

## II CONGRESO DE UNIVERSIDADES PROMOTORAS DE LA SALUD

Burgos, 2-4 de noviembre de 2022

*Para un mundo sostenible comprométete con tu salud*



# Atención a la salud mental de jóvenes investigadores/as: la experiencia de la Universitat Jaume I

*Cristina Giménez García, Verónica Cervigón Carrasco  
Carlos García Montoliu, Estefanía Ruiz Palomino*

***UJI Hàbitat Saludable***  
***Vicerrectorado de Estudiantado y Vida Saludable***  
***Universitat Jaume I***

# Introducción

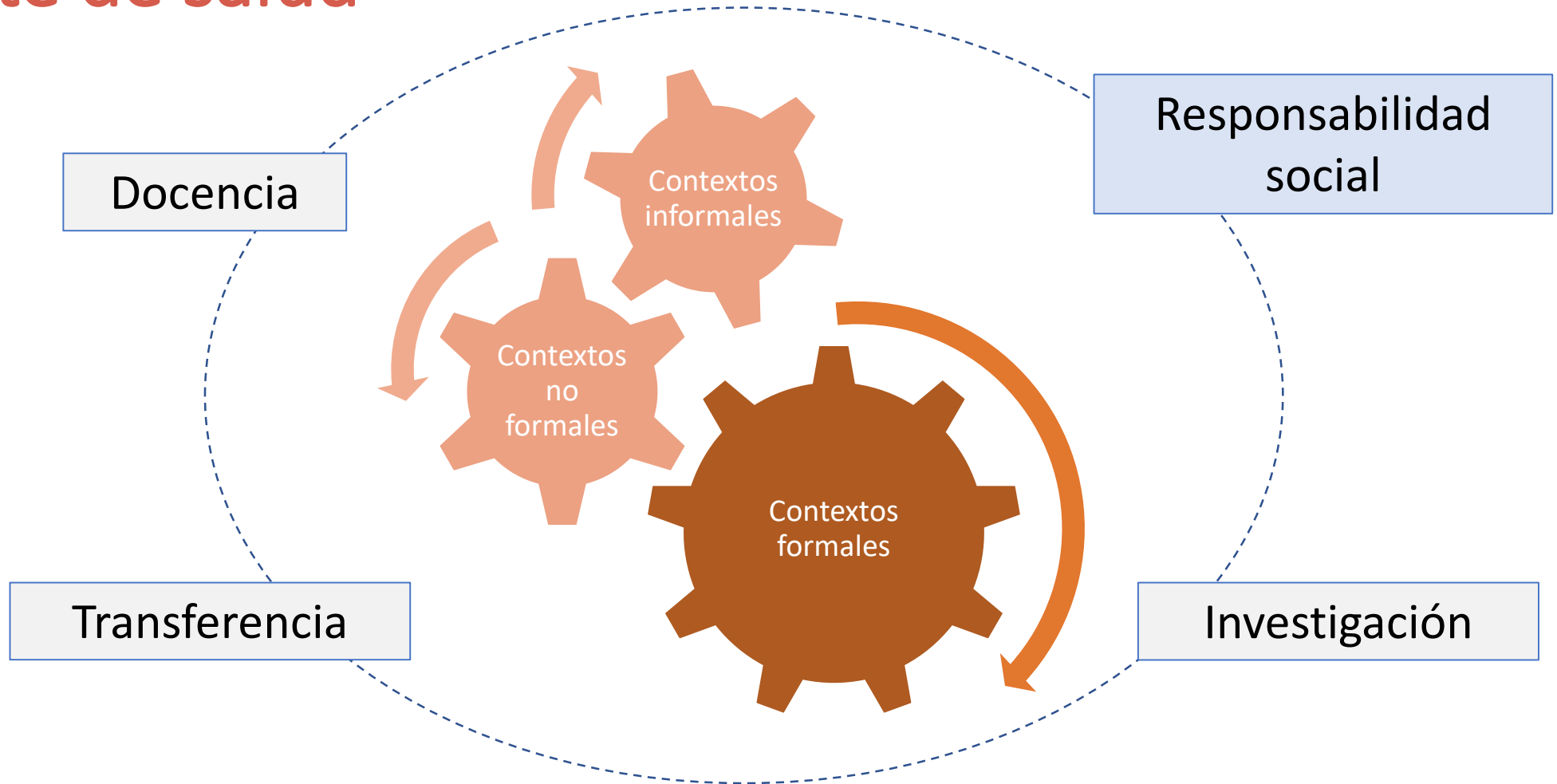
Alrededor de 1.000 millones de personas sufren algún trastorno de salud mental (OMS, 2022).

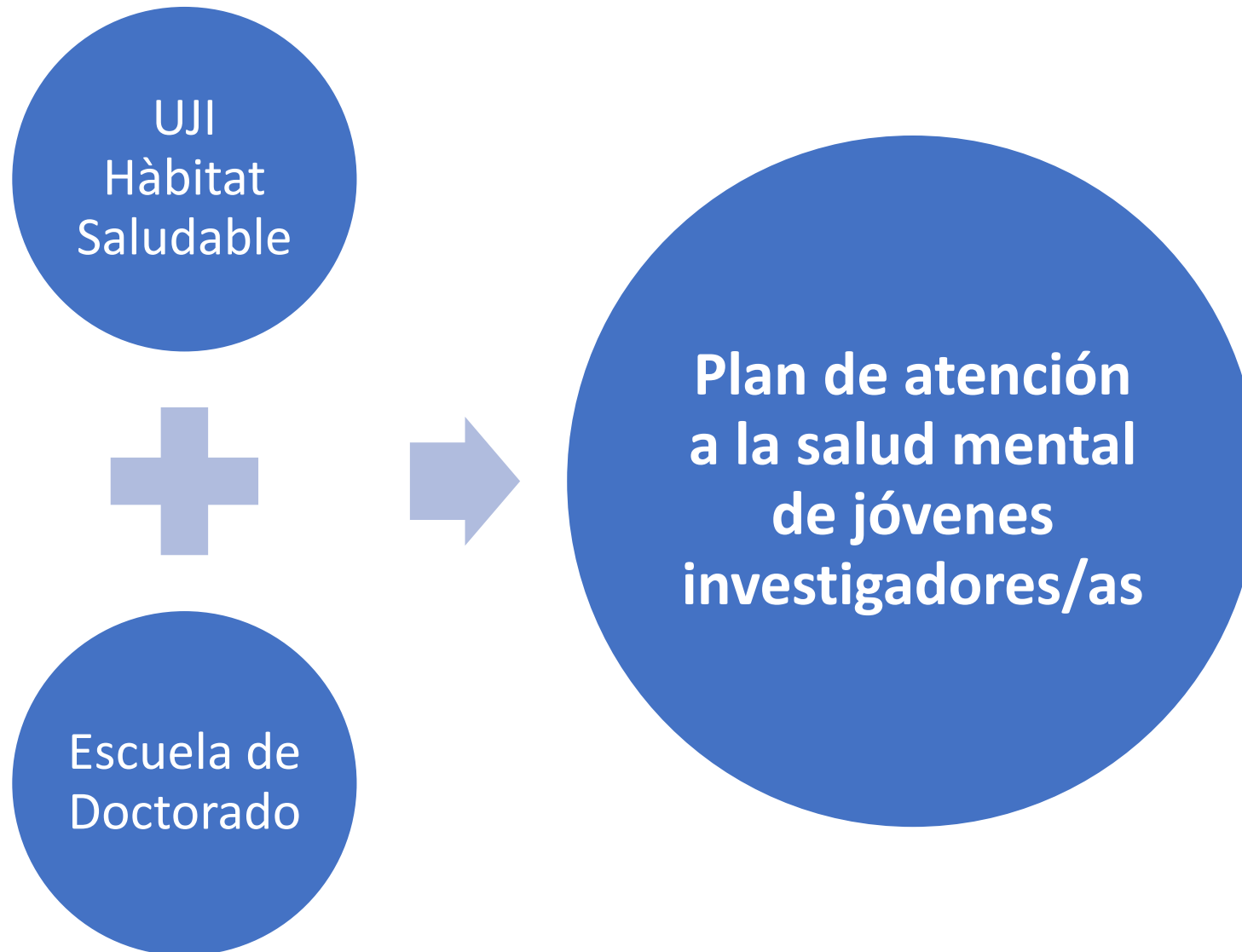
En España, según Ballester y cols. (2020), un 35,7% del estudiantado universitario informa problemas de salud mental: 20,2% de estado de ánimo, 16,6% de ansiedad y 8% de consumo de sustancias.

En la UJI, un 7,5% informa algún diagnóstico de ansiedad o depresión y más un 20% califica su salud mental como regular o mala. Tras el COVID, un 84% del estudiantado dice que su estado de ánimo había empeorado (UJI Hàbitat saludable, 2018, 2021).

Según la OMS (2022), un 23% de quienes sufren depresión y un 30% de quienes sufren psicosis, no recibiría una atención adecuada.

# La universidad como agente de salud





# Objetivos

- Mejorar la información sobre las problemáticas de salud mental, así como sobre aquellos factores protectores o de riesgo que podrían modularla.
- Incrementar competencias de autocuidado de la salud mental.
- Facilitar espacios de cuidado de bienestar emocional, así como de detección y derivación de problemáticas de salud mental.
- Visibilizar los recursos y programas de la Universitat Jaume I que pueden favorecer el cuidado de la salud mental.
- Establecer sinergias y espacios de trabajo conjunto con otros agentes promotores de la salud mental y otras universidades.

