



Universitat
Pompeu Fabra
Barcelona

**Model estratègic
d'Universitat Saludable de la
Universitat Pompeu Fabra
“UPF Saludable”**

Pla d'Actuacions en Promoció de la Salut

Programa MEUS-UPF d'implantació del model estratègic d'Universitat Saludable

Projecte "UPF Saludable", d'Universitat Saludable de la Universitat Pompeu Fabra

Versió	Data	Substitueix	Modificacions
01	2-8-2019	---	Redacció inicial del document (ref.: UPF Saludable'19-22)

Unitats i òrgans afectats pel document

- Consell de Direcció
- Vicerectora encarregada de la direcció de projectes per al Compromís Social i la Igualtat
- Vicegerent de l'Àrea de Recursos Humans i Organització
- Comitè de Promoció de la Salut
- Oficina Tècnica de Prevenció de Riscos Laborals
- Servei d'Atenció a la Comunitat Universitària
- Servei d'Infraestructures i Patrimoni
- Servei de Personal d'Administració i Serveis
- Unitat de Comunicació i Projecció Institucionals
- Unitats de coordinació acadèmica
- Comunitat Universitària

Documents relacionats

- Projecte "UPF Saludable" implementació d'un Campus Saludable: diagnòstic inicial i pla estratègic 2019-2021. Biwel consultoria. Barcelona. 2018.
- Model d'Universitat Saludable i Sostenible de la Xarxa Vives d'Universitats. Momentum^{CO}. Castelló de la Plana. 2019

Projecte "UPF Saludable"**PLA D'ACTUACIONS EN PROMOCIÓ DE LA SALUT****RESUM EXECUTIU**

La bona salut és un dels recursos per al progrés personal, econòmic i social d'un país, pel fet que contribueix de manera important a millorar la qualitat de vida a les comunitats. Per això, la proposta d'universitat saludable té com a base un concepte de salut integral, el qual és producte de les relacions harmòniques internes i externes que cada persona aconsegueix mantenir amb si mateixa, amb els altres i amb el medi ambient.

El fonament per a la implementació d'una universitat saludable està inclòs dins de les polítiques de salut pública de tot país, sota la rúbrica de promoció de la salut. Aquest concepte implica desenvolupar intervencions que ajudin a les persones a posar en pràctica conductes saludables i modificar conductes inadequades.

Les universitats tenen una força potencial per influir positivament en la vida i la salut dels seus membres. Constitueixen l'entorn en què les persones que hi treballen o estudien passen, en la majoria de casos, una tercera part del dia cinc dies a la setmana; i poden incidir en la formació dels seus estils de vida; a més els universitaris lideren innovacions i tenen un paper modèlic en la societat. Així mateix, les activitats principals de la universitat permeten la incorporació del concepte de salut com una responsabilitat personal i social.

L'objectiu final del nostre model d'universitat saludable és desenvolupar accions permanents destinades a promoure la salut integral de la comunitat universitària, actuant sobre l'entorn físic i social així com en l'adopció d'estils de vida saludables, millorant l'organització i les condicions de treball i estudi, promovent la participació activa i fomentant el desenvolupament individual; així com, incorporar estratègicament la promoció de la salut en les funcions de recerca, de transferència i de docència.

Per assolir-lo és recomanable disposar d'un sistema de gestió, és a dir, del mitjà que aplica la Política de Promoció de la Salut, per tal de facilitar el desenvolupament i la implantació de les activitats i garantir-ne el seguiment de la seva eficàcia i la revisió. Els elements bàsics que defineixen el sistema adoptat per la UPF són:

1. L'establiment d'una Política de Promoció de la Salut.
2. La diagnosi de la situació de partida i l'anàlisi de les necessitats.
3. L'establiment dels eixos i les línies estratègiques.
4. L'establiment d'un sistema documental.
5. L'adopció d'un model de governança.
6. L'establiment de mecanismes de control del sistema i de seguiment dels objectius saludables.

PLA D'ACTUACIONS EN PROMOCIÓ DE LA SALUT

El model d'Universitat Saludable de la UPF s'emmarca dins dels Objectius de Desenvolupament Sostenible de l'Agenda 2030 i incorpora les recomanacions d'iniciatives nacionals i internacionals i la proposta d'actuació de les xarxes i grups de treball als que la Universitat està adherida.

Aquest model dona coherència a les actuacions de la UPF en promoció de la salut mitjançant un marc general focalitzat en cinc eixos d'actuació estratègica i quinze línies o reptes de procés clau.

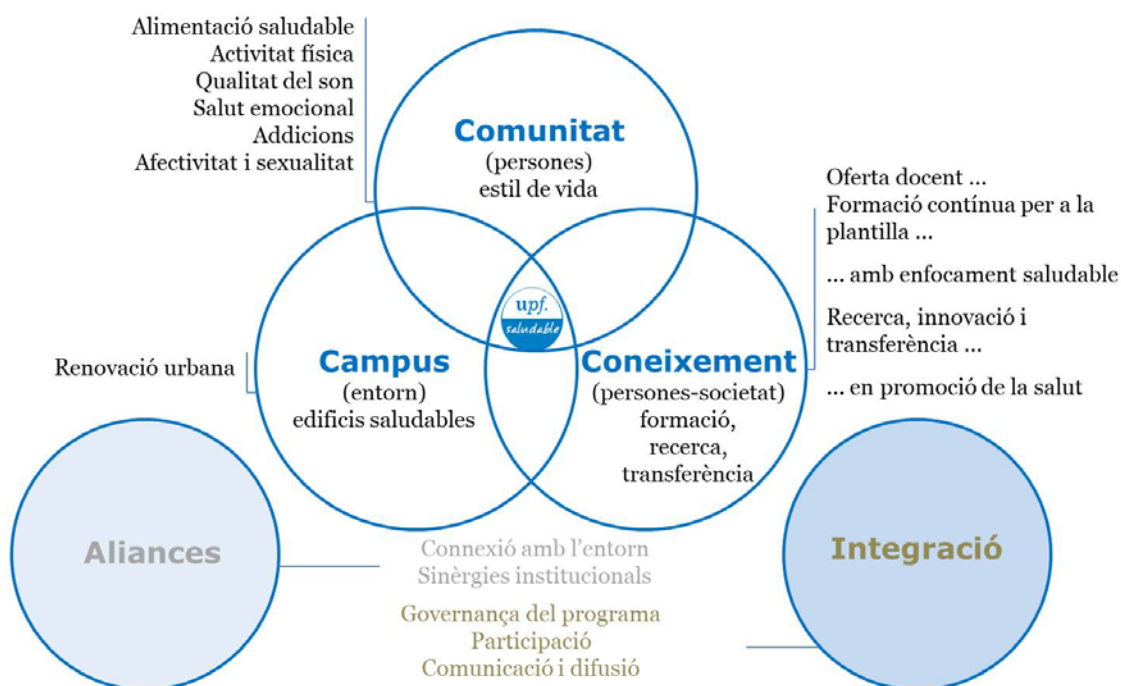


Figura. Eixos i línies estratègiques del Projecte "UPF Saludable".

El model suma els resultats de dos plans de treball diferenciats executats a llarg del 2018. El primer, de caràcter individual i a instàncies de la UPF. El segon, de caràcter col·laboratiu i coordinat per la Xarxa Vives d'Universitats.

La metodologia d'actuació es basa en el cercle de Deming o cicle PDCA ("planificar-fer-verificar-actuar") emprat pels sistemes de gestió de la qualitat i de la prevenció de riscos laborals en base a la millora contínua.

El resultat final desitjable d'aquest model s'ha de manifestar, de manera quantificable, en forma d'una millora de la salut i el benestar, físic i mental, dels membres de la comunitat universitària.

Projecte "UPF Saludable"

PLA D'ACTUACIONS EN PROMOCIÓ DE LA SALUT

PREAMBUL

El concepte de salut ha adquirit diferents connotacions des de que l'Organització Mundial de la Salut el 1947 la va definir com "l'estat de benestar complet en els aspectes físics, mentals i socials de l'ésser humà i no només l'absència de malalties i patiments".

El sentit actual a la concepció de salut i de malaltia ha implicat una atenció als factors psicosocials que afecten els sistemes corporals, la qual cosa altera la vulnerabilitat de l'individu davant els processos patològics. A més, aquest gir ha originat que es presti gran atenció al concepte d'estil de vida i, específicament, als hàbits relacionats amb la salut, com a principals determinants de la qualitat del benestar psicològic i físic.

En aquest nou concepte de salut, es destaca que no només són els comportaments que les persones realitzen els promotors de la malaltia, sinó que posa l'accent a més en l'ambient. No obstant això, sota aquest enfocament, l'individu assoleix un rol especial en convertir-se en agent responsable de la seva pròpia salut.

La bona salut és un dels recursos per al progrés personal, econòmic i social d'un país, pel fet que contribueix de manera important a millorar la qualitat de vida a les comunitats. Les persones saludables i millor preparades són indispensables per al desenvolupament individual i col·lectiu.

En aquesta línia, la proposta d'universitat saludable té com a base un concepte de salut integral, el qual és producte de les relacions harmòniques internes i externes que cada persona aconsegueix mantenir amb ell mateix, amb els altres i amb el medi ambient.

El fonament per a la implementació d'una universitat saludable està inclòs dins de les polítiques de salut pública de tot país, sota la rúbrica de promoció de la salut. Aquest concepte implica desenvolupar intervencions que ajudin a les persones a posar en pràctica conductes saludables i modificar conductes inadequades.

Les universitats tenen una força potencial per influir positivament en la vida i la salut dels seus membres. Constitueixen l'entorn en què les persones que hi treballen o estudien passen, en la majoria de casos, una tercera part del dia cinc dies a la setmana; i poden incidir en la formació dels seus estils de vida, portant-les a ser persones autònomes, reflexives, crítiques, amb responsabilitat enfront de si mateixes i davant dels altres; a més els universitaris lideren innovacions i tenen un paper modèlic en la societat. Així mateix, les activitats principals de la universitat són la docència i la investigació, el que permet la incorporació del concepte de salut com una responsabilitat personal i social.

Projecte "UPF Saludable"**PLA D'ACTUACIONS EN PROMOCIÓ DE LA SALUT**

Per això, independentment de l'obligació legal de garantir el dret a la vida i a la integritat física, és important per la UPF desenvolupar polítiques destinades a la prevenció dels danys a la salut, que proporcionin els mitjans necessaris per millorar l'estat físic i psíquic i el benestar.

El Pla Estratègic de la Universitat Pompeu Fabra 2016-2025¹ va identificar els elements clau de transformació de la Universitat als quals es vol donar una consideració especial amb vista al seu desenvolupament en els pròxims anys. Sota la idea de la transversalitat, un d'aquests eixos és "Esdevenir una universitat socialment responsable i sostenible", apostant per un model integral i transformador de la responsabilitat social que incorpori tots els àmbits estratègics de la Universitat i que aspiri a l'excel·lència.

Sota el seu paraigües, la Universitat s'ha compromès a promoure i garantir col·lectivament les múltiples dimensions de la responsabilitat universitària, entre elles la prevenció dels danys i la promoció de la salut, com a components essencials d'una universitat amb un esperit responsable.

Entre les previsions del Pla destaca, per la seva rellevància als efectes d'aquest àmbit, l'estratègia "Consolidar una comunitat plural i connectada" de l'àmbit estratègic "Comunitat" en relació a la creació d'espais de treball flexibles, saludables i polivalents que contribueixin a la prevenció dels riscos laborals i l'oferta de més activitats que fomentin els hàbits de vida saludables i desenvolupin el benestar de les persones.

El Pla d'Actuacions 2017-2020, que desenvolupa aquestes estratègies ha previst l'actuació "Foment d'entorns de treball segurs i saludables" i en execució de la mateixa s'ha proposat oferir serveis i activitats als campus dirigides a promocionar la salut de la comunitat universitària.

Davant aquest marc, és necessari establir el model d'universitat saludable que la nostra Universitat vol adoptar.

Projecte "UPF Saludable"

PLA D'ACTUACIONS EN PROMOCIÓ DE LA SALUT

EQUIP DE TREBALL

Diagnosi de la situació de partida i identificació de necessitats:

- Gemma García Giménez, cap del Servei d'Atenció a la Comunitat Universitària (SACU).
- Antonio González Cubo, cap del Servei d'Infraestructures i Patrimoni (SIP).
- Anna Maria Torné Ubeda, cap del Servei de Personal d'Administració i Serveis (SPAS).
- Marc Boldú Botam, cap de la Unitat de Comunicació i Projectió Institucional (UCPI).
- Juan Rafael Amo Moreno, Cap de la Secció d'Equipaments, Subministraments i Serveis Generals (SIP).
- Roser Corretgé i Bergua, tècnica de l'àmbit de Responsabilitat Social (UCPI).
- Sergi Jarque i Salas, Gestor del Projecte UPF Saludable, coordinació del Pla de treball.
- Estel Mallorquí Ayach, Miquel Vilar Flotats i Jordi Moreno Sánchez, consultora Biwel Salud Empresarial, S.L, suport tècnic i tecnològic.

Establiment del model d'universitat saludable (per ordre alfabètic):

- M. Teresa Romá Ferri, Universitat d'Alacant.
- Andreu Benet Busquets i Xavier Isern Torras, Universitat Autònoma de Barcelona.
- Lourdes Altes Juan, Universitat de Barcelona.
- Dolors Juvinyà Canal i Silvia Lloveras Pimentel, Universitat de Girona.
- Antoni Aguiló Pons i Patricia Molina Gil, Universitat de les Illes Balears.
- Cristina Giménez García, Universitat Jaume I.
- Jordi Arimany Castella i Ana Fàbregas Bosch, Universitat Politècnica de Catalunya.

Projecte "UPF Saludable"

PLA D'ACTUACIONS EN PROMOCIÓ DE LA SALUT

- **Águeda Climent Navarro, Universitat Politècnica de València.**
- **Mònica Figueras Maz i Sergi Jarque Salas, Universitat Pompeu Fabra.**
- **Albert Pérez i López, Universitat Oberta de Catalunya.**
- **Ruth Marqués Montejano, Universitat Rovira i Virgili.**
- **Maria Pilar Rueda Segado, Universitat de València.**
- **Eva Cirera i Viñolas, Universitat de Vic.**
- **Nuria Obradors Rial, Universitat Central de Catalunya.**
- **Ignasi Casadesús Olucha i Grisela Soto Personat, Xarxa Vives d'Universitats, coordinació del Pla de treball.**
- **Xavier Estivill, Joan Casals i Maria Moreno, Momentum^{co} serveis professionals de consultoria, acompanyament i suport tècnic.**

Les universitats Abat Oliba CEU i de Lleida van formar part del grup, cofinançant el treball, però sense assistència a les reunions i tallers de treball.

Projecte "UPF Saludable"

PLA D'ACTUACIONS EN PROMOCIÓ DE LA SALUT

ÍNDEX

Resum executiu	3
Preàmbul	5
Equip de treball	7
Índex	9
1. Objecte	11
2. Àmbit d'aplicació	11
3. Metodologia	11
4. Definicions	15
5. Responsabilitats	15
5.1. Òrgans d'àmbit general	16
5.2. Òrgans d'àmbit específic	16
6. Model estratègic d'universitat saludable	17
6.1. Política de Promoció de la Salut	19
6.1.1. Definició de la visió, la missió i els valors	19
6.1.2. Declaració de principis i compromisos	21
6.2. Diagnosi de la situació de partida i anàlisi de necessitats	25
6.2.1. La UPF com entorn promotor de salut	25
6.2.1.1. Característiques sociodemogràfiques	26
6.2.1.2. Indicadors de salut	29
6.2.1.3. Evolució del projecte d'universitat saludable	31
6.2.1.4. Actius saludables disponibles	34
6.2.1.5. Posicionament de la UPF com entorn promotor de salut	36
6.2.2. Sinergies amb altres àmbits i organitzacions	36
6.2.2.1. Prevenció de riscos laborals	36
6.2.2.2. Sostenibilitat	37
6.2.2.3. Ecomobilitat	38
6.2.2.4. Pertinença a xarxes i grups de treball	38
6.3. Establiment d'eixos i línies estratègiques	45
6.3.1. Eix 1: comunitat (persones - estils de vida)	46
6.3.1.1. Alimentació saludable	47
6.3.1.2. Activitat física	47
6.3.1.3. Qualitat del son	47
6.3.1.4. Salut emocional	48
6.3.1.5. Addicions	48
6.3.1.6. Afectivitat i sexualitat	49
6.3.2. Eix 2: campus (entorn - edificis saludables)	49
6.3.2.1. Renovació urbana	49
6.3.3. Eix 3: coneixement (persones i societat - formació, recerca i transferència)	51
6.3.3.1. Oferta docent amb enfocament saludable	51
6.3.3.2. Formació continuada amb enfocament saludable per a la plantilla	51
6.3.3.3. Recerca, innovació i transferència en promoció de la salut	52

Projecte "UPF Saludable"

PLA D'ACTUACIONS EN PROMOCIÓ DE LA SALUT

6.3.4. Eix 4: aliances	52
6.3.4.1. Connexió amb l'entorn	52
6.3.4.2. Sinergies institucionals	52
6.3.5. Eix 5: integració	52
6.3.5.1. Governança del programa	53
6.3.5.2. Participació	53
6.3.5.3. Comunicació i difusió	53
6.3.6. Relació amb els Objectius de Desenvolupament Sostenible	54
6.4. Establiment del sistema documental	57
6.4.1. Actualització documental	59
6.4.2. Pla d'acció	60
6.5. Adopció del model de governança	60
6.6. Establiment de mecanismes de control i seguiment	61
6.6.1. Acreditació de bones pràctiques	61
6.6.2. Quadre de comandament operatiu	62
7. Referències	64

Projecte "UPF Saludable"**PLA D'ACTUACIONS EN PROMOCIÓ DE LA SALUT****1. OBJECTE**

El Projecte "UPF Saludable", d'Universitat Saludable de la UPF, té com a finalitat proposar una estratègia institucional orientada pels valors i principis associats al moviment global de Promoció de la Salut, que contribueixi a impulsar una cultura de salut i benestar, la millora dels hàbits de vida de la Comunitat Universitària i a fomentar un entorn universitari més saludable a la totalitat del Grup UPF.

Els objectius específics són:

1. Establir els elements bàsics del sistema de gestió adoptat per la Universitat.
2. Definir la política de Promoció de la Salut, els objectius i les fites que pretén assolir la UPF, així com els recursos humans, tècnics i econòmics dels quals s'ha de disposar per a això.
3. Identificar les característiques generals de la Universitat que tinguin rellevància com a entorn promotor de salut.
4. Proposar els eixos i línies estratègiques pels quals s'ha de regir la UPF, en relació amb la promoció de la salut.

2. ÀMBIT D'APLICACIÓ

Aquest projecte és d'aplicació al campus i la Comunitat Universitària de la UPF.

3. METODOLOGIA

La metodologia d'actuació del Programa MEUS-UPF d'implantació del Model Estratègic d'Universitat Saludable es basa en el cicle "planificar-fer-verificar-actuar, acció correctora" (de l'anglès *plan-do-check-act*, cercle de Deming o cicle PDCA) emprat pels sistemes de gestió de la qualitat i de la prevenció de riscos laborals en base a la millora contínua i les normes ISO 9001:2015² i ISO 45001:2018³.

