

Memoria de proyectos de innovación y buenas prácticas docentes

A. Datos generales del proyecto de innovación y buenas prácticas docentes

Título	Proyecto SALUDarme		
Código		Fecha de Realización:	Septiembre 2022-Mayo 2024
Coordinación	Apellidos	González-Hernández	
	Nombre	Juan	
Tipología	Tipología de proyecto	Avanzado	
	Rama del Conocimiento	Psicología de la Salud	
	Línea de innovación	Dimensión 4. Investigación docente y transferencia del conocimiento.	

B. Objetivo Principal

El **objetivo principal** es el de implicar a la comunidad universitaria de la UGR sobre el cambio de creencias, actitudes y hábitos sobre las conductas saludables (ejercicio físico, hábitos de alimentación, descanso, relación social, etc.).

Objetivos específicos:

-Determinar cuáles son las actitudes y creencias hacia los estilos de vida saludables en la comunidad universitaria; -Apoyar, con dinámicas alternativas a la docencia convencional, la descripción de conceptos asociados a la psicología de la salud (p.ej., experiencias deportivas, recursos nutricionales, ...); -Capacitar los participantes en el uso de materiales, espacios y recursos asociados al fomento de la vida saludable; -Implicar a la población universitaria, en la puesta en acción y/o cambio de creencias y hábitos sobre las conductas saludables (p.ej., ejercicio físico, alimentación, descanso, relación social,...) que promuevan una vida activa; -Crear una Red Social que permita combinar la acción educativa, la instauración y regularidad de rutinas regulares para la salud de sus integrantes y, -Comprobar la sostenibilidad temporal del mantenimiento de diferentes recursos docentes, que podrán implantarse a lo largo del proyecto.

C. Descripción del proyecto de innovación y buenas prácticas docentes

Resumen del proyecto realizado: Objetivos, metodología, logros alcanzados, aplicación práctica a la docencia habitual, etc.

A lo largo de los 2 años de vida del proyecto SALUDarme se han realizado una gran cantidad de actividades divulgativas y por diferentes canales educativos (formales e informales).

La metodología general del proyecto ha mantenido su naturaleza participativa, experiencial, interactiva, descriptiva y relacional. El plan de trabajo ha podido crear experiencias, adaptar materiales docentes (asignaturas vinculadas al proyecto), estructurales y espaciales (Facultades de Psicología, Ciencias de la Salud y Campus Ceuta), y humanos (participación de Expertos tanto del equipo de trabajo como externos a la UGR), de los Campus Universitarios donde se han ubicado los miembros del Proyecto en algún momento de su vigencia (Granada y Ceuta). El contenido del proyecto trata de la promoción de competencias de salud hacia la población universitaria. Los dominios que se desarrollan hacen referencia a la salud cardiovascular, alimentación, sueño, competencias de estudio y de regulación emocional. El proyecto ha abordado desde un punto de vista divulgativo en el que se desarrollan planes de transmisión de información como eventos de libre participación tanto presencial como online; talleres; charlas divulgativas; secciones de posters y más tipos de actividades.

Si bien siempre nos gustaría la implicación total o llegar a muchas más personas, el Proyecto SALUDarme, las actividades se han integrado en la vida universitaria a través de actividades para la conciencia e implicación en los cuidados de salud, implicando además a personas con dificultades educativas como déficits de comprensión, movilidad, percepción sensorial, etc. El diseño y la inclusión de estas metodologías activas, ha propiciado la participación de cualquier integrante de la comunidad universitaria, tanto por identidad de género como de condición. La participación voluntaria del profesorado y alumnado en cuanto a estas facetas, a permitido además romper con estereotipos sobre la vida activa y vinculada al género (p.ej., autocuidado estético en chicas, actividades vigoréticas en chicos, etc.) o de las condiciones de salud (imágenes corporales estereotipadas hombre-mujer). Tal y como se pretendía, el foco nuclear del Proyecto SALUDarme ha sido una apuesta firme por la Salud en la comunidad universitaria y potenciar la aparición de "líderes activos" para intensificar las iniciativas y llegar así tanto a personas que conviven con altos riesgos psicosociales para su Salud, como a personas inmersas en problemáticas de enfermedad (p.ej., sedentarias, enfermedades crónicas). Además, se han apoyado, proporcionado y fomentado, acciones autónomas de innovación a otros niveles de la vida universitaria (p.ej., fomentando la vida activa en entornos familiares o iguales con las recetas saludables y la dinamización a través de las redes Sociales, Talleres sobre cocina en pisos de estudiantes, etc.). Por otro lado, se han fomentado otros elementos colaterales y complementarios como la conciencia ecológica, el edadismo, la implicación en la vida

