

## CAPÍTULO 2

# REPRESENTACIONES SOCIALES DE LOS ESTUDIANTES DE LA UNIVERSIDAD SANTIAGO DE CALI, PERÍODO 2015, ACERCA DE UNIVERSIDAD SALUDABLE

*Leopoldo Muñoz Cuartas*

*Universidad Santiago de Cali*

Orcid: <https://orcid.org/0000-0001-7835-7016>

### **Introducción**

En la actual investigación se presentan los resultados respecto a las representaciones sociales de universidad saludable, que tienen los estudiantes de la Universidad Santiago de Cali (periodo 2015). Para el presente estudio se escogieron 390 sujetos (estudiantes), que comprenden todas las facultades de la Universidad durante segundo periodo del año 2015. El cuestionario utilizado fue anónimo, logrando con ello mayor libertad en las respuestas por parte de los examinados. Los resultados muestran los elementos de mayor significancia de lo que debe ser una universidad saludable, teniendo en cuenta los elementos que asume una representación social como son las actitudes, la Información y los campos de representación. Los resultados que aquí se muestran son generales de toda la comunidad estudiantil.

Se considera que el ambiente educativo es una representación general de lo que ocurre socialmente con las personas que recurren a este, ya sea aca-

**Universidad saludable:**

*Una estrategia interdisciplinaria para la construcción de un entorno saludable.*

démica o laboralmente. En ocasiones, estos grupos trasladan la mayoría de sus problemáticas que es ocurren al medio donde están inmersos, al entorno escolar, denominase escuela, colegio o universidad. Esta situación no es ajena a la Universidad, donde el manejo de la salud –social y económicamente–, repercute en el ambiente universitario; es el caso que nos ocupa en el que la mayoría de las problemáticas de sus miembros se trasladan al interior de la misma. Entornos que se convierten críticos y donde posteriormente la universidad la que tiene que abordarlas tanto a nivel preventivo como curativo.

Son los protagonistas del ambiente universitario, estudiantes, directivos o empleados, quienes construyen de manera individual o colectiva el gran entorno educativo universitario.

Aunque pensar en universidad saludable no es una razón primaria para llegar a una solución social general de la salud universitaria, ella si puede sentar bases fundamentales en la solución de las mismas, pues sus miembros, cuando lleguen a sus sitios de convivencia, pueden llevar lo aprendido y desarrollado a un medio cuyo objetivo principal es la producción de conocimientos

Es por eso importante conocer las ideas, creencias, costumbres, actitudes, la información y los campos representacionales, que los diferentes estamentos y, en este caso en particular los estudiantes, tienen acerca de cómo debe ser la salud en el contexto escolar, denominado universidad saludable. Ello nos dará el marco general de lo que debe ser y como ser construido, pues como él mismo Moscovici (1979) lo menciona, construir con base a las representaciones sociales, permite que las personas sientan que las construcciones sociales tienen un “sentido de vida y de pertenencia”, pues se les reconoce a ellos individualmente dentro grupo, como sujetos activos y dinámicos de la estructura general Institucional

Por lo tanto, hablar de universidad saludable debe implicar la construcción de una estructura colectiva que permita dar respuesta tanto individual

como grupalmente a las problemáticas de sus habitantes y su ambiente en el área de la salud, especialmente desde el punto de vista preventivo, sin descuidar lo primario.

Como objetivo general se propuso describir las Representaciones Sociales de los estudiantes de la Universidad Santiago de Cali, periodo 2015 B, acerca de Universidad Saludable, donde los objetivos específicos parten de los componentes de las Representaciones Sociales, como son las actitudes, la información y el campo representacional de universidad saludable que tienen los estudiantes del ambiente universitario.

## **2.1. Marco teórico**

### **2.1.1 De las representaciones sociales**

El presente estudio sobre representaciones sociales y universidad saludable se parte de la concepción moscoviana, de cómo las primeras son una construcción realizada en la interacción social de la realidad, de donde los sujetos permanecen y conviven. Son una producción y una elaboración de carácter social, no impuestas desde el exterior a los sujetos del grupo representativo.

Para Moscovici (1979) las representaciones sociales son:

(...)una modalidad particular del conocimiento, cuya función es la elaboración de los comportamientos y la comunicación entre los individuos...es un corpus organizado de conocimientos y una de las actividades psíquicas gracias a las cuales los hombres hacen inteligible la realidad física y social..., son sistemas de valores, nociones y prácticas que proporcionan a los individuos los medios para orientarse en el contexto social y material, para dominarlo...

De acuerdo a Jean-Claude Abric citado por Celso Sá (1996), las funciones de las representaciones sociales, están principalmente para comprender y explicar la realidad, permiten conocer la especificidad de los grupos, orien-

**Universidad saludable:**

*Una estrategia interdisciplinaria para la construcción de un entorno saludable.*

tan los comportamientos y las prácticas de manera anticipatoria de acuerdo a las expectativas grupales y finalmente permiten, a posteriori, justificar un comportamiento o toma de posición, explicar una acción o conducta asumida por los participantes de una situación.

Para lograr lo anteriormente expuesto los teóricos de las representaciones sociales han propuesto una estructura, constituida por tres elementos; ellos son:

- *La actitud:* este elemento está relacionado con el afecto, le da un carácter dinámico a la representación y orienta el comportamiento hacia el objeto de la misma permeándolo de reacciones emocionales de diferente intensidad y dirección.
- *La información:* este elemento de la estructura total está relacionado directamente con los *conocimientos* en relación al objeto de representación; su cantidad y calidad.
- *Campo de representación:* es alusivo al orden y jerarquía que toman los contenidos representacionales. El campo representacional se ordena en torno al núcleo o esquema simbólico, siendo la parte más estable y sólida (Jean-Claude Abric, citado por Celso Sá ,1996).

### **2.1.2 De la universidad saludable**

El concepto de salud implica abordar una situación compleja y es definida dependiendo del marco histórico y social que la circundan. No pensando solamente en una salud curativa, el concepto de salud debe considerarse como un proceso dinámico en el que intervienen diversos elementos, entre ellos el medio en donde vive la persona y sus estilos de vida, la biología, elementos que se reúnen para establecer el desarrollo de las personas, en qué condiciones se hace y con qué calidad de vida se establece. El concepto de salud por sí mismo, comprende el bienestar físico, emocional, económico y social, así como también el obtener un nivel de condiciones materiales y espirituales que conduzcan a la persona y a la comunidad a permanecer socialmente activos y sentirse bien con todo lo que se realice (Becerra,2013).

Si bien es cierto, mucho de una economía y ambiente social adecuado de un país están fundamentados en una buena salud de sus habitantes, no solo pensando en la capacidad de producción que ellos tendrían estando en óptimas condiciones físicas y sus altas capacidades de interacción, sino que una buena salud contribuye de forma significativa a *mejorar la calidad* de vida en las comunidades (Morello, 2010, tomado de Becerra, 2013)

Por otra parte, el Banco Mundial maneja una relación entre la educación y la salud, considerando a los que trabajamos en las instituciones educativas como agentes responsables de la salud del resto de los que habitan dichas instituciones, “una mejor salud conduce a mejores logros académicos” (Banco Mundial, 1999).

Por lo anterior, se puede considerar que el concepto de salud, comprende el “estado de bienestar completo en los aspectos físicos, mentales y sociales del ser humano”, (Taylor, 2007), sacando a relucir aspectos que cubren más la medicina preventiva que la curativa, pues no solo se debe trabajar en aspectos curativos de las enfermedades.

Todas las instituciones encargadas de la salud en los ámbitos mundial, nacional y regional, han iniciado un camino un tanto diferente en todo lo relacionado con el concepto de la salud, fundamentalmente en cuanto a los hábitos relacionados con esta, definitivos en la calidad del bienestar psicológico y físico de las personas (Oblitas, 2010, tomado de Becerra, 2013), y que conducen a que cambiemos de la misma forma el concepto de estilo de vida.

De acuerdo a Machado (2001), el concepto de *universidad saludable* debe tener como base una noción de salud integral, que debe ser el resultado de las relaciones armoniosas internas y externas que cada sujeto puede lograr consigo mismo, con los demás y con el medio ambiente. Esta idea lleva a promover intervenciones que ayuden a las personas a practicar conductas saludables y a cambiar las inadecuadas (Taylor, 2007).

