

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 AUTOCONTROL Y TÉCNICAS DE ESTUDIO

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

Autocontrol y Técnicas de estudio

- **Servicio Universitario de Atención a la Salud (SUAS)**
 - Programa de autocontrol y técnicas de estudio
 - Programa de control de ansiedad ante los exámenes
- **Justificación:**
 - Dificultad en la preparación de exámenes
 - Impacto de la falta de planificación sobre los resultados en las evaluaciones
- **Objetivo:** mejora del rendimiento académico.

Burgos, 2-4 de noviembre de 2022

Para un mundo sostenible comprométete con tu salud

- **Medición de constructos**

- Batería de test: cuestionario de ansiedad estado-Rasgo (STAI), un inventario de hábitos de estudio (IHE), un inventario de ansiedad ante los exámenes (IAE) y un cuestionario de la respuesta de ansiedad ante los exámenes (CRAP).

- **Metodología**

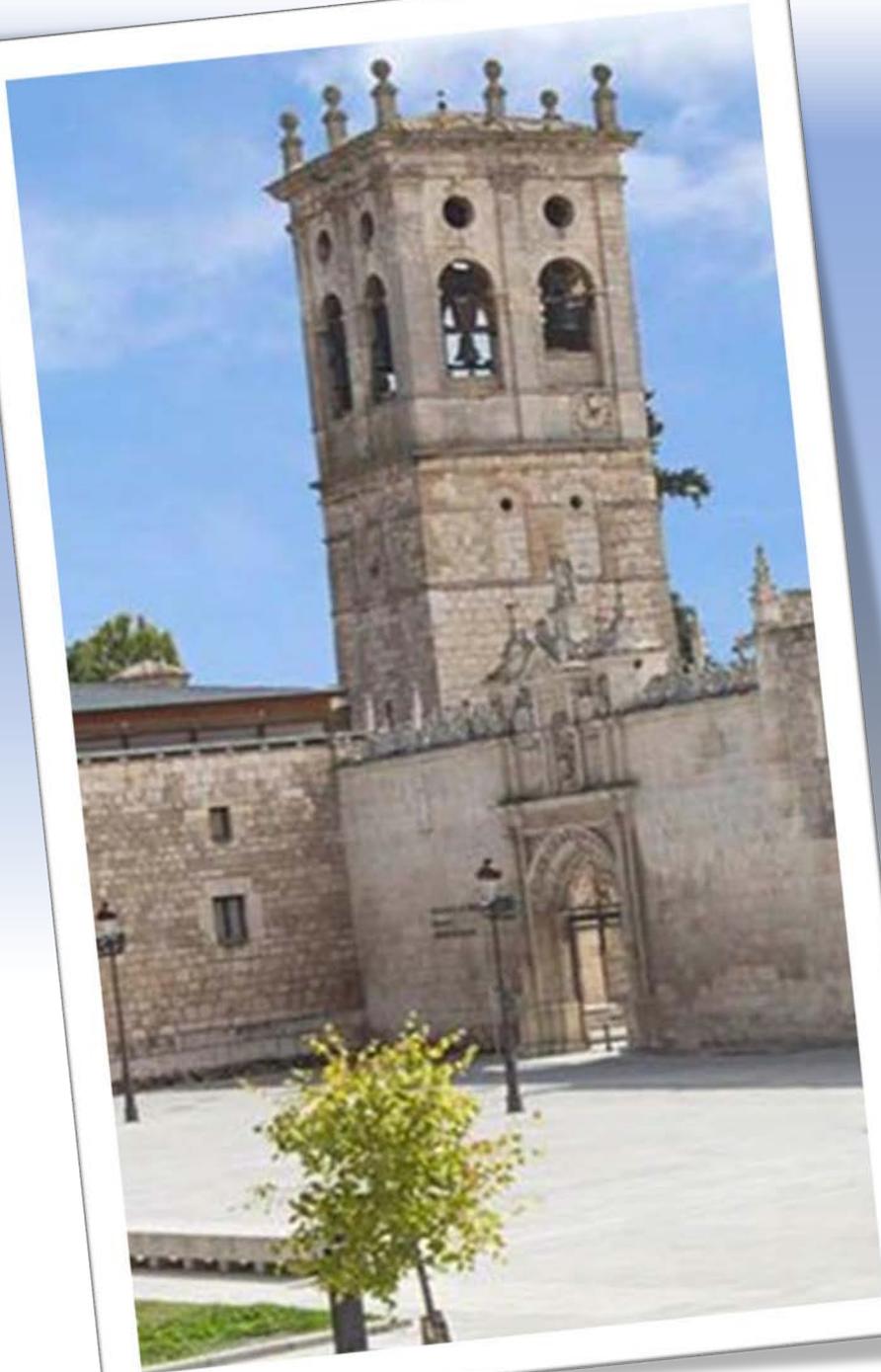
- Psicólogos y profesionales
- Modalidad Individual o grupal / online o presencial.
- metodología psicoeducativa: funcionamiento de memoria y beneficio de capacidades.

- **Sesiones:** 7 sesiones, (versión reducida de 5). Planificación, Técnicas de estudio y Autocontrol ante el estudio.
- **Conclusiones:** Valoración positiva de los Usuarios, notable mejora en la planificación y en las calificaciones.



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



Fomento del consumo de fruta mediante políticas de aprovechamiento de alimentos. Propuesta de intervención

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

Justificación del proyecto

Bajo consumo de fruta y hortaliza en España y universitarios (Fundación Española de Nutrición, 2015)

- La OMS recomienda consumo mínimo de 400 gr de fruta/verdura al día, recomendados 600 gr para combatir obesidad, diabetes e hipercolesterolemia.
- Reducción del consumo de un 40% en últimos 50 años en España
- Solo **2 de cada 10 Universitarios** toman cantidad adecuada



Burgos, 2-4 de noviembre de 2022

Para un mundo sostenible comprométete con tu salud

Justificación del proyecto

Desecho de enormes cantidades de fruta y verdura al año

- En España se tira a la basura 1.146 millones de kg/l de alimentos sin elaborar al año (Herrero, 2019)
- 45% son frutas y verduras



Plataformas de aprovechamiento de alimentos

- Aplicaciones: Encantado de Comerte, Too good to go, Yo no desperdicio, etc.
- Salida a excedentes diarios
- Recuperación de costes de producción



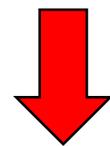
Burgos, 2-4 de noviembre de 2022

Para un mundo sostenible comprométete con tu salud

Relación coste - beneficio

Valor económico

- Fruta que no cumple cánones estéticos (forma o maduración) tiene un valor 80% inferior
- Prueba piloto 15-20 Kg fruta/edificio aproximadamente (150-200 piezas)
- Valor estimado por entrega 16 euros
- 4 Entregas al mes (1/sem) 64 euros/mes por edificio
- Inicio con 4 edificios 1 día a la semana