social y con el voluntariado, entre otras temáticas atendidas a los largo de estos 2 años

Summary of the Project (In English):

Throughout the 2 years of life of the SALUDarme project, a large number of dissemination activities have been carried out through different educational channels (formal and informal).

The general methodology of the project has maintained its participatory, experiential, interactive, descriptive and relational character. The work plan has been able to create experiences, adapt teaching materials (subjects linked to the project), structural and spatial (Faculties of Psychology, Health Sciences and Ceuta Campus), and human (participation of experts from both the work team and external to the UGR), of the University Campuses where the members of the Project have been located at some point of its validity (Granada and Ceuta). The content of the project deals with the promotion of health competences towards the university population. The areas developed refer to cardiovascular health, nutrition, sleep, study techniques and emotional regulation. The project has been approached from an informative point of view, in which the information transmission plans are based on a health promotion approach. The project has been approached from an informative point of view in which information transmission plans are developed such as free participation events both face-to-face and online; workshops; informative talks; poster sections and more types of activities.

Although we would always like a total involvement or to reach many more people, the SALUDarme Project, activities have been integrated into university life through awareness activities and involvement in health care, also involving people with educational difficulties such as deficits in comprehension, mobility, sensory perception, etc. The design and inclusion of these active methodologies has favored the participation of any member of the university community, both for their gender identity and their condition. The voluntary participation of faculty and students in these facets has also made it possible to break stereotypes about active life and linked to gender (for example, aesthetic self-care in girls, vigorous activities in boys, etc.) or health conditions (stereotypical male-female body images). As intended, the central axis of the SALUDarme Project has been to make a firm commitment to Health in the university community and to promote the emergence of "active leaders" to intensify initiatives and thus reach both people living with high psychosocial risks to their Health, as well as people immersed in disease problems (e.g. sedentary lifestyle, chronic diseases). In addition, we have supported, facilitated and promoted autonomous innovation actions at other levels of university life (e.g., promotion of active living in family or peer environments with healthy recipes and dynamization through social networks, cooking workshops in student apartments, etc.). On the other hand, we have promoted other collateral and complementary elements such as ecological awareness, ageism, involvement in social life and volunteering, among other topics addressed throughout these 2 years.

D. Resultados obtenidos

Tal y como se propuso en las bases del Proyecto, SALUDarme ha convivido con la implicación del profesorado, alumnado y Centros (principalmente de la facultad de Psicología), integrando actividades y la consolidación de los objetivos de adaptación educativa (Realización de 2 Ferias sobre Psicología de la Salud, Talleres de Recomendaciones sobre Salud en la vida Universitaria (Higiene Postural, Metodologías de Estudios, Cuidados vitales en la piel, ojos, pies o hidratación, entre mucho otros...).

Muchas de las instituciones siguen "promoviendo" conductas que pueden impedir las prácticas de conductas saludables (p. eje., la presencia del alcohol en comportamientos sociales habituales) y que son asequibles para muchos jóvenes. Consideramos, desde los primeros pasos de este proyecto, que la vida universitaria es un espacio extraordinariamente importante para informar, educar e intervenir en Salud, y al mismo tiempo fomentar los conocimientos y oportunidades para los profesionales sanitarios (en este caso de las Facultades de Psicología y de Ciencias de la Salud) de potenciar su vocaciones de servicio a la Sociedad.