El Projecte UPF-Saludable, s'emmarca en el primer element del cicle, la planificació, i suma els resultats de dos plans de treball diferenciats executats a llarg del 2018. El primer, de caràcter individual i a instàncies de la UPF, va comptar amb el suport tècnic i tecnològic de la consultora Biwel Salud Empresarial, S.L. El segon, de caràcter col·laboratiu i coordinat per la Xarxa Vives d'Universitats, va comptar amb l'assessorament de la consultoria Momentum^{co}.

Aquesta planificació s'ha dut a terme a partir de les tres fases següents:

Projecte "UPF Saludable"

PLA D'ACTUACIONS EN PROMOCIÓ DE LA SALUT

Fase I. Diagnosi inicial i anàlisi de necessitats

Qualsevol acció en tot programa d'intervenció requereix com a punt de partida una detecció de necessitats. En el cas de la Universitat, ha estat una fase executada al pla de treball individual, coordinada pel gestor del Projecte UPF Saludable.

La finalitat ha estat fer una diagnosi de la salut de la Comunitat Universitària per detectar necessitats específiques, a partir de l'anàlisi de dades pròpies per part de la consultora Biwel Salut Empresarial, S.L., adjudicatària del contracte "Servei de consultoria en la implementació d'un model d'universitat saludable a la Universitat Pompeu Fabra" (E-200100/01-02-18).

Calendari:

Del 2 de maig al 14 setembre del 2018.

*Intervencions:*⁴

1. Determinar el posicionament de la UPF en relació als àmbits que emmarca l'Organització Mundial de la Salut sobre el Model d'Empresa Saludable: ambients físic i psicosocial de treball, recursos personals de salut i participació de l'organització a la comunitat.

Les dades es van obtenir mitjançant entrevistes semiestructurades amb tècnics i comandaments de les unitats que gestionen els actius saludables de la Universitat, realitzades durant el mes de maig del 2018 per un mateix entrevistador; així com de documents tècnics sol·licitats prèviament a aquestes persones. També es van fer visites als tres campus i al rectorat.

2. Recollir i descriure indicadors d'hàbits de vida saludable relacionats amb l'activitat laboral i estudiantil i la salut general, física i mental, als anys 2018 i precedents, d'una mostra de la comunitat universitària.

La població d'estudi va ser de 5.214 persones, 2.414 de plantilla -Personal d'Administració i Serveis (693), Personal de Suport a la Recerca (139) i Personal Docent i Investigador (1.582)- i 2.800 estudiants de primer curs. La mostra va estar composta per 580 persones, 464 de plantilla (271, 21 i 172, respectivament) i 116 estudiants.

La distribució d'aquests participants, segons les variables de desagregació, va ser la següent: 256 persones del campus de la Ciutadella, 161 del del Poblenou i 88 del del Mar, i 75 de l'edifici Mercè; 136 persones menors de 26 anys, 106 d'entre 26 i 35 anys, 129 d'entre 36 i 45 anys, 152 d'entre 46 i 55 anys i 57 més grans de 55 anys; i 385 dones i 194 homes (1 persona no va indicar el sexe).

Projecte "UPF Saludable"

PLA D'ACTUACIONS EN PROMOCIÓ DE LA SALUT

Les dades es van recollir mitjançant una enquesta, difosa per correu electrònic a tota la Comunitat Universitària de la UPF, i allotjada a una plataforma *e Health*. Aquesta plataforma permet l'administració individual de qüestionaris validats sobre activitat física, estadi de canvi sobre l'exercici físic, hàbits esportius, son, alimentació, consum d'alcohol, consum de tabac i tranquil·litzants, risc cardiovascular i dolors osteo-musculars. També va permetre recollir variables de segmentació per fer una anàlisi desagregada dels resultats, segons els grups d'edat, el gènere, els establiments i col·lectius de la Universitat, així com mesurar la satisfacció dels participants amb l'oferta dels serveis que ofereix el campus.

Es va poder participar, entre el 20 de juny i l'11 de juliol del 2018, a través d'Internet des de qualsevol dispositiu electrònic. Els qüestionaris s'allotjaven al servidor segur i confidencial del soci tecnològic del projecte, Biwel.

Durant el període de resposta, es va fer seguiment de la participació i es va enviar un recordatori amb l'enllaç i la clau d'accés al qüestionari. Per fomentar la participació es van sortejar 8 polseres d'activitat XIAOMI Mi Band 2.

3. Establir les necessitats de la Comunitat Universitària a partir de la diagnosi.

Entre el 12 de juliol i el 14 de setembre del 2018 l'equip tècnic de Biwel va analitzar qualitativa i quantitativament, a nivell descriptiu, les dades obtingudes a les intervencions anteriors, indicant els punts forts i les accions de millora i proposant uns eixos i àmbits d'actuació per modificar l'entorn laboral o aportar elements diferenciadors, per conscienciar i divulgar bons hàbits de vida i per fer seguiment amb un diagnòstic continu per avaluar l'impacte, amb la finalitat de consolidar el projecte.

Fase II. Establiment del model conceptual compartit

Fase executada al pla de treball col·laboratiu, coordinada per la Xarxa Vives d'Universitats, amb la finalitat d'avançar cap a la concreció d'un model compartit d'Universitat Saludable, a partir del debat d'idees i models proposats per la consultoria Momentum^{co}.

Calendari:

Del 17 de setembre del 2018 al 14 gener del 2019, per les dues primeres intervencions i proposta inicial de la tercera. Encara s'estan executant activitats a la tercera intervenció.

*Intervencions:*⁵

1. Concretar un model compartit entre totes les universitats de la Xarxa Vives de què s'entén per Universitat Saludable, i identificar atributs i vectors clau que el caracteritzen.

Projecte "UPF Saludable"

PLA D'ACTUACIONS EN PROMOCIÓ DE LA SALUT

Durant el mes de setembre els tècnics de la consultora es van trobar amb representants de les universitats que més han treballat per fer del seu campus un entorn promotor de salut, així com van fer una anàlisi de benchmarking sobre la definició conceptual de campus saludable i la concreció de la missió i de la situació de partida de les universitats de la Xarxa, a partir de la informació pública disponible i d'un qüestionari en-línia sobre existència de projecte propi, dependència orgànica i recursos humans i econòmics dedicats al projecte.

Amb les dades recollides i analitzades per la consultora, el 14 de novembre del 2018, es va celebrar un primer taller a la Universitat de València per debatre-les conjuntament i presentar una proposta d'eixos temàtics i línies estratègiques.

2. Identificar estratègies generals d'avanç cap a l'assoliment d'una Universitat Saludable en totes les seves dimensions, per tal que cada universitat pugui adaptar-les i concretar-les en funció de la seva situació actual.

El 17 de desembre del 2018 es va celebrar, a la UPF, un segon taller en què mitjançant grups de discussió multidisciplinaris composts per salubristes, gestors i vicerectors, es va revisar i validar la proposta de la consultora d'accions concretes per cadascun dels eixos temàtics i les línies estratègiques consensuades al taller de València. També es va establir l'encaix de cada eix i línia amb els Objectius de Desenvolupament Sostenible de l'Agenda 2030.

3. Establir una metodologia de mètriques i d'avaluació que ajudi a trobar el posicionament de cada Universitat respecte al model definit.

La consultora va trametre un correu electrònic a les universitats participants amb un qüestionari de 26 preguntes estructurades en tres blocs: dades identificatives, bones pràctiques a la universitat i indicadors per l'avaluació. Els resultats es van presentar en el taller celebrat a la UPF i també van ser revisats i validats pels grups de discussió multidisciplinaris.

Fase III. Translació del model conceptual al projecte propi

Fase executada en concloure els plans de treball, amb la finalitat de proposar el model propi d'Universitat Saludable, a partir dels models consensuat al pla de treball col·laboratiu i proposat a l'individual.

Calendari:

Del 12 de gener al 2 d'agost del 2019.

Projecte "UPF Saludable"

PLA D'ACTUACIONS EN PROMOCIÓ DE LA SALUT

Intervencions:

1. Adaptar el model estratègic consensuat entre les universitats del grup de treball d'universitats saludables de la Xarxa Vives d'Universitats, als atributs i vectors clau propis de la UPF i les necessitats específiques de la seva comunitat universitària, de manera que personalitzant les estratègies generals proposades pel grup de treball es pugui avançar cap a l'assoliment d'una Universitat Saludable en totes les seves dimensions.

El gestor del Projecte UPF Saludable va compilar les dades recollides i les propostes realitzades des dels dos plans de treball, l'individual i el col·laboratiu, per proposar eixos i línies estratègiques pròpies i les actuacions a endegar a la Universitat per consolidar el seu projecte d'Universitat Saludable, recollides en aquest document.

4. DEFINICIONS

Actiu saludable: qualsevol factor o recurs que potenciï la capacitat dels individus, de les comunitats i poblacions per mantenir la salut i el benestar.

Entorn de treball saludable: aquell en el què els empleats i els seus caps col·laboren en un procés de millora contínua per promoure i protegir la salut, seguretat i benestar de les persones treballadores i la sostenibilitat de l'ambient de treball.

Escenari saludable: espai on les persones viuen, conviuen, acudeixen, es reuneixen i/o treballen o estudien en què es poden fer intervencions eficaces en promoció i educació per a la salut atès que disposen de les estructures necessàries per a això, congreguen un gran nombre de persones que comparteixen l'interès per la promoció de la salut.

Promoció de la salut: "procés que permet a les persones incrementar el seu control sobre els determinants de la salut i, en conseqüència, millorar-la". Aquesta és la definició consensuada a la Carta d'Ottawa per a la Promoció de la Salut, de 1986 (Primera Conferència Internacional per a la Promoció de la Salut. Organització Mundial de la Salut). Incorpora els objectius d'enfortir les habilitats i les capacitats dels individus i de modificar les condicions socials, ambientals i econòmiques, amb la finalitat de disminuir el seu impacte negatiu en la salut individual i de la comunitat. Implica crear condicions saludables mitjançant intervencions sobre el medi ambient i sobre el conjunt de la població, independentment del seu estat de salut.

5. RESPONSABILITATS

Les funcions i les responsabilitats relatives a la implantació d'aquest document, es distribueixen entre els òrgans d'aquesta Universitat de la manera següent:

Projecte "UPF Saludable"

PLA D'ACTUACIONS EN PROMOCIÓ DE LA SALUT

5.1. ÒRGANS D'ÀMBIT GENERAL

- El Consell de Govern és l'òrgan competent per aprovar aquest document i les seves modificacions.
- El rector o rectora, com a màxima autoritat universitària, és l'òrgan competent per desenvolupar en les seves polítiques de govern les accions necessàries que permetin desenvolupar estratègies potenciadores de la Universitat com a entorn promotor de la salut.
- El Comitè de Promoció de la Salut, com a òrgan de participació destinat a la consulta regular i periòdica de les actuacions de la UPF en matèria de promoció de la salut, ha de proposar l'aprovació dels documents que integren el Pla. Aquest òrgan, de nova creació, estarà constituït pels comandaments de les unitats gestores dels actius saludables a la UPF i representants de l'acadèmia i l'estudiantat.

5.2. ÒRGANS D'ÀMBIT ESPECÍFIC

- El vicerector o vicerectora encarregat de la direcció de projectes per al Compromís Social i la Igualtat, per delegació del rector, és l'òrgan competent per tramitar l'aprovació d'aquest document pel Consell de Govern i col·laborar en les accions necessàries per a la seva implantació i aplicació, impulsant el seu seguiment, revisió i actualització i vetllant pel seu compliment. També dirigirà els plans d'acció en promoció de la salut.
- El o la gerent, és el o la responsable d'aprovar els plans anuals d'acció en promoció de la salut, Pla "+ salut", en desplegament de les línies estratègiques establertes en aquest document.
- Els vicegerents han de promoure l'establiment d'objectius anuals de promoció de la salut d'acord amb el Pla Estratègic de la UPF, en coherència amb la declaració de principis i compromisos en promoció de la salut de la Universitat, i vetllar pel seu compliment.
- L'Oficina Tècnica de Prevenció de Riscos Laborals, mentre la Universitat no assigni el Projecte a una unitat administrativa concreta, se centra a proporcionar l'assessorament i el suport pel que fa al disseny, la implantació i l'aplicació del model estratègic d'universitat saludable de la UPF.
- La resta d'òrgans, càrrecs i comandaments de la Universitat han de conèixer aquest document, vetllar pel seu compliment i detectar-ne les necessitats d'actualització o de millora.
- La resta del personal ha de conèixer aquest document i comunicar als comandaments intermedis les carències que detectin en la seva aplicació.

Projecte "UPF Saludable"

PLA D'ACTUACIONS EN PROMOCIÓ DE LA SALUT

6. MODEL ESTRATÈGIC D'UNIVERSITAT SALUDABLE

La preocupació per la salut sempre ha estat una constant en la història de la humanitat i és fàcil identificar esdeveniments i documents que s'han de considerar l'avantsala del que actualment podem denominar com el moviment de les universitats saludables. Entre aquests destaquen dos: la Declaració d'Alma-Ata, Salut per a Tots, i la Carta d'Ottawa per a la Promoció de la Salut.

La primera va ser elaborada durant la Conferència Internacional d'Atenció Primària de la Salut que es va realitzar al setembre de 1978 a la ciutat d'Alma-Ata, Kazakhstan; en què es va declarar a la salut com un dret humà i com l'objectiu a assolir en l'any 2000.

La segona va ser producte de la Primera Conferència Internacional sobre promoció de la salut realitzada a Ottawa, Canadà el 21 de novembre de 1986. En aquest document s'ofereix una nova concepció de la salut pública en el món i s'estableixen els objectius de la salut per a tots.

Arran d'aquestes i altres iniciatives és que es comença a treballar sota un enfocament d'"entorns saludables", la qual cosa implica preocupar-se per tot l'ambient que conforma a una comunitat determinada i no per l'individu aïllat únicament; aquest enfocament aborda la salut com un producte d'interdependència entre individus i el seu ambient social.

L'Oficina Regional de l'Organització Mundial de la Salut lidera a Europa, a partir de la dècada de 1980, iniciatives sota aquest enfocament, aplicant-ho en ciutats i autoritats locals, escoles, universitats, organitzacions professionals, hospitals i altres escenaris. El propòsit ha estat impulsar la promoció de la salut a través de l'estratègia d'intervenció a poblacions amb èmfasi en el comportament dels individus i les comunitats en risc.

Per fer-ho a la Universitat, es recomanable disposar d'un sistema de gestió, és a dir, del mitjà que aplica la Política de Promoció de la Salut, per tal de facilitar el desenvolupament i la implantació de les activitats i garantir-ne el seguiment de la seva eficàcia i la revisió.⁶

La implementació d'un sistema d'aquestes característiques és una decisió estratègica i operacional per a tota organització. L'èxit d'aquest sistema de gestió depèn del lideratge, el compromís i la participació de tots els membres de la comunitat universitària.

Els elements bàsics que defineixen el sistema adoptat per la UPF són:

- 1. L'establiment d'una Política de Promoció de la Salut**, constituïda per les directrius i els objectius generals de la UPF relatius a la promoció de la salut tal com expressa formalment el rector o rectora.

PLA D'ACTUACIONS EN PROMOCIÓ DE LA SALUT

2. **La diagnosi de la situació de partida i l'anàlisi de les necessitats de serveis i activitats a oferir.**
3. **L'establiment dels eixos i les línies estratègiques**, a partir de la diagnosi anterior, a les que el sistema ha de donar resposta i a partir de les quals s'establirà la planificació d'activitats de desenvolupament de les línies estratègiques. És a dir, la concreció de les campanyes i serveis necessaris per millorar la salut i benestar de les persones i planificar les actuacions a fer a curt i llarg termini.
4. **L'establiment d'un sistema documental** constituït pels documents específics que plasmin els eixos, línies i activitats que les desenvolupen, amb la finalitat de facilitar la implantació i el desenvolupament gradual del conjunt d'activitats planificades i la seva coordinació, considerant les relacions entre les diferents unitats administratives i acadèmiques i col·lectius que concorren a les dependències de la Universitat. Els documents bàsics del sistema seran:
 - Un pla estratègic, a quatre anys, fet a mida amb línies estratègiques que s'ajustin als principals indicadors de salut de la comunitat universitària de la UPF, i
 - Un pla d'acció per complir amb els objectius fixats per la Universitat en la seva Política de Promoció de la Salut, identificant les línies d'acció prioritàries i de major impacte que puguin ser impulsades.
5. **L'adopció d'un model de governança**, amb els recursos humans i materials necessaris, inclosos els financers, per poder desenvolupar la Política de Promoció de la Salut i perdurar als canvis d'equips de Govern de la Universitat, realitzant correctament les seves funcions i les corresponents activitats que sorgiran de la planificació.
6. **L'establiment de mecanismes de control del sistema**, com ara la certificació o acreditació del model per una entitat autoritzada, **i de mecanismes de seguiment dels objectius saludables**, com ara el quadre de comandament operatiu, completen el cicle de millora contínua del sistema d'universitat saludable.

Amb aquests elements actius serà més fàcil la implantació i seguiment del Projecte, el mesurament dels seus resultats i avaluació de l'impacte de les accions planificades i la millora contínua de les mateixes.

6.1. POLÍTICA DE PROMOCIÓ DE LA SALUT

Segons la Llei 18/2009, de 22 d'octubre, de Salut Pública de Catalunya,⁷ s'entén per promoció de la salut el conjunt d'actuacions, prestacions i serveis destinats a fomentar la salut individual i col·lectiva i a impulsar l'adopció d'estils de vida saludables per mitjà de les intervencions adequades en matèria d'informació, comunicació i educació sanitàries. La Carta d'Ottawa defineix les cinc accions bàsiques associades: la creació d'una política pública de promoció de la salut, la creació d'entorns de suport, el reforç de l'acció comunitària, el desenvolupament d'aptituds personals i la reorientació dels serveis de salut.⁸

Més recentment, a la 9na Conferència Mundial de Promoció de la Salut, celebrada a Shangai el novembre del 2016, es van definir la bona governança en salut, l'alfabetització per a la salut i les ciutats saludables, com els tres components essencials de la promoció de la salut contemporània.⁹

Aquests components essencials i accions bàsiques per a la promoció de la salut impregnen el Pla d'Actuacions en Promoció de la Salut de la Universitat.

6.1.1. Definició de la visió, la missió i els valors

L'objectiu final del model d'universitat saludable de la UPF, més enllà de les activitats que li són pròpies, la docència i la recerca; és desenvolupar accions permanents destinades a promoure la salut integral de la comunitat universitària, actuant sobre l'entorn físic i social així com en l'adopció d'estils de vida saludables, millorant l'organització i les condicions de treball i estudi, promovent la participació activa i fomentant el desenvolupament individual; així com, incorporar estratègicament la promoció de la salut en les funcions de recerca, de transferència i de docència.

El resultat final desitjable d'aquest model s'ha de manifestar, de manera quantificable, en forma d'una millora de la salut i el benestar, físic i mental, dels membres de la comunitat universitària.

Les línies generals d'actuació que han de regir l'activitat de la UPF per assolir aquests resultats es basen en tres atributs: la visió, la missió i els valors; tres pilars que tenen un caràcter permanent i a llarg termini, però que poden canviar, i ho han de fer, per adaptar-se a les circumstàncies de l'entorn.