# Proceso de trabajo

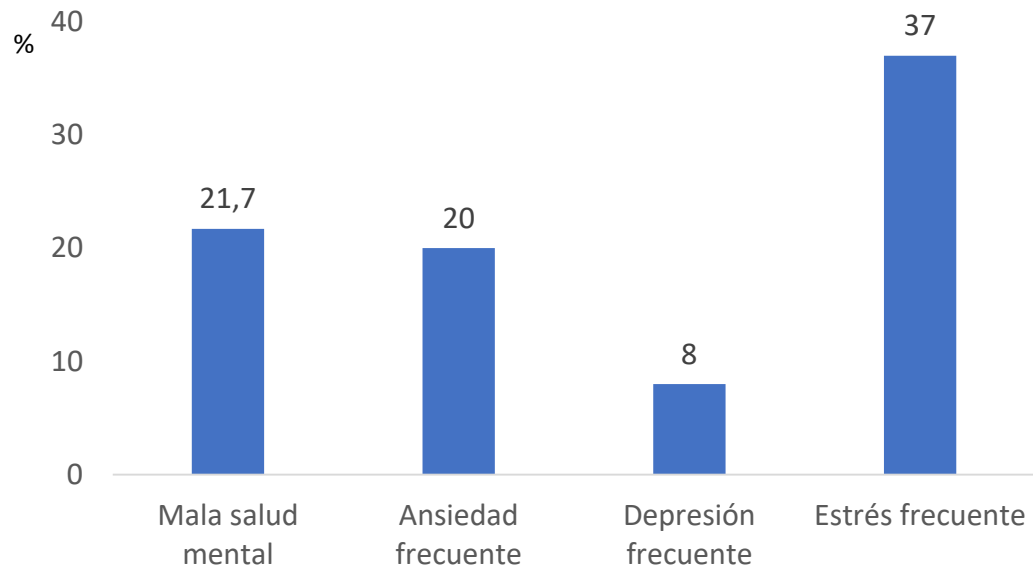
Análisis  
diagnóstico

Diseño de plan  
de trabajo

Evaluación

# Análisis diagnóstico

Necesidades detectadas



20% informa dificultades para dormir (principal motivo: las preocupaciones)

El consumo ayudaba a regular el estrés y evitar el malestar al 22% de quienes consumían alcohol (95%) y al 50% de quienes fumaban (5%).

El 16% define su calidad de vida como regular o mala.





# Diseño de acciones comunitarias online

## ***Alfabetización en salud mental***

- (1) Prevenir el estigma de los problemas de salud mental.
- (2) Visibilizar los recursos del campus universitario: (1) promoción del bienestar emocional, y (2) prevención y atención de problemas psicológicos.
- (3) Dar pautas sobre habilidades de cuidado: regulación emocional, atención plena, actividades agradables, autoinstrucciones...

Metodología: acciones presenciales (puntos de concienciación, mural solidàriament, obra de teatro...), y materiales audiovisuales (píldoras informativas, post en instagram, quiz...)



**+MENT. Salud mental i personal jove investigador** ▶ REPRODUCIR TODO

Preguntes i propostes al voltant de la salut mental de les i els joves. Cada setmana dos vídeos nous. Projecte +Ment. Salut Mental i personal investigador jove. www.ujisaludable.uji.es Escola d...

<p><b>Question1. «¿Cómo romper el estigma?»</b> Universitat Jaume I 48 visualizaciones • hace 13 días Subtítulos</p>	<p><b>+Ment. 1. «Resolució de problemes»</b> Universitat Jaume I 95 visualizaciones • hace 7 días Subtítulos</p>	<p><b>Col·loqui «Les aparences enganyen: pensem el que...»</b> Universitat Jaume I 201 visualizaciones • Emitido hace 7 días</p>	<p><b>Mural Solidàriament. Setmana de la #SalutMenta...</b> Universitat Jaume I 19 visualizaciones • hace 4 días</p>
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------



# Diseño de acciones selectivas

## *¿Cómo ser un/a investigador/a resiliente?*

Módulos:

- (1) Gestión de la incertidumbre y tolerancia a la frustración.
- (2) Desánimo y procrastinación: cómo identificarlos y reconectar con mis objetivos.
- (3) Manejo de la relación con figuras de autoridad y con los pares.

Foco de atención: gestión de la incertidumbre, regulación emocional, resolución de problemas y toma de decisiones.

Duración: 9 horas

Metodología: participativa (estudios de caso, juego de roles, recorrido corporal...)

## *Liderazgo Saludable: ¿cómo liderar equipos de investigación?*

Módulos:

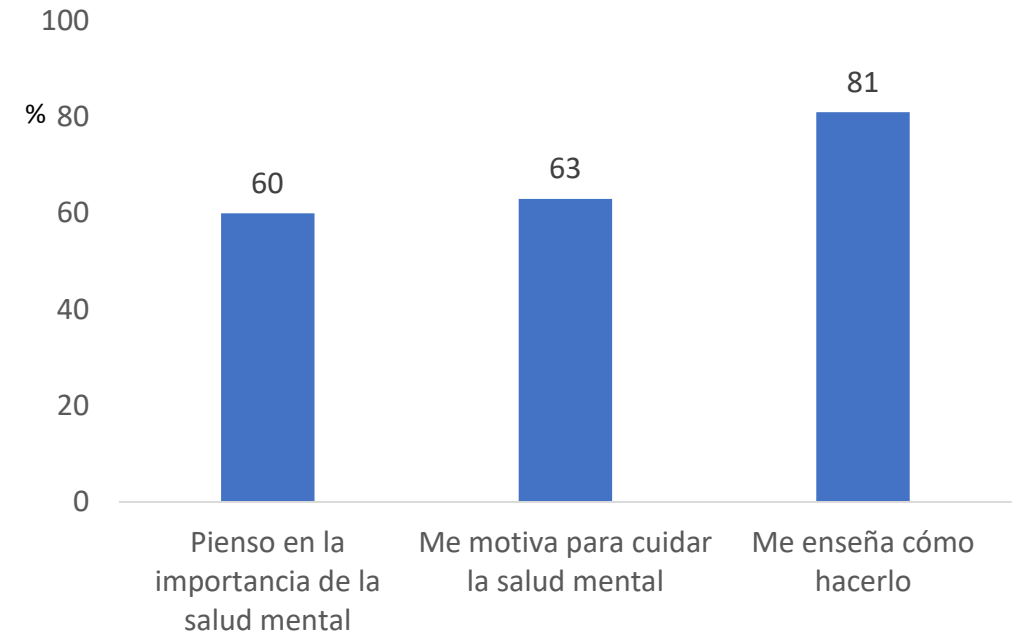
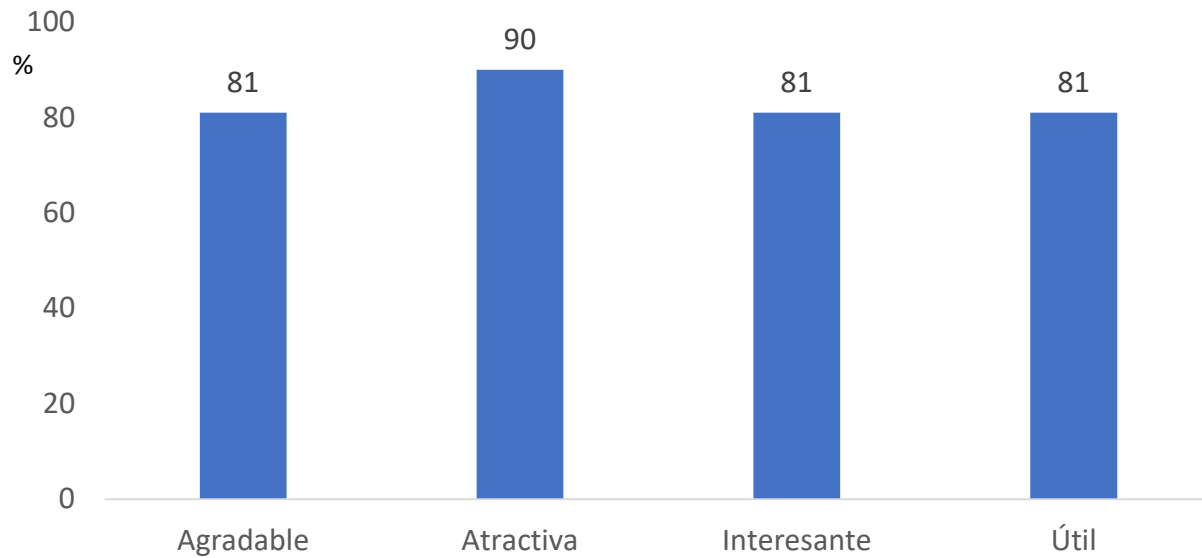
- (1) Introducción al liderazgo
- (2) Regulación emocional y social para un liderazgo saludable
- (3) Comunicación, feedback y acompañamiento.

Foco de atención: proactividad, empatía, comunicación efectiva, adaptación al cambio, y regulación emocional.

Duración: 9 horas

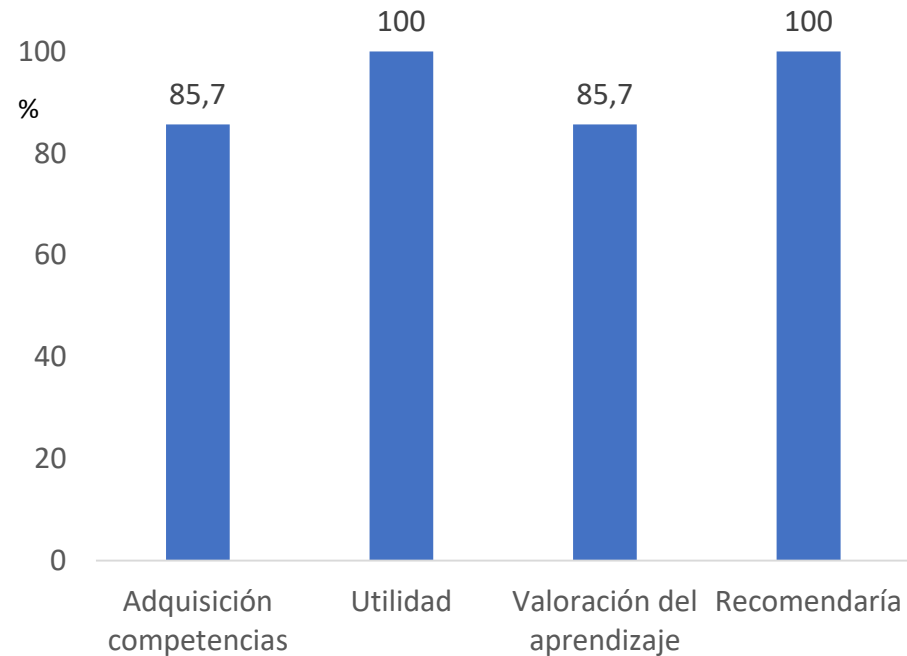
Metodología: participativa (reflexión grupal, juego de roles, estudios de caso, reevaluación cognitiva...)