SALUDarme es un programa de intervención que ha pretendido generar cambios de conductas saludables y actividad física para la salud en los estudiantes universitarios. Nos intentamos centrar en diferentes componentes que tienen que ver con la salud: actividad física, alimentación, sueño, descanso y el uso del tiempo libre, competencia emocional, habilidades sociales. Al final del Proyecto, los participantes han recibido y adquirido actitudes y cogniciones que les permitirán ser Agentes Promotores en su propia salud y serán capaces de transmitir este conocimiento y acciones con su entorno propiciando una vida activa. Las actividades que vamos a realizar son: Sesiones saludables, Rincones saludables, Influencer Actively Healthy, Flipped Healthy Rooms, Ranking Cuenta Pasos, Street Gyms.

Desde la propia generación de ideas para llevar a la aplicabilidad Programas de Fomento de la Salud (p.ej., lluvias de ideas, dinámicas creativas para la autoconsciencia o la promoción de recursos prosociales, etc.), hasta el diseño de materiales didácticos para ser usados en las versiones más prácticas de la vida académico-universitaria.

La participación social, la implicación de las Instituciones (Facultades de Psicología y Ciencias de la Salud) han

permitido alcanzar una mayor comprensión de los objetivos prácticos y conectarlos con la evidencia científica de la que se nutre el Proyecto. Se ha pretendido que, con su uso, hayan generado ejemplos y experiencias diferentes sobre procesos físicos, psicológicos y comportamentales en la adquisición de conductas saludables. Además, en la cada vez más impactante y rápida "Era Digital" (p.ej., uso de redes sociales, gamificación y recursos tecnológicos), ha sido fundamental como canal informativo y divulgativo como para promover maneras de relacionarse, usar y entender el mundo a través de la Salud, así como la necesidad de combinarlas con la regularidad de los hábitos cotidianos que promuevan la salud desde edades tempranas.

Tal combinación ha supuesto comprender y diseñar iniciativas que integren tanto la diversión y apetencia por los hábitos saludables (elementos motivacionales y de implicación), como el aprendizaje y toma de conciencia por la salud (permitiendo adaptarse funcionalmente a acciones positivas, garantizando la identificación con la vida saludable). Después de este aspecto, se atendieron a usar los espacios cotidianos de las facultades (pasillos, parkings, etc.) para disponer ambientes que potenciaran los mensajes y reforzaran las intenciones hacia los cambios saludables de conducta. Además, podría considerarse que se ha generado una verdadera "capacitación formativa" paralela al alumnado sobre la aplicabilidad de la Psicología de la salud en la vida cotidiana, empezando por la Facultad y potenciando la transferencia a otros ámbitos vitales. Al mismo tiempo, se realizaron esfuerzos por desmontar conductas no saludables, y promover psico-educativamente basándonos en la gamificación.

Apoyar, con dinámicas alternativas a la docencia convencional, la descripción de conceptos asociados a la psicología de la salud (e.g., experiencias deportivas, recursos nutricionales, ...), capacitar al alumnado en el uso de materiales asociados al fomento de la vida saludable, implicar a la población universitaria, en la puesta en acción y/o cambio de creencias y hábitos sobre las conductas saludables (e.g., ejercicio físico, alimentación, descanso, relación social,...) que promuevan una vida activa, crear una Red Social que ha permitido combinar la acción educativa, la instauración y regularidad de rutinas regulares para la salud de sus integrantes han sido elementos alcanzados y que han enriquecido la vida del Proyecto SALUDarme, que no era otra que el fomento de darnos salud individualmente y en comunidad.

Para que la información llegase más fácil (incluso impactante), interesante e interactiva se han realizado diferentes Sesiones y actividades con temáticas hacia diferentes aspectos de la salud, (p. e.e., video-forums, salas de scape room, recetas saludables o pautas para comprender elementos como la condición física, la ineficacia de pesarse, hábitos de higiene del sueño o de skincare, talleres de infusiones, etc.)

Diseño de **miniproyectos** (temporales, específicos, orientados a aspectos concretos de la Salud) integrados en el concepto SALUDarme, y centrándonos más en aspectos temporales y como vamos a implementar el cambio de la conducta, siendo este aspecto uno de nuestros objetivos principales. Después hablamos sobre cómo podemos elaborar contenidos en el cual integramos Marcos Teóricos de Psicología de la Salud (TAP, Modelos de creencias hacia la Salud, Modelo de Autoeficacia, Modelos de Cambio Efectivo de Conducta, Balance Decisionales hacia las Conductas Saludables...) adaptándolos tanto a las diferentes situaciones (Navidad, Época de Exámenes,...) y poblaciones (profesorado, alumnado, PAS).

