



**ESTUDIO SOBRE SALUD, BIENESTAR Y CALIDAD DE  
VIDA DE LA COMUNIDAD UNIVERSITARIA**

**INFORME SÍNTESIS**

**UNIVERSIDAD PÚBLICA DE NAVARRA  
GOBIERNO DE NAVARRA**

**UNIBERTSITATE KOMUNITATEAREN OSASUNARI,  
ONGIZATEARI ETA BIZI-KALITATEARI BURUZKO  
AZTERKETA**

**TXOSTEN SINTESIA**

**NAFARROAKO UNIBERTSITATE PUBLIKOA  
NAFARROAKO GOBERNUA**

## INDICE

I. INTRODUCCIÓN .....	3
1. Contexto y objetivos del estudio .....	3
2. Aspectos metodológicos.....	4
2.1. Los cuestionarios .....	4
2.2. La muestra y el trabajo de campo.....	5
2.3. Tratamiento estadístico .....	6
II. RESULTADOS .....	6
A. Encuesta al alumnado .....	6
1. Datos generales y relacionales.....	6
2. Estudios y estrés percibido.....	8
3. Salud y satisfacción vital .....	10
4. Comportamientos y estilos de vida relacionados con la salud .....	14
5. Conocimiento, uso y valoración de servicios y otros aspectos universitarios relacionados con la calidad de vida y la promoción de salud.....	19
B. Encuesta al personal docente e investigador.....	21
1. Información de carácter general .....	21
2. Satisfacción laboral .....	22
3. Salud y satisfacción vital .....	29
4. Comportamientos y estilos de vida relacionados con la salud .....	31
5. Conocimiento, uso y valoración de servicios y otros aspectos universitarios relacionados con la calidad de vida y la promoción de salud.....	34
C. Encuesta al personal de administración y servicios .....	36
1. Información de carácter general .....	36
2. Satisfacción laboral .....	37
3. Salud y satisfacción vital .....	40
4. Comportamientos y estilos de vida relacionados con la salud .....	43
5. Conocimiento, uso y valoración de servicios y otros aspectos universitarios relacionados con la calidad de vida y la promoción de salud.....	46
III. RESUMEN Y DISCUSIÓN .....	48
1. Encuesta al alumnado universitario .....	48
2. Encuestas al personal docente e investigador y personal de administración y servicios ...	51
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS .....	56

# ESTUDIO SOBRE SALUD, BIENESTAR Y CALIDAD DE VIDA DE LA COMUNIDAD UNIVERSITARIA

## I. INTRODUCCIÓN

### 1. Contexto y objetivos del estudio

Este documento es una síntesis del reciente estudio que se ha llevado a cabo en la Universidad Pública de Navarra sobre salud, bienestar y calidad de vida de la comunidad universitaria. El estudio se ha realizado a través de una encuesta dirigida a los tres colectivos en que se agrupa dicha comunidad: alumnado, personal docente e investigador (PDI) y personal de administración y servicios (PAS).

En el trabajo investigador han participado profesionales de la Universidad Pública de Navarra, del Instituto de Salud Pública y de la Fundación Bartolomé de Carranza, y los primeros resultados del estudio ya han sido transferidos a los miembros de la comunidad universitaria en sendos Informes Preliminares.

Este estudio sobre salud, bienestar y calidad de vida de la comunidad universitaria es uno de los frutos del Acuerdo marco de cooperación, suscrito en 2005 entre la Universidad Pública de Navarra y el Departamento de Salud del Gobierno de Navarra para la elaboración y puesta en marcha de un Plan de Universidad Saludable. Esta iniciativa enlaza con la preocupación por el entorno físico y social que la Universidad Pública de Navarra (UPNA) ha tenido a lo largo de su historia, y que se ha plasmado en la puesta en marcha de diferentes proyectos, servicios y actividades para mejorar la salud de su comunidad universitaria, y se enmarca en los planteamientos, propuestas y experiencias de las Escuelas Promotoras de Salud y Universidades Saludables, OMS-OPS, Comisión de la Unión Europea y Consejo de Europa.

Al amparo de dicho Acuerdo de cooperación, ambas Administraciones Públicas formalizaron para los años 2005-2010 un Plan de Universidad Saludable en el que se plantearon, entre sus objetivos, profundizar en el diagnóstico de salud de la comunidad universitaria, a través de la autopercepción de los individuos que la componen, y el análisis de los diversos factores relacionados con la salud, así como mantener, profundizar y proponer, de acuerdo a los resultados de este diagnóstico, diferentes acciones orientadas al entorno físico y psicosocial de los tres colectivos de la comunidad universitaria.

En el estudio se plantea el objetivo básico descrito de profundizar en el diagnóstico de salud de la comunidad universitaria, mediante los siguientes objetivos operativos:

1. Elaborar instrumentos (cuestionarios) del estado de salud y la calidad de vida de los tres colectivos que conforman la comunidad universitaria: alumnado, profesorado y personal de administración y servicios.
2. Describir el estado de salud y el grado de bienestar y calidad de vida de los tres colectivos.
3. Identificar sus factores condicionantes, tanto personales (estilos de vida) como del entorno físico y psicosocial que les rodea, y especialmente las variables estructurales y funcionales relacionadas con la promoción de la salud en la propia Universidad.
4. Definir líneas de trabajo que contribuyan a construir una Universidad más saludable.

## 2. Aspectos metodológicos

Dentro de los objetivos descritos, la metodología básica de trabajo ha consistido en la realización de una encuesta a una muestra representativa de cada uno de los tres colectivos universitarios. Se señalan a continuación los aspectos más relevantes respecto a los instrumentos técnicos o cuestionarios, la obtención de la muestra, el trabajo de campo y el tratamiento estadístico efectuado.

### 2.1. Los cuestionarios

Se elaboraron tres cuestionarios encuesta, teniendo en cuenta experiencias anteriores en ámbitos similares o poblaciones con características comunes.

Cada cuestionario se diseñó para captar y describir el estado de salud y calidad de vida de la comunidad universitaria. De acuerdo a las similitudes y especificidades que concurren en cada uno de los colectivos que integran dicha comunidad universitaria, el cuestionario, con una base común, fue diferente para cada uno de esos colectivos y, en todos los casos, se diseñó para ser autocumplimentado.

Para la elaboración del cuestionario de estudiantes se tomó como base el utilizado en el estudio “La calidad de vida y el estado de salud de los estudiantes universitarios” de la Universidad de Alicante (2002), basado a su vez en otro contextualizado en la Red europea de Universidades promotoras de salud. El cuestionario elaborado fue adaptado al propio contexto de la UPNA con la introducción de algunas modificaciones o nuevas informaciones.

Asimismo se tuvieron en cuenta algunas formulaciones de aspectos de salud de los cuestionarios utilizados en la “V Encuesta sobre la Juventud de Navarra” de la Fundación Bartolomé de Carranza, en el estudio “Hábitos de salud de los alumnos de primer curso de la Universidad Pública de Navarra” realizado en el marco de la Escuela Universitaria de Estudios Sanitarios por F. Guillén, I. Aguinaga, B. Marín y P. Notivol, en los informes de juventud del INJUVE y en la última Encuesta de salud de Navarra del Departamento de salud.

Para el cuestionario dirigido al PDI y PAS, las cuestiones comunes sobre aspectos de salud, satisfacción vital, comportamientos y hábitos relacionados con la salud, etc., se complementaron con otras específicas relacionadas con sus propias condiciones laborales, tanto físicas como psicosociales.

Para medir el desgaste/agotamiento/insatisfacción en el trabajo se utilizó el Inventario de Burnout de Maslach ó M.B.I. (1986). La escala de Maslach mide el grado de estrés laboral, pero no mide cuáles son los generadores de ese estrés. Para medirlos se utilizaron dos cuestionarios probados o validados: el “Cuestionario de Satisfacción laboral del Personal Docente e Investigador: Curso 2004-2005” de la Unidad de Evaluación de la Calidad de la Universidad de Salamanca, y el “Cuestionario de Clima Laboral del Personal de Administración y Servicios: Curso 2005-2006” de la Unidad Técnica de Calidad de la Universidad de Burgos. Estos cuestionarios homologados tratan de evaluar diversos aspectos relacionados con el ámbito de trabajo, y han sido completados con otras cuestiones, con el propósito de evaluar aspectos no contemplados en los mismos.

## 2.2. La muestra y el trabajo de campo

Se constituyeron tres muestras, cada una de ellas representativas de los correspondientes colectivos: Alumnado, Personal Docente e Investigador y Personal de Administración y Servicios.

Los marcos muestrales para las respectivas encuestas fueron los listados de alumnado, de PDI y PAS que estaban matriculados o trabajaban en la UPNA durante el curso académico 2005-2006. De estos listados, se extrajo una muestra aleatoria simple de 730 alumnos, 377 profesores, y de 273 trabajadores/as.

El trabajo de campo se realizó entre abril y junio de 2006.

Los datos con los que, finalmente, se ha trabajado, así como su valor muestral, son los que se indican en el siguiente cuadro:

TABLA 1: RESUMEN DE LOS TAMAÑOS MUESTRALES OBTENIDOS Y SUS PARÁMETROS:

UNIVERSO	TAMAÑO DEL UNIVERSO	TAMAÑO MUESTRA L INICIAL	TAMAÑO MUESTRAL OBTENIDO	% SOBRE LA MUESTRA	NIVEL DE CONFIANZA	MARGEN DE ERROR	VALORES DE P * Q
ALUMNADO	7.661	730	514	70,4%	95,5%	4,2	50*50
PERSONAL DOCENTE E INVESTIGADOR	800	377	197	52,2%	95,5%	6,2	50*50
PERSONAL DE ADMINISTRACIÓN Y SERVICIOS	440	273	170	62,3%	95,5%	6,0	50*50

De las 730 encuestas previstas del alumnado, para un margen de error de  $\pm 3,5$ , con un nivel de confianza del 95,5%, y valores  $p=q=50$ , se lograron, al finalizar el trabajo de campo, 514 válidamente cumplimentadas, que representaban el 70,4% de las previstas. Esta reducción muestral sitúa el margen de error en  $\pm 4,2$ , permaneciendo constantes el resto de parámetros.

De las 377 encuestas iniciales del PDI, para un margen de error de  $\pm 3,75$ , con un nivel de confianza de 95,5% y valores  $p=q=50$ , se obtuvieron 197 encuestas, el 52,2% de las previstas, pero con más del 90% procedentes de titulares muestrales. Ello no impide que el margen de error se haya situado, dentro del resto de parámetros similares, en  $\pm 6,2$ .

Del tamaño inicial de 273 encuestas del PAS, para un margen de error de  $\pm 3,75$ , con un nivel de confianza del 95,5%, y valores  $p=q=50$ , se lograron, al finalizar el trabajo de campo, 170 válidamente cumplimentadas. Ellas representan el 62,3% de las encuestas previstas, pero en más del 90% de los casos procedían de titulares muestrales. Esta reducción muestral sitúa el margen de error en  $\pm 6,0$ , permaneciendo constantes el resto de parámetros.

Se analizó la consistencia interna y la comparabilidad de algunos datos de las muestras con sus universos respectivos mediante datos como el género y la edad, y específicos para cada colectivo como el tipo de estudios y carreras (alumnado), y la condición laboral (PDI y PAS). Se considera que la encuesta es representativa y que aproxima con bastante fidelidad a la realidad de los colectivos que integran la UPNA.

## 2.3. Tratamiento estadístico

El tratamiento informático de los datos se llevó a cabo mediante el paquete estadístico SPSS (versión 12.0). Se realizó un análisis descriptivo de los datos según el tipo de variables, calculándose distribuciones de frecuencias absolutas y porcentajes, medidas de tendencia central... Además de estos análisis más básicos, se cruzaron todas las informaciones de las encuestas con las variables género, edad y centro de estudio, en el caso del alumnado, y condición laboral, en las encuestas del PDI y PAS, mediante pruebas de contraste de hipótesis (Chi cuadrado, t de Student, según los casos).

## II. RESULTADOS

### A. Encuesta al Alumnado

La Encuesta al Alumnado de la UPNA sobre “Salud, Bienestar y Calidad de Vida” se estructura en cinco capítulos. El primero recaba datos básicos o generales y otros más de tipo relacional y de participación social desde la perspectiva de la salud y calidad de vida, y el segundo se centra en los estudios y el estrés percibido. El capítulo tercero aborda la salud y la satisfacción vital, y en el cuarto se ahonda en los comportamientos y estilos de vida relacionados con la salud, recabando información sobre actividad física y relajación, alimentación, sexualidad y otros comportamientos y estilos de vida, que incluyen el consumo de bebidas alcohólicas, tabaco y drogas, actividades de ocio, conducción y otras prácticas relacionadas con la salud. El capítulo quinto y último está dedicado al conocimiento, uso y valoración de servicios y otros aspectos universitarios relacionados con la calidad de vida, la promoción de salud y el clima relacional de la Universidad.

Estos son los principales resultados obtenidos en el colectivo estudiantil universitario:

### 1. Datos Generales y Relacionales

- El grupo de estudiantes que han contestado la encuesta **son mujeres** en un número algo superior (53,9%) al de los hombres (46,1%) y tienen una **edad media de 23 años** (mediana, 21 años)<sup>1</sup>.
- El 92,6% **es soltero/a**, el 6,4% está casado/a o vive en pareja, y el 0,8% está separado/a, divorciado/a, viudo/a. Por su parte, el 4,3% afirma tener algún/a hijo/a.
- Casi dos tercios (65,5%) **vive en Pamplona** durante el curso, y, en torno a la quinta parte (21,2%) viven en poblaciones próximas a Pamplona con transporte comarcal regular. Otro 13,2% vive en poblaciones distantes de Pamplona.
- **El principal hogar cotidiano es el de la familia de origen** (67,5%), pero también viven en un piso compartido el 20,2%, y con su pareja, el 6,8%. Con la edad se va abandonado el hogar y se vive más con la pareja. Sin embargo, entre los 21-23 años es cuando más se vive en un piso compartido (29,4%).
- **La media de dinero mensual** disponible es de **390 euros**, variando esta cantidad en función del sexo y el grupo de edad. Algo más de un tercio de estudiantes considera sus ingresos mensuales “poco suficientes” (28,8%), o “totalmente insuficientes” (6,2%).

<sup>1</sup> En la muestra están algo sobrerrepresentadas las mujeres y el grupo de edad de 18-20 años, frente al de 24 años y más.

- **La principal manera de financiarse los estudios es la “manutención de los padres”** (69,6%), seguido de las “becas” (18,1%) y el “trabajo durante todo el año/durante el curso” (16,7%). A su vez, trabaja durante el verano el 9,9%. Las mujeres se financian mediante becas más que los hombres, y éstos trabajan durante todo el año o durante el curso más que las mujeres.
- El 60,9% **se define “no creyente, indiferente, ateo/a o agnóstico/a”**, y el 38,1%, “creyente, católico/a o de otra confesión o religión”.
- La gran mayoría **afirma tener amigos “de verdad o íntimos”**, excepto un reducido número (2,3%) que afirma no tenerlos.
- El ámbito geográfico en que se materializan las relaciones personales de amistad es múltiple y no se limita a un lugar para más de la mitad de los casos (52,9%), y en otro 36,8% se circunscriben al barrio. Para un 6% las relaciones están ligadas con la Universidad u otros lugares.
- En **la relación con los amigos y amigas**, son muy importantes la “ayuda mutua” (para el 60,1%), y el “entendimiento (poder hablar de éxitos y fracasos, problemas)” (para el 56,4%). Son bastante importantes “disfrutar del tiempo libre” (para el 60,7%), “compartir las mismas aficiones/gustos (deportes, viajes, ‘salir por ahí’)” (para el 59,9%), y “compartir actitudes ante la vida, intereses políticos, etc.” (para el 48,2%). Y son “poco” o “nada importantes” los “temas relacionados con los estudios” (para el 73,2%), e “iniciar una relación de pareja” (para el 66,2%).
- **Un 1,2% pertenece a algún colectivo con representación en el claustro** (Ikasle Abertzaleak, Grupo Universitario, Eraldatu-Estudiantes Progresistas y Grupo Sadar), y un 24,5% participa en las elecciones de sus representantes. Un 73,2% no participa y un 21% participa poco en la actividad de esos colectivos. Consideran que participan bastante o mucho un 4,5%. Sin embargo, dicen tener muy en cuenta sus mensajes, campañas, etc., un grupo algo más numeroso: el 14,6% las tienen en cuenta “bastante” o “mucho”, el 31,7% “poco”, y el 52,7% “nada”.  
Por su parte, mayoritariamente (69,6%) participa en la elección de delegados y subdelegados representantes del curso y titulación, principalmente las mujeres y el grupo joven de 18-20 años.
- La gran mayoría (78,4%) **no pertenece a ninguna asociación**, y el grupo que sí pertenece (21,6%) en su mayor parte lo hace a asociaciones no vinculadas mediante registro a la UPNA. Las asociaciones preferidas son las de carácter cultural, deportivo o recreativo (15,2% del colectivo total) y, en mucha menor medida, las de carácter ecologista, social o político (6%), las de autoayuda, ayuda o solidaridad (4,5%, principalmente las mujeres) y, finalmente, las de carácter religioso (1,9%).
- Al margen de las entidades o asociaciones, **se juntan en algún grupo informal o de manera espontánea para algunas actividades**. Dos tercios (66,9%) se juntan para intercambiar apuntes. Más de la mitad (60,1%) se juntan para otras actividades relacionadas con el estudio (preparar exámenes, trabajos, etc.). Algo más de 2/5 se juntan para actividades de tipo cultural, social, político (41,8%), y para realizar viajes, salidas a casas rurales, etc. (41,4%). En algo menor proporción (36,4%) también se juntan para hacer deporte, salidas al monte, o participar en eventos deportivos.
- **La información universitaria les llega principalmente a través de los compañeros y las compañeras** (81,3%), a través de comunicados escritos (66,7%), la página web de la Universidad (64,2%), los profesores y las profesoras (61,9%) y los delegados y las

delegadas (59,1%). Otros cauces como “Info General”, la oficina de información al estudiante y el correo electrónico universitario sólo llegan a alrededor del 30% del colectivo.

- Sugieren como cauces adecuados para recibir información universitaria, el “correo electrónico universitario” (35,4%), los “comunicados escritos” (31,9%), “el profesorado” (25,1%), “los/as delegados/as” (22,4%), y la “página web de la Universidad” (21,8%). El móvil, el correo postal, los compañeros, la Oficina de información al estudiante e Info General son opciones más minoritarias.

## 2. Estudios y Estrés percibido

- La gran mayoría (82,5%)  **cursan primero, segundo y tercer curso**, estando el grupo de segundo curso algo más presente que el resto. De cuarto curso participan en la encuesta el 8,6% del total, y de otros cursos, en proporciones todavía inferiores. El 44% cursa estudios de ingenierías, el 22,4% estudios correspondientes a la facultad de ciencias humanas y sociales y el 19,3% a la facultad de ciencias económicas y empresariales.
- Para la mayoría (62,5%)  **es “bastante importante” obtener buenos resultados (notas)** en los estudios universitarios, y para la cuarta parte (24,9%), “muy importante”. Es “poco importante” sacar buenas notas para el 12,1% y, apenas para nadie (0,6%), “nada importante”.
- Por su parte, 2/3 (66,3%)  **opina que el nivel de exigencia de su especialidad o carrera en la Universidad es “más bien alto”**. El 17,3% opina que es “muy alto” y el 14,6% que es “más bien bajo”. Esta consideración de que el nivel de exigencia es muy alto aumenta en estudios como Ingenierías y disminuye en ciencias humanas y sociales. Asimismo conforme aumenta la edad son más los que opinan que el nivel de exigencia de su especialidad o carrera es “más bien bajo”.
- Prácticamente la mitad (49,4%)  **tiene planes profesionales concretos para el futuro**, y la otra mitad dice no tenerlos. Esta ausencia de planes de futuro personal es significativamente mayor entre los estudiantes de las llamadas carreras técnicas. Entre los que manifiestan tener planes, algo más de la mitad (53,9%) se siente seguro (“muy seguro” y “más bien seguro”) de poder llevarlos a cabo.
- El 82,5% manifiesta que  **el modo de acceso a estos estudios universitarios ha sido la selectividad**, otro 11,7%, la formación profesional, y el resto, de otros modos.
- La gran mayoría (76,3%)  **ha elegido como primera opción la carrera que estudia**, y otro 16,5%, como segunda opción. En proporciones gradualmente inferiores, la elección de los estudios que se están cursando ha sido fruto de opciones más subordinadas. Cabe destacar que solo dos tercios (67,0%) del alumnado de la Facultad de Ciencias Humanas y Sociales han elegido como primera opción los estudios que cursa.
- **La nota media** del alumnado en el curso universitario anterior al que actualmente está cursando,  **se sitúa en torno al 6,5**. Las mujeres ofrecen una nota media algo superior a los hombres, y también el grupo de 24 años y más, respecto al resto de grupos de edad. Las Escuelas de Ingenierías ofrecen la nota media más baja (6,0).
- El 39,4% del grupo con un curso, al menos, en la Universidad  **no tiene ninguna asignatura pendiente**. Otro 36,2% tiene una o dos asignaturas pendientes, otro 13,3% tiene 3, y el resto, 4 o más asignaturas pendientes. La media general de asignaturas pendientes es 1,5.



