

3. Conclusiones generales y prospectiva

A continuación presentamos las principales conclusiones y consideraciones que se pueden extraer de la actualización teórica y el estudio de casos realizado en esta tesis.

- **Importancia de los cambios y desafíos que suponen los diferentes momentos de la etapa universitaria.**

Se constata la trascendencia del período universitario en la configuración de la personalidad de los estudiantes. Esta etapa les supone afrontar gran diversidad de cambios y dificultades en los diferentes momentos del transcurso de la misma:

En la entrada en la universidad, en la que se produce un fuerte choque por la alteración de las circunstancias personales, académicas y sociales, que se ve fuertemente agravado cuando el cambio implica también un traslado de domicilio para ir a vivir de modo independiente a la ciudad en la que esté ubicado el centro universitario.

A lo largo de la carrera, período en el que deben tomar importantes decisiones que van configurando tanto su currículum académico y profesional como su propia biografía.

Al finalizar los estudios, momento en el que deben tomar importantes decisiones y afrontar una difícil y compleja entrada en un mercado laboral exigente y con altos índices de desempleo y subempleo.

Para que los estudiantes puedan afrontar y superar con éxito los cambios y las dificultades que vayan surgiendo a lo largo de su recorrido universitario, necesitarán en multitud de ocasiones el apoyo y la orientación que en diferentes ámbitos (personal, académico, profesional, etc.) la institución, a través de sus agentes y servicios, pueda proporcionarles.

Todos los cambios que se producen en los distintos momentos de la etapa universitaria, con las dificultades que acaranean y su superación, trascienden este período y tienen repercusiones a nivel personal, familiar, social y laboral en el futuro de los estudiantes y en el entorno en el que vivan.

- **Importancia de los cambios y desafíos que supone la etapa universitaria en los diferentes ámbitos.**

Hemos hecho referencia en la fundamentación teórica a los importantes cambios que supone el paso por la universidad en los distintos ámbitos de la vida de los jóvenes estudiantes y hemos constatado a través del estudio de casos esta incidencia. En el ámbito personal, por la adquisición de mayor autonomía, independencia, libertad, de más responsabilidades, etc. En el académico, por la adaptación a un nuevo sistema de estudios, a una nueva forma de evaluación, a una mayor flexibilidad, a nuevas exigencias, etc. En el ámbito organizativo por nuevos horarios, nuevos ritmos de estudio, etc. En el social, ya que durante esta etapa conocen y comparten importantes experiencias con nuevos compañeros y entre otros cambios en muchas ocasiones se alejan de la familia.

Concretamente, en cuanto a los cambios en los hábitos de vida, en los que nos hemos fijado de modo particular, destaca la constatación de cambios en sentido negativo en relación con varias de las conductas relacionadas con la salud, tales como fumar más, empezar a fumar, realizar menos ejercicio físico o empeorar los hábitos alimentarios.

Sobresale, por tanto, la criticidad de la época universitaria que supone, por una parte, cambios a nivel estructural puesto que, dada la edad en la que habitualmente se cursan estos estudios, es una etapa de transición hacia la vida adulta y de configuración personal, profesional y social importante y, por otra, cambios a nivel coyuntural puesto que se trata de adaptarse un nuevo ambiente académico y social.

Tanto en relación con los cambios experimentados en las diferentes etapas como con los percibidos en los diferentes ámbitos, hemos comprobado importantes similitudes entre los tres centros estudiados, como hemos señalado en la síntesis comparada (cap.VIII), pero también importantes diferencias relacionadas principalmente con el contexto en el cual se encuentra ubicado el centro. Será muy importante tener en cuenta todos estos cambios, sus hábitos y consumos, el lugar en el que residen, el medio de transporte en el que se desplazan habitualmente, etc., para poder diseñar y desarrollar cualquier programa o acción de promoción de la salud de los estudiantes para que ésta se adapte a sus necesidades e intereses y tenga en cuenta tanto sus limitaciones como sus potencialidades.