**Universidad saludable:**

*Una estrategia interdisciplinaria para la construcción de un entorno saludable.*

Por lo tanto, se puede definir una *universidad saludable* (Becerra, 2013 & Machado, 2001) como “un proceso que busca desarrollar habilidades personales y generar mecanismos administrativos, que faciliten a las personas y grupos, organizativos y políticos, que conduzcan mayor control sobre su salud y mejorarla”.

En esta misma línea, se rescata que el concepto de universidad dedicada a promover la salud, representa ampliar el límite de la idea de una “*educación en salud y una promoción de la salud de los estudiantes y el equipo*”. Representa según Becerra (2013), relacionar la salud dentro de la cultura, los procesos y las políticas de la universidad. Ello conlleva a ver la salud de una manera diferente, lo cual hace que esta se desarrolle en un marco que combine factores como empoderamiento, diálogo, elección y participación con metas para lograr la equidad, la sostenibilidad y una vida orientada a la salud en ambientes laborales y procesos de aprendizaje.

Según Lange & Vio (2006), tomado de Becerra (2013), bajo los programas de universidad saludable, se pueden trabajar contenidos como, “alimentación y nutrición; salud sexual y reproductiva; promoción de la salud mental, buen trato, cultura de paz y habilidades para la vida; actividad física; seguridad vial y cultura de tránsito y finalmente la conservación del ambiente, tales como la ecoeficiencia y la salud”.

De la misma forma, y a raíz de dos hechos fundamentales como son los de Alma-Ata en Kazajistán en el año 2000 y el Ottawa, Canadá, en donde en la primera de ellas se declara a la salud como un derecho humano y en la segunda, se ofrece una nueva concepción de la salud y se establecen los objetivos de la salud para todos (OMS, 1986; Organización Panamericana de la Salud –OPS–, 1978), hace que se emprendan trabajos bajo un esquema de *entornos saludables*, lo cual conduce a mirar el entorno que conforma a una comunidad determinada, como un resultado de interrelación entre las personas en un medio ambiente social (Shain & Kramr, 2004, tomado de Becerra, 2013) y no hacerlo de una manera individual. Esta orienta-

ción se comenzó a aplicar en ciudades, centros educativos, organizaciones profesionales y hospitales, impulsando la salud a través de mecanismos de intervención a poblaciones con énfasis en el comportamiento de los individuos y en las comunidades en riesgo (Kickbusch, 2003, citado por Becerra, 2013)

En América Latina los trabajos sobre universidades saludables comienzan a tomar cuerpo a partir de 1996, generando con ello encuentros y congresos alrededor del tema, donde salieron premisas importantes como “la salud un asunto de todos” y a trabajar en tres fases: conformación de un equipo asesor del programa, implementación del programa y finalmente formulación de políticas saludables sustentadas en un conocimiento de las necesidades de salud de los miembros de la comunidad (Granados, 2010).

## **2.2 Materiales y métodos**

El método utilizado en el presente estudio, fue mixto, pues al inicio se trabajó con una estructura cualitativa, tal como lo mencionan todos los teóricos de las representaciones sociales, quienes sugieren que es el mejor esquema de trabajo para investigarlas, pues se trata de un producto intersubjetivo, de carácter substancial, resultado de la construcción y creación de los actores sociales interactuantes.

El tipo de investigación es descriptiva, tal como Hernández (2013) menciona, este tipo de estudio, busca especificar las propiedades características y los perfiles de personas, grupos, comunidades o cualquier otro fenómeno que sea sometido a análisis. Es decir, únicamente pretenden medir o recoger información de manera independiente o conjunta sobre las variables o categorías a las que se refieren.

Se trabajó con un diseño de tipo transeccional, lo que permite recolectar datos en un solo momento, en un tiempo único. El propósito de este tipo de diseño es describir variables o categorías y analizar su incidencia e interrelación en un momento dado (Hernández, 2013).

### **2.2.1 Población-muestra**

La selección de la muestra se realizó de una forma no probabilística, donde la muestra dependía de las características que generaba la misma muestra (Hernández, 2013).

La totalidad de la población estuvo constituida por estudiantes de la Universidad Santiago de Cali, sede Pampalinda, durante el año 2015. La población fue de 11 788, de la cual se extrajo una muestra de 390 estudiantes. Se tomaron muestras de cada una de las seis facultades que están en dicha sede de la Universidad: 1. Salud, 2. Economía, 3. Ingenierías, 4. Educación, 5. Comunicación y Publicidad y 6. Derecho.

Como criterio de inclusión se tuvo a todos los estudiantes matriculados en el periodo 2015 B, en la Universidad Santiago de Cali. No hubo criterios de exclusión.

### **2.2.2 Instrumentos**

En la elaboración del instrumento para el presente estudio sobre las Representaciones Sociales de los Estudiantes de la Universidad Santiago de Cali, acerca de universidad saludable se construyó la matriz de variables (Cuadro No. 1), en donde se realizan los cruces de relaciones entre los elementos o dimensiones de las representaciones sociales (actitudes, información y campo de representación) y los momentos de un plan de trabajo de universidad saludable (identificación, ejecución). Los elementos interrelacionales fueron: 1. Información-Identificación, 2. Información-Ejecución, 3. Actitudes-Identificación, 4. Actitudes-Ejecución, 5. Campo de Representación-Identificación, 6. Campo de Representación- Ejecución.

De cada una de las interrelaciones se elaboró una pregunta, que dio como resultado un cuestionario de corte cualitativo, el que se aplicó a 30 estudiantes de la Universidad para obtener un listado de respuestas por cada



una de las preguntas a realizar; estas fueron finalmente estructuradas a partir de una escala tipo Likert para finalmente poder tener una cuantificación porcentual de las mismas. Por último este cuestionario fue sometido a una validación interjueces, a nivel de contenido. Esta evaluación la realizaron dos expertos metodológicos.

**Cuadro 1.** Matriz de variables

	<b>IDENTIFICACIÓN</b>	<b>EJECUCIÓN</b>
Información	Identificar la información entorno a universidad saludable que maneja la comunidad universitaria	Costumbres, normas, valores, imágenes y símbolos, opiniones, creencias
Actitudes	Conocer las actitudes de la comunidad universitaria entorno a universidad saludable.	Disposición afectiva,
Campo de representación	Identificar el campo de representación acerca a la universidad saludable	Organización jerárquica de la información

Fuente: elaboración propia (2015).

## 2.4 Resultados

Los resultados se presentan a partir del orden con el que se orientó el cuestionario, el cual a su vez obedece a las interrelaciones conceptuales, al enfrentar las representaciones sociales que tienen los estudiantes de la Universidad Santiago de Cali, acerca de universidad saludable.

Los datos se mostrarán en porcentajes, y se tendrán en cuenta los resultados a las respuestas denominadas como 4. De acuerdo, y 5. Totalmente de acuerdo. Estos datos muestran la actitud, el deseo y el interés de los entrevistados, siendo los más significativos.

Los porcentajes en las categorías 1. Totalmente en desacuerdo y 2. En desacuerdo, en todas las preguntas no alcanzaron un porcentaje significativo. Estos porcentajes no alcanzaron el 10% del total de los sujetos entrevista-

**Universidad saludable:***Una estrategia interdisciplinaria para la construcción de un entorno saludable.*

dos. En la categoría 3. Ni de acuerdo y en desacuerdo solo en algunos ítems llegó al 20%; estos se nombrarán oportunamente.

Pregunta No.1 ¿Cómo son las ideas que la gente de la universidad tiene de lo que es una universidad saludable?

**Cuadro 2.** Las ideas que la gente de la universidad tiene de lo que es una universidad saludable.

Orden	ÍTEMS	Porcentajes
1	Botar la basura en su lugar	96
2	Buena presentación del plantel (En todos sus espacios, aulas en buen estado)	93
3	Buena Higiene, (Mayor higiene, baños limpios, la higiene de los estudiantes es primordial)	92
4	Se deben contar con principios o valores	90
5	Universidad libre de drogas	88
6	Realizar jornadas de promoción en Salud (Física y psicológica)	87
7	Zonas más deportivas(más actividad deportiva, ofrecer mantenimiento de un mejor estado físico)	86
8	Comida saludable	83
9	Espacio libre de humo	80

Fuente: elaboración propia (2015).