80%



Burgos, 2-4 de noviembre de 2022

Para un mundo sostenible comprométete con tu salud

Relación coste - beneficio

Contraprestación con servicios

- Actividades deportivas de la propia universidad
- Prácticas del observatorio con estudiantes del grado de Comunicación Audiovisual y ADE para mejorar la campaña de márketing de comercios y gestión de redes sociales



Contraprestación con servicios

- Propuesta ligada a Objetivos de Desarrollo Sostenible
- 11 Octubre 2021: Aprobación en Consejo de Ministros del primer Anteproyecto de Ley para combatir el desperdicio de alimentos en España



Burgos, 2-4 de noviembre de 2022

Para un mundo sostenible comprométete con tu salud

Recursos requeridos

Recursos y medios requeridos

- Destinar una ubicación a la entrada de edificios o comedores como puesto de alimentación saludable
- Gestionar el convenio de colaboración y contraprestación
- Gestión con la empresa para los repartos



Recursos de personal

- Recogida/ Reparto de las cajas de fruta suministradas y su distribución en los edificios establecidos
- Retirada posterior de las cajas y mesa establecidos en el punto

Burgos, 2-4 de noviembre de 2022

Para un mundo sostenible comprométete con tu salud

Ventajas

- Fomento y facilitación del consumo de fruta en toda la comunidad universitaria, especialmente estudiantes
- Reducción de producción de basura y aprovechamiento de kg de frutas y verduras susceptibles de ser desechadas
- Apoyo a los comercios locales mediante políticas de sostenibilidad y fomento del consumo responsable
- Fomento de la actividad física y alimentación saludable / Apoyo a campañas de difusión y márketing que fomenten el consumo local
- Se puede financiar con servicios y actividades propias de la universidad



Burgos, 2-4 de noviembre de 2022

Para un mundo sostenible comprométete con tu salud

Proyectos previos

- Red Española de Universidades Promotoras de la Salud (REUPS)
- Campañas puntuales: Retos de la fruta (UMA, UA, ULPGC)
- UMH pionera al ser la primera con medidas de aprovechamiento y prolongable durante todo el curso
- Contactos previos realizados con fruterías del barrio

Fruta ecológica y de km 0 en la UMA en el
Día de las Universidades Saludables

Por Novatekoda - Oct 5, 2015



Burgos, 2-4 de noviembre de 2022

Para un mundo sostenible comprométete con tu salud

Posibles ampliaciones

- Ampliación a más edificios y campus
- Ampliar a más días de promoción
- Creación de retos de consumo de fruta o cocina saludable: Incorporable a los cursos de cocina de Vida UMH
- Campañas de concienciación o charlas nutricionales



Burgos, 2-4 de noviembre de 2022

Para un mundo sostenible comprométete con tu salud

Evaluación cumplimiento objetivos

Valoración directa del consumo de producto ofrecido

- Cuantificar excedente y valorar medidas de optimización



Registro de actividad

- Notificar el número de personas que están haciendo uso de la fruta ofertada



Encuestas de consumo, hábitos y nuevas propuestas

- Valorar si ha incrementado el consumo de frutas y verduras en la comunidad tras la campaña
- Propuestas de medidas y proyectos para el fomento de hábitos de consumo saludables.



Justificación del proyecto

SALUDABLE



SOSTENIBLE



MEDIO AMBIENTE

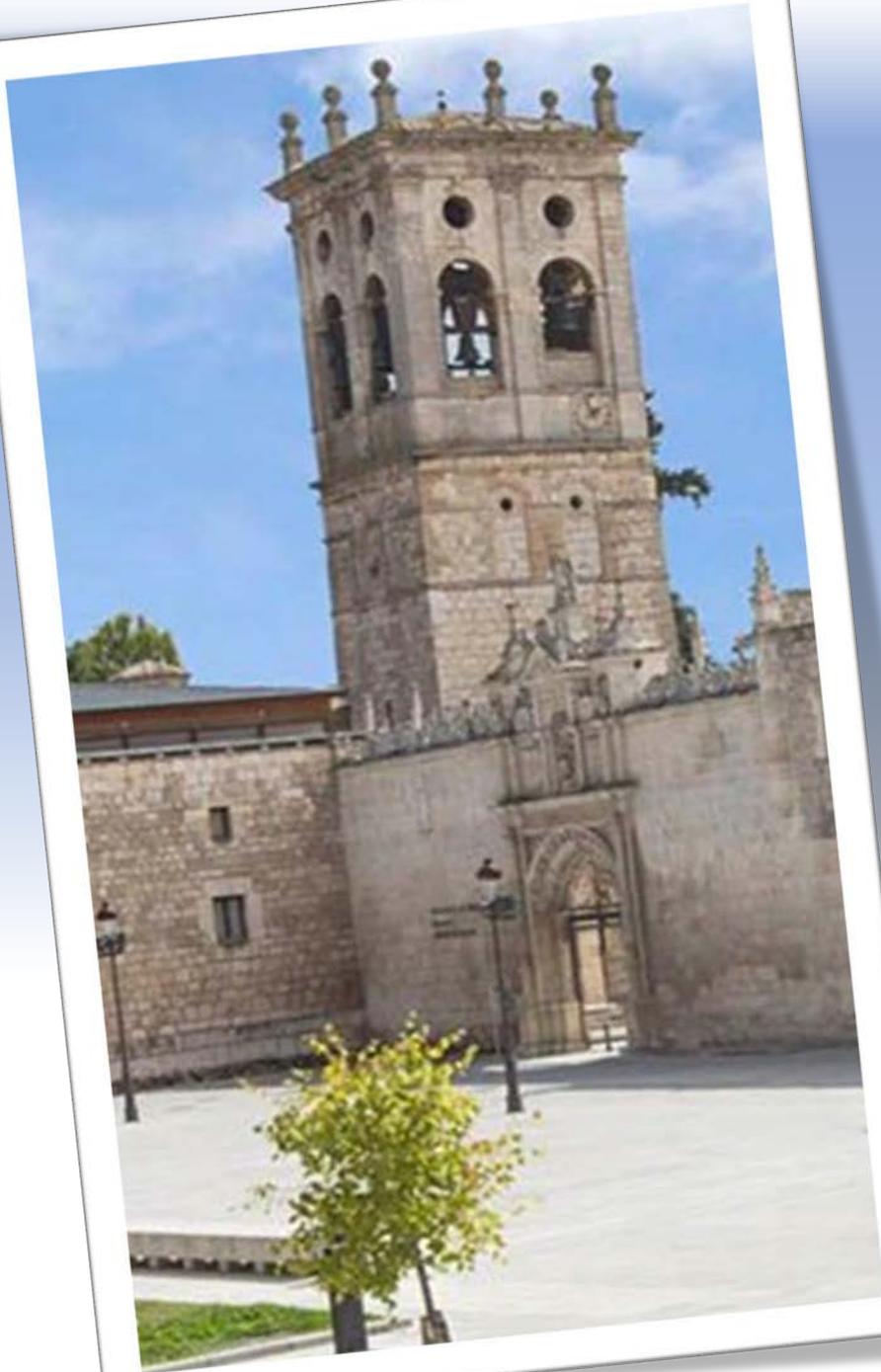


Burgos, 2-4 de noviembre de 2022

Para un mundo sostenible comprométete con tu salud

Fomento del consumo de fruta mediante políticas de aprovechamiento de alimentos. Propuesta de intervención

