



MAR DEL PLATA, 28 de abril de 2023

VISTO la nota obrante en el expediente EX-2023-2937-DME-FCSYTS#UNMDP, mediante la cual las Licenciadas Gisela CAVALLI y Daniela Belén ZANARDI presentan un proyecto denominado "Programa Vida Sana", y

CONSIDERANDO:

Que el mismo está desarrollado por las referidas licenciadas y la señora Decana, y está orientado a la comunidad de la Facultad de Ciencias de la Salud y Trabajo Social.

Que la señora Decana solicita que se designe a las Licenciadas CAVALLI y ZANARDI en los cargos que detalla.

Que la Dirección General Administrativa informa que el presupuesto para la cobertura de los cargos mencionados surge del destinado por Rectorado para programas de las características que tiene el elevado.

Las sugerencias de las comisiones de Asuntos Académicos y del Buen Vivir, aprobadas por unanimidad en la sesión del Consejo Académico n° 1, de fecha 17 de abril de 2023.

Que la Dirección de Presupuesto informa que se registran las reservas presupuestarias para las designaciones solicitadas, consignando los NUP que se detallan en el articulado de la presente ordenanza.

Que en las presentes actuaciones obran las planillas de Declaración Jurada de cargos y actividades -incorporadas por la Dirección Docencia-, los *curriculum vitae* y otra documentación correspondiente a las personas a designar.

Las atribuciones conferidas por el Artículo 91 del Estatuto de la Universidad Nacional de Mar del Plata.

Por ello,

EL CONSEJO ACADÉMICO DE LA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD Y TRABAJO SOCIAL
ORDENA:

ARTÍCULO 1°.- APROBAR la creación del "Programa Vida Sana", de la Facultad de Ciencias de la Salud y Trabajo Social, de acuerdo al Anexo que en diez fojas forma parte de la presente ordenanza.

ARTÍCULO 2°.- DESIGNAR a las personas que se detallan a continuación, a partir del 1° de mayo de 2023 y hasta el 31 de marzo de 2024, cada una en un cargo de Ayudante Graduado a Término, con dedicación Simple, para cumplir funciones en el programa aprobado en el Artículo 1°:

- Licenciada Gisela CAVALLI (DNI n° 28.608.338 – CUIL 27-28608338-8 – Legajo n° 19.765 – NUP n° 2032/23).

- Licenciada Daniela Belén ZANARDI (DNI n° 31.018.069 – CUIL 27-31018069-1 – Legajo n° 13.562 – NUP n° 2031/23).

ARTÍCULO 3°.- Regístrese. Publíquese en el Boletín Oficial de la Universidad. Elévese copia a Rectorado. Comuníquese a quienes corresponda. Cumplido, archívese.



UNIVERSIDAD NACIONAL
de MAR DEL PLATA

"1983/2023 -

40 AÑOS DE DEMOCRACIA"

Ordenanza de Consejo Académico

OCA - 2023 - 109 - FCSYTS # UNMDP

APROBAR la creación del "Programa Vida Sana", de la Facultad de Ciencias de la Salud y Trabajo Social.

De: D. Despacho General - Fac. de Cs. de la Salud y Trabajo Social



ORDENANZA DE CONSEJO ACADÉMICO N° 109

Firmado a través del Sistema Único Documental (SUDOCU) por:

Lic. Gabriela Elizabet GUERRA – Secretaria Académica

Mag. María Norma PERALTA - Decana

ANEXO DE LA ORDENANZA DE CONSEJO ACADÉMICO N° 109

1. DENOMINACIÓN DE LA ACTIVIDAD

Programa Vida Sana

2. POBLACIÓN COPARTICIPANTE

Miembros de la Facultad de Ciencias de la Salud y Trabajo Social, Universidad Nacional de Mar del Plata.

3. LUGAR DE REALIZACIÓN

Facultad de Ciencias de la Salud y Trabajo Social – Universidad Nacional de Mar del Plata.