- **En la última semana lectiva** (previa a la pasación de la encuesta), casi 3/4 partes del alumnado (73,2%) **ha asistido a “la mayoría de las clases”** y, otro grupo del 15%, a “bastantes clases” (más de la mitad).
- A lo largo del curso, el 88,5% **acude a la Universidad “la mayoría de los días”**, principalmente el grupo más joven, y otro 8,8%, “2 o 3 días por semana”.
- **La media de horas semanales que dedica a los diferentes tipos de aprendizaje en una semana normal es de 37,9 horas.** Entre los diferentes tipos de aprendizaje, la mayor cuantía de tiempo que dedica el alumnado es a las “clases magistrales” con 16 horas de media en una semana normal, seguido del “estudio/trabajo a solas (en casa, en la biblioteca)”, con 9,2 horas de media.
- **Los exámenes son la mayor fuente de agobio para los chicos y chicas estudiantes**, tal como refleja la siguiente tabla en la que se muestran aquellas circunstancias académicas que agobian “siempre” o “a menudo” a los alumnos y las alumnas:

AGOBIADO/A POR:	
Realización de un examen	64,4%
Falta de tiempo para poder cumplir con las actividades académicas	58,2%
Sobrecarga académica (excesivo nº de créditos, trabajos obligatorios)	57,2%
Exposición de trabajos en clase	57,0%
Realización de trabajos obligatorios para aprobar la asignatura	50,4%
La tarea de estudio	44,1%
Intervención en aula (responder, realizar preguntas, etc.)	36,1%
Trabajos en grupo	17,7%
Acudir al despacho del/la profesor/a en tutorías	15,1%
Competitividad entre compañeros	10,9%
Masificación de las aulas	10,5%

Las mujeres se ven mucho más agobiadas que los hombres en la mayoría de las circunstancias reseñadas. Por el contrario, el agobio disminuye en función del aumento de edad. Todas las circunstancias académicas que agobian a más del 40% del alumnado en general, agobian significativamente más al alumnado de la Escuela de Estudios Sanitarios.

- **Durante las últimas dos semanas más de la mitad (53,6%) ha experimentado “moderado” o “mucho” estrés en sus estudios** (el 16,1% “mucho”), frente al 46,3% que ha experimentado “relativamente poco” o “casi ningún estrés”. Las mujeres han experimentado más estrés que los hombres, y el grupo de 24 años y más ha experimentado menos que los otros grupos de edad más joven. En la Escuela de Estudios Sanitarios y en las Escuelas de Ingenierías el estrés alcanza a un grupo superior a la media.
- Opina en algo más de un tercio (37,7%) que con el paso del tiempo, no han notado cambios en el nivel de estrés experimentado en los estudios. Otro grupo mayor (40,5%) **afirma que ha aumentado el estrés experimentado** y otro grupo menor (21,8%) opina que ha disminuido.
- El 88,8% estima que **su calidad de vida es “buena” o “muy buena”** (el 19,5% “muy buena”). Por el contrario, el 10,3% la considera “regular”, y el 1% “mala” o “muy mala”.

- El 40,5% cree que **el estrés en los estudios ha afectado “algo” su salud**, el 10,7% cree que le ha afectado “bastante” y el 1,8% “mucho”. El resto, el 47,1% cree que “apenas ha afectado su salud” o que “no le ha afectado nada”. Las mujeres y el alumnado de la Escuela de Estudios Sanitarios son los que en mayor proporción creen que el estrés en los estudios ha afectado su salud.
- Desde la perspectiva del alumnado el funcionamiento básico de la universidad es muy positivo. **La relación, el interés por lo que se está haciendo y los resultados obtenidos son buenos para casi todos.** Así, existe un alto acuerdo ante las siguientes proporciones positivas de satisfacción con los estudios.

“En general me llevo bien con mis profesores”	90,8%
“Me gusta lo que estoy estudiando”	90,7%
“Me siento apoyado/a por mis compañeros/as”	86,4%
“En general me siento bien evaluado por los/as profesores/as”	76,9%

También es digno de consideración el mayoritario aunque no abrumador apoyo, a los posicionamientos que hacen referencia a modelos educativos.

“Echo en falta profesores/as que utilicen métodos y técnicas pedagógicas que me posibiliten crecer en mi capacidad crítica, iniciativa, autonomía, responsabilidad”	65,0%
“Echo en falta profesores/as que en su rol docente me propongan una relación de apoyo y ayuda al aprendizaje”	63,2%
“En nuestro aprendizaje me parece acertada la proporción entre clases magistrales, trabajo en grupo y trabajo individual”	57,0%
“En la docencia universitaria el profesorado debe representar con claridad (frente al alumnado), el saber y el poder y la autoridad”	55,7%
“Echo en falta profesores/as que fomenten la participación en clase”	53,5%

Otras proposiciones, en la mayoría de los casos de carácter negativo, no obtienen adhesiones mayoritarias, pero no por ello dejan de ofrecer interés.

“Tengo muy pocas posibilidades de aportar mis ideas y propuestas a los estudios”	41,8%
“Me gusta asistir a eventos culturales en el campus”	34,2%
“La organización de los estudios es caótica e impide un buen aprovechamiento”	30,1%
“Con frecuencia me encuentro en mis estudios desorientado”	23,3%
“Tengo dudas de haber escogido la carrera adecuada”	22,3%

La satisfacción de las mujeres es algo mayor que la de los hombres en sentirse apoyadas por los compañeros/as, en gustarles lo que están estudiando, en sentirse bien evaluadas por los/as profesores/as, y en la proporción que en su aprendizaje tienen las clases magistrales y el trabajo en grupo o individual. El grupo de menos edad (18-20 años) es el que en menos medida se siente bien evaluado por los/as profesores/as.

### 3. Salud y Satisfacción vital

- A algo menos de 2/3 (63,6%) **les preocupa “bastante” su salud**, y al 7,2%, les preocupa “mucho”. Algo más de la cuarta parte (27,2%) dice que se preocupa “poco”, y el 1%, “nada”.
- Los enunciados que miden actitudes en relación con la salud como el aspecto físico, alimentación adecuada, descanso, ejercicio físico, riesgo de enfermedad y prevención de la enfermedad, tienen desigual aceptación entre el alumnado universitario.

	DE ACUERDO	EN DESACUERDO
“Estoy satisfecho con mi aspecto”	88,7%	11,3%
“Procuro alimentarme de manera sana y equilibrada”	88,4%	11,3%
“Duermo y descanso bien”	76,4%	23,3%
“Procuro hacer suficiente ejercicio físico”	57,5%	41,7%
“Creo que a mi edad debería preocuparme más por la prevención de las enfermedades”	38,5%	61,1%
“En la escuela o colegio fui en comparación con mis compañeros de clase poco deportista”	32,5%	66,9%
“Tengo miedo de caer enfermo/a”	30,4%	69,0%

Los hombres están más satisfechos que las mujeres con su aspecto físico y también procuran hacer ejercicio físico en mayor proporción que ellas. Por su parte, las mujeres fueron en el colegio poco deportistas en mayor proporción que los hombres, y también en mayor medida tienen miedo a caer enfermas.

Las actitudes para alimentarse de manera sana y equilibrada, tener miedo de caer enfermo y preocuparse más por la prevención de las enfermedades, parecen ser más frecuentes conforme aumenta la edad, de forma que están en mayor proporción en el grupo de 24 años y más.

- **Trabaja diariamente en el ordenador una media de 1,9 horas.** Conforme aumenta la edad, aumenta también el número de horas diarias ante el ordenador.
- **Trabaja sentado una media de 6,2 horas diarias.** El 63,2% del colectivo trabaja sentado de 5 a 8 horas, el 14,8% sobrepasa las 8 horas, y el 21,0% no llega a las 5 horas.
- **Camina una media diaria de 43,4 minutos.** Sin embargo, más de la mitad (el 54,3%) no sobrepasan los 30 minutos diarios caminando regularmente, e incluso la cuarta parte no sobrepasa los 20 minutos. Al lado opuesto, el 33,7% del colectivo camina regularmente entre 1/2 y 1 hora, y el 11,6%, sobrepasa la hora.
- **Duerme (siesta incluida) una media de 7,8 horas entre semana, y 9,2 horas los fines de semana.** Entre semana el 9,6% duerme 6 horas o menos, y el 20,6%, 9 y más horas (el resto en cifras próximas a la media). En los fines de semana, el 4,9% duerme 6 horas o menos, y el 67,1%, 9 y más horas (el resto entre 7 y 8 horas).
- **Para el 85,2% su salud fue buena el último año,** principalmente para los chicos estudiantes (el 90,3%).
- **La calidad de vida relacionada con la salud, medida por el test Euroqol-5d, es buena para la gran mayoría de estudiantes.** En el día que se hizo la encuesta, el malestar o el dolor (no definido) estaba presente en un 16,2% y la ansiedad o depresión en un 21,6%. Asimismo, el 2,7% tenía problemas para caminar, el 0,6% para lavarse o vestirse y el 5,1% para realizar las actividades cotidianas.
- La salud percibida el día de la encuesta y medida por una escala termométrica del 0 al 100 (del peor estado de salud imaginado al mejor imaginado), da una **puntuación media de 80,1**, para todo el colectivo. La puntuación media en la salud percibida desciende con el aumento de edad.
- **Estuvo enfermo “durante el año pasado” una media de 5,4 días.** Las mujeres ofrecen el promedio de días afectadas por alguna enfermedad más alto (6,5 días).

- El 52,5% no **ha tenido en los últimos 12 meses un fuerte resfriado o gripe** que le haya obligado a estar más de un día en cama. El 31,3% ha tenido 1, y el resto, 2 e incluso más. La media de resfriados cogidos por el colectivo se sitúa en 0,7.
- Durante los últimos 6 meses **el 56,6% ha acudido a una consulta médica**, principalmente porque estuvo enfermo/a (51,0%), por revisión del dentista o intervención odontológica (28,5%) o por revisión médica general (18,4%). Se muestran diferencias significativas en función del sexo y la edad.
- El **7,6% ha estado alguna vez en tratamiento psicoterapéutico**, y el 6,1% ha recurrido al uso de algún tipo de psicofármacos en el último mes.
- En el último mes algo más de la mitad (54,8%) **ha tomado algún medicamento**, principalmente analgésicos (26,8%), antialérgicos (10,3%), antigripales (8,8%), antibióticos (8,4%), “la píldora” (7,2%) y fármacos para el estómago/intestino (6,4%).

Toman medicamentos el doble de mujeres que de hombres (68,3% de mujeres, frente al 39,3% de hombres). El grupo de 18-20 años consume medicamentos en mayor proporción que el resto de grupos de edad.

- La automedicación es una conducta que sigue uno de cada dos alumnos: **el 49,2% toma medicamentos sin prescripción médica**.
- La *Escala de satisfacción con la vida* de Diener y otros, que evalúa la satisfacción con la vida en general a través de 5 ítems, muestra que algo más de 3/4 (77,4%) **está satisfecho con su vida**, y que en torno al 60-61% **disfruta de condiciones de vida excelentes** y “**hasta ahora ha obtenido las cosas importantes que quiere en la vida**”. Obtienen una puntuación media en la escala de 17,42 que indica un nivel medio alto de satisfacción con la vida (los valores de la escala oscilan entre 5 -nivel de satisfacción muy bajo- y 25 -nivel de satisfacción muy alto-).

Las mujeres están más satisfechas con sus vidas que los hombres (83,4% frente a 70,5% los hombres), y también consideran en mayor medida que los hombres (66,8% frente a 55,3% los hombres) que hasta ahora han obtenido las cosas importantes que quieren en la vida.

- En relación a la autoestima, el 75,9% del alumnado **tiene una imagen positiva de sí mismo**, tanto en lo que se refiere a sus capacidades intelectuales, como a sus habilidades personales y sociales. La insatisfacción consigo mismo (el déficit de autoestima) alcanza al 10,5%.
- **Está ampliamente satisfecho con algunas habilidades personales o sociales**, aunque con otras no lo está tanto.

HABILIDADES PERSONALES Y SOCIALES	SATISFECHO/A	INSATISFECHO/A
“Para aceptar junto a ti a otros/as diferentes”	79,0%	7,2%
“Para respetar/tolerar a compañeros/as con ideas diferentes a las tuyas”	77,9%	8,1%

“Para analizar las situaciones en que te ves envuelto/a y tomar las decisiones adecuadas”	77,8%	11,5%
“Para resolver los retos o problemas que se te van planteando”	77,0%	13,3%
“Para valorar positivamente otros pueblos o culturas”	76,0%	8,1%
“Para captar los puntos de vista y las razones de quienes no coincidan contigo”	74,0%	8,2%
“Para saber negociar en determinadas situaciones tratando no solamente de ganar tú”	70,0%	9,7%
“Para resolver los conflictos en que te has visto envuelto/a sin mayores broncas o enconos”	69,9%	10,3%
“Para comunicarte bien con los demás”	69,0%	10,3%
“Para manejar con buen control tus emociones”	56,2%	18,3%
“Para utilizar razonablemente el tiempo de que dispones”	51,6%	25,1%
“Para realizar con calidad y periodicidad las tareas domésticas de compras, limpieza, lavado y planchado”	45,2%	28,2%
“Para cocinar con gusto y organizar adecuadamente menús saludables”	40,2%	34,7%

Diversas de las habilidades descritas son más frecuentes en las mujeres que en los hombres. Únicamente superan los hombres a las mujeres en las habilidades para captar los puntos de vista y las razones de quienes no coinciden. La edad introduce variaciones importantes o de matiz, sin embargo, no puede establecerse como norma o principio general que las habilidades personales y sociales aumentan en función del aumento de edad, aunque así ocurre en bastantes casos.

- **Los estudios en general y las exigencias de la carrera son las principales fuentes de estrés para los estudiantes.** El 28,6% de la muestra considera que está siempre o a menudo estresado.

AGOBIADO/A POR:	SIEMPRE O A MENUDO
Los estudios en general	56,4%
Exigencias de las asignaturas de la carrera o estudios	55,8%
Futuro laboral (inserción laboral)	44,7%
Falta de relación de los estudios con la realidad	37,1%
Situación económica	30,0%
Estrés en general	28,6%
Situación social-política	28,0%
Trabajar y estudiar a la vez	22,0%
Vivienda	18,7%
Relación de pareja	16,2%
Competitividad en la Universidad	12,6%
Sensación de anonimato y soledad en la Universidad	12,1%
Situación familiar	11,4%
Relaciones sexuales	11,1%
Grupo de compañeros de curso	9,0%
Enfermedad	6,5%

Las mujeres se agobian más que los hombres por los estudios en general, por las exigencias de las asignaturas de la carrera o estudios y por “estrés en general”. Por el contrario, los hombres se agobian más que las mujeres por la vivienda y por las relaciones sexuales.

La edad también influye de forma variada, según las circunstancias. El grupo de edad más joven (18-20 años) se agobia más que el resto de grupos de edad, por los estudios en general, las exigencias de las asignaturas de la carrera o estudios, la relación de pareja y el grupo de compañeros de curso y, en todas estas circunstancias, el número de quienes se agobian siempre o a menudo, desciende con el aumento de edad. Lo contrario ocurre con las circunstancias, trabajar y estudiar a la vez, vivienda y situación económica, que comportan agobio con más frecuencia para el grupo de 24 años y más.

## 4. Comportamientos y estilos de vida relacionados con la salud

### Actividad física y relajación

- **La actividad física y deportiva, en general (88,5%), y la más intensa en particular (75,1%), son practicadas por el colectivo de estudiantes**, pero en torno a uno de cada diez integrantes no hacen ninguna actividad físico-deportiva durante la semana y, en bastante mayor número (24,7%), tampoco hacen actividad física de carácter intenso.
- **La media semanal de horas dedicadas a actividades físicas** como andar, correr, juegos de pelota, balón, natación, tenis, bicicleta, etc. **es de 4,5 horas semanales**. Las mujeres dedican menos horas semanales de media que los hombres a estas actividades físicas (4,1 y 5,0 respectivamente).
- Más de la cuarta parte (el 26,9%) realiza todos o casi todos los días, o al menos 3 o 4 veces por semana, una actividad física (deporte, trabajo corporal, etc.) que dura al menos 30 minutos y le hace respirar más fuerte, le aumenta las pulsaciones y empieza a sudar. Las mujeres realizan esta actividad física intensa en menor número que los hombres.
- Los deportes o la actividad física más practicados son **el footing o andar** (18,9%), **la gimnasia** (17,7%), **el fútbol** (13,2%), la natación (9,7%), el ciclismo (6,2%), la pelota (3,9%), el montañismo (3,9%) y el baloncesto (2,5%). Principalmente lo hacen por su cuenta (23,7%). Otros especifican que el organismo con el que hacen el deporte es el club o sociedad deportiva (20,8%), la Universidad (13,4%), y en menor medida el ayuntamiento, el gimnasio particular o la federación deportiva.
- Quienes practican ejercicio físico o deporte encuentran los principales motivos para realizarlo en el propósito **de mantenerse en forma** (62,1% del colectivo), y en el hecho de que **el deporte les gusta o les divierte** (49,0% del total). Al contrario, la falta de tiempo (27,2% del total del colectivo) y las dificultades horarias (14,0% del total), son el argumento o la excusa que predominantemente dan para no practicarlo.
- Están federados/as en algún deporte el 16,1% y el 29,8% están inscritos en algún gimnasio.
- Las actividades que hacen regularmente, es decir, por lo menos una vez a la semana para relajarse, son preferentemente “quedar con los amigos” (79,8%), “escuchar música” (71,4%) y “ver televisión” (61,5%). Otro tipo de actividades para relajarse como “leer” (44,2%), “pasear” (41,4%), navegar por internet (40,7%), “practicar sexo” (30,2%), consumir bebidas alcohólicas (27,6%), “juegos de ordenador” (20,2%), “sauna, baños calientes, etc.” (12,6%), “ejercicios de relajación” (7,8%) obtienen frecuencias menores.

Las actividades para relajarse como “Internet (navegar por la red)”, “consumir bebidas alcohólicas” y “juegos de ordenador”, son bastante más frecuentadas por los hombres que por las mujeres que, a su vez, frecuentan “pasear” y “leer” mucho más que los hombres.

“Pasear” y sobre todo “leer”, son actividades practicadas preferentemente por el grupo de 24 años y más y “escuchar música” por el de 18-20 años.

## Alimentación

- Los hombres estudiantes tienen un peso medio de 74 Kg., y una altura media de 178 cm. Las mujeres estudiantes dan un peso medio de 60 Kg. y una altura media de 165 cm.
- En función del peso y altura descritos, el índice de masa corporal (Kg./m<sup>2</sup>) sitúa al **78,8% del colectivo dentro del peso normal** (18,5-24,9). El índice medio de masa corporal es de 22,7. La distribución del colectivo en las diversas categorías del índice, según la referencia actual de la OMS, es:

INDICE DE MASA CORPORAL EN ALUMNADO	
Bajo peso (IMC < 18,5)	4,3%
Peso normal (IMC 18,5 a 24,9)	78,8%
Sobrepeso (IMC 25 a 29,9)	15,2%
Obesidad (IMC => 30)	0,8%

**En los hombres el sobrepeso** aumenta con la edad, afectando al 10,3% del grupo de 18-20 años, al 19,0% del grupo de 21-23 años, y al 28% del grupo de 24 años y más.

**En las mujeres el bajo peso** afecta al 8,0% de las que tienen entre 18 y 20 años, al 7,0% de las que tienen 21-23 años, y al 2,0% del grupo de 24 años y más.

- Más de la mitad del colectivo de estudiantes (57,2%) cree que tiene un peso adecuado. A su vez, **más de la cuarta parte (28,6%), cree que está un poco gordo/a**, y el 10,5%, que está un poco delgado/a. En los extremos “demasiado delgado/a” y demasiado gordo/a”, se sitúan el 1,8% y el 1,9% respectivamente. Las mujeres se ven en algún grado gordas bastante más que los hombres (40,1% frente al 19,4%).
- El peso medio ideal propuesto se concreta en 71 Kg. para los hombres y 57 Kg. para las mujeres.
- Los alimentos que más consumen a diario son las ensaladas y verduras (60,1%), la fruta fresca (51,5%), y la carne y/o fiambres (44,0%). También consumen a diario y/o varias veces a la semana, gaseosas o colas (48,9%), salados (patatas, cacahuetes) (46,4%), golosinas (chocolate, caramelos) (45,5%), pasteles o bollería (34,4%) y comida rápida (pizza, hamburguesas, patatas fritas, ravioli en lata...) (25,4%). El consumo frecuente de salados, comida rápida/latas y gaseosas, colas, afecta a mayor número de hombres que de mujeres y, por el contrario, el consumo de golosinas afecta algo más a las mujeres que a los hombres.
- **El 20,2% se pone a dieta “a veces”** (comiendo menos de lo que le gusta), 7,4% “a menudo”, y el 1,2% “siempre” está a dieta. Las mujeres se ponen a dieta en mucha mayor proporción que los hombres: un 31,0% se ponen a dieta “a veces” frente el 7,6% los hombres, y un 10,8% “a menudo o siempre” frente al 5,9% los hombres.
- Durante un día de trabajo en el curso académico el 61,3% **come normalmente en casa con la familia**, el 16,9% come en pisos de estudiantes, el 10,3% en comedores universitarios y el 3,7% come en bares.
- El 60% **toma** café, una media de **1,1 tazas de café al día**, algo más las mujeres que los hombres.

- La mayor parte **hace 3 ó 4 comidas al día** (35,2% y 36,6% respectivamente), la cuarta parte (24,5%) hace 5 comidas, y el 3,7% solo dos comidas. Principalmente el desayuno, la comida, y la cena, y en menor medida el almuerzo y la merienda.
- Tal como refleja la escala de actitudes EAT-26 que mide los desórdenes alimentarios, **el 4,5% tiene un riesgo de trastorno de la conducta alimentaria (TCA)**, en mayor proporción las mujeres y el grupo de edad más joven.

