

II CONGRESO DE UNIVERSIDADES PROMOTORAS DE LA SALUD

Burgos, 2-4 de noviembre de 2022

Para un mundo sostenible comprométete con tu salud





**II CONGRESO DE UNIVERSIDADES
PROMOTORAS DE LA SALUD**

Burgos, 2-4 de noviembre de 2022

Para un mundo sostenible, comprométete con tu salud

Conocimiento sobre los Objetivos del Desarrollo Sostenible (ODS) de estudiantes de la Universitat de les Illes Balears



Universitat
de les Illes Balears

**ANTONIO AGUILÓ PONS,
PATRICIA MOLINA GIL Y
ANA CAÑAS LERMA**

UNIVERSITAT DE LES ILLES BALEARS



INTRODUCCIÓN

Los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS) son un acuerdo entre los líderes mundiales en septiembre del 2015

Este acuerdo es una iniciativa para conciliar el progreso económico y social, asegurando la salud del planeta, a medio y largo plazo.

ONE HEALTH

Burgos, 2-4 de noviembre de 2022

Para un mundo sostenible comprométete con tu salud

INTRODUCCIÓN

LA UNIVERSIDAD

COMO AGENTE

DEL CAMBIO

HACIA LOS ODS

INTRODUCCIÓN

La universidad debe sensibilizar sobre los ODS

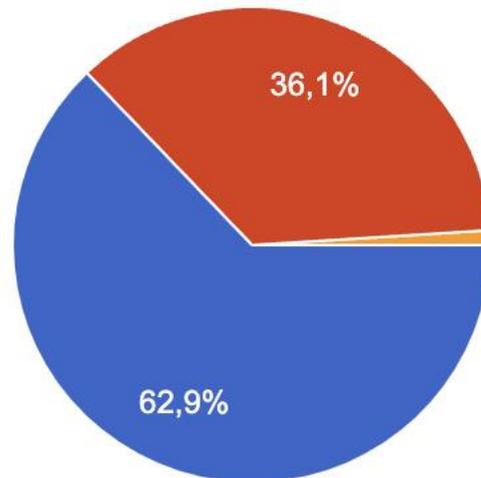


METODOLOGÍA

Se han realizado **502** encuestas online en la plataforma Google forms a alumnos de grado,

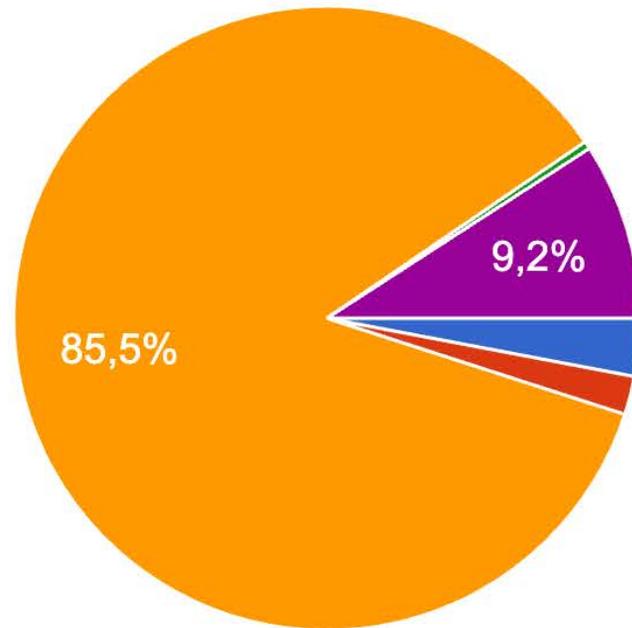
Se han incluidas preguntas relativas al conocimiento sobre los ODS, extraídas de diversos cuestionarios validados.

La muestra está constituida por un **62,5 % mujeres**, edad media de **21,5 Años** (DT: 4,5) el **94 %** de nacionalidad española.



8. ¿Qué significa ODS?

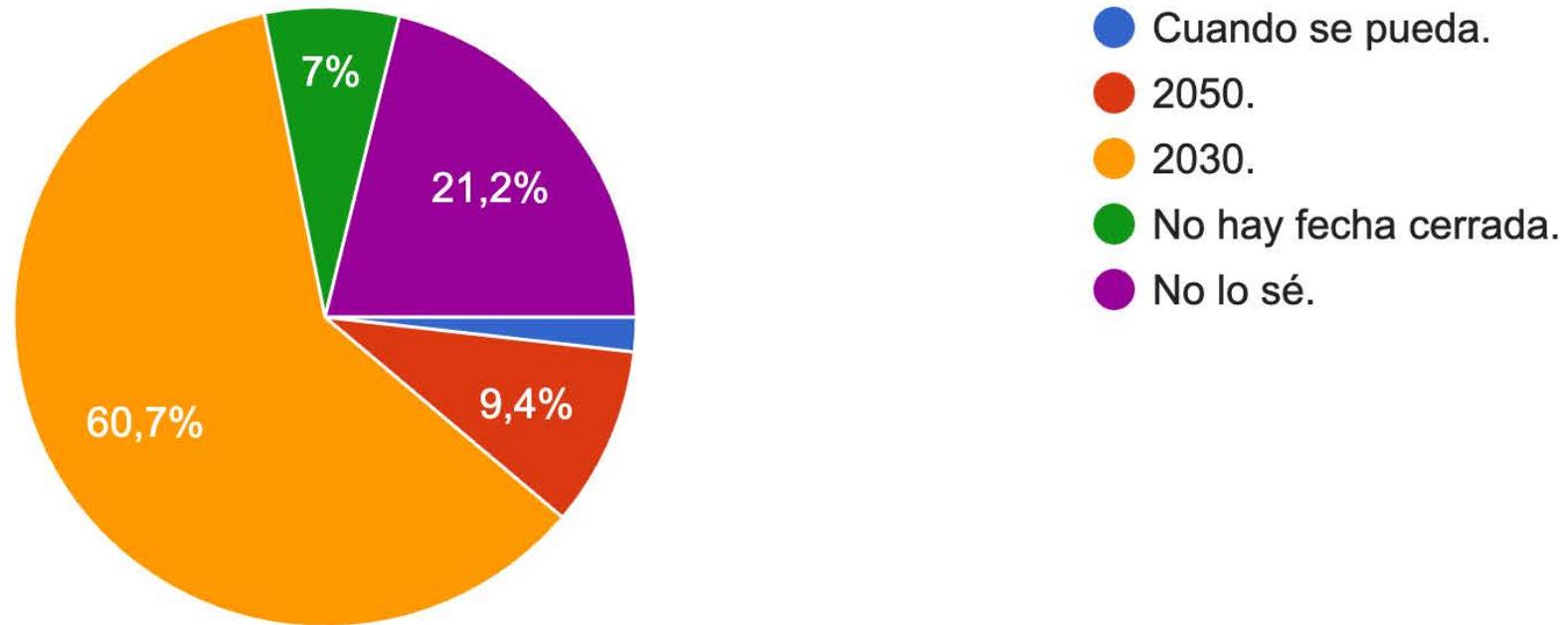
502 respuestas



- Objetivos de diseño sostenible.
- Objetivos de desarrollo soportable.
- Objetivos de desarrollo sostenible.
- Objeto de Diseño Superguay.
- No lo sé.

9. ¿Cuál es la fecha para lograr estos objetivos?

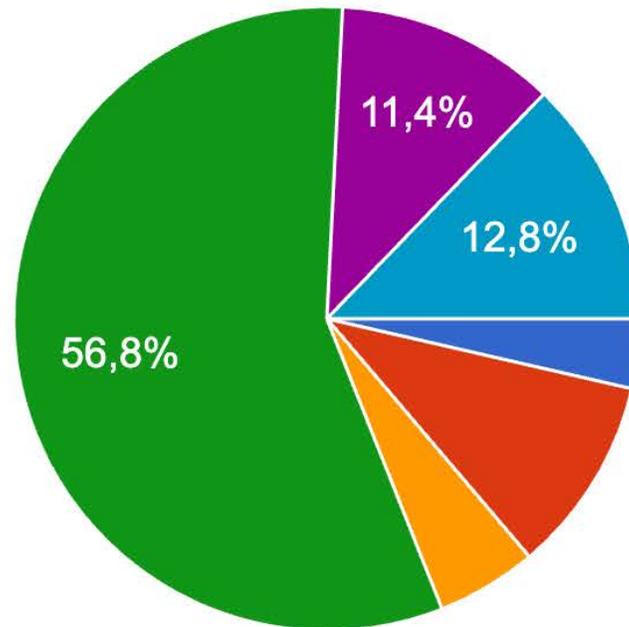
501 respuestas



RESULTADOS

10. Los ODS son 17 objetivos para:

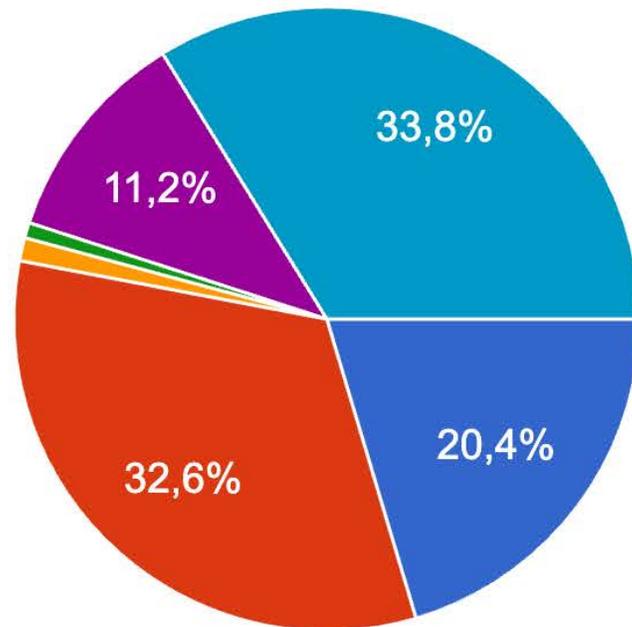
500 respuestas



- Guiar, de manera coordinada, la acción mundial colectiva.
- Acabar con los grandes problemas del planeta y abordar los retos de la humanidad.
- Construir una estrategia de crecimiento más eficaz a largo plazo.
- Todas son correctas.
- Solo las dos primeras.
- No lo sé.

11. Los ODS tienen un principio transversal:

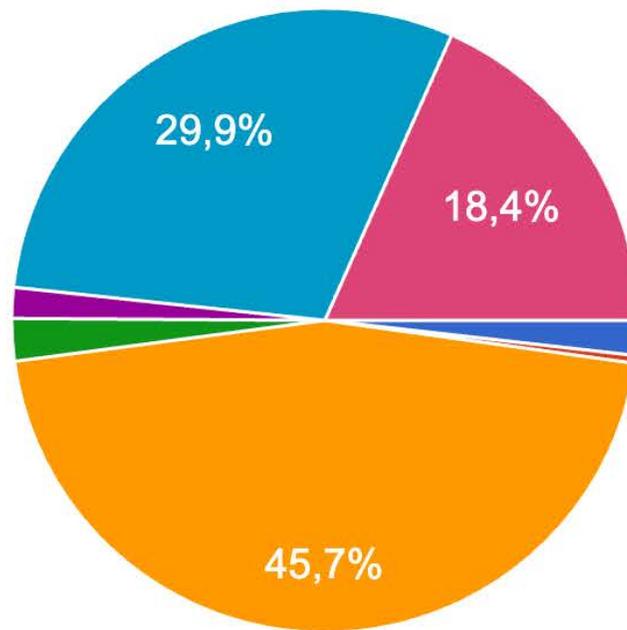
500 respuestas



- «Todos a una».
- «No dejar a nadie atrás».
- «Hasta el infinito y más allá».
- «Carpe diem».
- Ninguno de los anteriores.
- No lo sé.

12. ¿Cuál de los siguientes NO es un ODS?

501 respuestas

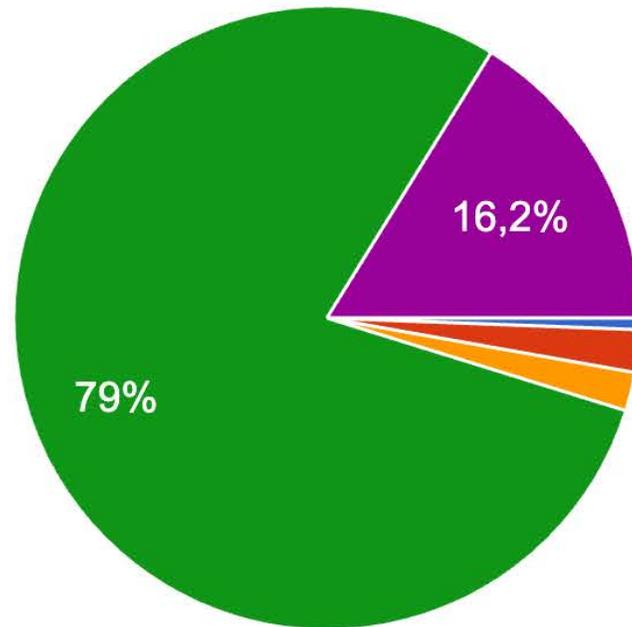


- Acción por el clima.
- Reducción de las desigualdades.
- Mejora de la felicidad
- Igualdad de género.
- Educación de calidad.
- Todas son correctas.
- No lo sé.

RESULTADOS

13. Los ODS solo son para:

500 respuestas

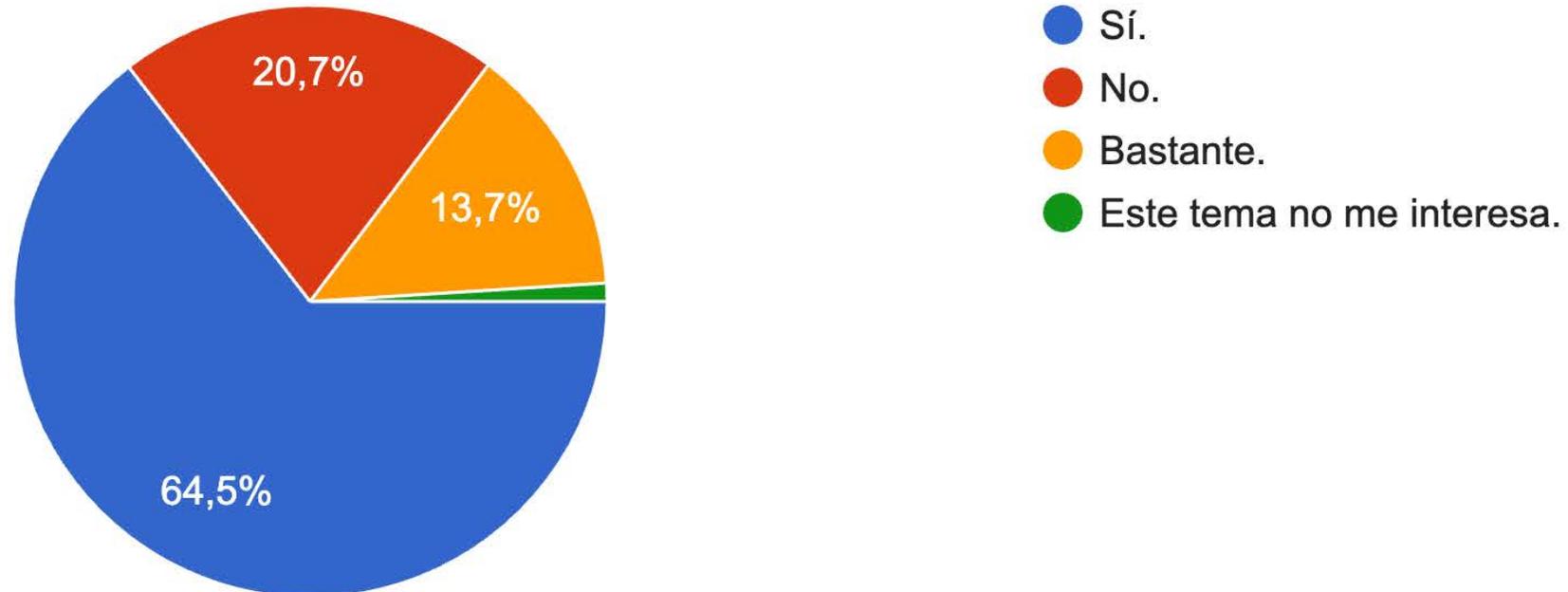


- Las grandes corporaciones.
- Las grandes corporaciones, las ONG y las administraciones públicas.
- Para empresas (grandes y pymes), administraciones públicas, Universidades.
- Para todos: empresas (grandes y pymes), ciudadanos, administraciones públicas, Universidades.
- No lo sé.

RESULTADOS

14. Respecto al cambio climático, ¿estás de acuerdo con la afirmación que una persona puede conseguir realmente que cambie algo?

502 respuestas



SOLO, DE MEDIA, EL 21% HA ADQUIRIDO ESTOS CONOCIMIENTOS EN LA UNIVERSIDAD



CONCLUSIÓN

La universidad es un pilar básico, en todas sus misiones, para conseguir los ODS.

Se constata la necesidad de una formación en materia de desarrollo sostenible, el conocimiento de la estrategia de los ODS es básica para que el alumnado sea consciente de la necesidad del cambio profundo que necesita nuestra sociedad de forma urgente



**CONGRESO DE UNIVERSIDADES
PROMOTORAS DE LA SALUD**

Burgos, 2-4 de noviembre de 2022

Para un mundo sostenible, comprométete con tu salud

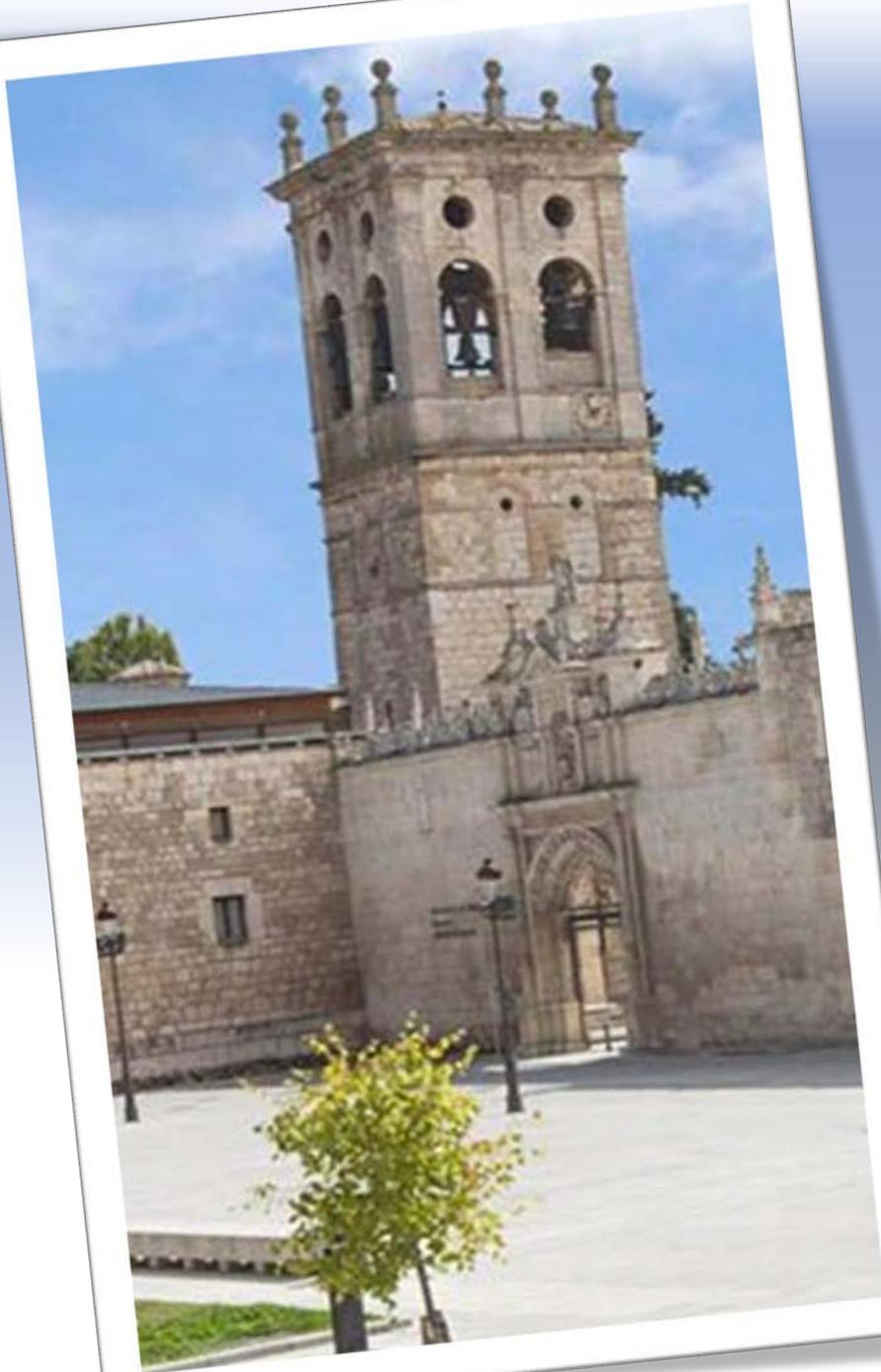
Gracias



Universitat
de les Illes Balears

aaquilo@uib.es
971171312





II CONGRESO DE UNIVERSIDADES PROMOTORAS DE LA SALUD

Burgos, 2-4 de noviembre de 2022

Para un mundo sostenible comprométete con tu salud



Implementación de deportes alternativos en los programas de competición universitaria. Ultimate Frisbee

*Álvaro Coves García, Universidad Miguel Hernández
María Pilar García Vaquero, Universidad Miguel Hernández
Laura Carbonell Hernández, Universidad Miguel Hernández*

¿Qué caracteriza al Ultimate Frisbee?

Objetivo



Mixto



Educativo



Autoarbitrado



Sin contacto



Competitivo



Burgos, 2-4 de noviembre de 2022

Para un mundo sostenible comprométete con tu salud

Crecimiento del deporte

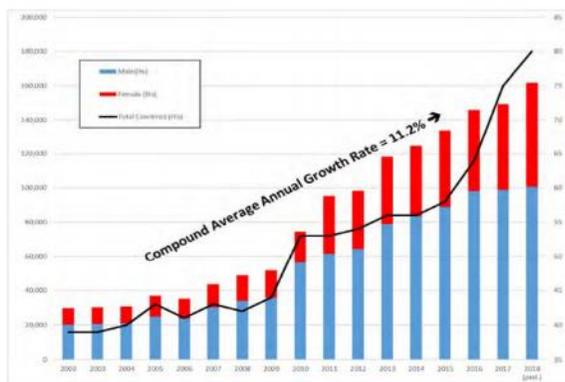
Mundial



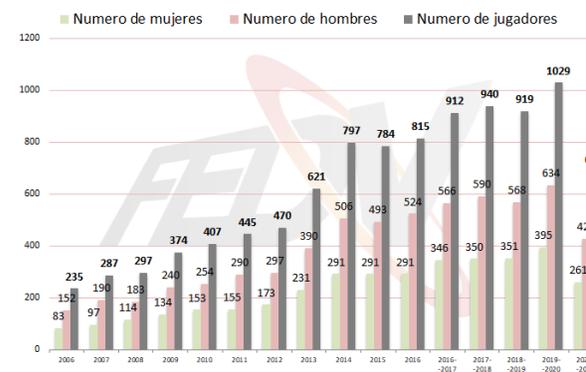
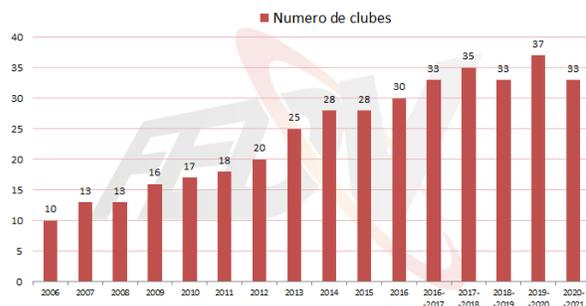
INTERNATIONAL
UNIVERSITY
SPORTS
FEDERATION



WFDF has done a formal annual survey of members since at least 2002. Over that period, there has been a compound average growth rate in players governed by WFDF's member Associations of 11.2%.