En l'àmbit de la promoció de la salut aquests pilars són:

- **Visió:** entesa com la realitat futura, desitjable i assolible, és a dir, cap a on avança el sistema:

Ser un referent en la promoció integral de la salut, contribuint a la política d'excel·lència de la Universitat Pompeu Fabra, mitjançant la gestió sostenible i estratègica del model d'Universitat Saludable.

PLA D'ACTUACIONS EN PROMOCIÓ DE LA SALUT

Aquesta gestió implica el procés mitjançat el qual, rere una anàlisi dels factors interns i externs de l'organització, es formulen, s'implementen i s'avaluen polítiques, pràctiques o plans en matèria de promoció de la salut que l'ajuden a assolir els seus objectius globals com a organització. És a dir, el procés d'especificar eixos i línies estratègics i desplegar les actuacions per assolir-los.

- **Missió:** entesa com la raó de ser o la justificació del mateix sistema respecte a la visió, és a dir, per a què existeix:

Potenciar la Universitat com a entorn promotor de la salut de la comunitat universitària i de la societat en el seu conjunt, fomentant la promoció de la salut en els camps de la recerca, la transferència i la docència; i oferint a les persones recursos per cuidar millor de la seva salut, mitjançant el propi control de les situacions de risc derivades de l'estil de vida i del lloc de treball o estudi.

- **Valors:** entesos com les referències conceptuals per desenvolupar les accions preventives, és a dir, en què es creu i com és:

Els valors es basen en les bones pràctiques segons criteris ètics, de rigor científic i d'eficiència que permetin ser un sistema:

- **proper** a la comunitat universitària,
- **auto exigent** per treballar al màxim del seu potencial per esdevenir un referent en la promoció de la salut,
- **àgil** per adaptar-se i donar resposta tant als canvis que s'hi produeixen com a les noves necessitats que se'n deriven,
- **expert** en el coneixement,
- **transparent** amb els col·lectius als quals ret comptes i explicant-los els objectius que es proposen i els resultats que s'obtenen, amb sensibilitat per absorbir les seves valoracions, i
- **sostenible** econòmicament en la gestió.

En funció de la seva visió, missió i valors, el sistema ha d'organitzar els seus recursos i establir les estratègies adequades per desenvolupar els processos que portaran als resultats desitjables.

6.1.2. Declaració de principis i compromisos

El model d'Universitat Saludable de la UPF s'emmarca dins dels Objectius de Desenvolupament Sostenible de l'Agenda 2030, i incorpora les recomanacions d'iniciatives nacionals (Instituto Nacional de Seguretat i Salut en el Treball [INSST]¹) i internacionals (Organització Mundial de la Salut [OMS], Xarxa Iberoamericana d'Universitats Promotores de Salut [RIUPS],² Xarxa Europea de Promoció de la Salut en el lloc de Treball [ENWHP], Xarxa d'Universitats Saludables del Regne Unit^{3, 10} i la University of British Columbia [Carta d'Okanagan]^{4, 11}) i en la proposta d'actuació de les xarxes i grups de treball all que la Universitat està adherida (veieu l'apartat 6.2.3.4.).

En conseqüència, fonamentat en principis ètics, en el compromís de la direcció i en la participació de les persones, la UPF adopta, i adapta a tota la comunitat universitària, la definició del 2010 d'entorn de treball saludable proposada per l'OMS, entenent-lo d'acord amb les dimensions següents:¹²

1. La salut i la seguretat relacionades amb l'entorn físic de treball o estudi. A nivell laboral, fa referència als factors de risc considerats per la Prevenció de Riscos Laborals.
2. La salut, la seguretat i el benestar relacionats amb l'entorn psicosocial de treball, incloent entre d'altres els valors i la cultura organitzativa, l'organització de la feina, la conciliació, el clima laboral o el treball en equip.

¹ Aquest ens públic avalua les polítiques i les accions de promoció de la salut a la feina que es duen a terme a una organització en relació al model de l'OMS a partir dels indicadors següents:

- El concepte de Promoció de la Salut, és a dir, si l'actuació en sí es basa en un concepte de salut biopsicosocial.
- El lideratge, és a dir: el suport de la direcció, l'assignació de recursos adequats (humans i materials) i l'existència d'una política o declaració de Promoció de la Salut a l'organització.
- La participació de tots els actors implicats en les diferents fases, des del disseny fins a la avaluació.
- La comunicació contínua i bidireccional entre els diferents agents implicats.
- La justificació de la bona pràctica a partir del coneixement del context de la organització i de la prioritització d'objectius a partir d'una avaluació de necessitats.
- Multi-component, fent referència a una aproximació global, multi-nivell i positiva de la salut; i té en compte els 4 ambients de l'OMS. El programa s'integra també amb altres programes interns (PRL, RSC, RRHH, etc.).
- La planificació dels objectius, la metodologia i les eines s'han previst en un procés continuat d'avaluació i millora.
- La col·laboració, en el que es defineixen clarament les persones i els col·laboradors interns i externs.

² Segons aquesta Xarxa, el concepte d'Universitats Promotores de Salut "fa referència a les entitats d'educació superior que fomenten una cultura organitzativa orientada pels valors i els principis associats al moviment global de la Promoció de la Salut, i es constata a través d'una política institucional per a la millora contínua i sostinguda de les accions de promoció de la salut".

³ La *UK Healthy Universities Network* forma part d'un moviment global que demana a les institucions d'educació superior que incorpori la salut i la sostenibilitat a la seva missió, visió i plans estratègics i que liderin i impulsin el canvi a la societat mitjançant el disseny, la implantació i la transferència d'enfocaments innovadors. Segons aquesta xarxa, una universitat saludable adopta una comprensió integral de la salut; pren un enfocament universitari complet; i aspira a crear un entorn d'aprenentatge i una cultura organitzativa que millori la salut, el benestar i la sostenibilitat de la seva comunitat i permeti a les persones assolir el seu potencial.

⁴ La Carta proporciona a les institucions un llenguatge, principis i marc comú per convertir-se en "campus promotor de salut i benestar" i esbossa dues crides a l'acció: incorporar la salut a tots els aspectes de la cultura del campus, a través de l'administració, les operacions i els mandats acadèmics; i aconseguir l'acció i la col·laboració per a la promoció de la salut a nivell local i mundial.

Projecte "UPF Saludable"

PLA D'ACTUACIONS EN PROMOCIÓ DE LA SALUT

3. Els recursos personals de salut a la Universitat, incloent la informació, els serveis i les oportunitats que la universitat proporciona a la comunitat universitària per promoure la seva salut, donant suport a l'adopció i manteniment d'estils de vida saludables i coneixent periòdicament el seu estat de salut física i mental.
4. Les maneres de participar en la societat per millorar la salut de la comunitat universitària, de les seves famílies i d'altres membres de la comunitat, és a dir, com s'hi involucra amb activitats, coneixements o altres recursos que pot proporcionar a la societat per millorar les condicions mediambientals i socioeconòmiques i per fomentar el benestar de l'entorn local, o fins i tot global.

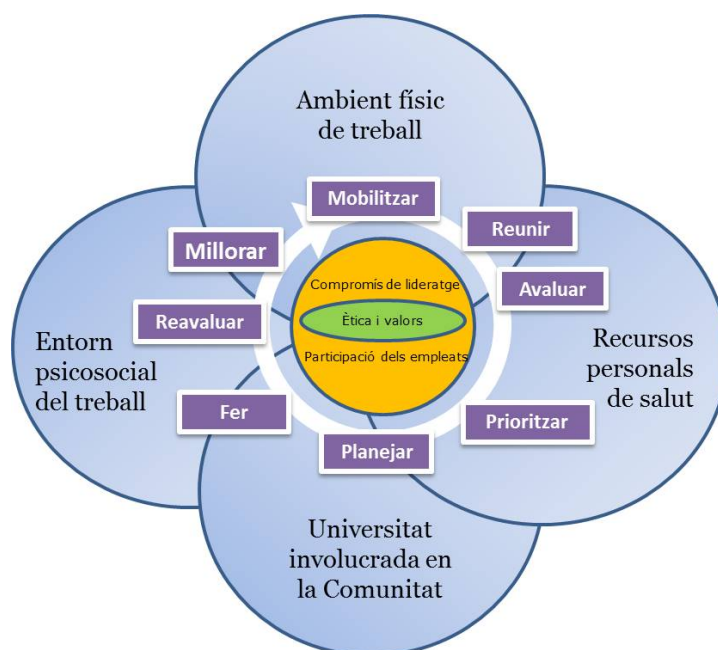


Figura 1. Model d'entorn laboral saludable. Organització Mundial de la Salut, 2010.

El compromís de la direcció abasta els aspectes següents:

- Tenir cura de la salut i el benestar de les persones de forma responsable, protegint i promovent els ambients de treball i estudi saludables.
- Desenvolupar un procés de millora contínua com universitat saludable, promovent la participació activa de tots els membres de la comunitat universitària.
- Promoure la salut en l'àmbit laboral i estudiantil com extra laboral i estudiantil, en funció de les característiques epidemiològiques del nostre col·lectiu comunitari.

Projecte "UPF Saludable"

PLA D'ACTUACIONS EN PROMOCIÓ DE LA SALUT

- Promoure la consulta i participació activa en les accions de promoció de la salut dels col·lectius que integren la comunitat universitària.
- Garantir el manteniment d'aquesta política en el màxim nivell de coneixement, comprensió, desenvolupament i actualització per tota la comunitat universitària.
- Revisar aquesta política periòdicament per assegurar que sigui adient per la Universitat en tot moment.

En general, les organitzacions poden afrontar el repte de promoure la salut dels empleats des de diferents perspectives (figura 2):

- La de recursos humans, o "de benestar", orientada als empleats, amb l'objectiu de millorar els indicadors de productivitat, rotació i absentisme.
- La de prevenció de riscos laborals, o "de seguretat", orientada als empleats posant l'èmfasi en les mesures de seguretat i d'higiene en l'entorn laboral i la prevenció de malalties derivades de la vida sedentària (pròpia de gran part dels llocs de treball), així com els temes relacionats amb l'estrès.
- La de responsabilitat social, o "de salut", orientada a la comunitat, amb l'objectiu de prevenir i millorar els indicadors de salut general.



Figura 2. Perspectives del projecte "UPF Saludable".

La nostra Universitat ho vol fer des de les tres perspectives, integrant actuacions de conciliació entre vida laboral i familiar, de prevenció dels danys a la salut i de promoció d'hàbits de vida saludables.

Projecte "UPF Saludable"

PLA D'ACTUACIONS EN PROMOCIÓ DE LA SALUT

A més, segons la proposta de l'Organització Panamericana de Salut i l'OMS per a les universitats saludables, perquè una universitat ho sigui ha de:

- Desenvolupar accions permanents destinades a promoure la salut integral de la comunitat universitària, actuant sobre l'entorn social i físic així com en l'adopció d'estils de vida saludables.
- Incorporar estratègicament la promoció de la salut en les funcions de docència, d'investigació i d'extensió universitària.

D'acord amb això, algunes de les característiques que orientaran i que definiran la UPF com a universitat saludable són les següents:

1. Proveir ambients i entorns saludables, accessibles i sostenibles.
2. Facilitar un ambient psicosocial harmònic i estimulants, sense agressions ni violència, afavorint la convivència pacífica i promovent habilitats per a la convivència i espais i oportunitats per al diàleg.
3. Basar la seva organització i funcionament en les relacions respectuoses entre tots els estaments que la componen.
4. Implantar les actuacions en matèria de promoció de la salut d'acord amb el procés de planificació - programació – avaluació - correcció.
5. Potenciar i facilitar la participació i la implicació de tots els individus, grups i associacions de la comunitat universitària.

En treballar en promoció de la salut, parlar de participació i de models participatius implica assumir que persones i comunitats tenen el dret d'autogestionar-se, i ser conscients de que per això succeeixi s'ha d'enfortir la capacitat de ser part activa en els processos que tenen com a finalitat recuperar o mantenir la salut.¹³

6. Integar-se en el teixit social al qual pertany i coordinar-se i relacionar-se amb les diverses organitzacions que el conformen.
7. Investigar permanentment els problemes relacionats amb els entorns de salut de tota la comunitat universitària.

6.2. DIAGNOSI DE LA SITUACIÓ DE PARTIDA I ANÀLISI DE NECESSITATS

6.2.1. La UPF com entorn promotor de salut

La nostra universitat és una universitat urbana, dinàmica i jove. Es localitza en el centre de Barcelona i ha anat ampliant les seves dependències al llarg dels nostres 28 anys d'història (figura 3). La seva plantilla també és jove, ja que la mitjana d'edat se situa en els 47 anys. Actualment, són més de deu mil quatre centes les persones que cursen estudis de grau i més de dos mil quatre centes de postgrau, i hi treballem més de dues mil quatre centes persones.



Figura 3. Implantació territorial i projecte universitari de la UPF, 2018.

Les línies estratègiques de la UPF conceben el campus com una font de salut i un entorn en el qual promoure-la entre tota la comunitat universitària i la societat en general.¹ Això és així perquè la Universitat reuneix una sèrie de condicions que la converteixen en un escenari idoni per a la promoció de salut:¹³

1. És una comunitat atès que compleix amb les característiques estructurals i funcionals d'aquestes.
2. És un centre de treball i d'estudi on diversos col·lectius desenvolupen una part important de les seves vides i on, entre els seus membres -alumnat i plantilla-, es comparteixen espais i temps, i es genera cooperació i coordinació entre ells, que són coresponsables per l'assoliment dels objectius proposats.

Projecte "UPF Saludable"

PLA D'ACTUACIONS EN PROMOCIÓ DE LA SALUT

3. El seu objecte fonamental és l'educació dels futurs i les futures professionals i líders socials.
4. La majoria dels seus usuaris són joves, en fase de formació i de consolidació dels estils de vida que determinaran la seva salut actual i futura.

La promoció de la salut i la participació comunitària són els eixos vertebradors i imprescindibles dels projectes d'universitat saludable, sent els models participatius, salutogènics i ecològics de vital importància en la gestió de processos d'enfortiment de la universitat com entorn promotor de salut.¹³

6.2.1.1. Característiques sociodemogràfiques

6.2.1.1.1. La plantilla

Segons dades facilitades per l'Àrea de Recursos Humans i Organització, el 31 de desembre del 2018 treballaven a la Universitat 2.411 persones (taula 1). L'evolució interanual de la plantilla ha seguit una tendència creixent des de la fundació de la Universitat.

Establiment	Col·lectiu professional												
	PAS ¹			PSR ²			PDI ³			Total			
	Dones	Homes	Total	Dones	Homes	Total	Dones	Homes	Total	Dones	Homes	(n)	(%)
Ciutadella	69	208	277	21	17	38	403	227	630	493	452	945	39,2
Poblenou	56	85	141	42	30	72	293	261	554	391	376	767	31,8
Mar	28	51	79	28	44	72	181	170	351	237	265	502	20,8
Rectorat	77	120	197	0	0	0	0	0	0	77	120	197	8,2
Total (n)	230	464	694	91	91	182	877	658	1.535	1.198	1.213	2.411	100,0
(%)	33,1	66,9	100,0	50,0	50,0	100,0	57,1	42,9	100,0	49,7	50,3	100,0	

Font: Elaboració pròpia a partir de dades de les seccions d'administració de personal dels serveis de PAS i de PDI.

¹ Personal d'administració i serveis | ² Personal de suport a la recerca | ³ Personal docent i investigador

Taula 1. Distribució de la plantilla, segons sexe, col·lectiu i establiment universitari. 31 de desembre del 2018.

6.1.1.1.1.a. Personal d'administració i serveis

El personal d'administració i serveis (PAS) de la Universitat està format per personal funcionari de les escales de la universitat mateixa i personal laboral contractat per la UPF –aquest grup inclou el personal de suport a la recerca (PSR)-, així com per personal funcionari pertanyent als cossos i les escales d'altres administracions públiques.

Des de la creació de la Universitat, en aquest col·lectiu el grup de dones ha sigut més nombrós que el d'homes, en una proporció del 60-40%, que s'ha mantingut constant al llarg dels anys, tot i l'increment experimentat en nombre de personal.¹⁴

PLA D'ACTUACIONS EN PROMOCIÓ DE LA SALUT

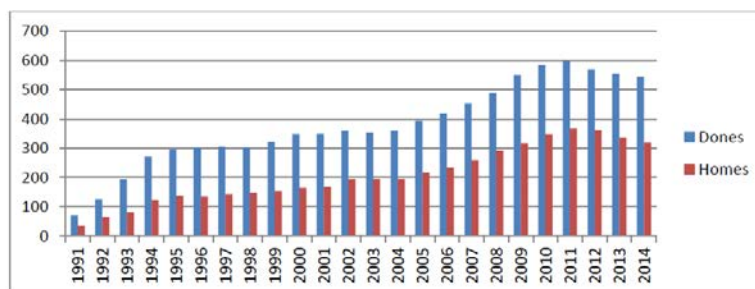


Figura 4. Evolució del personal d'administració i serveis, segons sexe. Període 1991-2014.

S'observa un progressiu envelliment de les persones que treballen a la UPF. En el moment de la creació de la institució, predominaven les incloses en una franja d'edat de fins a 30 anys i també entre els 31 i els 40 anys. Donat l'alt nivell de permanència a la institució, els seus treballadors han anat augmentant la seva edat paral·lelament als anys de vida de la Universitat. Per tant, s'observa el mateix recorregut cronològic de les persones i de l'organització.¹⁴

Darrerament s'ha incrementat el nombre d'empleats amb edats compreses entre els 41 i els 50 anys. No obstant això, la plantilla encara continua tenint un llindar d'envelliment molt baix, atès que la franja de més de 50 anys és poc significativa.¹⁴

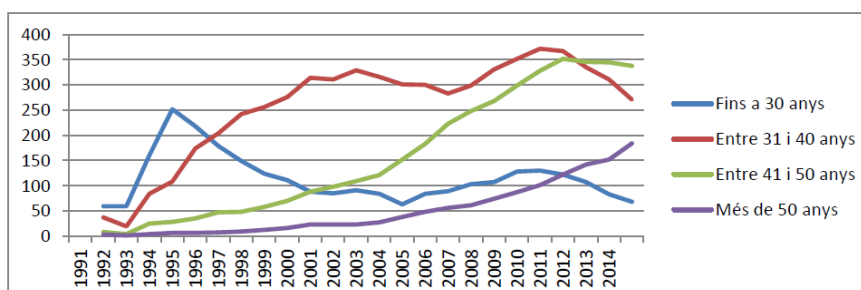


Figura 5. Evolució del personal d'administració i serveis, segons edat. Període 1991-2014.

6.1.1.1.b. Personal docent i investigador

El personal docent i investigador (*PDI*) està constituït pel professorat dels cossos docents universitaris –catedràtics i titulars–, pel professorat contractat permanent –catedràtics, professors agregats i professors col·laboradors– i temporal –professors lectors, professors col·laboradors, professors associats, professors visitants i professors emèrits–, i pels investigadors –doctors– propis i vinculats, i en formació –estudiants de doctorat, becaris de recerca i ajudants.

L'estructura de la plantilla del PDI en relació amb el sexe de les persones que la integren és diametralment oposada a l'estructura pròpia del PAS. El percentatge del nombre d'homes és molt elevat respecte al de dones.

