



Universidad de Concepción
DIRECCION DE PERSONAL

CIRCULAR N° 2021 – 007 /

CONCEPCION, 7 de mayo de 2021.

DE : DIRECTORA DE PERSONAL

A : -RECTOR
-VICERRECTORES / -VICERRECTORAS
-DIRECTORA GENERAL DEL CAMPUS LOS ÁNGELES
-DIRECTOR GENERAL DEL CAMPUS CHILLÁN
-DECANOS / -DECANOS
-DIRECTORES/AS DE DEPARTAMENTOS
-DIRECTORES/AS DE ORGANISMOS
-JEFES/AS DE DIVISION

Ref.: Proyecto Universidad Saludable.

Junto con saludar, me es grato informarles que, con fecha 31 de marzo del año en curso y en cumplimiento de un compromiso institucional, la Universidad de Concepción presentó, en primera instancia a las Organizaciones Sindicales, su *Proyecto Universidad Saludable*, cuyo objetivo es desarrollar un programa que promueva la participación activa en el desarrollo de mejores estilos de vida, utilizando los lineamientos de la Guía para Universidades Saludables.

Para su puesta en marcha se convocó a representantes de distintas Unidades y Organizaciones universitarias administrativas, académicas y estudiantiles, quedando conformado con esta fecha, el Equipo Coordinador.

Junto con las medidas comunicacionales que se adopten por parte de la Dirección de Personal y del trabajo de difusión que realicen las organizaciones sindicales con sus asociados/as, agradeceré a Usted la socialización de este proyecto con el personal de vuestra Facultad u Organismo, para lo cual adjunto Presentación que contiene líneas generales de dicho proyecto.

Agradecida de su colaboración, se despide atentamente,

CECILIA SAAVEDRA VALENZUELA
DIRECTORA DE PERSONAL



UNIVERSIDAD SALUDABLE



MISION UDEC

Somos una universidad laica y pluralista, fundada por y para la comunidad, que contribuye al desarrollo sustentable, desde las distintas áreas del saber, a través de la formación de personas altamente comprometidas con la sociedad, así como en la generación, preservación y transferencia del conocimiento, de las artes y las culturas.

VISION UDEC

Ser una universidad inclusiva y de excelencia reconocida internacionalmente, que proporcione a sus integrantes una formación ética, valórica, intelectual y socialmente transformadora; y que, gracias al desarrollo armónico, colaborativo y sinérgico de las ciencias, las tecnologías, las humanidades y las artes esté capacitada para abordar eficientemente los desafíos que plantea la sociedad.



VALORES UDEC

- ✓ Probidad, ética y transparencia: velamos por un desempeño íntegro y honesto del quehacer institucional, el cual es comunicado de forma eficaz y proactiva en todas sus dimensiones.
- ✓ Libertad de expresión y democracia: promovemos la participación de las comunidades y el diálogo libre de ideas en el marco del respeto de los derechos humanos.
- ✓ Pensamiento crítico: promovemos un pensamiento de orden superior, autónomo y activo, orientado al análisis sistemático de las necesidades y la búsqueda de soluciones para el desarrollo de la sociedad y el ambiente.
- ✓ Equidad, inclusión y responsabilidad social: contribuimos a la generación de igualdad de oportunidades y a la eliminación de las diferentes formas de discriminación, promoviendo la tolerancia y respeto a la diversidad e impulsando nuestro quehacer con la intención, capacidad y obligación de responder éticamente ante la sociedad, por acciones u omisiones que impactan al bien común.
- ✓ Conservación del medioambiente y su biodiversidad: buscamos el cuidado, mantención, protección y recuperación del medioambiente y su biodiversidad.



ASPECTOS PSICOSOCIALES

Lograr un entorno que permita vivir y relacionarse saludablemente dentro de la Universidad, es un factor facilitador del proceso de aprendizaje para los estudiantes y de satisfacción laboral para el personal, que contribuye a aumentar el bienestar social y emocional de toda la comunidad universitaria.