Para futuras investigaciones será importante conocer no sólo cuales son los cambios que se producen en los hábitos de los estudiantes, sino también las razones que producen estos cambios, tanto en sentido negativo como en sentido positivo, para así poder intervenir de modo más eficaz en la potenciación de las conductas saludables y en la disminución de aquellas más perjudiciales

Es importante considerar también las características más importantes del tratamiento de los temas relacionados con la salud en la universidad, entre las que destacan:

- La necesidad de tener en cuenta la relación e interdependencia de los diferentes temas entre sí. Relación que será importante considerar también cuando se pretenda emprender tanto acciones preventivas como paliativas sobre cualquiera de estos aspectos.
- La complejidad y controversia de los diferentes temas relacionados con la salud (en especial la salud mental, la sexualidad y las adicciones), que a menudo hace que no resulten fáciles de tratar. Poseen muchos aspectos subjetivos e incluso polémicos que incrementan su complejidad. También es necesario considerar la existencia de ciertos tabúes y prejuicios sobre ellos.
- La relación de estos temas con aspectos académicos, en especial con la organización del estudio y el rendimiento académico; lo cual pone de manifiesto una vez más la necesidad de apoyo por parte de la universidad, a través de sus servicios, para conseguir resolver los problemas que puedan presentarse en relación con estos temas.

Destacamos, una vez más, como en diversas ocasiones a lo largo de la investigación, el hecho de que las habilidades personales y las actitudes que se pretenden inculcar a través de los programas de promoción de la salud, tales como la autonomía o la toma de decisiones responsables, son fundamentales no sólo en el ámbito de la salud, sino en el desarrollo integral de los estudiantes.

- **Importancia y potencialidades de los cambios que está experimentando la institución universitaria.**

Actualmente, la universidad está experimentando importantes cambios en su proceso de adaptación a nuevas realidades presentes tanto en la sociedad en general, como dentro del ámbito universitario en particular. Entre estas nuevas realidades destacan la dificultad de la inserción laboral, el desarrollo de las tecnologías de la investigación y la comunicación, la adaptación al espacio europeo de educación superior o la diversificación del alumnado universitario. Todos estos cambios y otros asociados a ellos, tales como la complejidad de los nuevos planes de estudio o la amplitud de la oferta formativa, pueden suponer un obstáculo y un factor de confusión para los alumnos y la comunidad universitaria en general, pero pueden también contribuir, si se produce la adaptación adecuada y se aprovechan como recursos, en gran medida a mejorar la experiencia de los estudiantes en la universidad. A través de ellos se podrá optimizar el trabajo de los alumnos, contribuir a un mayor desarrollo personal, conseguir una formación más completa, etc.

Hemos destacado a lo largo de toda la investigación que una de las claves del éxito de cualquier programa de promoción de la salud es la adaptación de éste a las características tanto de las personas a las que vaya dirigido como del medio en el que éstas desarrollen su actividad.

Será, pues, muy importante diseñar y desarrollar cualquier intervención en este ámbito sobre la base de la evaluación y del conocimiento real y profundo tanto de estas características propias de la universidad como de las de los alumnos. Sólo así podremos conocer cuáles son las limitaciones y las potencialidades para poner en marcha diferentes actividades en general y, en particular, para conseguir que determinados comportamientos influyentes en la salud se adopten o mantengan, cuando se trate de hábitos positivos, y se eviten o reduzcan, en el caso de aquellos negativos.

- **Importancia de los servicios universitarios**

Los datos recogidos en este trabajo ponen de manifiesto la importancia de los servicios de apoyo al estudiante, de diferentes tipos, que son imprescindibles para la consecución del pretendido desarrollo integral y para convertir la superación de los desafíos en recursos para la maduración y el desarrollo de los alumnos. Este hecho se deriva, en gran medida, de las circunstancias en las que se desarrolla la etapa universitaria que ya hemos comentado.

Es necesario que los servicios de apoyo al estudiante sean de diferentes tipos y den cobertura a las distintas facetas y ambientes de la vida universitaria. Algunos de estos servicios, tales como los comedores, las residencias, el transporte, los servicios de ocio y tiempo libre, que se encargan de desarrollar actividades culturales y deportivas, tendrán un rol fundamental, pero entre todos ellos destaca, por su especial trascendencia, el papel de los servicios de información, orientación y apoyo a los estudiantes.

En relación con los diferentes servicios se constata tanto una fuerte demanda de todos ellos como un desarrollo desigual en los diferentes centros estudiados, como hemos señalado en la síntesis comparada.

Por todo lo anterior, creemos que debe promoverse la potenciación, a través del incremento y optimización de los recursos económicos y personales, de los servicios de apoyo y atención al estudiante universitario en todas sus facetas y momentos, de modo que contribuya a aumentar

su calidad de vida y su satisfacción en la universidad. En especial, debe fomentarse el desarrollo de aquellos servicios, o sus departamentos y secciones, que se ocupen de la atención y el desarrollo personal y social del alumnado universitario y consigan, asimismo, promover hábitos saludables entre ellos.