PLA D'ACTUACIONS EN PROMOCIÓ DE LA SALUT

Aquesta distribució es manté invariable al llarg dels anys, atès que l'increment progressiu que ha registrat la plantilla del PDI ha seguit la mateixa predisposició, de manera que el volum de la plantilla femenina del PDI no supera en cap cas el 40% del total.¹⁴

En aquest col·lectiu les franges d'edat amb una tendència a l'increment més notable són la de 31 a 40 anys i de 41 a 50 anys. Cal destacar també l'ascens considerable del personal amb més de 50 anys. Així, tot i que el gruix de la plantilla es troba entre els 30 i els 50 anys, les persones amb més de 50 anys comencen a tenir-hi un pes significatiu.¹⁴

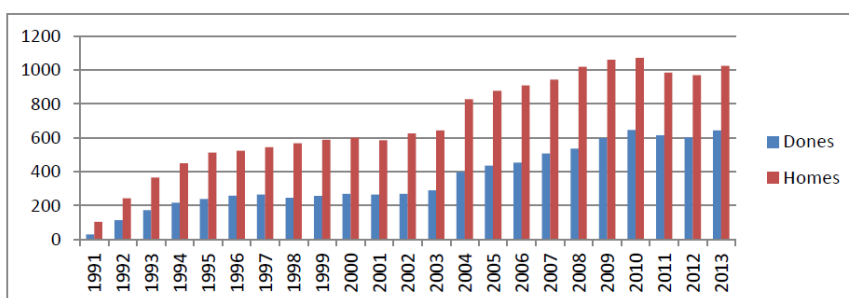


Figura 6. Evolució del personal docent i investigador, segons sexe. Període 1991-2014.

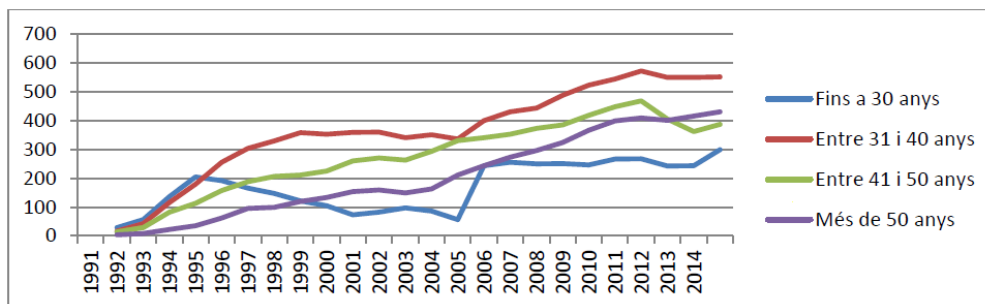


Figura 7. Evolució del personal docent i investigador, segons edat. Període 1991-2014.

6.2.1.1.2. L'alumnat

Segons les dades publicades al web "UPF en xifres", al curs 2018-2019 estudiaven a la Universitat 12.887 persones (taula 2). D'aquestes, el 29,5%, 3.799 persones, eren estudiants de nou ingrés. En aquest col·lectiu el grup de dones és més nombrós que el d'homes, en una proporció del 60-40%.

La distribució, tot i les fluctuacions en els nombres totals (taula 3), es manté invariable al llarg dels darrers quatre cursos acadèmics. S'observa una reducció de l'alumnat de nou ingrés i un augment del total de matriculats, sent més significatius en el cas dels estudis de grau, i els de doctorat pel que fa al nou ingrés.

PLA D'ACTUACIONS EN PROMOCIÓ DE LA SALUT

Establiment	Persones												
	Grau			Màster			Doctorat			Total			
	Dones	Homes	Total	Dones	Homes	Total	Dones	Homes	Total	Dones	Homes	(n)	(%)
Ciudadella	4.057	2.789	6.846	388	207	595	178	252	430	4.623	3.248	7.871	61,1
Poblenou	1.849	1.188	3.037	183	157	340	230	184	414	2.262	1.529	3.791	29,4
Mar	411	149	560	143	80	223	267	175	442	821	404	1.225	9,5
Total (n)	6.317	4.126	10.443	714	444	1.158	675	611	1.286	7.706	5.181	12.887	100,0
(%)	60,5	39,5	100,0	61,7	38,3	100,0	52,5	47,5	100,0	59,8	40,2	100,0	
Nou ingrès	1.589	1.023	2.612	561	355	916	141	130	271	2.291	1.508	3.799	29,5

Font: Elaboració pròpia a partir de dades del web UPF en xifres, del curs 2018-2019.

Taula 2. Distribució de l'alumnat, segons sexe, tipus d'estudi i establiment universitari. Matricules del curs 2018-2019.

Estudis	Estudiants							
	Curs 2015-2016		Curs 2016-2017		Curs 2017-2018		Curs 2018-2019	
	Nou ingrès	Total	Nou ingrès	Total	Nou ingrès	Total	Nou ingrès	Total
Grau	2.626	10.005	2.681	10.212	2.765	10.405	2.612	10.443
Màster	928	1.147	953	1.207	936	1.213	916	1.158
Doctorat	359	1.347	320	1.218	312	1.222	271	1.286
Total	3.913	12.499	3.954	12.637	4.013	12.840	3.799	12.887

Font: Elaboració pròpia a partir de dades del web UPF en xifres.

Taula 3. Evolució de les matriculacions d'estudiants, segons tipus d'estudi i curs acadèmic. Període 2015-2018.

6.2.1.2. Indicadors de salut

Els problemes i les necessitats de salut de les persones i dels col·lectius de la Universitat, així com els seus determinants, són similars als dels grups d'edat corresponents de la nostra societat.

Els problemes de salut de l'alumnat es relacionen amb factors com els estils de vida alimentaris, d'activitat física, d'afrontament de problemes i maneres de relació, tipus de relacions sexuals i les seves conseqüències (embarassos, malalties de transmissió sexual, etc.), consum de drogues, etc.¹⁵

D'altra banda, el jovent es troba a cavall entre les característiques de l'adolescència, ja passada, i l'inici de l'edat adulta al final dels estudis, quan es plantegen dificultats relacionades amb l'autonomia laboral, econòmica i vital.¹⁵

L'estudi d'opinió realitzat al juny del 2018 per Biwel Salut Empresarial, S.L.,¹⁶ en el marc del pla de treball individual, no treu conclusions significatives al respecte.

Pel que fa a les persones adultes, els factors causals dels problemes i de les necessitats de salut es relacionen amb l'alimentació, el sedentarisme, el tabaquisme, el consum d'alcohol i l'estrès, tots ells amb impacte sobre el risc cardiovascular (taula 4).

PLA D'ACTUACIONS EN PROMOCIÓ DE LA SALUT

Indicadors	2017		2018	
	(n)	(%)	(n)	(%)
Tensió arterial sistòlica	35	8,25	27	6,75
Tensió arterial diastòlica	50	11,79	32	8,00
Colesterol	185	43,63	169	42,25
Colesterol LDL	97	22,88	93	23,25
Colesterol VLDL	28	6,60	16	4,00
Triglicèrids	28	6,60	18	4,50

Font: Elaboració pròpia a partir de dades del Servei Sanitari de PrevenControl, S.A., servei de prevenció aliè de riscos laborals concertat per la Universitat

Taula 4. Indicadors de risc cardiovascular entre els participants en el dispositiu anual d'exàmens de salut. 2017-2018.

Dels exàmens de salut realitzats a la plantilla els anys 2017 (campus del Mar i del Poblenou i edifici Mercè) i 2018 (campus de la Ciutadella i del Mar), sobre un total d'unes 400 persones a l'any (taula 5), s'ha observat que l'11-12% dels participants en el dispositiu d'exàmens de salut han referit fumar a diari; el 15-21%, ser sedentari; el 3-4% presenta baix pes; el 20-21% presenta sobrepès i el 7-10 % obès; el 16% presenta un perímetre abdominal elevat i el 23% presenta hipercolesterolèmia; i el 7-8% refereix trastorns habituals del son (taula 6).

Sexe	2017		2018	
	(n)	Mitjana d'edat	(n)	Mitjana d'edat
Homes	179	41	256	42
Dones	245	37	144	35
Total	424	40	400	39

Font: Elaboració pròpia a partir de dades del Servei Sanitari de PrevenControl, S.A., servei de prevenció aliè de riscos laborals concertat per la Universitat

Taula 5. Distribució dels participants en el dispositiu anual d'exàmens de salut. 2017-2018.

Indicadors de salut	Establiment universitari											
	Campus										Total	
	Ciutadella 2018		Poblenou 2017		Mar 2017		Rectorat 2017		2017		2018	
	(n)	(%)	(n)	(%)	(n)	(%)	(n)	(%)	(n)	(%)	(n)	(%)
Fumadors	32	15,17	20	14,49	18	11,11	7	7,61	47	11,08	47	11,75
Sedentaris	47	22,27	32	23,19	28	17,28	20	21,74	89	20,99	59	14,75
Infrapès	6	2,84	3	2,17	11	6,74	2	2,30	18	4,17	12	3,00
Sobrepès	52	24,64	34	24,64	25	15,18	20	21,60	82	19,28	83	20,75
Obesos	14	6,64	9	6,52	21	13,27	6	6,70	44	10,39	26	6,50
Perímetre abdominal elevat	47	22,27	22	15,94	36	22,38	7	7,10	68	16,07	67	16,75
Trastorn del son	-	-	-	-	-	-	-	-	30	7,08	32	8,00
Mostra (n)	211		138		162		92		424		400	
(%)	22,33		17,76		33,06		48,68		17,56		16,59	
Població	945		777		490		189		2.414		2.411	

Font: Elaboració pròpia a partir de dades del Servei Sanitari de PrevenControl, S.A., servei de prevenció aliè de riscos laborals concertat per la Universitat

Taula 6. Principals indicadors de salut de la plantilla. 2017-2018.

Projecte "UPF Saludable"**PLA D'ACTUACIONS EN PROMOCIÓ DE LA SALUT**

D'altra banda, els dos grups tenen necessitats de salut específiques, lligades a la funció d'estudiar en el cas dels alumnes; a les característiques i els riscos concrets dels diferents llocs de treball en el cas dels empleats i, en el cas del personal docent i investigador, a més, a les dificultats que implica la formació universitària i la recerca (assoliment d'objectius, competitivitat...).

6.2.1.3. Evolució del projecte d'universitat saludable

Sense perjudici de les actuacions endegades per les diferents unitats administratives es destaquen a continuació les més rellevants en els darrers anys.

Al 2007 es va concertar amb la Fundació Institut de Recerca de l'Hospital Universitari Vall d'Hebron -Unitat de Conductes Addictives del Servei de Psiquiatria- el disseny, la coordinació i el desenvolupament d'un programa d'intervenció amb tractament farmacològic i psicoterapèutic específic en funció del patró de consum i la severitat de la dependència al tabac de cada persona adherida al programa. En l'àmbit col·lectiu, va permetre augmentar la sensibilització dels empleats en relació amb el respecte dels drets dels no fumadors i a donar compliment a la Llei del tabac.

L'any 2008 es va endegar la campanya MC Mutual d'Alimentació i Activitat Física Saludables "La teva salut, la teva millor recompensa", dirigida als empleats.

Al 2011 es va cardioprotegir el campus, instal·lant desfibril·ladors semiautomàtics a les 4 dependències universitàries de la UPF i formant persones per a la seva utilització.

A l'abril del 2013 es va endegar una campanya dirigida als empleats per promoure la incorporació d'hàbits saludables a la vida quotidiana dins i fora de la Universitat, en relació amb la dieta i l'activitat física i amb hàbits correctes per afrontar els canvis associats a l'estiu. A l'octubre, la UPF es va adherir a la Xarxa Catalana d'Universitats Saludables (Xarxa us.cat) i es va comprometre a crear un Pla de Promoció de la Salut. Al desembre es va presentar el document "Línies estratègiques 2013-2015", un dels punts del qual preveia reforçar el compromís de la Universitat amb la responsabilitat social i, en aquest sentit, subratllava la importància de concebre la UPF com un espai que promogui la salut de la comunitat universitària i de la societat en el seu conjunt.

Al 2014 es va endegar la campanya d'educació per a la salut dirigida a tota la comunitat universitària "+salut". El tema central va ser la prevenció de la fatiga física, mental i visual associada a l'ús d'ordinadors i de dispositius mòbils de visualització de dades. Durant sis mesos es va oferir informació mitjançant accions divulgatives a través de la pàgina web, de publicacions a Twitter, d'un correu electrònic gràfic mensual i d'avisos al Canal UPF, entre altres mitjans.

Projecte "UPF Saludable"

PLA D'ACTUACIONS EN PROMOCIÓ DE LA SALUT

També es van mesurar les condicions termohigromètriques d'una mostra dels llocs de treball de la UPF en dies representatius de cada estació de l'any i es va recollir l'exposició percebuda de les persones mitjançant una enquesta.

Al juny, el rector va assignar a l'Oficina Tècnica de Prevenció de Riscos Laborals el disseny i el suport a la planificació, la implementació, la promoció i la coordinació d'un Pla de Promoció d'Hàbits de Vida Saludables que, inclòs en el Programa de Responsabilitat Social de la UPF, permetés desenvolupar estratègies potenciadores de la Universitat com a entorn promotor de la salut. Per redactar-lo, es va crear un equip de projecte compost per tècnics de l'Oficina Tècnica de Prevenció de Riscos Laborals, del Servei d'Atenció a la Comunitat Universitària i de la Unitat de Comunicació i Projectió Institucionals.

A l'octubre, la UPF, mitjançant l'Oficina Tècnica de Prevenció de Riscos Laborals, es va adherir al grup de treball d'Universitats Saludables de la Comissió Sectorial de la Conferència de Rectors de les Universitats Espanyoles (CRUE) per la Qualitat Ambiental, el Desenvolupament Sostenible i la Prevenció de Riscos (CADEP), actualment anomenada CRUE Sostenibilitat.

Al 2015 s'inicia la redacció del Pla de Promoció d'Hàbits de Vida Saludables "UPF Saludable" per part dels actors implicats, que tracta la representació institucional, la coordinació i l'organització interna, els programes i els actius saludables.

Al gener del 2016 es nomena un representant institucional per integrar-se al nou grup de treball d'Universitats Saludables, acollit per la Xarxa Vives d'Universitats. Aquest grup està integrat per les universitats membres de les xarxes catalana i valenciana d'universitats saludables i per les universitats de les Illes Balears, d'Andorra, de Perpinyà i de Sàsser. El grup, però, no s'activarà fins el maig de 2018.

El 8 de febrer es va presentar el Pla Estratègic de la UPF per al període 2016-2025. Un dels seus eixos transversals és "Esdevenir una universitat socialment responsable i sostenible", que aposti per un model integral i transformador de la responsabilitat social, que incorpori les seves dimensions -entre elles la prevenció dels danys a la salut i la promoció d'hàbits de vida saludables- als àmbits estratègics de la Universitat -Docència, Recerca, Entorn i projecció, Comunitat, i Finançament i governança- i que aspiri a l'excel·lència. Dins l'àmbit de Comunitat, pel que fa a la universitat saludable, destaquen dues línies estratègiques. La primera, *Consolidar una comunitat plural i connectada*, creant espais de treball flexibles, saludables i polivalents que contribueixin a la prevenció dels riscos laborals; però també, oferint més activitats que fomentin els hàbits de vida saludables. La segona, *Promoure una comunitat participativa i socialment responsable*, oferint activitats que, entre d'altres, desenvolupin el benestar de les persones.

PLA D'ACTUACIONS EN PROMOCIÓ DE LA SALUT

A l'abril es va presentar la campanya d'educació per la salut "+salut'16", continuació i complement necessari de la campanya realitzada a l'exercici 2014, orientada a la cura de l'esquena. Aborda totes les parts del cos que es poden veure afectades pel treball amb dispositius de visualització de dades de sobretaula.

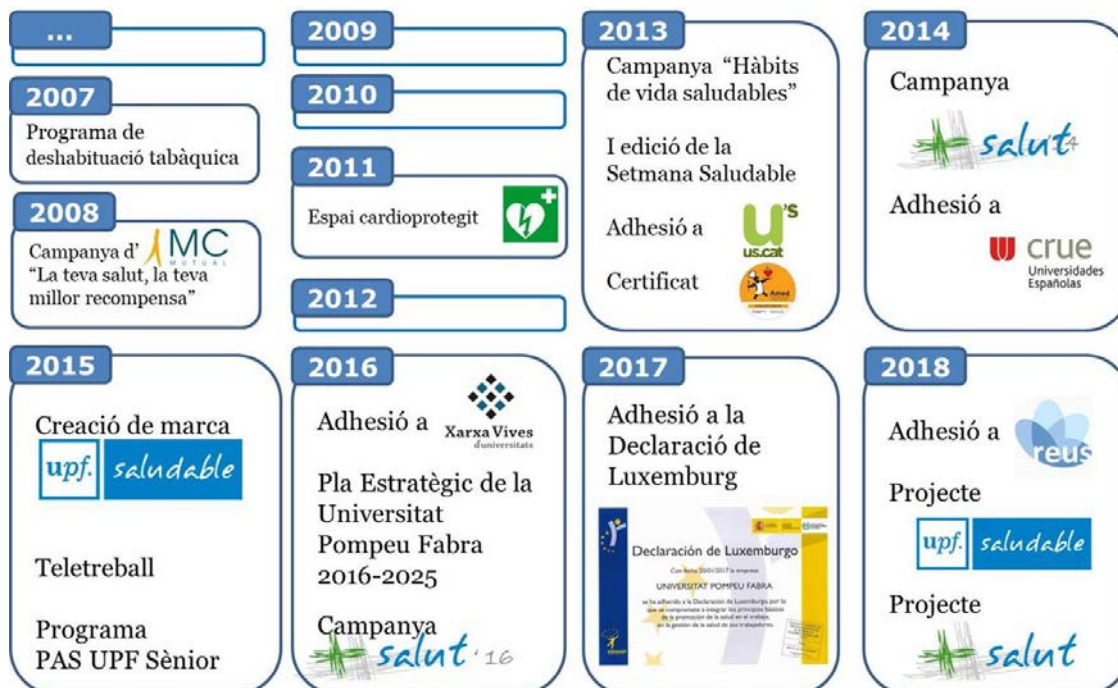


Figura 8. Evolució del projecte d'universitat com a entorn promotor de salut.

Al febrer del 2017 la UPF es va adherir a la Declaració de Luxemburg, document de consens elaborat l'any 1997 per la Xarxa Europea de Promoció de la Salut en el lloc de Treball (ENWHP), en què s'estableixen els principis bàsics d'actuació i el marc de referència d'una bona gestió de la salut dels treballadors.

Al febrer del 2018 es va produir l'adhesió a la Red Española de Universidades Saludables (REUS). Al maig es va endegar el Programa "MEUS-UPF" que té com finalitat implementar, en el marc dels Objectius de Desenvolupament Sostenible de l'Agenda 2030, un model d'Universitat Saludable mitjançant la redacció d'una estratègia institucional i d'un pla d'acció, establint les activitats a fer per generar benestar, qualitat de vida i salut -potenciant els recursos positius de les persones- i els indicadors a tenir en compte per obtenir una millora contínua. Engloba els projectes següents:

Projecte "UPF Saludable"

PLA D'ACTUACIONS EN PROMOCIÓ DE LA SALUT

"UPF Saludable", d'universitat saludable de la UPF, que té com a finalitat proposar una estratègia institucional orientada pels valors i principis associats al moviment global de Promoció de la Salut, que contribueixi a impulsar una cultura de salut i benestar, a millora dels hàbits de vida de la Comunitat Universitària i a fomentar un entorn universitari més saludable a la totalitat del Grup UPF.