## Sexualidad

- **El 19,3% no ha tenido relaciones sexuales de ningún tipo.** Para los más jóvenes (18-20 años) ese porcentaje es del 28,8%.
- Del grupo que afirma haber tenido relaciones sexuales con penetración (el 72,6%), **la media de edad con la que empezaron sus relaciones sexuales es de 18,4 años.** Los universitarios más jóvenes (18-20 años) tienen una iniciación sexual más temprana, con una media de años que se sitúa en 17,2 años. Asimismo, el 28,6% de este grupo más joven de estudiantes tienen su primera experiencia de relación sexual de este tipo a los 16 años o antes.
- A lo largo de su vida, el 20,2% no ha tenido ninguna pareja sexual, y el 24,1% solo una pareja. En el otro extremo, el 22,6% ha tenido 4 y más parejas sexuales. **La media de parejas sexuales tenidas a lo largo de la vida es de 3,8.** Los hombres y el grupo de 24 años y más ofrecen una media más elevada de parejas sexuales.
- En los últimos 12 meses, el 23,5% no ha tenido ninguna pareja sexual y el 52,3%, sólo una pareja. Otro 11,3% ha tenido dos parejas, y el 8%, 3, 4 ó más parejas sexuales. **La media de parejas sexuales, en los últimos 12 meses, es de 1,5.** Los hombres han sido algo más numerosos que las mujeres en no tener ninguna pareja sexual, y en tener dos o más. Las mujeres tienen una pareja sexual en mayor proporción que los hombres. El grupo de 24 años y más es el grupo de edad que ofrece la media más baja de parejas sexuales (1,2).
- Un tercio (el 33,3%) no ha tenido ninguna vez relaciones sexuales en los últimos tres meses, y un 21,3% las ha tenido más de dos veces a la semana en ese último periodo. Por su parte, la variable edad muestra como la abstinencia disminuye con el aumento de la edad. Al margen de esta constante estadística, el grupo más joven practica las relaciones sexuales de cuatro a seis veces por semana o diariamente, en mayor proporción que el resto de grupos de edad.
- El 67,5% **vive su sexualidad de forma “muy o bastante satisfactoria”.** Por el contrario, el 30,7% consideran que su vida sexual es escasamente satisfactoria (poco o nada). Las mujeres viven la sexualidad de forma algo más satisfactoria que los hombres.
- **El 5,3% de quienes tienen relaciones sexuales no utiliza ningún método anticonceptivo o de planificación familiar con su pareja.** El “preservativo o condón” es empleado por el 76,5% de este grupo, la “píldora/parche/inyección anticonceptiva/anillo vaginal” por el 20,1%, y la “marcha atrás” o coito interrumpido por el 4,3%.
- Cuando tienen un primer contacto sexual con una nueva pareja, **el 73,4% utiliza preservativo “siempre”,** pero el 6,5% lo utiliza “a veces”, y el 0,5% “nunca”. Un 10,7% de los chicos y un 2,9% de las chicas no lo usa siempre.



- La postura general del grupo que tiene relaciones sexuales respecto al uso del preservativo como método preventivo es que el 72,0% lo utiliza siempre, y el 18,5% lo utiliza, pero no siempre. Otro 6,3% no lo utiliza pero piensa utilizarlo, y el 3,2% “no lo utilizaría nunca”.
- **El 42,6% de las chicas estudiantes dice no haberse hecho nunca una revisión ginecológica**, el 21,3% se las hace con regularidad, el 15,9% algunas veces y el 16,2% solo una vez.

### Otros comportamientos y estilos de vida

- En el último mes **la gran mayoría de estudiantes ha consumido alcohol**: El 55,8% lo ha hecho solo los fines de semana, y el 14,4% los días laborables y también los fines de semana. Otro grupo importante (19,8%) se declara bebedor ocasional bebiendo solo algún día, en algún que otro acontecimiento o fiesta, y otro grupo algo menos numeroso (9,7%) se declara abstemio, no bebiendo ningún día porque no bebe prácticamente nunca. Entre las mujeres hay mayor número de bebedoras ocasionales y abstemias que entre los hombres, y también el número de ellas que beben “entre semana y el fin de semana” es inferior al de los hombres (el porcentaje de bebedores y bebedoras de fin de semana es similar).
- Quienes beben entre semana apenas consumen otra cosa que “cerveza y sidra”. Sin embargo, en fines de semana el número de quienes beben “combinados” supera al de los/as que beben “cerveza y sidra” y, en ambos casos, superan el 50% del total. En fin de semana también beben “vino, kalimotxo o cava” en torno a la cuarta parte del colectivo joven.
- Según la tipología de bebedores/as establecida por el Ministerio de Sanidad y Consumo, **el consumo “excesivo” y de “gran riesgo” afecta entre semana al 0,8% de estudiantes, y el fin de semana, al 4,1%**. Los hombres beben en exceso y con riesgo en mayor proporción que las mujeres.
- En la *Escala de Dependencia Alcohólica (CAGE)*, el 14,0% ha dado respuestas afirmativas a dos o más ítems o enunciados que muy probablemente indican un consumo excesivo de bebidas alcohólicas. En esa escala, el 27% señala que ha tenido alguna vez sensación de que debía reducir el consumo de alcohol, y el 15% se ha sentido alguna vez mal o culpable a causa de su hábito de beber. Otro 7,2% se ha enfadado con alguien que ha criticado su hábito de beber, y el 3,1% confiesa que por las mañanas ha bebido alguna vez alcohol como primera bebida para recuperar su equilibrio nervioso o para recuperarse de una resaca.
- El 3,0% piensa seriamente reducir estrictamente su consumo de alcohol. La mitad aproximadamente enmarcan su propósito en los próximos 30 días, y la otra mitad en los próximos 6 meses.
- El 60,5% no fuma nada, y **el 24,5% fuma diariamente**. Otro 15% solo fuma ocasionalmente.
- La situación actual del grupo de no fumadores corresponde en la mayoría de los casos (66,2%) a quien nunca ha fumado, y en otro número importante (26,0%) a que han probado algún cigarrillo, pero no fuman. El 7,1% de estudiantes llegaron a fumar diariamente pero lo dejaron, en la mayoría de los casos hace ya más de un año.

- **La edad media de inicio de quienes han llegado a fumar es de 15,7 años.** La edad media de inicio al consumo de tabaco es menor en el grupo de mujeres y de edad más joven.
- El 7,0% piensan seriamente dejar de fumar en los próximos 6 meses, y otro 1,2%, en los próximos 30 días.
- **Han probado alguna vez a lo largo de su vida hachís o marihuana el 61,9%** de estudiantes. También han probado alguna vez cocaína el 18,5% de estudiantes; speed o anfetaminas el 17,5%; éxtasis/pastillas, el 12,3%; alucinógenos (LSD, tripi...) el 7,6% y otras drogas (setas alucinógenas o bonguis, ketamina, MDMA, pegamento, popper, payote...), el 5,6%. Los hombres han probado en mayor proporción que las mujeres todas las drogas descritas, menos el hachís y la marihuana y el éxtasis/pastillas.
- **La edad media de inicio al consumo es de 16,7 años para el hachís**, 17,9 años para el éxtasis y el speed, 18 años los alucinógenos, 18,1 años “otras drogas” y 18,7 años para la cocaína.
- El consumo de drogas en los últimos 30 días, contabilizando el consumo diario, el semanal y el ocasional, ofrece los siguientes parámetros:

Hachís o marihuana	28,8% (7,6% diario y 6,4% semanal)
Cocaína	8,4% (0,2% diario y 1,4% semanal)
Speed o anfetaminas	6,6% (1,0% semanal)
Extasis/pastillas	3,7%
Alucinógenos (LSD, tripi...)	2,1%
Otras drogas (setas alucinógenas o bonguis, ketamina, MDMA, pegamento, popper...)	1,8% (0,2% semanal)

Los hombres han consumido en los últimos 30 días en mayor proporción que las mujeres, hachís, cocaína, speed y éxtasis. El grupo de 18-20 años es el que en mayor proporción consume hachís diariamente, y el de 24 años y más, el que en menor proporción lo ha consumido en los últimos 30 días.

- Las actividades de ocio y tiempo libre a las cuales dedica algún tiempo en una semana normal de curso son “salir con amigos/as o pareja” (96,7%, que dedican 12,8 horas de media), “ver televisión” (94,4% con 8,7 horas de media), “leer periódicos o revistas” (80,2%), “hacer deporte u otra actividad física” (77,6% con 3,5 horas de media) y “navegar o chatear por Internet” (74,3% con 3 horas de media). En menor proporción dedican algún tiempo a “leer libros no relacionados con lo que estudio” (60,9%), “actividades culturales (cine, teatro, exposiciones, museos, conciertos...)” (57,6%), y “juegos con ordenador, vídeo-consolas y vídeo-juegos” (38,3%).

Las mujeres dedican algún tiempo en mayor proporción que los hombres a actividades culturales y leer libros. A la inversa, los hombres dedican más tiempo que las mujeres a hacer deporte y a los juegos con ordenador. Con el aumento de años, aumenta la proporción de quienes dedican algún tiempo a actividades culturales y leer libros.

- El 97,3% de estudiantes dedican algún tiempo a la semana a desplazarse de casa a la Universidad y viceversa, empleando en ello una media semanal de 4,3 horas. Algo superior a esa media es el tiempo empleado por las mujeres y por el grupo de 18-20 años.
- **Se desplazan a pie el 34,6%.** A su vez, se desplazan en autobús, el 32,8% del colectivo. Y se desplazan en coche el 32,3%. Una minoría se desplaza en bicicleta (2,1%) y en motocicleta (1,0%). Los hombres y el grupo de 24 años y más emplean el coche con

mucha mayor frecuencia. Las mujeres emplean el autobús y van a pie con algo más frecuencia que ellos.

- **El 77,0% se pone siempre el cinturón de seguridad cuando conduce o va como acompañante.** Otro 20,6% lo hace la mayoría de las veces, y un reducido número del 1,9% en menos de la mitad de las veces. Las mujeres son más cumplidoras que los hombres de esta medida de seguridad en el tráfico.
- En torno al 44,5% de estudiantes viaja en moto, ciclomotor o bicicleta y, de ese grupo, la gran mayoría (68%) siempre utiliza el casco. En cifras próximas al 10,5% en cada caso, no lo utilizan “nunca”, lo utilizan “algunas veces”, o lo utilizan “casi siempre”. Con el aumento de la edad, también aumenta el uso del casco al viajar en moto o bicicleta.
- **Es reducido el número de estudiantes (21%) que afirma conducir normalmente por debajo o al límite de la velocidad.** El grupo mayoritario (45,1%) señala que normalmente conduce menos de 20 km/hora por encima del límite de velocidad, y el 10,1% señala que normalmente conduce más de 20 km/hora por encima del límite. (El resto no conduce o no contesta). Los hombres conducen normalmente más de 20 km/hora por encima del límite, en mucha mayor proporción que las mujeres.
- En las últimas 4 semanas, **el 10,2% ha conducido al menos una vez** (el 3,8% lo ha hecho 2 ó más veces) **bajo la influencia del alcohol**, y el **12,7% ha acompañado a alguna persona (conduciendo) en esa situación** (el 5,3% lo ha hecho 2 ó más veces). Agrupando estas dos informaciones, en torno al 20% (19,3%) se ha desplazado alguna vez en el último mes, en un vehículo cuyo conductor/a había bebido en exceso.
- El 30,5% nunca ha conducido muy cansado/a o con sueño, pero el 40,9% lo ha hecho alguna vez, y el 7,4%, varias o bastantes veces.
- El 46,5% nunca habla por móvil (sin sistema de manos libres) cuando conduce. El 27,0% lo hace muy ocasionalmente, y el 4,9% con “cierta” o “mucha frecuencia”.

Estas prácticas de conducir bajo los efectos del alcohol o muy cansado/a o con sueño o hablar por móvil cuando conduce afectan más a los hombres que a las mujeres, y también más al grupo de más edad que al más joven.

- Se ducha o se baña una media de 6,5 veces a la semana.
- El 4,5% no se cepilla la boca todos los días, y el 16,1% lo hace solo una vez al día. El resto del colectivo lo hace por igual “por lo menos, dos veces al día” y “prácticamente después de cada comida”. El 56,0% se revisa la boca “al menos cada año”, y el 31,3% con una frecuencia que “sobrepasa el año”. El 12,5% no se hace revisiones de boca. La falta de higiene en la boca y no hacerse revisiones de boca es más frecuente en los hombres que en las mujeres.

## 5. Conocimiento, uso y valoración de servicios y otros aspectos universitarios relacionados con la calidad de vida y la promoción de salud

- Los servicios universitarios más valorados son la Oficina de información al estudiante, el campus virtual y portal del alumnado, y las instalaciones deportivas. Los dos primeros son

también servicios muy usados y/o conocidos. Las instalaciones y actividades deportivas, aunque son bien valoradas, son escasamente usadas o realizadas (36,1% y 25,8% respectivamente). Por su parte, los menos valorados son la información sobre becas y los programas de intercambio.

- En relación a otros servicios de la misma Universidad, las zonas verdes y las zonas peatonales, son las que obtienen la máxima aceptación del colectivo. En el otro extremo, el servicio de fotocopiadora/reprografía y la oferta de comidas en comedores y cafetería son los menos valorados (el 27,8% y el 18,4% respectivamente los valoran como “muy mal” y “mal”).
- La valoración global de la Universidad es positiva en la mayoría del alumnado. Asimismo la oferta de estudios y carreras de la UPNA se valora positivamente, y el profesorado, que obtiene una valoración positiva, es mejor valorado que el personal de administración y servicios.

	VALORACIÓN POSITIVA	VALORACIÓN NEGATIVA
UPNA en general	67,9%	2,8%
Oferta de carreras o estudios	66,9%	4,9%
Accesos viales al campus	65,5%	4,7%
Salidas del campus	63,8%	4,9%
Ubicación o enclave del campus	63,7%	6,7%
Profesorado: calidad de la enseñanza	61,7%	5,9%
Profesorado: atención y trato humano	57,2%	7,4%
Diseño arquitectónicos de edificios	45,7%	19,1%
Sección de estudios de primer y segundo ciclo	42,6%	9,0%
Personal Administración y Servicios: atención y trato humano	42,6%	19,2%
Personal Administración y Servicios: eficacia y calidad servicio	42,6%	19,2%
Sección de estudios de tercer ciclo, acceso, becas, títulos	32,5%	8,6%

- Respecto a diversos aspectos materiales de la Universidad, el colectivo de estudiantes se ha mostrado mayoritariamente de acuerdo (entre el 57% y el 88%) con la limpieza de las aulas y de las instalaciones en general, la relación número de alumnos por aula, la eliminación de barreras físicas y sensoriales, la señalización, el silencio, la iluminación y la comodidad del mobiliario de las aulas. Al contrario, el desacuerdo es mayoritario con la climatización y ventilación de las aulas, y las condiciones para trabajar en grupo (lugares disponibles y mobiliario adaptado).
- Entre el alumnado existe un acuerdo mayoritario en que el clima de la Universidad es bueno y positivo y que ayuda a sentirse bien. La valoración de éste y otros aspectos del clima relacional en la Universidad, se resume en el siguiente cuadro:

	ACUERDO	DESACUERDO
La relación con los compañeros y las compañeras es, en general, de respeto, tolerancia y convivencia positiva	89,7%	8,5%
El ambiente general de la Universidad me parece bueno y positivo y que ayuda a sentirse bien	80,2%	15,7%
Me siento satisfecho/a de cómo se practica y vive la igualdad mujer-hombre en todos los ámbitos de la Universidad	75,9%	20,8%

Me siento satisfecho/a de cómo en la Universidad se transmiten y viven valores que facilitan la convivencia	67,5%	28,4%
Me siento más a gusto fuera del campus que en él	42,8%	51,3%
Yo califico el clima general de la Universidad de tenso y crispado, poco propicio para estar a gusto	12,7%	85,6%
Alguna vez me he sentido tratada 'diferente' y discriminada por ser mujer	10,9%	60,0%
Me he sentido alguna vez víctima de acoso o de maltrato psicológico por parte de algún profesor/a	7,8%	92,0%
Me he sentido alguna vez víctima de violencia física en el campus o por parte de personas relacionadas con él	5,9%	94,0%
Me he sentido alguna vez víctima de acoso o maltrato psicológico por parte de algún/a compañero/a	5,2%	94,8%
Me he sentido alguna vez víctima de acoso sexual por parte de alguien también relacionado con el campus	4,3%	95,5%

- Las medidas más apoyadas para mejorar la calidad de vida en la Universidad, planteadas a través de pregunta abierta, en su mayor parte se orientan a mejorar la calidad de la enseñanza, las condiciones de las aulas, las actividades culturales y deportivas, el servicio de biblioteca, y la oferta y calidad de comidas.

## B. Encuesta al Personal Docente e Investigador

La "Encuesta sobre Salud, Bienestar y Calidad de Vida" del Personal Docente e Investigador (PDI), tras un primer capítulo en el que recoge información de carácter general, incide de lleno en la satisfacción laboral, completando prácticamente el capítulo segundo con un Inventario y un Cuestionario validados<sup>2</sup>. El capítulo tercero se dedica plenamente a la salud y satisfacción vital, y el cuarto capítulo aborda diversos comportamientos y estilos de vida de indudable interés para la salud, recabando información sobre actividad física y relajación, alimentación, y otros comportamientos y estilos de vida, que incluye aspectos diferentes, pero todos ellos relacionados con la salud. El capítulo quinto y último está dedicado al conocimiento, uso y valoración subjetiva de los servicios y otros aspectos universitarios relacionados con la calidad de vida, la promoción de salud y el clima social de la Universidad.

El resumen de los datos obtenidos en el PDI encuestado es el siguiente:

### 1. Información de carácter general

- De la muestra del PDI que contesta la encuesta, **el 57,9% son hombres** y el 42,1% son mujeres. Algo más de la mitad (54,3%) **tienen entre 35 y 50 años**, y el resto se reparte en proporciones similares entre menos de 35 años (23,4%) y más de 50 años (22,3%).<sup>3</sup>
- El 27,9% **pertenece a la Facultad de ciencias humanas y sociales**, y el 27,4% a la **Escuela técnica superior de ingenieros industriales y de telecomunicaciones**. En menor medida pertenecen a la Facultad de ciencias económicas y empresariales (21,3%) y a la Escuela técnica superior de ingenieros agrónomos (17,8%). El 3,0% se reclama de un Departamento de tipo transversal, y el 2,5%, de la Escuela universitaria de Estudios Sanitarios.

<sup>2</sup> El Inventario de Burnout de Maslach (MBI), y el Cuestionario de satisfacción laboral del personal docente e investigador de la Universidad de Salamanca.

<sup>3</sup> En la muestra el grupo de mujeres está ligeramente sobrerrepresentado, lo mismo que el grupo de 35-50 años, en este caso a costa del de menos de 35 años.

- El 55,8% es personal “funcionario y fijo” y el 44,2% “personal interino y eventual”. Este último grupo está algo sobrerrepresentado en la muestra.
- El 71,1% está “casado/a, viviendo en pareja”, y el 26,4% es “soltero/a”. Otro 2,0% es “separado/a, divorciado/a, viudo/a”. El 56,4% tiene algún hijo.
- El 57,9% valora los ingresos mensuales como suficientes (14,7% “totalmente suficientes”) y el 42,1% como insuficientes (13,7% “totalmente insuficientes”).
- El 60,9% vive en Pamplona, en la mitad de los casos en barrios “algo distantes de la Universidad” y, en algo menor proporción (20,3% del total) en barrios próximos a la misma. El otro 39,1% vive en otras poblaciones, en la mayoría de los casos (23,9% del total) próximas a Pamplona.
- El 52,3% se define “no creyente, indiferente, ateo/a, agnóstico/a”, y el 47,7% “creyente, católico/a o de otra confesión”.
- El 65,0% es socio/a de asociaciones o grupos culturales, deportivos o recreativos. En menor medida lo es de grupos ecologistas, sociales o políticos (22,3%) y también de asociaciones de autoayuda, ayuda o solidaridad (20,3%). El 10,2% manifiesta ser socio/a de asociaciones religiosas. Las mujeres son socias de asociaciones culturales o deportivas y de solidaridad en bastante más proporción que los hombres.

## 2. Satisfacción laboral

- En el Inventario de Burnout de Maslach (MBI)<sup>4</sup>, que evalúa el síndrome del estrés laboral asistencial, las puntuaciones medias que presenta el PDI en una escala de medida que oscila entre 1 Nunca y 5 Siempre, se sitúan en un grado medio de burnout en las dimensiones de agotamiento emocional (2,48 de media), y logro o realización profesional y/o personal en el trabajo (3,61 de media), y en un grado bajo en la de despersonalización o endurecimiento en las relaciones personales, con el alumnado o con los colegas (1,92 de media).
- En los otros extremos de las escalas, un 25,4% ofrece niveles bajos de cansancio o agotamiento emocional por el trabajo y un 63,5% de despersonalización o endurecimiento en las relaciones personales. Por su parte, en la escala de logros personales, el 20,3% ofrece niveles altos de realización personal en el trabajo.
- Se percibe entre el PDI una satisfacción general positiva de su situación laboral: en general el PDI está de acuerdo con las cuestiones formuladas relativas a la percepción de su ámbito de trabajo (su valoración media alcanza un 3,29 en una escala de medida de la satisfacción que oscila entre 1 totalmente en desacuerdo y 5 totalmente de acuerdo con el contenido expresado).

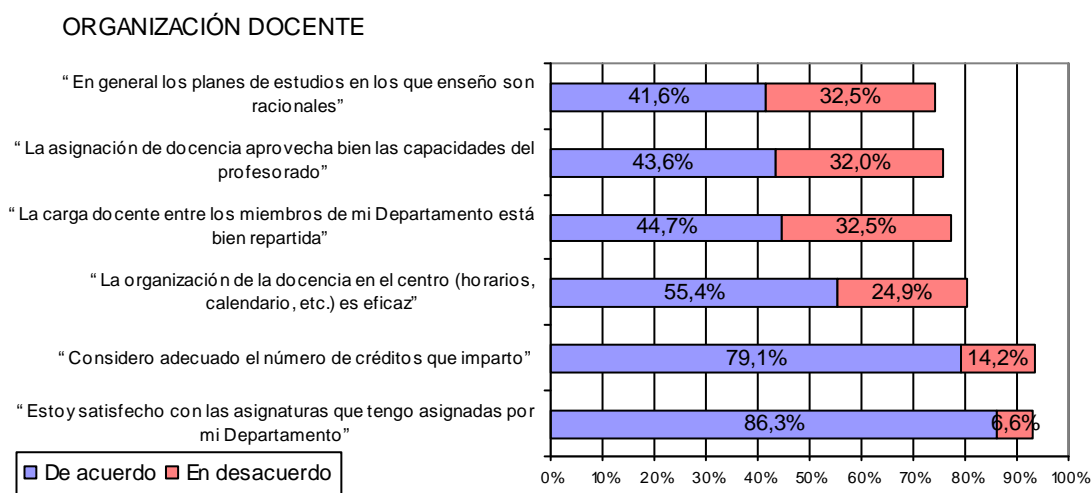
---

<sup>4</sup> El Inventario de burnout de Maslach (M.B.I.) está compuesto por 22 ítems tipo Likert, en forma de afirmaciones referidas a actitudes, emociones y sentimientos personales del profesional en su trabajo y hacia las personas a las que tiene que atender. La finalidad del M.B.I. es la evaluación de las tres dimensiones del síndrome de burnout: Agotamiento emocional, Despersonalización y Logro o realización personal en el trabajo. El profesorado que sufre síndrome de burnout obtendrá en el M.B.I. puntuaciones altas en Agotamiento emocional y Despersonalización y bajas en Logro personal en el trabajo. Las puntuaciones obtenidas en PDI y PAS han sido clasificadas mediante un sistema de percentiles para cada escala. Los sujetos por encima del percentil 75 se incluyen en la categoría “alto”, entre el percentil 75 y el 25 en la categoría “medio” y por debajo del percentil 25 en la categoría “bajo”.