# Valoración acciones comunitarias online



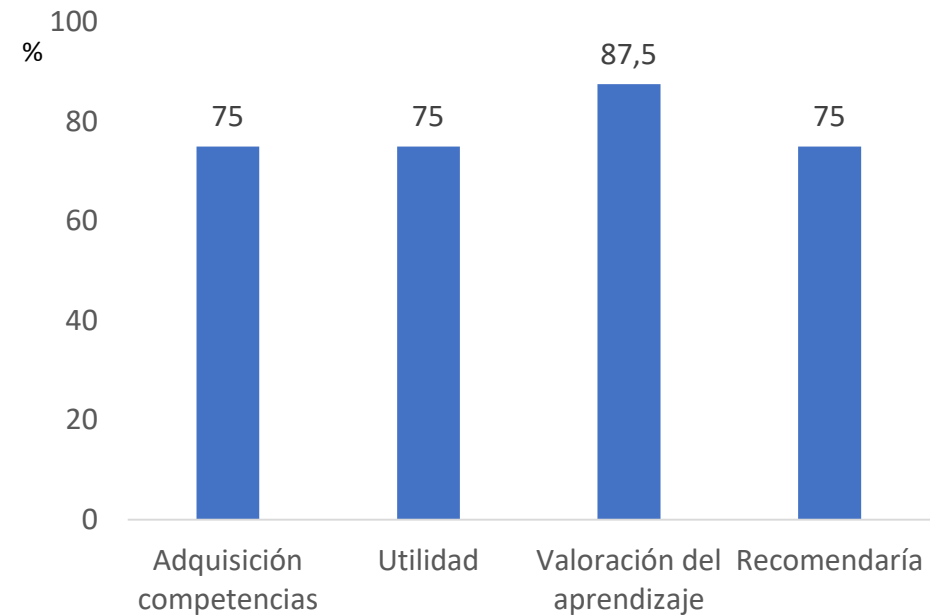
# Valoración de las acciones selectivas

*¿Cómo ser un/a investigador/a resiliente?*



100% plazas cubiertas

*Liderazgo Saludable: ¿cómo liderar equipos de investigación?*



65% plazas cubiertas

# Conclusiones y líneas futuras

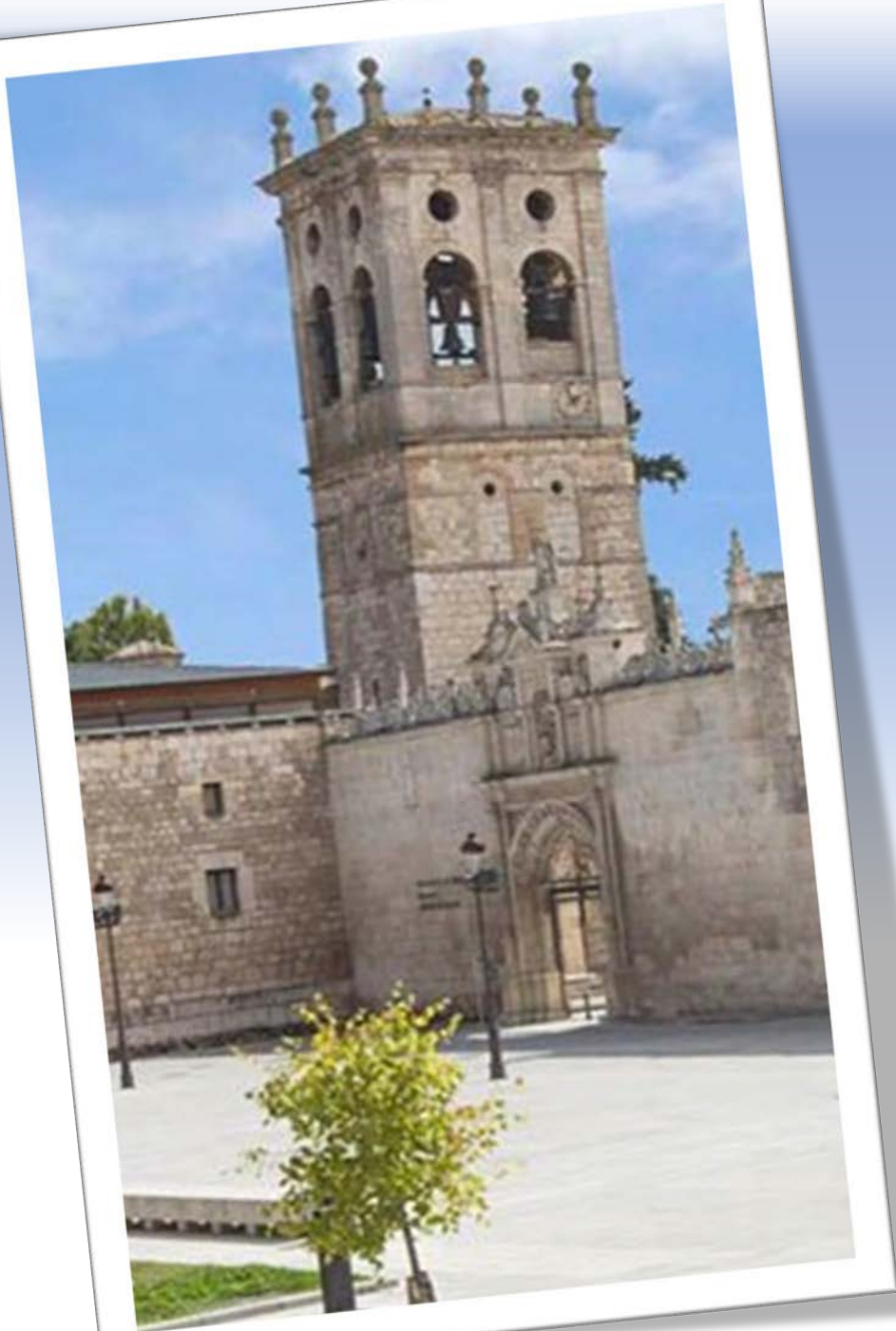
- Integrar planes de promoción de bienestar emocional en las universidades, dirigidos a poblaciones específicas, resulta viable.
- En su diseño cabe incluir las distintas etapas de cambio: desde la probabilidad percibida hasta el refuerzo del hábito.
- En su desarrollo se debe contar con el estudiantado y quienes les tutorizan, así como con los servicios o programas implicados.

A partir de ahora:

- Incrementar los esfuerzos en la evaluación de las acciones selectivas y comunitarias.
- Replicar esta iniciativa en otros colectivos de la comunidad universitaria.
- Establecer un itinerario de atención a la salud mental que incluya promoción, prevención y atención.

# Muchas gracias por vuestra atención

[\*habitat\\_saludable@uji.es\*](mailto:habitat_saludable@uji.es)



## 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*

# EL USO DEL DIARIO EMOCIONAL EN LA PRÁCTICA DOCENTE

*Asunción Ríos-Jiménez, Universidad de Granada*

*Marta García-Jiménez, Universidad de Granada*

*Yolanda Aragón-Carretero, Universidad de Granada*

*M<sup>a</sup> Dolores Villena-Martínez, Universidad de Granada*



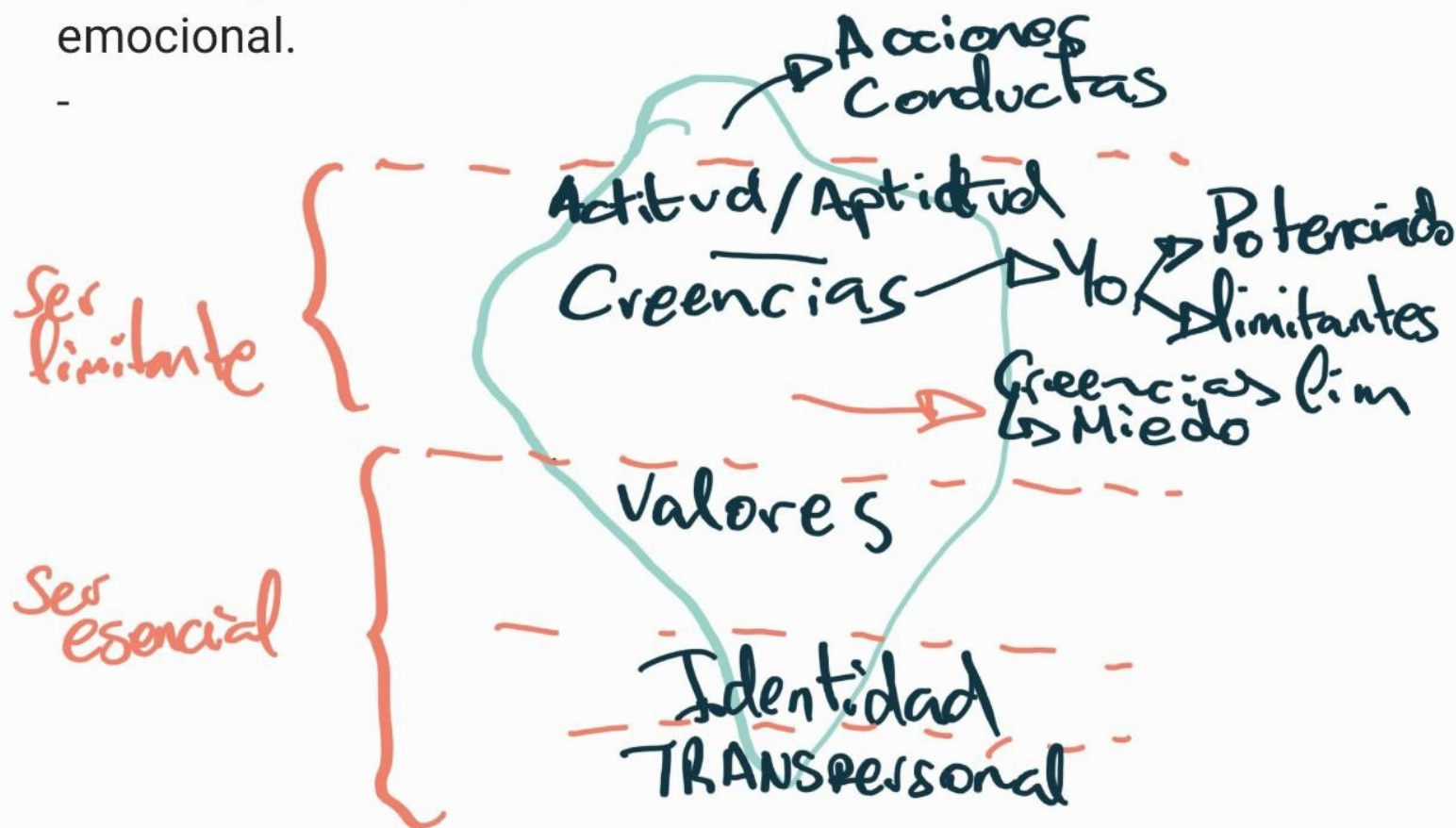


# Introducción

Esta experiencia se enmarca dentro una formación docente sobre inteligencia emocional, en la que participaba un equipo docente interdisciplinar compuesto por 13 profesores/as de la Facultad de Ciencias de la Educación de la Universidad de Granada.