Nacional



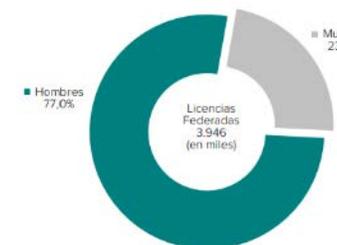
Comparativa entre sexos

Licencias de Ultimate federadas por sexo 2020-2021
(En porcentaje)
(En valor absoluto)



FEDV
Elaboración Propia
Federación Española del Disco Volador

Gráfico 8.2. Licencias federadas por sexo. 2019
(En porcentaje)
(En miles)



GOBIERNO DE ESPAÑA
MINISTERIO DE EDUCACIÓN, CULTURA Y DEPORTE
Elaborado por la Subdirección General de Estadística y Estudios, Secretaría General Técnica
Ministerio de Educación, Cultura y Deporte

Burgos, 2-4 de noviembre de 2022

Para un mundo sostenible comprométete con tu salud

Contexto universitario

NACIONAL



PROGRAMA DEPORTES CEU	
Ajedrez	Kárate
Atletismo	Lucha
Bádminton	Natación
Baloncesto	Orientación
Baloncesto 3X3	Pádel
Balonmano	Rugby 7
Campo A Través	Taekwondo
Escalada	Tenis
Esgrima	Tenis De Mesa
Fútbol	Tiro Con Arco
Fútbol Sala	Tiro Olímpico
Golf	Triatlón
Halterofilia	Vela
Hípica	Voleibol
Judo	Voley Playa

AUTONÓMICO



DEPORTES EN PROGRAMA	
Trail	Esgrima
Campo a Través	Squash
Kárate	Tiro con Arco
Ajedrez	Voley Playa
Judo	Frontenis
Maratón	Taekwondo
Goalball	Remo
Bádminton	Pilota Valenciana
Tenis Mesa	Vela
Golf	Atletismo
Escalada	Triatlón
Natación	Orientación

DEPORTES ALTERNATIVOS



DEPORTES PROMOCIÓN

Surf

Ultimate



Burgos, 2-4 de noviembre de 2022

Para un mundo sostenible comprométete con tu salud

Inicio del proyecto



- Proyecto viabilidad
- Valoración económica
- Normativa
- Programación del proyecto
- Medidas de promoción

Burgos, 2-4 de noviembre de 2022

Para un mundo sostenible comprométete con tu salud

Desarrollo del proyecto



Burgos, 2-4 de noviembre de 2022
Para un mundo sostenible comprométete con tu salud

Consecución del proyecto



Burgos, 2-4 de noviembre de 2022

Para un mundo sostenible comprométete con tu salud

Balance del proyecto

Participación

UNIVERSIDADES	HOMBRES	MUJERES	TOTAL
	Participantes	Participantes	Participantes
UA	8	7	15
UMH	9	6	15
UVEG	5	5	10
UCV	9	2	11
UPV	6	7	13
TOTAL	37	27	64



Costes económicos

- Agua 46 €
- Discos 120 €
- Trofeos y medallas



eurodisc[®]
First Professional Organic Ultimate Disc

Valores del Deporte



Burgos, 2-4 de noviembre de 2022

Para un mundo sostenible comprométete con tu salud

Balance del proyecto

Clasificación



SPIRIT OF THE Game:



RECOGNIZE IT, DISPLAY IT

Burgos, 2-4 de noviembre de 2022

Para un mundo sostenible comprométete con tu salud

Cumplimiento ODS

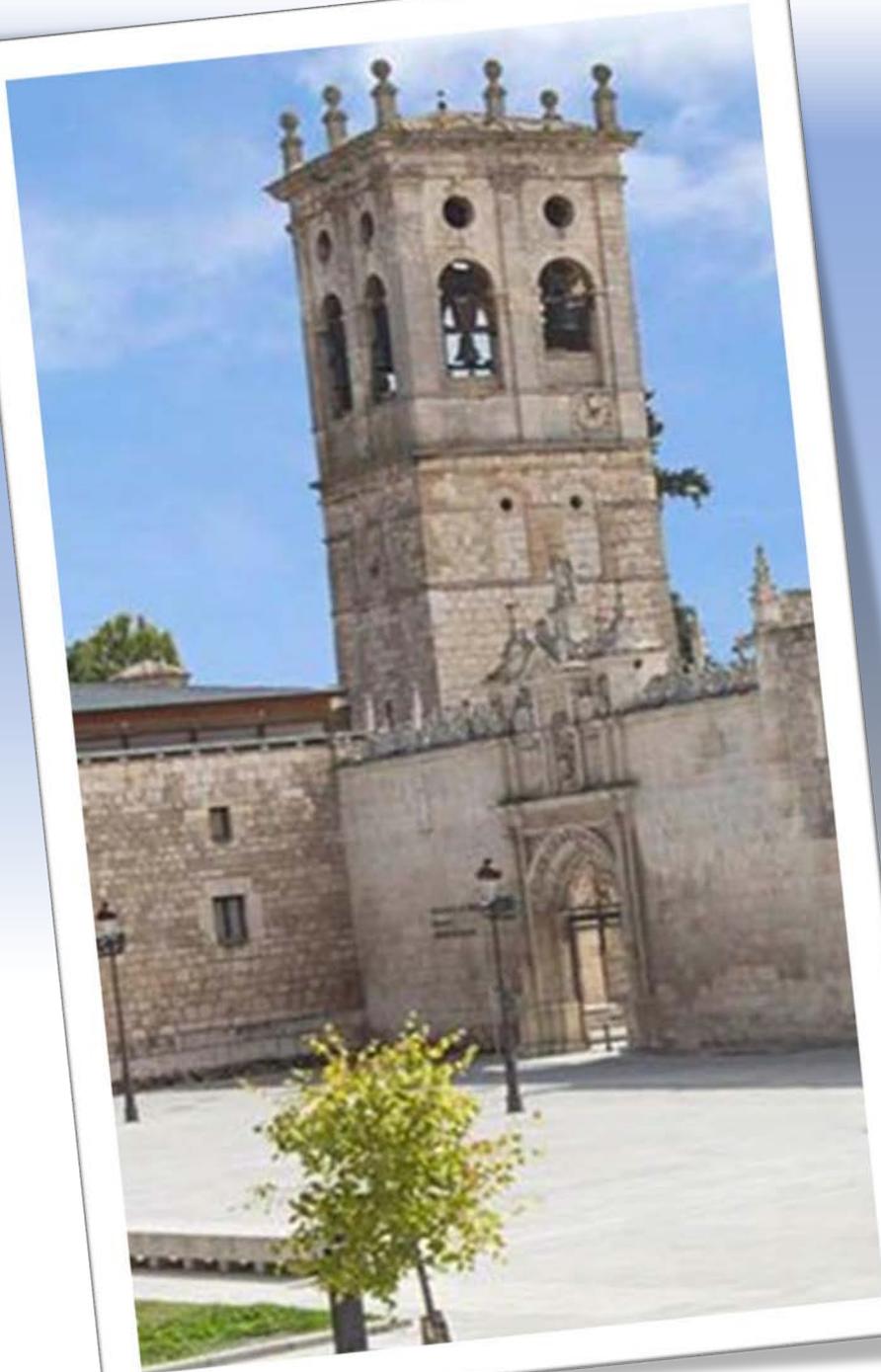


eurodisc
First Professional Organic Ultimate Disc



Implementación de deportes alternativos en los programas de competición universitaria. Ultimate Frisbee

Álvaro Coves
a.coves@umh.es



II CONGRESO DE UNIVERSIDADES PROMOTORAS DE LA SALUD

Burgos, 2-4 de noviembre de 2022

Para un mundo sostenible comprométete con tu salud



L'Espai Salut de la Universidad de Girona

Carme Fornells, Directora de la Sección de Promoción de la Salud del Ayuntamiento de Girona

Marta Hernández, Matrona en el Centre Jove de Salut de Girona

Sergi Garcia, Psicólogo en el Centre Jove de Salut de Girona

Sílvia Lloveras, Directora de la Unitat de Compromís Social de la Universidad de Girona



Un proyecto de...

CENTRE JOVE DE SALUT **AYUNTAMIENTO DE GIRONA**

Centro de atención a la salud joven, un servicio donde ser escuchad@ y sentirse cómod@ para hacer un proceso personal.

Los principios del *Centre Jove de Salut* son la gratuidad, el anonimato y la confidencialidad. Atiende a jóvenes que viven, estudian o trabajan en Girona ciudad, hasta los 25 años.

UNITAT DE COMPROMÍS SOCIAL **UNIVERSIDAD DE GIRONA (UdG)**

La UdG es una institución comprometida en el ámbito ético y social, implicada en el territorio y valiosa para la sociedad por su contribución a la solidaridad, la equidad y la justicia social.

A su vez, promueve valores como la salud, el cuidado del medio ambiente y el acceso a una educación inclusiva y de calidad para tod@s, para incidir en el desarrollo de competencias transversales que promuevan el desarrollo integral del estudiantado.



Burgos, 2-4 de noviembre de 2022

Para un mundo sostenible comprométete con tu salud

El equipo humano



**CARME
FORNELLS**

Directora de la Sección de
Promoción de la Salud del
Ayuntamiento de Girona



**MARTA
HERNÁNDEZ**

Matrona en el
*Centre Jove de
Salut* de Girona



**SERGI
GARCIA**

Psicólogo en el
Centre Jove de Salut
de Girona



**SÍLVIA
LLOVERAS**

Directora de la *Unitat de
Compromís Social* de la
Universidad de Girona

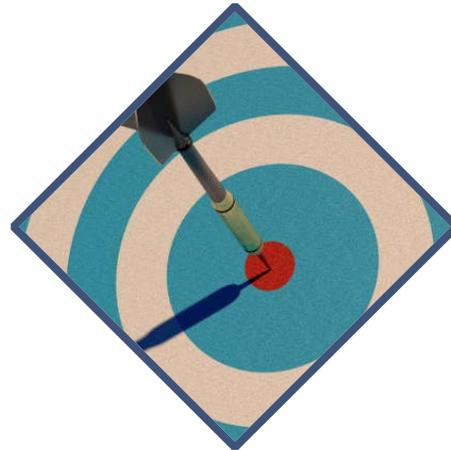
Burgos, 2-4 de noviembre de 2022

Para un mundo sostenible comprométete con tu salud

Conceptos clave



1.- EL OBJETIVO



Un espacio de promoción de la salud dentro de la universidad

Burgos, 2-4 de noviembre de 2022

Para un mundo sostenible comprométete con tu salud

“

La promoción de la salud es el proceso que permite a las personas incrementar el control sobre su salud para mejorarla.



OMS, 1986

Salud universitaria

El espacio atiende a l@s jóvenes que estudian en la UdG, en relación a la sexualidad y a los consumos o conductas potencialmente adictivas, así como a la salud emocional integral.

Se les acompaña desde la propia responsabilidad, potenciando su **autonomía personal**.



PERSPECTIVA INTEGRAL

Clave para un acompañamiento que dé
respuesta a sus necesidades.



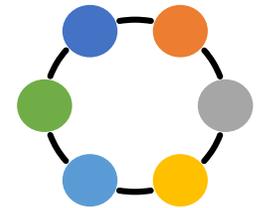
Burgos, 2-4 de noviembre de 2022

Para un mundo sostenible comprométete con tu salud

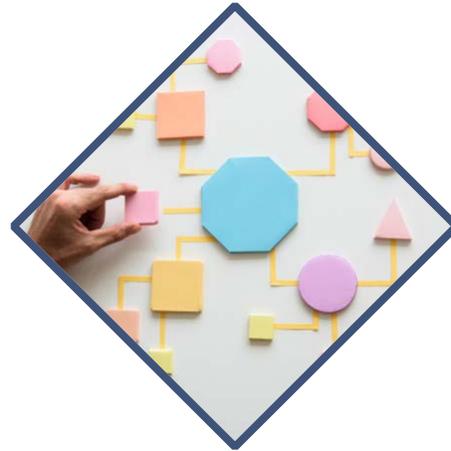
Mirada integral, servicio integral

El servicio, **gratuito y confidencial**, busca prevenir conductas de riesgo y acompañar en el desarrollo personal y social de l@s jóvenes universitari@s.

Es, pues, un espacio informativo y formativo, de escucha, orientación y solución a sus inquietudes, acompañando desde una **perspectiva biopsicosocial**.



2.- LA METODOLOGÍA



¿Cómo lo llevamos a cabo?

Burgos, 2-4 de noviembre de 2022

Para un mundo sostenible comprométete con tu salud

Formato de intervención

Sesiones individuales, con metodología participativa y activa, para adquirir habilidades personales y reflexionar, empoderando en salud.

Valoración de cada caso. Plan de trabajo individual. Se marcan objetivos a conseguir con la intervención, en función de las necesidades de cada persona.



CITA PREVIA DESDE LA WEB

Agenda virtual, vía formulario *online*. Pueden elegir entre formato presencial o virtual.



Burgos, 2-4 de noviembre de 2022

Para un mundo sostenible comprométete con tu salud

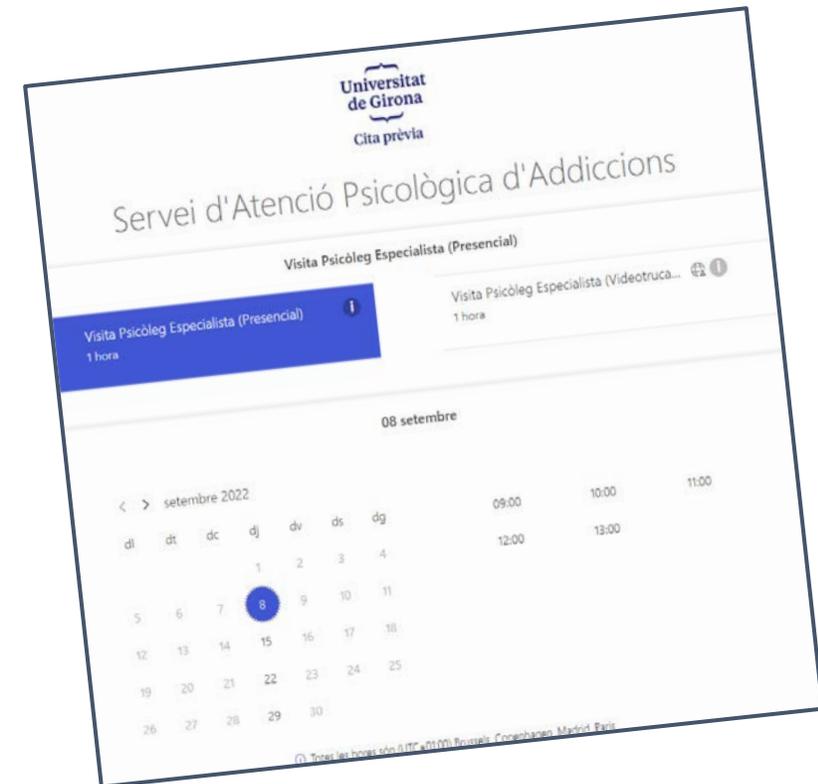
Horarios

Prevención adicciones

Jueves por la mañana, de 9 h - 14 h

Sexualidad

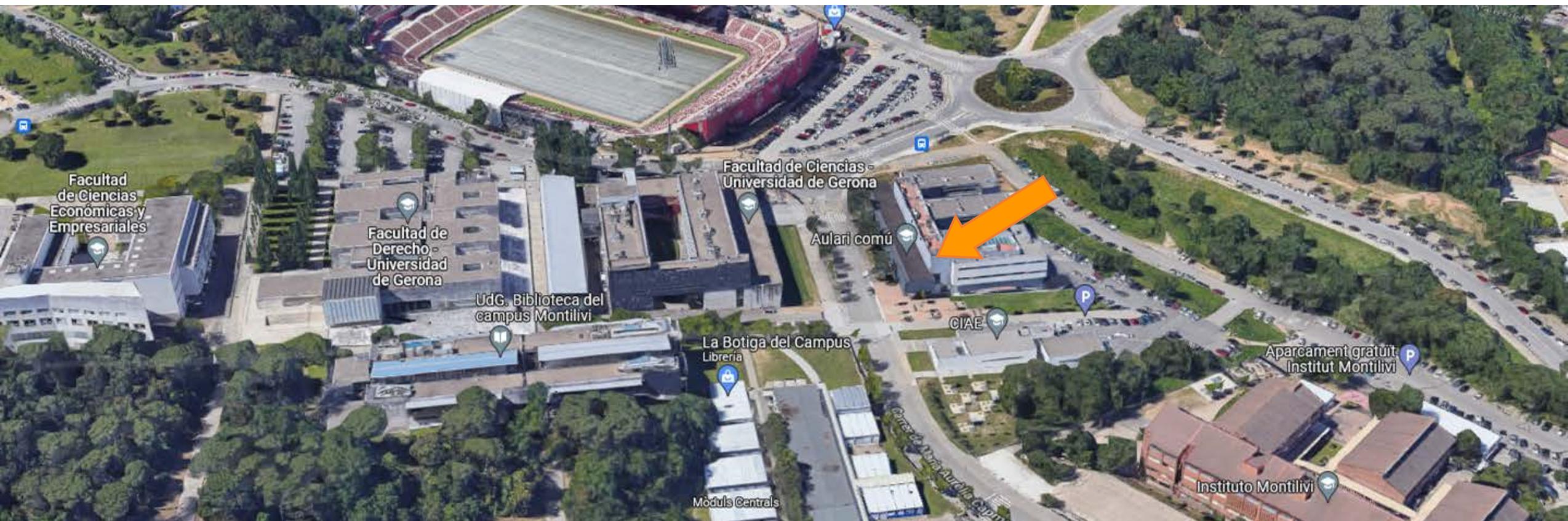
Jueves al mediodía, de 14 h - 16 h



Burgos, 2-4 de noviembre de 2022

Para un mundo sostenible comprométete con tu salud

Aulario común, campus de Montilivi



Burgos, 2-4 de noviembre de 2022

Para un mundo sostenible comprométete con tu salud

Aulario común, campus de Montilivi



Burgos, 2-4 de noviembre de 2022

Para un mundo sostenible comprométete con tu salud

Aulario común, campus de Montilivi



Burgos, 2-4 de noviembre de 2022

Para un mundo sostenible comprométete con tu salud

Sesiones y duración

Sexualidad: espacios de 20 min. Si hace falta un seguimiento se puede realizar desde el CJS.

Prevención adicciones y salud emocional: espacios de 60 min. Formato quincenal. Máximo de 10 sesiones.



L@s usuari@s

Alumnado universitario de la UdG.

Es importante que acudan al servicio de forma voluntaria.



Burgos, 2-4 de noviembre de 2022

Para un mundo sostenible comprométete con tu salud

Bonus: formaciones en la UCS

Desde la UCS también se ofrecen formaciones en salud para I@s estudiantes.

Introducció a la diversitat sexual i de gènere 2022-2023 (2on semestre)



Aquest curs s'adreça a les persones interessades en introduir-se en qüestions relacionades amb la diversitat sexual i de gènere en diferents esferes de la vida. Els seus continguts l'ajudaran a tenir una comprensió més complexa i crítica d'aquest fenomen. El curs té una perspectiva ampla i s'adreça tant a la persona amb interès de desenvolupament professional en l'àmbit de l'intervenció social i educativa, com en altres àmbits de les ciències, ciències socials, humanes, de la vida, mèdiques i de la salut, així com enginyeria i arquitectura.

- **Dates:** a concretar (no hi ha horari, excepte per la taula rodona i per la sessió virtual de resolució de dubtes).
- **Sessió virtual per resolució de dubtes:** a concretar
- **Taula rodona en línia:** a concretar
- **Inscripcions:** a partir del dia 16/01/2023
- **PROGRAMA 22-23**

Consum de drogues i drogodependències: divergències i confluències 2022-2023 (2on semestre)



L'objectiu d'aquesta formació és dotar d'un **coneixement bàsic i actualitzat sobre conductes addictives**, considerades de forma ampla, en totes les seves fases i amb una consideració holística. La metodologia emprada complementarà les exposicions magistrals amb sessions participatives i vivencials.

- **Dates:** a concretar (no hi ha horari, excepte per la taula rodona i per la sessió virtual de resolució de dubtes).
- **Sessió virtual per resolució de dubtes:** a concretar
- **Taula rodona en línia:** a concretar
- **Inscripcions:** a partir del dia 16/01/2023
- **PROGRAMA 21-22**

Introducció a la perspectiva de gènere 2022-2023 (1er semestre)



T'has preguntat si el context actual en el que vivim ha fet augmentar les desigualtats per raó de gènere? En aquest curs us proposem un espai per reflexionar sobre les eines que tenim per incorporar la perspectiva de gènere a les nostres accions i el nostre context diari i professional, i promoure el valor de la igualtat d'oportunitats i la lluita contra tota discriminació per raó de gènere.

- **Dates:** Del 24 d'octubre al 25 de novembre de 2022 (no hi ha horari, excepte per la taula rodona i per la sessió virtual de resolució de dubtes).
- **Sessió virtual per resolució de dubtes:** dia 8/11/2022, de 16 a 18h.
- **Taula rodona:** assistència obligatòria a la taula rodona **NOMÉS EN LÍNIA** el dia 10/11/2022, de 16h a 18h
- **PLACES EXHAURIDES**
- **PROGRAMA 22-23**

Prevençió de la conducta suïcida: guardians de la salut mental 2022-2023 (1er semestre)



T'has plantejat mai què faries en cas que un amic o conegut es volgués suïcidar? Sabies que el suïcida és la primera causa de mort no natural entre el col·lectiu juvenil a Catalunya els darrers anys. Sens dubte, resulta fonamental iniciar polítiques públiques preventives que, com venen demostrant empíricament, són l'eina més eficaç que tenim per incrementar la prevenció de la conducta i consumició de l'acte suïcida. Per tant, és un problema de salut pública i és previalble.

Cim a individus que vivim en societat som testimonis de la salut mental de les persones que ens envolten. Aquest curs proposa una transformació de les persones participants en guardians actius de la salut mental i tenir la capacitat de prevenir les potencial conductes suïcides.

- **Dates:** Del 21 de novembre al 23 de desembre de 2022 (no hi ha horari, excepte per la taula rodona i per la sessió virtual de resolució de dubtes).
- **Sessió virtual:** a concretar

3.- PREVENCIÓN ADICCIONES Y SALUD EMOCIONAL



¿Qué ofrecemos?

Burgos, 2-4 de noviembre de 2022

Para un mundo sostenible comprométete con tu salud

La persona como centro

Orientación y acompañamiento sobre consumos (alcohol, cannabis...) o conductas (apuestas, pantallas...) vividas como un problema.

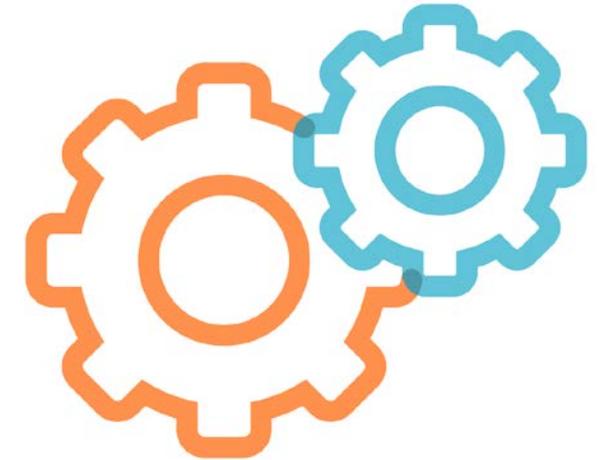
Garantizamos una intervención que favorezca la autonomía y responsabilidad.



La persona como centro

Enfoque psicoeducativo: herramientas y habilidades para hacer un cambio y evitar que el consumo o conducta llegue a ser un problema grave.

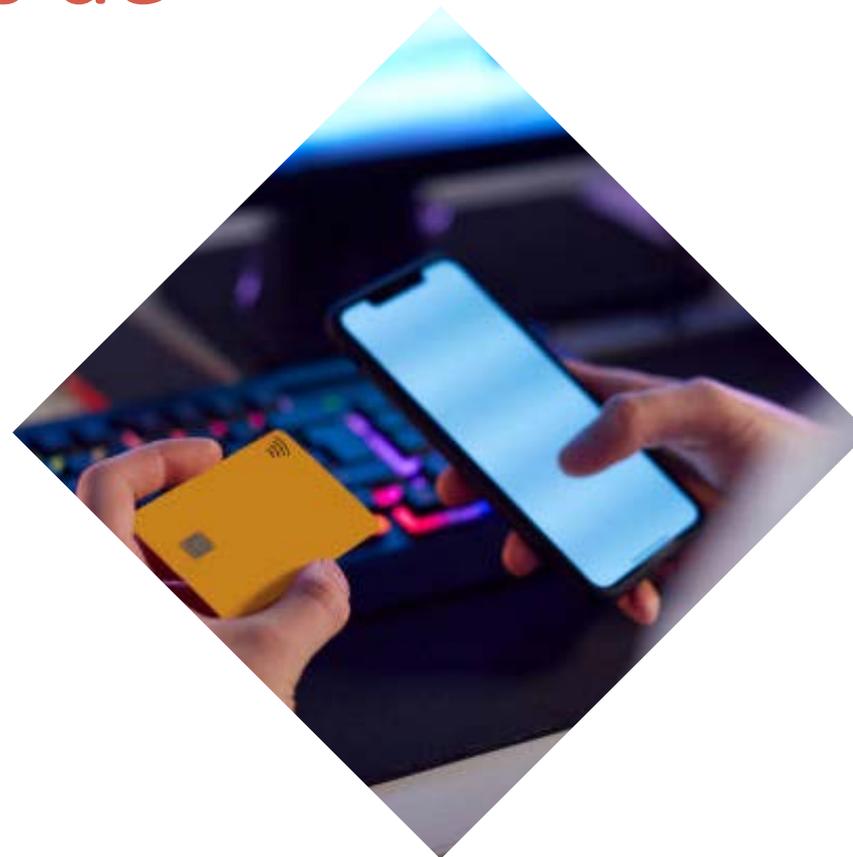
Se acoge a la diversidad, considerando los distintos ejes de desigualdad.