ACTIVIDAD FISICA

Una Universidad saludable deberá generar ambientes y condiciones que promuevan estilos de vida activos, reconociendo que no sólo previenen enfermedades, sino que, además aportan beneficios en el rendimiento académico de orden, de prevención del consumo de tabaco, alcohol y drogas, como de mejorías en las relaciones laborales.

ALIMENTACION

Una alimentación equilibrada es un elemento importante para el bienestar y la armonía, no sólo física, sino también mental y social. Una buena alimentación no solamente contribuirá a mejorar la salud de los estudiantes y personal, sino también a potenciar sus rendimientos académicos y laborales.

PILARES ESTRATEGICOS EN UNA UNIVERSIDAD SALUDABLE



PREVENCION CONSUMO TABACO, ALCOHOL Y DROGAS

El consumo de alcohol, drogas y tabaco, son de real importancia por la magnitud de estos problemas en los establecimientos de Educación Superior. Sin embargo, el abordaje de estas temáticas, que frecuentemente conllevan medidas restrictivas y punitivas, las hacen impopulares, por lo que es preciso integrarlas en un marco más amplio y positivo de los estilos de vida saludables.

MEDIO AMBIENTE

Se trata de mejorar y facilitar el acceso a un medio ambiente atractivo dentro de la Universidad, lo que influye en la calidad de vida de las personas que trabajan y estudian allí.

Fuente: Guía para Universidades Saludables y otras Instituciones de Educación Superior

PILARES ESTRATEGICOS EN PANDEMIA



1

Aspectos Psicosociales

La experiencia emocional ante la pandemia es de amplia variabilidad individual, reportándose alta prevalencia de angustia psicológica y ansiedad. La severidad de los síntomas se relaciona con la duración del aislamiento, miedo a contraer la enfermedad, inestabilidad financiera y exposición a los medios de comunicación.

2

Actividad Física

El sedentarismo es un estilo de vida que en el contexto del confinamiento y la pandemia se ha agudizado. Si nos enfocamos en 3 factores modificables, como la actividad física, capacidad pulmonar y obesidad, sabemos que el riesgo de desarrollar un cuadro clínico grave asociado a Covid19 es 104% mayor en personas que tienen un ritmo de caminata lento.

3

Alimentación

Los resultados de la "Encuesta de consumo de alimentos y ansiedad durante la cuarentena por Covid-19 en Iberoamérica", indican que un 44% de los chilenos ha tenido un aumento de peso en el período de la emergencia sanitaria.

4

Prevención consumo alcohol, tabaco y drogas

Según encuesta Senda un 21,4% está consumiendo más alcohol que antes. **¿Las razones?** el 50,9% es por estrés, ansiedad y la depresión que genera el Covid-19. La segunda causa "tengo más tiempo para hacerlo" (28,6%) y, en tercer lugar, "por aburrimiento" (10,4%). Del total de encuestados, el 79,4% señaló que no tiene dificultades para comprar y el 74,1% dijo que no ha cambiado su forma de comprar. Respecto a la marihuana un 33,3% señaló consumir más. **¿La razón?** ansiedad, depresión y estrés (59,7%)

5

Aspectos Ambientales

La reducción del movimiento causó efectos directos en el medio ambiente, como la disminución de la emisión de contaminantes en la atmósfera y en el aumento de la generación de residuos domésticos y hospitalarios. El uso de las pantallas de computadores, televisores y teléfonos inteligentes se ha incrementado debido a las cuarentenas y la modalidad de teletrabajo por la pandemia del Covid-19.

OBJETIVOS PROYECTO UNIVERSIDAD SALUDABLE



OBJETIVO GENERAL

Desarrollar y establecer un Programa de calidad de vida que esté apalancado en los principios de la “Guía de Universidades Saludables” y que se pueda implementar en nuestra Universidad, tanto en el ámbito estudiantil como laboral.