"+ salut", pla d'acció en promoció de la salut 2019- 2020, amb la finalitat de complir els objectius fixats per la Universitat en base a la seva declaració de principis i compromisos en promoció de la salut, identificant les línies d'acció prioritàries i de major impacte que puguin ser impulsades tant a nivell global com de col·lectius i els responsables.



El 6 de maig del 2019, la UPF es va adherir al Projecte Empresa Promotora de Salut, emmarcat dins el Pla Inter departamental i Intersectorial de Salut Pública, Salut a totes les polítiques, PINSAP 2017-2020 i els objectius del Pla de salut de Catalunya 2016-2020; obtenint diploma d'argent, vàlid per tres anys.

6.2.1.4. Actius saludables disponibles

En els darrers anys els Pla d'actuacions en promoció de la salut de la Universitat s'ha nodrit d'actuacions inconnexes, que poc a poc han anat trobant un nexa gràcies al cicle anual "Setmana Saludable de la UPF", germen d'aquest Projecte.

Aquestes actuacions s'han vingut desenvolupant per les unitats administratives següents:

- Servei d'Atenció a la Comunitat Universitària (SACU).
- Unitat de Comunicació i Projecció Institucionals (UCPI).
- Àrea de Recursos Humans i Organització (ARHiO-SPAS).
- Servei d'Infraestructures i Patrimoni (SIP).
- Oficina Tècnica de Prevenció de Riscos Laborals (OTPR).
- Secció de Desenvolupament/Centre per a la Innovació en l'Aprenentatge i el Coneixement (SPAS/CLIK).

Projecte "UPF Saludable"
PLA D'ACTUACIONS EN PROMOCIÓ DE LA SALUT

Les principals actuacions desenvolupades han estat les següents:

Actiu	Línia	Beneficiaris	Unitat gestora
Campanyes d'educació per la salut	Estils de vida	Comunitat universitària	OTPRL
Setmana Saludable	Estils de vida	Comunitat universitària	SACU-OTPRL
Dia de les Universitats Saludables	Estils de vida	Comunitat universitària	OTPRL-SACU
Torneigs esportius interns	Estils de vida-activitat física	Comunitat universitària	SACU
Lligues i torneigs universitaris	Estils de vida-activitat física	Alumnat	SACU
Convenis amb centres esportius	Estils de vida-activitat física	Comunitat universitària	SACU
Activitats dirigides	Estils de vida-activitat física	Comunitat universitària	SACU
Altres activitats esportives (Unirun, etc.)	Estils de vida-activitat física	Comunitat universitària	SACU
Servei de restauració amb oferta variada	Estils de vida-alimentació saludable	Societat	SIP
Certificació AMED de les cafeteries-restaurant	Estils de vida-alimentació saludable	Societat	SIP
Màquines expenedores	Estils de vida-alimentació saludable	Societat	SIP
Servei de càtering	Estils de vida-alimentació saludable	Plantilla	SIP-Gabinet del Rectorat
Accions formatives	Estils de vida-benestar emocional	Comunitat universitària	SPAS-OTPRL-SACU-CLIK
Conciliació de la vida laboral i personal	Estils de vida-benestar emocional	Plantilla-personal d'administració i serveis	ARHiO-SPAS
Servei d'Assessorament Psicològic	Estils de vida-benestar emocional	Alumnat	SACU
Rutes entre campus	Estils de vida-activitat física	Comunitat universitària	SACU-UCPI-OTPRL-SIP
Mobilitat en bicicleta	Entorn-mobilitat	Comunitat universitària	SIP
Cardioprotecció del campus	Entorn-cardioprotecció	Societat	SIP
Accions formatives periòdiques en suport vital, utilització de DEA i primers auxilis	Entorn-cardioprotecció	Societat	SPAS-SIP-OTPRL
Treball en xarxa	Aliances-sinergies institucionals	Societat	OTPRL
Assumpció de la figura de gestor/a del Projecte	Integració-governança del programa	Comunitat universitària	OTPRL

Taula 7. Principals actius saludables de la UPF. 30 de juliol del 2019.

Projecte "UPF Saludable"**PLA D'ACTUACIONS EN PROMOCIÓ DE LA SALUT****6.2.1.5. Posicionament de la UPF com entorn promotor de salut**

D'acord amb les conclusions de l'informe elaborat per la consultora Biwel Salud Empresarial, S.L.,⁴ en relació al model d'empresa saludable de l'Organització Mundial de la Salut, adaptat a les característiques d'un context universitari, la UPF compleix amb les principals directrius que marca el model i es troba en un moment de consolidació del projecte.

Aquestes directrius són: contar amb recolzament institucional, el programa s'inclou dins el pla estratègic de l'organització i apareix dins els àmbits estratègics d'actuació dels propers anys. També es contarà en breu amb un pla d'actuació que estableixi prioritats dins els quatre àmbits del model d'entorn saludable: ambient físic, ambient psicosocial, recursos de salut i participació en la comunitat.

Si es compara la situació actual del projecte amb el d'altres universitats de l'estat, el recorregut en matèria de promoció de la salut fet per la UPF es pot considerar com a positiu ja que la principal dificultat radica en el fet d'integrar les polítiques saludables dins els objectius estratègics de la universitat i involucrar-hi la direcció. La gran majoria de programes d'Universitat Saludable executen accions aïllades que no tenen continuïtat en el temps i per tant no poden acreditar-ne l'efectivitat.

Actualment, la salut i el benestar de les persones es treballa des de diferents unitats de la universitat. En àmbits com els "recursos de salut" cal integrar els agents en grups de treball per projectes per aconseguir canvis importants. Igualment, cal potenciar la comunicació de les accions i serveis que s'ofereixen per tal de que arribin a tota la comunitat universitària i ho facin de forma unificada i estructurada, donant continuïtat a aquestes accions de forma planificada durant tot l'any.

El gran repte que es presenta per la Universitat Pompeu Fabra és el d'integrar tots els agents implicats en la salut i el benestar de la comunitat dels campus per treballar de forma conjunta per complir amb els plans d'acció que se'n deriven d'aquest document. A més és necessari que hi hagi un lideratge per part d'una única unitat administrativa que coordini tots els agents implicats.

6.2.2. Sinergies amb altres àmbits i organitzacions**6.2.2.1. Prevenció de riscos laborals**

L'Organització Mundial de la Salut defineix tres nivells de tècniques per a la prevenció dels danys a la salut. D'aquestes, dues afecten als Serveis de prevenció de riscos laborals: la prevenció primària i la prevenció secundària; i comparteixen una, la primària, amb la promoció de la salut.

La prevenció primària té com a objectiu disminuir la probabilitat que ocorrin els danys. Des del punt de vista epidemiològic, tracta de reduir la seva incidència.

Projecte "UPF Saludable"

PLA D'ACTUACIONS EN PROMOCIÓ DE LA SALUT

És per això que les mesures de prevenció primària actuen en el període prepatogènic del curs natural de la malaltia, abans del començament biològic, és a dir, abans que la interacció dels agents i/o factors de risc en la persona donin lloc al dany. Així, les tècniques de prevenció primària actuen suprimint els factors desfavorables abans que generin el dany per a la salut, i ho fan mitjançant dos tipus d'activitats: les de protecció de la salut, actuant sobre els factors ambientals de risc i de l'entorn, i les de promoció de la salut i prevenció de la malaltia, actuant sobre les pròpies persones, promovent la salut i la prevenció de la malaltia.

Per tant, aquestes tècniques equivalen a la promoció de la salut, la prevenció de la malaltia i les tècniques de prevenció de riscos laborals: seguretat en el treball, higiene industrial, ergonomia i psicociologia aplicada a la prevenció i la medicina del treball. En el cas de les tècniques de prevenció de riscos laborals, la seva aplicació a la Universitat, com a qualsevol empresa, és obligatòria en estar prevista legalment.

La prevenció secundària, per la seva banda, va dirigida a detectar el dany en estadis precoços en els quals l'establiment de mesures adequades pot impedir la seva progressió. Les seves tècniques aborden la malaltia en fase incipient, encara en fase reversible, per mitjà del diagnòstic precoç. Equivalen a la vigilància de la salut, una de les activitats de la medicina del treball, oferta pels Serveis de prevenció de riscos laborals, amb l'objectiu que el diagnòstic i tractament precoç milloren el pronòstic i control de les malalties. També és obligatòria per a les organitzacions.

Tanmateix, actualment s'està vivint un canvi de paradigma de la prevenció de riscos laborals a l'empresa saludable. Disposar d'una oferta laboral amb bones condicions de treball va més enllà d'un compliment legal: suposa un valor afegit per a l'organització, una millora de la seva competitivitat i una major projecció, tant interna com externa.¹⁷

El capital humà és l'actiu més valuós en qualsevol empresa i l'oferta tradicional ja no és suficient per incentivar les persones. La nova perspectiva enfoca les empreses a incloure al seu pla estratègic tots aquells aspectes relacionats amb la cura de les persones a l'organització, millorar les seves condicions a diferents nivells i obtenir així un major rendiment.¹⁷

6.2.2.2. Sostenibilitat

Les universitats han pres consciència del seu impacte en el medi i de la necessitat de reduir-ne la petjada ecològica, i estan incorporant la sostenibilitat en la seva activitat per mitigar-ne els efectes negatius, mitjançant eines de planificació i gestió, com l'elaboració i implantació d'un pla d'acció ambiental o pla de sostenibilitat.¹⁸

Projecte "UPF Saludable"**PLA D'ACTUACIONS EN PROMOCIÓ DE LA SALUT**

Les universitats poden contribuir-hi, orientant les activitats educatives i de recerca vers un desenvolupament social i econòmic que no contribueixi al deteriorament ambiental ni a l'esgotament dels recursos naturals.

La sostenibilitat, i el desenvolupament sostenible, per definició inclou sempre obligatòriament els tres àmbits econòmic, social i ambiental. Així el desenvolupament sostenible requereix un desenvolupament, viable i durador, tant econòmic com social mentre es protegeix el medi ambient.¹⁹ El vessant ambiental fa referència als recursos de la Terra i a la qualitat de vida pel que fa a la higiene, alimentació, salut, habitatge, contaminació, etc. El vessant social fa referència als recursos humans, tant des del punt de vista individual (ergonòmic, psicològic, ètic, etc.) com de comunitat (drets humans, valors socials, interacció a la societat, comunicació, decòrum, etc.).

6.2.2.3. Ecomobilitat

La UPF és una universitat plenament urbana i immersa dins del teixit de la ciutat de Barcelona. Per això, com a centre generador de mobilitat, disposa des de novembre del 2015, del Pla de Mobilitat Sostenible i Segura 2015-2020, considerant tres tipus de desplaçaments: entre el domicili i la Universitat i viceversa, desplaçaments fora de la Universitat per motius acadèmics o laborals i els desplaçaments entre els establiments universitaris.²⁰

Algunes de les pràctiques que contribueixen a un model de mobilitat sostenible es basen en el concepte d'ecomobilitat, com ara compartir vehicle o estendre modalitats d'utilització del cotxe més racionals com el CarSharin, fer un major ús del transport públic, o més en la línia dels entorns saludables, fer el major nombre de recorreguts possibles a peu, en bicicleta, en patins, etc. Aquestes darreres a més, tenen més impacte en la reducció de la contaminació ambiental i acústica, o de les despeses en transport.

6.2.2.4. Pertinença a xarxes i grups de treball**6.2.2.4.1. Xarxa Catalana d'Universitats Saludables (us.cat)**

El 16 d'octubre de 2013 la UPF es va adherir a la Xarxa Catalana d'Universitats Saludables (Xarxa us.cat). La Xarxa us.cat aplega les dotze universitats catalanes públiques i privades: la Universitat de Barcelona (UB), la Universitat Autònoma de Barcelona (UAB), la Universitat Politècnica de Catalunya (UPC), la Universitat Pompeu Fabra (UPF), la Universitat Ramon Llull (URL), la Universitat de Lleida (UdL), la Universitat de Girona (UdG), la Universitat Rovira i Virgili (URV), Universitat Oberta de Catalunya (UOC), la Universitat de Vic-Universitat Central de Catalunya (UVic-UCC), la Universitat Internacional de Catalunya (UIC) i la Universitat Abat Oliba CEU (UAO CEU); i les secretaries de Salut Pública, del Departament de Salut, i d'Universitats i Recerca, del Departament d'Empresa i Coneixement, de la Generalitat de Catalunya; que assumeixen la vicepresidència permanent.

Projecte "UPF Saludable"**PLA D'ACTUACIONS EN PROMOCIÓ DE LA SALUT**

L'any 2010, amb l'impuls de la Càtedra de Promoció de la Salut de la UdG, la UdG, la URV i la UAB, van constituir la Xarxa us.cat. El 29 de març del 2011, la UdG, com a membre fundador i primera presidència, va organitzar la Jornada de Presentació de la Xarxa Catalana d'Universitats Saludables, en què es van adherir formalment les set primeres universitats: UdG, URV, UAB, UB, UdL, FUB (actual UCC) i UAO CEU. Posteriorment, i fins al 2018, s'han anat adherint les cinc restants. La segona presidència de la Xarxa la va assumir la UAB (2016-2018) i actualment exerceix aquest rol la UPF (2019-2020).

La Xarxa us.cat arriba directament a més de 250.000 persones que integren la comunitat universitària (alumnat, personal d'administració i serveis i personal docent i investigador) al territori, i indirectament a la societat en el seu conjunt.

La Xarxa us.cat proposa els objectius següents (relació no exhaustiva):

- Potenciar la universitat com a entorn promotor de la salut de la comunitat universitària i de la societat en el seu conjunt.
- Promoure i afavorir el treball col·laboratiu entre els organismes de salut pública, les institucions comunitàries i les universitats, a nivell nacional i internacional.
- Consensuar línies estratègiques i de treball per dur a terme un projecte d'universitat promotora de salut.
- Possibilitar l'elaboració i el desenvolupament de projectes comuns en les línies estratègiques de la Xarxa.
- Fomentar la recerca i la docència, de grau i postgrau, en promoció de la salut.
- Afavorir l'intercanvi d'experiències en promoció de la salut.
- Planificar serveis i activitats al campus dirigits a promocionar la salut de la comunitat universitària.

Les principals fites de la Xarxa us.cat en aquests 8 anys d'existència han estat:

- L'adhesió de totes les universitats catalanes (2010-2018), la Secretaria de Salut Pública (2010) i la Secretaria d'Universitats i Recerca (2018).
- La celebració de dos esdeveniments anuals, a totes les universitats: la *Setmana Saludable*, una mostra dels programes i activitats saludables que es fan dins de la universitat al llarg de l'any, i l'organització d'activitats saludables per a col·laborar amb la Marató de TV3.

Projecte "UPF Saludable"

PLA D'ACTUACIONS EN PROMOCIÓ DE LA SALUT

- La celebració, cada dos anys, de les *Jornades us.cat*, en què es tracten temes d'interès comú amb l'objectiu de compartir i fer visibles els projectes que es fan als campus.
- La participació, cada any, en l'organització de la *Setmana Sense Fum* celebrada al maig, amb motiu del *Dia Mundial Sense Tabac*.
- La participació a la *Comissió de salut a totes les polítiques*, comissió transversal formada per persones expertes en salut comunitària i salut global, membres de l'Agència de Salut Pública de Catalunya i de la Secretaria d'Universitats i Recerca, per treballar en la definició de competències i continguts d'un mòdul formatiu que les universitats podran incloure a totes les titulacions.
- La participació en estudis de recerca, com per exemple, l'estudi d'avaluació "Efectivitat de la vacuna contra el virus del papil·loma humà en la prevenció de la infecció oral", coordinat per l'Institut Català d'Oncologia (ICO) i emmarcat dins el Pla de Monitoratge i Avaluació de l'Impacte de la Introducció de la Vacuna VPH, promogut per la Secretaria de Salut Pública.
- La participació en un projecte col·laboratiu del Grup de Treball d'Universitats Saludables de la Xarxa Vives d'Universitats, liderat per aquesta Xarxa, amb la finalitat d'elaborar una definició i establir els objectius generals del concepte "universitat saludable" i un model estratègic d'Universitat Saludable i Sostenible de referència per totes les universitats.
- L'establiment de tres projectes de treball col·laboratiu entre els membres de la Xarxa per tractar les competències en salut, l'anàlisi dels indicadors de salut de la comunitat universitària i l'abordatge de les addiccions a la universitat.

6.2.2.4.2. Grup de treball d'Universitats Saludables de CRUE Sostenibilidad



El 30 de octubre de 2014 es va produir l'adhesió al grup de treball d'Universitats Saludables de la Comissió Sectorial de Sostenibilitat (*CRUE Sostenibilidad*) de la Conferència de Rectors de les Universitats Espanyoles (CRUE).

La Conferència es va constituir l'any 1994. És una associació sense ànim de lucre formada per un total de 76 universitats espanyoles: 50 públiques i 26 privades, sent el principal interlocutor de les universitats amb el govern central. Promou iniciatives de diferent índole per tal de fomentar les relacions amb el teixit productiu i social, les relacions institucionals, tant nacionals com internacionals, i treballa per posar en valor a la universitat espanyola.

Projecte "UPF Saludable"

PLA D'ACTUACIONS EN PROMOCIÓ DE LA SALUT

La Comissió Sectorial CRUE-*Sostenibilidad* es constitueix el 2009, gràcies a l'impuls de diverses universitats que tenien per objectiu recopilar l'experiència de les universitats en matèria de gestió ambiental, els avenços en l'ambientalització de la comunitat universitària i el treball en prevenció de riscos laborals, alhora que es fomentava la cooperació en aquests àmbits per a l'intercanvi d'experiències i el foment de bones pràctiques.

Un dels grups de treball és el d'Universitats Saludables, que també integra a les universitats adherides a la REUS.

Les principals fites des de l'adhesió de la UPF han estat:

- La celebració, cada sis mesos, de les Jornades CRUE-*Sostenibilidad*, en què es reuneix el Grup de Treball d'Universitats Saludables.
- L'aprovació de documents de consens: el Plec de prescripcions tècniques per màquines de vending i restauració i la Declaració de les universitats com a centres promotors de salut.

6.2.2.4.3. *Fòrum Vives d'Universitats Saludables de la Xarxa Vives d'Universitats*



La Xarxa Vives d'Universitats es va crear l'any 1994 i integra 22 universitats de quatre estats europeus: universitats membres de les xarxes catalana i valenciana d'universitats saludables i les universitats de les Illes Balears, d'Andorra, de Perpinyà Via Domitia i de Sàsser.

El 25 de gener de 2016 el rector va nomenar representant institucional al nou Fòrum Vives d'Universitats Saludables de la Xarxa. El Fòrum, però, no es va activar fins el 3 de maig de 2018.

El Fòrum Vives és un espai d'intercanvi i reflexió, que promou la Xarxa Vives d'Universitats, i que es tradueix en múltiples jornades, debats, seminaris, tallers o congressos distribuïts arreu del territori dels Països Catalans. Concretament, el Fòrum Vives d'Universitats Saludables cerca la transmissió de coneixements i l'intercanvi d'experiències sobre la inclusió de vida saludable i sostenible en les universitats. Neix de la necessitat de dissenyar estratègies que facilitin el desenvolupament del potencial de la universitat com a agent promotor de la salut, el benestar i la qualitat de vida de qui hi estudia i treballa, i de projectes que adaptin el tractament de la salut als currículums acadèmics.