# 1. Iceberg neurológico: Descripción de tu estructura emocional.



# Iceberg neurológico de Roert Dilts (2003)

- Patrones potenciadores
- Patrones limitantes

Burgos, 2-4 de noviembre de 2022

*Para un mundo sostenible comprométete con tu salud*

# Propuesta Diario emocional

Las indicaciones que se dieron al profesorado fueron las siguientes:

- Hazte con una libreta, personalízala si quieres (ponle un nombre).
- Escribe diariamente (preferiblemente a la misma hora) al menos 8 emociones diferentes que hayas vivido ese día. Si quieres completar explicando la situación, con quién estabas...
- Puedes consultar en diversas páginas web para ayudarte (como por ejemplo: Ministerio de Educación y Formación Profesional y el Ministerio de Sanidad) y la rueda de Plutchik.
- No te juzgues, no hay nada ni malo ni bueno, es tu sistema emocional dándote información.
- No son momentos sueltos de “estados de ánimos bruscos”, así que, utilízalo para darte ese espacio y seguir conociéndote.
- Al menos este registro debe estar realizado en 8 días consecutivos.

Burgos, 2-4 de noviembre de 2022

*Para un mundo sostenible comprométete con tu salud*

# Objetivo Diario emocional

Tomar consciencia del “propio sistema emocional”, es decir, qué emociones se experimentan tanto en el ámbito personal como en el ámbito profesional, teniendo en cuenta que ambos están interrelacionados.

# Propuesta Caza de Seres Limitantes

Detectar y recopilar las conductas limitadoras presentes en nosotros mismos y en el entorno o personas cercanas

Burgos, 2-4 de noviembre de 2022

*Para un mundo sostenible comprométete con tu salud*

# Propuesta Caza de Seres Limitantes

## Conductas limitadoras en MÍ

Te puede ayudar a chequear maneras de funcionar desde el miedo, o alguna creencia limitadora, si conectas también con alguna de estas partes, añádelas.

Al menos 5.

## Conductas limitadoras en mi entorno

Describe la conducta, si conectas con la creencia o miedo que hay detrás añádelo y sobre todo pon quien y de qué entorno.

Burgos, 2-4 de noviembre de 2022

*Para un mundo sostenible comprométete con tu salud*

# Resultados y conclusiones

El análisis personal posterior permitió reconocer qué tipo de emociones se vivían y en qué momentos concretos se hacían presentes: entrada/salida del aula, tutorías y contacto electrónico con el alumnado, relaciones interpersonales con los compañeros/as docentes, consecución de tareas de gestión y labor investigadora, entre otras.

Las conclusiones que se presentan muestran la influencia de la gestión del tiempo en los tres pilares esenciales del profesional docente: el área docente - investigadora y de gestión. Siendo relevante destacar que en función de la categoría profesional y de las áreas en las que se desarrolle el profesional en ese momento las emociones varían, se visualiza una diferencia en cuanto al profesorado novel y experto en función de las experiencias previas que poseen tanto dentro como fuera del aula.

Burgos, 2-4 de noviembre de 2022

*Para un mundo sostenible comprométete con tu salud*





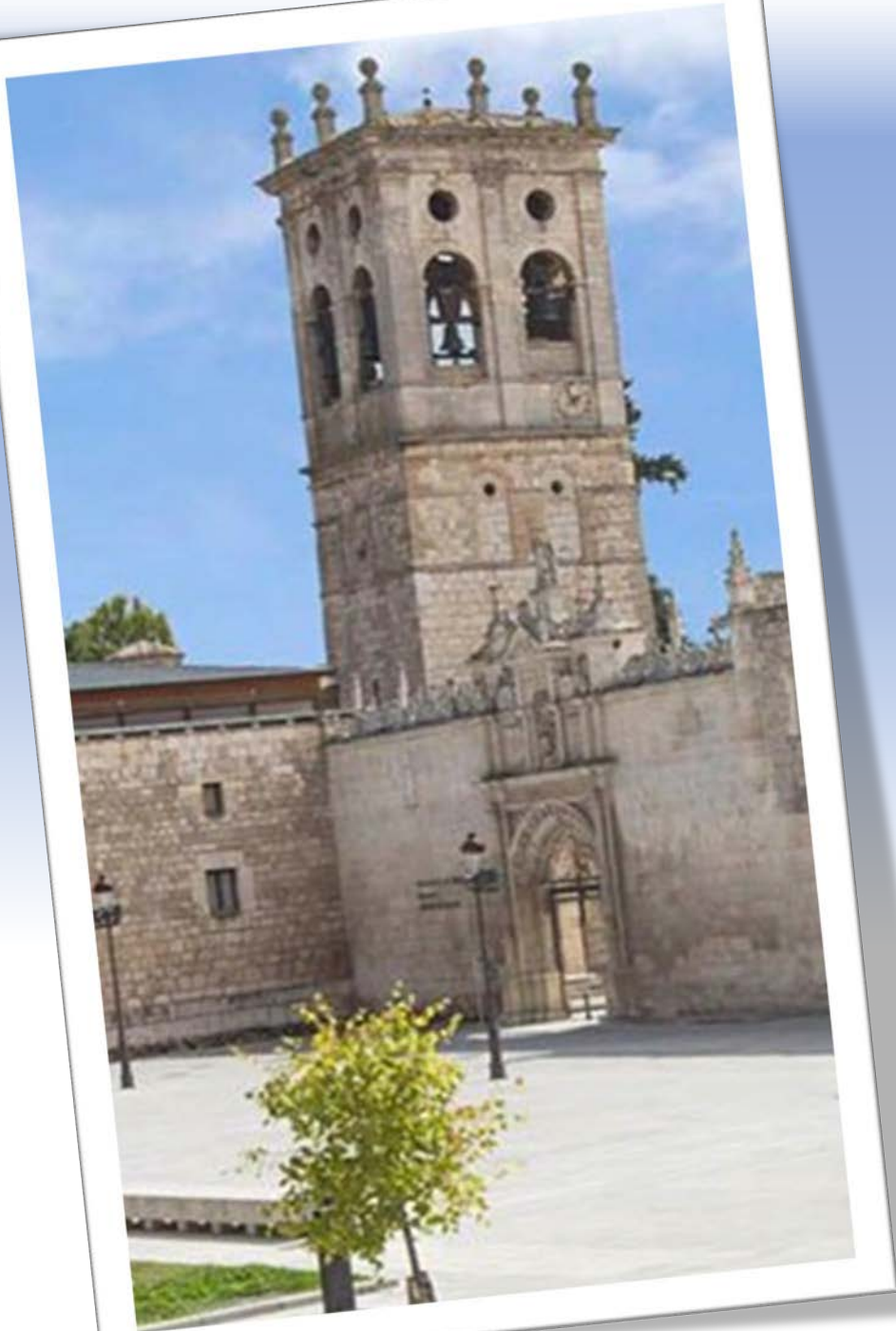
*Burgos, 2-4 de noviembre de 2022*  
*Para un mundo sostenible, comprométete con tu salud*

Gracias por su atención

*Datos de contacto:*  
*[riosasun@ugr.es](mailto:riosasun@ugr.es)*

*<https://wpd.ugr.es/~edufyde/wordpress/>*





## II CONGRESO DE UNIVERSIDADES PROMOTORAS DE LA SALUD

Burgos, 2-4 de noviembre de 2022

*Para un mundo sostenible comprométete con tu salud*



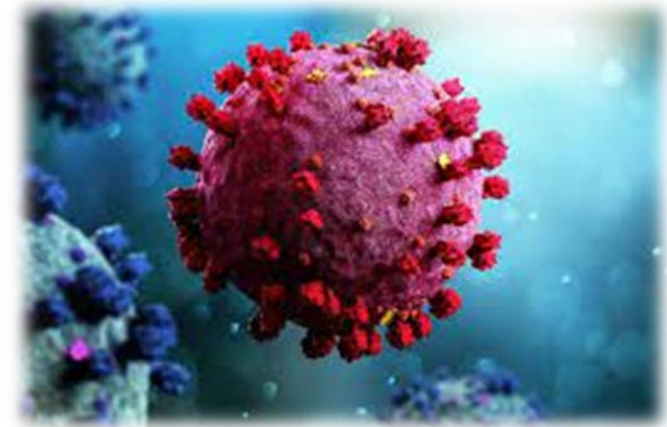
# EL TRABAJO EN COMPETENCIAS SOCIOEMOCIONALES COMO HERRAMIENTAS PARA EL AFRONTAMIENTO DE LA PANDEMIA POR COVID-19 EN LA COMUNIDAD UNIVERSITARIA

*Silvia Cruz, Universidad Rey Juan Carlos*  
*Ainhoa Romero, Universidad Rey Juan Carlos*

# INTRODUCCIÓN

Con la llegada del **COVID-19**, hemos vivido una crisis sin precedentes que ha supuesto un **gran reto** para nuestras sociedades, teniendo que crear y **activar recursos** y herramientas para hacer frente a esta complicada situación.

Desde las **Universidades** se han desarrollado multitud de **estrategias e iniciativas** para afrontar esta crisis desde distintas perspectivas.



Burgos, 2-4 de noviembre de 2022

*Para un mundo sostenible comprométete con tu salud*

Si poner la **mirada** en nuestra **salud mental** siempre es importante, se hace especialmente necesario cuando hablamos de manejar **circunstancias tan adversas** y llenas de incertidumbre como las que ha supuesto la pandemia.