4. EQUIPO PARTICIPANTE

Para coordinar el Programa, se sugiere constituir un equipo interdisciplinario que sensibilice y promueva la educación en estilos de vida saludables en la comunidad universitaria, utilizando recursos disponibles dentro de la Unidad Académica que se ha formado en diversas profesiones:

- Mg. María Norma Peralta: Decana de la Facultad de Ciencias de la Salud y Trabajo Social, Profesora de la FCyTS, Especialista en Docencia Universitaria, Diplomatura en Administración Pública, Master en Ciencias con mención en Epidemiología, Doctorando en Educación.
- Lic. Gisela Cavalli: Licenciada en Psicología, Residencia de Grado en Gabinete Psicológico del Colegio Nacional “Dr. Arturo Humberto Illia” UNMDP realizó Cursos de Postgrado: “Curso de Especialización Interdisciplinario en abordaje integral de la maternidad” Institución: Natal – Asistencia, Docencia e Investigación en Maternidad Directora: Lic. Diana Wechsler. Buenos Aires, marzo 2010/agosto2011 y “Terapia cognitiva con niños y adolescentes: de la teoría a la práctica clínica” Institución: Colegio de Psicólogos de la Provincia de Buenos Aires. Distrito X Año: 2011. Participación en el 1° Congreso Marplatense de Psicología, Taller “La Representación de las Emociones en la Dramaterapia” Facultad de Psicología – UNMDP, Seminario de Extensión “Educación Afectiva” Dictado por el Lic. Salvador Wanderley Facultad de Psicología – UNMDP, Seminario “Encuentro con el Movimiento y la Creatividad” Dictado por María Fux – Danzaterapia Instituto Santa Cecilia, I Jornadas Regionales de Bioética,

Genética y Derecho organizadas por la Asociación Argentina de Bioética Facultad de Derecho – UNMDP, Jornada “Cuerpo, afecto y lenguaje” Organizadas por la Fundación Luis Chiozza Buenos Aires y Seminario “Neurobiología Interpersonal: Mente, cerebro, cuerpo” Organizado por la Lic. Cristina Bluthgen y Lic. Elena Zirolli - Terapeutas EMDR Buenos Aires. Participó en el Proyecto de Investigación “Desafíos para la Inclusión en la Educación Superior” - Evaluación psicotécnica de estudiantes de primer año de la Carrera Licenciatura en Enfermería. Facultad de Ciencias de la Salud y Trabajo Social. UNMDP. 2008. Brindó charla sobre: “El manejo de la ansiedad y el estrés”. Asociación de mujeres de negocios y profesionales. Mar del Plata. 2022. Actualmente se desempeña en consultorio privado realizando Orientación y Psicodiagnóstico a niños, adolescentes y adultos.

- Lic. Daniela Zanardi: Licenciada en Nutrición Universidad FASTA. Técnica en Industria de procesos (orientación en alimentos) y Tramo de formación Pedagógica, Instituto Superior de Vocación docente (2017). Prácticas profesionales en Sanatorio Belgrano. Área asistencial. (2010) Prácticas profesionales en salud pública: - CAPS (Centro Asistencia Primaria de la Salud) N° 2 “Dr. Arturo Oñativia” - CAPS (Centro Asistencia Primaria de la Salud) Sub centro Barrio Gral. Belgrano. (2010). Asistió a los siguientes cursos y conferencias: Curso de manipulación de alimentos “INE, Subsecretaria de Investigación y Tecnología. Ministerio de Salud” (2000), Semana del Alimento Sano. “Aspectos a tener en cuenta en la adquisición y elaboración de alimentos – nutrición y salud”. Municipalidad de General Pueyrredón. (2001), III Jornadas sobre Seguridad de los Alimentos. Departamento de bromatología. Municipalidad de General Pueyrredón. (2001), XVII Congreso Argentino de Nutrición. “Hacia una nutrición personalizada: Del átomo al plato”. Sociedad Argentina de Nutrición. Mar del Plata. (2009), Curso de Capacitación para Agentes Multiplicadores sobre Celiaquía. Asociación Celíaca Argentina. Secretaria de Salud de la Municipalidad del Partido de General Pueyrredón. UNMDP (2012), II Jornadas de Actualización de Nutrición, Módulo 1 “Un día como si tuvieras Diabetes”. Sociedad Argentina de Nutrición (2013). Brindó los siguientes talleres/charlas: “Semana del Alimento Sano: Incorporación de frutas y verduras en la alimentación” y “Taller Salud y Adolescencia” Escuela Amuyen (2013),