Segons el Fòrum, la universitat no és només un espai educatiu, de treball i institucional, sinó també l'epicentre de l'activitat de recerca i el lloc en què es garanteix el desenvolupament de la formació i la investigació que fonamentarà el futur. La universitat, per aquests motius, constitueix un ens imprescindible en el foment i la promoció de la salut en la societat.

PLA D'ACTUACIONS EN PROMOCIÓ DE LA SALUT

La principal fita des de la primera trobada, al març de 2018, ha estat definir un pla de treball conjunt pel curs 2018-2019, amb la finalitat d'elaborar una definició i establir els objectius generals del concepte "universitat saludable" i un model estratègic de referència d'Universitat Saludable i Sostenible per totes les universitats de la Xarxa (figura 9). Aquest pla de treball es va desenvolupar en dos tallers, un a la Universitat de València i un altre a la UPF (veieu l'apartat 3. Metodologia, Fase II. Establiment del model conceptual compartit), que es van plasmar en un document lliurat el mes de gener del 2019.



Figura 9. Model d'universitat saludable i sostenible de la Xarxa Vives.²¹

6.2.2.4.4. Xarxa Europea de Promoció de la Salut en el lloc de Treball (ENWHP)

Al febrer del 2017 la UPF es va adherir a la Declaració de Luxemburg, document de consens elaborat l'any 1997 per la Xarxa Europea de Promoció de la Salut en el lloc de Treball (ENWHP), en el qual s'estableixen els principis bàsics d'actuació i el marc de referència d'una bona gestió de la salut de les persones.



L'ENWHP és una xarxa informal en què participen instituts nacionals de seguretat i salut en el treball així com actors en el camp de la salut pública de tots els Estats membres de la Unió Europea, futurs membres, països de l'Àrea Econòmica Europea i de Suïssa. Es va posar en marxa formalment l'any 1996 i actualment compta amb 31 membres.

Aquesta xarxa s'encarrega de recopilar i distribuir exemples de bones pràctiques i mètodes de salut en el lloc de treball entre tots els països i sectors econòmics amb vista a augmentar els coneixements a nivell europeu sobre metodologies i exemples que es mereixen ser replicats i respondre als nous reptes que imposen a Europa els canvis sociodemogràfics, en el mercat laboral i en les formes d'emmalaltir.

Projecte "UPF Saludable"

PLA D'ACTUACIONS EN PROMOCIÓ DE LA SALUT

L'ENWHP ha emprès una sèrie d'importants iniciatives per tota Europa, convertint la promoció de la salut en el lloc de treball en un camp d'actuació de la salut pública a nivell estatal i europeu.

Actualment, l'ENWHP és també una plataforma per a l'intercanvi d'informació i experiències entre tots els interessats en promoció de la salut en el treball compromesos amb la visió de la xarxa: «Treballadors sans en empreses saludables».

6.2.2.4.5. Red Española de Universidades Saludables (REUS)



La Red Española de Universidades Saludables (REUS) és una xarxa que es va constituir el 22 de setembre de 2008 amb l'objectiu de reforçar el paper de les universitats com a entitats promotores de la salut i el benestar dels seus estudiants, el seu personal, i de la societat en el seu conjunt, liderant i donant suport a processos de canvi social.

10 anys després de la seva creació, està integrada per 52 universitats de tot l'Estat, i hi participen els ministeris de Sanitat, Política Social i Igualtat, i d'Educació; la Conferència de Rectors de les Universitats Espanyoles (CRUE) i les Direccions de Salut Pública de les comunitats autònomes.

El 21 de febrer de 2018 el Consell de Govern va acordar l'adhesió de la Universitat a la REUS.

L'adhesió de les universitats a la REUS ha permès, per una banda, establir el compromís de que les universitats facin una primera diagnosi des del prisma de la promoció de la salut, integrant la salut de forma transversal en les seves polítiques i creant plans d'Universitat Saludable. Per altra banda, ha possibilitat la creació de sinergies per millorar la salut de la comunitat universitària compartint recursos, estratègies, accions, notícies i altres esdeveniments.

En el marc de l'Escola de Salut Pública de Menorca, des del 2013, la REUS ha organitzat sis trobades en què s'han treballat documents de consens que s'han aixecat a l'assemblea de la REUS i al grup de treball d'universitats saludables de CRUE-*Sostenibilidad*.

Al 2015 va decidir constituir-se en associació per tenir accés a projectes finançats per diferents organismes, institucions i entitats públiques i privades, sempre amb el prisma de la promoció de la salut. Al 2017 es van aprovar els estatuts i l'acta fundacional, que permetia la seva constitució com associació. Finalment, l'1 de desembre del 2017 es va presentar al Ministeri d'Interior la documentació requerida per a la seva constitució sota la denominació "Asociación de la Red Española de Universidades Saludables, REUS", amb la finalitat de promoure la salut a les universitats espanyoles, amb els objectius següents:

Projecte "UPF Saludable"

PLA D'ACTUACIONS EN PROMOCIÓ DE LA SALUT

- Analitzar i reflexionar sobre els principis, els mètodes, els projectes i les estratègies de la promoció de la salut i els entorns saludables.
- Potenciar la universitat com entorn promotor de la salut de la comunitat universitària i de la societat en el seu conjunt.
- Fomentar la recerca i la docència en promoció de la salut i en entorns saludables.
- Afavorir l'intercanvi d'experiències en promoció de la salut i en entorns saludables.
- Promoure i afavorir el treball conjunt entre els organismes de salut pública, els recursos comunitaris i les universitats.
- Consensuar línies estratègiques i de treball per dur a terme un projecte d'universitat promotora de salut.
- Possibilitar l'elaboració i el desenvolupament de projectes comuns en les línies estratègiques de la REUS.
- Potenciar la participació institucional.
- Fomentar l'oferta de serveis i activitats dirigides a promocionar la salut de la comunitat universitària.
- Promoure la realització de documents de consens, de treball, de discussió, etc.
- Fer posicionaments en situacions relacionades amb els objectius de la REUS davant els organismes competents de les administracions autonòmiques i de l'Estat.
- Establir vincles o relacions amb associacions nacionals i internacionals de similar naturalesa i finalitat.

Les principals fites des de l'adhesió de la UPF han estat:

- La celebració, cada sis mesos, d'assemblees, en què es tracten temes d'interès comú a les universitats membres i es fa seguiment de l'activitat dels grups de treball i projectes de la xarxa.
- La celebració, cada any, d'una trobada en el marc de l'Escola de Salut Pública de Menorca en què es debat i reflexiona sobre un tema monogràfic d'interès comú, amb la col·laboració d'experts externs i de les universitats.

Projecte "UPF Saludable"

PLA D'ACTUACIONS EN PROMOCIÓ DE LA SALUT

- La celebració, cada dos anys, del *Congreso de Universidades Promotoras de la Salud*.
- La redacció de documents de consens aprovats pel plenari de CRUE Sostenibilitat: el Plec de prescripcions tècniques per màquines de vending i restauració i la Declaració de les universitats com a centres promotors de salut.
- La redacció de documents de consens: prevenció d'addiccions comportamentals, gestió de festes (dispensa d'alcohol, prevenció de la violència sexual i gestió de residus), i prevenció del consum d'alcohol.

6.3. ESTABLIMENT D'EIXOS I LÍNIES ESTRATÈGIQUES

Una universitat saludable és aquella que incorpora la promoció de la salut al seu projecte educatiu i laboral, per tal de propiciar el desenvolupament humà i millorar la qualitat de vida dels que hi estudien o treballen i, alhora, formar-los perquè actuïn com a models o promotors de conductes saludables a nivell de les seves famílies, en els seus futurs entorns laborals i en la societat en general.²²

El concepte, per tant, implica molt més que dirigir una educació en salut i una promoció de la salut per als estudiants i la plantilla. Significa comprendre i bregar amb la salut d'una forma diferent i desenvolupar un marc d'acció que combina factors com l'apoderament dels individus, el diàleg i la participació amb fites per a l'equitat, la sostenibilitat i assolir unes condicions de vida que condueixen a la salut en els entorns de treball i aprenentatge.¹⁶ Significa integrar la salut dins de la cultura, processos i polítiques de la universitat.

La Universitat Pompeu Fabra pot contribuir-hi en tres grans àrees:

1. Creació d'entorns de treball, d'aprenentatge i de vida saludables per a la comunitat universitària i la societat.
2. Foment d'actituds favorables cap als altres amb temes relacionats amb la salut i el coneixement.
3. Creació de sinergies per a la promoció de la salut que impliquin a tota la comunitat universitària.

Que completaran les actuacions que es fan sobre l'estil de vida.

En conseqüència, el model estratègic d'universitat saludable de la Universitat dóna coherència a les actuacions de la UPF en promoció de la salut mitjançant un marc general focalitzat en cinc eixos d'actuació estratègica i quinze línies o reptes de procés clau (figura 10).

PLA D'ACTUACIONS EN PROMOCIÓ DE LA SALUT

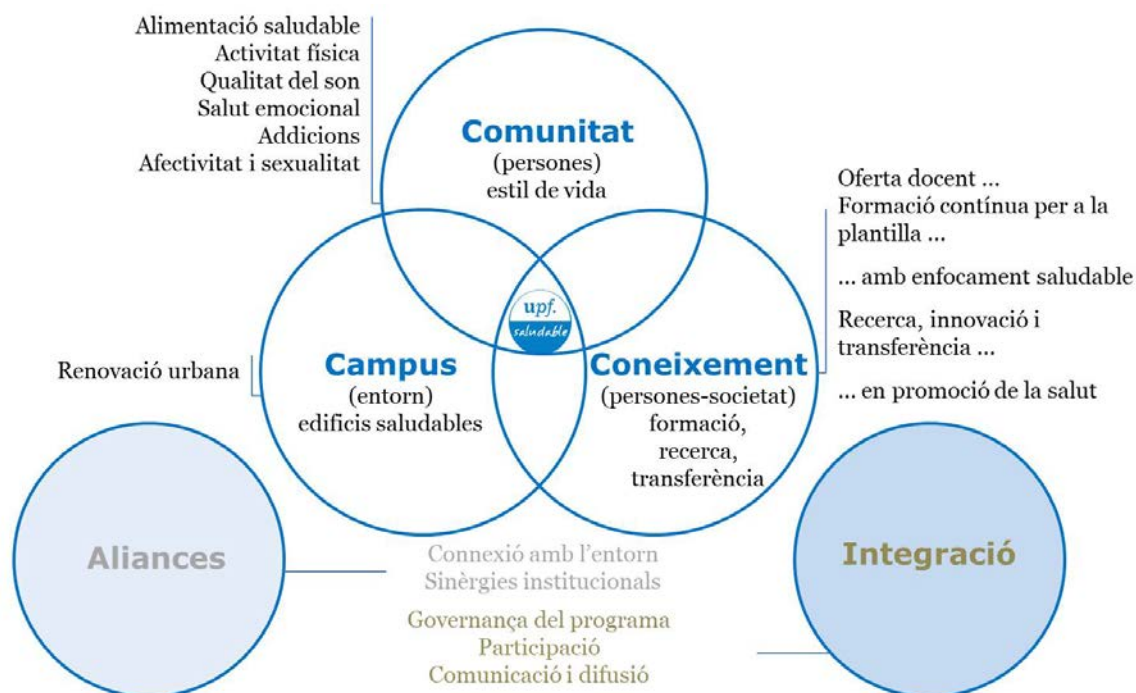


Figura 10. Eixos i línies estratègiques del Projecte "UPF Saludable".

Sota aquest marc es gestionen i coordinen activitats associades a l'estratègia "Consolidar una comunitat plural i connectada" (*Oferir més activitats esportives i culturals al conjunt de la comunitat universitària, que siguin interessants per a tothom i que siguin un element dinamitzador de les relacions i dels vincles de coneixement que s'estableixen entre els seus membres, alhora que fomenten els hàbits de vida saludables*), de l'àmbit estratègic "Comunitat", del Pla Estratègic de la UPF 2016-2025.¹

S'inclouen dins les actuacions estratègiques *Esdevenir una universitat reconeguda com entorn de treball i estudi saludable i Donar suport als empleats davant els problemes de salut general.*

6.3.1. Eix 1: comunitat (persones – estils de vida)

Contribuir a la millora dels hàbits de salut de la comunitat universitària

Fomentant l'adopció d'estils i hàbits de vida saludables, mitjançant la implantació de campanyes d'educació per a la salut sobre els principals indicadors de salut de la nostra comunitat (en relació a l'alimentació, l'activitat física, la qualitat del son, la salut emocional, les addiccions i l'afectivitat i sexualitat).

Contempla 6 línies estratègiques.²³

Projecte "UPF Saludable"

PLA D'ACTUACIONS EN PROMOCIÓ DE LA SALUT

Aquest eix és prioritari per garantir la continuïtat del Projecte. El Pla d'acció en promoció de la salut 2019- 2020, és la eina que documentarà la translació del mateix en activitats concretes.

6.3.1.1. Alimentació saludable

L'alimentació és un procés que ens acompanya al llarg de la vida, a través del qual obtenim els nutrients i l'energia que permeten cobrir els requeriments de l'organisme, i que pot repercutir en l'estat de salut de la persona.

Una alimentació saludable es defineix com aquella que és satisfactòria, suficient, completa, equilibrada, harmònica, segura, adaptada al comensal i a l'entorn, sostenible i assequible.

El Projecte promou la dieta mediterrània, basada en el consum majoritari d'aliments locals i estacionals d'origen vegetal, frescos i mínimament processats, com fruites fresques i verdures del temps, llegums, fruita seca, cereals integrals, oli d'oliva verge extra i, en menor quantitat i freqüència, els làctics preferentment fermentats i el peix, seguit de les carns (preferentment blanques i magres) i els ous. L'aigua és la beguda principal i la més saludable.

6.3.1.2. Activitat física

L'activitat física és qualsevol moviment corporal, produït per la musculatura esquelètica, que té com a resultat una despesa energètica per sobre del metabolisme basal. Com l'alimentació, pot repercutir en l'estat de salut de la persona.

Fer activitat física regularment aporta benestar a la vegada que ajuda a prevenir malalties. L'Organització Mundial de la Salut recomana, pels adults, trenta minuts d'activitat física moderada cinc dies a la setmana per mantenir un bon estat de salut. A la pràctica, equivalen a fer entre 8.000 i 10.000 passes diàries.

El Projecte promou l'activitat física suficient acumulada al llarg del dia i integrada en la rutina diària de la persona de manera que trobi la que més li agradi i que millor s'adapti al seu perfil i a les seves necessitats, garantint la constància i la regularitat, per ser una persona més activa i aconseguir millorar la forma física.

6.3.1.3. Qualitat del son

El son és un procés biològic complex que ajuda les persones a mantenir-se sanes. Es caracteritza pels canvis en l'activitat cerebral, la respiració, el ritme cardíac, la temperatura corporal i altres funcions fisiològiques. Mentre dormim el nostre cos desenvolupa activitats importants per al seu funcionament. A més, la qualitat del son té un impacte en la nostra salut física, mental i emocional.

Projecte "UPF Saludable"

PLA D'ACTUACIONS EN PROMOCIÓ DE LA SALUT

El Projecte promou la millora de la qualitat del son per dormir bé, independentment del nombre concret d'hores de son que cada persona necessita.

6.3.1.4. Salut emocional

La salut emocional és un concepte ampli relacionat amb la manera com ens sentim, pensem o actuem en el nostre dia a dia, i ens ajuda a poder fer front satisfactòriament als reptes i també als daltabaixos diaris.

Una bona salut emocional implica un estat de benestar psicològic en què la persona se sent bé, pot desenvolupar les seves capacitats, afrontar les situacions quotidianes d'estrès sense enfonsar-se, tenir relacions satisfactòries o estudiar i treballar de manera eficient. Es relaciona, doncs, amb aspectes com estar motivat i tenir energia, seguretat i autoconfiança, o tranquil·litat i autocontrol, entre d'altres.

El Projecte promou recursos individuals per mantenir el benestar psicològic davant els reptes del dia a dia a la Universitat.

6.3.1.5. Addicions

6.3.1.5.1. Addicions comportamentals

Les addiccions comportamentals són trastorns en què l'individu desenvolupa dependència a una activitat, sovint plaent, no relacionada amb la ingestió de substàncies tòxiques.

El Projecte considera, en la fase inicial, l'addicció a les pantalles, que inclou els videojocs, el telèfon mòbil i Internet (jocs d'atzar i apostes esportives, joc de rol en línia, cibersexe, xarxes socials) i la compra compulsiva o oníomania.

6.3.1.5.2. Drogodependències

El Projecte considera el tabac, l'alcohol i altres drogues. Les dues primeres són drogues legals però també són substàncies molt addictives que tenen efectes estimulants sobre el sistema nerviós central de la persona i que comporta molts riscos per a la salut. El consum de tabac és la primera causa de pèrdua de salut i de mortalitat prematura i evitable. És un dels factors de risc més importants de les principals malalties cardiovasculars i respiratòries cròniques, així com d'un nombre important de càncers.

El Projecte promou que una vida saludable és una vida sense drogodependències i que es pot millorar la salut deixant de fumar i modificant el consum d'alcohol i drogues.

Projecte "UPF Saludable"**PLA D'ACTUACIONS EN PROMOCIÓ DE LA SALUT****6.3.1.6. Afectivitat i sexualitat**

El concepte d'afectivitat fa referència al sentiment d'estimació i lligam cap als altres. Entre les persones hi ha una àmplia diversitat d'afinitats sexuals i afectives que poden provocar biaixos cognitius modulant decisions o emocions. Per la seva banda, el concepte de sexualitat és molt divers en relació amb els factors culturals, religiosos i socials, entre altres. La sexualitat ens acompanya al llarg de tota la vida, des que naixem fins que ens morim, i s'expressa tant en l'àmbit de les emocions com en el del comportament. Ambdós conceptes tenen impacte en la salut.

El Projecte promou la salut sexual entesa com el fet de poder viure la sexualitat d'una manera integral, autònoma, igualitària, satisfactòria i respectuosa, amb la garantia dels drets sexuals i reproductius.

6.3.2. Eix 2: campus (entorn – edificis saludables)***Oferir establiments universitaris propicis a la millora de la qualitat de vida dels usuaris***

Fomentant la provisió d'ambients i entorns de treball i estudi més saludables, accessibles i sostenibles, mitjançant l'habilitació d'espais funcionals i confortables.

Una vida saludable no depèn només dels hàbits de les persones, sinó també de les condicions del seu hàbitat, que tenen un paper crucial en el benestar i la qualitat de vida de la societat. Els edificis —on passem la major part del dia— i l'entorn, són el nostre hàbitat.

Contempla una línia estratègica.

6.3.2.1. Renovació urbana^{24, 25}

El 20 d'octubre de 2016, en el marc de la Conferència de les Nacions Unides sobre l'Habitatge i el Desenvolupament Urbà Sostenible (Hàbitat III) celebrada a l'Equador, l'Assemblea General de les Nacions Unides va aprovar la Declaració de Quito sobre Ciutats i Assentaments Humans Sostenibles per a Tothom, la qual té per objecte el desplegament de la Nova Agenda Urbana; en connexió amb l'Agenda 2030 per al Desenvolupament Sostenible, aprovada el 25 de setembre de 2015 per l'Assemblea General de Nacions Unides (en concret amb l'Objectiu 11, que tracta de les ciutats i comunitats sostenibles).