- Los aspectos mejor valorados son lo que hacen referencia a la dedicación al trabajo (media 3,68) a la actividad docente (media 3,59), a las infraestructuras y recursos de trabajo con los que cuenta (media 3,47) y a la organización docente (media 3,44). Las áreas peor valoradas se relacionan con la actividad de gestión (media 2,76), la comunicación y coordinación (media 3,07), y la implicación en la mejora (media 3,17).

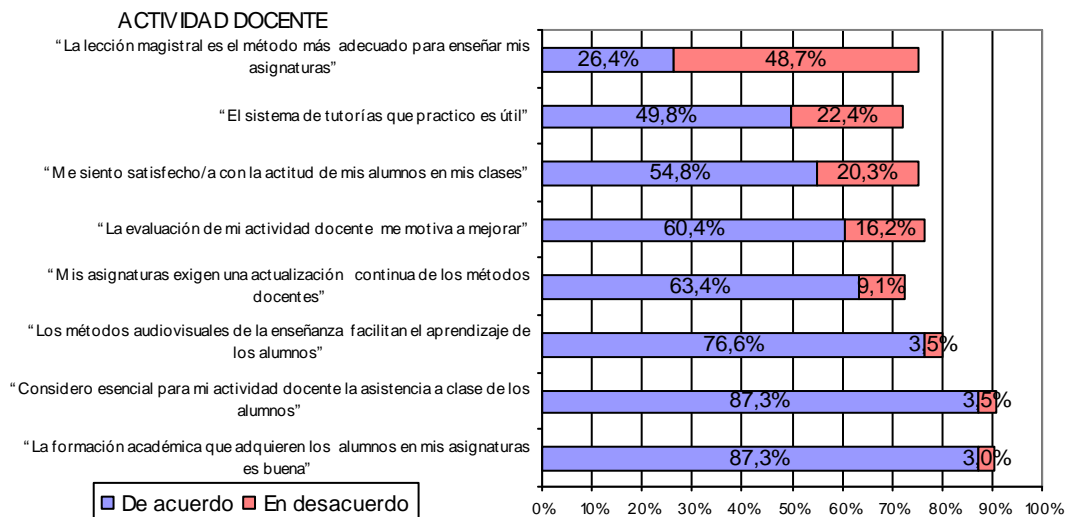
El análisis más detallado de los posicionamientos del PDI respecto a diversos aspectos del ámbito laboral muestra que:

- De las seis proposiciones que se refieren a la organización docente sólo tres obtienen el acuerdo mayoritario del PDI. Las otras tres proposiciones, aunque obtienen más acuerdos que desacuerdos, no son aceptadas prácticamente por un tercio.

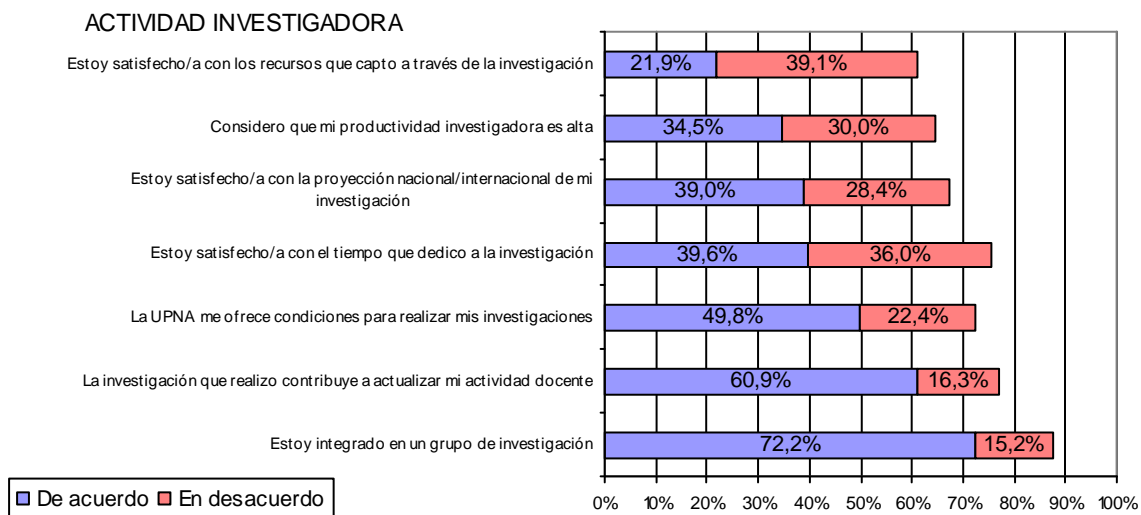


El grupo de más de 50 años está en mayor medida en desacuerdo con la racionalidad de los planes de estudio en los que enseña, y el grupo de 35-50 años el que en mayor medida está de acuerdo con ello.

- La mayoría de los aspectos relacionados con la actividad docente obtienen un acuerdo mayoritario, en algunos casos muy notable.



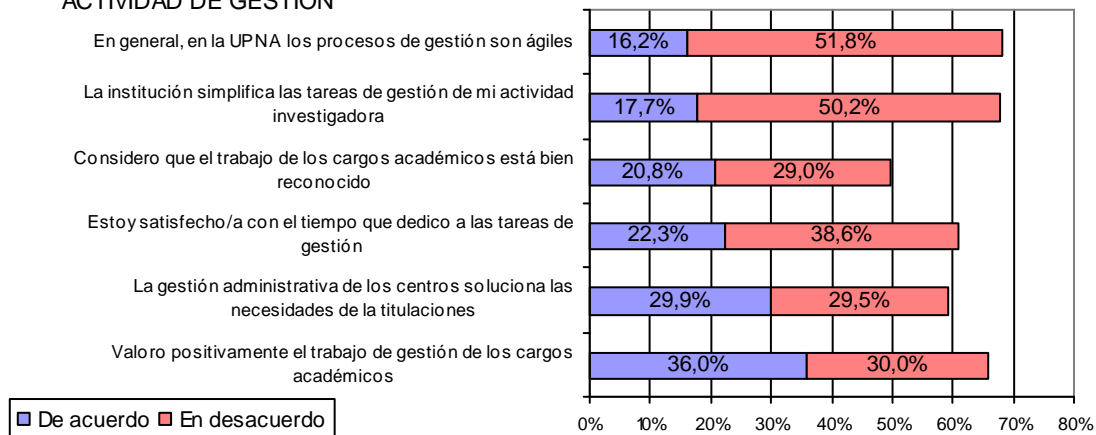
- La actividad investigadora se evalúa a través de siete proposiciones, de las cuales solo dos obtienen la aceptación de la mayoría del PDI. En el resto de proposiciones aunque no obtienen el acuerdo de la mayoría del colectivo, en todos los casos menos uno, son más los acuerdos obtenidos que los desacuerdos.



- De las seis proposiciones que pretenden evaluar la actividad de gestión, solo dos logran posicionarse en un sentido a la mayoría del PDI, y lo hacen con muy escasa mayoría y generando desacuerdo. La amplia "indiferencia" ante las proposiciones, en varios casos genera escasos posicionamientos, a favor o en contra de las mismas.

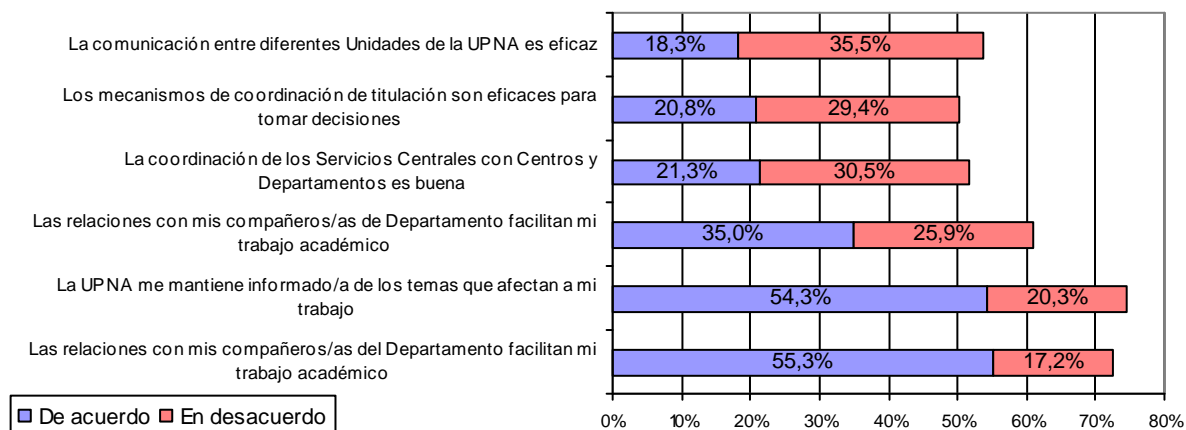


### ACTIVIDAD DE GESTIÓN



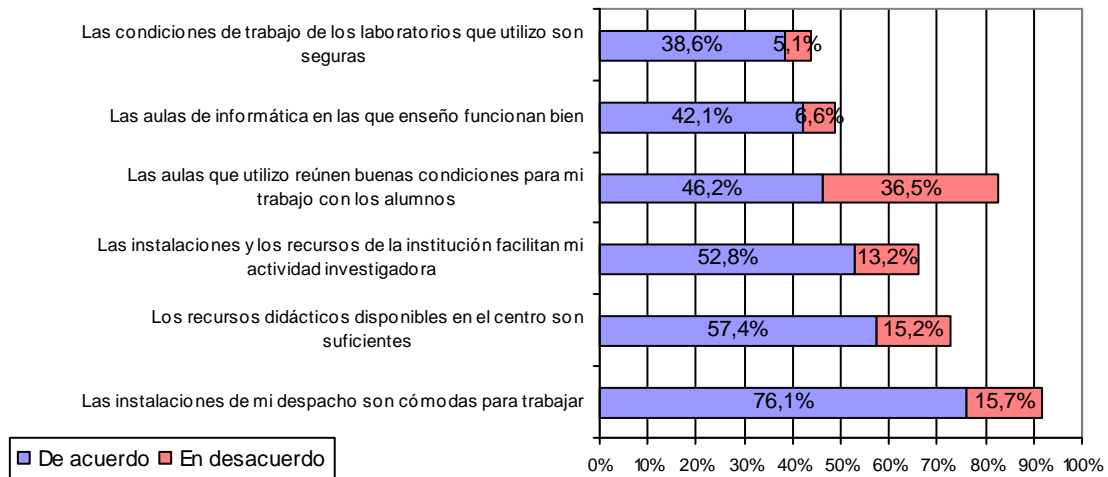
- La comunicación y coordinación se contemplan mediante seis proposiciones, de las cuales solo dos logran que el posicionamiento en sentido positivo del PDI sea mayoritario. En el resto de proposiciones la mayoría de posicionamientos es hacia la indiferencia, generando escasos apoyos o rechazos.

### COMUNICACIÓN Y COORDINACIÓN



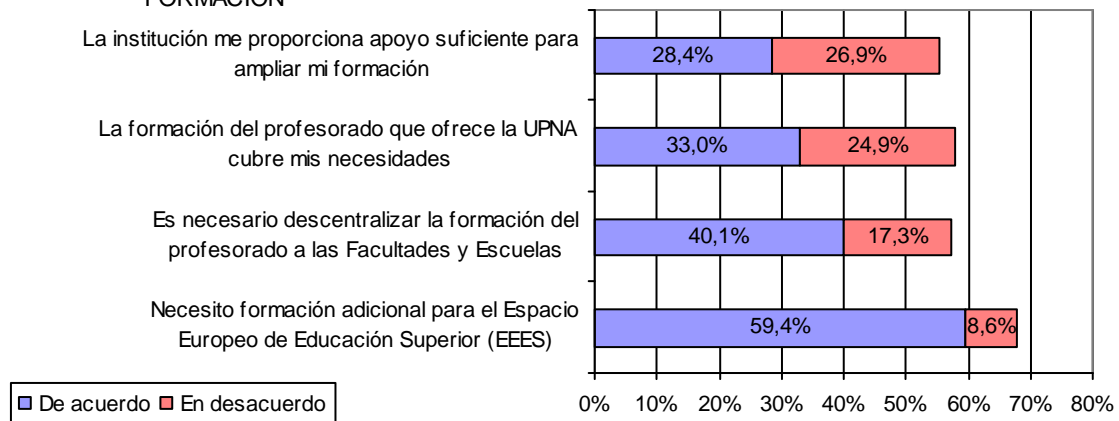
- De las seis proposiciones referidas a infraestructuras y recursos de trabajo, tres obtienen el acuerdo mayoritario del PDI, en un caso de forma notable. Del resto de proposiciones que no logran acuerdos mayoritarios, solo una obtiene desacuerdos importantes, situándose en las otras dos la mayoría del colectivo en la indiferencia y el no sabe/no contesta.

INFRAESTRUCTURAS Y RECURSOS DE TRABAJO



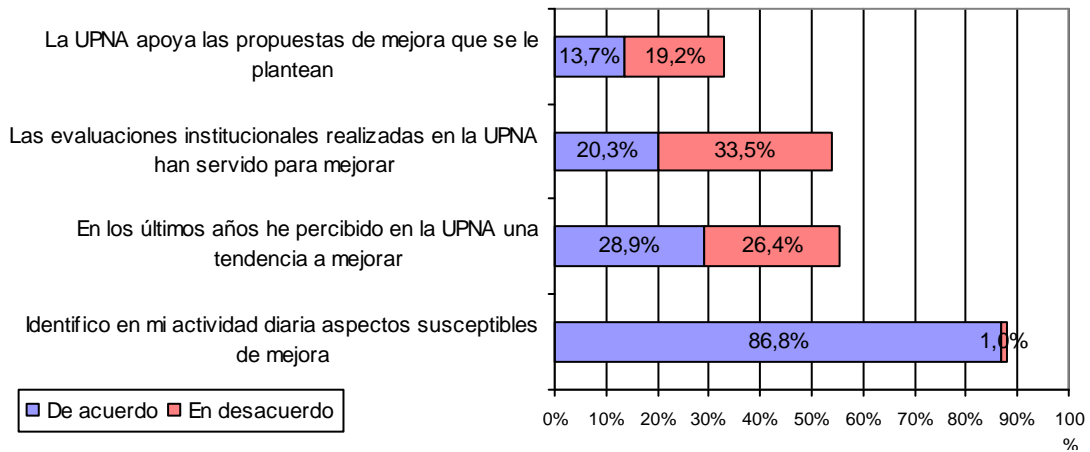
- De las cuatro proposiciones referidas a formación, una obtiene una mayoría de acuerdos del PDI. En el resto, hay más acuerdos que desacuerdos, pero la indiferencia ante el enunciado propuesto es la opción más elegida.

FORMACIÓN



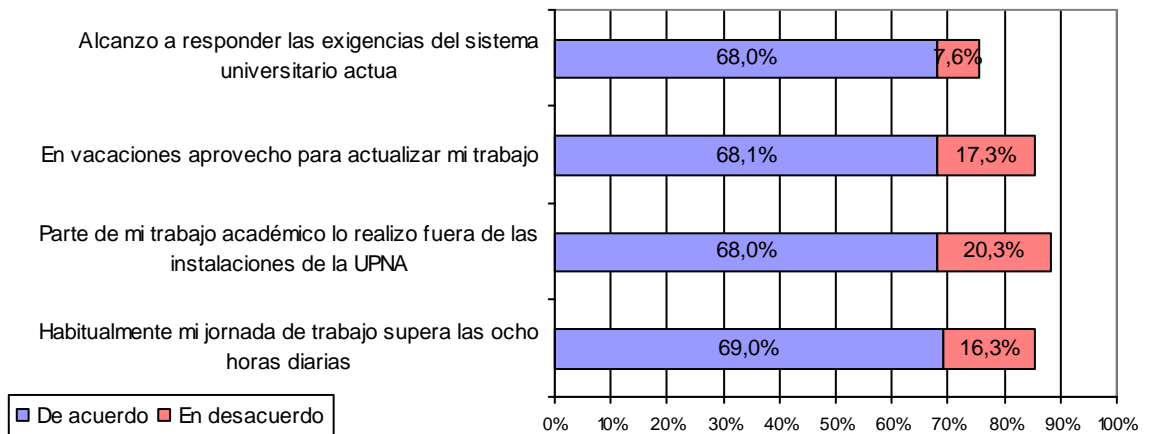
- De las cuatro proposiciones referidas a la implicación en la mejora, solo una de ellas recibe un respaldo positivo, que es muy mayoritario, por parte del PDI. En el resto de proposiciones la indiferencia es hegemónica, siendo en un caso ampliamente mayoritaria.

IMPLICACIÓN EN LA MEJORA



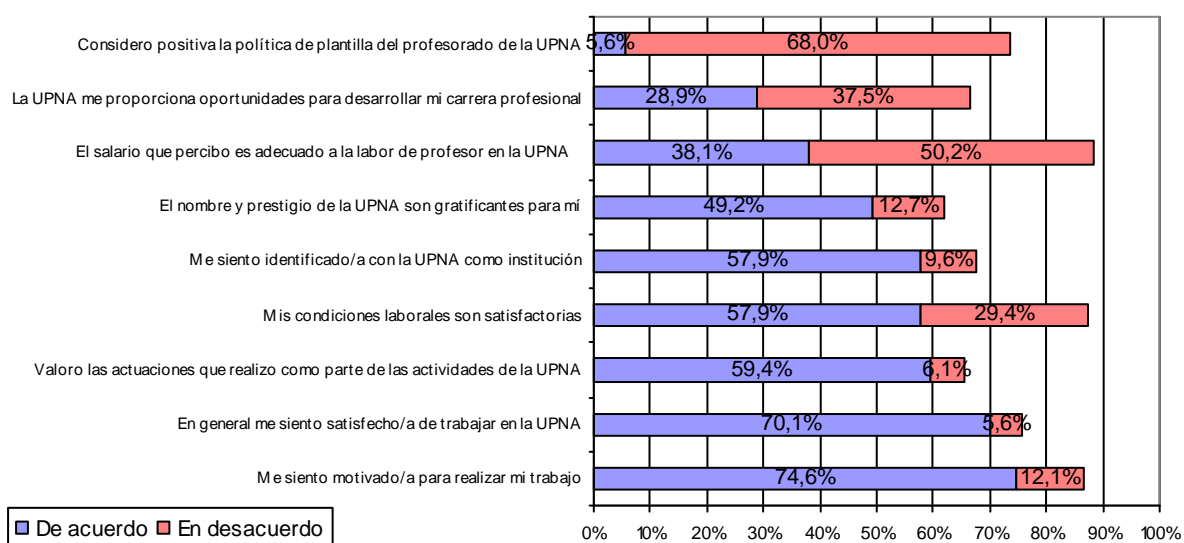
- Las cuatro proposiciones referidas a la dedicación reciben el apoyo mayoritario del PDI en proporciones similares.

DEDICACIÓN



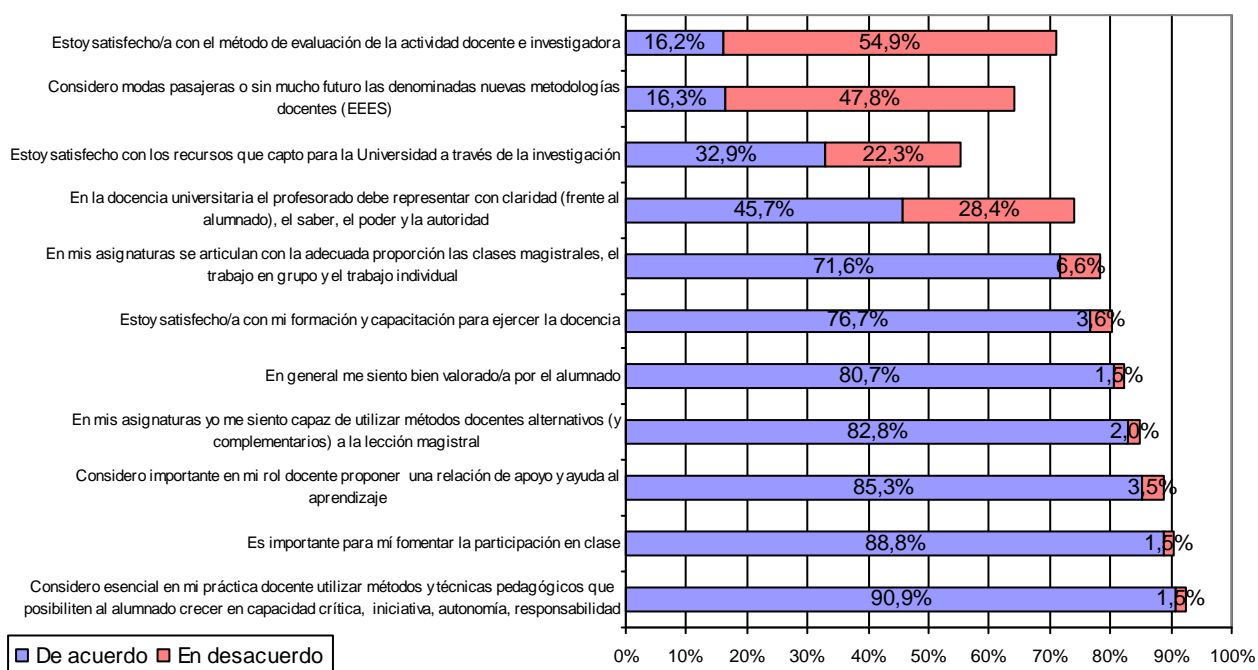
- La mayoría de las proposiciones que se refieren a la motivación y reconocimiento obtienen posicionamientos mayoritarios por parte del PDI, aunque a veces son contrapuestos. Solo en dos casos este posicionamiento mayoritario no se produce, siendo en ellos las tendencias hegemónicas también opuestas.