Esta pregunta muestra las ideas y pensamientos que los entrevistados tienen sobre lo que es una universidad saludable. La referencia más alta, como lo presenta el anterior cuadro, obedece a las basuras, el utilizar los depósitos correctamente y que estén en el lugar adecuado. El segundo por-

centaje más alto muestra el interés por tener en buen estado todos los espacios del plantel, buena presentación de los mismos. En tercer lugar, los entrevistados le dan importancia a la higiene de las áreas como los baños, de la misma forma, la higiene personal de los habitantes de la comunidad educativa. En cuarto lugar, encontramos la necesidad de contar con principios y valores que permitan una convivencia con acuerdos, sin mayores conflictos. El quinto lugar, los examinados ubican a una Universidad libre de drogas y posteriormente están los criterios de hacer jornadas de promoción en salud, tanto física como psicológica de forma permanente. Continúa con la ampliación de los servicios de las zonas deportivas, donde se ofrezca un mantenimiento de un mejor estado físico a todos integrantes de la universidad saludable. Aunado a lo anterior encontramos que una universidad saludable debe ofrecer comida saludable como también espacios libres de humo. Los porcentajes en este interrogante están por encima del 80% de los interrogados, lo cual muestra un nivel de significación bastante importante.

Pregunta No. 2. ¿Cómo deben ser las características que deben tener las personas en una universidad saludable?

**Cuadro 3.** Características que deben tener las personas en una universidad saludable.

Orden	ÍTEMS	Porcentajes
1	Disciplinado (Dedicado, íntegro)	97
2	Sociable (Tolerante, colaborador)	96
3	Con sentido de pertenencia a la universidad	93
4	No consumo de drogas	91
5	Buena salud (Cuidado del cuerpo y su mente, buena higiene. Aseados, que no fumen, buena higiene)	89
6	Con valores (Respetuoso consigo mismo y con el medio ambiente, honesto, amable,)	83
7	Emprendedor (Activo, competencia sana)	70

Fuente: elaboración propia (2015).

**Universidad saludable:**

*Una estrategia interdisciplinaria para la construcción de un entorno saludable.*

Esta pregunta hace referencia a *las características que debe tener una persona que haga parte de una universidad saludable*; muestra una coherencia frente a los datos entregados a la pregunta No. 1. La mayoría de los ítems fueron valorados positivamente por la totalidad de los examinados, haciéndolos muy significativos para los resultados del presente trabajo.

Aparece en primer lugar, *lo disciplinado*, implicando con ello, persona dedicadas, íntegras en su forma de ser. En segundo lugar, *lo sociable* referido a ser personas sociables, colaboradoras. En tercer lugar se encuentra, *el sentido de pertenencia a la universidad*, el nivel de membresía que maneja cada uno de los componentes que pertenecen a la comunidad académica. El *no consumo de drogas* es el siguiente ítem en orden de importancia y significancia. En la escala que le dieron los examinados y siendo estudiantes los examinados, es un punto al que hay que darle relevancia en el análisis de los datos del presente estudio. En quinto lugar las personas evaluadas tomaron *la buena salud* como uno de los ítems que le dieron importancia; esta comprende el cuidado del cuerpo, tanto física como psicológicamente, se le da notabilidad a la higiene personal y al no fumar. El siguiente elemento al que los evaluados le dieron jerarquía en gran número (83%) es a *los valores*, implicando el respeto por sí mismo y por el medio ambiente, además de ser honesto y amable. Finalmente frente a esta pregunta y la menor importancia de todos ítems, pero siendo aún significativo (70% de los encuestados contestaron como positivo), está el de ser *emprendedor*; comprendiendo con ello, el ser activo y el mantener una competencia sana constantemente.

Pregunta No. 3. ¿Cómo son las costumbres que deben tener las personas en una universidad saludable?

En esta pregunta se hace relevancia a las diferentes *costumbres* que deben tener las personas que conviven en una universidad saludable. Los ítems están divididos en tres áreas, tratando de cubrir el concepto de costumbres. Ellos son: frente al cuerpo, los pensamientos y las relaciones sociales

**Cuadro 4.** Costumbres que deben tener las personas en una universidad saludable, en cuanto al manejo y cuidado de su cuerpo.

Orden	ÍTEMS	Porcentajes
1	Búsqueda de una buena salud (Chequeos médicos regulares, higiene personal, no fumar)	90
2	Alimentación saludable	87
3	No consumir drogas	83
4	Tener un deporte (Ejercicio físico)	76
5	Vestirse adecuadamente	66

Fuente: elaboración propia (2015).

En relación con las costumbres que debe seguir una persona en cuanto al manejo y cuidado del cuerpo en una universidad saludable, está en primer término el manejo de una buena salud, lo que comprende chequeos médicos regulares, higiene personal y evitar el hábito de fumar. En segundo lugar de importancia frente a las costumbres de una universidad saludable aparece la alimentación saludable. En tercer término en orden descendente aparece el no consumir drogas, en cuarto lugar tener un deporte, hacer ejercicio periódicamente y finalmente está el vestirse adecuadamente. Frente a este último ítem el porcentaje es de 66%, que a pesar de seguir siendo significativo, no lo es como los datos en las primeras preguntas y para un 27% de las personas que contestaron el cuestionario, éste fue calificado como indiferente, no mereció mucha importancia al constituir el concepto de universidad Saludable.

**Universidad saludable:**

*Una estrategia interdisciplinaria para la construcción de un entorno saludable.*

**Cuadro 5.** Costumbres que deben tener las personas en una Universidad Saludable, en cuanto a su rutina mental.

ORDEN	ÍTEMS	PORCENTAJES
1	Expresar sus ideas	92
2	Mantener la mente en cosas productivas (Pensar que el estar en la universidad aprovecha un medio de producción de conocimientos)	89
3	Investigar (Indagar más conocimientos de los se le entregan)	88
4	Tener buenos hábitos de lectura (Realizar lecturas cotidianamente, buen nivel de lectura)	86
5	Realizar ejercicios mentales (Gimnasia mental, realizar actividades que mantengan activo el cerebro, hacer juegos mentales, realizar ejercicios de concentración)	82
6	Hacer ejercicios de relajación	79
7	Expresar sus emociones	77

Fuente: elaboración propia (2015).

En cuanto a la rutina mental como costumbre que debe seguir una persona que pertenezca a una universidad saludable, es necesario en primer lugar que pueda expresar sus ideas libremente. En segundo lugar buscar mantener la mente en cosas productivas, llevando a la persona a pensar que la universidad es un medio de producción de conocimientos. En tercer lugar aparece el ítem investigar (86%), con el criterio de que los estudiantes deben indagar más conocimientos de los que se le entregan. El siguiente en el orden es tener hábitos de lectura, lo que implica tener un buen nivel de

lectura, realizar lecturas cotidianamente. En quinto lugar está el de realizar ejercicios mentales, lo que implica llevar a cabo actividades que mantengan “activo el cerebro”, como gimnasia mental, juegos mentales, realizar ejercicios de concentración, etc. Dentro de una puntuación significativa (79%), aparece el hacer ejercicios de relajación y el poder expresar sus emociones (77%)

**Cuadro 6.** Costumbres que deben tener las personas en una universidad saludable, en cuanto a sus relaciones sociales.

ORDEN	ÍTEMS	PORCENTAJES
1	Tener respeto por los demás (Actuar como le gustaría ser tratado)	95
2	Ser tolerante (Sin conflictos, ser espontáneo)	92
3	Ser colaborador, solidario (Ser servicial, ayudar a los demás)	89
4	Siendo sociable (Amigable, buena persona, tener una mejor convivencia, una buena interacción, buena comunicación)	86
5	Promocionar actividades extracurriculares (Que promuevan el establecimiento de actividades lúdicas)	81

Fuente: elaboración propia (2015).

En cuanto a las costumbres para en las relaciones sociales para una universidad saludable, se muestra en primer lugar y con una mayor aceptación por parte de los examinados, el tener respeto por los demás, teniendo en cuenta la premisa de actuar como le gustaría ser tratado. En segundo término ser tolerante, sin conflictos y ser espontáneo. En un tercer lugar está

**Universidad saludable:**

*Una estrategia interdisciplinaria para la construcción de un entorno saludable.*

el ser colaborador, solidario, lo que conduce a ser servicial, a ayudar a los demás. En cuarto lugar, una buena costumbre en las relaciones sociales dentro de una universidad saludable, es el ser sociable, lo que implica con ello ser amigable, buena persona, tener una mejor convivencia, una buena interacción, buena comunicación, etc. Y finalmente aparece el ítem promover actividades extracurriculares, es decir que se promueva el establecimiento de actividades lúdicas.