Actuar “antes de”

Trabajo preventivo, dirigido a la promoción de la salud.

Detección precoz de problemas de adicción y orientación a recursos especializados.



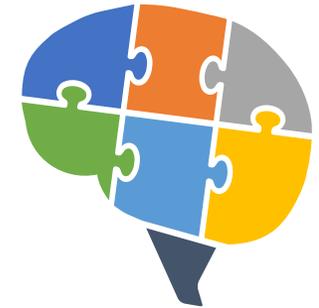
Burgos, 2-4 de noviembre de 2022

Para un mundo sostenible comprométete con tu salud

Espacio seguro

Gestión de emociones y pensamientos, trabajar su elaboración y expresión asertiva.

Clima de trabajo seguro: libre de paternalismos, juicios, discursos moralizadores, conductas agresivas u hostiles, etc.



Vídeo divulgativo adicciones



Accesible a UdGsalut: <https://www.udg.edu/ca/viu/udgsalut>

Burgos, 2-4 de noviembre de 2022

Para un mundo sostenible comprométete con tu salud

4.- SEXUALIDAD



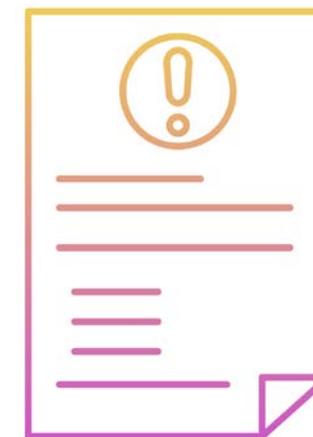
¿Qué ofrecemos?

Burgos, 2-4 de noviembre de 2022

Para un mundo sostenible comprométete con tu salud

Los derechos sexuales y reproductivos como eje vertebrador

Facilitar a todas las personas ejercer el derecho a decidir libremente sobre su sexualidad y reproducción y el derecho a tener acceso a todos los servicios que se necesiten.



Valores transversales

- Modelo de abordaje biográfico.
- Dimensión del placer.
- Mirada integradora de las diversidades.
- Relaciones igualitarias y perspectiva de género.
- Ampliar el concepto de Sexualidad.



Burgos, 2-4 de noviembre de 2022

Para un mundo sostenible comprométete con tu salud

Pruebas preventivas

Pruebas para descartar infecciones de transmisión sexual.

Pruebas de embarazo y asesoramiento en interrupción voluntaria del embarazo.



Burgos, 2-4 de noviembre de 2022

Para un mundo sostenible comprométete con tu salud

Relaciones sin riesgo

Anticoncepción de
emergencia gratuita.

Orientación en
métodos preventivos
y acceso gratuito a
preservativos.



Burgos, 2-4 de noviembre de 2022

Para un mundo sostenible comprométete con tu salud

Espacio holístico

Entrega gratuita de copas menstruales.

Resolución de dudas sobre sexualidad.

Clima de trabajo seguro: libre de paternalismos, juicios, discursos moralizadores, conductas agresivas u hostiles, etc.



Vídeo divulgativo sexualidad

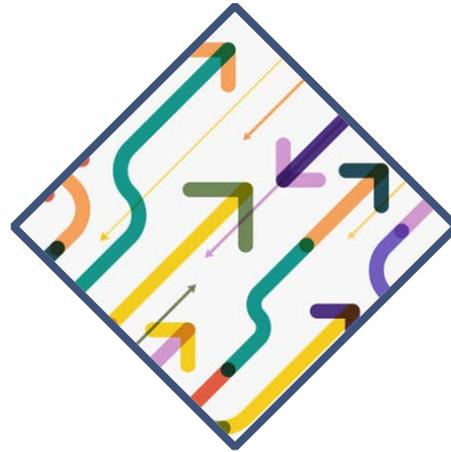


Accesible a UdGsalut: <https://www.udg.edu/ca/viu/udgsalut>

Burgos, 2-4 de noviembre de 2022

Para un mundo sostenible comprométete con tu salud

5.- RESULTADOS Y DATOS



¿Lo estamos consiguiendo?

Burgos, 2-4 de noviembre de 2022

Para un mundo sostenible comprométete con tu salud

Intervenciones realizadas*

	Personas atendidas	Número de sesiones	Vídeos divulgativos
Prevención adicciones	8	36	1
Sexualidad	23	30	1
TOTAL	31	66	2

**Datos: segundo semestre del curso 2021- 2022*

Burgos, 2-4 de noviembre de 2022

Para un mundo sostenible comprométete con tu salud

Valoración



Burgos, 2-4 de noviembre de 2022

Para un mundo sostenible comprométete con tu salud

Cronograma 2022



Burgos, 2-4 de noviembre de 2022

Para un mundo sostenible comprométete con tu salud

Agradecimientos

- Al personal del Ayuntamiento de Girona y la Universidad de Girona que lo ha hecho posible.
- A la comunidad universitaria, I@s estudiantes, por acudir al servicio y confiar en nosotr@s.
- A la Universidad de Burgos, por la oportunidad de compartir la experiencia.



Burgos, 2-4 de noviembre de 2022

Para un mundo sostenible comprométete con tu salud



**II CONGRESO DE UNIVERSIDADES
PROMOTORAS DE LA SALUD**

Burgos, 2-4 de noviembre de 2022

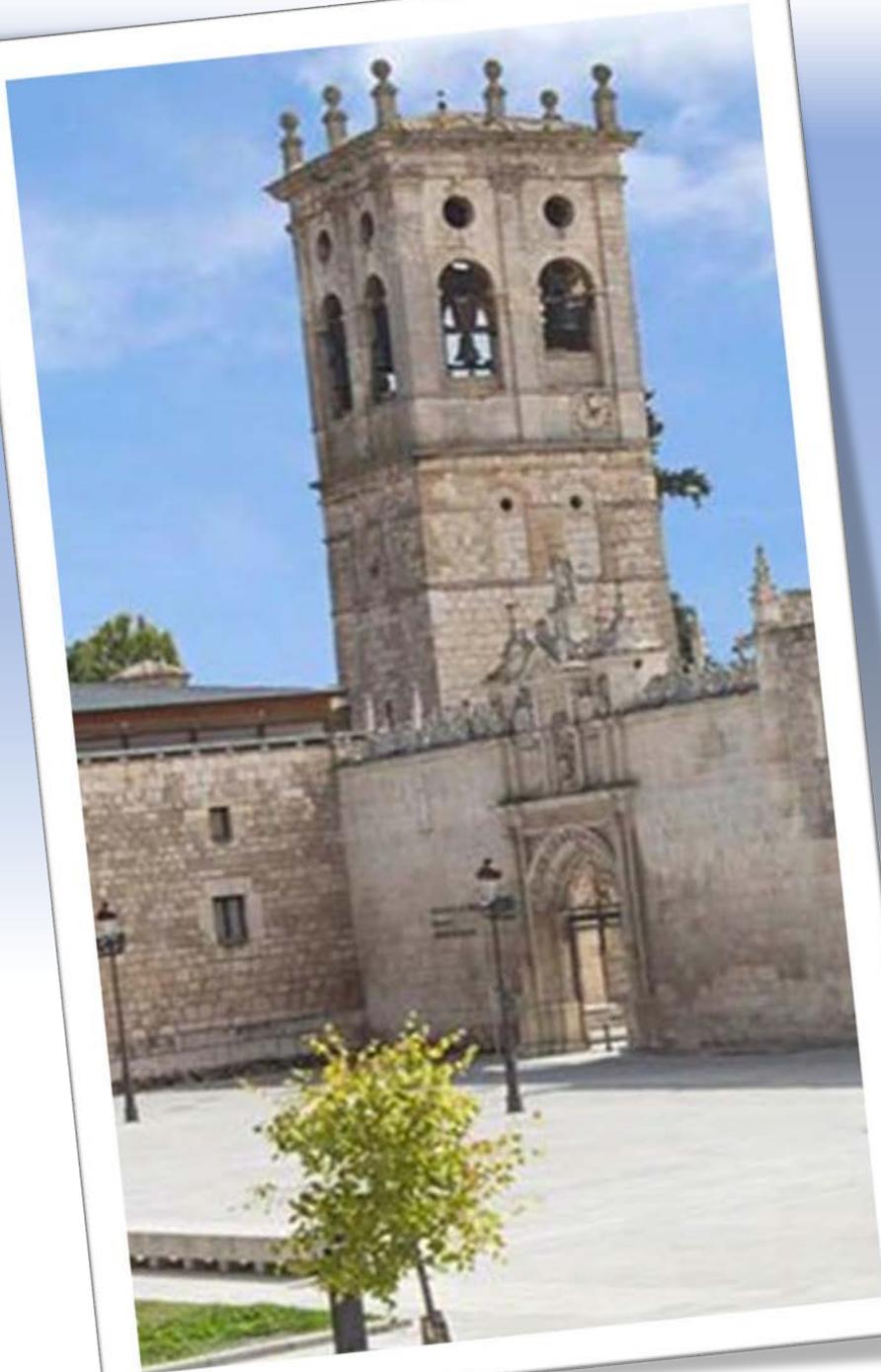
Para un mundo sostenible, comprométete con tu salud



GRACIAS!

Tienes preguntas?
Nos puedes encontrar en
@centrejovesalut_gi y **@udgcompromissocial**





II CONGRESO DE UNIVERSIDADES PROMOTORAS DE LA SALUD

Burgos, 2-4 de noviembre de 2022

Para un mundo sostenible comprométete con tu salud



Adicción a los videojuegos en población adulta. Una revisión sistemática de la evidencia científica

*Alejandro González Vázquez
María Eugenia Tapia Sanz
Ángela Victoria Hoyo Ramiro
Raquel Cibrián Cuezva*



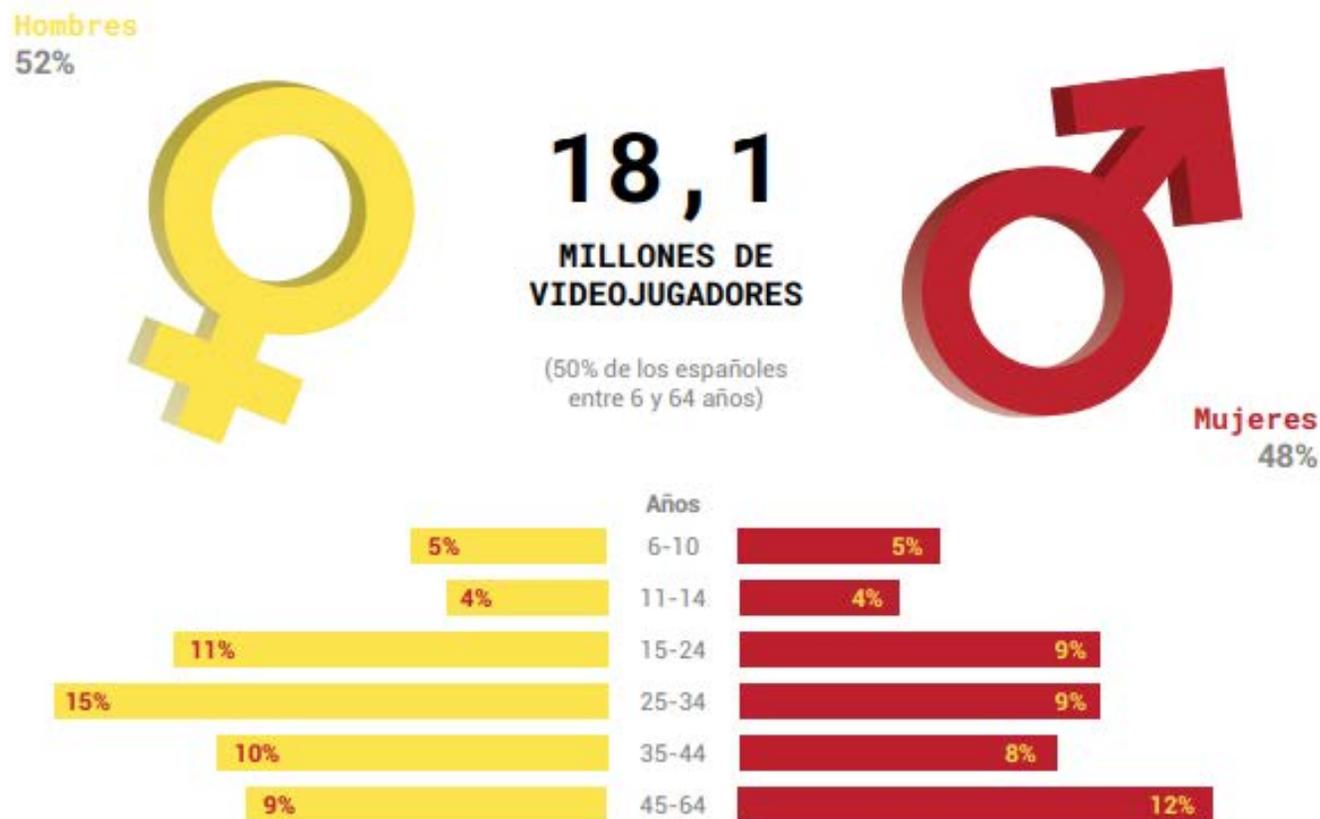
Universidad
Isabel I

Los videojuegos como fenómeno socio-cultural indiscutible

Motor económico **clave** en la Industria del Entretenimiento

- 1.800 millones de euros facturados
- 7 millones de videojuegos vendidos
- Más que el cine y la música grabada juntas

Primera opción de **ocio audiovisual habitual** entre la población española



Burgos, 2-4 de noviembre de 2022

Para un mundo sostenible comprométete con tu salud

Fuente: Asociación Española de Videojuegos (2021)

El estudio de los efectos de los videojuegos

Videojuegos y violencia, un debate estancado...

Psychological Bulletin
2010, Vol. 136, No. 2, 174–178

© 2010 American Psychological Association
0033-2909/10/\$12.00 DOI: 10.1037/a0018566

Much Ado About Nothing: The Misestimation and Overinterpretation of Violent Video Game Effects in Eastern and Western Nations: Comment on Anderson et al. (2010)

Christopher J. Ferguson and John Kilburn
Texas A&M International University

The issue of violent video game influences on youth violence and aggression remains intensely debated in the scholarly literature and among the general public. Several recent meta-analyses, examining outcome measures most closely related to serious aggressive acts, found little evidence for a relationship between violent video games and aggression or violence. In a new meta-analysis, C. A. Anderson et al. (2010) questioned these findings. However, their analysis has several methodological issues that limit the interpretability of their results. In their analysis, C. A. Anderson et al. included many studies that do not relate well to serious aggression, an apparently biased sample of unpublished studies, and a “best practices” analysis that appears unreliable and does not consider the impact of unstandardized aggression measures on the inflation of effect size estimates. They also focused on bivariate correlations rather than better controlled estimates of effects. Despite a number of methodological flaws that all appear likely to inflate effect size estimates, the final estimate of $r = .15$ is still indicative of only weak effects. Contrasts

Psychological Bulletin
2010, Vol. 136, No. 2, 182–187

© 2010 American Psychological Association
0033-2909/10/\$12.00 DOI: 10.1037/a0018718

Much Ado About Something: Violent Video Game Effects and a School of Red Herring: Reply to Ferguson and Kilburn (2010)

Brad J. Bushman
University of Michigan and VU University

Hannah R. Rothstein
Baruch College, City University of New York

Craig A. Anderson
Iowa State University

In this article we reply to C. J. Ferguson and J. Kilburn’s (2010) critique of our meta-analysis on violent video game effects (C. A. Anderson et al., 2010). We rely on well-established methodological and statistical theory and on empirical data to show that claims of bias and misinterpretation on our part are simply wrong. One should not systematically exclude unpublished studies from meta-analytic reviews. There is no evidence of publication or selection bias in our data. We did not purposely exclude certain studies; we included all studies that met our inclusion criteria. Although C. J. Ferguson and J. Kilburn believe that the effects we obtained are trivial in size, they are larger than many effects that are deemed sufficiently large to warrant action in medical and violence domains. The claim that we (and other media violence scholars) are attempting to create a false crisis is a red herring.

Burgos, 2-4 de noviembre de 2022

Para un mundo sostenible comprométete con tu salud

El estudio de los efectos de los videojuegos

Beneficios en desarrollo **cognitivo**, desarrollo de **destrezas** y procesos de **aprendizaje**

- Bediou et al. (2018); Gao et al. (2015); Tokac et al. (2019); Vázquez et al., (2018)

**Investigación mayoritariamente
centrada en población adolescente**

Potencial uso **problemático**, **dependencia** y comorbilidad con otras **adicciones**

- Fam (2018); Lozano-Blasco et al. (2022); Meng et al. (2022)

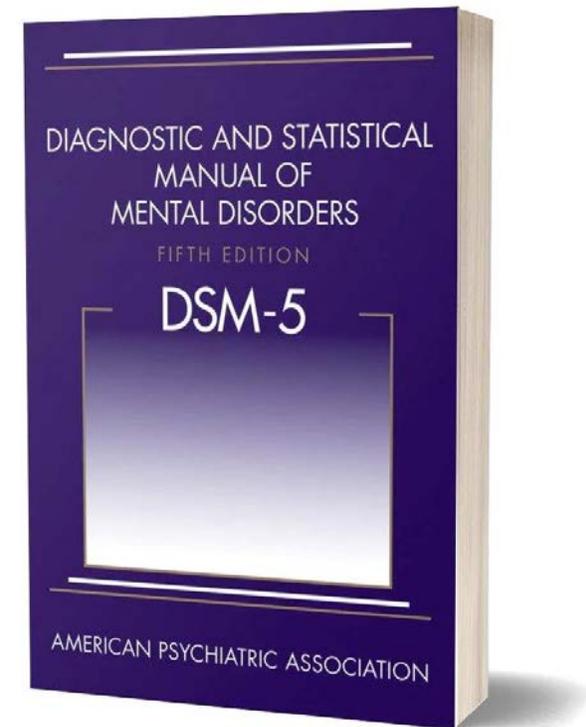
El consumo de videojuegos como trastorno

Trastorno por uso de videojuegos **incluido** en **CIE-11**

- Dentro de la categoría de comportamientos adictivos
- Diferenciado del trastorno por juegos de apuestas

No reconocido como tal en el **DSM-V**

- Asociado al trastorno por juego patológico en internet
- Incluido en la Sección III (pendientes de estudio)



Burgos, 2-4 de noviembre de 2022

Para un mundo sostenible comprométete con tu salud

Objetivos generales:

- Conocer el **estado del arte** sobre el trastorno por uso de videojuegos en **población universitaria**

Objetivos específicos:

- Conceptualización y **operativización** del trastorno por uso de videojuegos
- Factores de **riesgo**, efectos y comorbilidad



punto de partida para la elaboración de **metaanálisis**

Método

Criterios de inclusión:

- Fecha de publicación
 - 2012 – 2022*
- Idioma
 - Castellano e inglés
- Tipo de estudio
 - Empírico (descriptivo, correlacional, experimental)
- Tipo de población
 - española
- Ámbito de estudio
 - psicología y psiquiatría
- Contenido
 - Título, resumen y/o palabras clave, acceso abierto al texto completo

Declaración PRISMA

(Paget al., 2020)



Criterios de exclusión:

- Fecha de publicación
 - < 2012, > 2022*
- Idioma
 - Otros idiomas
- Tipo de estudio
 - Publicación en congresos, Tesis, Trabajos Fin de Grado o Máster, editoriales, revisiones sistemáticas, revisiones bibliográficas, metaanálisis
- Tipo de población
 - diferente a la española
- Ámbito de estudio
 - No relacionado con psicología o psiquiatría
- Contenido
 - Sin acceso abierto al texto completo

Burgos, 2-4 de noviembre de 2022

Para un mundo sostenible comprométete con tu salud

Palabras clave:

- videojuegos
 - videogames / video games
- universitarios / [población] universitaria
 - university / college
- adicción / trastorno / dependencia / uso problemático
 - addiction / disorder / dependence / problematic use

Bases de datos:

- SCOPUS
- Web of Science
- Dialnet

Conectores booleanos:

- AND
- (OR)

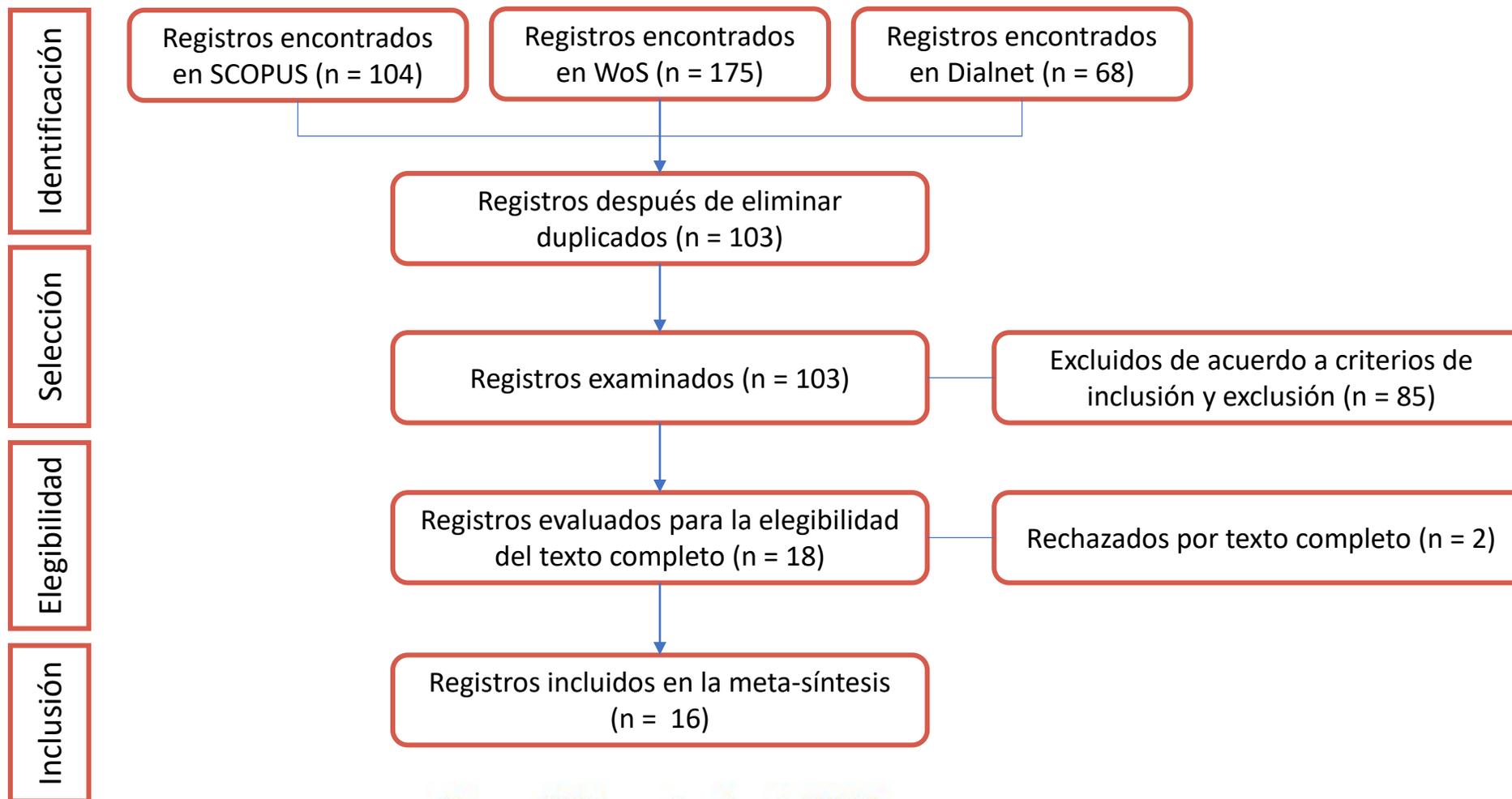
Periodo de búsqueda: mayo-junio 2022

Burgos, 2-4 de noviembre de 2022

Para un mundo sostenible comprométete con tu salud

Método

Diagrama de flujo



Burgos, 2-4 de noviembre de 2022

Para un mundo sostenible comprométete con tu salud

Año	Autores	Título	Diseño y participantes	Amplitud del estudio	Operativización T. Videojuegos	Factores /efectos estudiados
2019	Castro-Sánchez, M., Rojas-Jiménez, M., Zurita-Ortega, F. y Chacón Cuberos, R.	<i>Multidimensional Self-Concept and Its Association with Problematic Use of Video Games in Spanish College Students</i>	Descriptivo-correlacional • N = 525 • Edad 18-44 (M = 20,8) • 53,3 % mujeres	Uso problemático de videojuegos	• Cuestionario de experiencias relacionadas con videojuegos (CERV)	<ul style="list-style-type: none"> • 27% uso problemático • Hombres mayor riesgo • Autoconcepto físico como factor de riesgo, seguido de social y académico
2015	Chacón-Cuberos, R., Castro-Sánchez, M., Muros-Molina, J. J., Espejo-Garcés, T., Zurita-Ortega, F. y Linares-Manrique, M.	<i>Adhesión a la dieta mediterránea en estudiantes universitarios y su relación con los hábitos de ocio digital</i>	Descriptivo-correlacional • N = 490 • Edad 20-29 (M = 22,8) • 60,6 % mujeres	Hábitos de ocio digital y uso problemático	<ul style="list-style-type: none"> • Cuestionario de experiencias relacionadas con videojuegos (CERV) • Cuestionario sobre hábitos de consumo de videojuegos (CHCV). 	<ul style="list-style-type: none"> • Un mayor uso problemático de videojuegos se asocia a una peor DM
2017	Chacón Cuberos, R., Zurita-Ortega, F., Castro-Sánchez, M., Espejo-Garcés, T., Martínez-Martínez, A. y Pérez-Cortés, J. A.	<i>Clima motivacional hacia el deporte y su relación con hábitos de ocio digital sedentario en estudiantes universitarios</i>	Descriptivo-correlacional • N = 490 • Edad 20-29 (M = 22,8) • 60,6 % mujeres	Uso problemático de videojuegos	<ul style="list-style-type: none"> • Cuestionario de experiencias relacionadas con videojuegos (CERV) • Cuestionario sobre hábitos de consumo de videojuegos (CHCV). 	<ul style="list-style-type: none"> • Clima Ego • Reconocimiento desigual • Altos niveles de competitividad • Sedentarismo
2018	Chacón Cuberos, R., Zurita-Ortega, F., Castro-Sánchez, M., Espejo-Garcés, T., Martínez-Martínez, A. y Ruíz-Rico, G.	<i>Relación entre autoconcepto, consumo de sustancias y uso problemático de videojuegos en universitarios: un modelo de ecuaciones estructurales</i>	Descriptivo-correlacional • N = 490 • Edad 20-29 (M = 22,8) • 60,6 % mujeres	Uso problemático de videojuegos	• Cuestionario de experiencias relacionadas con videojuegos (CERV)	<ul style="list-style-type: none"> • Relación positiva entre consumo de sustancias y VJ • Autoconcepto físico como factor de riesgo

