



SISTEMA MEXICANO DE INVESTIGACIÓN EN PSICOLOGÍA (SMIP)

**Cuarta Reunión Nacional de Investigación en Psicología
21 y 22 de junio de 2012**

Prospectiva de un programa formativo para estudiantes universitarios sobre estilos de vida saludables: promoviendo la titulación

Carmen Alicia Jiménez, María Araceli Álvarez-Gasca y Marcela Sofía Jiménez

Facultad de Estudios Superiores Iztacala
Universidad Nacional Autónoma de México

Ante el reto de atender la desigualdad económica, la marginación social, el deterioro ambiental, así como cambios radicales en la vida cotidiana que han provocado las constantes transformaciones económicas, políticas y culturales de la sociedad contemporánea, junto con la revolución informática y de la globalización de los mercados, la ANUIES (2006), entre otros organismos, destaca la necesidad de que las Instituciones de Educación Superior (IES) contribuyan en el desarrollo del país y coadyuvar al bienestar de las personas.

De esta forma, se señala la imperante necesidad de poner en marcha modelos innovadores de aprendizaje y enseñanza propicios para alcanzar altos grados de calidad académica y pertinencia social; así como centrar su atención en programas integrales que consideren a los alumnos desde su ingreso hasta su egreso y titulación.

El tema de la titulación universitaria es diverso, pues se reconocen distintas modalidades tales como la actividad de investigación, trabajo profesional, tesis o tesina, así como los estudios de posgrado, entre otras. Y aunque es un hecho que representa la última fase de la formación universitaria, algunos autores (Dorantes, 2009) han señalado que su índice es bajo, por lo que se destaca la necesidad de impulsar mecanismos que apoyen a los estudiantes a concluir exitosamente este proceso.

Por otro lado, respecto a la responsabilidad que tienen las Universidades de impulsar programas que apoyen el bienestar social, las propuestas que, de acuerdo con Páez y Castaño (2010) están relacionadas con la Red de Universidades Saludables, destacan la necesidad de construir una cultura de la salud, a partir de planes y programas educativos que propugnen por una formación en donde el acompañamiento integral sea el eje articulador; de ayudar a los alumnos a identificar en forma oportuna las potencialidades personales y la necesidad de tender hacia:

- a) El autocuidado, entendido como las decisiones y acciones que las personas toman en beneficio de su propia salud.
- b) La ayuda mutua, que incluye acciones de colaboración
- c) Los entornos sanos, consistentes en condiciones y situaciones que favorecen la salud.

De manera paralela, y dado el incremento a nivel mundial de enfermedades crónico-degenerativas como la obesidad, el síndrome metabólico, el cáncer y las enfermedades cardiovasculares, se han generado diversas investigaciones que reconocen la necesidad de poner especial atención en la calidad de vida de los individuos (Ardila, 2003; De la Torre & Tejada, 2007; Riveros, Castro & Lara-Tapia, 2009; Schalok & Verdugo, 2002).

La calidad de vida se ha asociado con el estilo de vida de las personas, el cual es considerado como saludable si contribuye para el bienestar físico, social y psicológico. El concepto de estilo de vida saludable (EVS) se ha empleado ampliamente en la literatura sociomédica, epidemiológica y en la Psicología de la salud, en donde se reconocen por lo menos dos tipos de enfoques explicativos:

- a) Los que determinan el EVS a partir del análisis de los hábitos, actitudes y conductas que una persona o un grupo presentan frente a diversas circunstancias y que son susceptibles de modificarse (Sanabria, González & Urrego, 2007; Sánchez, 2002; Trujillo, Tovar & Lozano, 2004)
- b) Los que consideran que los EVS deben ser entendidos como constelaciones de comportamientos más o menos organizados, muy complejos, relativamente estables o duraderos, y fuertemente impregnados del ambiente o entorno en que se vive (Costa & López, 1998)

Sin embargo, como han indicado Rodríguez-Tadeo & Urquidez (2007), actualmente se requiere integrar un constructo más amplio de EVS que aglutine las formas de pensar, sentir y actuar de un colectivo concreto en un entorno específico, y no sólo como un conjunto de hábitos, pautas y actividades que sirven para describir y diferenciarse de otros colectivos sociales. De analizar las prácticas co-participativas de la vida cotidiana relacionándolas con las manifestaciones de la cultura, las formas y estructuras organizativas, y el plano ideológico (forma en que se expresan las ideas, valores y creencias) que determinan las respuestas o comportamientos de los individuos.

De este modo se propone analizar los EVS a partir de las dimensiones personales, ambientales y sociales presentes o que se encuentran en la historia del sujeto y que, debido a la asimilación o por la imitación, trastocan las emociones y las cogniciones (Arrivillaga, Salazar & Correa, 2003; Vives, 2007).

En lo que respecta a las creencias y valores que influyen en la práctica de EVS, diversas investigaciones con estudiantes de carreras relacionadas con la salud (Llanos, Velázquez, Ventosilla & Reyes, 2006; Sanabria, González & Urrego, 2007; Sanhueza, Vera, Moncada & Espinoza, 2010; y Torres, 2007), destacaron que los estudiantes, además de no reconocer la importancia de poseer un estilo de vida saludable, presentaban pocas conductas y actitudes hacia la prevención y la promoción.