**2.5. Actitudes vs Ejecución**

Como era de esperar y teniendo como premisa todos los componentes de las representaciones sociales, aparecen las actitudes como una de las variables a tener en cuenta. Ellas inicialmente están relacionadas con el nivel de ejecución (ver Cuadro No. 1) y se ubicaron frente a situaciones específicas, lo cual se evidencia en la pregunta No. 4

Pregunta No. 4 ¿Qué piensa acerca del ejercicio físico como un recurso para mantenerse en buen estado corporal?



**Cuadro 7.** Actitudes acerca del ejercicio físico como un recurso para mantenerse en buen estado corporal-emociones.

ORDEN	ÍTEMS	PORCENTAJES
1	Para sentirse bien	93
2	Para mantener activo el cuerpo y la mente	92
3	Es importante, esencial (Para un buen estado físico, ser saludable)	89
4	Siempre y cuando se logre si la persona quiere hacerlo	88
5	Por la convivencia que genera	79
6	Es una forma de alejarnos de las cosas malas	77
7	Para el desarrollo de la persona	77
8	Así se motiva a los alumnos	70

Fuente: elaboración propia (2015).

La razón que aparece en los examinados frente al *ejercicio físico*, es que éste, es un recurso para sentirse bien. En segundo lugar también ven el ejercicio físico como una forma de *mantener activo el cuerpo y la mente*. De la misma manera se sostiene que el ejercicio físico es *importante y esencial*, lo cual permite conseguir un buen estado físico y llegar a ser saludable. Pero en cuarto lugar dejan en libertad a la persona para que lo haga *siempre cuando ella quiera hacerlo*. En el siguiente nivel, consideran que el ejercicio físico *genera convivencia*, permite la socialización. En la misma línea de ideas se agrega que este, es una *forma de alejarnos de las cosas malas* y permite el *desarrollo de las personas* y finalmente una gran mayoría de examinados considera el ejercicio físico, como una ayuda en la motivación a los estudiantes en su trabajo cotidiano.

**Universidad saludable:**

*Una estrategia interdisciplinaria para la construcción de un entorno saludable.*

En las situaciones de manejo de *salud mental*, las principales ideas generadas para una universidad saludable aparecen los *ejercicios mentales*; la ejemplificación y la concreción se hizo ante los más conocidos: los crucigramas y los sudokus.

Pregunta No. 5. ¿Qué piensa de las personas que realizan ejercicios mentales como crucigramas o sudokus.

**Cuadro 8.** Actitudes acerca del ejercicio físico como un recurso para mantenerse en buen estado corporal-aspecto cognitivo.

ORDEN	ÍTEMS	PORCENTAJES
1	Fomentan y fortalecen las capacidades cognitivas (Ayuda a crear nuevas conexiones, se crean nuevas rutas neurales, estimulan el cerebro)	86
2	Para ejercitar la mente, (más hábiles mentalmente). Se liberan de los problemas, (Despejan la mente)	85
3	Lo hacen para mantener la salud mental (Ocupan el tiempo en cosas útiles)	76

Fuente: elaboración propia (2015).

En cuanto a la actitud frente a los ejercicios mentales como una estrategia para lograr un adecuado manejo de la salud mental dentro de una universidad saludable, la mayoría de los examinados (86%), está de acuerdo con que ellos se *fomentan y fortalecen las capacidades cognitivas*, significando con ello, que estos ejercicios ayudan a crear nuevas conexiones, nuevas rutas neurales y se estimula el cerebro. De otra manera, y de forma muy

significativa (85%), los ejercicios mentales sirven para *ejercitar la mente*, las personas se vuelven más hábiles mentalmente, además sirve “liberarse de los problema” y despejan la mente. Y finalmente, se debe hacer para *mantener la salud mental* pues se ocupa el tiempo en cosas útiles.

En la siguiente pregunta se identifican la interrelación, actitudes frente a las relaciones interpersonales, pregunta No. 6

Pregunta No. 6 ¿Qué piensa acerca de las relaciones interpersonales, tener amigos, ser sociable en la universidad?

**Cuadro 9.** Actitudes acerca de las relaciones interpersonales, tener amigos, ser sociable en la universidad.

ORDEN	ITEMS	PORCENTAJES
1	Compartir ideas, pensamientos, (debatir)	93
2	Permiten fortalecer las habilidades comunicativas (abrirse puertas para el futuro)	92
3	Genera mejor convivencia (hacer del paso por la universidad algo agradable)	91
4	Para conocer personas (Se amplían nuestros conocimientos, red de apoyo)	86
5	Es un buen complemento para el estudio	84
6	De ayuda para el futuro	81
7	Como método de aprendizaje	78
8	A no estar solo, (no aislarse)	73

Fuente: elaboración propia (2015).

**Universidad saludable:**

*Una estrategia interdisciplinaria para la construcción de un entorno saludable.*

Frente a este cuestionamiento, se considera que *el compartir ideas y pensamientos*, y debatir, son situaciones que le permiten al estudiante socializar y son elementos fundamentales en la construcción de una universidad saludable. De la misma manera y muy importante para los examinados (92%), éstas permiten *fortalecer las habilidades comunicativas* y con ello se abren puertas para el futuro. Posteriormente en el siguiente nivel, se considera que las relaciones interpersonales le pueden *generar una mejor convivencia*, hacer del paso por la universidad algo agradable. En cuarto lugar, se está de acuerdo que las relaciones interpersonales porque sirven *para conocer personas*, amplían nuestros conocimientos y ellos pueden servir como una red de apoyo. En quinto lugar, el 84 % de los entrevistados está de acuerdo que las relaciones interpersonales son *un buen complemento para el estudio*. En sexto lugar, miran las relaciones interpersonales como *una ayuda para el futuro*, pues posteriormente pueden servir en la vida profesional. En séptimo lugar, con un 78%, las ven *como un método de estudio*, pues pueden trabajar en grupo. Y finalmente, sirven para *no estar solo*, para no aislarse.

En la siguiente pregunta se identifican las actitudes y su relación con el desempeño en cuanto a las características físicas como elemento a conseguir en la construcción de una Universidad Saludable. Ello se hizo a través de la pregunta No. 7.

Pregunta No. 7 ¿Cómo deben ser las características físicas más valoradas en una persona saludable de la universidad?

**Cuadro 10.** Características físicas más valoradas en una persona saludable de la universidad.

ORDEN	ÍTEMS	PORCENTAJES
1	Presentación personal (Que esté limpio, que use el uniforme adecuadamente)	83
2	No consumo de sustancias psicoactivas	76
3	No fume, ni tome licor	62
4	Buen estado físico (Un peso adecuado, cuerpo tonificado, Tener resistencia, cuerpo armonioso y saludable, buena rutina de ejercicios, cuerpo atlético, practicar un deporte)	51

Fuente: elaboración propia (2015).

La idea más valorada frente a las características físicas de una persona en una universidad saludable, en alto porcentaje (83%) es la *presentación personal*, lo que implica que los sujetos de la universidad saludable permanezcan limpios y que usen el uniforme adecuadamente. En segundo lugar, para un 76% de los entrevistados es muy importante como característica física el *no consumo de sustancias psicoactivas*, así como también; para un 62% de los interrogados es fundamental el *no fumar, ni tomar licor*. Y finalmente con en el ítem *buen estado físico*, solo el 51% de los interrogados estuvo de acuerdo (siendo el porcentaje más bajo a nivel de concordancia frente a todos los interrogantes del cuestionario). Este último ítem, comprende respuestas como: un peso adecuado, un cuerpo tonificado, tener resistencias, cuerpo armonioso y saludable, buena rutina de ejercicios, cuerpo atlético y practicar un deporte. En este ítem sobresale un porcentaje de 32% en la categoría 3, implicando con ello, la poca importancia que el buen estado físico tiene para buena cantidad de personas.

En cuanto a la valoración que realizaron los examinados de la interrelación de las actitudes frente desempeño de las características mentales de las personas saludables, se realizó a través de la pregunta No. 8.