“Alimentación y deporte – Nutrición y educación física”. Complejo Recreacional Parada 5· Espacio deportivo multidisciplinario (2014). Encargada de la PYME de viandas saludables. “Ensaladísima | Health&Food” (2017). Capacitación a profesionales para “Molinos Rio de la Plata | S.A”. Congreso Nacional de Nutrición Mar del Plata (2013). Staff consulta nutricional. Para “Molinos Rio de la Plata | S.A” Congreso Nacional de Nutrición Mar del Plata (2015). Implementación de la Ordenanza Municipal “kiosco saludable” en escuelas. Concesionaria del kiosco saludable en “Escuela Amuyen | Cooperativa educativa” Mar del Plata (2005 - 2011), Clases de inglés conversacional Tripulantes de cabina de pasajeros en Aero C.E.A.M Centro de estudios (2008 – 2014), Encargada del servicio de alimentación en viaje de estudios. “Colegio San Jerónimo | Escuela Secundaria” (2009). Actualmente se desempeña en Consultorio nutricional y Valorizamos la Vida ONG para mujeres con cáncer de mama.

5. ARTICULACIÓN INTRA E INTERINSTITUCIONAL/ INTEGRALIDAD DE FUNCIONES

Las actividades que se propondrán se realizarán dentro del ámbito de la Facultad de Ciencias de la Salud y Trabajo Social y el Complejo Universitario. Se coordinarán talleres con especialistas de diversas profesiones que transmitirán sus conocimientos relacionados a la temática que se plantea.

6. FUNDAMENTACIÓN

La promoción de la Salud es un bien social, de carácter universal, que proporciona a la población los medios para ejercer el mayor control sobre su salud e impulsar su propia protección y bienestar.

La Promoción de la Salud se lleva a cabo en espacios diferentes y se parte de la base que “la salud es construida y vivida por las personas en su ambiente cotidiano, donde ellas trabajan, aprenden, juegan y aman”. Este concepto es lo que se define como “enfoque en el entorno”, es decir, que un proyecto de vida saludable debería influir en todos los contextos en los que se mueven las personas y, en este caso, en las Instituciones de Educación Superior, considerándolas como un sistema social global con su cultura organizacional, estructura y proceso.

Entendemos por **Universidad Saludable** o **Universidad Promotora de Salud** aquella que incorpora la Promoción de la Salud a su proyecto educativo y laboral, con el fin de propiciar el desarrollo humano y mejorar la calidad de vida de quienes allí estudian o trabajan y, a la vez, formarlos para que actúen como modelos o promotores de conductas saludables a nivel de sus familias y en la sociedad en general.

A partir de la revisión de la experiencia y de la literatura disponible, un espacio saludable debe contar con las siguientes características:

- **Ambiente físico saludable y seguro:** Este aspecto se refiere a condiciones de limpieza, adecuada luz, ventilación, alejamiento de ruidos molestos, equipos de protección de riesgos físicos, químicos y biológicos.
- **Ambiente social:** El ambiente social es la cultura organizacional tal como lo sienten quienes allí participan. Se crea, se refuerza y se sostiene por pautas continuas de relaciones humanas y comunicación, las que a su vez influyen en forma importante en la salud física y mental. Estas pautas reciben diferentes influencias y se transforman en la implementación de prácticas de la forma como se abordan las necesidades humanas. Estas necesidades son: respeto, sensación de pertenencia, libertad de expresión y protección de cualquier tipo de discriminación y acoso.

También se producen efectos por relaciones interpersonales como la comunicación efectiva entre pares y con sus superiores. El ambiente social permite que las personas utilicen plenamente sus talentos y recursos y experimenten agrado, placer y satisfacción en el ambiente en el que se manejan.

- **Recursos personales:** Se refiere a cómo los individuos manejan las diversas situaciones estresantes de su medio ambiente y el sentido de control sobre el entorno. Otro aspecto tiene que ver con la percepción de las personas, el apoyo que exista en los momentos de infelicidad o angustia. La habilidad para comunicarse bien con los demás, gestionar el estrés y una sensación de poder manejar las circunstancias, son factores importantes para prevenir o resistir enfermedades.

- **Prácticas saludables:** Tiene relación con la creación de ambientes que facilitan y apoyan estilos de vida y conductas saludables.