La Nova Agenda Urbana subratlla, entre d'altres, els vincles entre la bona urbanització i la millora de la qualitat de vida, que s'haurien d'incloure en totes les polítiques i estratègies de renovació urbana.

Projecte "UPF Saludable"

PLA D'ACTUACIONS EN PROMOCIÓ DE LA SALUT

En aquesta línia, l'Agenda Urbana de Catalunya, impulsada pel Departament de Territori i Sostenibilitat, té uns objectius inicials clars i directes on es vol col·locar a les persones com a centre de les polítiques públiques a desenvolupar; vetllar per la consolidació d'un model de desenvolupament urbà equilibrat, sostenible i integrador; i assumir els reptes de desenvolupament sostenible de l'Agenda 2030 que tenen una dimensió urbana. S'estructura en sis eixos temàtics que condensen analíticament l'ampli conjunt d'objectius i reptes que es plantegen a la Declaració de Quito i a l'Agenda 2030, entre ells: Hàbitats urbans saludables, Benestar i Qualitat de vida.

El Govern de la Generalitat va aprovar l'Acord de Govern/112/2017, d'1 d'agost, per impulsar l'elaboració del Pacte nacional per a la renovació urbana de Catalunya. Aquest pacte ha de ser el marc orientador de referència per dur a terme les polítiques de renovació urbana des d'una visió integral de les diferents qüestions que hi tenen incidència, incloent-hi les relatives a la conservació i millora del parc d'edificis i a la millora dels entorns urbans.

El Pacte és el marc de referència per a la creació de polítiques de renovació urbana des d'un punt de vista integral, associat amb l'Agenda Urbana de Catalunya. L'objectiu és potenciar la renovació, millora i transformació de les ciutats i dels barris i –com a part important d'aquests– de les universitats, amb criteris de sostenibilitat econòmica, social i ambiental. Entre els objectius temàtics en els quals el Pacte busca incidir destaquen, als efectes del Projecte, la salut, el benestar i confort de les persones.

Cal, doncs, potenciar i incentivar el manteniment i la rehabilitació dels espais per garantir la sostenibilitat i la qualitat ambiental dels entorns universitaris i la seva accessibilitat i usabilitat per a les persones que hi treballen, hi estudien o els visiten.

La Universitat ha de desenvolupar polítiques de renovació urbana des d'una visió integral de les diferents qüestions que hi tenen incidència, incloent-hi les relatives a la conservació i millora del parc d'edificis, i a la millora dels entorns urbans, des de tots els punts de vista possibles (mobilitat de les persones i mercaderies, accessibilitat, sostenibilitat, noves tecnologies, eficiència energètica, mitigació i adaptació al canvi climàtic, etc).

El Projecte ha d'estar present en les polítiques de renovació urbana de la UPF per contribuir a la millora del parc d'edificis, vetllant per oferir un nivell de confort adequat (ambient cromàtic, nivells d'il·luminació, condicions termohigromètriques, etc.) dels mateixos.

6.3.3. Eix 3: coneixement (persones i societat - formació, recerca i transferència)

Impulsar l'alfabetització per a la salut entre la comunitat universitària i la societat en el seu conjunt

Fomentant la capacitat de les persones per obtenir, processar i comprendre la informació sobre la salut i utilitzar-la per mantenir i, de ser possible, millorar l'estat de salut.

L'alfabetització per a la salut és un concepte relativament nou de promoció de la salut considerat per l'Organització Mundial de la Salut un determinant més de salut. Suposa assolir un nivell de coneixements, habilitats personals i confiança que permeten adoptar mesures que milloren la salut personal i de la comunitat, mitjançant un canvi dels estils de vida, esdevenint així crucial per a l'apoderament de les persones i la construcció d'entorns més saludables.²⁶

Actualment, des de la Xarxa us.cat, en el marc de la Comissió de Salut a totes les Polítiques, s'està treballant una definició de competències i continguts d'un mòdul formatiu que la Universitat podrà incloure a totes les titulacions. Per això, aquest eix del Projecte s'ha de desenvolupar en un futur, abordant línies d'actuacions que permetin augmentar l'alfabetització per a la salut, treballant en la formació reglada i no reglada les habilitats cognitives i socials que determinen la motivació i la capacitat dels individus per accedir a la informació, entendre-la i utilitzar-la per promoure un bon estat de salut.

Contempla tres línies estratègiques.

6.3.3.1. Formació reglada amb enfocament saludable

Línia a desenvolupar en una segona fase d'implantació del Projecte en restar pendent de redacció a la conclusió dels treballs de la Comissió.

En qualsevol cas, el Projecte promou la inclusió de continguts d'educació per a la salut als programes d'assignatures de grau impartides a la UPF i la realització de treballs finals de grau en l'àmbit de la salut.

6.3.3.2. Formació no reglada amb enfocament saludable

Línia a desenvolupar en una segona fase d'implantació del Projecte en restar pendent de redacció a la conclusió dels treballs de la Comissió.

En qualsevol cas, el Projecte promou la inclusió de continguts d'educació per a la salut als programes de les accions formatives dirigides a la plantilla.

6.3.3.3. Recerca i transferència en promoció de la salut

Línia a desenvolupar en una segona fase d'implantació del Projecte en restar pendent de redacció a la conclusió dels treballs de la Comissió.

En qualsevol cas, el Projecte promou la creació d'ajuts per a projectes de recerca en l'àmbit de la promoció de la salut i la realització de treballs finals de màster i de tesis doctorals en l'àmbit de la salut.

6.3.4. Eix 4: aliances

Impulsar la coresponsabilitat dels agents socials del territori en la promoció de la salut

Fomentant iniciatives de participació i vinculació amb la societat, que reforcin el valor de la salut, i de treball col·laboratiu, mitjançant xarxes i grups de treball especialitzats, en marcs socials i institucionals afins.

Contempla dues línies d'actuacions:

6.3.4.1. Connexió amb l'entorn

D'acord amb el model de l'Organització Mundial de la Salut, una de les dimensions d'un entorn saludable és la manera com l'organització intervé de forma activa en la societat, enfortint el teixit associatiu del territori, establint lligams de col·laboració amb institucions públiques i organitzacions privades, sensibilitzant a l'entorn i aportant mesures i solucions conjuntes.

El Projecte promou la col·laboració amb entitats i institucions locals per l'execució d'accions conjuntes en contextos externs a la Universitat.

6.3.4.2. Sinergies institucionals

El Projecte entén la sinergia institucional com una tasca comunitària, de creació i acció col·lectiva, que suma les energies individuals dels integrants amb la finalitat de multiplicar-les gradualment.

El Projecte promou la cooperació mitjançant el treball en grup i l'adhesió a xarxes i grups de treball especialitzats, mantenint els vigents i fomentant-ne de nous, així com la creació d'una càtedra de promoció de la salut.

6.3.5. Eix 5: integració

Consolidar i garantir la continuïtat del Projecte d'Universitat Saludable

Fomentant un sistema transparent i participatiu de governança i direcció

Projecte "UPF Saludable"**PLA D'ACTUACIONS EN PROMOCIÓ DE LA SALUT**

Aquest és un eix transversal, que contempla tres línies estratègiques.

6.3.5.1. Governança del programa

La implicació entre les diferents unitats de la Universitat és la clau per assolir el compromís, però per aconseguir implantar, amb èxit i mitjançant resultats tangibles, un programa integral de promoció de la salut és imprescindible comptar amb un model teòric de referència, una planificació estratègica, un pla d'acció i alhora, disposar d'un model de governança que gestioni el funcionament a nivell global del projecte en el seu dia a dia.

L'adopció d'un model de governança precisa disposar dels recursos humans i materials necessaris, inclosos els financers, per poder desenvolupar la Política de Promoció de la Salut, realitzant correctament les funcions assignades i les corresponents activitats que sorgiran de la planificació. Alhora, possibilita perdurar als canvis d'equips de Govern de la Universitat.

Aquesta línia estratègica és prioritària per garantir la continuïtat del Projecte. El Pla d'acció en promoció de la salut 2019- 2020, és la eina que documentarà la translació de la mateixa en activitats concretes.

6.3.5.2. Participació

El Projecte entén la participació des de l'assumpció que les persones i comunitats tenen el dret d'autogestionar-se, i ser conscients de que per això succeeixi s'ha d'enfortir la capacitat de ser part activa en els processos que tenen com a finalitat recuperar o mantenir la salut.

Amb aquesta finalitat cal facilitar la incidència, deliberació, coproducció i decisió de la comunitat universitària sobre els assumptes que l'afecten. Amb la participació es pren part del conjunt de decisions institucionals transcendint la mirada individual, perquè prengui protagonisme allò col·lectiu.

El Projecte promou, mitjançant canals de participació accessibles, oberts i transparents, adequats a la pluralitat i complexitat de persones que integren la comunitat universitària; l'organització i execució d'accions de promoció de la salut, així com la col·laboració de la xarxa de voluntariat i la participació activa en altres projectes de la Universitat.

6.3.5.3. Comunicació i difusió

La viabilitat del Projecte necessita d'un bon pla de comunicació dels elements bàsics del sistema i de les accions i serveis que s'hi ofereixen per tal que siguin coneguts per tota la comunitat universitària. També cal establir i reforçar els canals de comunicació entre la Universitat i l'entorn pròxim, mitjançant la potenciació de la pàgina web i la presència del Projecte a les xarxes socials com a mitjà de comunicació destacable, i assegurar la seva presència en els medis de difusió i d'informació d'interès.

El Projecte promou una comunicació efectiva, unificada, estructurada i planificada de les accions i serveis que s'ofereixen durant tot l'any.

6.3.6. Associació amb els objectius de desenvolupament sostenible²⁷

Considerant els principis i compromisos en promoció de la salut, es considera que el Projecte "UPF Saludable" pot desenvolupar-se contribuint a l'assoliment d'alguns dels objectius de l'Agenda 2030 per al Desenvolupament Sostenible, aprovada el 25 de setembre de 2015 per l'Assemblea General de Nacions Unides.

Aquesta agenda marcarà l'acció global pel desenvolupament fins a l'any 2030 i, conjuntament amb la resta d'agendes globals configura un full de ruta d'actuació connectat entre si per a assolir un objectiu comú: el desenvolupament mundial sostenible, en la línia del programa de la UPF entorn al concepte de Benestar Planetari.

L'Agenda 2030 és una agenda integral i multidimensional —referida a les tres dimensions del desenvolupament sostenible (l'econòmica, la social i l'ambiental)— i d'aplicació universal, i es desplega mitjançant un sistema de 17 objectius de desenvolupament sostenible, a través dels quals es proposa abordar els grans reptes globals (figura 11).

Cada objectiu inclou diferents fites (en total 169) que contribueixen al compliment de l'objectiu. A més, l'Agenda 2030 estimula l'acció en 5 esferes de vital importància (conegudes com 'les 5 P'): persones (*People*), planeta (*Planet*), prosperitat (*Prosperity*), pau (*Peace*) i aliances (*Partnership*).



Figura 11. Objectius de Desenvolupament Sostenible de l'Agenda 2030.

És en la primera esfera que la contribució del Projecte UPF Saludable pot ser més evident, sobre tot, en relació als objectius següents:

Projecte "UPF Saludable"

PLA D'ACTUACIONS EN PROMOCIÓ DE LA SALUT



Objectiu 2:

Posar fi a la fam, assolir la seguretat alimentària i la millora de la nutrició, i promoure l'agricultura sostenible.

Fites:

- 2.1. Per a 2030, posar fi a la fam i **assegurar l'accés de totes les persones**, en particular de les persones pobres i en situacions vulnerables, inclosos els lactants, **a una alimentació sana, nutritiva i suficient** durant tot l'any.
- 2.2. Per a 2030, posar fi a totes les formes de malnutrició, incloent-hi aconseguir, a tot tardar el 2025, les fites convingudes internacionalment sobre el retard del creixement i l'emaciació dels menors de 5 anys, i **abordar les necessitats de nutrició de les adolescents, dones embarassades i lactants, així com de les persones grans**.

Reptes:

- Assegurar l'accés a una alimentació sana, nutritiva i suficient durant tot l'any per a tothom mitjançant l'increment de l'educació i la promoció d'uns bons hàbits alimentaris.
- Reduir la prevalença de l'excés de pes, un problema amb greus repercussions en la salut.

Connexió:

Eix: 1. Comunitat (persones – hàbits de vida)
Línia: 1.1. Alimentació saludable



Objectiu 3:

Garantir una vida sana i promoure el benestar de tots a totes les edats.

Fites:

- 3.4. Per a 2030, reduir en un terç la mortalitat prematura per malalties no transmissibles, mitjançant la prevenció i el tractament, així com **promoure la salut mental i el benestar**.
- 3.5. **Enfortir la prevenció i el tractament dels trastorns per abús de substàncies, inclosos el consum de risc i perjudicial d'alcohol i altres drogues**.
- 3.7. Per a 2030, garantir l'accés universal als **serveis de salut sexual i reproductiva**, inclosos els de planificació familiar, **informació i educació**, així com la integració de la salut reproductiva a les estratègies i els programes nacionals.

Reptes:

- Integrar plenament la Salut a totes les polítiques, tal com postula el Pla interdepartamental de salut pública, atès que la salut està influenciada per nombrosos determinants, molts dels quals estan fora del sistema sanitari.
- Fomentar els estils de vida saludables i en especial l'envelliment actiu per mantenir la gent sana en la vellesa.

Connexió:

Eix: 1. Comunitat (persones – hàbits de vida)
Línies: 1.4. Salut emocional
1.5. Addiccions
1.6. Afectivitat i sexualitat

Projecte "UPF Saludable"

PLA D'ACTUACIONS EN PROMOCIÓ DE LA SALUT



Objectiu 4:

Garantir una educació inclusiva, equitativa i de qualitat i fomentar oportunitats d'aprenentatge durant tota la vida per a tothom.

Fita: 4.7. Per a 2030, **garantir que tot l'alumnat adquireixi els coneixements teòrics i pràctics necessaris** per promoure el desenvolupament sostenible, entre altres coses mitjançant l'educació per al desenvolupament sostenible i **l'adopció d'estils de vida sostenibles**, els drets humans, la igualtat de gènere, la promoció d'una cultura de pau i no-violència, la ciutadania mundial i la valoració de la diversitat cultural i de la contribució de la cultura al desenvolupament sostenible.

Repte:

- Fomentar l'aprenentatge de competències per a un entorn canviant, que requereix adaptabilitat i rapidesa, treball en equip, gestió de la informació, pensament crític, capacitat de comunicació i resolució de problemes.
- Fomentar la coeducació en tots els nivells educatius i formar adequadament a la comunitat educativa.
- Incentivar l'aprenentatge i la formació al llarg de la vida.
- Promoure la integració curricular de l'educació per la salut.

Connexió: Eix: 3. Coneixement (persones i societat – formació, recerca, transferència)
Línies: 3.1. Formació reglada amb enfocament saludable
3.2. Formació no reglada amb enfocament saludable



Objectiu 5:

Aconseguir la igualtat de gènere i apoderar totes les dones i nenes.

Fita: 5.6. Garantir l'accés universal a la **salut sexual i reproductiva** i als drets reproductius, de conformitat amb el Programa d'acció de la Conferència Internacional sobre la Població i el Desenvolupament, la Plataforma d'Acció de Beijing i els documents finals de les conferències d'examen respectives.

Repte:

- Promoure l'educació sobre la salut afectiva, sexual i reproductiva, amb una atenció especial a les adolescents.

Connexió: Eix: 1. Comunitat (persones – hàbits de vida)
Línia: 1.6. Afectivitat i sexualitat

PLA D'ACTUACIONS EN PROMOCIÓ DE LA SALUT



Objectiu 9:

Construir infraestructures resilents, promoure la industrialització inclusiva i sostenible i fomentar la innovació.

Fites:

- 9.1. **Desenvolupar infraestructures fiables, sostenibles, resilents i de qualitat**, incloent infraestructures regionals i transfrontereres, **per tal de donar suport** al desenvolupament econòmic i al **benestar humà**, amb especial atenció a l'accés assequible i equitatiu per a totes les persones.
- 9.4. Per a 2030, **modernitzar les infraestructures** i reconvertir les indústries **perquè siguin sostenibles**, usant els recursos amb major eficàcia i promovent l'adopció de tecnologies i processos industrials nets i racionals ambientalment, i aconseguint que tots els països adoptin mesures d'acord amb llurs capacitats respectives.

Reptes:

- Dissenyar unes infraestructures urbanes que facilitin el canvi modal i reduir el transport privat.
- Desenvolupar les infraestructures necessàries que permetin la transició energètica cap a fonts d'energia renovables.
- Incorporar criteris de resiliència al canvi climàtic, de flexibilitat per adaptar-se als canvis tecnològics i socials i de vertebració del territori.

Connexió:

Eix: 2. Campus (entorn – edificis saludables)
Línia: 2.1. Renovació urbana



Objectiu 11:

Aconseguir que les ciutats i els assentaments humans siguin inclusius, segurs, resilents i sostenibles.

Fites:

- 11.3. Per a 2030, augmentar una urbanització inclusiva i sostenible, així com la **capacitat de planificar i gestionar de manera participativa, integrada i sostenible** els assentaments humans a tots els països.
- 11.6. Per a 2030, reduir l'impacte ambiental negatiu per càpita de les ciutats, amb especial atenció a la **qualitat de l'aire**, així com a la gestió dels residus municipals i d'altre tipus.
- 11.7. Per a 2030, proporcionar **accés universal a zones verdes i espais públics segurs, inclusius i accessibles**, en particular per a les dones i els infants, les persones grans i les persones amb discapacitat.

Reptes:

- Promoure una universitat compacta mitjançant la contenció de la urbanització extensiva, discontinua, fragmentada i heterogènia allunyada de les infraestructures de transport.
- Garantir una dotació adequada d'espais verds per al benestar de la comunitat universitària i concebre els espais verds com a una infraestructura urbana de primer ordre, proveïdora dels serveis ecosistèmics imprescindible per a una ciutat saludable i inclusiva.
- Millorar la qualitat de l'aire en els nuclis urbans, contribuint a mantenir els nivells de contaminació atmosfèrica per sota dels llindars establerts per garantir la salut de la població.

Connexió:

Eix: 2. Campus (entorn – edificis saludables)
Línia: 2.1. Renovació urbana

PLA D'ACTUACIONS EN PROMOCIÓ DE LA SALUT



Objectiu 17:

Enfortir els mitjans per a implementar i revitalitzar l'Aliança Mundial per al Desenvolupament Sostenible.

Fites:

- 17.17. Encoratjar i promoure la constitució d'aliances eficaces en els àmbits públic, públicoprivat i de la societat civil, aprofitant l'experiència i les estratègies d'obtenció de recursos dels partenariats.**
- 17.19. Per a 2030, aprofitar les iniciatives existents per a elaborar indicadors que permetin mesurar els progressos aconseguits en matèria de desenvolupament sostenible i constitueixin un complement dels indicadors utilitzats per a mesurar el producte interior brut, i donar suport a la formació en estadística als països en desenvolupament.**

Connexió:

Eix: 4. Aliances
Línia: 4.2. Sinergies institucionals

6.4. ESTABLIMENT DEL SISTEMA DOCUMENTAL

Els eixos i línies estratègiques i les activitats que les desenvolupen han de ser plasmades en documents específics, amb la finalitat de facilitar la implantació i el desenvolupament gradual de les seves previsions. El sistema documental del model d'Universitat Saludable disposa de tres nivells de documents.