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



La Salud Mental y Emocional en los Estudiantes de La Universidad de La Rioja

*Gloria Tomás-Gallego, Doctoranda Universidad de La Rioja
Josep María Dalmau, Departamento de Ciencias de la Educación. Universidad de La Rioja
Esther Gargallo, Departamento de Ciencias de la Educación. Universidad de La Rioja
Javier Ortuño, Departamento de Ciencias de la Educación. Universidad de La Rioja*

Indice



Burgos, 2-4 de noviembre de 2022

Para un mundo sostenible comprométete con tu salud

Contexto



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



- Muestreo no probabilístico por respuesta accidental
- N= 900 estudiantes (20,42%)
- Edad media = 23,8 ($\sigma=8,14$)



61,2%



38,8%



- Cuestionario de Fortalezas y Dificultades (SDQ)
- Escala de Satisfacción con la Vida (SWLS)
- Datos sociodemográficos (edad y género) y la influencia de la Covid-19



On-line, IBM SPSS Statistics 23

χ^2 Salud emocional y satisfacción personal

MANOVA SDQ y SWLS

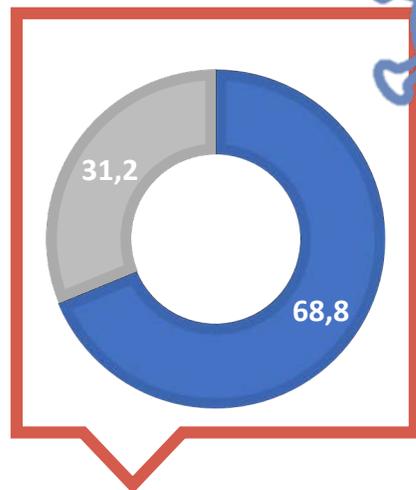
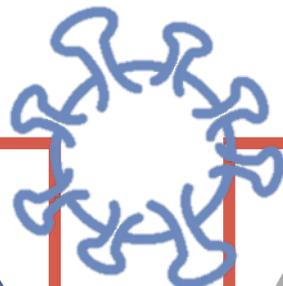


Edad

Género

IC=95%
 $\alpha=0,5$

Resultados



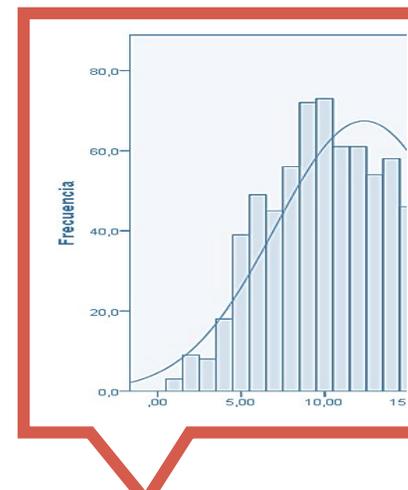
Salud Emocional

57,4% negativa
9,6% ha mejorado



Satisfacción con la vida

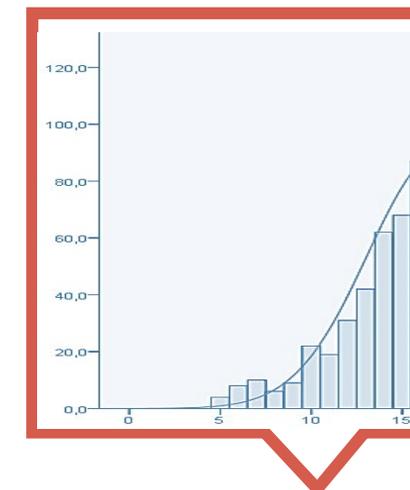
45% negativa
12,8% ha mejorado



SDQ Total

$\bar{X} = 12,36$ (DT=5.32)

Moderado



SWLS Total

$\bar{X} = 17,12$ (DT=4)

Inferior al promedio

Burgos, 2-4 de noviembre de 2022

Para un mundo sostenible comprométete con tu salud



Género



Problemas de Hiperactividad +

— Salud emocional y
satisfacción con la vida

+ Dificultades Emocionales

+ Habilidades Prosociales

*No es variable estadísticamente significativa en la escala SWLS.

Burgos, 2-4 de noviembre de 2022

Para un mundo sostenible comprométete con tu salud



Edad



+ 26 años



18-25 años

— Salud emocional y
satisfacción con la vida

+ Dificultades Emocionales

+ Problemas de Hiperactividad

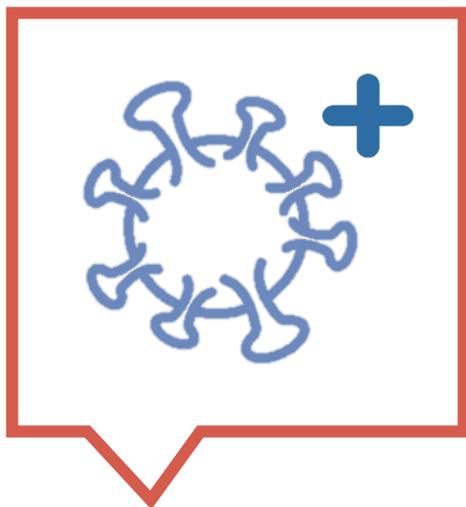
+ SDQ Total

Burgos, 2-4 de noviembre de 2022

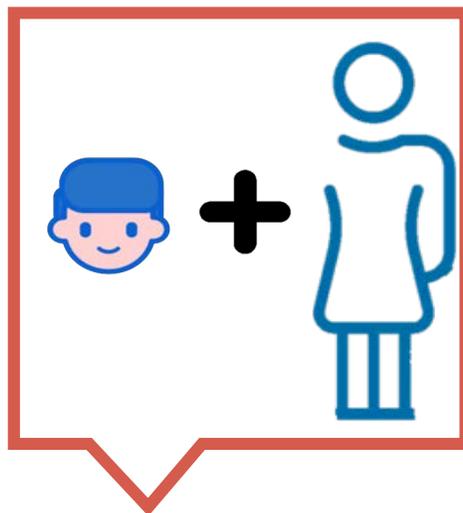
Para un mundo sostenible comprométete con tu salud



Discusión



**El confinamiento
ha influenciado
nuestros
resultados**



**Perfil de
Riesgo**



Universidades
Ecosistema privilegiado
para continuar la
prevención e
investigación

