

Compartiendo espacios saludables inclusivos. Participación del alumnado universitario con discapacidad cognitiva.

Alba Vila Paz. Universidade da Coruña. Alba.vila1@udc.es

Claudia Suárez Iglesias. Universidade da Coruña.

Thais Pousada García. Universidade da Coruña

Ana Villar Gómez. Universidade da Coruña.

Resumen

El poster expondrá las iniciativas realizadas por el alumnado con discapacidad cognitiva del título propio Espazo Compartido de la Universidade da Coruña (UDC). Enmarcadas en las acciones destinadas al fomento de la salud y el bienestar, y dentro de las líneas de actuación de la UDC Saudable, los estudiantes han participado en el "Octubre UDC Saudable" con diversas iniciativas de concienciación sobre hábitos de vida saludable, la promoción de la salud y participación para toda la comunidad universitaria.

Palabras clave: Inclusión universitaria, discapacidad cognitiva, promoción de la salud, universidad sostenible.

Introducción

Espazo Compartido (EC) es un título propio de la Universidade da Coruña (UDC) cuyo objetivo es la formación en habilidades personales, sociales y competencias básicas para la empleabilidad y fomento de la inclusión laboral de jóvenes con discapacidad cognitiva (Universidade da Coruña, 2018). EC es promovido por esta institución como línea prioritaria de sus acciones de Responsabilidad Social, promoviendo una inclusión real en espacios universitarios, y compartiendo experiencias y actividades con toda la comunidad de la UDC. Tiene una duración bianual que incluye prácticas en servicios internos de la universidad en el primer año y en la empresa ordinaria en el segundo, así como talleres orientados a la adquisición de habilidades específicas para el desempeño laboral que complementan la docencia durante los dos años formativos. El programa EC surgió en 2013 con el objetivo de ofrecer una oportunidad de formación universitaria a colectivos que no pueden acceder mediante las vías de formación ordinarias (CERMI, 2020), debido a las barreras de acceso al sistema educativo y su falta de flexibilidad. Actualmente (bienio 2021-2023), se encuentra cursando sus estudios la V Promoción de este título, formada por un total de 17 alumnos/as con discapacidad cognitiva. Las clases se desarrollan de forma presencial en la ETS de Ingeniería de Caminos, Canales y Puertos.

La UDC, como integrante de la REUPS, potencia y favorece líneas de actuación destinadas a la creación de un entorno universitario que fomente la salud y el bienestar de la población (REUPS, 2019). Inmerso en este marco de acciones, se enmarcan las propuestas de actividades de "Octubre UDC Saudable", donde Espazo Compartido ha participado activamente durante las dos últimas ediciones. El objetivo de la presente comunicación es mostrar el trabajo realizado en este contexto, dando a conocer el proyecto innovador realizado desde EC a través de la realización de actividades de concienciación destinadas a la promoción de la salud.

Metodología

Curso 2020/2021 Conciencia Saludable

En la edición del curso académico 20/21, el alumnado de EC elaboró una propuesta con diferentes afirmaciones o preguntas que podrían parecer "saludables", pero eran contradictorias para obligar a la reflexión crítica y debate de estudiantes y personal laboral de la UDC. Se realizaron un total de 35 propuestas del tipo "¿qué es preferible, fumar pero subir a un quinto piso todos los días por las escaleras o no fumar pero utilizar siempre el ascensor?" Las propuestas se publicaron diariamente utilizando los códigos QR en las redes sociales de EC durante todo el mes de octubre. Se completó la divulgación abriendo la participación a toda la comunidad de la UDC, e incluso a la población general que estuviese interesada en responder. El objetivo era contraponer ideas, invitar a la reflexión y proponer opciones más saludables sobre hábitos cotidianos que la comunidad universitaria tiene, pero en los que no se paran a pensar. La realización de la actividad fue en formato híbrido: de forma presencial, utilizando material impreso y colocado en la ETS de Ingeniería de Caminos, Canales y Puertos. De manera virtual, con propuestas a las que se accedía mediante el uso de un código QR, donde los participantes contestaban a los supuestos.

Curso 2021/2022 Retos Saludables

El alumnado de Espazo Compartido participó activamente durante todo el mes de octubre con la propuesta "retos saludables". El objetivo de la actividad fue fomentar y visibilizar distintos hábitos de vida saludable e incorporarlos a la rutina diaria para obtener una mejora en la calidad de vida. Así, cada semana, desde las redes sociales del título, se lanzó un nuevo reto relacionado con los diversos ámbitos de la salud a toda la comunidad universitaria con el hashtag correspondiente. De esta forma, cualquier persona que quisiera colaborar debería grabar un vídeo o compartir una foto y colgarla en sus redes sociales utilizando el hashtag perteneciente a cada semana. Retos saludables semanales: 1. Menú saludable// 2. Ocio saludable// 3. Mente saludable// 4. Pasos saludables. Para la elección de cada reto, el alumnado de EC propuso diferentes objetivos y de forma consensuada se escogió uno para cada semana de octubre.

Resultados

Curso 2020/2021

La realización de esta actividad durante todo el mes de "Octubre Saudable" permitió una gran participación a través de las redes sociales de EC. Así mismo, el uso de los códigos QR impresos, garantizó que la comunidad de estudiantes y de personal docente, investigador y de administración de la UDC de la ETS de Ingeniería de Caminos, Canales y Puertos se involucrasen de manera activa. En diferentes espacios de la facultad se colocaron los carteles informativos y los códigos QR que llevaban a cada una de las reflexiones saludables.

Curso 2021/2022

En la edición de este curso, los retos saludables se centraron en incentivar la participación de forma virtual, utilizando las redes sociales como medio de concienciación. Así, hubo un total de 973 respuestas por parte de la comunidad universitaria de la UDC. Los participantes compartieron a través de redes sociales fotografías de diferentes actividades relativas a cada reto semanal durante todo el mes de "Octubre Saudable".

Conclusiones

La UDC tiene un papel fundamental en la promoción y gestión de la salud de la población en general y de la comunidad universitaria en particular. Su compromiso es patente, a través de la UDC Saudable y mediante iniciativas institucionales, con la formación de todos los estudiantes como agentes del cambio para elaborar e implementar planes y estrategias de promoción de la salud y de hábitos de vida saludables que favorezcan un entorno más sostenible y equitativo (Universidade da Coruña, 2018).

De este modo, el alumnado de Espazo Compartido, como miembro de la comunidad universitaria, participó activamente en la creación y desarrollo de experiencias y actividades de concienciación sobre la alimentación saludable, actividad física y el bienestar emocional. Los estudiantes de EC, siendo alumnos de pleno derecho, han sido promotores de salud integrándose en los distintos entornos sociales, físicos y comunitarios de la UDC que favorecieron la salud y sostenibilidad desde un punto de vista integral.