A lo largo de estos dos años de duración, se ha hecho hincapié en que el alumnado conecte con la idoneidad de cambios conductuales hacia una vida saludable. La información que se les ha presentado a través de RRSS (Instagram y TikTok), y siempre acompañada por ejemplos interactivos y prácticos para que pueden asociar y entender porque la conducta actual es una no saludable, con el propósito de generar el modelado más adecuado para facilitar el aprendizaje y la implicación.

El proyecto, desde el punto de vista psicopedagógico se ha convertido en una herramienta permanente e interactiva para los docentes de las titulaciones ubicadas en la Facultad de Psicología de UGR y Facultad de Enfermería, al mismo tiempo que transmisores del conocimiento sobre la salud. De esta manera, también han tenido la oportunidad de "llegar a su alumnado" con aplicaciones cercanas a la práctica que complementen los conocimientos que se aportan en las titulaciones, adaptadas además a las materias que han impartido (buscando siempre una correspondencia con el comportamiento saludable).

Como promotores de habilidades, la implicación de los docentes en el fomento de actitudes hacia la salud (a través del ejercicio físico y hábitos saludables), ha convertido el fomento de la conducta saludable en metodologías docentes "encubiertas" donde, con la ayuda de recursos aportados en los talleres, sesiones de trabajo, y virtuales (nuevas tecnologías, accesibilidad a plataformas digitales, instalaciones deportivas, recursos para la valoración de la salud, etc.), creemos hemos podido potenciar las principales intenciones y consciencia del autocuidado del alumnado (y del mismo profesorado), así como en como transferir conocimientos transmitidos y responsabilidades adquiridas para educar en salud a otros (p.ej., familiares, iguales, colectivos,...), y por supuesto, a ellos mismos.

Como el proyecto empezó en primer cuatrimestre la metodología del proyecto, buscó coincidir y conectar con una primera muestra, alumnado del 4 curso que están atendiendo a las clases de Psicología de Salud. Después para

que los alumnos se familiarizaran con el proyecto y con sus objetivos se realizaron algunas charlas informativas e interactivas específicas sobre la salud. Para la parte práctica, se han utilizado diferentes materiales (gafas de realidad virtual, básculas para medir calorías, etc) . Después, durante el curso se usaron diferentes espacios de las Facultades de Referencia, para la realización (a modo de "actividades piloto") diferentes actividades para promover un estilo de vida saludable: Sesiones Saludables, Rincones Saludables, Influencer Actively Healthy, Flipped Healthy Rooms, Ranking Cuenta Pasos, Street Gyms .

De cara a la transmisión del conocimiento, se han establecido diferentes canales de trabajo en equipo (Redes, WhatsApp, Correos, Pantallas de información, Material didáctico, Reuniones de trabajo, Señalamientos en espacios de la Facultad. Comunicaciones por la plataforma PRADO).

Results obtained (In English)

As proposed in the bases of the Project, SALUDarme has coexisted with the involvement of teachers, students and Centers (mainly the Faculty of Psychology), integrating activities and the consolidation of the objectives of educational adaptation (realization of 2 Fairs on Health Psychology, Workshops on Health Recommendations in University life (Postural Hygiene, Study Methodologies, Vital Care in the skin, eyes, feet or hydration, among many others...).

Many of the institutions continue to "promote" behaviors that can prevent the practice of healthy behaviors (for example, the presence of alcohol in the usual social behaviors) and that are within the reach of many young people. We consider, from the first steps of this project, that university life is an extraordinarily important space to inform, educate and intervene in Health, and at the same time promote knowledge and opportunities for health professionals (in this case from the Faculties of Psychology and Health Sciences) to enhance their vocation of service to society.