Burgos, 2-4 de noviembre de 2022

Para un mundo sostenible comprométete con tu salud

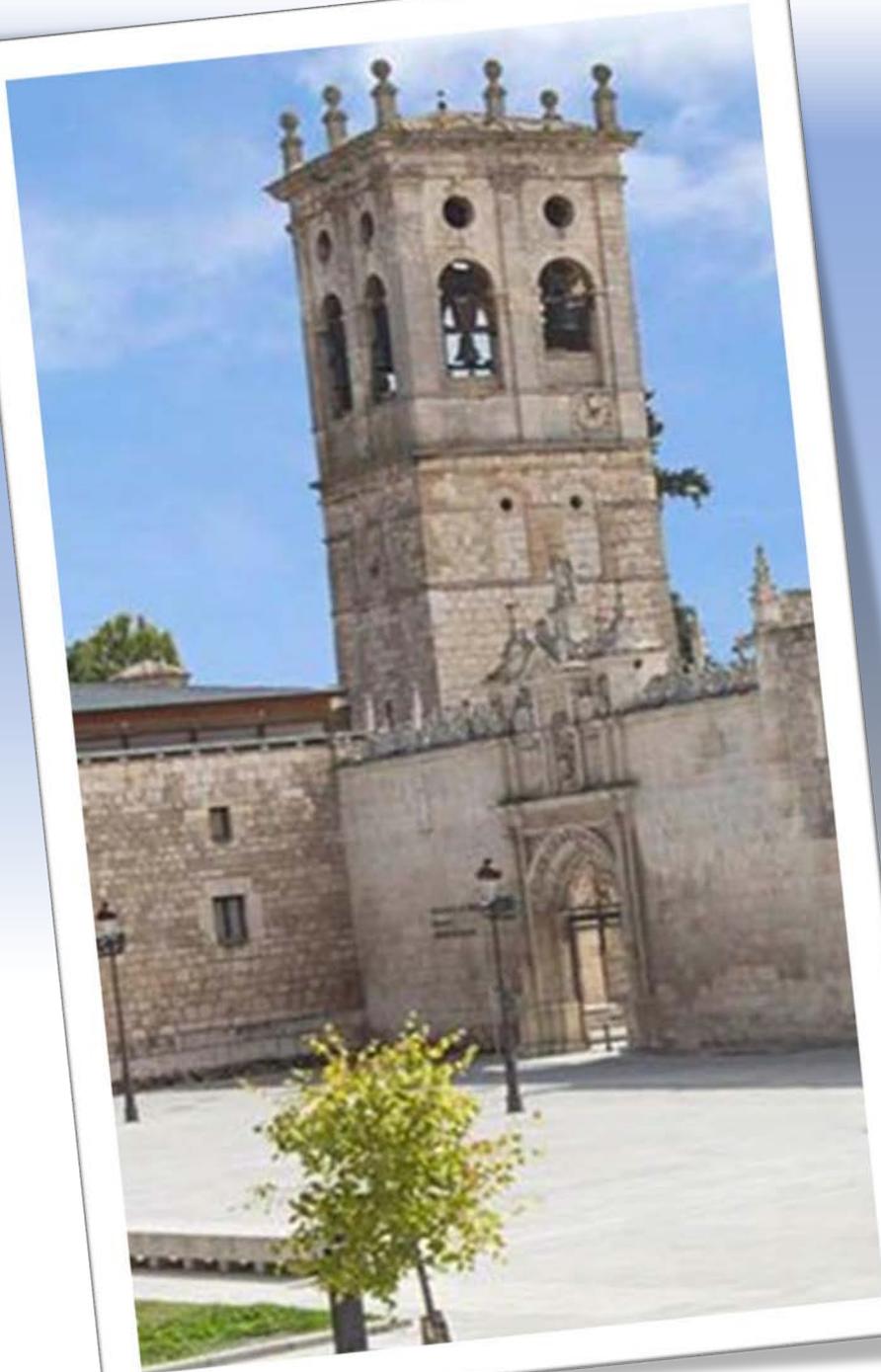


Burgos, 2-4 de noviembre de 2022
Para un mundo sostenible, comprométete con tu salud

Gracias por su atención

gltomas@unirioja.es





II CONGRESO DE UNIVERSIDADES PROMOTORAS DE LA SALUD

Burgos, 2-4 de noviembre de 2022

Para un mundo sostenible comprométete con tu salud



DESARROLLANDO COMUNIDADES COMPASIVAS

Las Comunidades Compasivas

Organizaciones que se comprometen a desarrollar y facilitar la práctica de la compasión en los estudiantes y profesionales de la salud para la creación de sistemas de salud más humanos, dignos y compasivos

POR QUÉ
PARA QUÉ

Normalizar el proceso de muerte y retomar el deseo de aliviar el sufrimiento en la comunidad

Burgos, 2-4 de noviembre de 2022

Para un mundo sostenible comprométete con tu salud



Tanatorio 1

Tanatorio 2



“Se muere mal cuando la muerte no es aceptada, se muere mal cuando los profesionales no están formados en el manejo de las emociones que emergen en la comunicación con los paciente, se muere mal cuando se abandona la muerte al ámbito de lo irracional, al miedo, a la soledad en una sociedad donde no se sabe morir”





Se muere mal cuando no tenemos en cuenta la biografía
ni la cultura..... La Sociedad no está preparada

Burgos, 2-4 de noviembre de 2022

Para un mundo sostenible comprométete con tu salud



- Eva, 42 años, cáncer de lengua avanzado. Traqueostomía, SNG.
- Separada, 2 hijos, adicciones
- Vive sola
- No recursos económicos
- No desea hospital
- Dolor. Aislamiento social. Angustia.

Burgos, 2-4 de noviembre de 2022

Para un mundo sostenible comprométete con tu salud

Una enfermedad que no tiene cura y que mata, cada año, a 1.100 personas en España.

- Jorge, 34 años, casado, ingeniero telecomunicaciones.
- ELA desde 2015, no puede moverse, no puede hablar y tampoco respirar por sí mismo.
- Su único medio de comunicación son sus ojos.

“Yo quiero vivir, ahora mismo es la vista lo que me permite tener una cierta calidad de vida y comunicarme”



Burgos, 2-4 de noviembre de 2022

Para un mundo sostenible comprométete con tu salud



FABALA DAMBELE

- Joven Malines
- 27 años
- Hepatocarcinoma multicéntrico sobre hepatopatía crónica secundaria a VHB
- Diagnosticado abril 2009
- Ingreso en UHCP 05/06/2009
- Alta voluntaria 16/07/2009
- Contactamos 25/07/2009
- Fallece 01/08/2009

Burgos, 2-4 de noviembre de 2022

Para un mundo sostenible comprométete con tu salud



Las personas sufrimos...

Burgos, 2-4 de noviembre de 2022

Para un mundo sostenible comprométete con tu salud

“el temblor del corazón ante el sufrimiento de los demás o el propio”
(Salzberg, 2011, pp.104.).