OBJETIVOS ESPECIFICOS

- Comprometer a las autoridades con el cumplimiento y desarrollo del programa “Universidad Saludable”
- Involucrar activamente a los colaboradores en el programa “Universidad Saludable”
- Reducir los indicadores de gestión de cada uno de los pilares estratégicos (sobrepeso, sedentarismo, alcohol y drogas, indicadores de salud)
- Informar y retroalimentar a los colaboradores con documentación e información relevante en torno al programa “Universidad Saludable”

ETAPAS PROYECTO UNIVERSIDAD SALUDABLE



1. Conformación del equipo Coordinador: constituido por representantes de Sindicatos, Asociación de Personal, Centro Vida Saludable, UAPPU, Programa Interdisciplinarios de Drogas, Promosalud, Programa de bienestar, salud mental y ocupacional), Comité Paritario, ACHS y otros que se estime necesario incorporar.

2. Diagnóstico :

2.1 Diagnóstico de estilo de vida saludable

2.2 Catastro de actividades existentes

3. Resultados y análisis del diagnóstico :

ETAPAS PROYECTO UNIVERSIDAD SALUDABLE



4. **Diseño e implementación de los programas** : establecidos, teniendo como base los resultados del diagnóstico.

5. **Monitoreo y evaluación**: fase orientada a la creación o rediseño de los programas en cada pilar estratégico definido

6. **Estrategia comunicacional**: cuyo propósito es sensibilizar y mantener informada a la comunidad universitaria de las distintas fases del proyecto, generando la participación de todos los integrantes

Durante el primer semestre del año 2021 se desarrollarán e implementarán las etapas 1, 2 y 3 del proyecto; y durante el segundo semestre de 2021 las etapas 4 y 5 antes singularizadas. La estrategia comunicacional se ejecutará durante todas las fases del proyecto

PROYECTO UNIVERSIDAD SALUDABLE UDEC

Primer Semestre 2021

Durante todo el proyecto

Conformación
Equipo
Coordinador

Diagnóstico

Resultados y análisis del diagnóstico

Estrategia de
Comunicacional

- **Planificación** equipo Directivo
- Coordinación Equipo Ejecutor

- **Definición** de los objetivos Estratégicos del proyecto Universidad Saludable

- **Diseño de los instrumentos** de evaluación
- Aplicación de instrumentos
- Entrevistas claves
- Grupos focales / Campus

- **Análisis** de los resultados de los instrumentos aplicados
- **Mapeo interno** de los actuales beneficios y programas que promueven una Universidad Saludable
- **Mapeo externo** de los actuales beneficios y programas que promueven una Universidad Saludable

- Parte 1:**
Definición de estrategia de comunicaciones y objetivos
- Diseño de marca Universidad Saludable
- Parte 2:**
- **Implementación** de estrategia de Comunicación a nivel universitario
 - Definición de canales y audiencias
 - Difusión comunicacional continua.

Reporte

- Definición y roles de Equipos Directivo y ejecutor

Reporte

- Visión y Misión Programa Universidad Saludable
- Objetivos generales y específicos

Reporte

- Instrumentos de diagnóstico
- Análisis de los resultados de los instrumentos aplicados

Reporte

- Mapa de beneficios, programas internos, externos

Reporte

- Catálogo de Beneficios Universidad Saludable articulado por Pilar Estratégico

Reporte

- Emisores Claves
- Diseño de Marca
- Piezas gráficas comunicacionales
- Contenidos

PROYECTO UNIVERSIDAD SALUDABLE UDEC

Segundo Semestre

Durante todo el proyecto

Diseño e Implementación de los programas establecidos

Monitoreo y Evaluación

Estrategia Comunicacional

- El equipo Estratégico define el diseño de intervenciones y establece indicadores en cada pilar estratégico.

- Ejecución de las actividades propuestas.
- Reuniones de avance equipo ejecutor y equipo estratégico

Observación: La implementación es continua

Reporte

- Plan de acción por pilar.
- Definición de indicadores a medir (KPIs)

- Presentación de avances y resultados.
- Recomendaciones para modificar o reestructurar planes de cada pilar.

Reporte

- Medición de indicadores establecidos
- Actas y compromisos de reuniones

- Difusión comunicacional continua.

Reporte

- Informe
- Lineamientos en cada plan



**Universidad
de Concepción**

UNIVERSIDAD SALUDABLE