SALUDarme is an intervention program that has aimed to generate changes in healthy behaviors and physical activity for health in university students. It has tried to influence different components that have to do with health: physical activity, nutrition, sleep, rest and use of free time, emotional competence, social skills. At the end of the Project, the participants have received and acquired attitudes and cognitions that will allow them to be promoters of their own health and will be able to transmit this knowledge and actions to their environment promoting an active life. The activities that we will carry out are: Healthy Sessions, Healthy Corners, Healthy Active Influencers, Healthy Inverted Rooms, Step Count Ranking, Street Gyms.

From the generation of ideas to implement Health Promotion Programs (for example, brainstorming, creative dynamics for self-knowledge or the promotion of pro-social resources, etc.), to the design of didactic materials to be used in the most practical versions of academic-university life.

The social participation and involvement of the Institutions (Faculties of Psychology and Health Sciences) have made it possible to achieve a better understanding of the practical objectives and to connect them with the scientific evidence on which the Project is based. It has been intended that, with their use, different examples and experiences on the physical, psychological and behavioral processes in the acquisition of healthy behaviors have been generated. In addition, in the increasingly impactful and rapid "Digital Age" (e.g., use of social networks, gamification and technological resources), it has been essential as an informative and informative channel to promote ways of relating, using and understanding the world through Health, as well as the need to combine them with the regularity of daily habits that promote health from an early age.

Such a combination has meant understanding and designing initiatives that integrate both fun and appetite for healthy habits (elements of motivation and involvement) and learning and health awareness (allowing functional adaptation to positive actions, ensuring identification with healthy living). Following this aspect, attention was paid to the use of everyday spaces in the faculties (corridors, parking lots, etc.) to provide environments that enhance messages and reinforce intentions towards healthy behavioral changes. In addition, it could be considered that a real "formative training" has been generated in parallel to students on the applicability of health psychology in everyday life, starting with the faculty and promoting transfer to other areas of life. At the same time, efforts have been made to dismantle unhealthy behaviors, and to promote psychoeducationally from gamification.

Supporting, with alternative dynamics to conventional teaching, the description of concepts associated with health psychology (e.g. sports experiences, nutritional resources, etc.), training students in the use of materials associated with the promotion of healthy living, involving the university population in the implementation and/or change of beliefs and habits about healthy behaviors (e.g. physical exercise, nutrition, rest, etc.). e, physical exercise, nutrition, rest, relationship with friends, etc.) that promote an active life, creating a Social Network that has allowed to unite the educational action, the establishment and regularity of periodic routines for the health of its members have been elements achieved and that have enriched the life of the SALUDarme Project, which was none other than the promotion of individual and community health.

To make the information easier (even shocking), interesting and interactive, different Sessions and activities have

been carried out with themes towards different aspects of health, (e.g. video-forums, scape rooms, healthy recipes or guidelines to understand elements such as physical condition, the ineffectiveness of weighing, sleep hygiene or skin care habits, herbal tea workshops, etc.).

Design of mini-projects (temporary, specific, oriented to specific aspects of Health) integrated in the SALUDarme concept, and focusing more on the temporal aspects and how we are going to implement the behavior change, being this aspect one of our main objectives. Subsequently, we talked about how we can elaborate contents in which we integrate Theoretical Frameworks of Health Psychology (TAP, Health Belief Models, Self-Efficacy Model, Effective Behavior Change Models, Decisional Balance towards Healthy Behaviors...) adapting them to different situations (Christmas, Exams Season, etc.) and populations (teachers, students, PAS).

Throughout these two years, emphasis has been placed on students connecting with the suitability of behavioral changes towards a healthy life. The information has been presented to them through RRSS (Instagram and TikTok), and always accompanied by interactive and practical examples so that they can associate and understand why the current behavior is an unhealthy behavior, to generate the most appropriate modeling to facilitate learning and involvement.

The project, from a psycho-pedagogical point of view, has become a permanent and interactive tool for teachers of the degrees located in the Faculty of Psychology of the UGR and the Faculty of Nursing, as well as transmitters of health knowledge. In this way, they have also had the opportunity to "reach their students" with applications close to practice that complement the knowledge taught in the degrees, also adapted to the subjects they have taught (always looking for a correspondence with healthy behaviors).