Joan Halifax, “ la verdadera compasión consiste en hacer lo que necesita hacerse simplemente porque eso es lo natural y ordinario, cómo cuando alisas tu almohada por la noche antes de irte a dormir” (Halifax,2014).

LA REACCIÓN NATURAL AL SUFRIMIENTO ES LA COMPASIÓN

Burgos, 2-4 de noviembre de 2022

Para un mundo sostenible comprométete con tu salud



Qué es la compasión

Implica identificar y comprender el sufrimiento de otra persona, con resonancia emocional (imaginación activa de la condición de la persona, preocupación por el bien de esa persona y sentido de compartir la angustia) y el deseo de aliviar su sufrimiento.

La compasión es una habilidad que se puede practicar, cultivar y contagiar

Burgos, 2-4 de noviembre de 2022

Para un mundo sostenible comprométete con tu salud

Evidencia y nuevas Prácticas en el entorno universitario. Nivel de compasión.

Conocer las competencias de la comunidad universitaria para responder ante el sufrimiento propio y el del otro. En este caso, ante el proceso de fin de vida



Qué necesito? Cómo me comporto ante el sufrimiento del otro?
Nos comunicamos con él? Me comunico conmigo?



Conspiración de silencio, ante cualquier sufrimiento, total en la enfermedad terminal o en lo relacionado con el fin de vida



Qué necesita mi comunidad, mi ciudad?
La familia necesita lo mismo que el paciente?
Se comunican entre ellos? Y con el paciente?

Burgos, 2-4 de noviembre de 2022

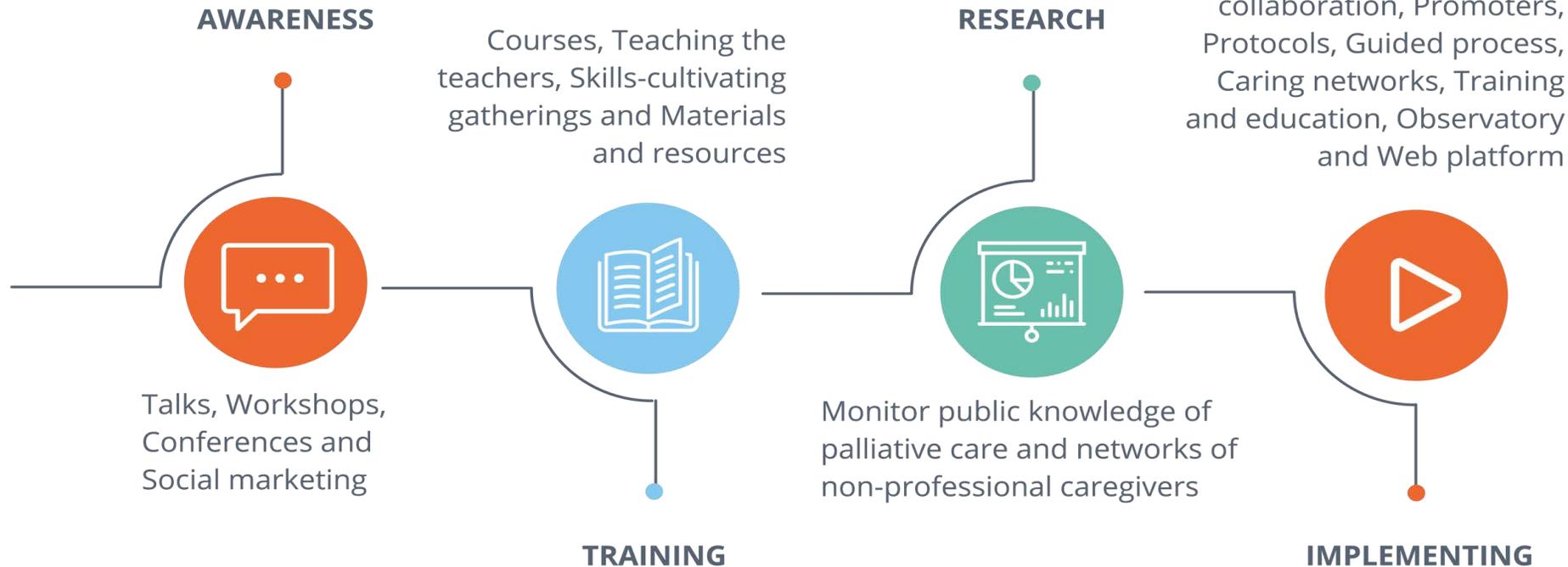
Para un mundo sostenible comprométete con tu salud



UNIVERSIDADES COMPASIVAS

Burgos, 2-4 de noviembre de 2022

Para un mundo sostenible comprométete con tu salud



INVESTIGACIÓN

TRIPLE A . INTERREG

CONOCER

Identificar, en los profesores, alumnos y profesionales, los valores relacionados con los cuidados y la compasión y la forma de expresarlos en nuestro entorno vital.

Burgos, 2-4 de noviembre de 2022

Para un mundo sostenible comprométete con tu salud

SENSIBILIZACIÓN




DEATH CAFÉ

VIERNES 9 DE OCTUBRE 11 H.

SALA VIP COMEDOR UNIVERSITARIO

Organiza Dirección de Salud
Para más información:
activos.salud@uhu.es



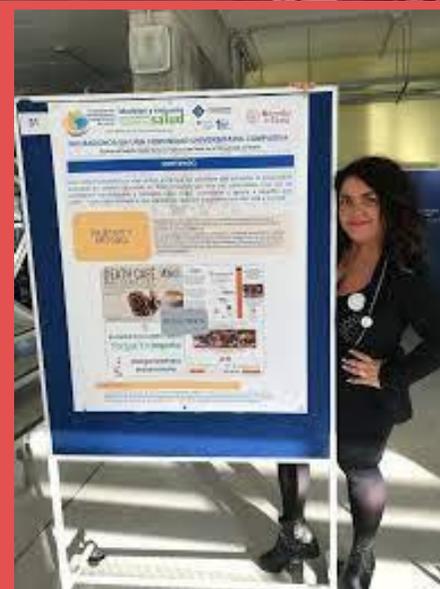

[OCTUBRE] mes del cuidado emocional y compasivo

6 18:30 h. Conferencia: Radon Sociales como herramienta de comunicación en el cuidado emocional y compasivo. Aula de Estudios de la Facultad de Educación.

13 11:00 h. Webinar: CARI: Una vía del cuidado emocional. Día Internacional de los cuidados paliativos.

20 **DÍA ENTERO** Proyecto Cálculo de impacto para el cuidado emocional en el duelo. 11:00 h. Conferencia de la 1ª Promoción de Agente. Centro de Convenciones Universidad. 15:00 h. Conferencia de duelo y qué nos da fuerza en los días de luto. Aula de Estudios de la Facultad de Educación.

27 **MIÉRCOLES** 18:00 h. Conferencia: El compasivo y el arte del cuidado emocional y compasivo. Abordando el duelo en gestoría. Aula de Estudios de la Facultad de Educación.