Y aunque algunos plantean la necesidad de que en la formación universitaria se determinen las competencias profesionales relacionadas con las demandas del sector de la salud (Baños & Pérez, 2005); otros reconocen la necesidad de considerar un acompañamiento integral para fortalecer en los estudiantes universitarios el ejercicio de estilos de vida saludables, pues señalan que no se debe perder de vista los factores personales tanto como los relacionados con su rol como profesionales en formación (Sanhueza, Vera, Moncada & Espinoza; 2010).

Es así que el presente reporte, a partir de recuperar los resultados de un programa de formación multidisciplinario de tres etapas sobre estilos de vida saludable conducido por la autoras (Jiménez, Álvarez-Gasca y Jiménez, 2011), presenta los avances del proceso de elaboración de tesis como forma de titulación de varias de las estudiantes de psicología que participaron en las tres fases del programa citado, además de algunas reflexiones de otros estudiantes que participan en un programa afín.

Metodología

Dado que, para construir una cultura de la salud, además de diseñar programas que propugnen por una formación articuladora, es necesario ayudar a los estudiantes a identificar sus potencialidades y reconocer la necesidad de tomar decisiones adecuadas para el bienestar personal y de la población con la que se relacionan; en este trabajo se propuso continuar con el fortalecimiento de un EVS a partir del desarrollo de las habilidades metacognitivas implicadas.

Las habilidades metacognitivas se refieren al conocimiento sobre las propias habilidades y hábitos, la capacidad de monitorear la propia conducta y el uso de las estrategias propias. Se refiere al pensamiento acerca de lo que se conoce y cómo se conoce, incluye la reflexión sobre los propios procesos cognitivos y lo que se relaciona con ellos (Garza y Levanthal, 2000; Gall, Gall, Jacobsen y Bullock, 1990).

Participantes

En lo que aquí se refiere, participan 6 de los 19 estudiantes de psicología que trabajaron en las fases del programa de formación de estudiantes universitarios previo; dos de ellas de manera individual y las otras cuatro en equipos de dos.

También participan 14 estudiantes de psicología que no estuvieron en el estudio previo, pero que retomaron diversos aspectos del mismo para el diseño de diversas líneas de trabajo.

Procedimiento

Como se mencionó anteriormente, los proyectos de las tesis surgieron de los programas diseñados y conducidos en la tercera fase del programa citado y se refieren a los siguientes aspectos de los EVS:

Con estudiantes y docentes universitarios:

- a) Un programa de intervención para el manejo del estrés

Para población de educación básica:

- a) Aspectos psicosociales de los estilos de vida saludable en escolares:
propuesta de un manual para docentes
- b) Fomento del EVS en alumnos de educación básica.

Para la población en general

- a) Aspectos psicológicos de la obesidad: el campo de la psicología social aplicada

En cuanto a los estudiantes que recién se integraron, hasta este momento han planteado y conducido algunas sesiones de proyectos y prácticas relacionadas con los EVS con diversas poblaciones y abarcando otros temas tales como:

- a) el ejercicio de una sexualidad sana, programa con estudiantes universitarios
- b) formación de redes de apoyo, trabajo con adultos mayores
- c) proyecto de vida y salud, con estudiantes de licenciatura en preescolar y primaria de una escuela normal
- d) y promoción de hábitos saludables con alumnos y padres de familia de una escuela de educación primaria.

Resultados preliminares

Aunque del grupo de estudiantes de psicología que participaron en el trabajo previo sólo se incluyó el 33% en los programas de apoyo para la obtención de la

titulación a través de la modalidad de tesis sobre el tema de los EVS, su participación les ha permitido continuar con el fortalecimiento de hábitos saludables en su entorno personal y familiar.

A 7 meses de haberse concluido el programa de formación referido en la investigación previa algunas de ellas han mencionado, en las distintas sesiones de revisión de avances, la importancia de responsabilizarse por su salud y de ampliar el universo de su preparación profesional, pues la revisión de más bibliografía relacionada con el tema de su tesis les abre un panorama mayor de los beneficios que tendría atender los aspectos relacionados.

En las distintas sesiones de trabajo con las tesistas se ha procurado recuperar sus vivencias respecto a los cambios introducidos en sus hábitos saludables, en el impacto en sus familias y entorno inmediato; considerando en todo momento el desarrollo de procesos de análisis crítico y reflexivo de las implicaciones personales y profesionales de los EVS.

Actualmente, el grado de avance de los documentos de tesis es amplio, a pesar de que 3 de las 6 estudiantes que están participando se han incorporado en diversos ámbitos laborales que les restan tiempo de dedicación para su redacción. Es así que, se resalta continuar fortaleciendo programas integrales que consideren a los alumnos desde su ingreso hasta su egreso y titulación.