Año	Autores	Título	Diseño y participantes	Amplitud del estudio	Operativización T. Videojuegos	Factores /efectos estudiados
2017	Chacón Cuberos, R., Zurita-Ortega, F., Martínez-Martínez, A., Castro-Sánchez, M., Espejo-Garcés, T., y Pinel-Martínez, C.	<i>Relación entre factores académicos y consumo de videojuegos en universitarios. Un modelo de regresión.</i>	Descriptivo-correlacional • N = 490 • Edad 20-29 (M = 21,8) • 60,6 % mujeres	Uso problemático de videojuegos	• Cuestionario sobre hábitos de consumo de videojuegos (CHCV).	• Ausencia de beca, mayor riesgo • Influencia negativa sobre rendimiento académico
2018	Chacón Cuberos, R., Zurita-Ortega, F., Puertas-Molero, P., Knox, E., Cofré-Bolados, C., Viciano-Garófano, V., y Muros-Molina, J. J.	<i>Relationship between Healthy Habits and Perceived Motivational Climate in Sport among University Students: A Structural Equation Model</i>	Descriptivo • N = 490 • Edad 20-29 (M = 22,8) • 60,6 % mujeres	Hábitos de consumo y uso problemático de TIC	• Cuestionario de experiencias relacionadas con videojuegos (CERV)	• Motivación extrínseca hacia el deporte genera uso problemático de videojuegos • Clima Ego
2021	Colomo-Magaña, E., Cívico-Ariza, A., Ruiz-Palmero, E., y Sánchez-Rivas, E.	<i>Problematic Use of ICTs in Trainee Teachers during COVID-19: A Sex-Based Analysis</i>	Longitudinal • N = 147 • Edad 19-34 (M = 20,5) • 72,8 % mujeres	Hábitos de consumo y uso problemático de TIC	• Conducta impulsiva (Multicage TIC)	• Aumento de uso problemático en videojuegos tras el confinamiento • Mayor riesgo en hombres
2015	Espejo-Garcés, T., Chacón Cuberos, R., Castro-Sánchez, M., Martínez-Martínez, A., Zurita-Ortega, F. y Pinel-Martínez, C.	<i>Análisis descriptivo del uso problemático y hábitos de consumo de los videojuegos con relación al género en estudiantes universitarios</i>	Descriptivo-correlacional • N = 490 • Edad 20-29 (M = 22,8) • 60,6 % mujeres	Hábitos de consumo y uso problemático de videojuegos	• Cuestionario sobre hábitos de consumo de videojuegos (CHCV).	• 20% muestra uso problemático • Mayor riesgo en hombres

Año	Autores	Título	Diseño y participantes	Amplitud del estudio	Operativización T. Videojuegos	Factores /efectos estudiados
2014	Estévez-Gutiérrez, A., Herrero-Fernández, D., Sarabia-Gonzalvo, I., y Jáuregui-Bilbao, P.	<i>El papel mediador de la regulación emocional entre el juego patológico, uso abusivo de Internet y videojuegos y la sintomatología disfuncional en jóvenes y adolescentes</i>	Correlacional <ul style="list-style-type: none"> • N = 1316 • Edad 12-30 (M = 17,2) • 57,4 % hombres • Procedencia mixta 	Juego patológico, uso problemático de internet y videojuegos	<ul style="list-style-type: none"> • Conducta impulsiva (Multicage CAD-4) 	<ul style="list-style-type: none"> • Regulación emocional como mediador entre conducta impulsiva y patología • Ausencia de relación entre videojuegos y depresión
2021	Gómez-Galán, J., Lázaro-Pérez, C., y Martínez-López, J. A.	<i>Exploratory Study on Video Game Addiction of College Students in a Pandemic Scenario</i>	Descriptivo-correlacional <ul style="list-style-type: none"> • N = 310 • Edad 17+ (M = 23,7) • 69,9 % mujeres 	Adicción a videojuegos	<ul style="list-style-type: none"> • Game Addiction Scale for Adolescents 	<ul style="list-style-type: none"> • 16% adicción a VJ, menor al resto de adicciones • Mayor riesgo en hombres • Comorbilidad con adicción a redes sociales
2021	Moreno-López, R., López-Pérez, M., y Sandulescu-Budea, A. M.	<i>Hábitos de uso de las redes sociales entre los jóvenes universitarios españoles</i>	Descriptivo <ul style="list-style-type: none"> • N = 477 • Edad 15-35 • 66 % mujeres 	Hábitos de consumo de TIC (televisión, redes sociales, videojuegos)	<ul style="list-style-type: none"> • Cuestionario Ad-hoc (3 ítems relacionados) 	<ul style="list-style-type: none"> • Mayor consumo de videojuegos en hombres • Experiencias problemáticas mayores en hombres
2021	Perales, J. C., Maldonado, A., López-Quirantes, E. M., y López-Torrecillas, F.	<i>Association patterns of cannabis abuse and dependence with risk of problematic non-substance-related dysregulated and addictive behaviors</i>	Correlacional <ul style="list-style-type: none"> • N = 856 • Edad Media = 21,12 • 62,3 % hombres 	Hábitos de consumo de TIC (televisión, redes sociales, videojuegos)	<ul style="list-style-type: none"> • Conducta impulsiva (Multicage CAD-4) 	<ul style="list-style-type: none"> • Mayor riesgo entre los hombres • Consumo de sustancias (cannabis) se asocia a mayor uso problemático

Año	Autores	Título	Diseño y participantes	Amplitud del estudio	Operativización T. Videojuegos	Factores /efectos estudiados
2022	Pérez-Albéniz, A., Nuez, C., Lucas-Molina, B., Ezquerro, M., y Fonseca-Pedrero, E.	<i>Impact of lockdown on the addictive behavior of university students in La Rioja.</i>	Descriptivo <ul style="list-style-type: none"> N = 540 Edad 18-35 (M = 22,3) 69,3 % mujeres 	Hábitos de consumo sustancias, apuestas y TIC	<ul style="list-style-type: none"> Compulsive Internet Use Scale (CIUS) Encuesta ESTUDES 	<ul style="list-style-type: none"> Confinamiento produjo una mayor frecuencia de uso de internet y videojuegos
2021	Ruiz-Palmero, E., Colomo-Magaña, E., Sánchez-Rivas, E., y Linde-Valenzuela, T.	<i>Estudio del uso y consumo de dispositivos móviles en universitarios.</i>	Longitudinal <ul style="list-style-type: none"> N = 147 Edad 19-34 (M = 20,5) 72,8 % mujeres 	Hábitos de consumo y uso problemático de TIC	<ul style="list-style-type: none"> Conducta impulsiva (Multicage TIC) 	<ul style="list-style-type: none"> Aumento de uso problemático en videojuegos tras el confinamiento Mayor riesgo en hombres
2022	Úbeda-Sánchez, A. M., Álvarez-Ferrándiz, D., Fernández García-Valdecasas, B, y De la Cruz-Campos, J. C.	<i>Estudio comparado sobre el uso de nuevas tecnologías entre dos facultades de Educación andaluzas.</i>	Descriptivo-comparativo <ul style="list-style-type: none"> N = 325 Edad 17+ 53,8 % mujeres 	Hábitos de consumo TIC	<ul style="list-style-type: none"> Escala Ad-hoc Frecuencia uso de videojuegos 	<ul style="list-style-type: none"> Consumo similar entre universidades No detección de consumo excesivo
2017	Zurita-Ortega, F., Chacón Cuberos, R., Castro-Sánchez, M., Martínez-Martínez, A., Espejo-Garcés, T., Knox, E., y Muros-Molina, J.J.	<i>Problematic consumption of substances and video game in Spanish university students depending on sex and place of residence.</i>	Descriptivo-correlacional <ul style="list-style-type: none"> N = 490 Edad 20-29 (M = 22,8) 60,6 % mujeres 	Hábitos de consumo y uso problemático de videojuegos	<ul style="list-style-type: none"> Cuestionario de experiencias relacionadas con videojuegos (CERV) Cuestionario sobre hábitos de consumo de videojuegos (CHCV). 	<ul style="list-style-type: none"> Bajo consumo de videojuegos Hombre mayor riesgo de uso problemático Diferencias de consumo por residencia

Aparente empleo de la **misma muestra** en varios estudios

- N = 490, M edad = 22.8, 60.9% mujeres
 - *Adhesión a la dieta mediterránea en estudiantes universitarios y su relación con los hábitos de ocio digital.* (Chacón et al., 2015)
 - *Clima motivacional hacia el deporte y su relación con hábitos de ocio digital sedentario en estudiantes universitarios.* (Chacón et al., 2017)
 - *Relación entre autoconcepto, consumo de sustancias y uso problemático de videojuegos en universitarios: un modelo de ecuaciones estructurales.* (Chacón et al., 2018)
 - *Relationship between Healthy Habits and Perceived Motivational Climate in Sport among University Students: A Structural Equation Model.* (Chacón et al., 2018)
 - *Relación entre factores académicos y consumo de videojuegos en universitarios. Un modelo de regresión.* (Chacón et al., 2017)
 - *Análisis descriptivo del uso problemático y hábitos de consumo de los videojuegos con relación al género en estudiantes universitarios.* (Espejo et al., 2015)
 - *Problematic consumption of substances and video game in Spanish university students depending on sex and place of residence.* (Zurita et al., 2017)

Burgos, 2-4 de noviembre de 2022

Para un mundo sostenible comprométete con tu salud

Aparente empleo de la **misma muestra** en varios estudios

- N = 147, M edad = 23.5, 72.8% mujeres
 - *Problematic Use of ICTs in Trainee Teachers during COVID-19: A Sex-Based Analysis* (Colomo et al., 2021)
 - *Estudio del uso y consumo de dispositivos móviles en universitarios.* (Ruiz-Palmeros et al., 2021)

Potencial presencia de **sesgos** de investigación

Conceptualización de uso problemático de videojuegos

- **Frecuencia de uso**

- Cuestionario sobre Hábitos de Consumo de Videojuegos (CHCV) (López, 2012)
- Encuesta sobre Dependencia de Alcohol y Drogas en España (EDADES) (Gobierno de España, 2018)
- Escalas ad-hoc.

No es en sí un **criterio** diagnóstico

Conceptualización de uso problemático de videojuegos

- **Adicción a nuevas tecnologías**

- Compulsive Internet Use Scale (CIUS) (Meerkerk et al., 2009)
- Escala de Control de Impulsos y Adicciones (MULTICAGE CAD-4) (Pedrero Pérez et al., 2007)

Basadas en criterios del DSM-IV para **otros trastornos** (e.g. *gambling*)
sin ítems **específicos** sobre videojuegos

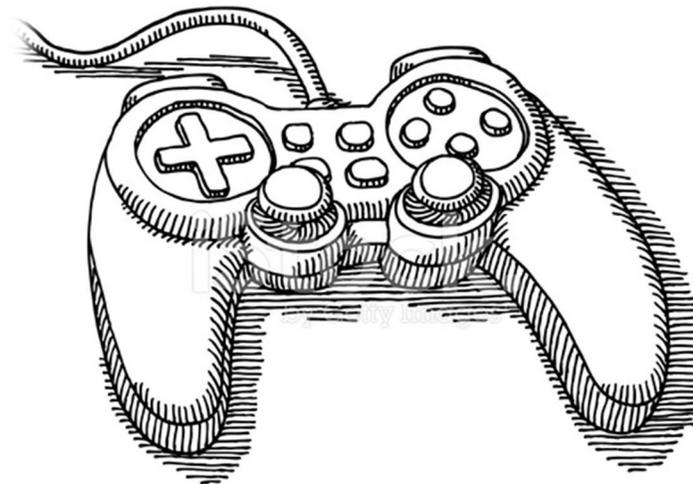
Conceptualización de uso problemático de videojuegos

- **Adicción a videojuegos**
 - Escala de Adicción a Videojuegos para Adolescentes (GASA) (Lloret et al., 2018)
 - El Cuestionario de Experiencias Relacionadas con los Videojuegos (CERV) (Chamarro et al., 2014)

Validadas sobre muestra **adolescente** y basadas
en **autoinforme** (no diagnóstico)

Amplitud del estudio

- Habitualmente se incluye a los videojuegos como **parte general** de los hábitos de consumo de ocio digital
- Solo **siete estudios*** se centran **específicamente** en videojuegos
- Ausencia de estudios puramente **experimentales**



Factores, efectos y comorbilidad



- Género **masculino** como factor de riesgo en uso problemático de videojuegos
- Mayor **sedentarismo** y menor **rendimiento** académico
- Asociado al uso problemático de **TIC** y conductas compulsivas
- Confinamiento por **COVID-19** como factor de riesgo en uso de TIC

Burgos, 2-4 de noviembre de 2022

Para un mundo sostenible comprométete con tu salud

- Evidencia empírica **específica** aún escasa
- Falta de **herramientas** diagnósticas estandarizadas
- Lagunas detectadas en la **investigación**
 - Factores psicológicos
 - Géneros de videojuegos
 - Usos y motivaciones



**La “adicción a los videojuegos”
carece de apoyo empírico
suficiente**

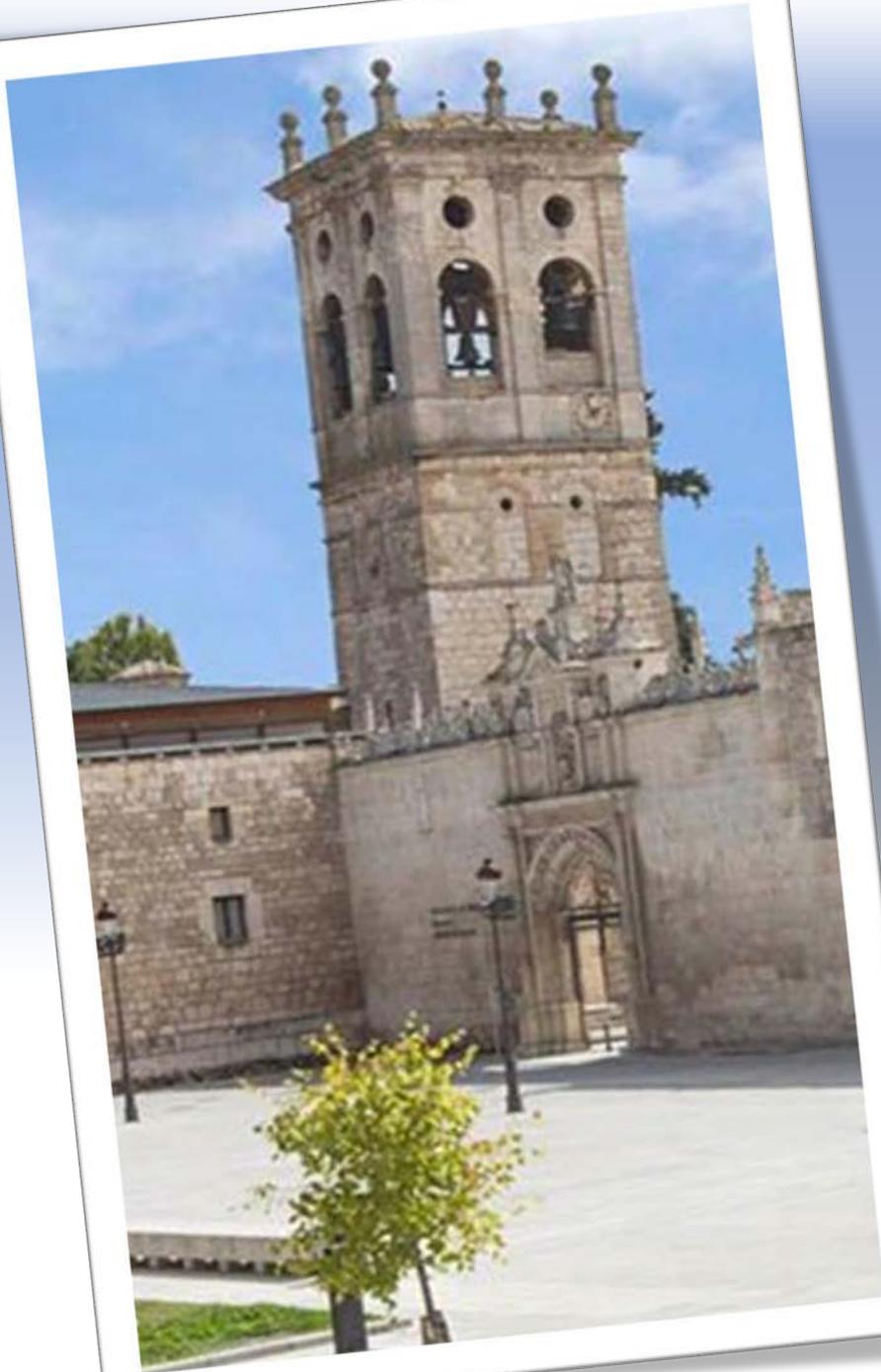
(a favor o en contra)

Muchas gracias por su atención



Universidad Internacional
Isabel I de Castilla

alejandro.gonzalez.vazquez@ui1.es
mariaeugenia.tapia.sanz@ui1.es
angelavictoria.hoyo@ui1.es
raquel_cc_88@hotmail.com



II CONGRESO DE UNIVERSIDADES PROMOTORAS DE LA SALUD

Burgos, 2-4 de noviembre de 2022

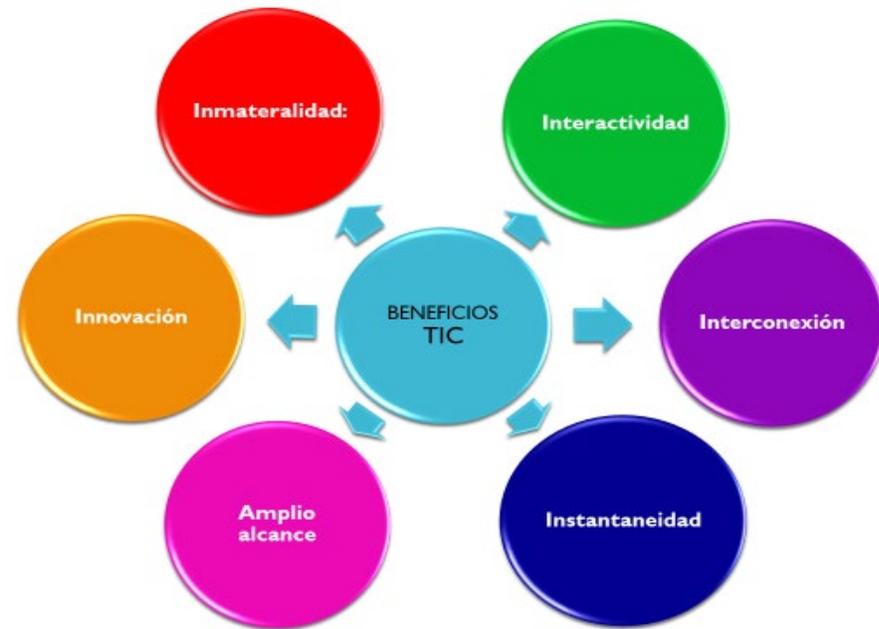
Para un mundo sostenible comprométete con tu salud



PREVENCIÓN DE ADICCIONES TECNOLÓGICAS: EFECTOS DE UNA INTERVENCIÓN GRUPAL EN LA UNIVERSIDAD REY JUAN CARLOS.

Ainhoa Romero Hernández
Silvia Cruz Cornejo
*Programa Universidad Saludable
Universidad Rey Juan Carlos*

INTRODUCCIÓN



❖ Tecnologías de la información y la comunicación (TIC) son todas aquellas herramientas y programas que tratan, administran, transmiten y comparten la información mediante soportes tecnológicos.

❖ INTERNET (móvil, ordenador, videojuegos, series, RRSS, compras online...)

❖ Efectos adversos de la pandemia

-Media de 4,5 horas al día a utilizar el móvil (la media de la población general es de 3,4)*

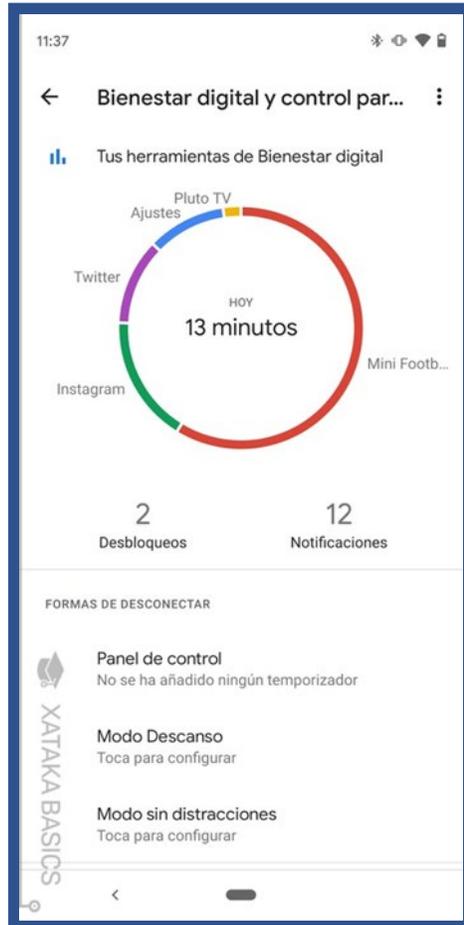
-59% admite que está más enganchado al móvil de lo que le gustaría.*

-66% reconoce que lo usa cuando debería estar haciendo otra cosa.*

-60% que le quita horas de sueño y le dificulta a la hora de dormir.*

*Informe Uso del teléfono móvil, estilo de vida y bienestar psicológico en estudiantes universitarios(REUPS y Fundación Mapfre)

La gran controversia....