MOTIVACIÓN Y RECONOCIMIENTO



- Las cuestiones que evalúan otros aspectos no contemplados en el cuestionario evaluado, en una parte importante de ellas, el posicionamiento del PDI ha sido mayoritario, incluso muy mayoritario, en un mismo sentido, generalmente en el acuerdo con el enunciado propuesto.

OTROS ASPECTOS



- Las propuestas o sugerencias de mejora que se consideran prioritarias y que aportan un 22,8% del PDI, apuntan a mejoras en las condiciones laborales del profesorado (7,1% del total); agilización de los trámites administrativos y gestión (5,1%) y mejoras en las condiciones de las aulas (4,1%).

### 3. Salud y satisfacción vital

- El grado de acuerdo del PDI con las cuestiones sobre representaciones y prácticas de salud, y también de satisfacción vital, se refleja en la siguiente tabla:

	DE ACUERDO	EN DESACUERDO
“Estoy satisfecho/a con mi aspecto”	92,4%	7,6%
“Procuro alimentarme de manera sana y equilibrada”	88,3%	11,2%
“Duermo y descanso bien”	77,7%	21,9%
“Para mí gozar de buena salud no es otra cosa que no tener enfermedades físicas o mentales”	61,9%	37,6%
“Creo que a mi edad debería preocuparme más por la prevención de las enfermedades”	59,4%	40,1%
“Procuro hacer suficiente ejercicio físico”	58,3%	40,6%
“Tengo miedo de caer enfermo/a”	41,6%	58,4%
“Yo creo que no tiene que ver nada la autoestima con la salud”	13,2%	86,3%

La prevención de futuras enfermedades preocupa con el aumento de la edad, pasando del 28,3% del grupo de menos de 35 años, al 75,0% en el grupo de más de 50 años

- La mayoría, el 56,9%, señala que **cuida su salud “bastante”**, pero más de un tercio, el 37,6%, dice que cuida su salud “poco”. El 5,1% cuida “mucho” de su salud, y el 0,5% no cuida “nada”.
- Trabaja diariamente sentado una media de 7,2 horas** (5,4 horas frente al ordenador).
- Camina regularmente al día una media de 35,8 minutos.**
- Duerme habitualmente al día (siesta incluida) una media de 7,3 horas.**
- La media de **días que estuvo enfermo** durante el año pasado es **3,8**. El 48,7% no estuvo enfermo ningún día.
- Para el 81,7% su salud fue buena durante el último año**, regular para el 15,2% y mala para el 3,1%.
- En la escala-termómetro de salud que evalúa el estado de salud actual con un puntuación de 0 a 100, la puntuación media obtenida por el PDI es de 79,6.
- En el día que se hizo la encuesta, **el malestar o el dolor (no definido) estaba presente en un 23,9% del profesorado, y la ansiedad o depresión en un 30%**. Asimismo, el 4,6% tenía algunos problemas para caminar y el 4,1% para realizar las actividades cotidianas.
- El 75,1% no ha tenido un fuerte resfriado o gripe durante los últimos 12 meses, y el 18,8% lo ha tenido una vez, de manera que le ha obligado a estar más de un día en la cama. El 3,1% ha tenido dos, y otro 3,0% hasta 3 ó 4 resfriados o gripes.
- Durante los últimos 6 meses **el 75,6% ha acudido a una consulta médica**, principalmente por revisión del dentista o intervención odontológica (48,3%), por revisión médica general (47,0%) o porque estuvo enfermo/a (35,6%).
- El 15,7% ha estado alguna vez en tratamiento psicoterapéutico**, y el 10,1% ha recurrido al uso de algún tipo de psicofármacos en el último mes.

- En el último mes más de la mitad (59,9%) **ha tomado algún medicamento**, principalmente analgésicos (33,0%), antialérgicos (8,6%), antigripales (6,1%) y antibióticos (5,9%). Son más los hombres que las mujeres en no consumir medicamentos.
- La automedicación es una conducta que sigue uno de cada tres profesores: **el 39,6% toma medicamentos sin prescripción médica.**
- La *Escala de satisfacción con la vida* de Diener y otros muestra que tres de cada cuatro profesores (75,1%) **está satisfecho con su vida**, y que el 66% hasta ahora ha obtenido las cosas importantes que quiere en la vida y el 51,3% disfruta de condiciones de vida excelentes. La insatisfacción con la vida alcanza al 11,7%.  
Obtienen una puntuación media en la escala de 17,03 que indica un grado medio alto de satisfacción con la vida (los valores de la escala oscilan entre 5 -nivel de satisfacción muy bajo- y 25 -nivel de satisfacción muy alto-).  
Las mujeres están más satisfechas con sus vidas que los hombres (80,7% frente a 71,1% los hombres). El acuerdo con el enunciado “las condiciones de mi vida son excelentes” es muy superior en el personal funcionario fijo que en el personal interino y eventual.
- En relación a la autoestima, el 75,6% **tiene una imagen positiva de sí mismo**, tanto en lo que se refiere a sus capacidades intelectuales, como a sus habilidades personales y sociales. La insatisfacción consigo mismo (el déficit de autoestima) alcanza al 9,6%.
- Está satisfecho mayoritariamente con las siguientes habilidades personales y sociales:

HABILIDADES PERSONALES Y SOCIALES	SATISFECHO/A
“Para resolver los retos o problemas que se le van planteando”	81,7%
“Para valorar positivamente otros pueblos o culturas”	81,2%
“Para captar los puntos de vista y las razones de quienes no coinciden con Vd.”	80,2%
“Para respetar/tolerar a compañeros/as con ideas diferentes a las suyas”	79,7%
“Para aceptar junto a usted a otros/as diferentes”	79,2%
“Para analizar las situaciones en las que se ve envuelto/a y tomar las decisiones adecuadas”	75,1%
“Para comunicarse bien con los demás”	71,0%
“Para resolver los conflictos en que se ha visto envuelto sin mayores broncas...”	63,4%
“Para saber negociar en determinadas situaciones, tratando no solo de ganar Vd.”	60,9%
“Para manejar con un buen control sus emociones”	56,4%
“Para utilizar razonablemente el tiempo de que dispone”	51,2%

Por el contrario, no está ni mayoritariamente satisfecho, ni insatisfecho en las habilidades domésticas (para realizar con calidad y periodicidad la compra, limpieza, lavado y planchado, y para cocinar con gusto y organizar adecuadamente menús saludables).

- En relación a diferentes dimensiones de la autoestima, está mayoritariamente de acuerdo o en desacuerdo con los siguientes enunciados:

	DE ACUERDO	EN DESACUERDO
“Me siento bien cuando estoy con los/as amigos/as”	88,8%	5,6%
“Estoy satisfecho con mi forma de ser”	80,2%	4,1%
“Estoy orgulloso de mi trabajo en la Universidad”	73,6%	6,6%
“No estoy satisfecho con mi apariencia”	18,3%	60,9%
“Decepciono a mi familia”	4,6%	89,8%

- El trabajo, la competitividad en la Universidad, el estrés, la falta de relación de la Universidad con la realidad, la situación económica y el futuro laboral son las mayores fuentes de agobio para los profesores y las profesoras.

AGOBIADO/A POR:	SIEMPRE O A MENUDO
El trabajo en general	41,7%
Competitividad en la Universidad	34,1%
Estrés en general	33,5%
Falta de relación de la Universidad con la realidad	32,4%
Situación económica	31,0%
Futuro laboral	30,5%
Sensación de anonimato y soledad en la Universidad	26,4%
Situación social-política	25,9%
Vivienda	20,3%
Grupo de compañeros/as del Departamento	18,8%
Situación familiar	15,7%
Relaciones de pareja	14,7%
Relaciones sexuales	13,7%
Enfermedad	9,6%

En las situaciones que hacen referencia a la vivienda, situación económica y futuro laboral, el agobio con frecuencia afecta a más del 50% del grupo de menos de 35 años, y apenas afecta al grupo de más de 50 años.

Excepto en la situación social-política, el personal interino y eventual siente con frecuencia mucho más el agobio que el personal funcionario y fijo. Este agobio frecuente a veces, afecta a más del 50% del personal interino y eventual, llegando incluso a alcanzar al 69,6% del grupo por motivo del futuro laboral.

## 4. Comportamientos y estilos de vida relacionados con la salud

### Actividad física y relajación

- **La actividad física y deportiva, en general, y la más intensa en particular, son practicadas por el colectivo de profesores**, pero en torno a uno de cada diez integrantes (11,2%) no hacen ninguna actividad físico-deportiva durante la semana y, en bastante mayor número (26,4%), tampoco hacen actividad física de carácter intenso.
- **La media semanal de horas dedicadas a actividades físicas** como andar, correr, juegos de pelota, balón, natación, tenis, bicicleta, etc. **es de 3,9 horas semanales**.
- Casi un tercio (30,4%) realiza todos o casi todos los días, o al menos 3 o 4 veces por semana, una actividad física (deporte, trabajo corporal, etc.) que dura al menos 30 minutos y le hace respirar más fuerte, le aumenta las pulsaciones y empieza a sudar.
- Las mujeres realizan menos actividad física y deportiva que los hombres, así como los más jóvenes y el personal interino y eventual.
- Teniendo en cuenta su actividad principal y su tiempo libre, el 64,5% cree que la actividad física que realiza “es poca”, y solo el 34,5% cree que es “suficiente”. El 1,0% piensa que esa actividad física que realiza es “excesiva”.
- Los deportes o la actividad física más practicados son **el footing o andar** (20,8%), **la gimnasia** (20,3%) y **la natación** (15,2%). Principalmente los practican a través del club o

sociedad deportiva (24,9%) y la Universidad (12,2%), y en menor medida el ayuntamiento, el gimnasio particular o la federación deportiva. Por su cuenta o con amigos lo practican el 10,7%.

- Quienes practican ejercicio físico o deporte encuentran los principales motivos para realizarlo en el propósito **de mantenerse en forma** (67,5% del PDI), y en el hecho de que **el deporte les gusta o les divierte** (41,1% del total). Al contrario, la falta de tiempo (25,9% del PDI), las dificultades horarias (8,6% del total) o que no les gusta el deporte (6,6%), son el argumento o la excusa que predominantemente dan para no practicarlo.
- El 31,5% están inscritos en un gimnasio.
- Entre las actividades que hace regularmente, es decir, por lo menos una vez a la semana, para relajarse, sobresalen “leer” y “salir con los amigos/pareja o familia”, en ambos casos realizados por el 68,5% del colectivo. Otro tipo de actividades para relajarse como “ver la televisión” (56,3%), “pasear” (52,8%), “practicar sexo” (36,5%), “escuchar música (34,0%), y “navegar por Internet” (20,3%), también son realizadas regularmente como relajación.

## Alimentación

- El peso medio del PDI es 71 Kg., y la altura 171 cm. A su vez, el peso medio ideal propuesto se sitúa en 67 Kg. (4 Kg. de diferencia). En los extremos del colectivo, el 24,4% pesa 60 Kg. o menos y otro 20,8% pesa más de 80 Kg. Sin embargo, un peso de 60 Kg. o menos es el ideal para el 33,0% del colectivo, y el peso de más de 80 Kg. es el ideal solo para el 8,6%.

La variable sexo influye significativamente en el peso y la altura. Los hombres tienen un peso medio de 78 Kg. y las mujeres de 61 Kg. En ambos casos proponen un peso medio ideal inferior al real: los hombres 4 Kg. menos y las mujeres 3 Kg. menos.

- En función del peso y altura descritos, **el índice medio de masa corporal del PDI es de 24,2, cifra que lo sitúa dentro del “peso normal”**. Esta es la distribución del colectivo en las diversas categorías del Índice, según la referencia actual de la OMS:

INDICE DE MASA CORPORAL EN PDI	
Bajo peso (IMC < 18,5)	1,0%
Peso normal (IMC 18,5 a 24,9)	58,9%
Sobrepeso (IMC 25 a 29,9)	38,1%
Obesidad (IMC => 30)	2,0%

El índice medio de masa corporal es de 25,4 en los hombres, y 22,5 en las mujeres. En el colectivo, **el 54,4% de los hombres tiene “sobrepeso”** y el 2,6% “obesidad”, cifras que en las mujeres son 15,7% y 1,2% respectivamente. Por el contrario, el 2,4% de las mujeres y el 0,0% de los hombres tienen “bajo peso”. También la edad influye en el Índice Medio de Masa Corporal, que aumenta en función del aumento de edad.

- El 48,2% opina que su peso es normal en relación a su estatura, y el 39,6%, “algo mayor que lo normal”. Otro 5,6% opina que su peso es “bastante mayor que lo normal”, y el 6,6% “menos que lo normal”.
- En la actualidad, el **16,8% hace algún régimen de comidas** para mantener o disminuir su peso.
- El 62,9% hace habitualmente tres comidas al día, y el 22,8%, 4 comidas. El 9,6% hace las 5 comidas, y otro 4,6% solo dos comidas.



- El 69% consume diariamente ensaladas y verduras y el 68,1% fruta fresca. También con esa frecuencia diaria, el 20,3% consume carne y el 11,2% fiambres y embutidos. Los otros productos contemplados (golosinas, gaseosas-colas, legumbres, pasteles-bollería, salados y pescado) tienen una cuota de consumo diario inferior al 10%.
- El 69% **come normalmente** durante un día de trabajo en el curso académico **en casa con la familia**, el 15,7% en los comedores universitarios, y el 5,6% come en bares.
- El 78,7% **toma café**, una media de **1,9 tazas de café al día**, algo más las mujeres que los hombres, el personal mayor de 35 años que el de menor edad, y el personal funcionario y fijo que el interino y eventual.

### Otros comportamientos y estilos de vida

- Pensando en los últimos 30 días, el 32,0% ha consumido bebidas alcohólicas “tanto entre semana como el fin de semana”, y el 21,8% solo el fin de semana. El 27,9% del colectivo ha bebido “algún día” y otro 15,7% “ningún día porque no bebo prácticamente nunca”. (Un 2,5% afirma beber “solo en días laborales”). El profesorado más joven es el que en menor proporción suele tomar alcohol entre semana.
- Entre semana, el 23,4% consume “cerveza y sidra” y el 18,8% “vino, kalimotxo o cava”. El fin de semana, el 42,1% bebe “cerveza y sidra”, el 38,1% “vino, kalimotxo y cava” y el 24,9% combinados, whisky, licores”.
- Según la tipología de bebedores/as establecida por el Ministerio de Sanidad y Consumo, no hay consumidores de alto nivel entre el profesorado. **El consumo “ligero” y “moderado” afecta entre semana al 29,9% y 6,1% respectivamente de profesores, y el fin de semana, al 38,1% y 17,8%.**
- En la **Escala de Dependencia Alcohólica (CAGE)**, el 16,3% “ha tenido alguna vez la sensación de que debía reducir su consumo de alcohol” y el 5,6% “se ha sentido alguna vez mal o culpable a causa de su hábito de beber”. Otro 3,0% “se ha enfadado con alguien que ha criticado su hábito de beber” y un 1,5% “ha bebido alguna vez alcohol por las mañanas como primera bebida para recuperar su equilibrio nervioso o para recuperarse de una resaca”. Sus resultados reflejan muy probablemente consumo excesivo de bebidas alcohólicas en el 5,5% del profesorado.
- El 78,7% no fuma nada, y **el 13,2% fuma diariamente** (al 50% menos y más de 10 cigarrillos). El 8,1% solo fuma ocasionalmente.
- El 25% de quienes no fuman llegó a fumar diariamente pero lo ha dejado, en la gran mayoría hace ya más de un año.
- Casi un tercio (31,8%) del grupo que ha llegado a fumar se inició al consumo de tabaco antes de los 16 años, y otro 23,8% entre los 16 y 17 años.
- El 5,1% “piensa dejar de fumar en los próximos 6 meses”, y el 2,5% “piensa dejar de fumar en los próximos 30 días”.
- **El 39,1% ha probado alguna vez hachís o marihuana**, y el 13,7% otras drogas. El consumo alguna vez de hachís es más frecuente en el grupo de profesores más joven (de menos de 35 años), y en el personal interino y eventual.

- En los últimos 30 días ha consumido alguna vez hachís o marihuana el 5,1% y “otras drogas” el 1,0%.
- El 63,9% de las profesoras **suelen hacerse “con regularidad” revisiones ginecológicas** y el 19,3% se las hacen “algunas veces”. El 12,1% se ha hecho “una vez” y el 4,8% no se ha hecho “nunca”. Todas estas últimas tienen menos de 35 años.
- El 59,4% **considera “bastante satisfactoria” su manera de vivir la sexualidad**, y el 17,8% “muy satisfactoria”. Por el contrario, el 19,3% la considera “poco satisfactoria”, y el 3,6% “nada satisfactoria”.
- El 73,6% se **desplaza habitualmente a la Universidad sólo/a, en su coche**, y otro 3,6% compartiendo el coche con otras personas. A pie se desplaza el 14,8%, y en autobús urbano o interurbano el 6,1%. Otro 5,0% se desplaza en motocicleta y bicicleta (al 50%).
- Cuando conduce o va como acompañante, el 89,3% **se pone “siempre” el cinturón de seguridad**, y el 9,1%, “entre el 50% y el 99% de las veces”. Un 1,5% afirma ponérselo “menos del 50% de las veces”. Con el aumento de la edad descende la práctica de ponerse siempre el cinturón.
- Casi un tercio viaja en moto, ciclomotor o bicicleta. La mayor parte de ellos (56,4%) dice que **“siempre” utiliza el casco**; el 22,6% que lo utiliza “casi siempre” o “algunas veces”, y el 21,0% que no lo utiliza “nunca”.
- El 25,9% afirma que conduce normalmente por debajo o al límite de velocidad, y el 64,0% que **conduce menos de 20 Km./h. por encima del límite de velocidad**. Otro 7,1% del colectivo afirma conducir normalmente más de 20 Km/h. por encima del límite, y el 3,1% señala que no conduce.
- El 6,8% afirma haber conducido en las últimas cuatro semanas después de haber tomado alcohol y/o drogas y el 5,1% haber acompañado a alguien en esa situación.
- El 17,8% no ha conducido nunca “ya muy cansado/a y/o con sueño”, y el 65,5% lo ha hecho “algunas veces”. El 16,7% del colectivo lo ha hecho “varias veces” o “bastantes, muchas veces”.
- El 69,1% nunca habla por móvil (sin sistema de manos libres) cuando conduce. El 29,3% lo hace muy ocasionalmente y el 1,6% con cierta frecuencia.
- El 60,9% se revisa la boca al menos cada año. El 33,5% del colectivo sobrepasa el año, y un 5,6% no se hace revisiones.

## 5. Conocimiento, uso y valoración de servicios y otros aspectos universitarios relacionados con la calidad de vida y la promoción de salud

- Los servicios de la Universidad son conocidos y usados de forma desigual por el PDI. Algunos como el “campus virtual” o “Info General”, además de muy conocidos, son usados por gran parte del PDI. Otros servicios como el de cooperación al desarrollo, la oferta de menús cardiosaludables o bajos en colesterol, la unidad de acción social y la oferta de actividades de ejercicio físico o deportivas son los menos conocidos y/o usados. En general, los servicios propuestos son bien valorados por el PDI que los usa y/o conoce. Los servicios menos valorados son la Fundación Universidad-Sociedad y la oferta de menús cardiosaludables y bajos en colesterol (el 21,6% y el 25% los valoran mal).

- El correo electrónico universitario, los aparcamientos y la biblioteca general son otros servicios de la UPNA usados por más del 90% del PDI. Otros servicios como cafeterías, fotocopiadoras, zonas verdes y peatonales, máquinas de café, fondos bibliográficos y recursos documentales, comedores y cajeros automáticos son también usados por más del 50% del colectivo. Al lado opuesto, otros servicios propuestos como la oferta de comidas, transporte público, cursos de nuevas metodologías docentes, de informática y de idiomas, biblioteca del Departamento y otros servicios bancarios, no alcanzan ser usados por la mitad del colectivo.
- Las zonas verdes y peatonales, y el correo electrónico universitario son servicios valorados positivamente por más del 90% de sus usuarios y usuarias del PDI. Los servicios relacionados con la alimentación (cafeterías, máquinas de café o aperitivos, comedores y oferta de comidas) son los menos valorados.
- Salvo el “diseño arquitectónico de edificios”, la mayoría del PDI valora positivamente diversos aspectos de la Universidad. También con esta salvedad, la mayoría de aspectos obtienen valoraciones negativas que no alcanzan, o apenas sobrepasan, el 10%.

	VALORACIÓN POSITIVA	VALORACIÓN NEGATIVA
Ubicación y enclave del campus	86,8%	2,5%
Accesos viales al campus	70,1%	7,1%
UPNA en general	69,6%	5,6%
Personal de administración y servicios: atención y trato humano	65,0%	8,6%
Salidas del campus	65,9%	8,6%
Personal de administración y servicios: eficacia y calidad de los servicios	58,3%	10,6%
Diseño arquitectónico de edificios	44,1%	26,9%

- También la mayoría (entre el 60% y el 88%) se ha mostrado de acuerdo sobre diversos aspectos materiales de la Universidad, como los relativos a la limpieza de los edificios en general y de las aulas y de los despachos en particular, la comodidad del mobiliario e iluminación de los despachos, el número de estudiantes por aula, la eliminación de las barreras físicas y sensoriales, la señalización de los distintos servicios, el silencio y la ventilación de los despachos. Al contrario, el desacuerdo es significativo (entre el 48% y el 75%) respecto a la climatización de los despachos y las aulas, la iluminación, la ventilación y el silencio en las aulas, la oferta de comida saludable en el campus y las condiciones de la aulas para el trabajo en grupos (mobiliario adaptado).
- Los enunciados sobre clima social de la Universidad, en su mayor parte han conseguido el posicionamiento mayoritario de todo el profesorado. De manera mayoritaria (83,5%), se conviene en que el clima de la Universidad está dominado por el respeto, la tolerancia y la convivencia positiva entre compañeros y compañeras. También existe un acuerdo mayoritario en que el clima de la Universidad es bueno y positivo y que ayuda a sentirse bien (70,6%). La vivencia contraria, la de la crispación, concita acuerdo en el 21,3%. El maltrato o acoso por parte de un compañero o compañera lo manifiestan el 16,3%.