En general creemos que deberán potenciarse todos aquellos servicios o aspectos de éstos que puedan contribuir a mejorar la experiencia universitaria de los estudiantes en sus distintas facetas, de modo que los alumnos puedan aprovechar plenamente las ofertas de la universidad, tanto en relación con sus actividades fundamentales de docencia e investigación como en relación con otras como la convivencia social, la práctica del deporte o el acercamiento a la cultura, que en definitiva contribuyen a su desarrollo integral.

- **Falta de participación e implicación y necesidad de potenciar ésta**

Hemos constatado la falta de participación e implicación en la vida universitaria, que se revela como uno de los problemas más importantes y trae como consecuencia el menor aprovechamiento de las ofertas de la etapa universitaria.

Para su resolución se proponen mejoras en las estrategias de motivación e información así como el incremento de la variedad y calidad de la oferta de actividades que combinen la parte personal con la académica. Con ello se pretende elevar la participación e implicación de los estudiantes en la vida universitaria para conseguir un óptimo desarrollo, una mayor satisfacción del estudiante durante su estancia en la universidad y un mejor aprovechamiento de las oportunidades que se le proponen.

En relación con los diferentes aspectos de la promoción de la salud, hemos destacado la relevancia de la implicación de los distintos servicios y agentes, pues todos, con diversas aportaciones, podrán contribuir de modo importante. Para la consecución de este punto, será necesario potenciar un cambio de cultura que suponga que todos estén informados y motivados y sean conscientes de la relevancia de su papel.

Para potenciar el cambio, específicamente en relación con la salud, será necesario entender este concepto en sentido integral y positivo, esto es, no reducido al ambiente sanitario o médico, ni al físico o fisiológico y tampoco definirlo como la ausencia de enfermedad o trastorno. Esto, junto con la concienciación de la importancia de la salud en los diferentes niveles, permitirá que tanto en la docencia como en la investigación se desarrolle un compromiso hacia la salud que resulte muy fructífero.

Asimismo será importante que desde las políticas institucionales se proporcione apoyo al desarrollo de proyectos en este ámbito.

- **Necesidad de potenciar la coordinación**

A pesar de que se señala con insistencia la necesidad y utilidad de la coordinación entre los diferentes servicios y agentes se confirma que ésta es escasa y puntual. Se alude a la dificultad que suponen las colaboraciones y la coordinación por diferentes motivos, como la falta de cultura colaborativa o la dificultad y lentitud para establecer colaboraciones en instituciones u organizaciones de gran tamaño como la universidad.

Por todo ello se destaca como deseable la potenciación y facilitación de la coordinación, la colaboración y el trabajo en equipo en los siguientes ámbitos:

Entre los agentes que trabajan dentro de un mismo servicio. Algunos de los servicios de las instituciones universitarias, dada su amplitud y, consecuentemente, su división en departamentos o secciones, muestran una importante descoordinación que hace mucho más ineficaz su servicio o también más dificultosa la recopilación de información por parte de los estudiantes.

De la universidad como institución, o de alguno de sus servicios, con otros organismos externos. La coordinación y negociación con organismos ajenos a la universidad, como asociaciones y administraciones públicas, pueden ser de gran utilidad, pues aportan apoyos y recursos, y contribuyen a la proyección y función social de la universidad.

La coordinación con etapas educativas anteriores. Será necesario que la intervención de la universidad tenga continuidad con lo que ya se ha debido tratar en etapas educativas anteriores, de modo que se eviten los cambios bruscos y se ayude a mantener los hábitos saludables ya creados.

La colaboración entre los servicios y los profesores. Esta colaboración hará más efectivo el papel de ambos, ya que por un lado los servicios contarán con el apoyo de los profesores para transmitir algunas de sus informaciones y llegar de modo más directo a todos los alumnos y, por otro, hará más eficaz el papel de los profesores, que se verán respaldados por servicios a donde podrán dirigir sus demandas de información y derivar a alguno de sus alumnos ante un determinado problema o dificultad que no les corresponda resolver.