- ❖ Todos/as utilizamos dispositivos (ordenador, móvil)...¿sabemos cuánto?
- ❖ No hay acuerdo en los criterios sobre adicciones tecnológicas
 - CIE-11: Trastorno por uso de videojuegos
 - DSM V: Trastornos adictivos no relacionados a sustancias: *Gambling Disorder* o Trastorno por Juego de Apuestas

Burgos, 2-4 de noviembre de 2022

Para un mundo sostenible comprométete con tu salud



- 1. Tolerancia
- 2. Pérdida de control
- 3. Ocultación
- 4. Abandono de otras actividades
- 5. Cambios de comportamiento
- 6. Pensamientos y sentimientos desproporcionados en relación a las TICs



PROMOCIÓN DE UN CONSUMO RESPONSABLE

PREVENCIÓN

INTERVENCIÓN

MÉTODO



INTERVENCIÓN GRUPAL
TEÓRICO PRÁCTICA



4 SESIONES DE 2H CADA
UNA/FRECUENCIA SEMANAL



DISEÑO CUASI-
EXPERIMENTAL: EVALUACIÓN
PRE-POST EN EL MISMO
GRUPO



Cuestionario de experiencias
relacionadas con el móvil
(Beranuy et al., 2009)

MÉTODO:
Contenidos

Sesión 1	Sesión 2	Sesión 3	Sesión 4
<ul style="list-style-type: none">Psicoeducación (ejercicios de auto-reflexión)Riesgos de las TICS: Sexting, Grooming, Phishing, Cyberacoso o cyberbullying, Cyberodio, GhostingRiesgos físicos (pérdida de visión, problemas musculares, dolores de cabeza...)Riesgos psicosociales (aislamiento, pérdida autoestima, HHSS...) <p>*Vídeos, charla-coloquio</p>	<p><i>Recursos a fortalecer para prevenir/disminuir factores de riesgo:</i></p> <ul style="list-style-type: none">- Manejo emocional- Manejo específico de la frustración	<p><i>Recursos a fortalecer para prevenir/disminuir factores de riesgo:</i></p> <ul style="list-style-type: none">- Autoestima y RRSS. Ejercicios de autoestima.- Habilidades sociales y citas online. Comunicación cara a cara	<p><i>Recursos a fortalecer para prevenir/disminuir factores de riesgo:</i></p> <ul style="list-style-type: none">- Resolución de problemas para aumentar autonomía y autoeficacia- Gestión del tiempo- Rutinas de ocio saludable

Complementa con otras iniciativas como Huella digital, Ciberviolencia...

RESULTADOS

N=340 estudiantes(en tres ediciones)

CERM		Media (d.t)	Diferencia de medias e I.C al 95% (inf-sup)	t	p
Uso problemático	Pre-intervención	18.72 (3.74)	1.55	5.94	.000
	Post-intervención	17.16(4.08)	(1.04-2.07)		

Burgos, 2-4 de noviembre de 2022

Para un mundo sostenible comprométete con tu salud

CONCLUSIONES

- Evidencia según datos del Informe REUPS-Mapfre: necesidad de abordar esta nueva “demanda” desde la promoción de un uso responsable de las TICs si bien tenemos población universitaria con problemas
- Iniciativas con pocos recursos y efectivas en resultados
- Limitación: no diseño experimental ni seguimiento en el tiempo
- Oferta de recursos cuando hay ya malestar significativo que requiere intervención



**II CONGRESO DE UNIVERSIDADES
PROMOTORAS DE LA SALUD**

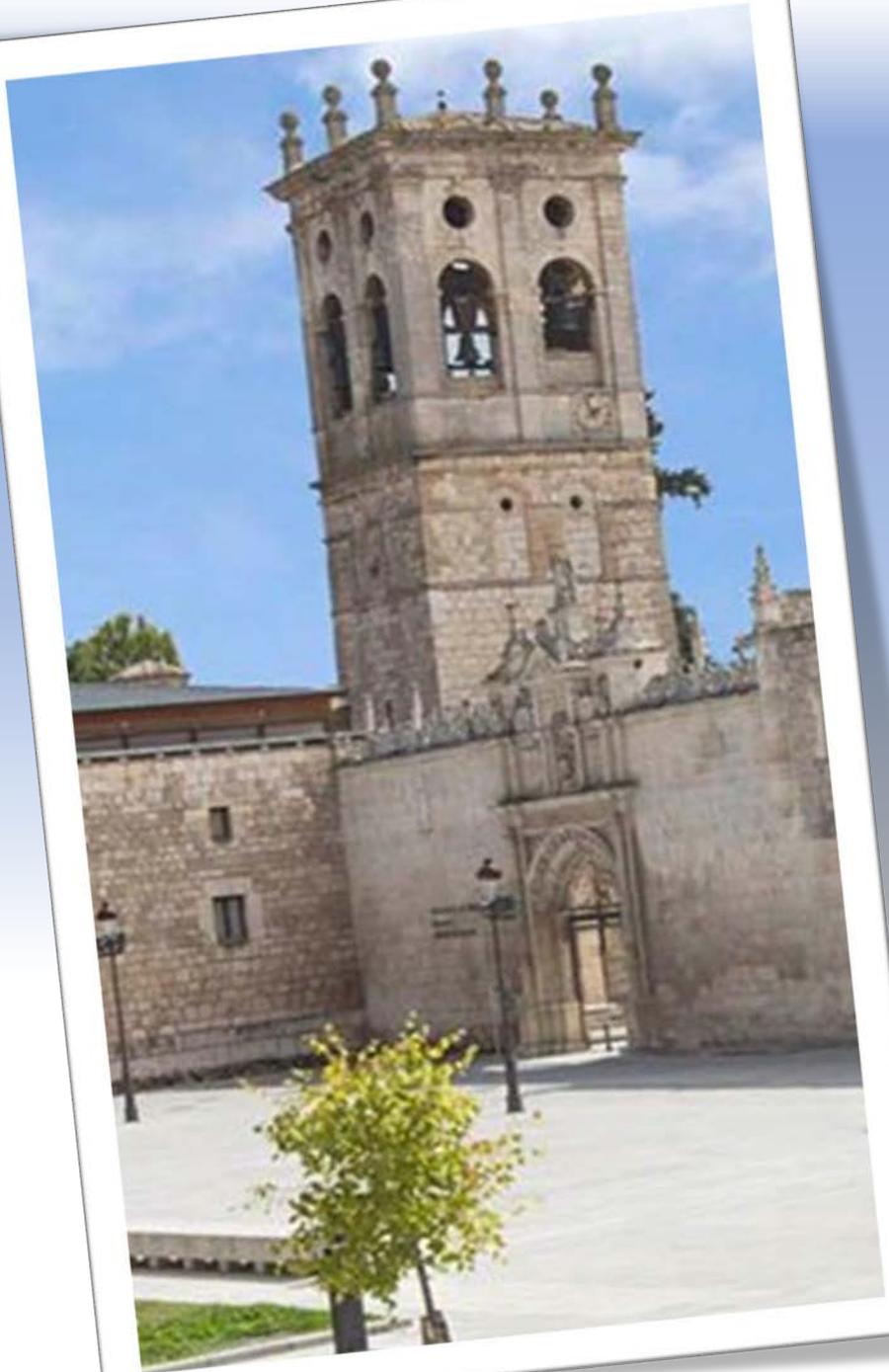
Burgos, 2-4 de noviembre de 2022

Para un mundo sostenible, comprométete con tu salud

Muchas gracias
<https://www.urjc2030.es/prus/>

universidadsaludable@urjc.es
ainhoa.romero@urjc.es
silvia.cruz@urjc.es





II CONGRESO DE UNIVERSIDADES PROMOTORAS DE LA SALUD

Burgos, 2-4 de noviembre de 2022

Para un mundo sostenible comprométete con tu salud



Iniciativa Psico-Recursos UMH frente al COVID: Informe de retorno y recursos a disposición de la comunidad universitaria

*José A. Piqueras
Raquel Falcó
Victoria Soto-Sanz
Juan C. Marzo
(Presenta, en nombre de los/as Autores/as, Raul Reina)*

Universidad Miguel Hernández de Elche

ÍNDICE

Resumen

Bloque I. Estudio Psico-recursos frente a la COVID-19

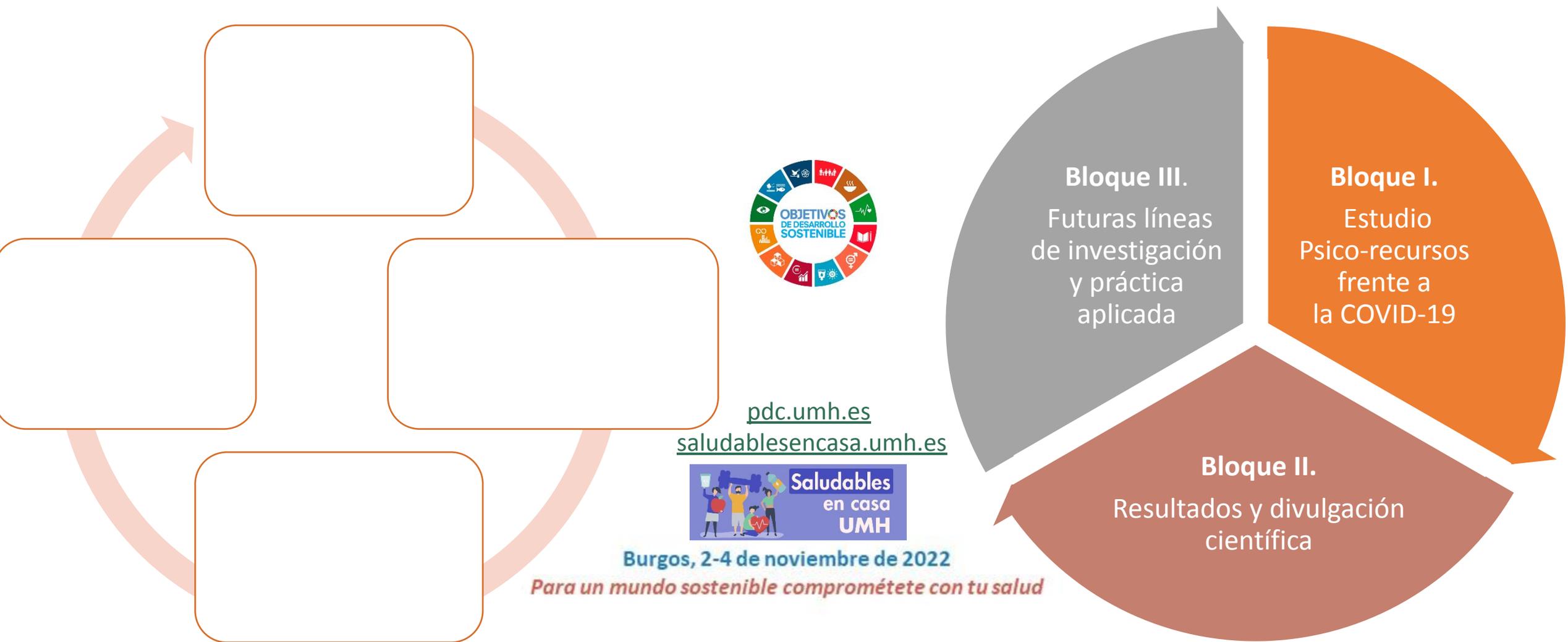
Bloque II. Resultados y divulgación científica

Bloque III. Futuras líneas de investigación y práctica aplicada

Burgos, 2-4 de noviembre de 2022

Para un mundo sostenible comprométete con tu salud

Resumen



Bloque I. Estudio Psico-recursos frente a la COVID-19



Encuesta +
informe personalizado de
devolución
automática dirigido a la
comunidad universitaria



8 infografías + documentos
extendidos con
explicaciones exhaustivas



Informe global de retorno a
la universidad

Burgos, 2-4 de noviembre de 2022

Para un mundo sostenible comprométete con tu salud

Bloque



INFORMACIÓN GENERAL

Desde el Centro de Psicología Aplicada, en colaboración con el Vicerrectorado de Inclusión, Sostenibilidad y Deportes de la UMH, hemos elaborado una **ENCUESTA sobre los recursos personales y fortalezas psicológicas frente a la crisis sanitaria por el COVID-19 y el confinamiento en la comunidad universitaria, concretamente en el marco de #BienestarEmocional del Plan de Continuidad #SaludablesEnCasaUMH.**

- No se trata de una encuesta más, sino de la **ENCUESTA DE LA UMH** que permitirá hacer una autoevaluación exhaustiva sobre tus recursos personales, que te puede ayudar a mejorarlos para afrontar la situación actual.
- Permitirá evaluar las **NECESIDADES de la comunidad UMH y PROPONER SOLUCIONES** en relación con el afrontamiento psicológico del COVID19.
- Pretende mejorar el conocimiento sobre cómo influyen nuestros recursos personales y fortalezas psicológicas en el afrontamiento del estado de alarma y las medidas de confinamiento ante esta pandemia. Entendemos que esta situación puede haber generado algún **MALESTAR en una o varias áreas de tu vida.**
- No es una encuesta breve, pero consideramos que es suficientemente exhaustiva para poder **permitir que te conozcas mejor y que te podamos facilitar un:**



INFORME acerca de cómo estás afrontando la situación y cómo mejorar tus recursos personales.



¿EN QUÉ CONSISTE LA PARTICIPACIÓN?

- La encuesta está dirigida a **TODA LA COMUNIDAD UMH:** estudiantado, PI, PDI, PAS, familiares y allegados.
- Se trata de un **protocolo de AUTOEVALUACIÓN ONLINE.**
- Cuenta con **3 periodos de evaluación:**
 1. tras el primer mes de confinamiento
 2. 3 meses después
 3. 12 meses después
- Tu participación puede ser en el **periodo 1 y/o realizar el seguimiento** de los periodos 2 y 3 (opcionalmente).
- Se garantiza el **anonimato y privacidad** de la encuesta, según legislación vigente de protección de datos de carácter personal.

¿QUÉ SE VA A PREGUNTAR?

- Variables **SOCIODEMOGRÁFICAS:** edad, sexo, estudios, etc.
- Condiciones del **CONFINAMIENTO.**
- **RIESGO OBJETIVO Y SUBJETIVO** de contagio por COVID-19.
- **IMPACTO NEGATIVO** de la crisis sanitaria por COVID-19 y las medidas de confinamiento.
- **RECURSOS PERSONALES:** estrategias de afrontamiento, competencia social y emocional, resiliencia y hábitos saludables.
- **SALUD MENTAL:** bienestar y malestar psicológico.

El diseño del protocolo se ha basado en la evidencia científica, que además de asegurar la validez de los métodos empleados, refiere que **NO existe ningún perjuicio derivado de las preguntas realizadas a las personas participantes.**



INSTRUCCIONES DE CUMPLIMENTACIÓN

- Lee detenidamente cada frase, asegúrate de **COMPRENDER** el enunciado y las opciones de respuesta.
- Responde con la mayor **SINCERIDAD y SERIEDAD** posible.
- **NO** hay respuestas **CORRECTAS o INCORRECTAS.** Señala la opción que más te identifique.
- **NO hay un límite de tiempo** para responder, así que puedes hacerlo a un ritmo que te resulte cómodo, pero **SIN DETENERTE.**
- Recomendamos realizar la encuesta en un **ORDENADOR para mayor comodidad**, aunque el sistema está preparado para adaptarse a cualquier dispositivo. Si respondes desde tu **MÓVIL**, utiliza mejor el visionado en **HORIZONTAL.**
- Realiza la encuesta de **UNA vez y de forma CONTINUADA**, ya que un periodo de inactividad puede suponer que la conexión se pierda y tengas que comenzar la encuesta desde el principio.
- **NO PRESIONES** sobre la opción **"ATRÁS"** del navegador, ya que puedes salirte de la encuesta. Si esto te ocurre, refresca la página y seguirás por donde lo habías dejado.
- La cumplimentación de esta encuesta te llevará unos **30-35 min.** Reserva un momento en que puedas estar concentrado y tómate un tiempo para rellenarla.

¡MUCHAS GRACIAS POR TU COLABORACIÓN!



Correo electrónico de contacto:
psicologia.aplicada@umh.es

ENLACE A ENCUESTA: <https://bit.ly/RECUR-SOS-COVID-19>

PROTOCOLO d

RECU
FORT
PSICO
SOS C
LA C

Bloque I. Estudio Psico-recursos frente a la COVID-19

INFOGRAFÍAS

Estrategias de afrontamiento durante el confinamiento

Qué hace por mi bienestar psicológico durante la cuarentena

2 infografías “Actividades de Ocio” y “¿Cómo y por qué cuidar las relaciones sociales durante la cuarentena?”

#CONSEJOS 1:
ACTIVIDADES DE OCIO Y RELACIONES SOCIALES

2 infografías: “Planifica el día. Espacios diferenciados: trabajo en casa y orden en casa” y “Uso de sustancias y COVID-19, que debes hacer”

#CONSEJOS 2:
PLANIFICA EL DÍA Y CONSUMO DE SUSTANCIAS

#CONSEJOS 3:
HERRAMIENTAS DE GESTIÓN DEL TELETRABAJO”:
Teletrabajo Estudiantes y Teletrabajo Profesionales.

#CONSEJOS 4:
Consejos para mantener una buena higiene del sueño, con la infografía “Higiene del sueño en la época del COVID19 para niños y para adultos”.

Burgos, 2-4 de noviembre de 2022

Para un mundo sostenible comprométete con tu salud

Bloque I. Estudio Psico-recursos frente a la COVID-19

Qué hacer por

mi **BIENESTAR
PSICOLÓGICO**

durante la cuarentena



ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO DURANTE EL CONFINAMIENTO

PLANIFÍCATE EL DÍA



Somos conscientes del reto que está suponiendo adecuarse a esta situación excepcional de confinamiento en casa, donde hemos debido adaptar nuestros quehaceres laborales, personales y familiares. Unido a la **sobreinformación** que nos llega por diferentes medios sobre el impacto social y comunitario de esta pandemia, te recomendamos:

- **Evita estar hiperconectado** todo el día escuchando o leyendo noticias sobre el coronavirus.
- **Escoge informarte** en uno o varios momentos concretos del día que hayas elegido previamente.
- **Reajusta las prioridades** de tu agenda de trabajo, impulsando aquellos proyectos y tareas que puedan realizarse en la modalidad de teletrabajo.
- Intenta mantener una **agenda de trabajo** lo más estable posible, sin menoscabo de la conciliación familiar y el cuidado de menores o personas a tu cargo.
- Te recomendamos escuchar los consejos de nuestro compañero Ángel Solanes en su [ENTREVISTA](#) del pasado 18 de marzo.

CUIDA LAS RELACIONES PERSONALES



El confinamiento prolongado en casa, aunque sea con nuestros familiares y seres queridos, puede ser un factor precursor de discusiones o tensión, por lo que te recomendamos:

Burgos, 2-4 de noviembre de 2022

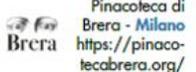
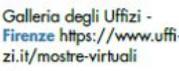
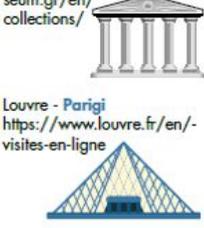
Para un mundo sostenible comprométete con tu salud

Bloque I. Estudio Psico-recursos frente a la COVID-19

DE OCIO

Visita museos online

PSICO-RECUR-SOS COVID-19:
Consejos para mejorar el bienestar emocional

1	2
 Pinacoteca di Brera - Milano https://pinacotecabrera.org/	 Galleria degli Uffizi - Firenze https://www.uffizi.it/mostre-virtuali
3	4
 Musei Vaticani - Roma http://www.museivaticani.va/content/museivaticani/it/collezioni/catalogo-online.html	 Museo Archeologico - Atene https://www.namuseum.gr/en/collections/
5	6
 Prado - Madrid https://www.museodelprado.es/en/the-collection/art-works	 Louvre - Parigi https://www.louvre.fr/en/visites-en-ligne
7	8
 British Museum - Londra https://www.britishmuseum.org/collection	 Metropolitan Museum - New York https://artandculture.google.com/explore
9	10
 Hermitage - San Pietroburgo https://bit.ly/3cJHdnj	 National Gallery of Art - Washington https://www.nga.gov/index.html



UNIVERSITAT Miguel Hernández | OBJETIVOS DE DESARROLLO SOSTENIBLE | CENTRO PSICOLOGÍA APLICADA UNIVERSITAT Miguel Hernández



UCAB | DEPARTAMENTO DE PSICOLOGÍA DE LA SALUD

Burgos, 2-4 de noviembre de 2022
Para un mundo sostenible comprométete con tu salud

CUIDAR

las relaciones sociales durante la cuarentena?

PSICO-RECUR-SOS COVID-19:
Consejos para mejorar el bienestar emocional

1	2
Las relaciones de calidad contribuyen a un mayor bienestar psicológico.	Las relaciones sociales son fuente de apoyo en malos momentos, y oportunidades de conectar y celebrar buenas experiencias.
3	4
Usa soportes digitales seguros para contactar con amigos, familiares y compañeros.	Comunícate de forma asertiva, respeta tus/sus derechos/opiniones.
5	6
Se una persona empática, en especial con quienes te rodean ¡y que se note!	En una conversación, escucha activamente.
7	8
En una conversación, contesta de forma activa y constructiva ante buenas o malas noticias.	Una relación saludable es aquella en la que la comunicación positiva supera la negativa.
9	10
Escoge en quien confiar y confía en los demás, esto proporciona seguridad y un aumento de relaciones de intercambio recíprocas.	Reflexiona sobre las relaciones que has construido ¡Apréciaslas!
11	12
Piensa en tu entorno social más cercano, en todo lo que tienes que estar agradecido/a.	Sentir agradecimiento por la vida (apreciar el apoyo de los demás), ayuda a potenciar la felicidad.

Bloque I. Estudio Psico-recursos frente a la COVID-19

Planifica el **DÍA**

Espacios diferenciados: trabajo
en casa y orden en casa

PSICO-RECUR-SOS COVID-19:
Consejos para mejorar el bienestar emocional



Burgos, 2-4 de noviembre de 2022
Para un mundo sostenible comprométete con tu salud

Uso de **SUSTANCIAS**

y Covid19, que debes saber

PSICO-RECUR-SOS COVID-19:
Consejos para mejorar el bienestar emocional



Bloque I. Estudio Psico-recursos frente a la COVID-19

Teletrabajo

ESTUDIANTES

PSICO-RECUR-SOS COVID-19: Consejos para mejorar el bienestar emocional

1 Establece objetivos diarios de estudio, realistas y alcanzables.



3 Mantén el contacto con compañeros/as y profesorado (tutoría).



5 Fomenta la autonomía: confianza en sí mismo, plantear retos, establecer el ritmo de estudio.

7 Busca un lugar de estudio adecuado: acogedor, silencioso y tranquilo, amplia mesa.

9 Configura tu puesto de trabajo para proteger la salud física: monitor a la altura de los ojos, teclado a la altura de las manos.

1

2 Elabora un horario, con tareas y descansos.



4 Promueve el apoyo emocional: escucha y colaboración.

6 Fomenta la dedicación: cumplir tareas, perseguir objetivos, evaluar resultados.

8 Condiciones adecuadas de iluminación (natural, homogénea, lateral), confort térmico, bajo nivel de ruido y buena ventilación.



9

10 Utiliza una silla cómoda, para una postura adecuada.



UNIVERSITAS
Miguel Hernández

OBJETIVOS
DE DESARROLLO
SOSTENIBLE

CENTRO
PSICOLOGÍA APLICADA
UNIVERSITAS Miguel Hernández

UC
AB

DEPARTAMENTO DE
PSICOLOGÍA DE
LA SALUD

Burgos, 2-4 de noviembre de 2022

Para un mundo sostenible comprométete con tu salud

Teletrabajo

PROFESIONALES

PSICO-RECUR-SOS COVID-19: Consejos para mejorar el bienestar emocional

1 Establece objetivos diarios de trabajo, y un horario de tareas priorizadas y descansos.



3 Establece reuniones periódicas con compañeros/as



5 Fomenta el cuidado personal: vestirse y arreglarse como en el trabajo presencial.



7 Busca un lugar de estudio adecuado: acogedor, silencioso y tranquilo, mesa amplia.



9 Configura tu puesto de trabajo para proteger la salud física: monitor a la altura de los ojos, teclado a la altura de las manos.

1

2 Respetar el tiempo personal, con desconexión digital.



3

4 Comparte información sobre objetivos alcanzados y no alcanzados (dificultades).



5

6 Fomenta la capacitación: conocer y manejar las tecnologías específicas para el trabajo virtual.

6

8 Condiciones adecuadas de iluminación (natural, homogénea, lateral), confort térmico, bajo nivel de ruido y buena ventilación.