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

CAPACITACIÓN



CURSO AGENTES CLAVE COMUNIDADES COMPASIVAS



Inicio 20 abril

Organización: Colaboración: Misionar: Investigación:




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

ACTUAR

Incorporación de programas formativos en la Universidad y de ciclos de capacitación en las empresas de salud, para extender el conocimiento sobre la atención, cuidado y acompañamiento de las personas en sus momentos de necesidad y al final de la vida.

Implementación

EXTENDER

Aplicar las mejores prácticas con las que se puede cultivar la compasión y la implicación de la comunidad dentro del ámbito de las organizaciones y de aquí hacia el resto de la sociedad. Apoyo en la creación de iniciativas de voluntariado en las universidades y en las empresas.

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

una cultura del cuidado compartido

una cultura de la salud compartida

un proyecto colectivo



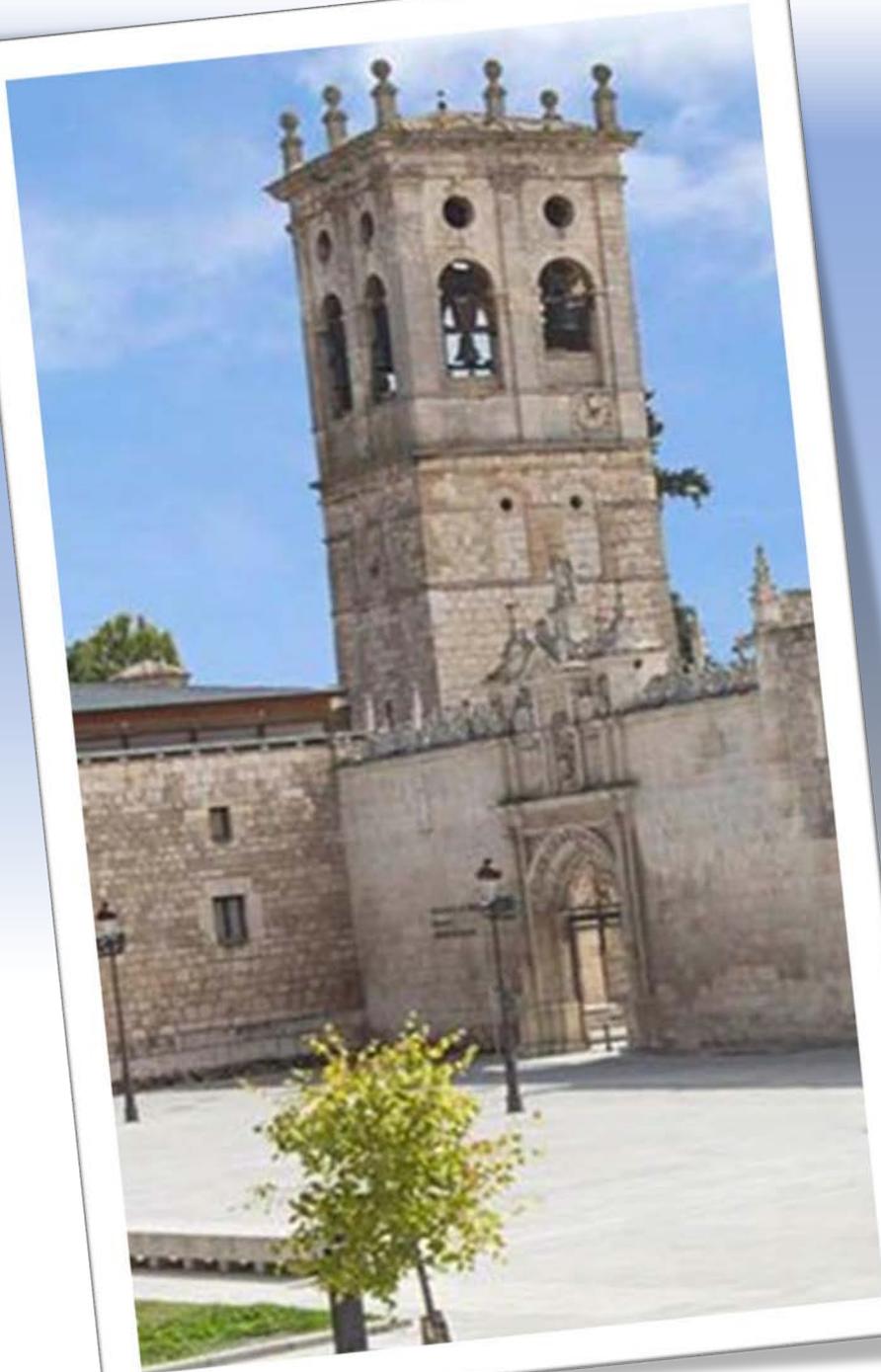
Burgos, 2-4 de noviembre de 2022
Para un mundo sostenible, comprométete con tu salud

GRACIAS

www.borderlesscompassioncommunity.org

Bego.garcia@denf.uhu.es





II CONGRESO DE UNIVERSIDADES PROMOTORAS DE LA SALUD

Burgos, 2-4 de noviembre de 2022

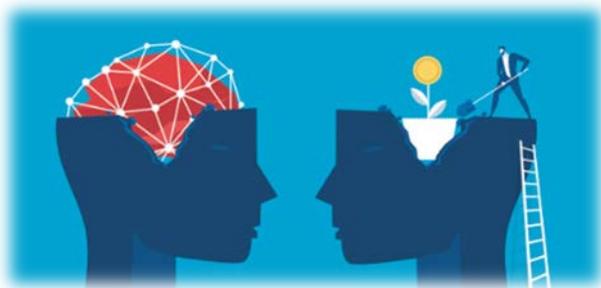
Para un mundo sostenible comprométete con tu salud



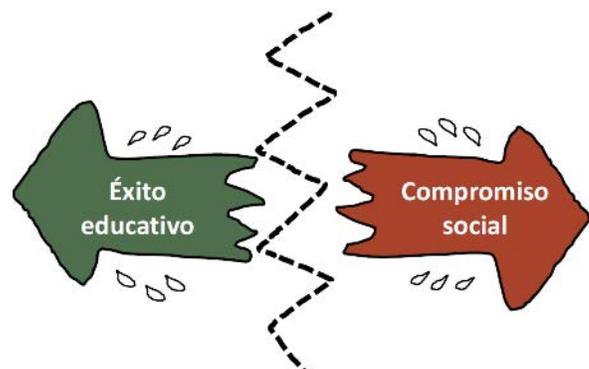
Diseño y evaluación de intervenciones EDUcativas audioVIsuales para mejorar la SALUD. Aprendizaje Servicio en Enfermería en la Universidad de Burgos

*Diego Serrano Gómez. Universidad de Burgos.
María del Pilar Antolín de las Heras. Universidad de Burgos
Rubén Aragón Posadas. Universidad de Burgos
Mario Alaguero Rodríguez. Universidad de Burgos*

¿Qué es el Aprendizaje-Servicio?