**Universidad saludable:**

*Una estrategia interdisciplinaria para la construcción de un entorno saludable.*

Pregunta No. 8 ¿Cómo deben ser las características mentales más valoradas en una persona saludable de la universidad?

**Cuadro 11.** Características mentales más valoradas en una persona saludable de la universidad.

ORDEN	ÍTEMS	PORCENTAJES
1	Que tenga un interés por aprender (Habilidad hacia el estudio)	94
2	Que tenga capacidad de reflexión	91
3	Que sea crítico	87
4	Que sea rápido en la solución de problemas (Hábil en sus procesos cognitivos)	84
5	Que tenga control de emociones	81

Fuente: elaboración propia (2015).

Dentro de este interrogante las características mentales más valoradas en una persona saludable son: en primer lugar con un 94% de los estudiantes interrogados, están de acuerdo con el ítem uno: *que tenga un interés por aprender* y que posea habilidad hacia el estudio. En segundo lugar, el 91% de acuerdo de las personas interrogadas, dice *que posea capacidad de reflexión* y en siguiente lugar un 87% *que sea crítico*. De la misma manera un 84% de las personas estudiadas considera estar de “acuerdo con *que sea rápido en la solución de problemas*, hábil en procesos cognitivos. Y finalmente, con 81% manifiesta estar de acuerdo con el ítem *que tenga control de la emociones*.

La interrelación entre actitudes y características sociales desempeñadas, valoradas por los examinados del presente estudio se realizó a través de la pregunta No. 9

Pregunta No. 9. ¿Cómo deben ser las características sociables más valoradas en una persona saludable la universidad?

**Cuadro 12.** Características sociables más valoradas en una persona saludable de la universidad.

ORDEN	ITEMS	PORCENTAJES
1	Respetuoso de la opinión de los demás	93
2	Buena disposición	91
3	Tolerante (Paciente)	91
4	Aceptación de la diversidad	89
5	Capacidad de relacionarse con los demás (Tener buenos modales, amable con las personas, amistoso)	88
6	No conflictivo	88
7	Capacidad de compartir	88
8	Solidario, (Colaborador)	87
9	Habilidad para integrarse con otros	84
10	Aceptación por parte de otros	79
11	Espontáneo	76
12	Ser líder	70
13	Extrovertidos	68

Fuente: elaboración propia (2015).

En cuanto a esta pregunta, donde se valoran las actitudes frente a las características sociales en la construcción de una universidad saludable por parte de los estudiantes de la Universidad Santiago de Cali, periodo 2015, en un orden descendente de personas que están de acuerdo con el ítem están: en primer lugar, el ítem, respetuoso de la opinión de los demás con un 93%; en segundo lugar, buena disposición, un 91% de personas están de acuerdo con esta idea frente a las características sociales valoradas para personas en una universidad saludable. En el lugar 3, aparece el rasgo de ser tolerante, paciente; un 91% de personas está de acuerdo con este ítem. En el cuarto lugar con un 89% de aprobación aparece la idea aceptación de la diversidad. En el lugar cinco, con un 88% de aceptación aparece la capa-

**Universidad saludable:**

*Una estrategia interdisciplinaria para la construcción de un entorno saludable.*

cidad de relacionarse con los demás, tener buenos modales, ser amable con las personas, ser amistoso. En el orden seis, con un 88% de conformidad por parte de los entrevistados, está no ser conflictivo. En el puesto siete, con un 88% de aprobación por parte de los examinados esta la capacidad de compartir. Ser solidario es el ítem del lugar ocho, lo que significa la capacidad que tienen los sujetos de colaborar, cooperar. La habilidad para integrarse con los compañeros de estudio o trabajo ocupa el noveno lugar, aceptada por un 84% de los averiguados. En el lugar diez, aceptación por parte de otros, es aprobado por un 79% de los consultados. En el sitio once, ser espontáneo, es admitido por 76% de los consultados como una de las características sociales relacionada con personas en una universidad saludable. En el lugar doce, ser líder, también es significativo con 70% de aceptación por parte de los sujetos estudiados. Y finalmente el lugar trece, extravertido, con 68% de aprobación.

## **2.6 Campos de Representación vs. Identificación**

El encuentro entre los campos de representación y la identificación de características físicas, mentales y sociales valoradas por los evaluados de la presente investigación se realizó a través de la pregunta No. 10

Pregunta No. 10 ¿Qué opinión tiene de una persona con características (ejercitada físicamente, se cuida al comer, y no ingiere licores ni fuma) físicas,(que lee continuamente, hace ejercicios mentales, ejercicios de recuerdo) mentales (tener buenos amigos, ser solidario, ser líder) sociales, en la universidad?



**Cuadro 13.** Características físicas, mentales y sociales, en la universidad saludable.

<b>ORDEN</b>	<b>ITEMS</b>	<b>PORCENTAJES</b>
1	Es un persona saludable (Con una salud física, mental y social increíble)	<b>86</b>
2	Es un buen estilo de vida	<b>79</b>
3	Responsable	<b>78</b>
4	Que es un ejemplo para los demás (Ser modelo)	<b>75</b>
5	Tiene muy claro lo que quiere	<b>71</b>
6	Persona muy íntegra	<b>70</b>

Fuente: elaboración propia (2015).

Todos los ítems fueron valorados significativamente por los consultados. La idea, ser una persona saludable, fue aceptada por un 86% de las personas evaluadas, lo que implicaba que debían ser personas con una salud física, mental y social increíbles. En segundo lugar está el ítem es un buen estilo de vida, con un 79% de aprobación por parte de los evaluados. La siguiente característica corresponde al ítem ser responsable, con 78% de aceptación por parte de las personas consultadas. El ítem siguiente: que es un ejemplo para los demás, ser modelo para los demás, tiene una aprobación de un 75% por parte de los examinados. Tiene muy claro lo que quiere, es la característica No.5, que tiene una aceptación de un 71% por parte de los inspeccionados. Y en el último lugar se encuentra: persona muy íntegra, que tiene un grado de aceptación de 70% por parte de los evaluados.

## 2.7 Campos de Representación vs Desempeño (ejecución)

La relación entre los campos de representación y el desempeño (manejo de la salud) como las características de las personas que comprenden una universidad saludable, se lograron a través de la pregunta No. 11

Pregunta No. 11 ¿Cómo deben ser las características de las personas en el manejo de la universidad?

**Cuadro 14.** Características de las personas en el desempeño de la universidad saludable.

ORDEN	ITEMS	PORCENTAJES
1	Buena higiene (Muy limpios)	92
2	Buen estado de salud	88
3	Adecuación comunicativa	87
4	Tener buena concentración	86
5	Buena presentación personal (Portar bien el uniforme)	85
6	Preocupados por su salud física y mental	85
7	Con habilidades sociales (Una persona amable)	85
8	Buena expresión de sentimientos	83
9	Más activos físicamente	83
10	Buen nivel de aceptación	82
11	Cuidadosos con su alimentación	81
12	No consumir drogas	76
13	No consumir tabaco	74

Fuente: elaboración propia (2015).

Todos los ítems, que se muestran en orden descendente, son significativamente valorados por las personas examinadas en el presente estudio. El ítem 1, corresponde a la primera característica, buena higiene, ser muy limpios, tiene un nivel aprobación del 92%. La segunda característica, buen estado de salud, tiene una aceptación de un 88% por parte de las personas consultados. El ítem 3, adecuación comunicativa, presenta una aprobación de 87% de acuerdo a las personas examinadas. El ítem 4, tener una buena concentración, fue aceptada por un 85% de las personas indagadas. El ítem 5, buena presentación personal, portar bien el uniforme, fue admitida por un 85% de los sujetos evaluados en cuanto al manejo de la salud en una universidad saludable. El ítem 6, preocupados por su salud física o mental, fue aprobado por un 85% de las personas interrogadas. La característica 7, con habilidades sociales, ser una persona amable, fue aceptada por un 85% de los sujetos evaluados en el manejo de la salud de una universidad saludable. El ítem 8, buena expresión de sentimientos, fue aprobado por un 83% de las personas encuestadas, lo que la hace altamente significativa. La característica 9, personas más activas físicamente, fue valorada positivamente por un 83% de los examinados para el presente estudio. El ítem 10, buen nivel de aceptación, fue aceptado por un 82% de los evaluados en la presente investigación, haciéndola altamente significativa. La característica 11, cuidadosos con su alimentación, obtuvo un 81% de aceptación por parte de las personas consultadas para el presente estudio, siendo muy representativa del grupo evaluado. El punto 12, no consumir drogas, obtuvo el respaldo de 76% de las personas consultadas, haciéndolo significativo para el presente estudio. Y finalmente, el ítem 13, no consumir tabaco, fue valorado positivamente por un 74% de las personas encuestadas.