7

9

10 Utiliza una silla cómoda, para una postura adecuada.



Bloque I. Estudio Psico-recursos frente a la COVID-19

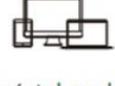
Higiene de

SUEÑO

en la época del Covid19
© para niños ©

PSICO-RECUR-SOS COVID-19:
Consejos para mejorar el bienestar emocional

Asegúrate que tu niño duerma lo suficiente (entre las 21h y las 22h)

- 1  Fija una hora de dormir y una hora de despertar
- 2  Anima a tu hijo a que se duerma de forma independiente
- 3  Establece una rutina antes de acostar al niño: lavarse los dientes, leer o escuchar un cuento
- 4  Aumenta la exposición a la luz por la mañana
- 5  Limita el uso de pantallas especialmente antes de acostarte
- 6  Mantén durante el día horarios regulares para todas las actividades
- 7  Asegúrate de que el niño pase un tiempo al aire libre durante el día, aunque sea en el balcón o una terraza



Burgos, 2-4 de noviembre de 2022

Para un mundo sostenible comprométete con tu salud

Higiene de

SUEÑO

en la época del Covid19
© para adultos ©

PSICO-RECUR-SOS COVID-19:
Consejos para mejorar el bienestar emocional

- 1  Fija una hora de dormir y una hora de despertar
- 2  Reduce las siestas
- 3  Evita beber alcohol y cafeína 4/6 horas antes de acostarte
- 4  Haz ejercicio regularmente, pero no justo antes de acostarte
- 5  Reserva la cama para dormir
- 6  Separa espacios para la actividad diurna y nocturna
- 7  Limita el uso de pantallas especialmente antes de acostarte
- 8  Intenta tener luz natural en casa durante el día

Bloque I. Estudio Psico-recursos frente a la COVID-19

INFORME GENERAL

<http://saludablesencasa.edu.umh.es/wp-content/uploads/sites/1489/2018/07/INFORME-DE-RETORNO-RECUR-SOS-COVID-19.pdf>



INFORME DE RETORNO RECUR-SOS COVID-19



PSICO-RECUR-SOS COVID-19: INFORME DE RETORNO

Centro de Psicología Aplicada · Dpto. Psicología de la Salud ·
Vicerrectorado de Inclusión, Sostenibilidad y Deportes · Universidad Miguel Hernández

Os informamos que ya han sido publicados en el informe de retorno los [resultados preliminares](#) de la herramienta "Recur-Sos COVID-19: Recursos y Fortalezas Personales SOS contra el COVID-19", elaborada dentro del Plan #SaludablesEnCasaUMH desde el [Centro de Psicología Aplicada](#), en colaboración con el [Vicerrectorado de Inclusión, Sostenibilidad y Deportes](#).

Este estudio está permitiendo evaluar las necesidades de la comunidad universitaria y elaborar herramientas psicológicas para afrontar esta situación. Se puede acceder a los resultados a través del botón inferior.

ACCESO AL INFORME

Recordamos que este cuestionario **sigue a disposición de los interesados/as**, y está dirigido a toda la comunidad perteneciente a la Universidad Miguel Hernández, así como a familiares y allegados, La encuesta se puede responder en el enlace: <https://bit.ly/RECUR-SOS-COVID-19>.

Burgos, 2-4 de noviembre de 2022

Para un mundo sostenible comprométete con tu salud

Bloque II. Resultados y divulgación científica

Red Valenciana de Universidades Saludables > lema: La COVID: una cascada de emociones > video PSICOESCUDO VS COVID-19

- 650 participantes desde el 21 de abril al 6 de mayo (inicio desescalada).
- +1500 participantes posterior a esa fecha.



Burgos, 2-4 de noviembre de 2022

Para un mundo sostenible comprométete con tu salud

Observational Study

Fear of COVID-19 and emotion avoidance and hyperarousal symptoms

Raquel Falcó, Verónica Vidal-Arenas, Jordi Ortet
COVID-19 Study Group

Specialty type: Psychiatry

Provenance and peer review: Invited article; Externally peer reviewed.

Peer-review model: Single blind

Peer-review report's scientific quality classification

Grade A (Excellent): 0
Grade B (Very good): B, B
Grade C (Good): 0
Grade D (Fair): 0
Grade E (Poor): 0

P-Reviewer: El Sayed S, Egypt; Wang D, J China

Received: March 20, 2022

Peer-review started: March 20, 2022

First decision: May 30, 2022

Revised: June 13, 2022

Accepted: July 16, 2022

Article in press: July 16, 2022

Published online: August 19, 2022



Raquel Falcó, Juan Hernández, Elche

Verónica Vidal-Arenas, Psychology, Univ

Corresponding author: Alfonso López-Núñez, Clinical Psychology of la Plata 12071, C

Abstract

BACKGROUND There is mounting evidence that the COVID-19 pandemic has underscored the impact of stressors and other factors that exacerbate current mental health issues.

AIM

To explore the relationship between fear of COVID-19 and emotion avoidance and hyperarousal symptoms in a sample of 439 participants.

METHODS

A sample of 439 participants (mean age = 37.18 [SD: 13.37], 50% of COVID-19, accessed through an online survey during confinement in Spain. Measures of Fear of COVID-19, Coping, and Psychosocial Dysfunction were used. Mann-Whitney U test was used to analyze indirect effects.

RESULTS

EL PAPEL MEDIADOR DE LAS FUERTES PSICOLÓGICAS EN LA INTERFERENCIA ACADÉMICA/LABORAL DURANTE EL CONFINAMIENTO POR COVID-19

THE MEDIATING ROLE OF PSYCHOLOGICAL STRENGTHS IN ACADEMIC/WORK INTERFERENCE DURING COVID-19 CONFINEMENT

ALFONSO LÓPEZ-NÚÑEZ, RAQUEL FALCÓ, Y PSICO-RECURSOS COVID-19 STUDY GROUP

Cómo referenciar este artículo/How to reference this article

López-Núñez, A., Piqueras, J. A., Falcó, R. y Psicorecursos COVID-19 Study Group. El impacto psicológico debido a la pandemia de coronavirus (COVID-19) ha sido evidenciado. Algunos de los factores que la agravan son el estrés y otros factores que exacerbaban los problemas de salud mental actuales. El objetivo de este estudio fue explorar la relación entre el miedo a COVID-19 y los síntomas de evitación emocional e hiperarousal en una muestra de 439 participantes. Se utilizó una encuesta en línea durante el confinamiento en España. Se utilizaron medidas de Miedo a COVID-19, Coping y Función Psicosocial. Se usó la prueba U de Mann-Whitney para analizar los efectos indirectos.

Resumen

El impacto psicológico debido a la pandemia de coronavirus (COVID-19) ha sido evidenciado. Algunos de los factores que la agravan son el estrés y otros factores que exacerbaban los problemas de salud mental actuales.

Correspondence address [Dirección para correspondencia]: Salud y Centro de Psicología Aplicada, Universidad Miguel Hernández, 03010 San Juan de Puerto Rico, Spain. Email: jpiqueras@umh.es

ORCID: Jose Antonio Piqueras (<https://orcid.org/0000-0001-1426-5934>), PSICO-RECURSOS COVID-19 study group

¹ Universidad Miguel Hernández de Elche, España.
² The PSICO-RECURSOS COVID-19 study group is composed of (in alphabetical order): Raquel Falcó (UMH); Agustín E. Martínez-González (UMH); Beatriz Moreno-Amador (UMH); David Pineda (UMH); Tiscar Rodríguez-Jiménez (Universidad Católica de Valencia 'San Vicente Mártir', UV); Verónica Vidal-Arenas (Jaume I University, UJI).

Recibido: 3 de marzo de 2021.
Aceptado: 8 de mayo de 2021.

Socio-emotional stress and suicidal ideation in fear of COVID-19

Victoria Soto-Sanz^{1,2} · Raquel Falcó · Alfonso Lopez Pineda^{1,2} · Maria Riva³

Accepted: 2 August 2021
© The Author(s) 2021

Abstract

Coronavirus disease (COVID-19) has affected the society as a result of preventive behaviors have increased. The aim of this study was to assess, during confinement, the relationship between fear of COVID-19, stress response, and coping strategies. The sample comprised a convenience sample of 1146 participants (12–83 years), 880 from Spain (76.8%), and 266 from Dominican Republic (23.2%). Overall, the findings support a one-factor structure for FCV-19S, consisting of 7-items, and was invariant across age, sex, occupational status, and cross-national. Therefore, indicating evidences of construct validity. Evidences of reliability were also observed (Cronbach's $\alpha = .86$, McDonald's $\omega = .86$, Guttman's $\lambda_6 = .86$, greatest lower bound = .91, composite reliability = .85, and average variance extracted = .44). Moreover, as regards criterion-related validity, the mediation analysis indicated that the relationship between FCV-19S and acute stress was positive and high, with maladaptive coping styles mediating the relationship, and with a stronger mediation for men. The findings give evidences of the reliability and validity of the Spanish version of FCV-19S among Spanish-speaker participants, which provides the chance of cross-cultural studies.

Keywords Suicidal ideation · Fear of COVID-19 · Coping · Psychometrics

Introduction

Since early 2020, coronavirus disease (COVID-19) generated a global health crisis, which the World Health Organization (WHO) declared as a pandemic. It is also leading to different types of mental health issues.

✉ José A. Piqueras
jpiqueras@umh.es

¹ Department of Health Psychology, University Miguel Hernández, 03010 San Juan de Puerto Rico, Spain

² Center for Applied Psychology (UMH), Elche, Spain

³ University of Alicante, Alicante, Spain

⁴ Catholic University of Murcia, Murcia, Spain

⁵ Jaume I University (UJI), Castellón de la Plana, Spain

Published online: 28 September 2021



Article

Do healthy habits moderate the relationship between psychosocial dysfunction and COVID-19 and bidimensional mental health?

Pilar Rico-Bordera¹ · Verónica Vidal-Arenas · José Antonio Piqueras

Abstract

COVID-19 has affected mental health and psychosocial dysfunctions. The objective of this study was to assess the relationship between psychosocial dysfunction and psychosocial symptoms associated with well-being. Healthy habits, which in turn moderate the relationship between psychosocial dysfunction and bidimensional mental health, COVID-19, and coping strategies.

Keywords

bidimensional mental health, COVID-19, Coping, Psychometrics

Introduction

In December 2019 a severe acute respiratory syndrome caused by a type 2 coronavirus (SARS-CoV-2) was discovered and subsequently renamed COVID-19.

¹ Miguel Hernández University of Elche, Spain
² Universitat Jaume I, Spain

*The PSICO-RECURSOS COVID-19 study group is composed of (in alphabetical order): Raquel Falcó (UMH); Agustín E. Martínez-González (UMH); Alfonso Lopez Pineda (UMH); Beatriz Moreno-Amador (UMH); David Pineda (UMH); Tiscar Rodríguez-Jiménez (UMH); Verónica Vidal-Arenas (UMH); José Antonio Piqueras (UMH); Verónica Vidal-Arenas (UMH); David Pineda (UMH); José Antonio Piqueras (UMH).

ORIGINAL ARTICLE



Validation of the Spanish Version of Fear of COVID-19 Scale: Its Association with Acute Stress and Coping

J. A. Piqueras^{1,2} · M. Gomez-Gomez³ · J. C. Marzo^{1,2} · P. Gomez-Mir⁴ · R. Falco^{1,2} · B. Valenzuela⁵ · PSICO-RECURSOS COVID-19 study group

Accepted: 5 August 2021
© The Author(s) 2021

Abstract

The COVID-19 is a "unique" stressor, which can produce physical and psychological trauma. Coping styles can buffer this psychological impact. Consequently, this paper aims to psychometrically adapt the Fear of COVID-19 scale (FCV-19S) to Spanish and examines the relationships between FCV-19S, stress response, and coping strategies. The sample comprised a convenience sample of 1146 participants (12–83 years), 880 from Spain (76.8%), and 266 from Dominican Republic (23.2%). Overall, the findings support a one-factor structure for FCV-19S, consisting of 7-items, and was invariant across age, sex, occupational status, and cross-national. Therefore, indicating evidences of construct validity. Evidences of reliability were also observed (Cronbach's $\alpha = .86$, McDonald's $\omega = .86$, Guttman's $\lambda_6 = .86$, greatest lower bound = .91, composite reliability = .85, and average variance extracted = .44). Moreover, as regards criterion-related validity, the mediation analysis indicated that the relationship between FCV-19S and acute stress was positive and high, with maladaptive coping styles mediating the relationship, and with a stronger mediation for men. The findings give evidences of the reliability and validity of the Spanish version of FCV-19S among Spanish-speaker participants, which provides the chance of cross-cultural studies.

Keywords COVID-19 · Fear of COVID-19 scale · Stress · Coping · Psychometrics

Alfonso Lopez-Núñez (Aff1, Aff2)
Agustín E. Martínez-González (Aff6)
Ornela Mateu (Aff1, Aff2)
Beatriz Moreno-Amador (Aff1, Aff2)
David Pineda (Aff1, Aff2)
Maria Rivera-Riquelme (Aff1, Aff2)
Tiscar Rodríguez-Jiménez (Aff7)
Verónica Vidal-Arenas (Aff8)

Aff6 University of Alicante, Alicante, Spain
Aff7 Catholic University of Murcia, Murcia, Spain
Aff8 Jaume I University (UJI), Castellón de la Plana, Spain

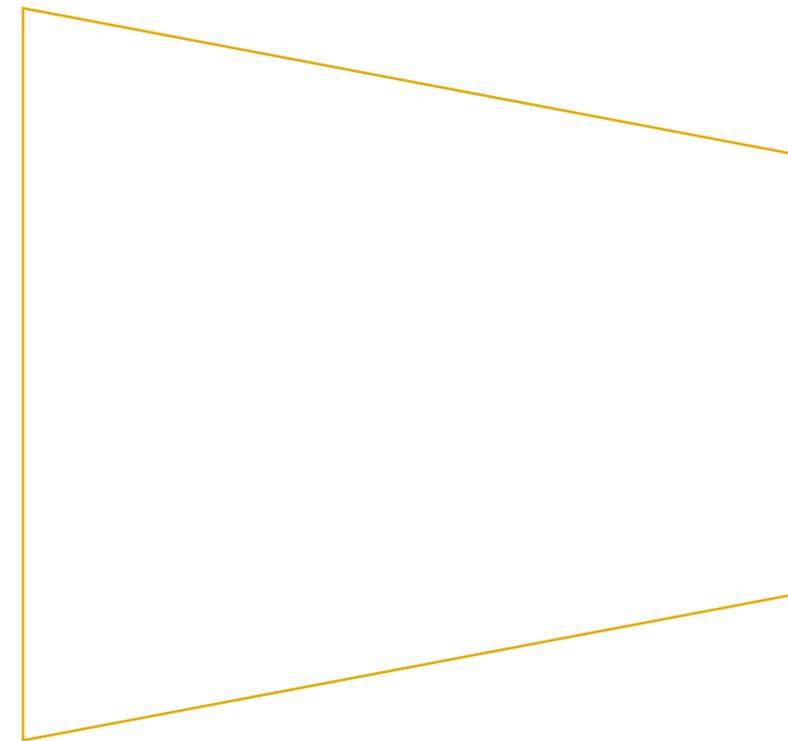
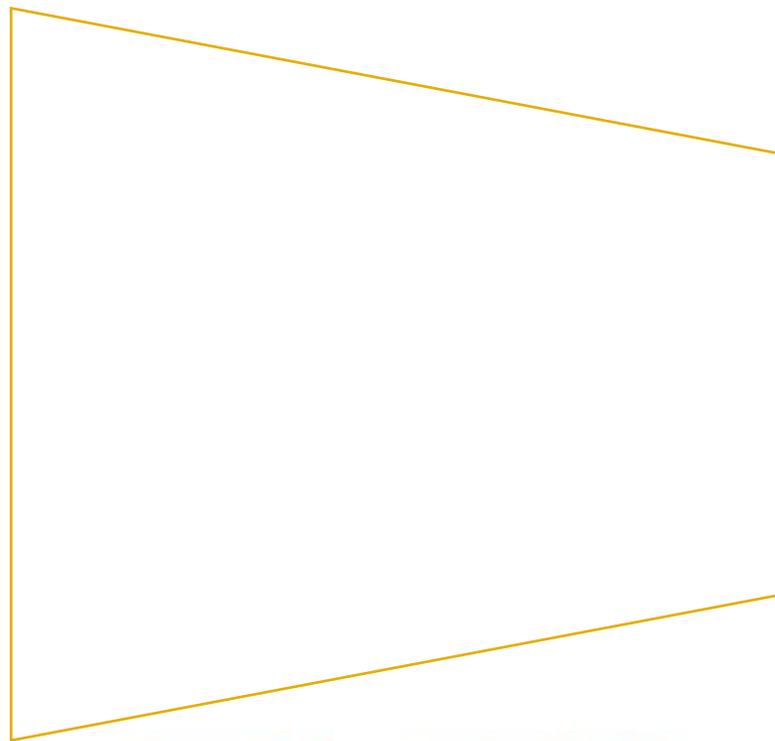
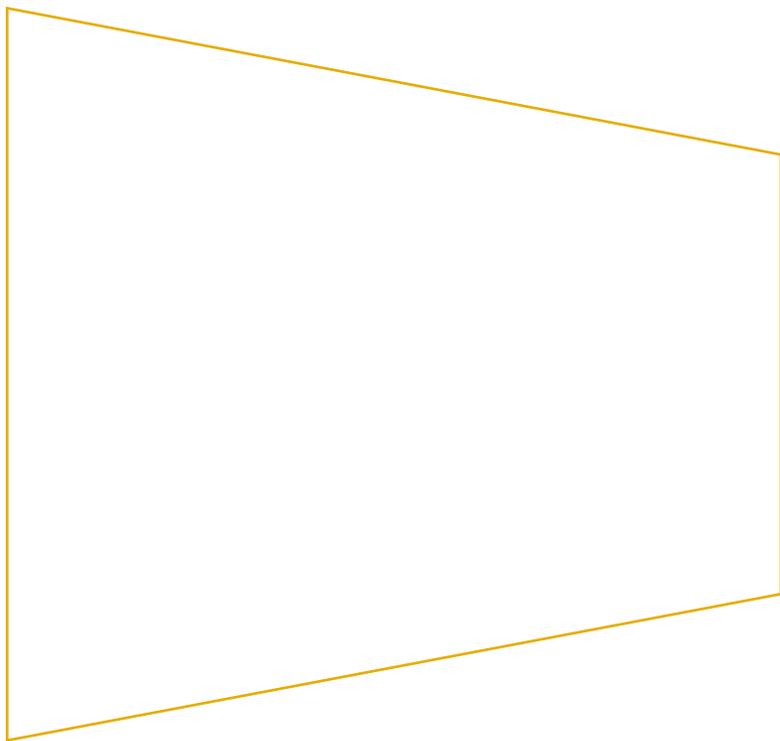
✉ J. A. Piqueras
jpiqueras@umh.es

Extended author information available on the last page of the article

Published online: 08 October 2021

Bloque II. Resultados y divulgación científica

RESULTADOS TRANSFERIBLES



Burgos, 2-4 de noviembre de 2022

Para un mundo sostenible comprométete con tu salud

Bloque III. Futuras líneas de investigación y práctica aplicada

TALLER DE CONTROL DEL ESTRÉS
¿NOS ATREVEMOS?
Para estudiantado de grado UMH

SEIS SESIONES LOS LUNES 7, 14, 21, 28, (NOV), 5 Y 12 (DICI)

TURNOS:
DE 12:00 A 14:00
DE 15:30 A 17:30

Aforo limitado a 16 personas por orden de inscripción

Más información en:
apoyo.p@cologico@umh.es
966858529
<http://atenciondisapacidad.umh.es/apoyo-psicologico/>

Sobre la investigación

Objetivos

- 1 Identificar factores de riesgo y protección de la salud mental
- 2 Implementar y evaluar la efectividad de una intervención de promoción universal de la salud mental
- 3 Implementar y evaluar la eficacia de una intervención de prevención de la depresión y la ansiedad

2-4 de noviembre de 2022

Para un mundo sostenible comprométete con tu salud

<https://youtu.be/kNfR6GIwluM>



**CONGRESO DE UNIVERSIDADES
PROMOTORAS DE LA SALUD**

Burgos, 2-4 de noviembre de 2022

Para un mundo sostenible, comprométete con tu salud



<https://cpa.umh.es/>



psicologia.aplicada@umh.es

ipiqueras@umh.es



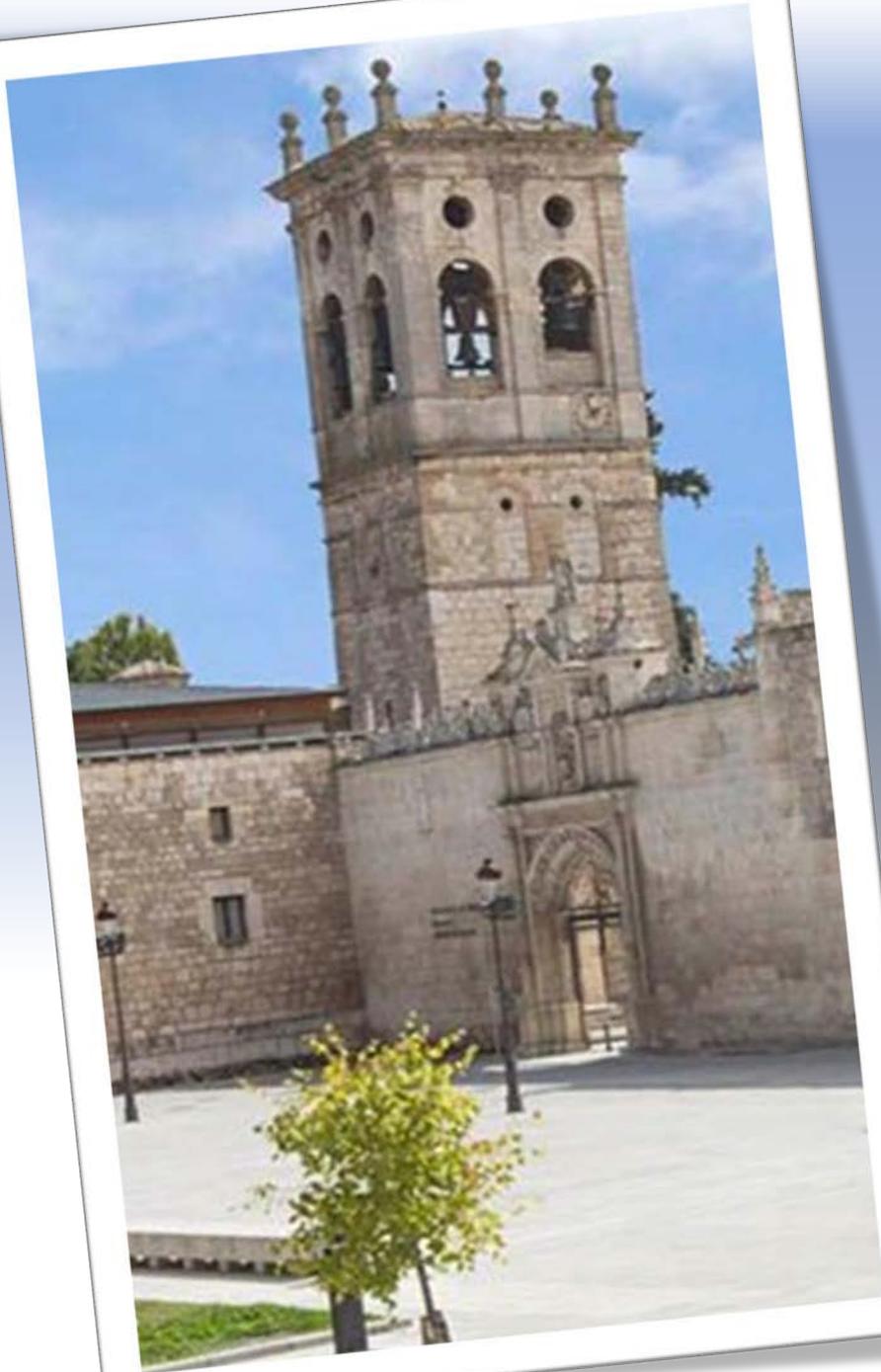
**UNIVERSIDAD
DE BURGOS**



Red
española de
universidades
promotoras
de salud
REUPS



fundación
Universidad de Burgos



II CONGRESO DE UNIVERSIDADES PROMOTORAS DE LA SALUD

Burgos, 2-4 de noviembre de 2022

Para un mundo sostenible comprométete con tu salud



Servicio Universitario de Atención a la Salud de la Universidad de Burgos. Programa de control de ansiedad ante los exámenes

Itziar Quevedo Bayona, Psicóloga en prácticas del SUAS

María Abad Román, Psicóloga voluntaria del SUAS

M.ª Ángeles Martínez Martín, Decana de la facultad de ciencias de la Salud y directora del SUAS

María del Camino Escolar Llamazares, profesora Contratado Doctor y coordinadora de los programas de ansiedad.