ApS es una **metodología innovadora de Aprendizaje y Transformación Social** que integra los **procesos de aprendizaje** con la **realización de tareas al servicio de la comunidad**, poniendo especial énfasis en el análisis crítico y la comprensión de problemas y necesidades sociales reales del entorno, implicándose en su resolución de forma creativa.



- No es voluntariado (SERVICIO), no son unas prácticas (APRENDIZAJE)
- El ApS es un método de aprendizaje muy eficaz, porque los alumnos encuentran sentido a lo que estudian.
- La finalidad de la educación consiste en formar ciudadanos competentes, capaces de transformar el mundo.

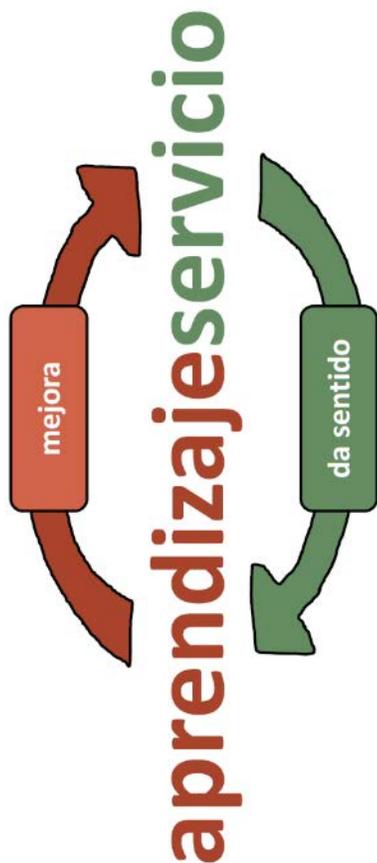


Burgos, 2-4 de noviembre de 2022

Para un mundo sostenible comprométete con tu salud

EDUVISALUD

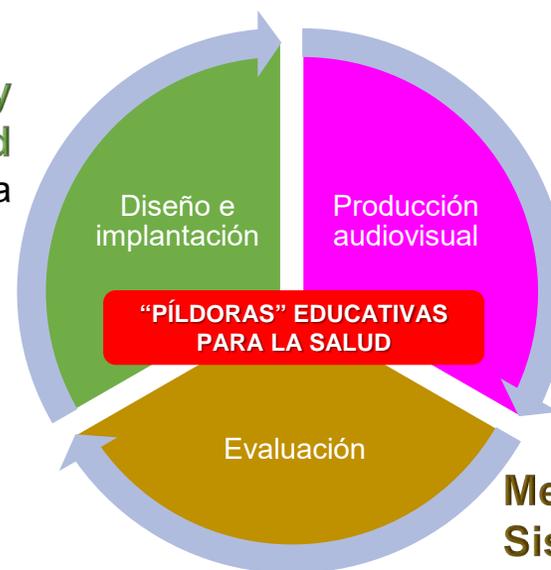
Aprendizaje-Servicio para mejorar la Salud



Hermandad de Donantes de Sangre de Burgos



Enfermería Comunitaria y
Educación para la Salud
3^{er} curso, Enfermería



Producción y postproducción
audiovisual

4^o curso, Comunicación Audiovisual

Metodología de la Investigación y
Sistemas de Información

2^o curso, Enfermería

Burgos, 2-4 de noviembre de 2022

Para un mundo sostenible comprométete con tu salud

EDUVISALUD

Servicio: ¡DONA SANGRE, BURGOS!

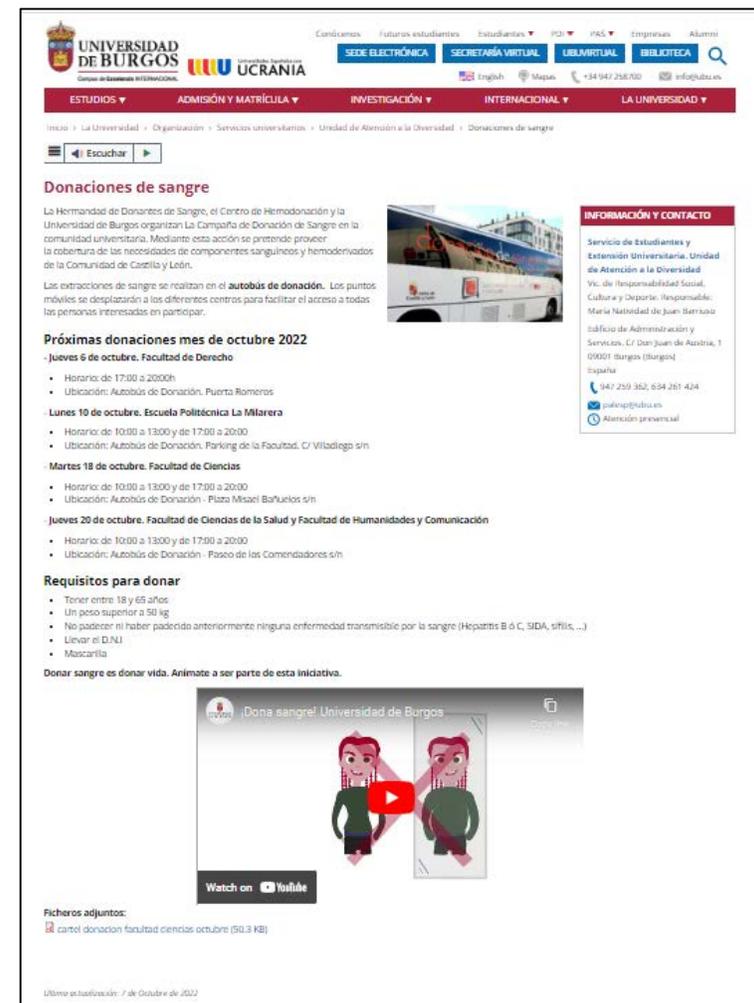
¿Sabías que una sola donación de sangre puede salvar hasta tres vidas?



The illustration shows a red blood bag at the top center, connected by red lines to three stylized human figures below: a man on the left, a man in the center, and a woman on the right. A large red play button is overlaid on the central figure.

0:00 / 0:50

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



The screenshot shows the website for the University of Burgos blood donation campaign. The header includes the university logo and navigation menus. The main content area is titled "Donaciones de sangre" and provides information about the campaign, including the dates of the next donations in October 2022 and the requirements for donors. A video player is embedded at the bottom of the page.

Donaciones de sangre

La Hermandad de Donantes de Sangre, el Centro de Hemodonación y la Universidad de Burgos organizan La Campaña de Donación de Sangre en la comunidad universitaria. Mediante esta acción se pretende promover la cobertura de las necesidades de componentes sanguíneos y hemoderivados de la Comunidad de Castilla y León.

