

El Consell Social de la UAB

Salud y bienestar como compromiso social de la universidad

Por Tania Nadal, presidenta del Consell Social de la UAB

La salud y el bienestar se han convertido, en los últimos años, en uno de los grandes retos sociales de nuestro tiempo. Más allá del ámbito sanitario, hoy entendemos la salud como un concepto amplio que integra dimensiones físicas, emocionales y sociales que condicionan directamente la calidad de vida, el aprendizaje y el desarrollo personal. En este contexto, las universidades tienen la responsabilidad de convertirse en entornos que promuevan hábitos saludables y cuiden de su comunidad.

La Universitat Autònoma de Barcelona, por su modelo de campus y por su trayectoria, se encuentra en una posición especialmente relevante para seguir avanzando en esta dirección e incorporarlo como parte estructural de su funcionamiento. **El campus de Bellaterra, integrado en un entorno natural y con una configuración abierta, ofrece unas condiciones privilegiadas para fomentar la actividad física, el contacto con la naturaleza y la calidad de vida.** Pero este potencial se concreta, y sigue desarrollándose, en políticas, servicios e iniciativas concretas.

Desde el Consell Social entendemos la salud y el bienestar como una línea estratégica que debe impulsarse de manera sostenida. Nuestra función es acompañar a la Universitat y contribuir a **promover iniciativas que conecten la investigación, la vida universitaria y las necesidades reales de la sociedad**, también en este ámbito.

En coordinació amb el Vicerectorat corresponent i amb el Servei d'Activitat Física (SAF-UAB), hem donat suport en els darrers anys a diversos projectes orientats a promoure l'activitat física, millorar les instal·lacions i reforçar la cohesió de la comunitat universitària. Es tracta d'iniciatives que, des de diferents perspectives, **impulsen nous hàbits de vida, fomenten la pràctica esportiva, promouen la mobilitat sostenible i contribueixen a crear entorns més saludables al campus.**

En coordinación con el Vicerrectorado correspondiente y con el Servei d'Activitat Física (SAF-UAB), hemos apoyado en los últimos años diversos **proyectos orientados a promover la actividad física, mejorar las instalaciones y reforzar la cohesión de la comunidad universitaria.** Se trata de iniciativas que, desde distintas perspectivas,

impulsan nuevos hábitos de vida, fomentan la práctica deportiva, promueven la movilidad sostenible y contribuyen a crear entornos más saludables en el campus.

Uno de los ejes fundamentales ha sido el apoyo a las selecciones deportivas de la UAB. Más allá de la competición, estas iniciativas fomentan valores como el esfuerzo, el trabajo en equipo y la superación personal, al tiempo que refuerzan el sentimiento de pertenencia. En esta misma línea, los programas de tecnificación han contribuido a mejorar la preparación y el rendimiento de los equipos, consolidando el deporte universitario como un elemento relevante de la vida en el campus.

La salud implica generar entornos y oportunidades que faciliten hábitos activos en el día a día. Por ello, iniciativas como los **Jocs Esportius UAB**, concebidos como un espacio de acogida y cohesión para estudiantes y personal, han demostrado el potencial del deporte como herramienta de comunidad y bienestar, especialmente en el contexto posterior a la pandemia.

Por otro lado, con la creación y dinamización del **Espai Saludable i Sostenible de l'Eix Central**, se ha apostado por priorizar a las personas, favorecer la movilidad a pie y en bicicleta y generar espacios de encuentro que integren actividad física, cultura y vida social. Una transformación que impacta directamente en la calidad de vida de la comunidad universitaria.

Otros proyectos en los que el Consell Social ha apostado por introducir una mirada orientada a la transformación de los espacios del campus han sido la prevención y la promoción de hábitos saludables. Proyectos como el programa “**Stop sedentarisme**” responden a una realidad preocupante: los niveles de inactividad física en una parte del alumnado. Mediante acompañamiento personalizado y programas adaptados, esta iniciativa contribuye a mejorar la salud física y emocional del estudiantado y a consolidar hábitos activos a largo plazo.

En paralelo, también impulsamos el programa “**Les dones ens movem**”, que pone el foco en la necesidad de reducir desigualdades en la práctica deportiva, fomentando la participación de las mujeres y contribuyendo a su bienestar integral. La salud también es una cuestión de equidad, y es necesario garantizar que todas las personas tengan las mismas oportunidades para cuidarse.

Incluso en contextos especialmente complejos, como el de la pandemia, el compromiso con la salud se mantuvo firme. Iniciativas como la campaña **Cuida't UAB** o la implementación de sistemas de control de aforo en los espacios deportivos permitieron garantizar la seguridad y continuar promoviendo la actividad física en condiciones adecuadas.

Además, la promoción de una buena salud mental ha seguido creciendo. En las universidades, como en cualquier otro entorno, pueden generarse situaciones de estrés, ansiedad o malestar emocional entre el estudiantado y el personal. Por ello, es necesario avanzar hacia modelos que integren la prevención, el acompañamiento y la generación de entornos más saludables. La UAB ha impulsado iniciativas en esta línea y, desde el Consell Social, consideramos que es necesario seguir reforzándolas, con una mirada transversal y coordinada.

Al mismo tiempo, la promoción de la actividad física y de los hábitos saludables es un compromiso con el futuro de su comunidad, ya que tiene un impacto directo en el rendimiento laboral y académico, en el bienestar emocional y en la cohesión comunitaria. En este sentido, el campus y su entorno ofrecen la posibilidad de integrar la práctica deportiva en el día a día y fomentar una cultura de bienestar compartido. Y para hacerlo realidad necesitamos seguir impulsando propuestas para cuidar y mejorar la salud de las personas que forman parte de él. Se ha realizado un trabajo importante, aunque el reto es amplio y está en constante evolución.

Desde el Consell Social entendemos que este es un ámbito estratégico que debe seguir impulsándose. Y lo hacemos desde la convicción de que la salud y el bienestar son **un compromiso colectivo**, que implica a las instituciones, a la comunidad universitaria y al entorno.

Este conjunto de actuaciones pone de manifiesto una idea central: *que la universidad debe ser un espacio que cuida; que cuida a las personas, los entornos y las relaciones que se construyen en ella*. Una universidad saludable es también una universidad más innovadora, más inclusiva y más preparada para afrontar los retos del futuro.

Por ello, seguiremos trabajando para **reforzar las iniciativas existentes, generar nuevas oportunidades y consolidar un modelo de campus que sitúe la salud y el bienestar** en el centro. Porque cuidar de la comunidad universitaria es también una manera de cuidar el futuro.

Tania Nadal

Presidenta del Consell Social de la UAB