Ansiedad ante los exámenes

- **Objetivo:** Disminuir la ansiedad percibida por los alumnos frente a pruebas evaluativas.



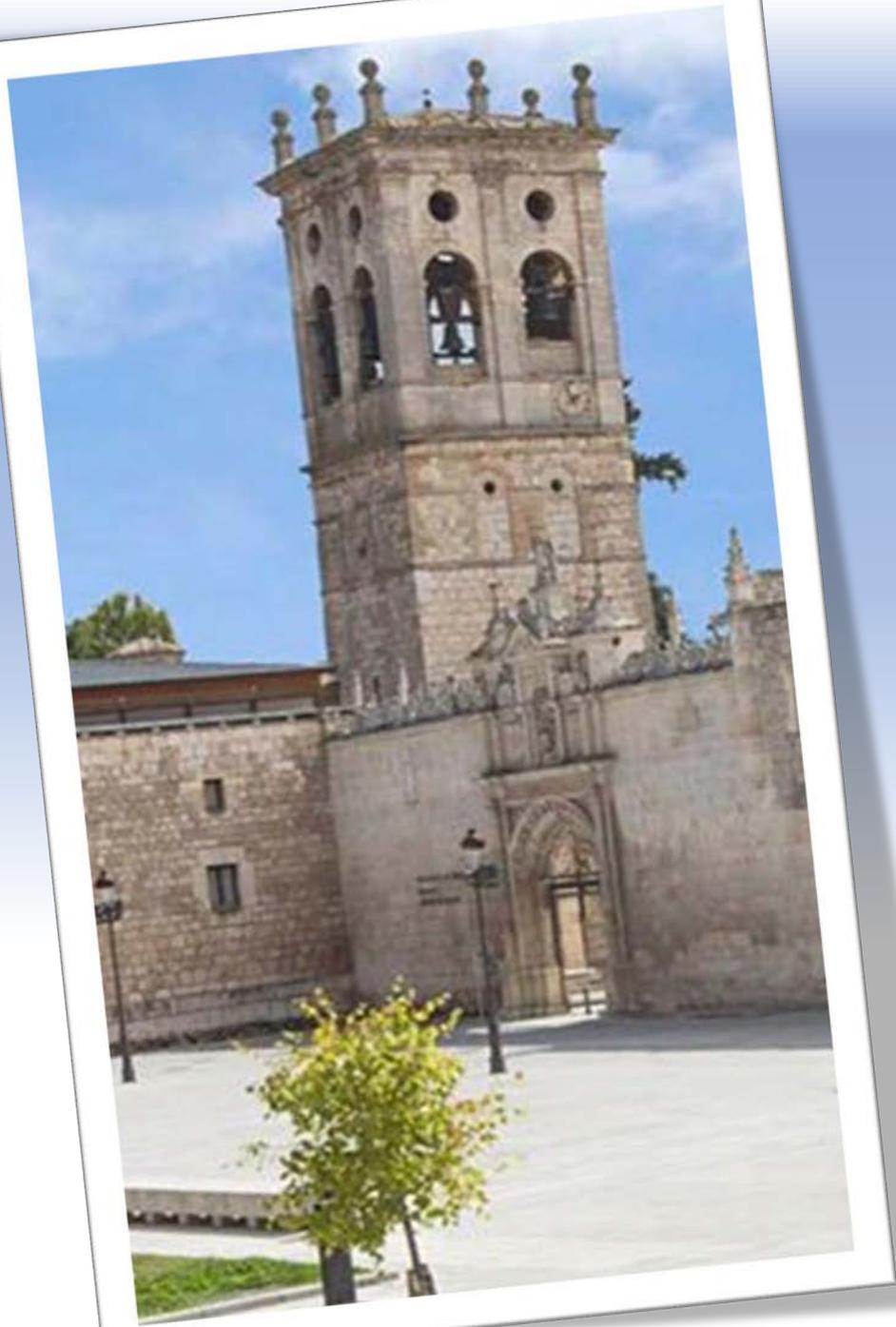
- **Medición de constructos** pre y post intervención: STAI, IHE, CRAP e IAE
- Llevado a cabo por **profesionales psicólogos**
- Intervención tanto **grupal** como **individual**

Burgos, 2-4 de noviembre de 2022

Para un mundo sostenible comprométete con tu salud

- **Duración:** 8-12 sesiones semanales de 1 hora.
- **Metodología:** Relajación progresiva de Jacobson, reestructuración cognitiva, desensibilización sistemática.
- Empleo de **nuevas tecnologías:** biofeedback y RV





II CONGRESO DE UNIVERSIDADES PROMOTORAS DE LA SALUD

Burgos, 2-4 de noviembre de 2022

Para un mundo sostenible comprométete con tu salud



Vending Saludable en la Universidad Miguel Hernández de Elche: Una Iniciativa Participativa

*Ana Belén Ropero
Marta Beltrá
Raúl Reina*

Universidad Miguel Hernández de Elche

Introducción



VICERRECTORADO DE INCLUSIÓN, SOSTENIBILIDAD Y DEPORTES



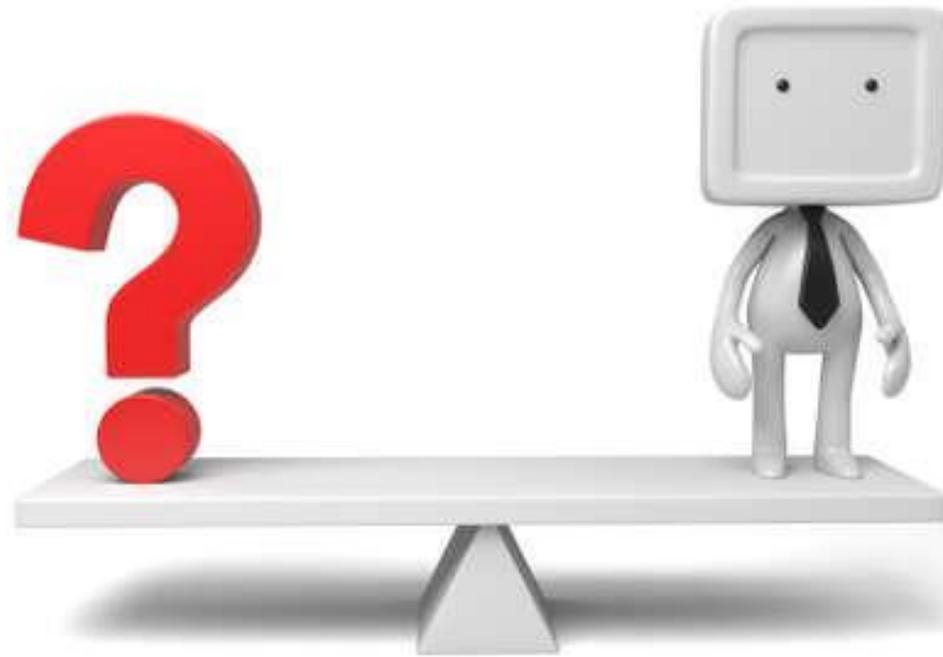
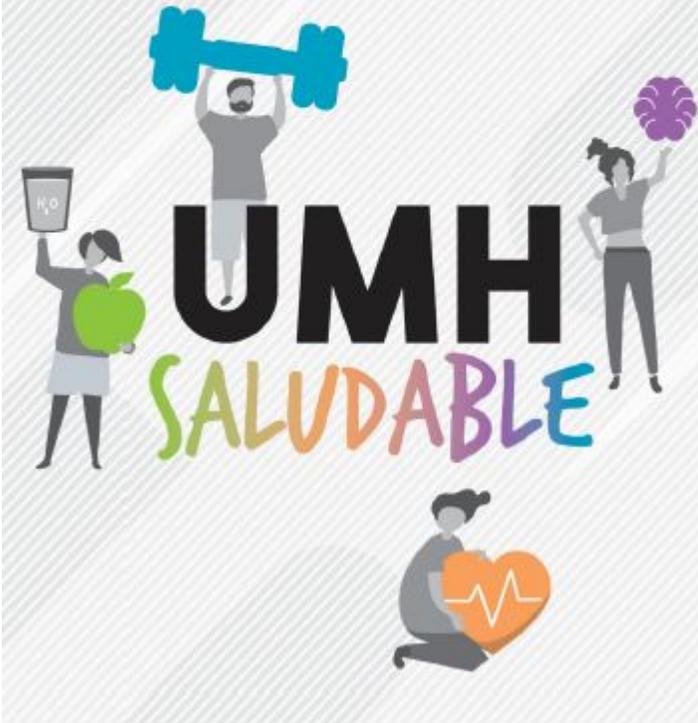
Badali

Web de Nutrición

**Comisión para la Promoción de
Hábitos Saludables en la UMH**

Burgos, 2-4 de noviembre de 2022

Para un mundo sostenible comprométete con tu salud



OBJETIVOS

OBJETIVO 1

Informar sobre la calidad nutricional de los alimentos que se ofertan regularmente en las máquinas expendedoras de la Universidad.

OBJETIVO 2

Realizar una encuesta para determinar la aceptabilidad de una mejora nutricional de la oferta.

Vending Saludable

Campus Elche, Ed. Rectorado y Consejo Social

¡Tu opinión importa!

En la UMH queremos ofrecerte un vending más saludable.
Ayúdanos a conseguirlo completando la encuesta:



... y el resto de productos

Información sobre los criterios utilizados para la clasificación de los productos:



Objetivo 1

CRITERIO

S



Organización Panamericana de la Salud



Organización Mundial de la Salud

OFICINA REGIONAL PARA LAS Américas



GENERALITAT VALENCIANA

Conselleria de Sanitat Universal i Salut Pública

Objetivo 2



VENDING SALUDABLE - Elche (Ed. Alcudia)

En la UMH estamos trabajando para ofrecerte productos más saludables en las máquinas expendedoras de snacks (vending). Ayúdanos a conseguirlo completando la siguiente encuesta y participa en el sorteo de productos saludables/sostenibles de la Tienda UMH.

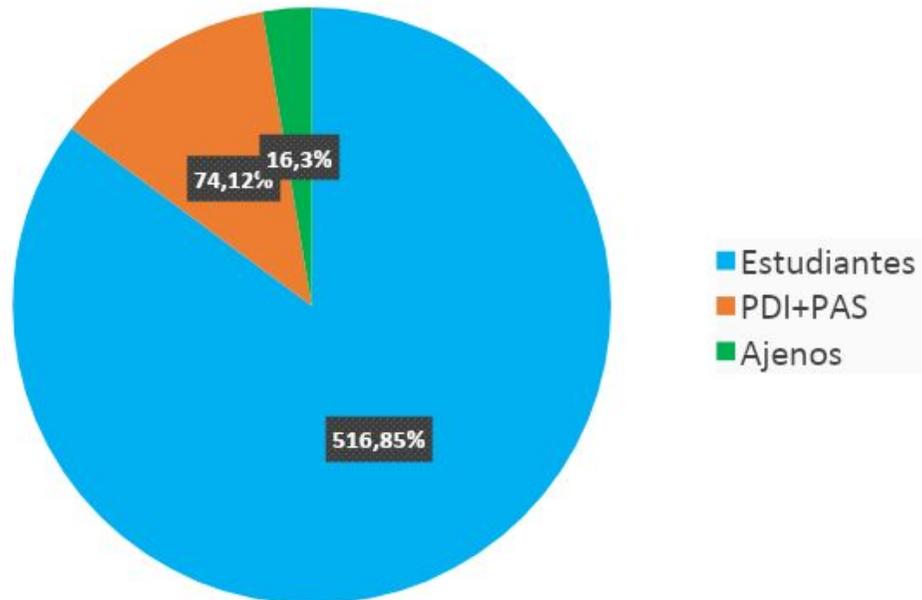
21 Preguntas:

- Sociodemográficas
- Hábitos alimentación
- Uso vending
- Interés

3 optativas

RESULTADOS ENCUESTA (1/5)

Numero de personas que han contestado
la encuesta. Nº Total 606



BAJA PARTICIPACIÓN

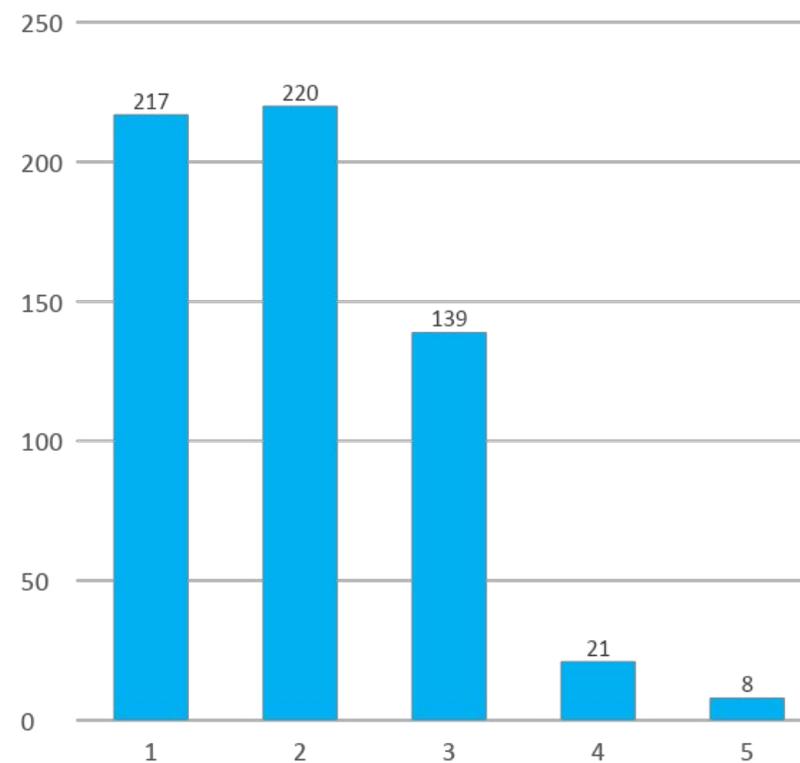
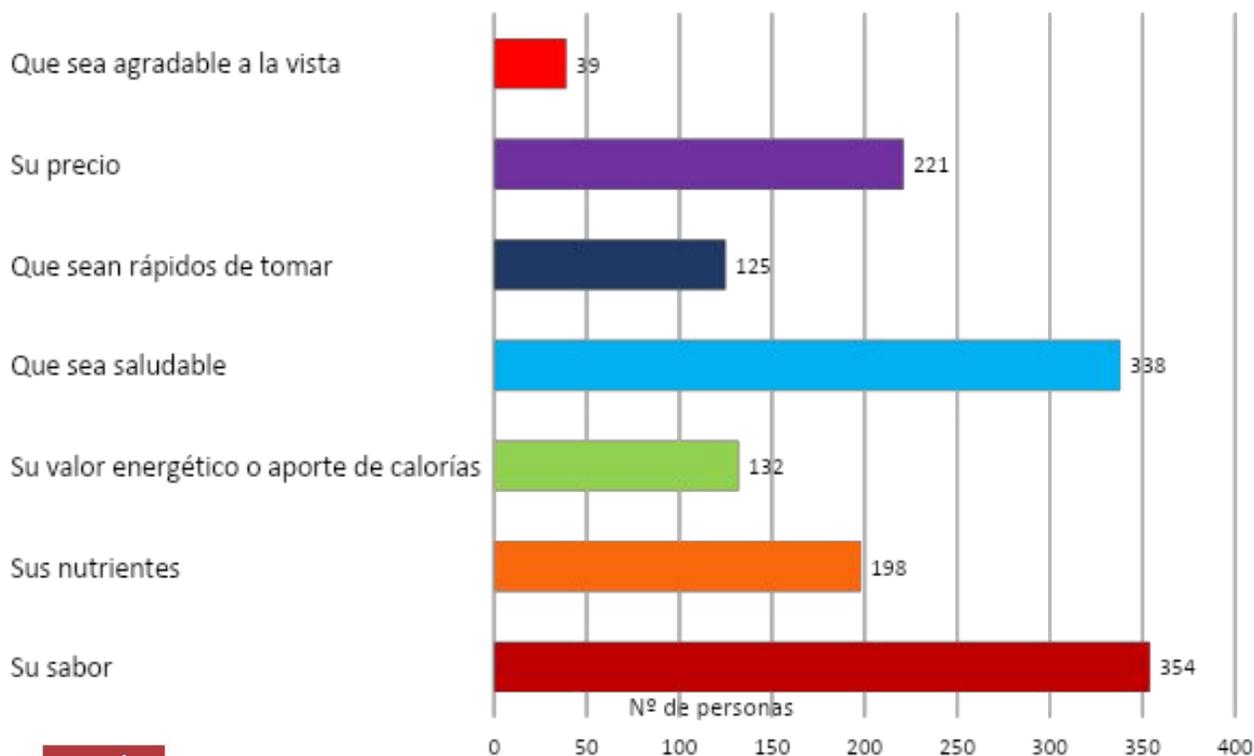
GRAN PARTE DE LAS ENCUESTAS A
ESTUDIANTES SE COMPLETARON EN CLASE
CON LA AYUDA DE PROFESORADO

RESULTADOS ENCUESTA (2/5)

¿Qué factor consideras más importante al elegir un alimento de la máquina expendedora para su consumo?

¿Los productos de la máquina expendedora son saludables? (1 = totalmente desacuerdo)

Causa de elección

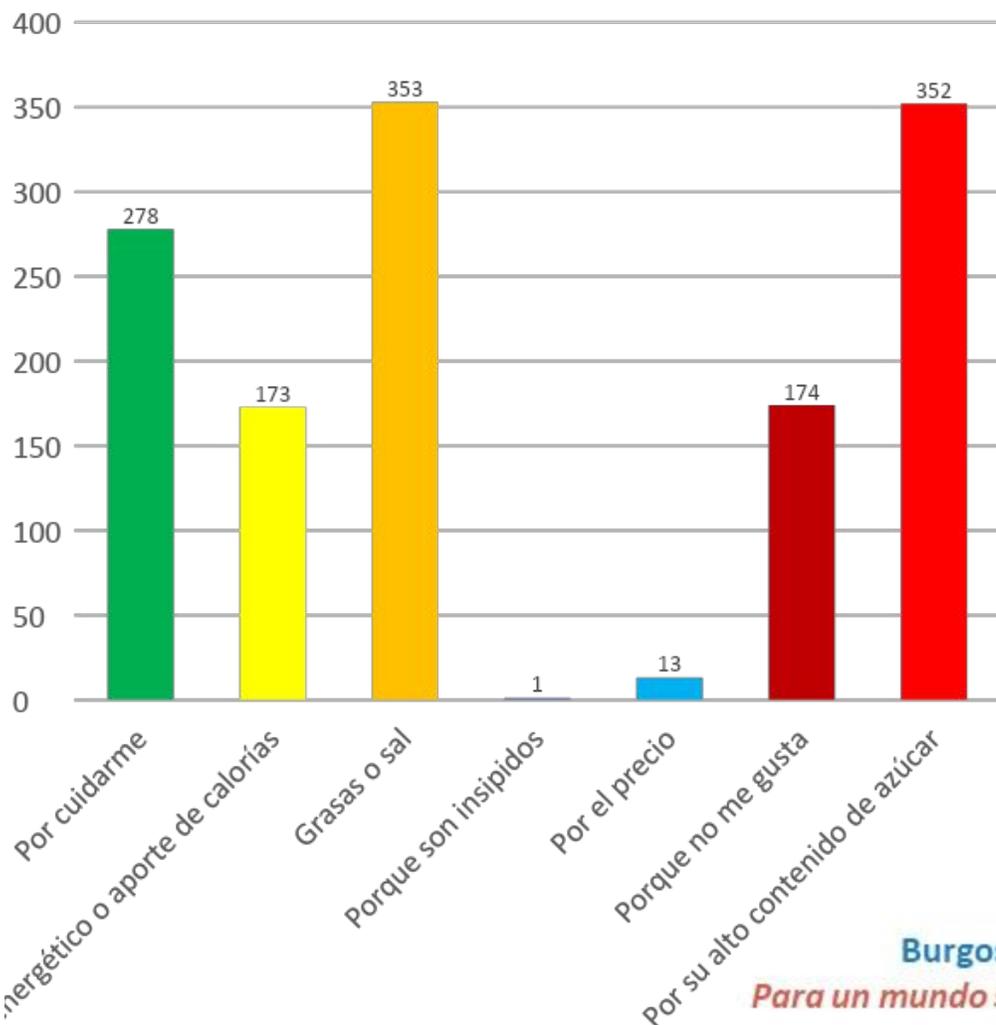


Burgos, 2-4 de noviembre de 2022

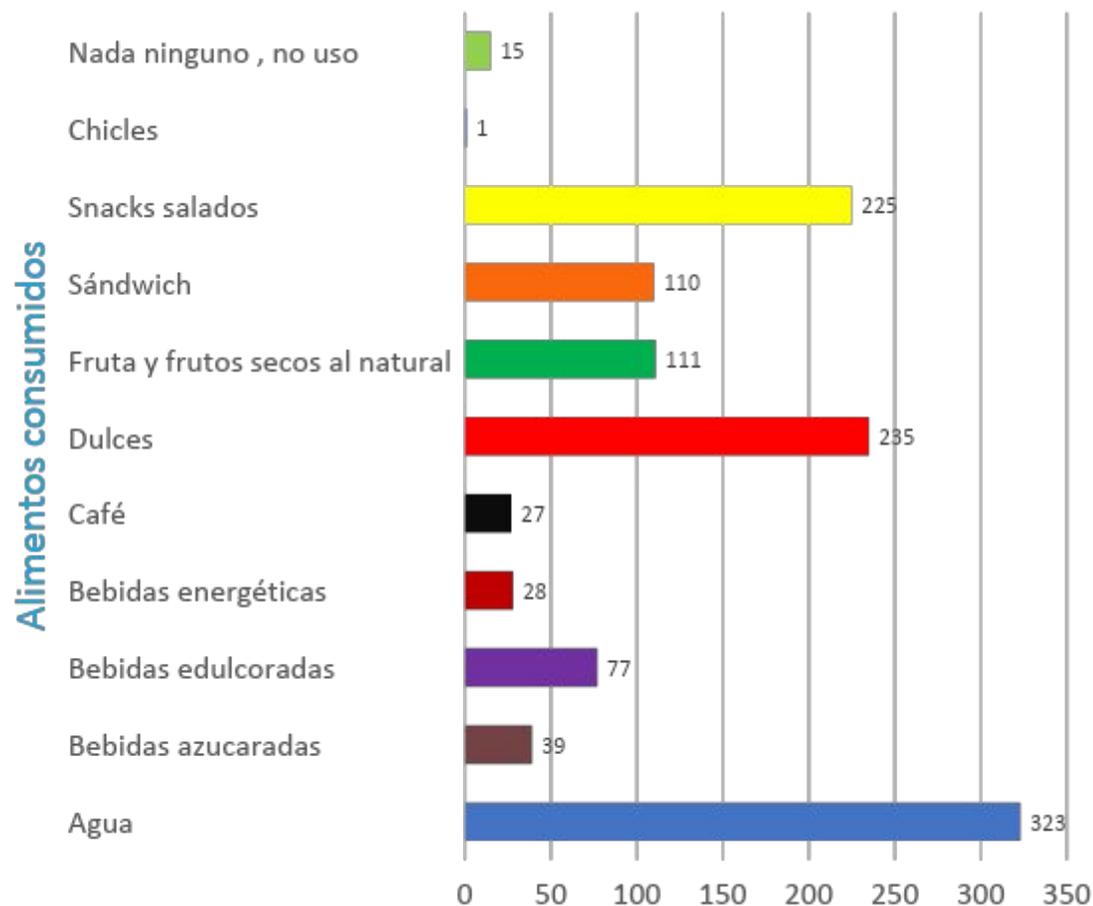
Para un mundo sostenible comprométete con tu salud

RESULTADOS ENCUESTA (3/5)