As promoters of competences, the involvement of teachers in the promotion of attitudes towards health (through physical exercise and healthy habits), has turned the promotion of healthy behaviors in "covert" teaching methodologies where, with the help of the resources provided in workshops, work sessions, and virtual (new technologies, accessibility to digital platforms, sports facilities, resources for health assessment, etc...), we believe that we have been able to enhance the main intentions and awareness about self-care of the students (and the teachers themselves), as well as how to transfer the knowledge transmitted and the responsibilities acquired to educate other people about health (e.g., family members, colleagues, collectives,...), family members, colleagues, collectives,...) and, of course, themselves.

As the project started in the first term, the methodology of the project sought to coincide and connect with a first sample, 4th year students attending Health Psychology classes. Then, to familiarize the students with the project and its objectives, specific informative and interactive talks on health were given. For the practical part, different materials were used (virtual reality glasses, scales to measure calories, etc.). Then, during the course, different spaces of the Faculties of Reference were used to carry out (as "pilot activities") different activities to promote a healthy lifestyle: Healthy Sessions, Healthy Corners, Healthy Active Healthy Influencer, Inverted Healthy Rooms, Step Count Ranking, Street Gyms.

With a view to the transmission of knowledge, different teamwork channels have been established (Networks, WhatsApp, Mails, Informative screens, Didactic material, Work meetings, Posters in spaces of the Faculty. Communications through the PRADO platform).

E. Difusión y aplicación del proyecto a otras áreas de conocimiento y universidades

Los resultados obtenidos suponen una nueva manera de experimentar la vida en la Facultad. Una manera en la que, conviviendo entre clases, descansos, comedores y momentos de desconexión, el alumnado y profesorado construye una manera de conectar con su aprendizaje diario, y en relaciones sociales. Haber convertido los espacios, los mensajes, los momentos y los ejemplos en modelos de comportamientos saludables, permite que las actitudes e intenciones hacia la Salud. Permitir su depósito en acceso abierto en DIGIBUG, supondrá además compartirlo y legarlo a la disposición de la Colección de Innovación Docente y la comunidad universitaria.

La experiencia está siendo registrada y documentada para poder publicarse materiales didácticos que permitan construir una verdadera **Guía para la Conciencia de Tu Salud**, al mismo tiempo que deja como legado permanente una ola de implicación por el autocuidado (p.ej., aprovechamiento de descansos, implicación por el conocimiento de la salud, adaptaciones del funcionamiento psicológico que acerca o aleja hacia la salud, etc.).

Además, los resultados de la experiencia serán remitidos para su divulgación en eventos científicos de acción e innovación docente, así como los resultados obtenidos en la recogida de datos viva sobre *hábitos y comportamientos saludables en la vida universitaria* serán propuestos para su publicación en revistas o documentos de ámbito científico, a medios de comunicación (prensa, radio y televisión), fomentando foros de participación entre profesionales de la Salud (p.ej., personal de hospitales, centros privados sanitarios, asociaciones, etc.), y fomentar programas de prácticas para el alumnado persiguiendo ampliar las dimensiones del Proyecto SALUDarme.

Dissemination and application of the project to other areas of knowledge and universities (In English)

The results obtained represent a new way of experiencing life in the Faculty. A way in which, living together between classes, breaks, dining rooms and moments of disconnection, students and faculty build a way to connect with their daily learning, and in social relationships. Having converted spaces, messages, moments and examples into models of healthy behaviors, allows attitudes and intentions towards Health. Allowing its deposit in open access in DIGIBUG, will also mean sharing it and bequeathing it to the Teaching Innovation Collection and the university community.

The experience is being recorded and documented in order to publish teaching materials that will allow the construction of a real Health Awareness Guide, while leaving as a permanent legacy a wave of involvement in self-care (e.g., taking advantage of breaks, involvement in health awareness, adaptations of psychological functioning that bring people closer to or further away from health, etc.).

In addition, the results of the experience will be submitted for dissemination in scientific events of action and teaching innovation, as well as the results obtained in the collection of live data on healthy habits and behaviors in university life will be proposed for publication in scientific journals or papers, to the media (press, radio and television), promoting forums for participation among health professionals (e.g. hospital staff, private health centers, associations, etc.), and promoting internship programs for students in order to expand the dimensions of the SALUDarme Project.