PROGRAMA  
UNIVERSIDAD  
SALUDABLE

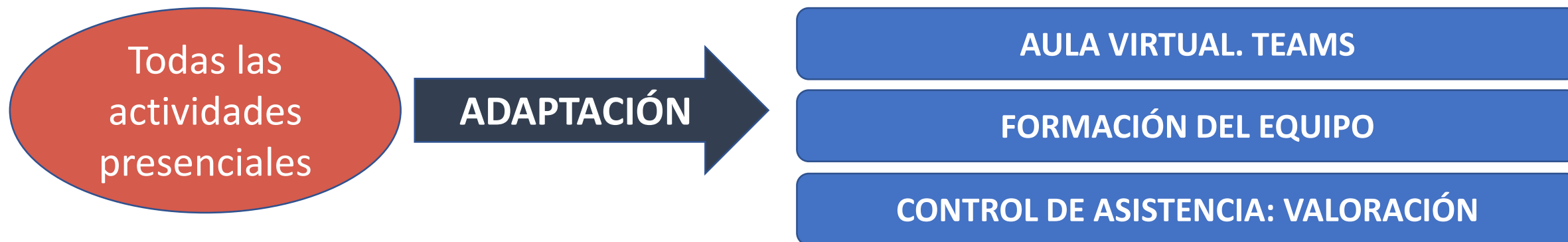
FOCO EN

Acciones que contribuyeran a fortalecer a la comunidad universitaria a través de herramientas de afrontamiento a nivel socioemocional



# ADAPTACIÓN DE LAS INTERVENCIONES

La **adaptación** de todas las nuevas actividades a un **formato online** supuso un esfuerzo considerable al comienzo de la pandemia.



Burgos, 2-4 de noviembre de 2022

*Para un mundo sostenible comprométete con tu salud*

Las principales acciones realizadas entre marzo de 2020 y diciembre de 2021 fueron:

GUÍA “HERRAMIENTAS EMOCIONALES  
PARA EL AFRONTAMIENTO DE LA  
CRISIS PROVOCADA POR LA COVID-  
19”

SEMINARIOS SOBRE COMPETENCIAS  
SOCIOEMOCIONALES

JORNADAS REALIZADAS POR  
EXPERTOS/AS EXTERNOS/AS

ATENCIÓN A DEMANDAS  
INDIVIDUALES

Burgos, 2-4 de noviembre de 2022

*Para un mundo sostenible comprométete con tu salud*

# PROCEDIMIENTO

- Algunas de estas acciones se dirigieron a **toda la comunidad universitaria** y otras a **colectivos específicos** (estudiantes o PDI-PAS).
- Todas en modalidad **online**, lo cual permitió atender a un volumen muy alto de personas. Sólo durante el curso 2020-2021 participaron en estas actividades **5.542 personas**.
- Todas las actividades han sido **evaluadas**, algunas con cuestionarios validados y otras con escalas de satisfacción, mostrando los **resultados mejoras estadísticamente significativas** en las variables evaluadas e **índices muy altos de satisfacción** (en torno a 9 en escala 0-10).



# GUÍA “HERRAMIENTAS EMOCIONALES PARA EL AFRONTAMIENTO DE LA CRISIS PROVOCADA POR LA COVID-19”

- Abril de 2020.
- Con **pautas y ejercicios prácticos**: para ayudar a **digerir y afrontar**.\*
- Se envió por correo a toda la comunidad universitaria, dándole a los estudiantes la **posibilidad de presentarnos un trabajo** realizando los ejercicios: **reconocimiento académico de créditos**.
- Dichos ejercicios se enviaban por correo para su corrección, **facilitándoles pautas o indicaciones particulares**.

# HERRAMIENTAS EMOCIONALES PARA EL AFRONTAMIENTO DE LA CRISIS PROVOCADA POR EL COVID-19

AINHOA ROMERO HERNÁNDEZ

SILVIA CRUZ CORNEJO

Vicerrectorado de Planificación y Estrategia



Universidad  
Rey Juan Carlos  
Universidad Saludable

## INDICE

1. Introducción.....	3
2. La adversidad como parte de la vida.....	4
3. Construir herramientas para afrontar mejor:.....	6
a) Autocuidado.....	6
b) Regular emociones: manejar las emociones desagradables.....	7
c) Regular emociones: potenciar las emociones agradables.....	14
d) Conectar con nuestras fortalezas.....	17
e) Mapear nuestros recursos.....	22
f) Aprender de las dificultades.....	23
g) Narrar constructivamente lo que nos ocurre.....	24
h) Mantener contactos sociales sanos.....	25
i) Potenciar nuestros valores: empatía, cooperación, altruismo y solidaridad.....	27
j) Extraer el significado, mirar al futuro.....	28
4. Pérdidas y duelo.....	30
5. Otros recursos de ayuda.....	32

# GUÍA “HERRAMIENTAS EMOCIONALES PARA EL AFRONTAMIENTO DE LA CRISIS PROVOCADA POR LA COVID-19”

- Departamento de Psicología: nos pidió colaboración para que esta guía computara como horas externas para los estudiantes de 4º curso del grado de Psicología, que se habían quedado sin posibilidad de completar sus prácticas debido a las circunstancias sobrevenidas.
- Participantes: 406.
- La guía quedó alojada en la web: <https://www.urjc2030.es/prus/>

## SEMINARIOS SOBRE COMPETENCIAS SOCIOEMOCIONALES

Seminarios **grupales** desarrollados por las **psicólogas del equipo** sobre variables de especial interés para el **afrentamiento de la pandemia**:

Manejo  
del estrés

Relaciones  
interpersonales

Manejo  
del duelo

Cambios  
saludables

Resiliencia  
y bienestar  
emocional

Regulación  
emocional

Manejo  
emocional y  
herramientas  
para la  
resiliencia

Prevención  
de adicciones  
tecnológicas

# SEMINARIOS SOBRE COMPETENCIAS SOCIOEMOCIONALES

## Manejo del estrés

Dirigido a: **Estudiantes**  
Duración: **4h** (2 sesiones)  
Participantes: **157**  
Satisfacción (0-10): **9.03**

EVALUADO CON:  
versión española **Escala de  
Estrés Percibido** (Cohen,  
Kamarck & Mermelstein,  
1983), adaptada por E.  
Remor.

Resultados  
estadísticamente  
significativos: se reduce el  
estrés percibido

Burgos, 2-4 de noviembre de 2022

*Para un mundo sostenible comprométete con tu salud*

# SEMINARIOS SOBRE COMPETENCIAS SOCIOEMOCIONALES

Resiliencia y  
bienestar  
emocional

Dirigido a: **Estudiantes**  
Duración: **6h** (3 sesiones)  
Participantes: **341**  
Satisfacción (0-10): **8.98**

EVALUADO CON:  
versión española **del CD-  
RISC** (Conor y Davidson,  
2003)

Resultados  
estadísticamente  
significativos: mejora la  
resiliencia.

Burgos, 2-4 de noviembre de 2022

*Para un mundo sostenible comprométete con tu salud*

# SEMINARIOS SOBRE COMPETENCIAS SOCIOEMOCIONALES

VALORADOS CON PREGUNTAS CUALITATIVAS

Regulación  
emocional

Dirigido a: **Estudiantes**  
Duración: **4h** (2 sesiones)  
Participantes: **356**  
Satisfacción (0-10): **9.10**

Manejo del  
duelo

Dirigido a: **Estudiantes**  
Duración: **3h** (1 sesión)  
Participantes: **213**  
Satisfacción (0-10): **9.31**

Cambios  
saludables

Dirigido a: **Estudiantes**  
Duración: **2h** (1 sesión)  
Participantes: **313**  
Satisfacción (0-10): **8.88**

Burgos, 2-4 de noviembre de 2022

*Para un mundo sostenible comprométete con tu salud*



# SEMINARIOS SOBRE COMPETENCIAS SOCIOEMOCIONALES

Manejo  
emocional y  
herramientas para  
la resiliencia

Dirigido a: **PDI**  
Participantes: **41**  
Duración: **12h**

## 4 SESIONES

- 1.- PILARES DE LA RESILIENCIA
- 2.- AUTOCONOCIMIENTO E IDENTIFICACIÓN EMOCIONAL
- 3.- REGULACIÓN EMOCIONAL
- 4.- RECURSOS PARA EL MANEJO EMOCIONAL EN EL AULA.

Manejo  
emocional en la  
práctica docente

Dirigido a: **PDI**  
Participantes: **57**  
Duración: **8h**

## 4 SESIONES

- 1 y 2.- AUTORREGULACIÓN EMOCIONAL.
- 2 y 4.- HETERORREGULACIÓN Y MANEJO DE SITUACIONES COMPLICADAS EN LA PRÁCTICA DOCENTE.

Burgos, 2-4 de noviembre d

*Para un mundo sostenible comprométete con tu salud*



# JORNADAS REALIZADAS POR EXPERTOS/AS EXTERNOS/AS

## JORNADA "Herramientas para cuidarnos en tiempos de COVID-19".

Lunes, 16 de noviembre (17-19h)

"¿Qué hay de cierto (y qué no) en las creencias relacionadas con la alimentación y el rendimiento académico?"

Impartida por Julio Basulto.

Por la realización de esta actividad se reconocen 0'1 créditos.

 Universidad Rey Juan Carlos | Universidad Saludable

universidad\_saludable\_urjc  
universidadsaludable@urjc.es

## JORNADA "Herramientas para cuidarnos en tiempos de COVID-19".

Jueves 19 noviembre

10:00-12:00h 0.1 Créditos

"Recursos para convertir la reacción en respuesta: cuidar la relación desde la Comunicación no violenta"

Impartida por Clara Rodríguez

Clara Rodríguez, Formadora de Comunicación No Violenta certificada por el Centro Internacional. Educadora social y mediadora familiar y comunitaria.

- Practicar para convertir la reacción en respuesta.
- Breve introducción a la Com. No Violenta.
- Nuestro espacio de libertad.
- La autoconección.
- El patrón reactivo.

Arun Mansukhani, Psicólogo Especialista en Psicología Clínica y Sexólogo, con más de 25 años de experiencia como terapeuta.