RAZONES Y BENEFICIOS

Entre las razones para implementar una estrategia de promoción de salud destinada a que los miembros de la Facultad tengan mayores oportunidades para una vida más saludable se encuentran:

- El tiempo que ocupa en la vida de las personas el trabajo o el estudio.
- El riesgo que implica la actividad laboral y su relación con las condiciones ambientales.
- El impacto directo del trabajo y el estudio en la salud y bienestar de los actores.

7. OBJETIVO GENERAL Y OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Objetivo General:

- Sensibilizar y promover la educación en estilos de vida saludables en la Facultad de Ciencias de la Salud y Trabajo Social de la Universidad Nacional de Mar del Plata.

Objetivos específicos:

- Entregar valor agregado a la Universidad, lo que podría incrementar la satisfacción laboral.
- Disminuir ausentismo del personal.
- Favorecer las relaciones interpersonales armoniosas y la convivencia, mejorando el clima laboral.
- Contribuir a mejorar la percepción de calidad de vida.

8. DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

Para este proyecto, se dividirán las áreas a trabajar de la siguiente manera:

Alimentación: contribuir a un cambio de hábitos alimentarios en la población que conlleven a mejorar su estado de salud y calidad de vida.

Distintas fuentes de información nutricional muestran, en las últimas décadas, la excesiva ingesta de harinas refinadas, azúcares simples y grasas trans, así como la falta de fibra en la alimentación de la población. Se observa la elección de alimentos con menor valor nutricional y mayor valor calórico, muy probablemente motivada por la mayor oferta de alimentos ultraprocesados y su practicidad para ser consumidos, así como la falta de información respecto al impacto negativo de dichos alimentos en la salud y calidad de vida.

Enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT), tales como: enfermedades vasculares (incluyendo cerebro, cardiovasculares y renales), diabetes, cáncer y enfermedades respiratorias crónicas, se encuentran íntimamente relacionadas al estilo de vida de la población; siendo la alimentación uno de los aspectos más importantes.

Las ECNT pasaron a ser el centro de atención en las agendas en salud de todos los países. Las ECNT son la causa de muerte de más de 36 millones de personas en el mundo cada año, casi el 80% de las defunciones ocurren en países de ingresos bajos y medios. Más de 9 millones de los fallecimientos por ECNT se producen en personas menores de 60 años. Para evitar el deterioro del estado de salud y calidad de vida de la población es importante promover una alimentación segura, accesible y soberana. La Educación Alimentaria Nutricional otorga a las personas acceder a la información y así tener la posibilidad de elegir conscientemente los alimentos a consumir. Una alimentación saludable es aquella que fortalece el sistema inmunológico, provee de la cantidad necesaria de energía y aminoácidos para que los tejidos del cuerpo que lo requieran puedan regenerarse, permite tener una buena función cognitiva y no genera sintomatología, entre otras cosas.

En general, son los alimentos reales (los que no han sido industrialmente procesados o cuyo procesamiento no ha interferido en sus cualidades naturales ni empeorado la calidad de su composición) los que proveen de: energía, aminoácidos esenciales, grasas saludables, variedad de vitaminas y minerales, fibras benefactoras del sistema digestivo y microbiota intestinal, fitonutrientes, compuestos antiinflamatorios y antioxidantes.

Algunas acciones a realizar:

- Oferta variada de alimentos reales y bebidas en encuentros laborales acompañados de información sobre sus beneficios.
- Cartelería que informe sobre los distintos grupos de alimentos y su impacto en el organismo.
- Promover el consumo de agua mediante la disponibilidad de jarras o envases reciclados en los espacios de consumo, que serán señalizados como “espacios de agua segura”.
- Contar con una oferta variada de alimentos saludables a costos accesibles y exhibidos adecuadamente de manera de generar mayor atracción que otros alimentos. Por ejemplo, frutas frescas, barras de cereal libres de grasas trans, sándwich saludable (queso, jamón cocido magro, atún, láminas de pollo, huevo cocido y vegetales), frutos secos (nueces, almendras), frutas desecadas, chocolate amargo, ofreciéndolo preferentemente en envases del tamaño de una porción.

Aspectos Psicosociales: Existen diferentes temas relacionados con la salud integral de las personas que estudian o trabajan en la Universidad. Sin embargo, hay algunos que reconocidamente influyen sobre la sensación de bienestar y afectan la productividad laboral y académica. Entre ellos se destacan los factores psicosociales (estrés, violencia, seguridad), falta de tiempo u oportunidades para la actividad física, esparcimiento y alimentación saludable, los aspectos ambientales, sobrecarga académica o laboral, entre otros.