Causas para rechazar alimentos de la máquina



Nº alimentos consumidos



Burgos, 2-4 de noviembre de 2022

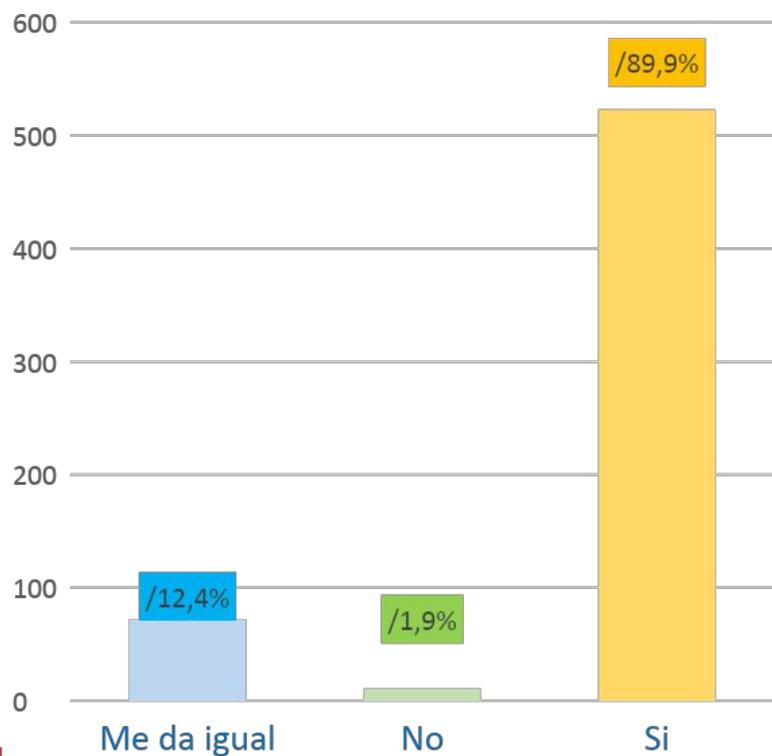
Número de veces que es elegido el alimento

Para un mundo sostenible comprométete con tu salud

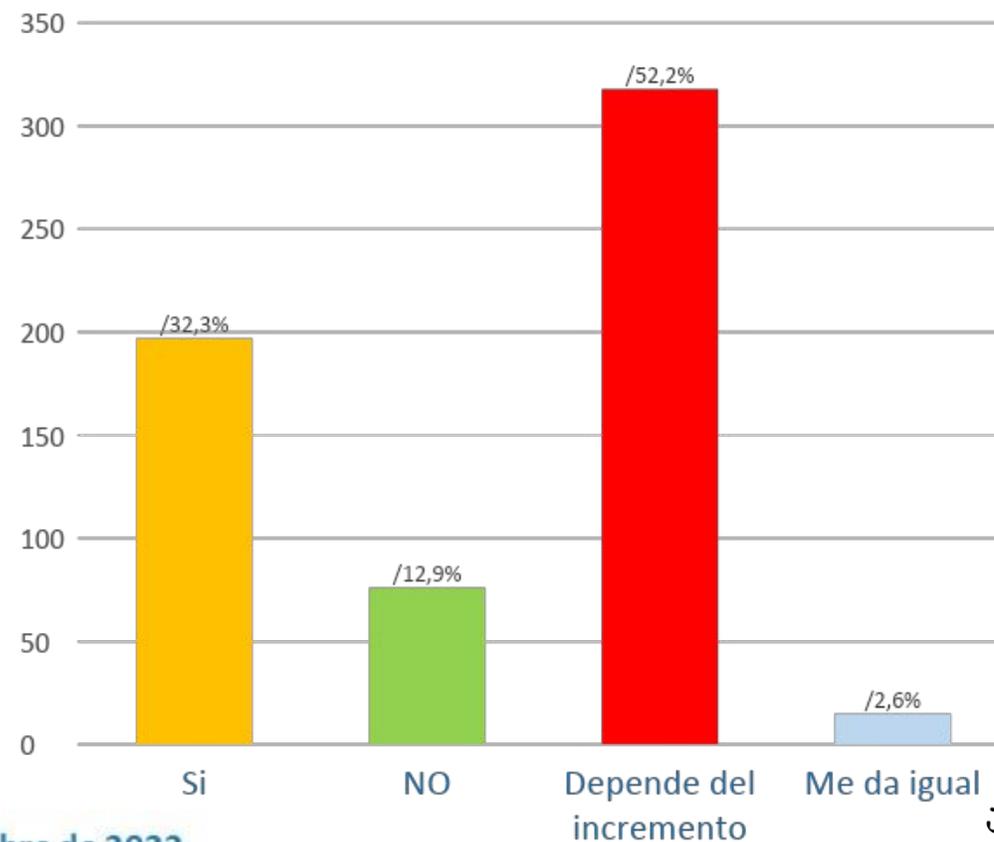
RESULTADOS ENCUESTA (4/5)

¿Te gustaría que hubiese alimentos más saludables en las máquinas expendedoras?

Alimentos más saludables. Nº personas



¿Estarías dispuesto a pagar más por un producto saludable?

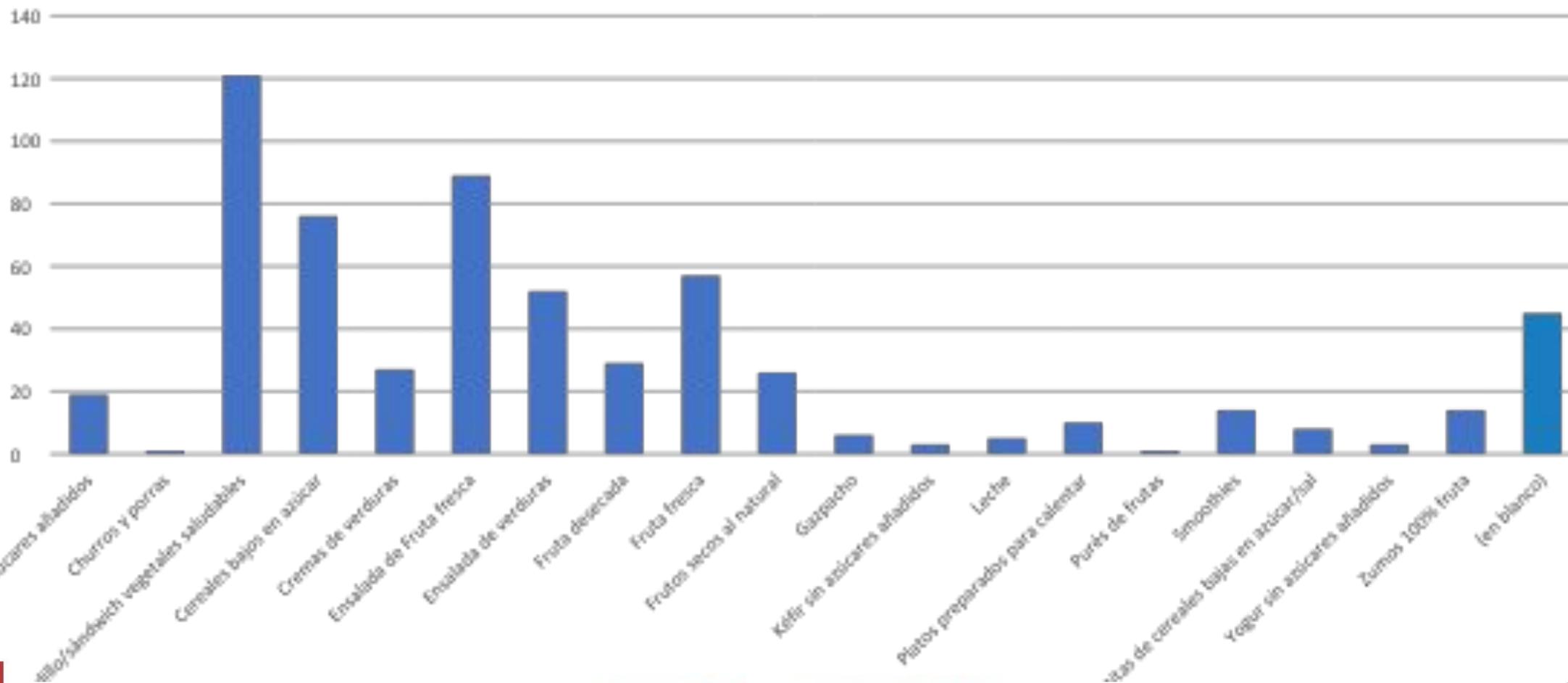


Burgos, 2-4 de noviembre de 2022

Para un mundo sostenible comprométete con tu salud

RESULTADOS ENCUESTA (5/5)

De los siguientes productos ¿Cuáles te gustaría que estuviesen en venta en la máquina expendedora?



Burgos, 2-4 de noviembre de 2022

Para un mundo sostenible comprométete con tu salud

CONCLUSIONES

- Escasa participación de la comunidad universitaria.
- Interés por disponer de alimentos saludables en las máquinas de vending.
- Sin embargo, la elección de alimentos saludables que comprarían es cuestionable.
- Dudosa aceptabilidad final de productos saludables en el vending.



**II CONGRESO DE UNIVERSIDADES
PROMOTORAS DE LA SALUD**

Burgos, 2-4 de noviembre de 2022

Para un mundo sostenible, comprométete con tu salud



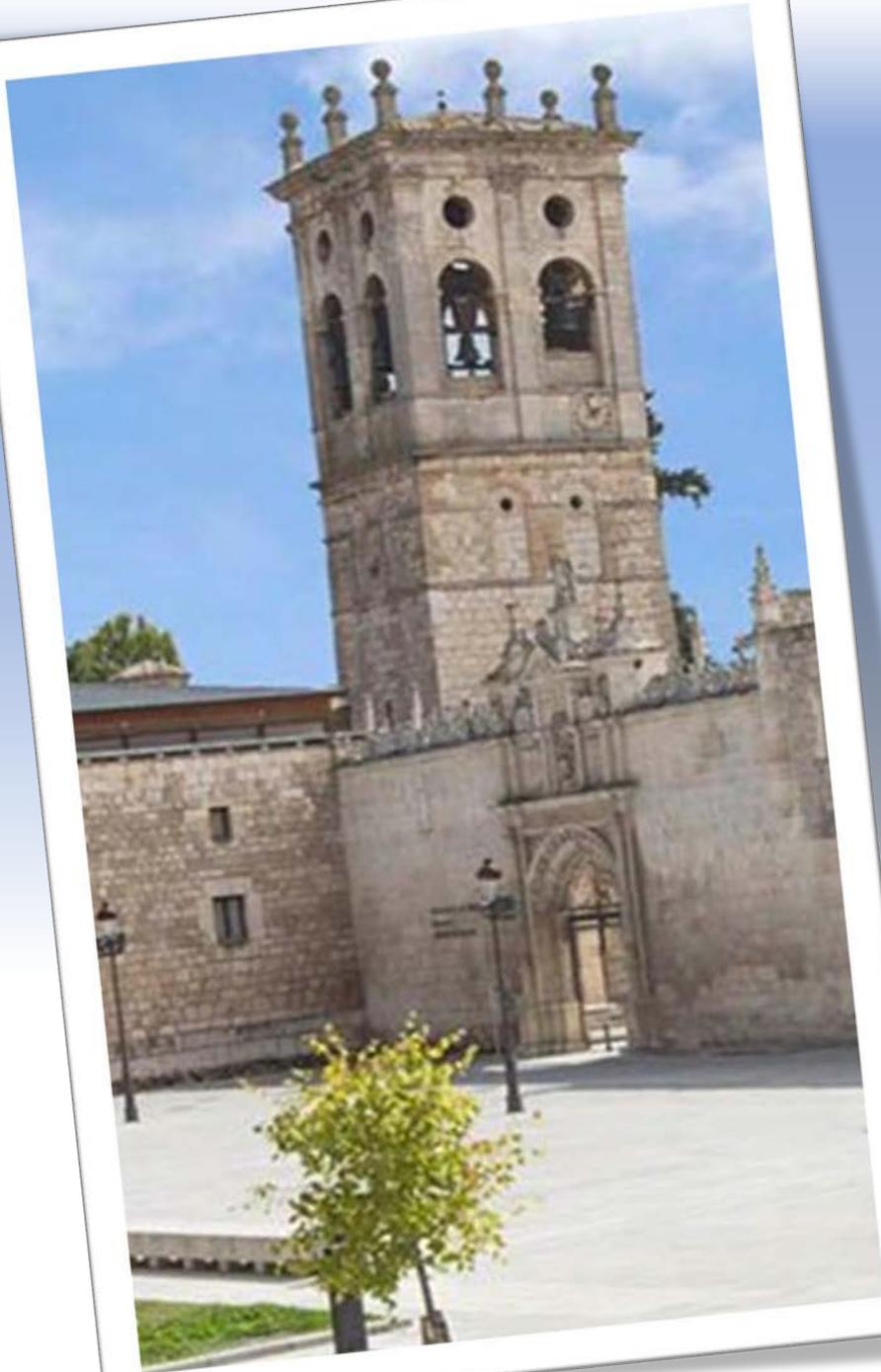
<https://badali.umh.es/>



badali@umh.es

ropero@umh.es





II CONGRESO DE UNIVERSIDADES PROMOTORAS DE LA SALUD

Burgos, 2-4 de noviembre de 2022

Para un mundo sostenible comprométete con tu salud



Las zonas verdes del Campus de Leioa: una oportunidad para impulsar un campus más saludable

María Viota, UPV/EHU
Ibone Ametzaga-Arregi, UPV/EHU
Oihana Berasaluce, UPV/EHU
Jasone Unzueta, UPV/EHU
Lorena Peña, UPV/EHU

Las zonas verdes del Campus de Leioa: una oportunidad impulsar un campus más saludable

Zonas verdes como espacios promotores de salud

Estudio en el Campus de Leioa (UPV/EHU)

Contribución de las zonas verdes del campus de Leioa de la UPV/EHU al bienestar de la comunidad universitaria

Burgos, 2-4 de noviembre de 2022

Para un mundo sostenible comprométete con tu salud

Zonas verdes y campus saludables

La salud de las personas depende de los ecosistemas

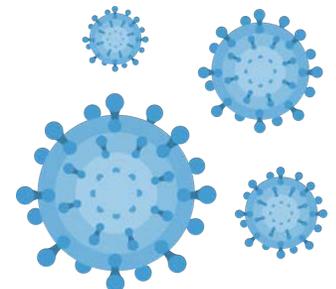
Impactos sobre la salud del actual contexto (cambio climático,
olas de calor, pandemia por COVID-19)

Urge potenciar los múltiples beneficios que la naturaleza proporciona

-  Facilitar entornos salutogénicos (*i.e.* promotores de salud)
-  Potenciando la presencia efectiva de **zonas verdes**

Burgos, 2-4 de noviembre de 2022

Para un mundo sostenible comprométete con tu salud



Zonas verdes y campus saludables

Los campus universitarios son entornos muy interesantes donde intervenir y potenciar los beneficios de las zonas verdes

Impulsores de estrés (actividad intelectual demandante, fatiga)

Tiempo prolongado (jornadas, años)

**OPORTUNIDAD PARA MITIGARLOS → DISEÑO DE CAMPUS
MÁS SALUDABLES**

Burgos, 2-4 de noviembre de 2022

Para un mundo sostenible comprométete con tu salud

Estudio en el Campus de Leioa (UPV/EHU)

Contribución de las zonas verdes del campus de Leioa de la UPV/EHU al bienestar de la comunidad universitaria

 *¿Qué beneficios ofrecen las zonas verdes del Campus?*

 *¿Se relaciona la presencia de zonas verdes del Campus con “sentirse bien”?*

Estudio en el Campus de Leioa (UPV/EHU)

12,3 km de Bilbao; 11.555 alumnos/as; 5.000 personal

Altitud: 50 m; Clima: Atlántico templado; Tº m: 14°C; Precipitación media: 1000-1200 mm, Viento húmedo NW



Burgos, 2-4 de noviembre de 2022

Para un mundo sostenible comprométete con tu salud

¿Qué beneficios ofrecen las zonas verdes del Campus?

Servicios ecosistémicos (beneficios) anuales de las zonas verdes del Campus

Zonas verdes	Contaminación del aire eliminada (kg/año)	Escorrentía de agua evitada (m ³ /año)	Secuestro de carbono (kg/año)
Césped (zona verde mayoritaria)	117	1045	22.131
Árboles	97	242	288.680
TOTAL	214	1287	311.811



Burgos, 2-4 de noviembre de 2022

Para un mundo sostenible comprométete con tu salud

¿Qué beneficios ofrecen las zonas verdes del Campus?

Confort térmico: variaciones en la TEMPERATURA y HUMEDAD RELATIVA
SOL vs SOMBRA

DESCENSO MEDIO T^a
10,2 °C (70%)

AUMENTO MEDIO HR
11 %

Wilcoxon signed Test
p-value <<< 0,05
98 árboles



Burgos, 2-4 de noviembre de 2022

Para un mundo sostenible comprométete con tu salud

¿Qué beneficios ofrecen las zonas verdes del Campus?

Percepción del bienestar de las zonas verdes de la universidad

CUESTIONARIO

Uso, preferencias de visita y de tipología, bienestar Alumnado, PDI, PAS

366 respuestas

209 (57,10%) mujeres

5 (1,37%) no binario

152 (41,53%) hombres



Encuesta sobre zonas verdes y bienestar en el Campus de Leioa (UPV/EHU)

Este cuestionario trata de profundizar en el conocimiento sobre el uso y la percepción de las zonas del Campus de Leioa de la UPV/EHU que favorecen el bienestar entre la comunidad universitaria de la UPV/EHU con el objetivo de recoger ideas que puedan trasladarse a propuestas que mejoren el Campus.

La presente investigación se enmarca en el proyecto "Las zonas verdes del Campus de Leioa: una oportunidad para hacer frente al cambio climático" impulsado por el programa Campus Bizia Lab del curso académico 2020-2021:

<https://www.ehu.es/ies/web/irun/kostasuna/leioako-campuseko-berde-queak>

El cuestionario es completamente anónimo y confidencial. Se compone de 25 preguntas cuyo tiempo estimado de cumplimentación es inferior a los 10 minutos. Las respuestas se utilizarán únicamente con fines de investigación académica. Todas las preguntas con asterisco rojo son obligatorias.

Puedes compartirla con otras personas que pertenezcan a la comunidad universitaria del Campus de Leioa de la UPV/EHU, de modo que su difusión sea mayor.

¡Te agradecemos por adelantado tu interés y tiempo!

***Obligatorio**

Con el objetivo de confirmar tu conformidad con la realización de este cuestionario, por favor, indica: ¿Aceptas la participación en la presente investigación y la utilización de datos para los fines que previamente se han detallado? *

Sí

No

Siguiente Página 1 de 5



Leioako Campuseko (UPV/EHU) berdeguneei eta ongizateari buruzko inkesta

Galdetara honen bidez, UPV/EHUko Leioako Campuseko eremuen erabileran eta erabiltzaileen pertzepzioari buruzko ezagutzan sakontu nahi da eta aldi berean Campusa hobetzeko proposamenetara eramán daitezkeen ideiak biltzea.

2020-2021 ikasturteko Campus Bizia Lab programak bultzatutako "Leioako Campuseko berdeguneak: klima-aldaketari aurre egiteko aukera" proiektuaren barruan kokatzen da ikerketa hau:

<https://www.ehu.es/ies/web/irun/kostasuna/leioako-campuseko-berde-queak>

Galdetara erabat anonimoa eta konfidentziala da. 25 galdera ditu, eta 10 minutu baino gutxiago behar duzue beretzeko. Erantzunak ikerketa akademikorako bakarrik erabiliko dira. Itzartxo gorria duten galderak guziak nahitaezkoak dira.

EHUko Leioako Campuseko unibertsitate-komunitateko beste pertsona batzuekin parteka dezakezue gaitzago zabal dadin.

Aldiz aurretik eskeretan dizugu zure interesa eta denbora!

***Obligatorio**

Galdetara hau egitearekin ados zaudela baieztatzeko, mesedez, adierazi: onartzen al duzu ikerketa honetan parte hartzea eta datuak aldez aurretik zehaztutako helburuetarako erabiltzea? *

Bai

Ez

Siguiente Página 1 de 5

ZONA VERDE que más se relaciona con el bienestar:
“Zonas verdes con arbolado predominante”

$$\chi^2 = 297,36, \text{ g.l.} = 9, p \lll 0$$



Burgos, 2-4 de noviembre de 2022

Para un mundo sostenible comprométete con tu salud

Conclusiones

 **Importancia** de las zonas verdes del Campus: **múltiples beneficios** (purificación del aire, escorrentía de agua evitada, secuestro de carbono, enfriamiento, mitigación del cambio climático).

 Destaca el **arbolado**: beneficios percibidos ("sentirse bien") y capacidad para amortiguar elevadas temperaturas.

 Las zonas verdes tiene una **gran potencialidad para mejorar la vida diaria en el entorno universitario**

 Aplicación al diseño de los campus: **creación de entornos más saludables** para promover el bienestar de la comunidad universitaria desde la propia universidad.

Burgos, 2-4 de noviembre de 2022

Para un mundo sostenible comprométete con tu salud

¡Gracias por vuestra atención!

María Viota
E-mail: viota.maria@gmail.com

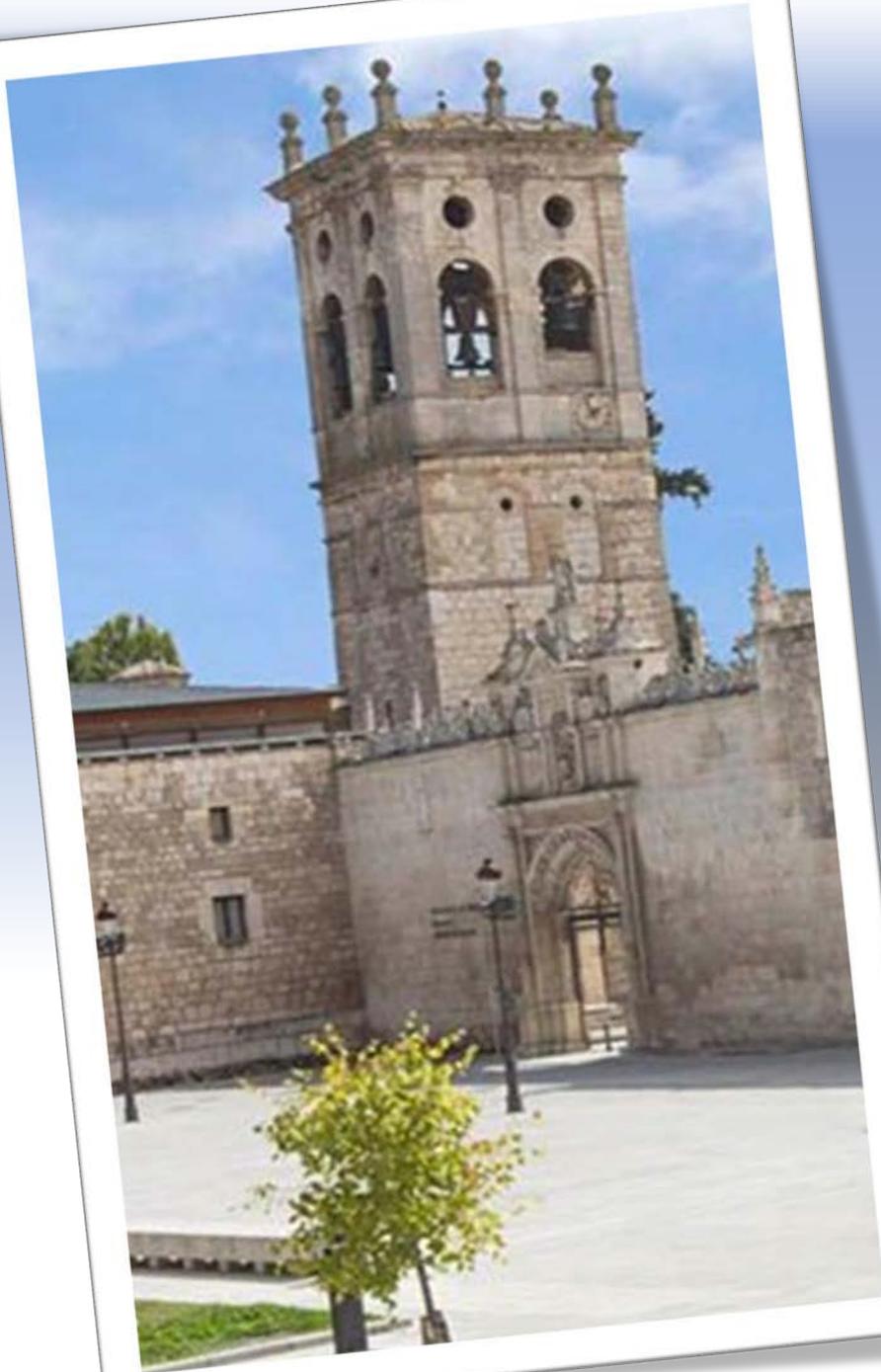
**Cátedra UNESCO sobre Desarrollo Sostenible y Educación Ambiental
(UPV/EHU)**



E-mail: iraunkortasun.katedra@ehu.es

<https://www.ehu.es/cdsea/web/>





II CONGRESO DE UNIVERSIDADES PROMOTORAS DE LA SALUD

Burgos, 2-4 de noviembre de 2022

Para un mundo sostenible comprométete con tu salud