0.1 Créditos 17:30-19:30h

"Relaciones sanas para una mente sana"

Impartida por Arun Mansukhani

 Universidad Rey Juan Carlos | Universidad Saludable

## JORNADA "Herramientas para cuidarnos en tiempos de COVID-19".

"La regulación emocional como factor modulador de la adversidad".

Impartida por Anabel González. 0.1 Créditos

Martes 17 de noviembre 16:00-18:00



Anabel González es psiquiatra y psicoterapeuta especializada en el campo del trauma complejo y la disociación.

Trabaja en el Complejo Hospitalario Universitario de A Coruña, es autora de varios libros y dirige varios proyectos de investigación.

 Universidad Rey Juan Carlos | Universidad Saludable

## JORNADA "Herramientas para cuidarnos en tiempos de COVID-19".

"Navegar en la incertidumbre" 0.1 Créditos  
Impartida por Jesús Alcoba.

Viernes 20 de noviembre (10-12 h)

Historia de la apasionante expedición de Ernest Shackleton al Polo Sur.

¿Qué competencias ayudaron a Shackleton y su tripulación a conseguir su gran hazaña sorteando todo tipo de adversidades?

Cómo "navegar" en la incertidumbre y en la adversidad en estos tiempos difíciles.

Esta conferencia recorre los episodios más trepidantes de la misión, con abundante material gráfico original de la expedición combinado con fotografías tomadas por el ponente en su propio viaje a la Antártida.



Jesús Alcoba es un reconocido autor, divulgador científico, TEDx speaker, certificado como Competent Communicator.

Es autor de conocidos libros como "La brújula de Shackleton", "Conquista tu sueño", "Inspiración" y "Ultraconciencia", entre otros.

Dirigido a: Toda la comunidad universitaria.

Total de participantes = 1.192

## JORNADA "Herramientas para cuidarnos en tiempos de COVID-19".

"Actividad física saludable en tu domicilio" 0.1 Créditos  
Impartida por Óscar de las Mozas.

Miércoles 18 de noviembre (12-14h)

Mínimos de ejercicio físico recomendados  
La combinación saludable de ejercicio y nutrición  
La importancia de una condición física equilibrada:

Parte práctica: técnicas más completas y efectivas para la ganancia de fuerza en piernas, abdomen, espalda y hombros y también para el desarrollo de la movilidad y agilidad



0.1 Créditos

## TALLERES SOBRE SUEÑO Y DESCANSO

“EL SUEÑO, UN  
ALIADO EN TU  
ESTUDIO”

PARA  
ESTUDIANTES

Duración: **8h** (4 sesiones).

Participantes en la actividad: **108.**

Satisfacción con la actividad (1-10) = **9.32**

“DORMIR  
MEJOR PARA  
VIVIR MEJOR”

PARA PDI-PAS

Duración: **4h** (2 sesiones).

Participantes en la actividad: **48.**

Satisfacción con la actividad (1-10) = **9.47**

Burgos, 2-4 de noviembre de 2022

*Para un mundo sostenible comprométete con tu salud*

## JORNADAS REALIZADAS POR EXPERTOS/AS EXTERNOS/AS

### TALLERES SOBRE AUTOCUIDADO EMOCIONAL

PARA  
ESTUDIANTES

Duración: **4h** (2 sesiones).

Participantes en la actividad: **124.**

Satisfacción con la actividad (1-10) = **9.09**

PARA PDI-PAS

Duración: **4h** (2 sesiones).

Participantes en la actividad: **131.**

Satisfacción con la actividad (1-10) = **8.94**

Burgos, 2-4 de noviembre de 2022

*Para un mundo sostenible comprométete con tu salud*

## JORNADAS REALIZADAS POR EXPERTOS/AS EXTERNOS/AS

“Procesos de duelo:  
cómo acompañar y  
acompañarnos”

Dirigido a toda  
la comunidad  
universitaria

Participantes en la actividad: 96.

Satisfacción con la actividad (1-10) = 9.35

Curso online:  
“Introducción al  
mindfulness”

Dirigido a toda  
la comunidad  
universitaria y a  
público general

Alojado en la web:

[https://tv.urjc.es/multimediaobjects/tag/  
U991501](https://tv.urjc.es/multimediaobjects/tag/U991501)

Opción de realizar trabajo: RAC

**CANAL TV-URJC (Serie Universidad Saludable):** <https://tv.urjc.es/series/5fb3e3a4d68b1418248b470d>

Burgos, 2-4 de noviembre de 2022

*Para un mundo sostenible comprométete con tu salud*

# ATENCIÓN A DEMANDAS INDIVIDUALES

- A través de correo electrónico o de Teams.
- Asociado a la asistencia a seminarios.
- Casos puntuales que contactan.
- Objetivo: dar **pautas para el autocuidado** y **facilitar otros recursos de ayuda** (libros, guías, profesionales...).
- Limitaciones:
  - ✓ Servicio con orientación hacia la promoción de la salud (no intervención).
  - ✓ Comunidad universitaria muy amplia (50.000).



# CONCLUSIONES

La **universidad** puede contribuir de forma muy significativa en la **mejora de la salud y el bienestar emocional** de su comunidad universitaria.

Debemos ser **flexibles y permeables** a la demanda, adaptándonos a circunstancias adversas como las que ha supuesto la pandemia: importancia de la flexibilidad en estos servicios.

Detectamos una **gran necesidad** en nuestra comunidad universitaria de adquirir **recursos** que les ayuden a **mejorar su salud emocional** y a abordar los problemas de **salud mental**, los cuales han aumentado de forma notable tras la pandemia.

Burgos, 2-4 de noviembre de 2022

*Para un mundo sostenible comprométete con tu salud*

“Yo me iba a ir de la URJC sin conocer que hay en ella profesionales recomponedores de personalidades... Me alegro muchísimo de haber tenido la oportunidad de hacer estas formaciones. Y espero que me sigan ayudando a recomponerme después de todo este tiempo sin prestar atención a señales que ya son evidentes”

(Estudiante de último curso)

“Muchas gracias por hacernos conocer un poquito más de nosotros y aprender a gestionar nuestras emociones. Gracias por preocuparos por cada uno de nosotros”.

(Estudiante de Doctorado)





**CONGRESO DE UNIVERSIDADES  
PROMOTORAS DE LA SALUD**

*Burgos, 2-4 de noviembre de 2022*

*Para un mundo sostenible, comprométete con tu salud*



Para más información pueden  
contactar con:

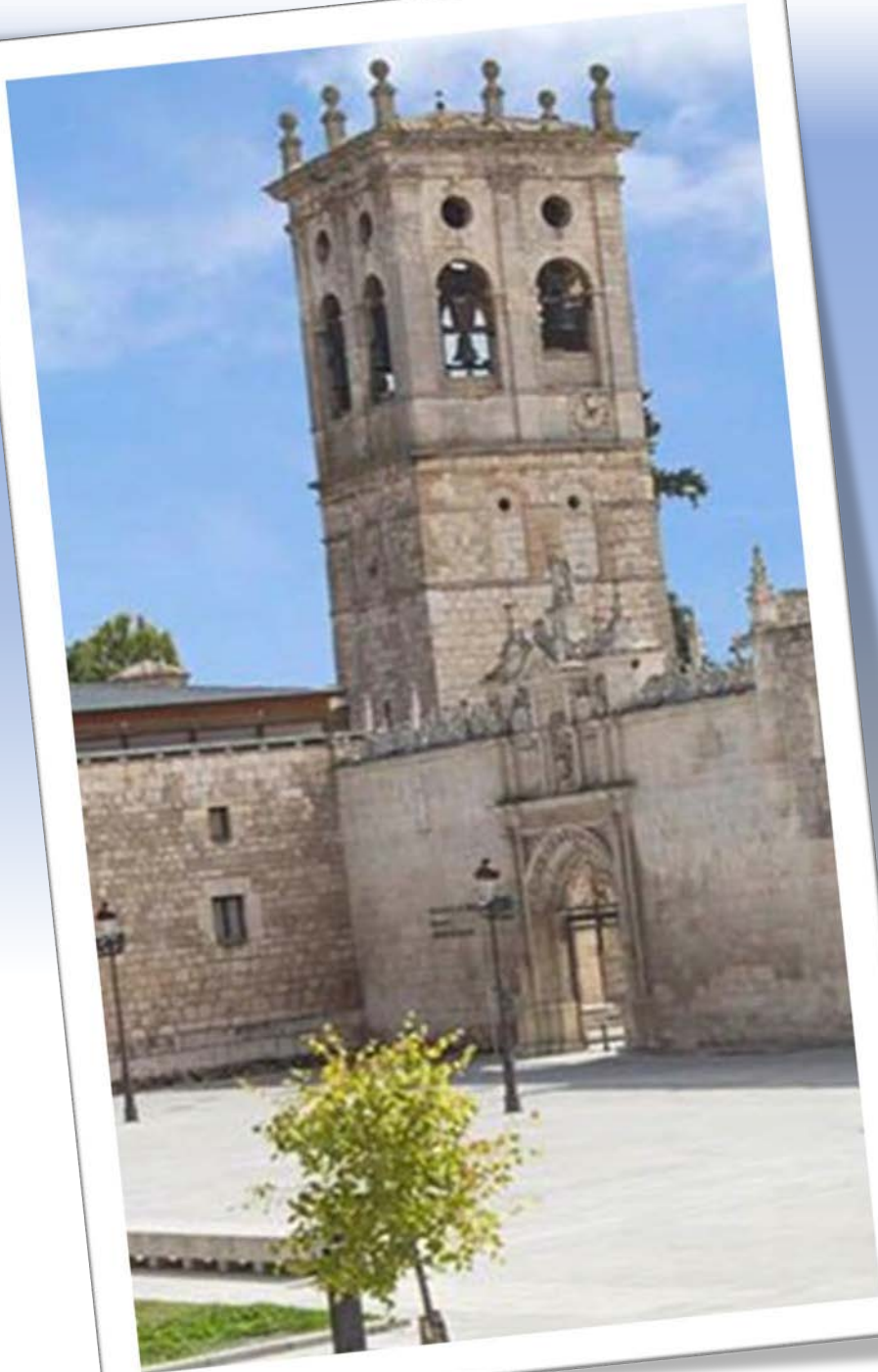
[https://www.urjc2030.es/prus/  
universidadsaludable@urjc.es](https://www.urjc2030.es/prus/universidadsaludable@urjc.es)