	ACUERDO	EN DESACUERDO
“La relación con los compañeros y compañeras es, en general, de respeto, tolerancia y convivencia positiva”	83,5%	16,2%
“Me siento satisfecho de cómo se practica y vive la igualdad mujer-hombre en todos los ámbitos de la Universidad”	74,1%	22,2%

“El ambiente general de la Universidad me parece bueno y positivo, y que ayuda a sentirse bien”	70,6%	27,4%
“Me siento satisfecho/a de cómo en la Universidad se transmiten y viven valores que facilitan la convivencia”	46,2%	48,3%
“Me siento más a gusto fuera del campus que en él”	29,5%	61,4%
“Yo califico el clima general de la Universidad, de tenso y crispado, poco propicio para estar a gusto”	21,3%	76,1%
“Me he sentido alguna vez víctima de acoso o de maltrato psicológico por parte de algún/a compañero/a”	16,3%	83,7%
“Alguna vez me he sentido tratada ‘diferente’ y discriminada por ser mujer”	9,6%	42,1%
“Me he sentido alguna vez víctima de acoso o de maltrato psicológico por parte de algún/a alumno/a”	6,6%	92,9%
“Me he sentido alguna vez víctima de violencia física en el campus o por parte de personas relacionadas con él”	6,1%	92,9%
“Me he sentido alguna vez víctima de acoso sexual por parte de alguien también relacionado con el campus”	2,0%	97,5%

El personal interino y eventual está más de acuerdo que el personal funcionario y fijo con el enunciado “El ambiente general de la Universidad me parece bueno y positivo y que ayuda a sentirse bien”. Al contrario, el personal funcionario y fijo, está en mayor acuerdo con el enunciado “Me he sentido alguna vez víctima de acoso o de maltrato psicológico por parte de algún/a compañero/a”.

- Las medidas más apoyadas para mejorar la calidad de vida en la Universidad, planteadas a través de pregunta abierta, en su mayor parte se orientan a mejorar las condiciones laborales (10,7%), las cafeterías y comedores (6,6%), los despachos y las aulas (6,6% y 3,5%) y la administración y gestión (4,6%).
- Otras medidas sugeridas para fomentar la salud en la Universidad apuntan a incentivar la práctica de ejercicio físico y la oferta deportiva, informar sobre cuestiones relacionadas con la salud, y el carril bici.

## C. Encuesta al Personal de Administración y Servicios

La encuesta al Personal de Administración y Servicios de la UPNA (PAS), al igual que la del PDI, se estructura en cinco capítulos que abordan cuestiones similares.

La síntesis de los principales datos obtenidos en el colectivo encuestado del PAS es la siguiente:

### 1. Información de carácter general

- El grupo del PAS que ha contestado la encuesta **son mujeres** en el 65,9%, y hombres, en el 34,1%. El 64,7% tiene **entre 35 y 50 años**, y otro 29,4%, menos de 35. Solo el 5,9% tiene más de 50 años.<sup>5</sup>
- El 62,9% **es personal funcionario y fijo**, y el 37,1%, personal interino y eventual.

<sup>5</sup> En la muestra las mujeres están ligeramente sobrerrepresentadas en relación a su universo, lo mismo que el grupo de menos de 35 años, en este caso a costa del grupo de 35-50 años y más de 50 años.

- El 64,7% **está “casado/a, viviendo en pareja”**, y el 31,2% es “soltero/a”. Otro 4,1% es “separado/a, divorciado/a, viudo/a”. El 52,9% **tiene algún hijo**.
- El 62,4% **valora los ingresos mensuales como suficientes**, y el 35,9% como insuficientes.
- El 64,2% **vive en Pamplona**, en algo más de la mitad de los casos en barrios “algo distantes” o “lejos” de la Universidad y, en algo menor proporción (25,9% del total), en un barrio “próximo”. Otro 35,9% del PAS vive en otras poblaciones, en la mayoría de los casos (28,8% del total) “próximas” a Pamplona.
- El 42,9% se define “creyente, católico/a o de otra confesión”, y el 55,9% **se define “no creyente, indiferente, ateo/a o agnóstico”**.
- El 53,5% **es socio/a de alguna asociación de carácter cultural, deportivo o recreativo**. En menor medida lo es de alguna asociación de carácter ecologista, social o político (18,8%), y también de alguna asociación de autoayuda, ayuda o solidaridad (18,8%). El 4,1% manifiesta ser socio/a de alguna asociación de carácter religioso.

## 2. Satisfacción laboral

- En el Inventario de Burnout de Maslach (MBI)<sup>6</sup>, que evalúa el síndrome del estrés laboral asistencial, las puntuaciones medias que presentan el PAS en una escala de medida que oscila entre 1 Nunca y 5 Siempre, se sitúan en un grado medio de burnout en las dimensiones de agotamiento emocional (2,44 de media), despersonalización (2,02 de media) y logro o realización profesional y/o personal (3,31 de media).
- En los otros extremos de las escalas, un 22,9% ofrece niveles bajos de cansancio o agotamiento emocional por el trabajo y un 53,5% de despersonalización o endurecimiento en las relaciones personales. Por su parte, el 0,6% presenta niveles altos de agotamiento emocional y el 10% de logros personales.
- En general el PAS no está del todo de acuerdo con las afirmaciones formuladas en torno a la percepción del ámbito de trabajo (su media alcanza un 2,84 en una escala de medida de la satisfacción que se representa en una valoración que va desde 1 muy insatisfecho o máximo desacuerdo a 5 muy satisfecho o totalmente de acuerdo).

Los aspectos mejor valorados son los que hacen referencia a la percepción del entorno laboral (espacio, condiciones de trabajo, medios disponibles) (media 3,29), y las áreas peor valoradas se relacionan con el progreso profesional y la remuneración (media 2,41), y la comunicación e información internas (media 2,62).

El análisis más pormenorizado de la valoración de los diversos aspectos del ámbito de trabajo señala que:

- En relación al grado de satisfacción con el entorno laboral:

---

<sup>6</sup> El Inventario de burnout de Maslach (M.B.I.) está compuesto por 22 ítems tipo Likert, en forma de afirmaciones referidas a actitudes, emociones y sentimientos personales del profesional en su trabajo y hacia las personas a las que tiene que atender. La finalidad del M.B.I. es la evaluación de las tres dimensiones del síndrome de burnout: Agotamiento emocional, Despersonalización y Logro o realización personal en el trabajo. El profesional que sufre síndrome de burnout obtendrá en el M.B.I. puntuaciones altas en Agotamiento emocional y Despersonalización y bajas en Logro personal en el trabajo. Las puntuaciones obtenidas en PDI y PAS han sido clasificadas mediante un sistema de percentiles para cada escala. Los sujetos por encima del percentil 75 se incluyen en la categoría “alto”, entre el percentil 75 y el 25 en la categoría “medio” y por debajo del percentil 25 en la categoría “bajo”.

- El 10,6% opina que no son adecuados “los medios disponibles para desarrollar su trabajo (p.e. ordenador, material de oficina, teléfono o correo electrónico, etc.)”, y el 72,9% opina que son adecuados.
  - El 20,0% está insatisfecho “con el espacio donde trabaja (espacio para trabajar, mobiliario, etc.)”, y el 49,4% está satisfecho.
  - El 30,0% cree que no se soluciona “cualquier situación física incómoda para el desempeño de su labor, por parte de los responsables de gestión, mantenimiento, etc.”, y el 41,2% cree que se soluciona.
  - El 39,4% está insatisfecho “con las condiciones de su lugar de trabajo (p.e. ventilación, temperatura, etc.)” y el 32,3% está satisfecho.
- La comunicación e información internas revela que:
    - El 42,4% piensa que no consigue “su jefe de unidad o servicio un buen trabajo en equipo, siendo receptivo a las opiniones e ideas que tiene”, y el 30,6% piensa que sí lo consigue.
    - El 38,2% cree que no “se delegan eficazmente por parte de los superiores de su unidad funciones de responsabilidad en el personal”, y el 27,7% cree que sí se delegan.
    - El 37,6% está insatisfecho “con la información que recibe de la UPNA”, y el 22,9% está satisfecho.
    - El 50,6% **no está de acuerdo “con que existe un clima que permite realizar sugerencias y discrepar con las decisiones de la dirección y el modo de hacer las cosas sin temor a represalias”**, y el 20,6% está de acuerdo.
    - El 55,8% cree que **no “se interesa la dirección de la UPNA por el bienestar de sus trabajadores”**, y el 7,1% que sí se interesa.
- Las cuestiones que evalúan la formación y desarrollo muestran que:
    - El 15,9% cree que son inadecuados “los conocimientos y experiencias de que dispone para desempeñar adecuadamente sus tareas profesionales” y el 60,6% cree que son adecuados.
    - El 38,8% está insatisfecho “con la formación que recibe para el manejo de los medios de trabajo de que dispone en la unidad o servicio (p.e. un programa de ordenador, copiadoras, etc.)”, y el 32,0% está satisfecho.
    - El 34,1% opina que no está disponible siempre “la información que necesita para realizar su trabajo”, y el 23,6% cree que está disponible siempre.
    - El 47,6% dice que **no recibe “suficiente preparación para adaptarse cuando cambian los procesos de trabajo o los requisitos de su puesto”**, y el 17,6% dice que sí la recibe.
- Los posicionamientos en relación al establecimiento de objetivos, actuaciones y valoración revelan que:
    - El 22,9% juzga insuficiente “la plantilla en su unidad o servicio para soportar la habitual carga de trabajo”, y el 52,4% la juzga suficiente.
    - El 12,3% juzga que no es excelente “la calidad del trabajo hecho en su unidad o servicio”, y el 49,4% juzga que es excelente.
    - El 14,1% piensa que no se preocupa “el personal de su unidad o servicio por responder cada vez mejor a las necesidades que les llegan de otras unidades o servicios”, y el 45,3% piensa que sí se preocupa.
    - El 22,3% estima que “en su unidad o servicio se enfatiza más en la cantidad de trabajo realizado que en la calidad del mismo”, y el 41,2% estima que se enfatiza más en la calidad que en la cantidad.

- El 32,3% cree que no son adecuados “los procedimientos de trabajo en su unidad”, y el 27,1% cree que son adecuados.
  - El 46,7% cree confusas “las responsabilidades que conlleva su puesto”, y el 22,9% las cree claras.
  - El 50,6% cree que **no hay definición “de los objetivos a alcanzar establecidos en su unidad o servicio”**, y el 19,4% cree que sí hay definición.
  - El 61,2% piensa que **no tiene “capacidad la UPNA para solucionar el problema de un puesto mal desempeñado, o de forma irregular o con incompetencia manifiesta”**, y el 14,7% piensa que sí tiene esa capacidad.
  - El 77,0% afirma que **no dispone “su unidad o servicio de sistemas para medir la satisfacción del usuario”**, y el 8,8% afirma que sí dispone.
  - El 53% **está insatisfecho “con los programas de evaluación”**, y el 5,3% está satisfecho.
- En relación al ámbito del progreso profesional y la remuneración:
    - El 15,9% opina que existe “algún tipo de discriminación en el trabajo (por sexo, categoría profesional, etc...)”, y el 71,8% opina que no existe discriminación.
    - El 30,0% cree que “su puesto es con frecuencia aburrido y monótono”, y el 35,3% cree que no lo es.
    - El 28,2% está insatisfecho “con el nivel de retribuciones conforme a las características y exigencias de desempeño de su puesto de trabajo”, y el 28,2% está satisfecho con ese nivel.
    - El 42,4% cree que no “se realiza correctamente por sus superiores el reconocimiento al esfuerzo que desempeña en su puesto de trabajo”, y el 23,0% cree que si se realiza correctamente ese reconocimiento.
    - El 45,9% cree que no “consigue en su puesto un elevado desarrollo personal y le ofrece la posibilidad de mostrar su capacidad y habilidades”, y el 21,2% cree que sí lo consigue.
    - El 62,7% opina que **no tiene “oportunidades para desarrollar sus capacidades y mejorar su situación laboral en la UPNA”**, y el 11,2% opina que sí tiene esas oportunidades.
    - El 64,7% opina que **no “se impulsa la calidad mediante el reconocimiento del logro del personal, el esfuerzo en formación y equipamientos y en el impulso al factor humano”**, y el 4,7% opina que sí se impulsa así la calidad.
    - El 79,4% cree que **no “usa adecuadamente la UPNA otras compensaciones aparte del dinero para impulsar logros”**, y el 2,4% cree que sí las usa.
  - Las cuestiones que evalúan el ámbito del conocimiento de los valores, visión y misión de la UPNA, obtienen las siguientes respuestas:
    - El 15,9% calificaría de insatisfactorio, “en general, el trabajar en la UPNA”, y el 50% lo calificaría de satisfactorio.
    - El 42,9% desconoce “los valores, visión y misión de la UPNA”, y el 24,1% los conoce.
    - El 34,1% está en desacuerdo “con que los objetivos de servicio a la sociedad tienen suficiente coherencia y buscan la aceptación general, no la competencia con otras instituciones”, y el 22,3% está de acuerdo con ello.
    - el 35,9% está en desacuerdo “con que la UPNA ha logrado una buena reputación por la calidad de sus servicios”, y el 19,4% está de acuerdo.
    - El 43,5% está en desacuerdo “con que los objetivos de la UPNA de cara a su organización interna buscan la integridad en su servicio a la colectividad y al logro de la calidad total”, y el 17,0% está de acuerdo con ello.
  - En torno a las relaciones de trabajo:

- El 23,5% piensa que no tiene “importancia el trabajo en equipo”, y el 51,7% piensa que tiene importancia.
  - El 32,4% dice que no “trabaja en equipo en su unidad”, y el 35,9% dice que si trabaja en equipo.
  - El 38,2% dice que no hay coordinación “entre las personas del servicio”, y el 34,1% dice que hay coordinación entre ellas.
  - El 32,9% califica de insatisfactoria “la relación PDI y PAS”, y el 23,0% la califica de satisfactoria.
  - El 48,3% **piensa que no hay cooperación “entre unidades y servicios”**, y el 20,0% piensa que hay cooperación.
- Las cuestiones que evalúan el respeto con el Medio Ambiente obtienen las siguientes respuestas:
    - El 72,9 afirma que sí hay “reutilización de papel impreso por una cara”, y el 26,5% afirma que no hay reutilización de ese papel.
    - El 78,8% dice que sí hay “reciclaje de papel” y el 17,6% dice que no hay reciclaje de papel.
    - El 81,8% señala que sí hay “reciclaje de cartuchos de impresora”, y el 13,5% señala que no hay ese reciclaje.
    - El 51,8% dice que sí hay “consumo responsable de energía (control de luces o calefacción)”, y el 43,5% dice que no hay ese consumo responsable.
    - El 25,9% dice que sí hay “control de emisiones contaminantes (depuradoras, filtros, campanas)”, y el 47,6% dice que no hay control de emisiones contaminantes.
  - Otros aspectos referidos al entorno laboral y al progreso profesional evidencian que:
    - El 67,7% **echa en falta “programas, iniciativas, apoyos que le permitan mejorar”**, y el 10,0% no los echa en falta.
    - El 52,9% está de acuerdo en que “en su lugar de trabajo la relación número de personas/espacio es la adecuada” y el 27,1% no está de acuerdo con ello.
    - El 52,3% está de acuerdo en que “su puesto es adecuado al tipo de trabajo que desempeña”, y el 17,1% no está de acuerdo.
    - El 50% esta de acuerdo en que **“por formación y capacidad el/ella tendría que mejorar de puesto de trabajo”**, y el 15,9% no está de acuerdo con ello.
  - Las sugerencias de mejora que se consideran prioritarias y que aportan un 17,6% del PAS, apuntan a mejoras en la “Metodología de trabajo y Coordinación” (8,2% del total del colectivo), y “Mejoras físicas” (2,9% del total).

### 3. Salud y satisfacción vital

- El grado de acuerdo del PAS con las cuestiones sobre representaciones y prácticas de salud, y también de satisfacción vital, obtiene las siguientes frecuencias:

	DE ACUERDO	EN DESACUERDO
“Procuro alimentarme de manera sana y equilibrada”	94,1%	5,3%
“Estoy satisfecho/a con mi aspecto”	87,7%	11,2%
“Duermo y descanso bien”	77,1%	21,7%
“Para mí gozar de buena salud no es otra cosa que no tener enfermedades físicas o mentales”	67,7%	30,0%



“Creo que a mi edad debería preocuparme más por la prevención de las enfermedades”	64,1%	35,3%
“Procuro hacer suficiente ejercicio físico”	57,7%	41,4%
“Tengo miedo de caer enfermo/a”	42,9%	56,5%
“Yo creo que no tiene que ver nada la autoestima con la salud”	11,2%	87,1%

- La mayoría (el 65,3%) señala que **cuida bastante su salud**, pero menos de un tercio, el 28,2%, dice que cuida su salud “poco”. El 5,9% cuida “mucho” de su salud, y el 0,6% no cuida “nada”.
- **Trabaja** diariamente **sentado** una media de **6 horas** (5,6 horas frente al ordenador).
- El tiempo medio que **trabaja de pié** al día es de **1,3 horas**.
- **Camina** regularmente **al día** una media de **41,8 minutos**. Esta media es más alta en los hombres (46 minutos) y en el grupo de más de 50 años (58 minutos).
- **Duerme** habitualmente al día (siesta incluida) una media de **7,4 horas**.
- **Para el 72,9% su salud fue buena durante el último año**, regular para el 25,3% y mala para el 1,8%. Los hombres consideran en mayor proporción que las mujeres que su salud ha sido buena (84,5% y 67,0% respectivamente).
- En la escala-termómetro de salud que valora el estado de salud actual, la puntuación media obtenida por el PAS es de 77,9.
- En el día que se hizo la encuesta, **el malestar o el dolor (no definido) estaba presente en un 30,6% del PAS, y la ansiedad o depresión en un 35,9%**. Asimismo, el 2,9% tenía algunos problemas para caminar y el 5,3% para realizar las actividades cotidianas.
- La media de **días que estuvo enfermo** durante el año pasado es **4,7**. El 41,2% no estuvo enfermo ningún día.
- El 64,7% no ha tenido un fuerte resfriado o gripe durante los últimos 12 meses, y el 24,1% lo ha tenido una vez, de manera que le ha obligado a estar más de un día en la cama. El 7,1% ha tenido dos, y otro 4,2% hasta 3 o más resfriados o gripes.
- Durante los últimos 6 meses **el 72,4% ha acudido a una consulta médica**, principalmente porque estuvo enfermo/a (48%), por revisión médica general (39,8%), o por revisión del dentista o intervención odontológica (31,7%). Las mujeres acuden al médico significativamente más que los hombres.
- **El 14,1% ha estado alguna vez en tratamiento psicoterapéutico**, y el 12,4% ha recurrido al uso de algún tipo de psicofármacos en el último mes.
- En el último mes más de la mitad (58,8%) **ha tomado algún medicamento**, principalmente analgésicos (32,9%), antialérgicos (11,2%), antigripales (5,9%) y fármacos para el estómago o intestino (5,9%). Son muchos más los hombres que las mujeres en no consumir medicamentos.
- La automedicación es una conducta que sigue uno de cada tres profesionales de administración y servicios: **el 36,5% toma medicamentos sin prescripción médica**.
- La *Escala de satisfacción con la vida* de Diener y otros muestra que el 60% del PAS hasta ahora **ha obtenido las cosas importantes que quiere en la vida**, y que el 58,3% **está satisfecho con su vida**, y el 44,1% disfruta de condiciones de vida excelentes. La

insatisfacción con la vida alcanza al 11,8%. El grupo de edad más joven es el que en mayor proporción aduce estar satisfecho con su vida (68%). Obtienen una puntuación media en la escala de 15,98 que indica un grado moderado de satisfacción con la vida.

- En relación a la autoestima, el 70,6% **tiene una imagen positiva de sí mismo**, tanto en lo que se refiere a sus capacidades intelectuales, como a sus habilidades personales y sociales. La insatisfacción consigo mismo (el déficit de autoestima) alcanza al 8,8%.
- Está satisfecho mayoritariamente con las siguientes habilidades personales y sociales:

HABILIDADES PERSONALES Y SOCIALES:	SATISFECHO/ A
“Para valorar positivamente otros pueblos o culturas”	86,4%
“Para respetar/tolerar a compañeros/as con ideas diferentes a las suyas”	85,3%
“Para aceptar junto a usted a otros/as diferentes”	85,3%
“Para captar los puntos de vista y las razones de quienes no coinciden con Vd.”	83,6%
“Para resolver los retos o problemas que se le van planteando”	79,4%
“Para analizar las situaciones en las que se ve envuelto/a y tomar las decisiones adecuadas”	75,3%
“Para comunicarse bien con los demás”	72,4%
“Para resolver los conflictos en que se ha visto envuelto sin mayores broncas o enconos”	64,7%
“Para utilizar razonablemente el tiempo de que dispone”	64,1%
“Para saber negociar en determinadas situaciones, tratando no solo de ganar usted”	63,5%

Por el contrario, presenta un número importante de insatisfechos/as en las habilidades domésticas (para realizar con calidad y periodicidad la compra, limpieza, lavado y planchado -18,8%-; y para cocinar con gusto y organizar adecuadamente menús saludables -21,8-) y en el manejo de un buen control de sus emociones (24,7%).

- En la cuestión referida a diferentes dimensiones de la autoestima, está mayoritariamente de acuerdo o en desacuerdo con los siguientes enunciados:

	DE ACUERDO	EN DESACUERDO
“Me siento bien cuando estoy con los/as amigos/as”	91,2%	3,5%
“Estoy satisfecho con mi forma de ser”	78,3%	5,3%
“Estoy orgulloso de mi trabajo en la Universidad”	46,5%	12,4%
“No estoy satisfecho con mi apariencia”	17,1%	54,7%
“Decepciono a mi familia”	7,7%	85,9%

- El aislamiento de la Universidad, el estrés en general, la situación socio-política, el futuro laboral, la vivienda, el trabajo en general y la situación económica son las mayores fuentes de agobio para el PAS.