En la relación campos de representación y desempeño, se busca localizar los comportamientos que se deben estimular en las personas en una Universidad Saludable. Dicha situación se localiza a través de la pregunta No. 12.

**Universidad saludable:***Una estrategia interdisciplinaria para la construcción de un entorno saludable.*

Pregunta No. 12 ¿En que se debería priorizar?

**Cuadro 15.** Prioridad en las personas en un plan de ejecución de la universidad saludable.

ORDEN	ÍTEMS	PORCENTAJES
1	En el respeto de las formas de pensar	94
2	Implementar la educación a partir de la solución de problemas,	92
3	En las necesidades reales de los estudiantes	92
4	Apoyar al estudiante a cumplir sus metas	91
5.	Fomentando motivación	88
6	Aceptación de la diversidad	88
7	Concientización de las personas	87
8	En el estado emocional de las personas	87
9	Fomentar más cultura desde el arte	85
10	Vender comidas saludables	83
11	Sobre el uso de sustancias psicoactivas	81
12	Implementar normas, disciplina	81
13	El estudiante haga ejercicios físicos	71

Fuente: elaboración propia (2015).

Las características de la presente pregunta, se muestran en un orden descendente según su valoración, siendo significativamente valorados por los sujetos consultados en la presente investigación. El ítem más altamente valorado por el 94% de los encuestados, es el respeto por las diferentes

formas de pensar. El siguiente en el orden de importancia está implementar la educación a partir de la solución de problemas, cuyo nivel de aprobación es de 92 % por parte de los entrevistados en el presente estudio. La tercera característica es priorizar en las necesidades de los estudiantes, cuya aceptación se muestra en un 92% por parte de los entrevistados en el presente trabajo. El cuarto ítem en el orden consecutivo descendente es hacer énfasis en apoyar al estudiante en cumplir sus metas, el cual obtuvo 91% de aprobación por parte de los evaluados, haciéndolo significativamente valorado para el presente estudio. La quinta característica referida a la priorización del fomento de la motivación en los estudiantes obtuvo 88% de valoración positiva, por parte de sujetos evaluados en el actual trabajo. La sexta particularidad de priorización es la aceptación de la diversidad, siendo aprobada en un 88% por parte de los consultados, mostrándola como altamente significativa para la actual investigación sobre universidad saludable. El ítem 7, donde se manifiesta que se debe hacer énfasis en la concientización de las personas en el manejo de la salud, fue aceptado por el 87% de las personas que aportaron sus datos al presente estudio y lo hace significativo en la investigación de universidad saludable. El ítem.8, con 87% de aprobación, muestra que se debe priorizar en el estado emocional de las personas, haciéndolo significativo para el presente estudio. En el lugar 9, hacer énfasis en fomentar la cultura desde el arte, obtuvo un porcentaje de 85% de valoración positiva. El ítem 10, tener en cuenta que se debe vender comidas saludables, alcanzó una participación de 83% de los encuestados. La característica 11, que se debe priorizar sobre el uso de sustancias psicoactivas como mecanismos de prevención, fue aprobada por 81% de los consultados. El ítem 12, de hacer énfasis en implementar normas, disciplina, logró un 81% de aceptación por parte de las personas entrevistadas, haciéndolo significativo para el actual estudio. Y finalmente los resultados muestran un 71% de aprobación sobre la necesidad de que

**Universidad saludable:**

*Una estrategia interdisciplinaria para la construcción de un entorno saludable.*

el estudiante haga ejercicios físicos, haciendo de ésta, una característica importante a tener en cuenta para la presente investigación.

Dentro de los campos de representación y desempeño, se busca localizar las gestiones que se deben estimular en las personas directivas encargadas de la labor de consecución de una universidad saludable. Dicha situación se localiza a través de la pregunta No. 13

Pregunta No. 13 ¿Qué debe hacer la Universidad para priorizar una universidad saludable?

**Cuadro 16.** Prioridad de la Universidad en un plan de ejecución de la universidad saludable.

OR- DEN	ÍTEMS	PORCENTAJES
1	Generar que se respeten los valores y los principios	93
2	Fomentar que debe ser una buena salud física y mental	89
3	Mejorar la publicidad de los programas de universidad saludable	89
4	Mejorar la salud de las personas	86
5	En ejercicios mentales	86
6	Abrir puestos de comida saludable	86
7	En el mejoramiento físico	75

Fuente: elaboración propia (2015).

Los ítems han sido ordenados en forma descendente, teniendo en cuenta los resultados de los porcentajes. El primero, con 93% de aprobación, muestra que se debe priorizar en generar respeto por los valores y los principios que se manejen en la universidad saludable, haciéndolo significativo para el presente estudio. La característica 2, se debe fomentar tener una buena salud física y mental, es significativa con una puntuación de 89% de

aprobación de los evaluados. La 3, *mejorar la publicidad de los programas de la universidad saludable*, logro una puntuación de un 86 % de aprobación por parte de los encuestados, haciéndola significativa para el estudio. El ítem 4, hace prioridad en *mejorar la salud de las personas*, fue aceptado por los participantes en el estudio con 86%, haciendo que se tenga en cuenta para el presente estudio. La característica 5, *proponer ejercicios mentales* fue aceptada por 86% los participantes en el estudio, con el mismo porcentaje está el siguiente ítem: *abrir puestos de comida saludable*. Y finalmente aparece la característica 7 con un 75%, también significativa para el presente estudio, la cual hace énfasis en el mejoramiento físico. Y finalmente, teniendo en cuenta los campos de representación y desempeño, se busca localizar las acciones que se deben utilizar en la estructuración de una universidad saludable.

Pregunta No. 14 ¿Qué acciones debería realizar la universidad para priorizar una mejor salud de todos su habitantes?

**Cuadro 17.** Acciones debería realizar la universidad para priorizar una mejor salud de todos sus habitantes.

ORDEN	ÍTEMS	PORCENTAJES
1	Ambiente más natural	90
2	Ofertar talleres, charlas educativas, brigadas de salud	89
3	Promover el deporte	88
4	Promover las buenas relaciones sociales	88
5	Tener más zonas verdes	85
6	Dando charlas acerca de cómo mejorar	84
7	Control sobre normas establecidas	80
8	Dar mayor importancia a la lectura	78

Fuente: elaboración propia (2015).

**Universidad saludable:**

*Una estrategia interdisciplinaria para la construcción de un entorno saludable.*

Existe un ordenamiento descendente en la presentación de los ítems de acuerdo a los puntajes de aprobación obtenidos por parte de las personas consultadas. Siendo así, se debe priorizar en primer lugar un ambiente más natural, con un 90% de aprobación. En segundo término está ofertar talleres, charlas educativas, brigadas de salud, con un alto porcentaje de asentimiento. La siguiente acción con 88% de aceptación por parte de los estudiantes consultados, es la de promover el deporte. En cuarto lugar está la acción de promover las buenas relaciones sociales, la cual obtuvo 88% de conformidad. En quinto lugar con un 85% de aprobación, aparece tener más zonas verdes. Tener control sobre normas establecidas, muestra una puntuación de 80% de aceptación por parte de todos los indagados en el actual estudio. Y finalmente dar mayor importancia a la lectura, presenta una aprobación de un 78% por parte de los examinados. Es necesario agregar que todos los puntajes obtenidos a esta pregunta son altamente significativos para el presente trabajo.

## **2.8 Análisis y discusión de resultados**

Las preguntas 1 y 2, hacen parte de la relación categorial *información-identificación*, en donde se muestra la información entorno a la universidad saludable que maneja la comunidad de estudiantes de la Universidad Santiago de Cali, periodo 2015, para lo cual, los entrevistados le dan mayor prioridad, en su orden a las conductas de *botar la basura en un lugar dispuesto para ello*, tener una *buen presentación* del plantel en todos sus espacios y buena higiene (baños limpios); la higiene de los estudiantes es primordial.