[silvia.cruz@urjc.es](mailto:silvia.cruz@urjc.es)

[ainhoa.romero@urjc.es](mailto:ainhoa.romero@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*





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

*Burgos, 2-4 de noviembre de 2022*

*Para un mundo sostenible, comprométete con tu salud*

# Acciones saludables y sostenibles en la Universidad Complutense de Madrid

*ISABEL MARÍA GARCÍA FERNÁNDEZ*

*Vicerrectora de Cultura, Deporte y Extensión Universitaria UCM*

*ROSA MARIA DE LA FUENTE FERNÁNDEZ*

*Vicerrectora de Estudiantes*

*YOLANDA GARCÍA RODRÍGUEZ*

*Delegada del Rector para la Promoción de la Cultura Preventiva UCM*

*M.ª ÁNGELES MADERUELO LABRADOR*

*Directora de la Unidad de Prevención de Riesgos Laborales UCM*

*JORGE JESÚS GÓMEZ SANZ*

*Vicerrector de Tecnología y Sostenibilidad UCM*

*CRISTINA LARROY GARCÍA*

*Catedrática del Dpto. de Personalidad, Evaluación y Psicología Clínica*



# Estrategia de Fomento de la Actividad Física, el Deporte y la Salud

## Antecedentes

**Estrategia de Fomento de Actividad Física y Deporte en las Universidades de la Comunidad de Madrid**, integrada en el Plan Director y Estratégico de Actividad Física y Deporte de Calidad de la Viceconsejería de Deportes de la Comunidad de Madrid

## Objetivos

Crear **Campus de Vida Saludables, Sostenibles e Inclusivos**

**Promocionar y desarrollar** la actividad física y el deporte

**Fomentar hábitos** para la mejora de la salud

**Fomentar líneas de investigación práctica**

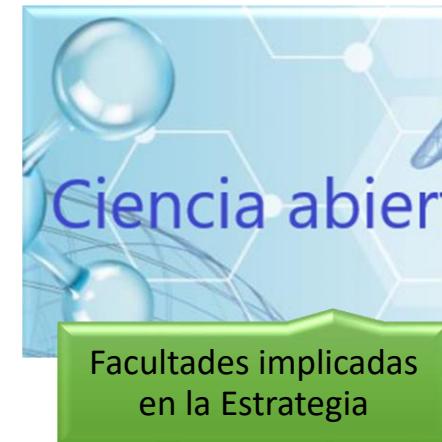
Ofrecer **Prácticas curriculares, extracurriculares o de formación práctica**

## Dirigida

Toda la comunidad universitaria

Sus miembros cuentan con la posibilidad de ser **evaluados en su estado de salud** en aspectos relacionados con la fisioterapia, la podología, la odontología, la alimentación y la nutrición (salud y rendimiento deportivo), la optometría y oftalmología, la psicología, la medicina deportiva y la enfermería de la salud

# Estrategia de Fomento de la Actividad Física, el Deporte y la Salud

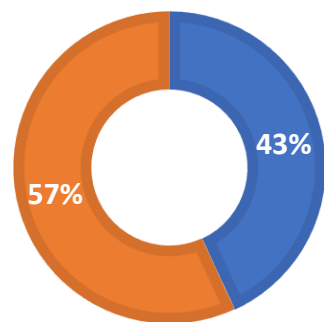


# Estrategia de Fomento de la Actividad Física, el Deporte y la Salud

Trofeo Rector compuesto de 2 categorías y 28 Clubes

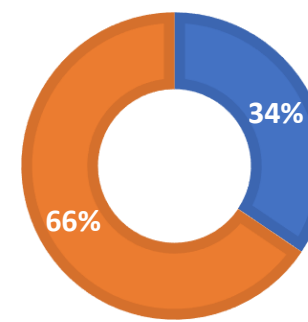
1ª Categoría 131 equipos		2ª Categoría 62 equipos	
73 masculinos 1627 jugadores	58 femeninos 1233 jugadoras	39 masculinos 375 jugadores	23 femeninos 714 jugadoras
<b>Total: 193 equipos</b> <b>Total: 3949 jugadores</b>			

INSCRIPCIONES 1ª CATEGORÍA



■ Mujeres ■ Hombres

INSCRIPCIONES 2ª CATEGORÍA



■ Mujeres ■ Hombres



# Promoción de la Salud y Salud emocional



Burgos, 2-4 de noviembre de 2022

*Para un mundo sostenible comprométete con tu salud*

# Oficina de promoción de la salud

**Duración:** 16 semanas

**Contenidos:**

- Evaluación sanitaria inicial
- Consultas de seguimiento
- Sesiones de ejercicio físico guiadas
- Guía para la elaboración del Snack Saludable
- Informe de evolución sanitaria final

**Duración:** 3 meses

**Contenidos:**

- Evaluación individual
- Modificación de hábitos inadecuados
- **Apoyos psicológicos**
- Introducción de nuevos hábitos alimenticios
- Introducción de rutinas de ejercicio físico
- Afrontamiento de los deslices y recaídas
- Adherencia al programa

Burgos, 2-4 de noviembre de 2022

*Para un mundo sostenible comprométete con tu salud*

# Salud emocional



Clínica Universitaria de Psicología

Clinicas y hospitales

Servicios

Personal

Talleres y cursos

Investigación

Área de formación

La Clínica en los  
medios



<https://www.ucm.es/clinicadepsicologia/>



# Salud emocional



**PsiCall UCM**

<https://psicall.ucm.es/>

Burgos, 2-4 de noviembre de 2022

*Para un mundo sostenible comprométete con tu salud*

## Métodos de intervención

- **Telepsicología**
  - Atención telefónica
  - Atención vía correo electrónico
- **Atención presencial/ online**
  - Consultas de Intervención Breve (CIB)
  - Derivación a la CUP y otros
- **Atención grupal**
  - Talleres para la comunidad universitaria (estudiantes y colegios mayores)
- Enfoque de **práctica clínica basada en la evidencia**
  - Fundamentación empírica
  - Compromiso con la medición de los resultados (eficacia y satisfacción)

## Equipo



Burgos, 2-4 de noviembre de 2022

*Para un mundo sostenible comprométete con tu salud*

# PsiCall en cifras

## • Datos curso 2021-2022

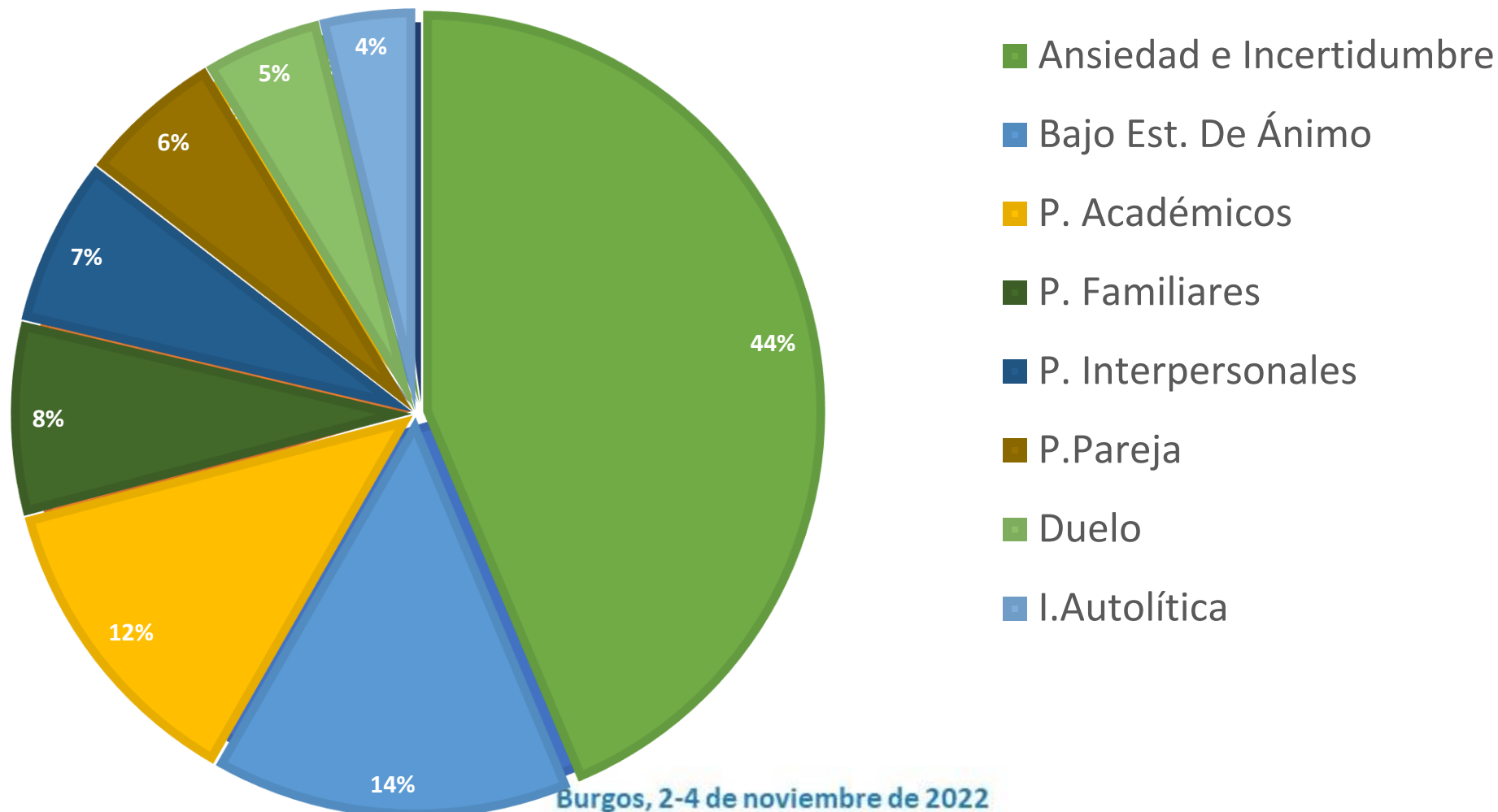
- Llamadas telefónicas
  - 1381 llamadas entrantes, 366 salientes, 1298 llamantes
- Correos electrónicos
  - 1165 interacciones, de 295 remitentes (aprox. 2,65 correos servicio/remitente)
- 266 sesiones CIB para 30 estudiantes (aprox. 9 sesiones/ estudiante)
- 150 derivaciones a CUP UCM/otros