AGOBIADO/A POR:	SIEMPRE O A MENUDO
Falta de relación de la Universidad con la realidad	31,2%
Estrés en general	31,1%
Situación social-política	29,4%
Futuro laboral	28,3%
Vivienda	26,5%
El trabajo en general	25,3%
Situación económica	25,3%
Sensación de anonimato y soledad en la Universidad	23,5%

Competitividad en la Universidad	22,4%
Situación familiar	21,2%
Relaciones de pareja	15,9%
Relaciones sexuales	15,3%
Grupo de compañeros/as del Departamento	11,8%
Enfermedad	9,4%

Los hombres en general se ven menos agobiados que las mujeres “por la falta de relación de la Universidad con la realidad”. El grupo de menos de 35 años se ve más agobiado que el resto de grupos de edad por la “vivienda” y “situación económica”. El grupo de 35-50 años se ve algo más agobiado por la “situación familiar” y “estrés en general”. El personal interino y eventual siente con frecuencia el agobio por el futuro laboral mucho más que el personal funcionario y fijo.

## 4. Comportamientos y estilos de vida relacionados con la salud

### Actividad física y relajación

- **La actividad física y deportiva, en general, y la más intensa en particular, son practicadas por el colectivo del PAS**, pero el 8,2% no hace ninguna actividad físico-deportiva durante la semana y, en bastante mayor número (31,2%), tampoco hacen actividad física de carácter intenso.
- **La media semanal de horas dedicadas a actividades físicas** como andar, correr, juegos de pelota, balón, natación, tenis, bicicleta, etc. **es de 3,8 horas semanales**.
- Algo más de un tercio (35,5%) realiza todos o casi todos los días, o al menos 3 o 4 veces por semana, una actividad física (deporte, trabajo corporal, etc.) que dura al menos 30 minutos, le hace respirar más fuerte, le aumenta las pulsaciones y empieza a sudar.
- Las mujeres realizan menos actividad física y deportiva que los hombres.
- Teniendo en cuenta su actividad principal y su tiempo libre, el 62,9% cree que la actividad física que realiza “es poca” para una persona de su edad y sexo, y el 37,1% cree que es “suficiente”. Las mujeres, en mayor medida que los hombres, creen que es “poca” para su edad y sexo la actividad física que realizan.
- Según su información, practica principalmente **footing o andar** (22,9%), **gimnasia** (21,2%), **natación** (13,5%) y **ciclismo** (10,6%). Principalmente los practican a través del club o sociedad deportiva (22,4%) y la Universidad (16,5%), y en menor medida el ayuntamiento, el gimnasio particular o la federación deportiva. Por su cuenta o con amigos lo practican el 8,8%.
- Quienes practican ejercicio físico o deporte encuentran los principales motivos para realizarlo en el propósito **de mantenerse en forma** (66,5% del PAS), y en el hecho de que **el deporte les gusta o les divierte** (39,4%). Al contrario, la falta de tiempo (22,4% del PAS), que no les gusta el deporte (6,5%), o las dificultades horarias (3,5%), son el argumento o la excusa que predominantemente dan para no practicarlo.
- El 29,4% están inscritos en un gimnasio.
- Entre las actividades que hace regularmente, es decir, por lo menos una vez a la semana, para relajarse, sobresalen “salir con los amigos/pareja/familia” (74,1%) y “leer” (62,9%). Otro tipo de actividades para relajarse como “pasear” (59,4%), “ver la televisión” (58,2%),

“escuchar música (43,5%), “practicar sexo” (39,4%), “navegar por Internet” (20,6%), y “consumir bebidas alcohólicas” (15,9%) también son realizadas regularmente como relajación.

## Alimentación

- El peso medio del PAS es 67 Kg., y la altura 168 cm. A su vez, el peso medio ideal propuesto se sitúa en 64 Kg. (3 Kg. de diferencia). En los extremos del colectivo, el 35,9% pesa 60 Kg. o menos y otro 12,9% pesa más de 80 Kg. Sin embargo, un peso de 60 Kg. o menos es el ideal para el 47,6% del colectivo, y el peso de más de 80 Kg. es el ideal solo para el 5,9%.

La variable sexo influye significativamente en el peso y la altura. Los hombres tienen un peso medio de 79 Kg., y las mujeres, de 61 Kg. En ambos casos proponen un peso medio ideal inferior al real: 4 Kg. menos en ambos casos.

- En función del peso y altura descritos, **el índice medio de masa corporal del PAS es de 23,5, cifra que lo sitúa dentro del “peso normal”**. Esta es la distribución del colectivo en las diversas categorías del Índice, según la referencia actual de la OMS:

INDICE DE MASA CORPORAL EN PAS	
Bajo peso (IMC < 18,5)	2,4%
Peso normal (IMC 18,5 a 24,9)	67,1%
Sobrepeso (IMC 25 a 29,9)	28,8%
Obesidad (IMC => 30)	1,2%

El índice medio de masa corporal es de 25,0 en los hombres, y 22,8 en las mujeres. En el colectivo, **el 39,7% de los hombres tiene “sobrepeso”** y el 1,7% “obesidad”, cifras que en las mujeres son 23,2% y 0,9% respectivamente. Por el contrario, el 3,6% de las mujeres, por ningún hombre, tienen “bajo peso”.

- El 55,3% opina que su peso es normal en relación a su estatura, y el 34,7%, “algo mayor que lo normal”. Otro 7,6% opina que su peso es “bastante mayor que lo normal”, y el 2,3% “menos que lo normal”.
- En la actualidad, el **17,1% hace algún régimen de comidas** para mantener o disminuir su peso.
- El 21,8% del colectivo hace habitualmente 3 comidas al día, y el 52,9%, 4 comidas. El 24,7% hace las 5 comidas, y otro 0,6% solo 2 comidas.
- El 72,4% consume diariamente ensaladas/verduras y el 67% fruta fresca. También con esa frecuencia diaria, el 20,6% consume carne. Los otros productos contemplados (fiambres-embutidos, pescados, gaseosas-colas, legumbres, pasteles, comida rápida y golosinas) tienen una cuota de consumo diario inferior al 10%.
- El 87,1% **come normalmente** durante un día de trabajo en el curso académico **en casa con la familia**, el 5,9% en los comedores universitarios, y el 1,8% come en bares.
- El 78,8% **toma café**, una media de **1,7 tazas de café al día**.

## Otros comportamientos y estilos de vida

- En los últimos 30 días, el 17,6% ha consumido bebidas alcohólicas “tanto entre semana como el fin de semana”, y el 30% solo el fin de semana. El 31,8% del colectivo ha bebido “algún día” y otro 20% “ningún día porque no bebo prácticamente nunca”. (Un 0,6% afirma beber “solo en días laborales”).
- Entre semana, el 12,4% consume “cerveza y sidra” y el 8,8% “vino, kalimotxo o cava”. El fin de semana, el 51,2% bebe “cerveza y sidra”, el 26,5% “vino, kalimotxo y cava” y el 22,4% combinados, whisky, licores”.
- Según la tipología de bebedores/as establecida por el Ministerio de Sanidad y Consumo, el consumo “ligero” afecta entre semana al 15,3% del PAS, el consumo “moderado” al 2,4%, y el “alto” al 0,6%. En fin de semana, el consumo “ligero” alcanza al 48,2%, el “moderado” al 11,2%, el “alto” al 2,4% y el “excesivo” al 0,6%.
- En la **Escala de Dependencia Alcohólica (CAGE)**, el 12,9% “ha tenido alguna vez la sensación de que debía reducir su consumo de alcohol”, el 4,7% “se ha sentido alguna vez mal o culpable a causa de su hábito de beber”, y un 1,2% “ha bebido alguna vez alcohol por las mañanas como primera bebida para recuperar su equilibrio nervioso o para recuperarse de una resaca”. Sus resultados reflejan muy probablemente consumo excesivo de bebidas alcohólicas en el 3,5% del PAS.
- El 69,4% no fuma nada, y **el 18,8% fuma diariamente** (mayoritariamente más de 10 cigarrillos). El 11,8% solo fuma ocasionalmente.
- El 29,7% de quienes no fuman llegó a fumar diariamente pero lo ha dejado, en la gran mayoría hace ya más de un año.
- Casi un tercio (31,7%) del grupo que ha llegado a fumar se inició al consumo de tabaco antes de los 16 años, y otro 28,1% entre los 16 y 17 años.
- El 10,0% “piensa dejar de fumar en los próximos 6 meses”, y el 0,6% “piensa dejar de fumar en los próximos 30 días”.
- **El 54,1% ha probado alguna vez hachís o marihuana**, y el 22,9% otras drogas. El consumo alguna vez de hachís es más frecuente en los hombres que en las mujeres.
- En los últimos 30 días ha consumido alguna vez hachís o marihuana el 5,3% y “otras drogas” el 1,2%.
- El 67,9% de las mujeres del PAS **suelen hacerse “con regularidad” revisiones ginecológicas** y el 26,9% se las hacen “algunas veces”. El 2,7% se ha hecho “una vez” y otro 2,7% no se ha hecho “nunca”.
- El 57,7% **considera “bastante satisfactoria” su manera de vivir la sexualidad**, y el 18,8% “muy satisfactoria”. Por el contrario, el 19,4% la considera “poco satisfactoria”, y el 2,4% “nada satisfactoria”.
- El 65,3% se **desplaza habitualmente a la Universidad sólo/a, en su coche**, y otro 7,6% compartiendo el coche con otras personas. A pie se desplaza el 18,8%, y en autobús urbano o interurbano el 10,6%. Sólo un 2,4% se desplaza en bicicleta.
- Cuando conduce o va como acompañante, el 93,5% **se pone “siempre” el cinturón de seguridad**, y el 5,3%, “entre el 50% y el 99% de las veces”. Un 1,2% afirma ponérselo menos del 50% de las veces.

- Algo más de una cuarta parte viaja en moto, ciclomotor o bicicleta. La mayoría de ellos (58,7%) dice que **“siempre” utiliza el casco**; el 19,5% que lo utiliza “casi siempre” o “algunas veces”, y el 21,8% que no lo utiliza “nunca”.
- El 37,1% afirma que conduce normalmente por debajo o al límite de velocidad, y el 51,2% que **conduce menos de 20 Km/h. por encima del límite de velocidad**. Otro 5,9% del colectivo afirma conducir normalmente más de 20 Km/h. por encima del límite, y otro 5,9% señala que no conduce.
- El 4,7% afirma haber conducido en las últimas cuatro semanas después de haber tomado alcohol y/o drogas y el 5,9% haber acompañado a alguien en esa situación.
- El 28,2% no ha conducido nunca “ya muy cansado/a y/o con sueño”, y el 63,1% lo ha hecho “algunas veces”. El 6,9% del colectivo lo ha hecho “varias veces” o “bastantes, muchas veces”.
- El 68,8% nunca habla por móvil (sin sistema de manos libres) cuando conduce. El 24,7% lo hace muy ocasionalmente y el 0,6% con cierta frecuencia.
- El 63,5% se revisa la boca al menos cada año. El 31,8% del colectivo sobrepasa el año, y un 4,7% no se hace revisiones.

## 5. Conocimiento, uso y valoración de servicios y otros aspectos universitarios relacionados con la calidad de vida y la promoción de salud

- Los servicios de la Universidad son conocidos y usados de forma desigual por el PAS. Algunos como el “campus virtual” o “Info General”, además de muy conocidos, son usados por gran parte del PAS. Otros servicios como el de cooperación al desarrollo, la oferta de menús cardiosaludables o bajos en colesterol y la unidad de acción social son los menos conocidos y usados.
- En general, los servicios propuestos son bien valorados por el PAS que los usa y/o conoce. Los servicios menos valorados son el “campus virtual”, la oferta de menús cardiosaludables y bajos en colesterol, y la sección de salud laboral y gestión medioambiental (el 17,7%, 11,9% y 13% respectivamente los valoran mal).
- Cafeterías, correo electrónico universitario, zonas peatonales y aparcamientos son otros servicios de la UPNA usados por más del 80% del PAS. Otros servicios como zonas verdes, biblioteca general, máquinas de café o aperitivos, comedores, transporte público y cajeros automáticos son también usados por más del 50% del colectivo. Al lado opuesto, otros servicios propuestos como la oferta de comidas, curso de informática, fotocopadoras, fondos bibliográficos y recursos documentales, cursos de idiomas y otros servicios bancarios, no alcanzan ser usados por la mitad del colectivo.
- Las zonas verdes y peatonales, el correo electrónico universitario y los cursos de idiomas son servicios valorados positivamente por más del 80% de sus usuarios y usuarias del PAS. Los servicios relacionados con la alimentación (máquinas de café o aperitivos, oferta de comidas -menús- cafeterías y comedores) son los menos valorados.
- Salvo el “diseño arquitectónico de edificios” y “la atención y trato humano del personal docente e investigador”, la mayoría del PAS valora positivamente diversos aspectos de la Universidad sometidos a valoración.

	VALORACIÓN POSITIVA	VALORACIÓN NEGATIVA
Ubicación y enclave del campus	84,1%	4,1%
Salidas del campus	67,7%	7,6%
Accesos viales al campus	65,2%	6,5%
Alumnado: trato humano	63,5%	7,7%
UPNA en general	58,3%	4,1%
Personal docente e investigador: atención y trato humano	46,5%	10,0%
Diseño arquitectónico de edificios	35,3%	27,0%

- También la mayoría (entre el 60% y el 90%) se ha mostrado de acuerdo sobre diversos aspectos materiales de la Universidad, como los referidos a la limpieza, la comodidad del mobiliario, la iluminación y el silencio en el puesto de trabajo, y la eliminación de las barreras físicas y sensoriales. Al contrario, el desacuerdo es significativo (entre el 46% y el 55%) respecto a la climatización y ventilación del puesto de trabajo, condiciones del mobiliario para el trabajo en equipo y la oferta de comida saludable en el campus.
- De manera mayoritaria (85,2%), se conviene en que el clima de la Universidad está dominado por el respeto, la tolerancia y la convivencia positiva. También existe un acuerdo mayoritario en que el clima de la Universidad es bueno y positivo y que ayuda a sentirse bien (63,5%). La vivencia contraria, la de la crispación, concita acuerdo en el 28,8%. El maltrato o acoso por parte de un compañero o compañera lo manifiestan el 25,9%.

	ACUERDO	EN DESACUERDO
“La relación con los compañeros y compañeras es, en general, de respeto, tolerancia y convivencia positiva”	85,2%	13,6%
“Me siento satisfecho de cómo se practica y vive la igualdad mujer-hombre en todos los ámbitos de la Universidad”	74,7%	23,0%
“El ambiente general de la Universidad me parece bueno y positivo, y que ayuda a sentirse bien”	63,5%	34,1%
“Me siento más a gusto fuera del campus que en él”	58,3%	37,7%
“Me siento satisfecho/a de cómo en la Universidad se transmiten y viven valores que facilitan la convivencia”	38,9%	56,5%
“Yo califico el clima general de la Universidad, de tenso y crispado, poco propicio para estar a gusto”	28,8%	69,4%
“Me he sentido alguna vez víctima de acoso o de maltrato psicológico por parte de algún/a compañero/a”	25,9%	73,5%
“Alguna vez me he sentido tratada ‘diferente’ y discriminada por ser mujer”	8,3%	67,0%
“Me he sentido alguna vez víctima de violencia física en el campus o por parte de personas relacionadas con él”	7,0%	92,4%
“Me he sentido alguna vez víctima de acoso sexual por parte de alguien también relacionado con el Campus”	3,0%	96,5%

- Las medidas más apoyadas para mejorar la calidad de vida en la Universidad, planteadas a través de pregunta abierta, en su mayor parte se orientan al diálogo, participación y

compromiso (9,4%), y mejorar las condiciones laborales, así como la administración y gestión (7,6%).

- Otras medidas sugeridas para fomentar la salud en la Universidad apuntan a mejoras en las condiciones del puesto de trabajo, mejoras en las condiciones laborales, en los servicios de restauración, fomento de la actividad física, información sobre temas relacionados con la salud y prevención de riesgos psicosociales.

### III. RESUMEN Y DISCUSIÓN

En las conclusiones que se presentan a continuación, la comparación de los resultados de las encuestas al alumnado, personal docente e investigador y personal de administración y servicios con los obtenidos en encuestas de salud a poblaciones de edades similares sólo ha sido técnicamente posible en aquellas cuestiones que mantienen las mismas formulaciones y que han sido objeto de similar tratamiento, si bien hay que tener cautela ante algunos de estos resultados por las diferencias muestrales, métodos de encuesta y fechas del trabajo de campo de los estudios en los que se enmarcan.

Teniendo en cuenta estas limitaciones técnicas, podemos señalar que en general los resultados obtenidos en las encuestas no parecen diferir en mayor grado de los obtenidos en estudios con colectivos similares no universitarios, excepto algunas variaciones que se reseñan en su momento y que probablemente una buena parte de ellas se expliquen más por su inclusión en otros colectivos sociales que por su condición universitaria.

## 1. Encuesta al alumnado universitario

### Perfil sociodemográfico

El estudiante promedio tiene 23 años de edad. El 49,8% son mujeres y el 50,2% hombres. La gran mayoría está soltero/a y vive en Pamplona con sus padres. Se define no creyente, indiferente, ateo/a o agnóstico/a. Financia sus estudios a través de la manutención de los padres. Dispone de una media de dinero mensual de 390 euros, pero más de un tercio de ellos lo considera insuficiente. No pertenece ni participa en ningún colectivo estudiantil ni en otro tipo de asociación. Se junta en algún grupo informal para algunas actividades, principalmente relacionadas con el estudio. La información universitaria le llega principalmente a través de los compañeros y las compañeras y sugiere el correo electrónico universitario como el medio más adecuado para que le llegue puntualmente esta información.

### Estudios y estrés percibido

La Universidad Pública de Navarra tiene alrededor de 8.000 alumnos y alumnas que se distribuyen en 23 titulaciones diferentes. Las ingenierías reúnen al 44% de la población universitaria y las carreras de ciencias humanas y sociales al 22,4%. La gran mayoría ha elegido como primera opción la carrera que estudia, concede gran importancia al hecho de obtener buenos resultados académicos, y cree que el nivel de exigencia de sus estudios es alto. Tiene una nota media de 6,5 y una media de 1,5 asignaturas pendientes de cursos anteriores. Acude a la Universidad la mayoría de los días, asiste a la mayoría de las clases y



dedica la mayor parte de su tiempo de aprendizaje a las clases magistrales y al estudio a solas.

Se encuentran satisfechos con los estudios que están cursando. La relación con los profesores y los compañeros, el interés por lo que se está haciendo y los resultados obtenidos son buenos para casi todos, aunque también echan en falta profesores que apliquen nuevas metodologías docentes y que fomenten la participación en clase. Paralelamente a este nivel de satisfacción con los estudios, más de la mitad de los estudiantes se sienten estresados en sus estudios, principalmente las mujeres. Los estudios en general y las exigencias de la carrera son sus principales fuentes de estrés. En concreto los exámenes es su mayor fuente de agobio.

## La salud y la satisfacción con la vida

El alumnado universitario valora positivamente su estado de salud (el 85,2%). Se preocupa por su salud y muestra actitudes positivas de cara a diversos comportamientos ligados a la salud: la mayoría está satisfecho con su aspecto físico, procura alimentarse de manera sana y equilibrada, duerme y descansa bien. Ahora bien, una parte significativa no procura hacer suficiente ejercicio físico (41,7%) o declara haber sido poco deportista en el colegio (32,5%), y piensa que no debe preocuparse por la prevención de las enfermedades (61,1%).

La salud percibida por parte de las mujeres estudiantes es algo menos positiva: refieren el promedio más alto de días de enfermedad al año, acuden en mayor proporción al médico y tienen un consumo mayor de medicamentos.

Los jóvenes y las jóvenes universitarias tienen una percepción más positiva sobre su propia salud que la juventud en general: el 79,8% de la población juvenil navarra de 18-29 años (Fundación Bartolomé de Carranza, 2003) opina que su salud ha sido buena en el último año y en la encuesta al colectivo estudiantil de la UPNA este porcentaje asciende al 85,4% en el mismo intervalo de edad.

Su calidad de vida relacionada con la salud, medida a través del test Euroqol-5D, es positiva. El problema de salud que más afecta a la población estudiantil es la ansiedad o depresión (21,6%), cifra superior que la que aportan, para el conjunto navarro, la Encuesta de condiciones de vida de la población navarra 2005 (del 3,1% al 16,6% según intervalos de edad) y la encuesta sobre la juventud navarra 2003 de la Fundación Bartolomé de Carranza (17,9%).

Presentan un grado moderadamente alto de satisfacción con la vida en general, tienen una imagen positiva de sí mismos/as y refieren tener una buena calidad de vida (el 88,8%).

## Comportamientos y estilos de vida relacionados con la salud

El estilo de vida estudiantil es sedentario: el 63,2% del colectivo trabaja (estudia) sentado de 5 a 8 horas, y el 54,3% no sobrepasan los 30 minutos diarios caminando regularmente. Además sólo el 26,9% realiza ejercicio físico cardiosaludable -al menos tres sesiones semanales de 30 minutos de actividad física y deportiva intensa-. Las mujeres realizan menos actividad física y deportiva que los hombres.

Aunque en general la mayor parte de la población estudiantil come a diario verduras, hortalizas y fruta, también una cuarta parte de la misma consume con relativa frecuencia (diaria y varias veces a la semana) comida rápida.

El índice de masa corporal, de acuerdo con el peso y la talla declarados, en más de las tres cuartas partes de los estudiantes universitarios se sitúa dentro del peso saludable; un 4,3%

presenta bajo peso, (principalmente las mujeres más jóvenes) y un 15,2% sobrepeso (sobre todo los hombres de más edad). Las mujeres tienen una percepción más distorsionada de su imagen corporal: se ven más gordas en mayor proporción que los hombres y también con mayor frecuencia se ponen a dieta.

En comparación con la población general joven, los estudiantes universitarios ofrecen un mayor índice de peso saludable y menor de sobrepeso u obesidad. También presenta indicadores de mayor práctica de ejercicio físico. En el primer caso, un 16% de estudiantes universitarios presentan sobrepeso u obesidad frente a un 23% y 20,9% de jóvenes españoles y navarros de 18 a 24 años respectivamente (Encuesta de condiciones de vida de la población navarra 2005 y Encuesta nacional de salud 2006). En lo que atañe al ejercicio físico, el 88,5% del alumnado universitario realiza algo de ejercicio físico, y en la población joven española ese porcentaje desciende al 63,8% de los jóvenes entre 16-24 años, al 57,1% entre 25-44 años (Encuesta nacional de salud 2006); y al 54,6% en la población joven navarra de 18 a 29 años (Encuesta juventud navarra 2003).