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

Características de los entornos psicosociales saludables:

- Son cálidos y amistosos.
- Promueven la cooperación más que la competencia.
- Promueven un estilo de comunicación abierta y directa.

- Consideran importante dar oportunidades para la innovación y recreación.
- Evitan la intimidación, el acoso y la violencia, a través de estimular el desarrollo de procedimientos y políticas que apoyen formas de mediación y resolución de conflictos.
- Promueven la igualdad de oportunidades y utilizan procedimientos democráticos para crear instancias y mecanismos de participación de los diferentes actores de la Universidad.
- Contribuyen a generar ambientes que influyen positivamente en la salud mental de la comunidad.

La promoción de factores protectores psicosociales es fundamental para el fomento de una alimentación saludable y la realización de actividad física, en este sentido, es necesario abordar los siguientes aspectos:

- Manejo del estrés.
- Desarrollo de relaciones interpersonales.
- Desarrollo de habilidades personales y sociales como autonomía, autocontrol, autoestima y resistencia a la presión del grupo.
- Desarrollo de estilos de comunicación adecuados y de resolución de conflictos.
- Importancia y beneficios de alimentación saludable y actividad física.

Por tal motivo, el objetivo de este programa será construir ambientes físicos, psíquicos y sociales que influyan en mejorar la calidad de vida de los integrantes de la Facultad, fortaleciendo su autoestima y asertividad. Este entorno será el estímulo para que las personas emprendan cambios positivos en su conducta.

Cuidado del cuerpo, Actividad física, Recreación y Primeros Auxilios: Capacitar a los miembros de la comunidad en el cuidado de su propio cuerpo y saber actuar frente a situaciones de emergencia es otro de los objetivos a trabajar dentro de este Programa.

Dado que el tiempo que se dedica a trabajar y estudiar es prolongado, se considera que las pausas son fundamentales para el logro de mayor salud y bienestar, así como la productividad. Una recomendación central es realizar pausas activas, las cuales son períodos breves de ejercicio físico planificado o actividad compensatoria dentro de las jornadas diarias. Dicha actividad tiene como objetivo activar la musculatura y el sistema cardiorrespiratorio para contribuir a mejorar la capacidad física. Al cambiar el ritmo de trabajo, se mejora la circulación sanguínea, fortaleciendo a aquellas zonas de menor irrigación. Como Institución educativa, debemos contribuir a disminuir las altas tasas de sedentarismo y promover una vida activa, a través de la ejecución de programas recreativos y deportivos para los miembros de la Facultad.

Por lo tanto, organizar distintos tipos de actividades recreativas brindarán:

- Mejor manejo del estrés.
- Sensación de agilidad e incremento de energía.
- Prevención de enfermedades.
- Fomentar los vínculos interpersonales.

En la vida cotidiana, ya sea en el ámbito laboral, en el trayecto al trabajo o en nuestro hogar, podemos enfrentarnos a situaciones de emergencia que puedan llegar a requerir de soluciones rápidas hasta la llegada e intervención de los profesionales del área.

Los Primeros Auxilios son todas aquellas medidas que se deben tomar en el mismo lugar donde ha ocurrido el accidente o acciones de asistencia o tratamiento, que se realizan a un accidentado o a quien le surge repentinamente alguna enfermedad.

Por tal motivo, conocer acerca de los Primeros Auxilios es una herramienta necesaria y básica para nuestra vida cotidiana, ya sea dentro o fuera del ámbito de la Facultad.

Los objetivos de los primeros auxilios son:

- La conservación de la vida.
- Evitar complicaciones físicas y psicológicas.
- Ayudar a la recuperación de los afectados/as.
- Asegurar el traslado de los accidentados hasta un centro asistencial.

9. CRONOGRAMA

El programa se desarrollará durante cada ciclo lectivo, llevando a cabo diversas actividades relacionadas a las áreas planteadas previamente.

10. RECURSOS NECESARIOS

Para la realización de los diversos talleres, se utilizarán las instalaciones y los equipos disponibles de la Facultad de Ciencias de la Salud y Trabajo Social y se coordinará el uso de la Plaza Seca del Complejo Universitario en caso de requerirlo.

Hoja de firmas