat en l'UJI en matèria de promoció de la salut.	Nombre d'accions de divulgació. Nombre de trobades científicotècniques en els quals s'ha participat.



Eix IV.

Sinergies institucionals i projecció social



OBJECTIU	INDICADOR
4.1. Afavorir sinergies amb altres institucions dedicades a la promoció de la salut.	Percentatge d'iniciatives en les quals es participa.
4.2. Donar suport al treball d'educació per a la salut d'altres institucions i agents educatius i sociosanitaris implicats.	Percentatge de sol·licituds ateses.



Vicerektorat d'Estudiantat i Vida Saludable
Vicerektorat d'Infraestructures i Sostenibilitat