El 67,5% de los chicos y chicas de la Universidad están contentos con su propia vida sexual, cifra sensiblemente inferior a la obtenida por los jóvenes navarros de la misma edad (79,8%) en la Encuesta juventud navarra 2003. En el lado contrario, un 37% de los chicos y un 25% de las chicas consideran que su vida sexual es escasamente satisfactoria.

El 72,6% ha tenido relaciones coitales a una edad media de inicio de 18,4 años y un 19% no ha tenido relaciones sexuales de ningún tipo. Para los más jóvenes (18-20 años), ese porcentaje es del 29%, pero también son los que tienen una iniciación sexual más temprana (el 28,6% a los 16 años o antes). Estas cifras son semejantes al 73% de jóvenes de 18 a 29 años que tuvieron relaciones sexuales completas y a los 18,6 años de media de inicio de las relaciones sexuales que resultaron en la Encuesta sobre la juventud navarra 2003, pero diferentes a las obtenidas en la población joven española (Juventud en España 2004), que arroja una mayor experiencia sexual (81%) y mayor precocidad en el inicio sexual (17,6 años de media).

El 76,5% utiliza el preservativo en los contactos sexuales con su pareja y el 73,4% lo utiliza siempre cuando tiene un primer contacto sexual, pero un 10,7% de los chicos y un 2,9% de las chicas no lo usa siempre. “La marcha atrás” todavía es el método anticonceptivo utilizado por más de un 4%. Es de reseñar que el 42,6% de las jóvenes estudiantes no se han hecho nunca una revisión ginecológica.

El 70,4% de los estudiantes universitarios son consumidores habituales de bebidas alcohólicas. Entre semana beben cerveza, y en fines de semana combinados o bebidas de alta graduación, afectando el consumo excesivo y de gran riesgo en fines de semana al 4,1% (en los chicos un 5,5% y en la chicas un 2,9%). Estos porcentajes son muy próximos a los observados en población general de edades similares (Encuesta Domiciliaria sobre alcohol y drogas en España 2005-2006 y Encuesta juventud navarra 2003).

El 24,5% fuma diariamente, porcentaje inferior al que ofrece la población general de similar edad (28,3%) en la Encuesta nacional de salud 2006.

El 61,9% han probado alguna vez cannabis, el 28,8% lo hizo en el último mes y un 7,6% a diario durante este último período. Valores significativamente superiores a los observados entre la población española (28,6%, 8,7% y 2% respectivamente en la Encuesta domiciliaria sobre alcohol y drogas en España 2005-2006). Estos valores también son superiores con respecto a la encuesta del año 2000 entre estudiantes universitarios de la Universidad de Salamanca (46,3%, 10,1% y 3,8%), pero se aproximan a los de la encuesta juventud navarra 2003 para el mismo intervalo de edad (57%, 25,6% y 7,9%).

Las diferencias señaladas confirman el resultado de la Encuesta domiciliaria (2005-2006) que afirma que Navarra tiene una prevalencia de consumo significativamente superior al conjunto nacional. La diferencia de fechas entre algunas encuestas a la población juvenil y la tendencia ascendente del consumo de cannabis en los últimos años pueden matizar parte de estas diferencias.

Salir con los amigos/as o la pareja y ver la televisión son las principales actividades de ocio para el colectivo universitario.

La mayoría se desplaza a la Universidad en autobús (32,8%) o en coche (32,3%), se pone siempre el cinturón de seguridad (77%), utiliza el casco cuando viaja en moto (68%) y conduce por encima del límite de velocidad (el 45,1% normalmente menos de 20 km/h por encima). Es de destacar que un 19,3% de estudiantes ha conducido al menos una vez en el último mes bajo la influencia del alcohol o ha acompañado a alguna persona en esa situación.

## **Valoración de los aspectos universitarios relacionados con la calidad de vida y la promoción de la salud**

El colectivo de estudiantes hace una valoración positiva de la Universidad. Valoran positivamente la oferta de estudios y carreras de la UPNA, y el profesorado, que obtiene también una valoración positiva, es mejor valorado que el personal de administración y servicios, que es valorado mal o muy mal por el 19,2%.

Los recursos universitarios que mejor valoran los estudiantes son la Oficina de información al estudiante, el campus virtual y portal del alumnado, las instalaciones deportivas, las zonas verdes y las zonas peatonales. Por su parte, los menos valorados son la información sobre becas, los programas de intercambio, el servicio de fotocopiadora/reprografía y la oferta de comidas en comedores y cafetería.

Los aspectos materiales que obtienen la aprobación del colectivo de estudiantes se refieren a la limpieza de las aulas y de las instalaciones en general, la relación número de alumnos por aula, la eliminación de barreras físicas y sensoriales, la señalización, el silencio, la iluminación y la comodidad del mobiliario de las aulas. Al contrario, obtienen su reprobación la climatización y ventilación de las aulas, y las condiciones para el trabajo en grupos (lugares disponibles y mobiliario adecuado).

Entre el alumnado existe un acuerdo mayoritario en que el clima de la Universidad es bueno y positivo y que ayuda a sentirse bien. La vivencia contraria, la de la crispación, tan solo concita un pequeño acuerdo entre el alumnado (escasamente el 13%).

## **2. Encuestas al personal docente e investigador y personal de administración y servicios**

### **Perfil sociodemográfico**

El personal docente e investigador está conformado por 827 personas, en las que predomina el género masculino (62%), las edades comprendidas entre 35 y 50 años (52%), estar casados/as o viviendo en pareja (71%) tener hijos (56%), y vivir en Pamplona. La mayor parte pertenece a las escuelas técnicas superiores de ingenierías (45%) y a la facultad de ciencias humanas y sociales (28%) y es personal funcionario de carrera o contratado laboral fijo (59%). Mayoritariamente se define no creyente, indiferente, ateo/a o

agnóstico/a; es socio/a de asociaciones o grupos culturales, deportivos o recreativos y considera suficientes sus ingresos mensuales.

El personal de administración y servicios lo integra un colectivo de 442 personas, de las que dos tercios son mujeres y el resto varones, de edades comprendidas entre 35 y 50 años. También la mayoría es funcionario de carrera o contratado laboral fijo, está casado o viviendo en pareja con hijos en Pamplona, se define no creyente, indiferente, ateo/a o agnóstico/a, es socio/a de asociaciones o grupos culturales, deportivos o recreativos y valora suficientes sus ingresos mensuales.

## Satisfacción laboral

El grado de desgaste profesional o burnout del personal de la UPNA es moderado en todas las facetas del síndrome. Estos resultados son similares si los comparamos con otros estudios en profesorado universitario (Guerrero, 2003), pero diferentes cuando se refieren a profesores de secundaria (Moriana y Herruzo, 2004), personal sanitario o asistentes sociales, donde los índices de burnout se incrementan (Ortega y López, 2004).

En general la valoración global que hace el PDI de su situación laboral es positiva. Al igual que en la "Encuesta de satisfacción laboral 2004-2005 de la Universidad de Salamanca", la valoración media es similar (3,29 en el PDI de la UPNA y 3,15 en el PDI de la Universidad de Salamanca), así como los aspectos mejor valorados (la dedicación al trabajo y la actividad y organización docente e infraestructuras y recursos de trabajo con los que cuenta). Las áreas peor valoradas se relacionan con la actividad de gestión, la comunicación y coordinación y la implicación en la mejora.

La valoración global que realiza el PAS sobre su situación laboral no es tan positiva. En general no está de acuerdo con las afirmaciones formuladas en torno a la percepción del ámbito de trabajo (su media no alcanza el valor aceptable). Los aspectos que mejor valora son los que tienen que ver con el entorno laboral y los que peor con el progreso profesional, la remuneración y la comunicación e información internas<sup>7</sup>.

## La salud y la satisfacción con la vida

La mayoría de los trabajadores de la UPNA perciben subjetivamente su estado de salud como bueno, y es el personal de administración y servicios el que tiene una percepción menos positiva (el 82% de los casos del PDI y el 73% del PAS).

Cuida bastante su salud y muestra actitudes positivas de cara a diversos comportamientos ligados a la salud: la mayoría está satisfecho con su aspecto físico, procura alimentarse de manera sana y equilibrada, duerme y descansa bien. Ahora bien, una parte significativa no procura hacer suficiente ejercicio físico (41%) o piensa que no debe preocuparse por la prevención de las enfermedades (40% en PDI y 35% en PAS).

La media de días que estuvo enfermo durante el año pasado se sitúa en 3,8 en PDI y 4,7 en PAS, alrededor de las  $\frac{3}{4}$  partes acudió a una consulta médica en los últimos 6 meses y más de la mitad ha tomado algún medicamento en el último mes.

El problema de salud, medido a través del test Euroqol-5D, que más afecta al colectivo del personal de la UPNA es la ansiedad o depresión, cifra superior a la manifestada por la

<sup>7</sup> Aunque algunos de estos aspectos también se señalan y parecen coincidentes con los resultados de la I Encuesta de condiciones de trabajo en administración y servicios de la UPNA (2005), las diferentes formulaciones de ambas encuestas impiden un análisis comparativo a este respecto. Tampoco ha sido posible contrastar estos resultados con el estudio sobre clima laboral del personal de administración y servicios: curso 2005-2006 de la Universidad de Burgos por no estar accesibles sus datos.

población general navarra (Encuesta de condiciones de vida de la población navarra 2005). Así mientras en el conjunto navarro similar de edad (25-64 años), la depresión o ansiedad afecta en proporciones que van del 6,2% al 16,6%, (según el sexo y la edad), en el colectivo del PDI y PAS estos porcentajes ascienden al 30,4% y 35,9% respectivamente.

Esta variación confirma, como queda patente en la II Encuesta navarra de salud y condiciones de trabajo (2004), que los posibles daños a la salud como el estrés, la depresión y la ansiedad están más presentes en los trabajadores de los servicios sociales (en los que se incluyen el sector de educación) que en otras ramas de actividad (así un 17,6% de los trabajadores de servicios sociales refieren síntomas compatibles con estrés). Asimismo las empresas de servicios sociales perciben mayor riesgo para la salud por “estrés, depresión o ansiedad” entre sus trabajadores (32,1%).

Son estos aspectos psíquicos de la salud los que han generado una necesidad de ayuda psicoterapéutica en un 15% de los dos grupos de profesionales.

El profesorado presenta un grado moderadamente alto de satisfacción con la vida en general y en el PAS el nivel es algo menor. Tienen una imagen positiva de sí mismos/as, sobre todo el colectivo docente e investigador (76%). La insatisfacción con la vida y la baja autoestima alcanza a un grupo entre el 9% y el 12% de los trabajadores de la Universidad.

### **Comportamientos y estilos de vida relacionados con la salud**

El estilo de vida de los profesionales que trabajan en la Universidad es sedentario, sobre todo el del PDI: trabaja diariamente sentado una media de 7,2 (PDI) y 6 horas (PAS), y el 62,4% del PDI y el 48,8% del PAS no sobrepasan los 30 minutos diarios caminando regularmente. Además sólo el 30,4% del PDI y el 35,3% del PAS realiza ejercicio físico cardiosaludable (al menos tres sesiones semanales de 30 minutos de actividad física y deportiva intensa). Le dedican una media semanal de 3,8 horas y creen que es poca la actividad física que realizan para una persona de su edad y sexo. Las mujeres realizan menos actividad física y deportiva que los hombres.

Aunque en general la mayor parte consume diariamente ensaladas, verduras y fruta, también alrededor de la cuarta parte consume con relativa frecuencia (diaria y varias veces a la semana) golosinas, pasteles/bollería, salados, gaseosas/colas, y entre un 7 y 10% comida rápida.

El 54,5% de los hombres del PDI y el 39,7% de los hombres del PAS presentan sobrepeso, de acuerdo con el peso y la talla declarados; cifras que en las mujeres son 15,7% y 23,2% respectivamente. El 2,6% de profesores, y el 1,2% de profesoras presentan obesidad. En el caso del PAS, la obesidad afecta al 1,7% de hombres y al 0,9% de mujeres. El 17% se ponen a dieta.

En comparación con la población general, los profesores presentan menores índices de obesidad. Por su parte, las profesoras y los hombres y mujeres del PAS también ofrecen menores frecuencias de sobrepeso y obesidad.

En profesores entre 35 años y más de 50 años el porcentaje de obesidad oscila del 1,6% al 6,7%, frente a frecuencias del 16% al 18,7% en hombres de edades similares en la encuesta de condiciones de vida de la población navarra 2005. Las profesoras arrojan índices de sobrepeso u obesidad entre el 8,7% y 28,6% en los diferentes intervalos de edad, frente al 23,9% y 41,4% en mujeres de edades similares en la encuesta de población general. Por su parte, tanto los hombres como las mujeres del PAS de edades similares ofrecen frecuencias de sobrepeso u obesidad del 41,4% al 24,1% frente a 57,1% y 32,3% respectivamente en población general.

Alrededor del 50% del personal de la Universidad son consumidores habituales de bebidas alcohólicas. Principalmente beben cerveza y vino, tanto entre semana como el fin de semana, afectando el consumo alto y excesivo en fines de semana al 3% del PAS.

El 13,2% del profesorado y el 18,8% del personal no docente fuma a diario, porcentajes menores que los que aportan para la población general la Encuesta nacional de salud 2006 (27%) y la Encuesta domiciliaria sobre abuso de drogas en España 2005-2006 (32,8%).

El 39% del profesorado ha probado alguna vez cannabis y el 13,7% otras drogas. En el personal no docente estas cifras se sitúan en el 54% y 23% respectivamente. En el último mes ha consumido hachís el 5% y otras drogas el 1%. La prevalencia de consumo alguna vez de cannabis en el colectivo trabajador universitario es superior al conjunto de la población española (28,6%) (Encuesta domiciliaria de drogas 2005-2006).

Salir con los amigos/as o la pareja y ver la televisión son las principales actividades de ocio para el colectivo universitario.

La mayoría se desplaza a la Universidad en coche (77% del PDI y 73% del PAS), se pone siempre el cinturón de seguridad (89% y 95%), utiliza el casco cuando viaja en moto (56% y 59%) y conduce por encima del límite de velocidad (el 64% y el 51% normalmente menos de 20 km/h por encima). Entre el 5 y 7% del colectivo trabajador ha conducido al menos una vez bajo la influencia del alcohol o ha acompañado a alguna persona en esa situación.

### **Valoración de servicios y otros aspectos universitarios relacionados con la calidad de vida y la promoción de la salud**

La valoración que hacen los trabajadores y trabajadoras de la Universidad, aun siendo mayoritariamente positiva, es muy dispar. Los dos colectivos valoran positivamente la ubicación y enclave del campus, sus accesos viales y salidas, salvo el diseño arquitectónico de los edificios que lo valoran mal o muy mal el 27%. El profesorado valora positivamente la Universidad en general (70%), aunque la satisfacción es menor cuando valora la atención y trato humano y la eficacia y calidad del trabajo del PAS (65% y 58%). Las valoraciones del personal no docente son algo menos positivas: el 58% valora positivamente la Universidad en general y el 46,5% la atención y trato humano del profesorado.

En general los servicios universitarios son bien valorados por el personal de la UPNA. Los recursos más valorados son las zonas verdes y peatonales, el correo electrónico universitario y los cursos de idiomas. Por parte del profesorado, los servicios menos valorados son la Fundación Universidad-Sociedad y los servicios relacionados con la alimentación (cafeterías, comedores, oferta de comidas...), y por parte del PAS, el campus virtual, la sección de salud laboral y gestión medioambiental y también los servicios relacionados con la alimentación.

Los aspectos materiales que obtienen la aprobación de los dos colectivos se refieren la limpieza, la comodidad del mobiliario, la iluminación y el silencio de los despachos y puestos de trabajo, el número de estudiantes por aula y la eliminación de las barreras físicas y sensoriales. Al contrario, obtienen su reprobación la climatización de las aulas, despachos y puestos de trabajo, la iluminación y el silencio en las aulas, las condiciones del mobiliario para el trabajo en grupos o en equipo y la oferta de comida saludable en el campus.

En general, se pueden considerar buenas las relaciones con las personas del entorno laboral. No obstante, hay un sector de profesionales de la UPNA que declaran problemas de

relación con los compañeros y las compañeras (el 16,3% del PDI y el 13,6% del PAS) y conductas de maltrato o acoso psicológico por parte de algún compañero o compañera (el 25,9% del PAS y el 16,3% del PDI). Tal como señala la II Encuesta navarra de salud y condiciones de trabajo (2004), estas conductas de acoso psicológico en el trabajo se dan, sobre todo, en sectores sociales y educativos en comparación con otras ramas de actividad. En este sector (donde se integra la rama de educación), el 11,7% ha sufrido acoso psicológico en los últimos 12 meses. Asimismo el 33% del PAS califica de insatisfactoria la relación PDI y PAS.

También existe un acuerdo mayoritario en que el clima de la Universidad es bueno y positivo y que ayuda a sentirse bien (71% del PDI y 64% del PAS). Esta percepción es algo mejor entre el profesorado que entre el personal de administración y servicios, donde parece acumularse más tensión (el 29% del PAS frente al 21% del PDI vivencia el clima como tenso y crispado).

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Aguinaga J, Andréu J, Cachón L, Comas D, López A, Navarrete L. Juventud en España. Informe 2004. Madrid: Instituto de la Juventud; 2005.
- Cano A. Evaluación psicológica del estrés laboral. *Ansiedad y Estrés*. 1995; 1: 113-130.
- Departamento de Salud. Encuesta de Salud 2000. *Anales del sistema sanitario de Navarra*. 2002; 4:127-221.
- Fundación Bartolomé de Carranza. Juventud navarra 2003. Pamplona: Fundación Bartolomé de Carranza; 2004.
- Gómez J, González M M, Molina I, Nadales MJ, Redondo FJ, Sánchez M. "Salud, dinero y..." Un estudio sobre la satisfacción profesional del profesorado. *La brújula de papel: revista de iniciación a la investigación psicoeducativa*. 2003; 3: 58-68.
- Guerrero E. Análisis pormenorizado de los grados de burnout y técnicas de afrontamiento del estrés docente en profesorado universitario. *Anales de Psicología*. 2003; 19 (1): 141-148.
- Guerrero E. Una investigación sobre estrés y burnout en el profesorado universitario. *Revista de educación Campo Abierto*. 2002; 21: 84-97.
- Instituto de Estadística de Navarra. Encuesta de condiciones de vida de la población navarra, 2005. Pamplona: Gobierno de Navarra, Departamento de Economía y Hacienda; 2006. Disponible en: <http://www.cfnavarra.es/estadistica>
- Instituto de Salud Pública. Estilos de vida. Pamplona: Gobierno de Navarra, Departamento de Salud; 2001.
- Instituto Navarro de Salud Laboral. II Encuesta navarra de salud y condiciones de trabajo. Pamplona: Gobierno de Navarra, Departamento de Salud; 2006.
- Llaneza J. Ergonomía y psicología aplicada. Madrid: Lex nova; 2006.
- INJUVE. Juventud en cifras. Salud. Madrid: Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales; 2003. Disponible en: <http://www.injuve.mtas.es>
- INJUVE. Informe anual de jóvenes 2006. Madrid: Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales; 2006. Disponible en: <http://www.injuve.mtas.es>
- INJUVE. Percepción Generacional Valores y Actitudes, Calidad de Vida y Felicidad. Madrid: Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales; 2006. Disponible en: <http://www.injuve.mtas.es>
- Marín B. Examen de salud y factores de riesgo cardiovascular en los estudiantes de primer curso de la Universidad Pública de Navarra [tesis doctoral]. Pamplona: Universidad Pública de Navarra; 2004.
- Ministerio de Sanidad y Consumo-INE. Encuesta Nacional de Salud de España. Avance de resultados. 2007. Disponible en: <http://www.msc.es/estadEstudios/estadisticas/encuestaNacional>



Moriana J A, Herruzo J. Estrés y burnout en profesores. *Internacional Journal of Clinical and Health Psychology*. 2003; Vol. 4, 3: 597-621.

Ortega C, López F. El burnout o síndrome de estar quemado en los profesionales sanitarios: revisión y perspectivas. *Internacional Journal of Clinical and Health Psychology*. 2004; 4: 137-160.

Plan Nacional sobre Drogas. Encuesta Domiciliaria sobre Alcohol y Drogas en España 2005-2006—Análisis y principales resultados. Madrid: Ministerio de Sanidad y Consumo; 2006. Disponible en: <http://www.pnsd.msc.es>

Polo A, Hernández J M, Poza C. Evaluación del estrés académico en estudiantes universitarios. *Revista Ansiedad y Estrés*. 1996; 2 (2-3): 159-172.

Reig A, Cabrero J, Ferrer R I, Richard, M. La calidad de vida y el estado de salud de los estudiantes universitarios. Alicante. Biblioteca Virtual Miguel de Cervantes; 2001. Disponible en: <http://www.cervantesvirtual.com>

Sánchez M, Clavería M. Profesorado universitario: estrés laboral. Factor de riesgo de salud. *Enfermería global. Docencia y formación [edición electrónica]*. 2005; 6:[16 pág.]. Disponible en: <http://www.um.es/eglobal/>

Serra LI, Román B, Aranceta J. Actividad física y salud. Estudio enKid. Barcelona: Masson, S.A.; 2006.

Universidad de Burgos. Encuesta de clima laboral del personal de administración y servicios: curso 2005-2006. Unidad Técnica de Calidad de la Universidad de Burgos. Disponible en: [http://www2.ubu.es/utcalidad/encuestas/encuesta\\_calidad\\_paslab.htm](http://www2.ubu.es/utcalidad/encuestas/encuesta_calidad_paslab.htm)

Universidad de Salamanca. Encuesta de satisfacción laboral 2004-2005 al Personal Docente e Investigador de la Universidad de Salamanca. 2005. Disponible en: <http://www.usal.es/gabinete/comunicacion/Presentacion>

Universidad de Zaragoza. Informe de resultados de la encuesta de clima laboral y propuestas de acciones. 2006. Disponible en: <http://wzar.unizar.es/gerencia>

Universidad Pública de Navarra. I Encuesta de Condiciones de Trabajo en Administración y Servicios de la Universidad Pública de Navarra. 2005 (no publicado).