F. Estudio de las necesidades para incorporación a la docencia habitual

Los docentes de las titulaciones ubicadas en el presente proyecto (Ciencias de la Salud y Psicología), al mismo tiempo que transmisores del conocimiento, han tenido la oportunidad de **"llegar a sus alumnos"** con aplicaciones cercanas a la práctica que complementan los conocimientos que aportan en sus asignaturas. Han llegado a ser promotores de habilidades y actitudes hacia la salud. Establecer metodologías didácticas "encubiertas" potencian los mensajes, posicional el Bienestar Personal y Psicosocial en el centro de la acción educativa, y permite la conexión entre las figuras esenciales del proceso de enseñanza.

Generar una mejor relación entre los/as alumnos/as y profesores/as, el profesorado entienda su rol de "más allá de la clase" fomenta recursos para contagiar a sus entornos más cercanos hacia una vida saludable. Convertir a los alumnos de la UGR, pero principalmente de Psicología y Ciencias de la Salud en **Agentes de Salud** a través de su propio cambio de conducta, promover un estilo de vida sana y activa dentro y fuera del campus con la duración más larga posible. Principalmente desde la Asignatura de Psicología de la Salud, (Psicología) Estrés psicosocial y Salud (Enfermería) o Drogodependencias (Terapia Ocupacional) en su parte práctica. Iniciativas cómo el Proyecto SALUDarme permiten profundizar y enseñan a quien las experimenta en el seguimiento semanal de cada una de las actividades cotidianas de autocuidado, atendiendo además a la interpretación, evaluación y mantenimiento de indicadores elementos saludables en nuestra cotidianidad.

Integrar la labora de implicación del alumnado en sus TFG y TFM, en ocasiones desconectada de la aplicabilidad, e hiperfocalizada en el método científico hace que se convierta en focos de resistencia al esfuerzo y dedicación. En este caso, algunos/as alumnos/as han trabajado para que SALUDarme complete parte de sus objetivos, y han permitido además **elegir la consciencia aplicada y conectada con lo científico tanto cualitativa como empíricamente**. Esta es una más que relevante labor, que el alumnado de final de Grado o Master puede experimentar y potenciar su implicación en el aprendizaje.

Se ha podido comprobar que la complementación de una educación formal (basada en el currículo académico y de ordenación docente) e informal (que prioriza la convivencia en cualquier momento de actividad en la vida universitaria), es posible para fomentar los focos de experimentar lo que hacemos por nuestra Salud. **DARME-salud ha sido un concepto entendido, insistido y adquirido por cada quien que ha participado en un gran número de sus iniciativas** (p.e.j., canales de YouTube, TikTok, guías y folletos de recomendaciones para fomentar el interés hacia la conducta saludable, banco de dinámicas de interacción social para el fomento de la vida activa y saludable o actividades de autocuidado, protocolos de prevención de recaídas, creación de una "Red activa y saludable", dinámicas docentes y pedagógicas creativas para el fomento de la Salud en cualquier momento del curso escolar (flipped healthy rooms, rincones saludables, influencer healthiers,...), cambios estructurales generados en el centro (cartelería, señalizaciones, ambientes,...), instauración de momentos del día (#EseMomentoDeSaludAlDia), o a lo largo de las rutinas semanales (#AtreveteASer Saludable) en las que los integrantes de la comunidad universitaria (profesores y alumnado) han podido implicarse en alguna actividad asociada con los aprendizajes sobre la salud.

G. Puntos fuertes, las dificultades y posibles opciones de mejora

Fortalezas.

- La creación de materiales, recursos y actividades ha permitido la creación de un verdadero Banco de Recursos para la Salud.
- El uso de instrumental del que ya disponen los laboratorios de referencia de los miembros del equipo no ha

supuesto coste alguno y si la búsqueda de soluciones creativas para el desarrollo de las acciones.