Por otro lado, como se mencionó anteriormente, la posibilidad de compartir experiencias con un nuevo grupo de psicólogo en formación (de 7º/8º semestre) ha permitido que se dé continuidad al trabajo realizado en la escuela de educación primaria a la que se hace referencia en uno de los trabajos de tesis; y considerando las experiencias de trabajo del grupo previo y las propias inquietudes en relación con los EVS, los estudiantes del nuevo grupo han

definido nuevas líneas de indagación y en las que han iniciado un trabajo de intervención.

De esta forma, se considera que para construir una cultura de la salud es importante desarrollar actitudes hacia el autocuidado, la ayuda mutua y la necesidad de construir entornos sanos a lo largo de toda la formación, desde su integración a la universidad hasta el proceso de titulación.

Referencias

- Álvarez, A. R. (2005). *Educación para la salud*. (2ª. ed.). México: Manual Moderno.
- Ardila, R. (2003). Calidad de vida: Una definición integradora. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 35(2), 161-164.
- Arrivillaga, M., Salazar, I. C., & Correa, D. (2003). Creencias sobre la salud y su relación con las prácticas de riesgo o de protección en jóvenes universitario. *Colombia Médica*: 34 (4), 186-195. Recuperado el 7 de marzo de 2008, de: www.bioline.org.br/pdf?rc03029
- Baños, J., & Pérez, J. (2005). Cómo fomentar las competencias transversales en los estudios de Ciencias de la salud: una propuesta de actividades. *Revista Educación Médica*, 8 (4), disponible vía: <http://dx.doi.org/10.4321/S1575-1813200500006>
- Costa, M., & López, E. (1998). *Educación para la salud. Una estrategia para cambiar los estilos de vida*. Madrid: Pirámide.
- De la Torre, S., & Tejada, J. (2007). Estilos de Vida y Aprendizaje Universitario. *Revista Iberoamericana de Educación*, 44, 101-131.
- Dorantes, G. M (2009) El papel de las creencias en el proceso de titulación. *Revista electrónica de Psicología Iztacala*. Vol. 12, No. 1
- Fishbein, M., & Ajzen, I. (1975). *Belief, attitude, intention and behavior: an introduction to theory and research*. Reading, M.A, Addison- Wesley Publishing.
- Jiménez, M.C.; Álvarez-Gazca, A. y Jiménez: M. M. (2011) “Experiencias preliminares a partir de la aplicación de un programa sobre estilos de vida saludables, desde la investigación-acción” *Journal of Behavior, Health & Social Issues* vol. 3 num. 2 Pp. 101-111 NOV-2011 / APR-2012 DOI:10.5460/jbhsi.v3.2.30227
- Llanos, Z. L., Velázquez, H. J., Ventosilla, V. R., & Reyes, L. R. (2006). Actitudes hacia la prevención y promoción en salud en estudiantes de medicina de una universidad peruana. *Revista Médica Herediana*, 17 (12).
- Páez, C. M y Castaño, C. J (2010) Estilos de vida y salud en estudiantes de una facultad de Psicología. *Revista Psicología desde el Caribe*. No. 25.
- Riveros, A., Castro, C. G., & Lara-Tapia, H. (2009). Características de la calidad de vida en enfermos crónicos y agudos. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 41(2), 291-304.
- Rodríguez-Tadeo, A., & Urquidez, R. (2007). Hábitos alimenticios poco

- saludables en estudiantes universitarios fronterizos. *Avances, Revista Universitaria de la Coordinación de Investigación y Posgrado del ICSA*, Universidad Autónoma de Ciudad Juárez. Recuperado el 25 de marzo de 2009, de: <http://www2.uacj.mx/publicaciones/Avances/2007/Avances%20147%20Alejandra%20Rodr%C3%ADguez.pdf>
- Sanabria, F. P., González, Q. L., & Urrego, M. D. (2007). Estilos de vida saludable en profesionales de la salud colombianos. Estudio exploratorio. *Revista Médica*, 15 (002), 207-217, Universidad Militar Nueva Granada.
- Sánchez, V. A. (2002). *Psicología Social Aplicada: Teoría, Método y Práctica*. Mexico: Prentice Hall.
- Sanhueza, M. M., Vera, O. B., Moncada, L. J., & Espinoza, A. E. (2010). Promoción de la salud y estilos de vida saludable. Experiencia de intervención con estudiantes de la UACH. V Congreso Nacional de Universidades promotoras de salud. Universidad Austral de Chile. Recuperado el 13 de diciembre de 2010, de: www2.uacj.mx/universidadsaludable/memorias/documentos.
- Schalock, R., & Verdugo, A. M. A. (2002). *Handbook on Quality of life for Human service practitioners*. Washington D. C.: American Association on Mental Retardation. Recuperado el 13 de marzo de 2009, de: bookstore.aaidd.org/BookChapter.
- Trujillo, S., Tovar, C., & Lozano, M. (2004). Formulación de un modelo teórico de la calidad de vida desde la psicología. *Universitas Psychologica*, 3 (1), 89-98.
- Vives, I. A. (2007). Estilos de vida saludable: puntos de vista para una opción actual y necesaria. *Revista Psicología Científica.com*, 9 (63). Recuperado el 5 de enero de 2008, de: www.psicologiacientifica.com/.../psicologia-307