Burgos, 2-4 de noviembre de 2022

*Para un mundo sostenible comprométete con tu salud*

# Motivos de Consulta Principales

## CORREOS



Burgos, 2-4 de noviembre de 2022

*Para un mundo sostenible comprométete con tu salud*

# PsiCall Covid19 en cifras

- Atención psicológica **en remoto** (pacientes y terapeutas) durante confinamiento (26 de marzo a 22 de junio 2020)
- Atención vía telefónica y vía correos electrónicos
- De lunes a domingo de 10 a 22
- En turnos de 4 horas (10 a 14; 14 a 18; 18 a 22)
- 75 voluntarios (profesores, becarios CUP UCM y Psicall, egresados y estudiantes del Master Psicología Sanitaria)
- Cada turno: 1 Supervisor (profesor), 1 triaje (estudiante) 3 operadores asistenciales (becarios y egresados master)
- Elaboración materiales y guías de intervención
- Elaboración materiales y guías de autocuidado (para voluntarios)

## Resultados

- 493 personas atendidas (teléfono).1074 llamadas
- 83 personas atendidas (correos).1200 correos

### **Motivos de consulta principales (llamadas):**

Ansiedad y sentimiento de incertidumbre (55,6%), bajo estado de ánimo (33,8%), problemas familiares (16,4%) , manejo del aislamiento (10,1%) e ideación autolítica (9%)

### **Motivos de consulta principales (correos):**

Ansiedad e incertidumbre (58,5%), problemas académicos (34,2%); manejo del aislamiento (30,8%) y bajo estado de ánimo (28,6%).

## Esculturas

Portada / Esculturas

## Esculturas



Diana Cazadora (1922)



Blas Lázaro e Ibiza (1925)



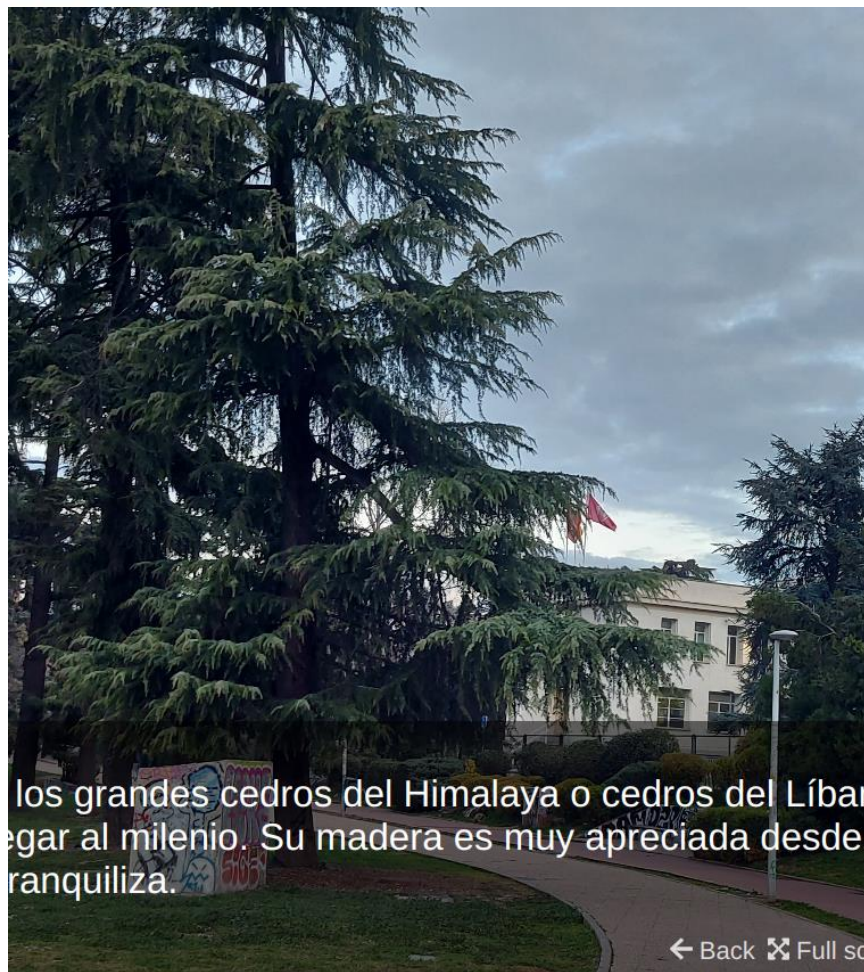
José Ibáñez Martín (1948)



Mujer del macho cabrío (1950)







## Rutas

Esta página recoge un conjunto de rutas con varios objetivos:

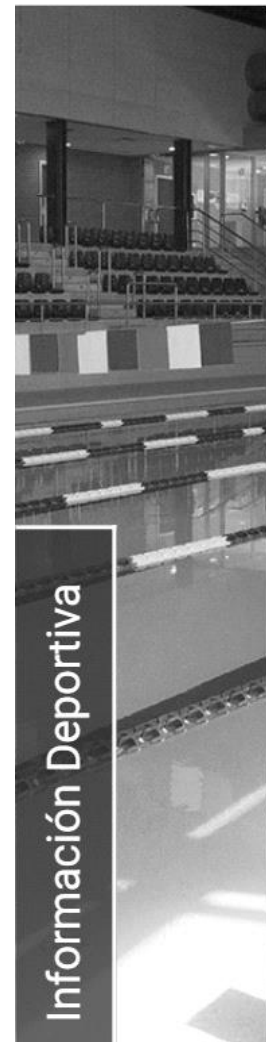
- Conocer mejor tu universidad. Hemos preparado rutas para que identifiques los monumentos, biodiversidad y otros elementos de nuestros campus
- Vida saludable. Hacer ejercicio diario es importante. Con estas rutas te damos una excusa para caminar cada día.
- Incrementar la vida social. Es inevitable que coincidas con otros complutenses en la realización de estas rutas. Aprovecha para conocerlos y relacionarte. Será fácil identificarlos pues todos estaréis mirando el móvil mientras las hacéis.

Más adelante estableceremos recompensas y reconocimientos por la realización de las rutas. De momento, puedes ver en cada una cuántas veces las has iniciado y completado.

**Burgos, 2-4 de noviembre de 2022**

*Para un mundo sostenible comprométete con tu salud*





Información Deportiva



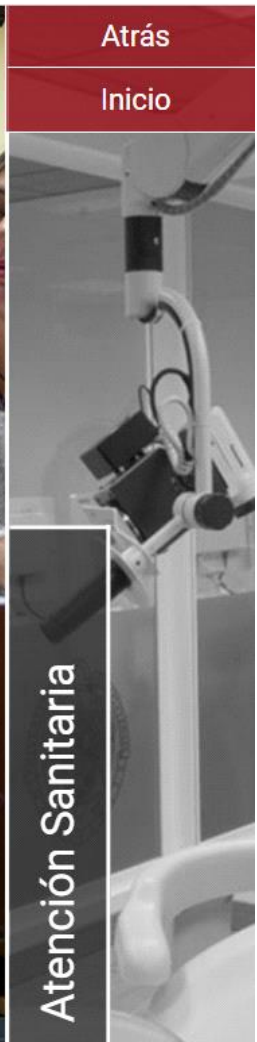
Competiciones  
Deportivas



Actividades



Formación



Atención Sanitaria

Atrás

Inicio



Información Deportiva		Competiciones Deportivas		Actividades	Atención Sanitaria
Instalaciones Deportivas	Escuelas Deportivas	Competiciones UCM	Equipos		
Precios	Baile Latino	Trofeo Rector	Biológicas	Caminata saludable	Clínica Universitaria de Podología
Horarios	Cross Training	Liga Ascenso	Ciencias de la Información	Carrera del voluntariado	Clínica Universitaria de Optometría
Reservas	Defensa Personal Femenina	Trofeo Alfonso XIII	Ciencias Jurídicas	Hábitos nutricionales saludables y ejercicio físico	Clínica Odontológica Universitaria Complutense
Contacto	Gimnasio	Información	Comercio y Turismo	Pausa activa saludable y ejercicio físico	Clínica de Logopedia
<b>Complejos deportivos</b>	Hipopresivos	<b>Competiciones Interuniversitarias</b>	CUNEF	Haz tu propuesta	Clínica Universitaria de Psicología
Nuestra Señora de la Almudena	Mantenimiento	Comunidad de Madrid	Derecho	<b>Formación</b>	PsiCall UCM
Somosaguas	Marcha Nórdica	España	Económicas	Pautas para el cuidado de la voz	Escuela de Especialización Profesional de Medicina de la Educación Física y el Deporte
Suroeste	Musculación	Circuito Cross	Educación	Guía para el cuidado de la espalda	
Zona Norte (Paraninfo)	Natación	Información	Farmacia	Guía para el cuidado de la espalda en lectura fácil	
Zona Sur	Padel	<b>Deportes</b>	FEFP		
<b>Tarjeta Deportiva</b>	Pilates Iniciación	Baloncesto	FEFP		
PAS/PDI	Running	Balonmano	Filosofía		
Estudiantes	Taichi/Chikung	Fútbol 11	Físicas		
Alumni	Tenis	Fútbol 7	Geológicas		
Más información	Tiro con arco	Fútbol Sala	Informática		
Plan Evaluación Deportistas	TRX	Rugby	Matemáticas		
Ayudas	Yoga	Voleibol	Medicina		
FAQ	Zumba		Políticas		
			Químicas		
			Veterinaria		



**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 POR SU ATENCIÓN

**Datos de contacto:**

[vr.cultura@ucm.es](mailto:vr.cultura@ucm.es)

[direct.cultupreven@ucm.es](mailto:direct.cultupreven@ucm.es)

[vr.ts@ucm.es](mailto:vr.ts@ucm.es)

[vr.estudiantes@ucm.es](mailto:vr.estudiantes@ucm.es)

[mamaderu@ucm.es](mailto:mamaderu@ucm.es)

[clarroyg@ucm.es](mailto:clarroyg@ucm.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*