- El uso de las RRSS ha permitido utilizar plataformas rápidas, de impacto cuantitativo y cualitativo a las poblaciones diana, así como la difusión, conexión y la dinamización sin costes de los propósitos del proyecto.
- Las experiencias en el trabajo en equipo, integrado por alumnado y profesorado, y la implicación de personas y profesionales expertas en las diferentes Áreas de Salud atendidas (p.ej. Nutrición, Enfermería, Psicología, Estética, Salud Dental, Salud Ocular, Ciencias del Deporte, etc.) enriquecen el valor multidisciplinar de los enfoques saludables, tanto en su transmisión como en la interiorización de los aprendizajes.
- La oportunidad del uso de metodologías activas y espacios propios de las Facultades ha permitido conseguir que el hecho de “moverse hacia la salud” no suponga una carga más allá que la acción de querer ser saludable. Dejar espacios donde poder realizar en el futuro actividades pro-salud (e.g., Flipped Classes, Scape Healthy Rooms, etc.), es un valor que mantener en la vida académica más allá del Proyecto. Saber que SALUDarme quedará vivo facilitará su crecimiento y viabilidad a lo largo de cada curso académico.
- Otro de los aspectos que ha generado SALUDarme ha sido la exteriorización (nacional e internacional) de los contenidos y sus actividades. El foco de las RRSS y las redes de los integrantes del equipo de trabajo, han permitido llevar el PROYECTO a ser conocido en otras universidades españolas (Univ. Murcia, Alicante o Castilla y La Mancha), internacionales (México, Costa Rica, Argentina o USA), y entidades educativas de otros niveles educativos (p.ej., secundaria, deporte base, COP, Colegio oficial de Odontología, etc.).
- En un proyecto de investigación acción como lo es SALUDarme, la gran cantidad de actividades programadas y realizadas a lo largo de estos 2 años, han permitido la asistencia de gran cantidad y variedad del alumnado, disponiendo de sesiones multitudinarias y otras no tanto, aunque más intensas por sus contenidos más específicos.
- También es de resaltar la implicación de profesorado no integrante en el equipo de trabajo. Esto ha sido una gran fortaleza alcanzada en la que, tras el mensaje de la promoción de la Salud, ha permitido encontrar motivación, utilidad y facilitación de momentos y espacios.

Dificultades

Como probablemente ocurra en muchas de las iniciativas que mezclan la novedad, creatividad y la implicación en el cambio de hábitos, las mayores dificultades encontradas son pueden circunscribirse a dos principales focos:

1. La participación (suponía una quimera creer que hasta el 80% de las actividades participaran en la gran cantidad de actividades, aunque se han divulgado con la suficiente antelación cuidado en los detalles y fuerza de los mensajes.
2. Los tiempos y necesidades de encaje de las actividades tanto en momentos académicos como extraacadémicos, (alumnado con sus clases y profesorado con sus responsabilidades académicas) han supuesto un sobreesfuerzo organizativo y en ocasiones agotador para el buen fin de la realización de las actividades correspondientes.
3. Sumado a lo anterior, la implicación investigadora del alumnado también ha podido suponer un hándicap a la hora de concretar las propuestas investigadoras en la solicitud del proyecto para esta convocatoria, en cuanto al tiempo suficiente como para reunir muestras que resultasen significativas estadísticamente hablando en diferentes aspectos. Se continúa trabajando en ello, para ofrecer y continuar con proveer el apoyo empírico que reside también en la filosofía de la propuesta.

Opciones de mejora

Como oportunidades de mejora, se proponen la realización de esfuerzos por incorporar la financiación a algunas de las actividades del Proyecto. Principalmente las que permitan disponer de fondos para materiales y pago a colaboradores (p.ej., alumnado becario) para el desarrollo y dedicación más acorde con sus ramificaciones (divulgación, organización, captación de participantes, etc.)

Además, el desconocimiento y en ocasiones (des)actualización de nuevas formas de usar RRSS o generar impacto en las nuevas generaciones hace la necesidad de contar con personas y recursos que preparen mejores mensajes y que impacten de maneras más indirectas en las actitudes y conductas de las personas que se interesen (p.ej., contar con alumnado o profesionales de las Ciencias de la Comunicación y/o Periodismo).