En la pregunta No. 1, se indaga sobre la existencia de elementos que le competen y deben ser desarrollados por parte de los estudiantes, de la administración de la universidad y de toda la comunidad universitaria. Esta idea es semejante a la expuesta por Morello (2010), donde argumenta que



hablar de una universidad saludable es una apuesta de todos y para todos. Los hallazgos muestran que:

De parte de *la administración de la universidad* corresponden los ítems:

- Buena presentación del plantel, en todos sus espacios, aulas en buen estado.
- Buena higiene, baños limpios, más zonas deportivas (más actividad deportiva, ofrecer mantenimiento de un mejor estado físico)

De parte de los *estudiantes* los elementos valorados relacionados con ellos, son:

- Tener una buena higiene de los estudiantes

De toda *comunidad académica*, los elementos son:

- Contar con principios y valores
- Botar la basura en su lugar
- Realizar jornadas de promoción en salud (física y psicológica)
- Comida saludable
- Universidad libre de drogas
- Espacio libre de humo

En esta misma relación categorial, *información-identificación*, y reforzando las respuestas anteriores, la pregunta No. 2 hace referencia a las *características* que las personas que construyen una universidad saludable deben tener. Ellas son

1. Relación consigo mismo:

- Disciplinado (dedicados, íntegros)
- No consumo de drogas
- Buena Salud (cuidado del cuerpo y la mente, buena higiene, aseados, que no fumen)

**Universidad saludable:**

*Una estrategia interdisciplinaria para la construcción de un entorno saludable.*

- Con valores (respetuoso consigo mismo y con el medio ambiente, honesto amable)
- Emprendedor

## 2. Relación con el medio ambiente

- Sociable
- Sentido de pertenencia con la Institución

Como se puede notar, en la relación consigo mismo, los factores allí significativos en la construcción del concepto *universidad saludable*, aparecen el aprendizaje de comportamientos individuales y de conductas sociales, el mantenimiento con acciones físicas de beneficio personal, frente a comportamientos agresivos con su ser corporal. También se hace énfasis en el respeto por sí mismo y por su entorno, apoyado en valores como la honestidad y la equidad (Taylor, 2007).

La segunda relación categorial que se exploró, es la *actitud-identificación*, la cual permite identificar costumbres, normas, valores, imágenes y símbolos, opiniones y creencias acerca del concepto de universidad saludable. Estos conceptos se ven reflejados en las preguntas 3 (a, b y c), separados por acciones relacionadas con al manejo y cuidado de su cuerpo, su rutina mental y sus relaciones sociales.

Frente al cuidado y manejo de su cuerpo, de igual manera que lo expresado por Taylor (2007), donde más se hizo énfasis, fue el manejo de una buena salud, mediante chequeos regulares, higiene personal, mantener una alimentación sana y no tener hábitos como fumar, ni consumir drogas. Hacer deporte permanentemente, o simplemente hacer ejercicio físico y finalmente vestirse adecuadamente en su estancia en la universidad.

En cuanto a su rutina mental, y de acuerdo con Becerra (2013) se considera en primer lugar que una persona en una universidad saludable, debe expresar sus ideas sin mayores temores. Ser productivo, lo cual acarrea que el estar en la universidad implica permanecer en un lugar donde hay producción de

conocimientos continuo. Lo anterior conduce a elaborar procesos de investigación constantes, apoyados a su vez con hábitos de lectura y ejercicios mentales que mantengan activo el cerebro. Esto se apoya con la realización de ejercicios de relajación y una estructuración de un ambiente donde pueda expresar sus emociones.

Dentro de relación categorial *actitud-identificación*, los valores sociales hacen su aparición, donde el respeto por demás, la tolerancia, la colaboración, solidaridad y la amabilidad son significativas a tener en cuenta (Becerra, 2013). Todo ello se debe lograr a través de actividades extracurriculares.

En la relación categorial *actitudes-ejecución*, aparecen actitudes frente al ejercicio físico, se refleja un sentimiento de bienestar, a través de la actividad del cuerpo y la mente. Se considera el ejercicio como esencial, siempre y cuando las personas lo quieran realizar por sí mismas. Según los entrevistados el ejercicio genera una mejora en la convivencia, sirviendo como un elemento básico en el desarrollo humano; así como también ayuda a alejarnos de las cosas malas. Finalmente como un elemento básico ayuda en la motivación de los estudiantes en el progreso de sus estudios.

En la misma línea de ideas, en la relación categorial *actitudes-ejecución*, –igual que afirma Taylor (2007)–, frente a la realización de ejercicios mentales en pro de una universidad saludable, los entrevistados consideran que éstos fortalecen las capacidades cognitivas y de esta manera ejercitan la mente, liberando de esta manera los problemas y manteniendo de esta forma una salud mental estable. En esta misma relación categorial, la apertura y el incremento de las relaciones sociales en la consecución de una universidad saludable, permiten compartir ideas, pensamientos, de la misma forma que aumentan las habilidades comunicativas, generando de esta forma una mejoraría en la convivencia y un agradable ambiente universitario, siendo esto un buen complemento para el estudio.

El relación categorial *campos de actitudes-ejecución*, las características físicas más valoradas en una universidad saludable son la presentación

**Universidad saludable:**

*Una estrategia interdisciplinaria para la construcción de un entorno saludable.*

personal aunada al no consumo de sustancias psicoactivas, además del no fumar, ni tomar licor y finalmente lograr un buen estado físico del personal comprometido en medio universitario. Frente a las características mentales más valoradas en una universidad saludable, aparece el interés por aprender, seguido por la capacidad de reflexión y criticidad, con una buena habilidad en la solución de problemas. Finalmente el control de las emociones figura como un aspecto fundamental para su buen desempeño académico y de convivencia. En relación con las características sociales más valoradas en una persona en una universidad saludable, los resultados muestran valores como el respeto por la opinión de los demás, implicando en ello tolerancia, aceptación por la diversidad, buena disposición, ser solidario, espontaneidad, búsqueda de liderazgo y tendencia a la extroversión.

En cuanto a la relación *campo de representación- identificación*, a las personas con características físicas, mentales y sociales bien desarrolladas en una universidad saludable, se les considera que son personas saludables, con un buen estilo de vida, son responsables de sí mismos, un ejemplo para los demás, son personas que tiene claro lo quieren y finalmente son personas íntegras.

Al revisar lo concerniente al *campo relacional-ejecución* el cual refiere el deber ser de las características de las personas en su desempeño en la universidad saludable, de la misma manera que afirma Taylor (2007), se observa que las personas deben tener un buen estado de salud, con una buena higiene, cuidadosos con su alimentación, no consumir tabaco ni drogas, están preocupadas por su salud física y mental, con una buena presentación personal, con habilidades sociales, activos físicamente, con una buena expresión de sentimientos y con habilidades sociales que las lleven a un buen nivel de aceptación social.

Dentro de esta misma relación intervariables la priorización que hacen los entrevistados, acerca de lo académico, las características resaltadas hacen referencia al respeto por las formas de pensar y la implementación de una

educación a partir de la solución de problemas basados en las necesidades reales de los estudiantes. Se debe fomentar la motivación y la cultura desde el arte, apoyando al estudiante a cumplir sus metas. También se destaca promover la venta de comidas saludables y el control del uso de sustancias psicoactivas, la implementación de normas claras de convivencia y el desarrollo de un plan de ejercicios físicos como apoyo.

En esta misma línea, se considera que para conseguir una universidad saludable, se debe avanzar en el respeto por los valores y los principios de convivencia, como lo plantea Becerra (2013).

Así mismo fomentar la salud física y mental, abrir puestos de comida saludables y mejorar la publicidad de los programas de universidad saludable.

Finalmente, las acciones que debe priorizar la Universidad para convertirse en una universidad saludable, son: la búsqueda de un ambiente más natural con mayor cantidad de zonas verdes. Debe haber un ofrecimiento constante de talleres, charlas educativas, brigadas de salud y la promoción el deporte en todas las personas de la comunidad universitaria. También impulsar las buenas relaciones sociales entre todos los miembros de la universidad saludable, con un control de las normas establecidas y de manera paralela dar mayor importancia a la lectura.

