

## **LA PROMOCIÓN DE LA SALUD INTEGRAL EN LA UNIVERSIDAD: UTILIZACIÓN DE LA MODALIDAD VIRTUAL COMO HERRAMIENTA DE APOYO.**

**Núria Farriols, Anna Vilaregut, Pilar Dotras, Montserrat Llinares y Ana Rodríguez**  
**Servicio de Orientación Personal (SOP), Facultat de Psicologia i Ciències de la Educació i de l'Esport Blanquerna, Universidad Ramon Llull**

El presente estudio se realizó en el Servicio de Orientación Personal (SOP) de la Facultad de Psicología y C.E.E. Blanquerna, formado por un equipo multidisciplinar psicopedagógico. Éste servicio se puso en funcionamiento hace quince años con el objetivo de orientar y ofrecer apoyo a la comunidad universitaria y, en particular, a los estudiantes. Se trabaja con la colaboración del profesorado que ve en el servicio no sólo un instrumento de derivación de los problemas que puedan surgir, sino como un recurso que puede contribuir a conseguir resultados de promoción académica y personal de sus estudiantes.

Los rasgos de identidad del modelo de atención se basan en una intervención breve y estratégica, voluntaria y de fácil acceso, para favorecer la autonomía de la propia persona y promocionar un estilo de vida saludable integral. Los objetivos generales son: asesorar, acompañar, orientar y ofrecer apoyo al estudiante, ofreciéndole recursos para que pueda comprender su realidad y tomar las decisiones que más le convengan para promocionar su bienestar personal.

La metodología utilizada para desarrollar los objetivos del servicio y dar respuestas a las demandas recibidas son dos. La primera y a la vez, la más utilizada, es la metodología presencial que se traduce mayoritariamente en sesiones individuales de una hora de duración con el alumnado. También se llevan a cabo reuniones de coordinación y de tutoría, de claustro, de evaluación; así mismo se realizan presentaciones a toda la comunidad educativa. Y la segunda, la metodología virtual, que adopta con más frecuencia el formato de correo electrónico (siendo utilizada por un 40% de los estudiantes) y la utilización de la página web del servicio.

La atención mediante el correo electrónico es complementaria a la atención presencial, ya que consideramos que la comunicación virtual se maximiza si la presencial ha sido previa (sólo con la atención a estudiantes con becas de movilidad se utiliza únicamente el formato virtual) (1).

Las características de este tipo de atención son;

Eliminado:

- Falta de limitación horaria (comunicación asincrónica): el estudiante puede expresar sus vivencias, cuando surge la necesidad, sin tener en cuenta horarios; el orientador no concreta el momento de recepción, ni de respuesta. La lectura posterior ayudará, tanto al estudiante como al orientador, a contrastar cambios de perspectiva.
- Facilitador de la reflexión y de la conexión con las propias emociones: el estudiante, al escribir, organiza sus pensamientos y sentimientos, así como los hechos sucedidos. De esta manera, el orientador dispone de la posibilidad de reestructurar sus respuestas pudiendo releer lo escrito antes de enviarlo.
- Se recogen aspectos sólo de contenido. Por lo tanto, se facilitará la comunicación cuando haya habido presencia, ya que esta última recoge aspectos no verbales y paralingüísticos, que no están presentes en la comunicación virtual.
- El orientador elegirá qué contenidos escoge para intervenir, haciendo nuevas preguntas (“abriendo caminos”) y no incidiendo en temas que no podrán ser objeto de orientación en ese momento (“no abriendo caminos que no se pueden recorrer”) así como facilitando nuevos enfoques que amplíen la visión de la situación.
- Facilitación de la presencia posterior a la comunicación virtual (proposición de actividades, reflexiones, lecturas...).

Para potenciar los objetivos del servicio, en el año 2007 se empezó a diseñar una página web siguiendo los criterios de accesibilidad, con la finalidad específica de ser una herramienta de apoyo a la promoción de la salud integral en la Universidad (2). Ésta contiene varios temas que pretenden una mejora del estilo de vida mediante el fomento de hábitos saludables a nivel integral. Entendemos por estos hábitos los que abarcan los siguientes niveles: el biológico (nutrición, ejercicio físico, sueño, consumo de drogas), el psicológico y el social (pérdidas, asertividad, prevención de crisis de angustia y de la ansiedad, facilitación de la toma de decisiones, reflexión sobre los propios valores) y el académico (técnicas de estudio). Los tres niveles están relacionados entre sí y son interdependientes e importantes para la población de estudiantes universitarios.

El contenido ha sido elaborado por diferentes profesores especializados de algunos estudios impartidos en la universidad Ramon Llull. Consideramos que la página web está de forma permanente en proceso de reconstrucción, ya que se amplían temas y se incluyen otros novedosos que pueden ser útiles para la comunidad universitaria.

La información que contiene puede ayudar tanto los estudiantes que no deciden venir al servicio, cómo aquellos que lo hacen, ya que puede servir de material complementario que se trabaja posteriormente de forma presencial.

Los objetivos principales del estudio fueron dos. Primero, evaluar el impacto en la promoción de la salud de una intervención de tipo virtual (correo electrónico y página web) en los últimos cuatro años. Y segundo, mostrar una herramienta útil tanto para los estudiantes que se atienden presencialmente como a través de la web.

La metodología utilizada ha sido mixta (cuantitativa y cualitativa). Los resultados permiten comprobar que mediante el correo electrónico se han recibido y contestado durante cuatro años académicos un total de 651 mensajes (una proporción respecto a las entrevistas realizadas presencialmente de 72,65%). En relación a la página web, se han contabilizado, desde el mes de noviembre de 2006 y hasta el mes de abril de 2011, un total de 14.447 visitas. El 86,4% de las mismas son de estudiantes o profesores, mientras el 13,6% son visitas de personas ajenas a la universidad.

Los datos reflejan la consolidación de la modalidad virtual en la orientación dirigida a la población universitaria e indican que la página web facilita el acceso a una amplia población, mayoritariamente dentro de la universidad pero también fuera de ella. En cuanto a la utilización del correo electrónico se ha observado un progresivo aumento de su utilización para la intervención, siendo significativo el dominio que tiene el estudiante de la comunicación y de la expresión de sentimientos, complementando la presencialidad, siempre crucial.

#### Referencias

- (1) Castellana, M. y Puig-Pey, M. (2002) Internet, ese reto que plantean los jóvenes a los servicios de orientación. *Educaweb*, 51.  
<http://www.educaweb.com/esp/servicios/monografico/ega/99538-a.html>.

- (2) <http://fpcee.blanquerna.url.edu/sop/>

Eliminado: ¶