La coordinación entre los diferentes servicios. Será importante la colaboración, coordinación y trabajo en equipo entre todos los diferentes agentes y servicios de la universidad para el desarrollo de cualquier proyecto, ya que esto permitirá optimizar recursos, evitar solapamientos, cubrir posibles lagunas y, en general, aumentar su eficacia y calidad. En las ocasiones, todavía escasas en las que ésta se produce, ha demostrado ser muy eficaz y un buen modo de optimizar recursos, además de facilitar la pretendida satisfacción y comodidad del alumno.

El trabajo en equipo de los diferentes servicios de orientación personal, académica y profesional. Será necesario potenciar el desarrollo conjunto y coordinado de los diferentes tipos de orientación porque, dadas las fuertes vinculaciones de los problemas que atienden, resulta evidente que aumentarán su eficacia resolviendo trabajando de modo conjunto.

El intercambio de información y la creación de redes entre diferentes centros de educación superior, también pertenecientes a países diferentes. Será interesante potenciar el desarrollo de actividades de intercambio de información, que podrán ser de gran utilidad pues permitirán aprender tanto de los logros alcanzados como de los errores cometidos en otros centros pertenecientes al reiteradamente aludido Espacio Europeo de Educación Superior.

- **Escasez y falta de profundidad de la evaluación en los servicios y necesidad de incrementar ésta.**

Se comprueba, especialmente a través de las memorias y otros documentos pertenecientes a los servicios, la falta de evaluación y medición de resultados que se produce en varios de los servicios de los tres centros. No se presenta, en general, una evaluación regular y en profundidad de los servicios ni se realiza tampoco un análisis de necesidades riguroso para el diseño de la oferta de servicios.

La escasa evaluación repercute también en la poca visibilidad y reconocimiento de los logros y beneficios alcanzados a través del desarrollo de las actividades propuestas por los servicios.

Será útil, por tanto, la promoción e incremento de la evaluación profunda, rigurosa y continua, tanto interna como externa, de los servicios. Evaluación que deberá estar dirigida principalmente a promover y desarrollar procesos de mejora y también a determinar las necesidades reales de los estudiantes para, posteriormente, proponer actividades y proyectos adaptados a ellas.

En relación, de modo específico, con la evaluación de los proyectos y acciones de promoción de la salud es importante considerar que la consecución de los resultados en muchos casos sólo se obtendrá a largo plazo. Esta falta de inmediatez en los resultados ha de tenerse en cuenta tanto por sus aspectos positivos, ya que la promoción de la salud será importante en el futuro de los jóvenes y en el desarrollo de su vida personal y profesional, como por sus aspectos negativos,

que se refieren, principalmente, a la mayor dificultad de encontrar apoyos o financiación para aquellos proyectos que no ofrecen resultados inmediatos o a corto plazo.

Para paliar las dificultades que este último aspecto ocasione, será importante tener en cuenta en el diseño de las actividades de este ámbito que es necesario introducir algunos elementos que permitan obtener resultados más inmediatos y tangibles, que complementen a aquellos otros a largo plazo. Esto permitirá, asimismo, motivar tanto a los técnicos y responsables de los servicios como a los que hacen uso de ellos.

- **Importancia de la promoción de la salud en la universidad.**

A través de las entrevistas y de los cuestionarios se hace patente el reconocimiento de la importancia de la salud en la universidad con la siguiente finalidad:

- Conseguir el desarrollo completo e integral del alumno formándole como ciudadano y como persona y no sólo como profesional
- Mejorar la calidad de vida del estudiante, durante esta etapa y en el futuro, y con ello mejorar también la calidad de la institución universitaria.

Consideramos, por tanto, que desde todos los ámbitos de la universidad y, de modo especial, desde los servicios debería incrementarse el desarrollo y potenciación de proyectos, programas y actividades de promoción y prevención en los diferentes ámbitos, personal, profesional y académico, como modo de aumentar la eficacia y eficiencia de dichos servicios en particular y la calidad de la universidad en general.

Hemos destacado a lo largo de toda la investigación, principalmente en el capítulo 1.3 y a través de las opiniones de alumnos y de responsables de servicios, el enorme potencial que poseen las universidades para proteger y promocionar la salud de sus estudiantes, tanto de modo directo e inmediato, a través de la mejora de sus servicios, de la propuesta de actividades, de la implicación de sus agentes en este ámbito, etc., como de modo indirecto y futuro, logrando que tras su paso por la universidad los antiguos alumnos tengan conciencia de la necesidad de mantener y promover hábitos saludables en todas las esferas de su vida, la social, la laboral y la familiar.