## 2.9 Conclusiones

El problema de universidad saludable no algo que deba abordar solo un estamento. Debe ser un compromiso interrelacionado de cada una de las partes con el todo llamado *universidad saludable*.

Deben existir programas permanentes y para todos los estamentos de la comunidad universitaria, pues muchos de ellos inician programas de salud y no los terminan, sin lograr las expectativas propuestas al inicio de dichos planes.

Respecto a las actitudes que los estudiantes tienen frente al ejercicio físico, las características más significativas de los estudiantes, arrojadas por el

**Universidad saludable:**

*Una estrategia interdisciplinaria para la construcción de un entorno saludable.*

presente trabajo, en relación consigo mismo, son: ser disciplinado (dedicados, íntegros), no consumir drogas, buena salud (cuidado del cuerpo y la mente, buena higiene, ser aseados, que no fumen), con valores (respetuoso consigo mismo y con el medio ambiente, honesto, amable) y ser emprendedor. Las características significativas personales de los estudiantes, arrojadas por el presente trabajo en relación con el medio ambiente son: sociable y tener sentido de pertenencia con la Institución.

Las costumbres, normas, valores, imágenes y símbolos, opiniones y creencias acerca del concepto de universidad saludable que tienen los estudiantes de la Universidad en relación con el cuidado y manejo de su cuerpo, hizo énfasis en la administración de una buena salud, mediante chequeos regulares, una higiene personal, conservar una alimentación sana y no tener hábitos como fumar, ni consumir drogas. Hacer deporte permanentemente, o simplemente hacer ejercicio físico y finalmente vestirse adecuadamente en su estancia en la universidad.

En cuanto a las costumbres, normas, valores, imágenes y símbolos, opiniones y creencias de los estudiantes, acerca del concepto de universidad saludable en su rutina mental, los estudiantes de la Universidad Santiago de Cali, periodo 2015, consideran en primer lugar que una persona en este tipo de universidad, debe expresar sus ideas sin mayores temores. Igualmente ser productivo, lo cual acarrea que el estar en la Universidad implica permanecer en un medio de producción de conocimientos continuo. Lo anterior conduce a elaborar procesos de investigación constante, apoyados a su vez con hábitos de lectura y ejercicios mentales que mantengan activo el cerebro.

De la misma manera, las costumbres, normas, valores, imágenes y símbolos, opiniones y creencias de los estudiantes, acerca de universidad saludable en cuanto a las relaciones sociales, muestran valores sociales, donde el respeto por demás es importante, así como la tolerancia, la colaboración, solidaridad y la amabilidad son altamente significativas.

En una universidad saludable, los resultados muestran que se refleja un sentimiento de bienestar, el que se logra a través de la actividad del cuerpo y la mente. Se considera que el ejercicio propicia una mejora en la convivencia y es un elemento básico en la motivación de los estudiantes para el progreso de sus estudios.

En cuanto a sus actitudes frente a la realización de ejercicios mentales en pro de una universidad saludable, los estudiantes evaluados, consideran que éstos fortalecen las capacidades cognitivas y de esta manera ejercitan la mente, permitiendo liberarse de sus problemas.

Las actitudes de la apertura y el incremento de las relaciones sociales en pro de establecer una universidad saludable, permiten compartir ideas, pensamientos, de la misma forma que aumentan las habilidades comunicativas, generando de esta forma una mejoría en la convivencia y un ambiente universitario agradable, siendo este un buen complemento para el estudio.

Son sujetos saludables aquellos con características físicas, mentales y sociales bien desarrolladas, con un buen estilo de vida, que son responsables de sí mismos, un ejemplo para los demás, personas que tienen claro lo quieren y finalmente que son personas íntegras.

En un plan de acción en aras de la consecución de una universidad saludable, según los estudiantes evaluados, en lo referente a lo académico, se hace acento al respeto por las formas de pensar, la implementación de una educación a partir de la solución de problemas y basada en las necesidades reales de los estudiantes. También al fomento de motivación, de desarrollo de una cultura desde el arte, apoyando al estudiante a cumplir sus metas; promover la venta de comidas saludables y el control del uso de sustancias psicoactivas; implementar normas claras de convivencia y desarrollar un plan de ejercicios físicos como apoyo; respetar los valores y los principios de convivencia, fomentar la salud física y mental, abrir puestos de comida saludables y mejorar la publicidad de los programas de universidad saludable. Construir un ambiente más natural, mayor cantidad de zonas verdes;

**Universidad saludable:**

*Una estrategia interdisciplinaria para la construcción de un entorno saludable.*

ofrecer constantemente talleres, charlas educativas, brigadas de salud y la promover del deporte en todas las personas de la comunidad universitaria. Impulsar las buenas relaciones sociales entre todos los miembros de la universidad saludable, con un control sobre normas establecidas y de manera paralela dar mayor importancia a la lectura.



## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Amador P. (2013). Cap.4 Las representaciones sociales. Universidad de Puebla. Recuperado el 10 de abril: (Pg.66). [http://catarina.udlap.mx/u\\_dl\\_a/tales/documentos/mce/amador\\_p\\_se/capitulo4.pdf](http://catarina.udlap.mx/u_dl_a/tales/documentos/mce/amador_p_se/capitulo4.pdf)
- Doris Cardona A., Héctor Byron Agudelo G.(2005), Construcción cultural del concepto calidad de vida. Universidad de Antioquia *Revista Facultad Nacional de Salud Pública* Vol. 23 No. 1
- Granados, M. C. (2010). Universidades promotoras de salud. Un reto que abre posibilidades para el desarrollo humano. Experiencias en la Pontificia Universidad Javeriana. En J. Ippolito-Shepherd (Comp.), *Promoción de la salud. Experiencias internacionales en escuelas y universidades* (pp. 283-294). Buenos Aires: Paidós.
- Hernández Sampieri, Roberto; Fernández Collado, Carlos y Baptista Lucio, María del Pilar (2010). *Metodología de la Investigación*, Quinta Edición. Editorial McGraw Hill, México
- Machado, J. (2001). La universidad saludable. *Revista de Ciencias Humanas*, 26. Recuperado de [http://www.utp.edu.co/~chumanas/revistas/revistas/rev\\_26/machado.htm](http://www.utp.edu.co/~chumanas/revistas/revistas/rev_26/machado.htm)
- Moscovici, S. (1979) *El Psicoanálisis, su imagen y su público*. Buenos Aires, Argentina: Editorial Huemul.
- Oblitas, L. (2010). *Psicología de la salud y calidad de vida* (3ra ed.). Mexico D.F.: Cengage Learning.
- Organizacion Mundial de la Salud – OMS (1986). *Carta de Ottawa para la promoción de la salud*. Recuperado de <http://www1.paho.org/spanish/hpp/ottawachartersp.pdf>

**Universidad saludable:**

*Una estrategia interdisciplinaria para la construcción de un entorno saludable.*

Organización Panamericana de la Salud – OPS (1978). *Declaración Alma Ata. Conferencia internacional sobre atención primaria de la salud.*

URSS: OPS. Recuperado de [http://www1.paho.org/spanish/dd/pin/alma-ata\\_declaracion.htm](http://www1.paho.org/spanish/dd/pin/alma-ata_declaracion.htm)

Parales CJ, Viscaino M (2007), Las Representaciones entre actitudes y representaciones sociales: Elementos para una integración conceptual. *Revista Latinoamericana de Psicología*, vol 39, No.2

Perera Pérez, M (2003)- *A propósito de las representaciones sociales: apuntes teóricos, trayectoria y actualidad*, CIPS - Centro de Investigaciones Psicológicas y Sociológicas. Recuperado de [http://biblioteca.clacso.org.ar/Cuba/cips/2013062\\_8110808/Perera\\_perez\\_repr\\_sociales.pdf](http://biblioteca.clacso.org.ar/Cuba/cips/2013062_8110808/Perera_perez_repr_sociales.pdf)

Saprains Arrue R, Zuleta Pastor P (2001), Representaciones Sociales de la Escuela en Jóvenes Urbano populares descolarizados. Última Década No. 15 CIDPA, Viña del Mar, Pg. 53-72

Taylor, S. (2007). *Psicología de la salud* (6ta ed.) Mexico D.F.: McGraw-Hill/Interamericana Editores, S.A. Disponible en: <https://teorepresentacionesociales.wordpress.com/2013/04/15/dimensiones-de-la-representacion-social/>