El primer correspon al Programa "MEUS-UPF", d'implantació del Model Estratègic d'Universitat Saludable, que té com a finalitat implementar, en el marc dels Objectius de Desenvolupament Sostenible de l'Agenda 2030, un model d'Universitat Saludable mitjançant la redacció d'una estratègia institucional i d'un pla d'acció, establint les activitats a fer per generar benestar, qualitat de vida i salut -potenciant els recursos positius de les persones- i els indicadors a tenir en compte per obtenir una millora contínua. Engloba els projectes que corresponen als nivells documentals inferiors.

El Projecte "UPF Saludable", d'universitat saludable de la UPF, correspon al segon nivell documental i té com a finalitat proposar una estratègia institucional orientada pels valors i principis associats al moviment global de Promoció de la Salut, que contribueixi a impulsar una cultura de salut i benestar, a millora dels hàbits de vida de la Comunitat Universitària i a fomentar un entorn universitari més saludable a la totalitat del Grup UPF. L'objectiu específic és adaptar el model d'universitat saludable consensuat entre les universitats del grup de treball d'universitats saludables de la Xarxa Vives d'Universitats, als atributs i vectors clau propis de la UPF, de manera que personalitzant les estratègies generals proposades es pugui avançar cap a l'assoliment d'una Universitat Saludable en totes les seves dimensions.

Nivell Document

- | | | |
|---|---|---|
| 1 |  | <p>Programa "MEUS-UPF",
d'implantació del Model Estratègic d'Universitat Saludable</p> |
| 2 | | <p>Projecte ,
d'Universitat Saludable de la UPF</p> |
| 3 | | <p>Projecte ,
del Pla d'acció en
Promoció de la Salut</p> |

Figura 12. Sistema documental del model d'Universitat Saludable de la UPF.

El Projecte "+ salud", del Pla d'acció en Promoció de la Salut, constitueix el tercer nivell i, com a eina d'implantació del Model estratègic d'universitat saludable de la UPF, concreta el pla d'acció en promoció de la salut amb la finalitat de complir els objectius fixats per la Universitat en base a la seva declaració de principis i compromisos, contribuint a impulsar una cultura de salut i benestar en un entorn saludable i a consolidar el Programa.

6.4.1. Actualització documental

Amb una periodicitat quadriennal, aquest document serà revisat, i se'n modificaran els aspectes que siguin convenients. Amb aquesta finalitat, s'obrirà un procés de consulta amb les unitats que gestionen els actius saludables per tal de detectar possibles millores i facilitar-ne la revisió.

La tramitació de tota modificació serà consultada prèviament amb la Comissió de Responsabilitat Social. Posteriorment, les modificacions seran informades favorablement pel Comitè de Promoció de la Salut, a proposta del gestor o gestora del Projecte "UPF Saludable" i, finalment, aprovades pel Consell de Govern de la UPF, a proposta del president o presidenta del Comitè.

La persona responsable de la revisió haurà de ser, preferentment, la mateixa que va elaborar el document.

En el document revisat s'haurà d'indicar el número i la data de revisió i qui l'ha fet.

Projecte "UPF Saludable"

PLA D'ACTUACIONS EN PROMOCIÓ DE LA SALUT

Les actualitzacions de documents hauran de seguir el mateix circuit de codificació, revisió i distribució que el document antic.

La nova versió del document serà publicada al portal de la transparència de la Universitat.

6.4.2. Pla d'acció

La implantació i consolidació del projecte precisa de l'execució de plans d'acció en promoció de la salut. Aquests plans es redactaran i aprovaran anualment.

El primer Pla que es redacti tindrà com a finalitat ajudar a aconseguir l'acreditació de l'Institut Nacional de Seguretat i Salut en el Treball de Bones Pràctiques en Promoció de la Salut en el Treball.

En qualsevol cas, les accions que integrin els plans han de desenvolupar les línies estratègiques del Projecte "UPF Saludable" i contribuir a la millora contínua.

Els plans d'acció anuals que se'n derivin seran redactats pel gestor o gestora del Projecte "UPF Saludable" que també tramitarà l'informe favorable del Comitè de Promoció de la Salut, a proposta seva i, finalment, aprovades pel gerent o la gerent de la UPF.

6.5. ADOPCIÓ DEL MODEL DE GOVERNANÇA

"UPF Saludable" es concep com un projecte:

- Transversal i participatiu, que dóna cobertura a la comunitat universitària,
- Integrat en el programa de Responsabilitat Social de la Universitat,
- Supervisat per la vicerectora per la direcció de projectes pel compromís social i la igualtat,
- Aprovat pel Consell de Govern de la Universitat, com evidència del compromís ferm amb la promoció de la salut,
- Gestionat des d'una unitat administrativa, per personal amb dedicació exclusiva, que coordina les accions assumides per les unitats gestores dels actius saludables de la Universitat,
- Finançat amb pressupost específic i suficient per assolir les activitats previstes als plans d'acció anuals, i
- Sotmès a control en el marc del *Comitè de Promoció de la Salut*.

Projecte "UPF Saludable"

PLA D'ACTUACIONS EN PROMOCIÓ DE LA SALUT

La implantació i consolidació del Projecte precisa de l'execució d'accions concretes que materialitzin aquesta concepció en una realitat. És fonamental assignar el Projecte a una unitat administrativa concreta, incorporant formalment aquesta funció a la relació de funcions de la unitat i de les persones assignades, i preveure un pressupost adient per l'exercici 2020 i següents.

6.6. ESTABLIMENT DE MECANISMES DE CONTROL I SEGUIMENT

El cicle de millora contínua del sistema d'universitat saludable es completa amb l'establiment de mecanismes de control del sistema, com ara la certificació o acreditació del model per una entitat autoritzada, i de mecanismes de seguiment dels objectius saludables, com ara el quadre de comandament operatiu.

6.6.1. Acreditació de bones pràctiques

En aquest aspecte, la Universitat compta amb la Mútua d'Accidents de Treball i Malalties Professionals MC MUTUAL, la Mútua Col·laboradora de la Seguretat Social a la que la UPF està associada des de l'1 de setembre del 2007.

Entre d'altres funcions, ajuda a les empreses associades a definir i implantar un model de promoció de la salut al treball que permeti reduir els factors de risc per la salut de la població treballadora així com fomentar el benestar físic, mental i social.

Mitjançant el servei especialitzat "Empreses Saludables_Consultoria" ofereix assessorament a les organitzacions interessades a desenvolupar-se com Empreses Saludables, així com a aquelles que vulguin obtenir el reconeixement de Bona Pràctica en promoció de la salut, atorgat per l'*Instituto Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo*, o bé, la certificació d'Empresa Saludable d'AENOR i el Segell d'Excel·lència en Empresa Saludable atorgat per TÜV Rheinland (figura 13).

PLA D'ACTUACIONS EN PROMOCIÓ DE LA SALUT

Acreditació	Certificació	
 <p>Gratuït</p> <p>Avalua el procés i els resultats</p> <p>Aporta eines a l'empresa</p>  <p>Reconeixement de bones pràctiques, amb una vigència de 3 anys</p>	 <p>Pagament</p> <p>Audita el sistema de gestió</p>  <p>Certificat amb segell de la marca, amb revisió anual i auditoria trienal</p>	 <p>Pagament</p> <p>Audita requeriments d'empresa saludable</p>  <p>Certificat amb segell de la marca, amb vigència anual i biennal</p>

Figura 13. Mecanismes d'acreditació i certificació de bones pràctiques en promoció de la salut.

La UPF, amb el seu assessorament i acompanyament, tramitarà candidatura al Reconeixement per obtenir-lo a l'exercici 2020.

6.6.2. Quadre de comandament operatiu²⁸

El quadre de comandament operatiu de promoció de la salut és un mecanisme de seguiment dels objectius del Projecte. És l'eina de gestió que ajuda a la presa de decisions directives en proporcionar informació periòdica, de manera sinòptica i visual, sobre el nivell d'acompliment dels objectius, prèviament establerts, mitjançant indicadors de gestió.

Implantar un quadre de comandament operatiu requereix un important esforç de canvi; s'ha de passar de focalitzar-se en el dia a dia i en un àmbit d'aplicació més o menys reduït, a pensar, planificar i gestionar estratègicament, entenent la promoció de la salut com una unitat més de l'organització en què els seus èxits o fracassos tenen una important repercussió en els resultats de la Universitat.

El quadre té com a finalitat crear les eines que permetin una gestió estratègica de la promoció de la salut, facilitant la translació de l'estratègia en objectius concrets i l'avaluació de la interrelació entre els diferents indicadors, afavorint la transparència en la gestió i l'establiment d'un equilibri entre les accions immediates i les línies estratègiques.

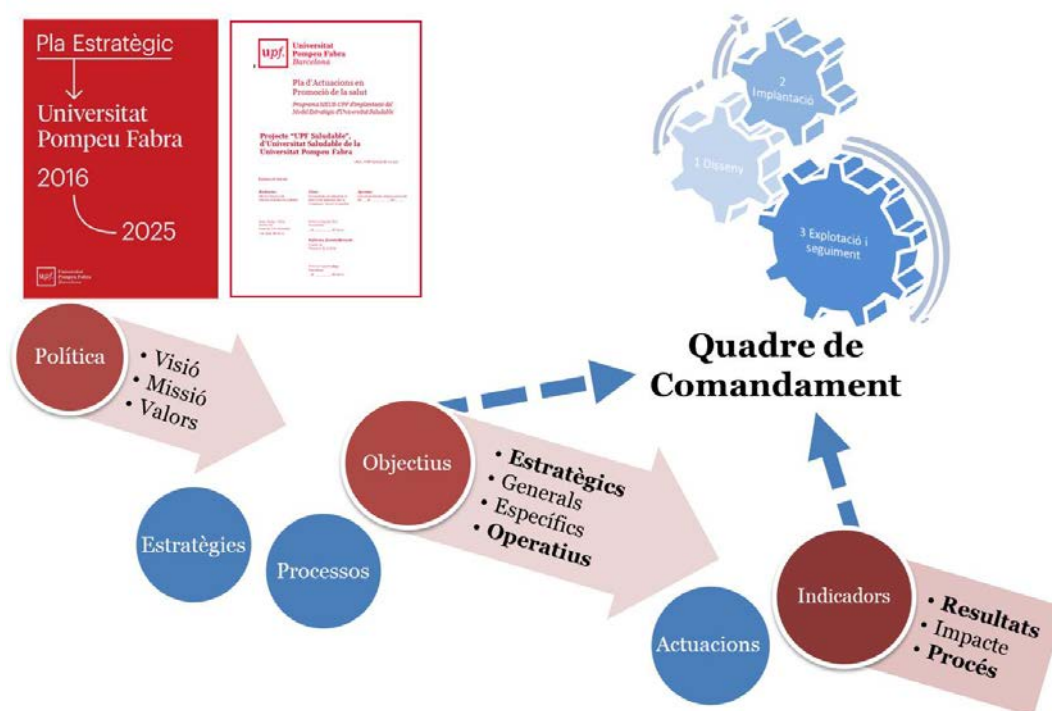


Figura 14. Translació de l'estratègia de la Universitat en accions tangibles i mesurables.

Tot quadre de comandament consisteix en la definició, tractament i explotació d'un sistema d'objectius i indicadors que, derivats de la visió i l'estratègia de l'organització, traslladin els seus enunciats a accions tangibles i mesurables. Per això, el quadre ha de disposar d'un conjunt coherent d'indicadors, com a mínim, de resultat i de procés de cadascun dels objectius definits (estratègics i operatius), atès que aquest ha d'expressar, de manera tangible, tant l'estratègia i els resultats esperats (objectius estratègics i indicadors de resultat) com les actuacions establertes per assolir-los (objectius operatius i indicadors de procés).

Aquest quadre de comandament ha de ser fruit del treball col·laboratiu impulsat a les xarxes de les que la UPF és membre. En particular, del coordinat per la Xarxa Vives d'Universitats a partir del model proposat per la consultoria Momentum^{co}.

En aquesta línia, en concloure el taller sobre el model consensuat d'universitat saludable de la Xarxa, de desembre del 2018 a la UPF, es va crear un grup de treball específic, integrat per un representant de cadascuna de les tres regions participants. Els representants són la Universitat de les Illes Balears, la Universitat de València i la UPF, en ostentar actualment la presidència de la Xarxa Catalana d'Universitats Saludables (us.cat). El grup es va reunir el 28 de juny del 2019 a Madrid amb la finalitat d'establir una bateria final d'indicadors consensuats i vàlids per integrar el quadre de comandament proposat per la Xarxa Vives.

7. REFERÈNCIES

- ¹ Universitat Pompeu Fabra. Pla Estratègic de la Universitat Pompeu Fabra 2016-2025 [Internet]. [Consultat 16 Abril 2018]. Disponible a: <https://www.upf.edu/web/plaestrategic>.
- ² Norma internacional ISO 9001 (traducció oficial). Sistemas de gestión de la calidad. Requisitos. Ginebra (Suïssa): International Organization for Standardization, 2015.
- ³ Norma internacional ISO 45001 (traducció oficial). Sistemas de gestión de la seguridad y salud en el trabajo - Requisitos con orientación para su uso. Ginebra (Suïssa): International Organization for Standardization, 2018.
- ⁴ Universitat Pompeu Fabra. Servei de consultoria en la implementació d'un model d'universitat saludable a la Universitat Pompeu Fabra. [Internet]. [Consultat 16 Abril 2018]. Disponible a: https://contractaciopublica.gencat.cat/ecofin_pscp/AppJava/awardnotice.pscp?reqCode=viewDcan&idDoc=31026209&lawType=2.
- ⁵ Xarxa Vives d'Universitats. Bases d'un model estratègic de campus universitari saludable. Castelló de la Plana; 2018.
- ⁶ Jarque S. El model d'universitat saludable de la UPF. Ponència a: 5na. Jornada d'Empresa Saludable del Col·legi Oficial d'Infermers i Infermeres de Barcelona. Barcelona; 2019.
- ⁷ Llei 18/2009, de 22 d'octubre, de salut pública. DOGC, 5495, de 30 d'octubre.
- ⁸ Organització Mundial de la Salut. Carta de Ottawa para la promoción de la salud [Internet]. [Consultat 24 Juliol 2019]. Disponible a: <https://www.paho.org/hq/dmdocuments/2013/Carta-de-ottawa-para-la-apromocion-de-la-salud-1986-SP.pdf>.
- ⁹ Organització Mundial de la Salut. Declaración de Shangai sobre la promoción de la salud en la Agenda 2030 para el Desarrollo Sostenible [Internet]. [Consultat 24 Juliol 2019]. Disponible a: <https://www.who.int/healthpromotion/conferences/9gchp/Shanghai-declaration-final-draft-es.pdf?ua=1>.
- ¹⁰ UK Healthy Universities Network [Internet]. [Consultat 24 Juliol 2019]. Disponible a: <https://healthyuniversities.ac.uk/>.
- ¹¹ Okanagan International Charter for Health Promoting Universities and Colleges [Internet]. [Consultat 24 Juliol 2019]. Disponible a: <https://internationalhealthycampuses2015.sites.olt.ubc.ca/files/2016/01/Okanagan-Charter-January13v2.pdf>.
- ¹² Organització Mundial de la Salut. Entornos Laborales Saludables: Fundamentos y modelo de la OMS [Internet]. [Consultat 24 Juliol 2019]. Disponible a: https://www.who.int/occupational_health/evelyn_hwp_spanish.pdf.
- ¹³ Martínez-Riera JR, Gallardo C, Aguiló A, Granados MC, López-Gómez J, Arroyo HV. La universidad como comunidad: universidades promotoras de salud. Informe SESPAS 2018. Gac Sanit. 2018;32(S1):86-91.
- ¹⁴ Àrea de Recursos Humans i Organització, Unitat d'Organització i Processos. L'evolució dels recursos humans a la UPF 1990-2015. Barcelona; 2014.

PLA D'ACTUACIONS EN PROMOCIÓ DE LA SALUT

- 15 Universitat Pública de Navarra. II Plan Universidad Saludable 2011-2015 [Internet]. [Consultat 17 Juliol 2019]. Disponible a: http://www.unavarra.es/digitalAssets/150/150751_II-Plan-Universidad-Saludable-2011.pdf.
- 16 Projecte "UPF Saludable" implementació d'un Campus Saludable: diagnòstic inicial i pla estratègic 2019-2021. Biwel consultoria. Barcelona; 2018.
- 17 MC Mutual. Com ser una empresa saludable.
- 18 Universitat de Barcelona. Què és el pla de sostenibilitat [Internet]. [Consultat 18 Juliol 2019]. Disponible a: <http://www.ub.edu/plasostenibilitat/comunicacio/que-es/>.
- 19 Asamblea General de les Nacions Unides. 2005 World Summit Outcome, Resolució A/60/1 [Internet]. [Consultat 17 Juliol 2019]. Disponible a: https://www.un.org/en/development/desa/population/migration/generalassembly/docs/globalcompact/A_RES_60_1.pdf
- 20 Universitat Pompeu Fabra. Pla de Mobilitat Sostenible i Segura de la UPF 2015-2020 [Internet]. [Consultat 18 Juliol 2019]. Disponible a: <https://www.upf.edu/documents/7852803/8406582/Pla+de+Mobilitat/Ob6c8b5a-5971-faf0-25f4-2fdd24fce0e6>.
- 21 Xarxa Vives d'Universitats. Model d'Universitat Saludable i Sostenible de la Xarxa Vives d'Universitats. Momentum^{CO}. Castelló de la Plana; 2019.
- 22 Lange I, Vio F. Guía para Universidades Saludables y otras Instituciones de Educación Superior [Internet]. [Consultat 31 Juliol 2019]. Disponible a: <http://www.bvsde.paho.org/bvsacd/cd90/1008LANgui.pdf>.
- 23 Generalitat de Catalunya. Vida saludable [Internet]. [Consultat 17 Juliol 2019]. Disponible a: <http://canalsalut.gencat.cat/ca/vida-saludable/>.
- 24 Col·legi d'Arquitectes de Catalunya. Renovem la ciutat, construïm el futur [Internet]. [Consultat 31 Juliol 2019]. Disponible a: <https://www.renovaciourbana.com>.
- 25 Segura M. L'Agenda Urbana i el Pacte Nacional per la Renovació Urbana de Catalunya. L'informatiu del CAATEEB. 2018; 356: 42-45.
- 26 Organització Mundial de la Salut. Promoción de la Salud: Glosario [Internet]. [Consultat 17 Juliol 2019]. Disponible a: https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/67246/WHO_HPR_HEP_98.1_spa.pdf;jsessionid=217B6DD34C83C597BCA84CC7EC7344C0?sequence=1.
- 27 Consell Assessor per al Desenvolupament Sostenible. L'Agenda 2030 per al Desenvolupament Sostenible [Internet]. [Consultat 31 Juliol 2019]. Disponible a: cads.gencat.cat/ca/Agenda_2030.
- 28 Oficina Tècnica de Prevenció de Riscos Laborals. Manual de gestió del Pla de Prevenció de Riscos Laborals: quadre de comandament operatiu. Barcelona: Universitat Pompeu Fabra, 2018.