Las extracciones de sangre se realizan en el **autobús de donación**. Los puntos móviles se desplazarán a los diferentes centros para facilitar el acceso a todas las personas interesadas en participar.

Próximas donaciones mes de octubre 2022

- Jueves 6 de octubre. Facultad de Derecho**
 - Horario: de 17:00 a 20:00h
 - Ubicación: Autobús de Donación. Puerta Romero
- Lunes 10 de octubre. Escuela Politécnica La Milareta**
 - Horario: de 10:00 a 13:00 y de 17:00 a 20:00
 - Ubicación: Autobús de Donación. Parking de la Facultad. C/ Villadiego s/n
- Martes 18 de octubre. Facultad de Ciencias**
 - Horario: de 10:00 a 13:00 y de 17:00 a 20:00
 - Ubicación: Autobús de Donación - Plaza Misael Bañuelos s/n
- Jueves 20 de octubre. Facultad de Ciencias de la Salud y Facultad de Humanidades y Comunicación**
 - Horario: de 10:00 a 13:00 y de 17:00 a 20:00
 - Ubicación: Autobús de Donación - Paseo de los Comendadores s/n

Requisitos para donar

- Tener entre 18 y 65 años
- Un peso superior a 50 kg
- No padecer ni haber padecido anteriormente ninguna enfermedad transmisible por la sangre (Hepatitis B ó C, SIDA, sífilis, ...)
- Llevar el D.N.I
- Mascarilla

Donar sangre es donar vida. Anímate a ser parte de esta iniciativa.

Ficheros adjuntos:

- cartel donacion facultad ciencias octubre (50,3 KB)

Último actualización: 7 de Octubre de 2022

El Aprendizaje-Servicio aplicado en los grados en Enfermería y Comunicación Audiovisual posibilita la detección y resolución de necesidades sociales relacionadas con la salud, el desarrollo de competencias de las asignaturas implicadas, el aprendizaje mutuo entre alumnos de distintos cursos y grados, y el establecimiento de relaciones con entidades sociales



Burgos, 2-4 de noviembre de 2022

Para un mundo sostenible comprométete con tu salud

**MUCHAS GRACIAS
POR TU ATENCIÓN**

¡DONA SANGRE!

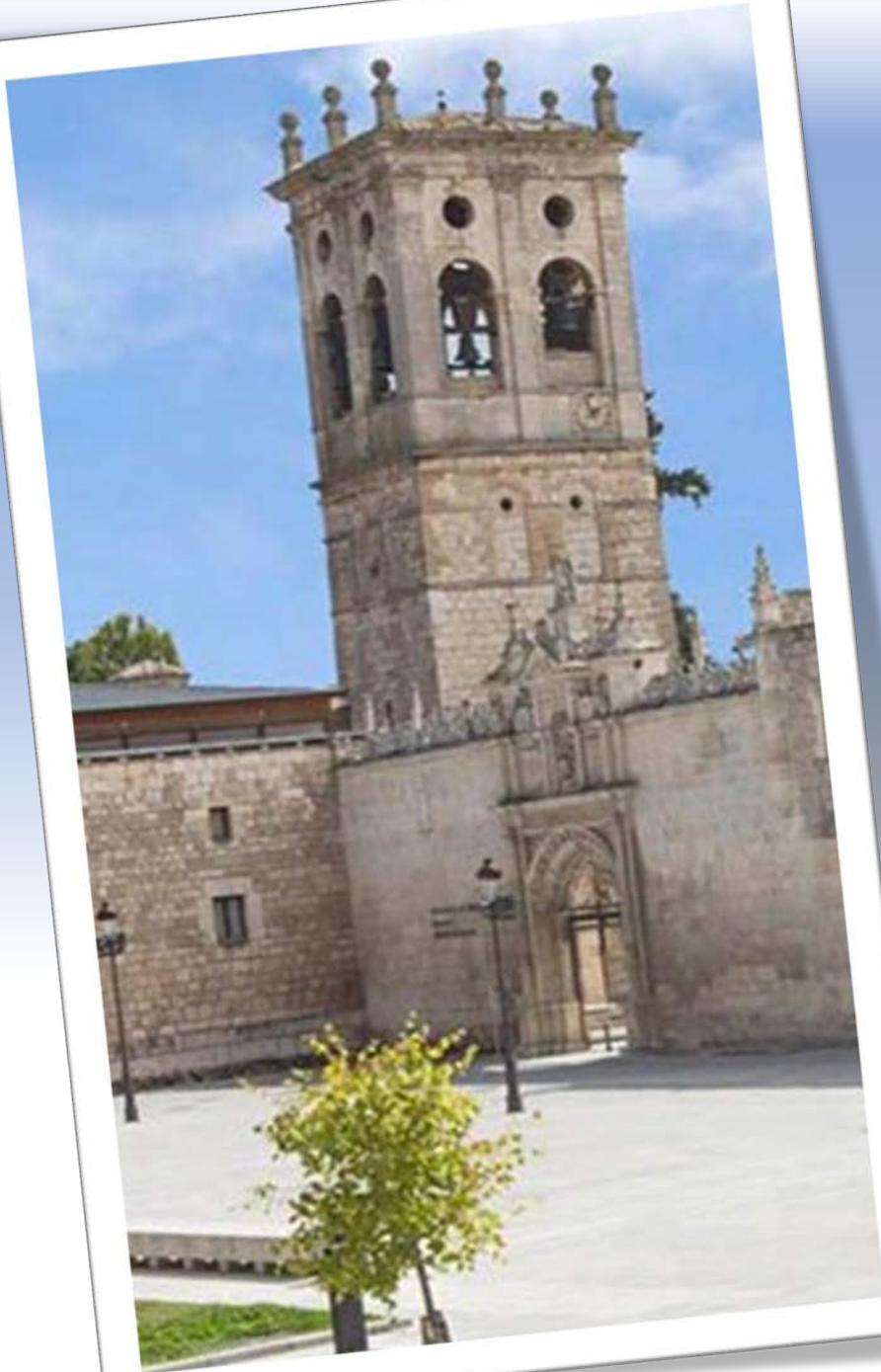
¿Preguntas?

Diego Serrano-Gómez

Facultad de Ciencias de la Salud

dserrano@ubu.es

947499116



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 TRASTORNOS MUSCULOESQUELÉTICOS POR MEDIO DE LA IMPLEMENTACIÓN DE UN PROGRAMA DE PAUSAS SALUDABLES.

Ponente:
Sonia Juan, Universidad Saludable. Universidad de La Rioja

Agradecimientos:
Vicerrectorado de Responsabilidad Social Corporativa. Universidad de La Rioja
Servicio de Deportes. Universidad de La Rioja

INTRODUCCIÓN

El estudio epidemiológico obtenido durante la realización de la Vigilancia de la Salud del personal de la Universidad de La Rioja, durante los tres últimos años, **muestran una prevalencia por encima de lo esperado** en la exploración médica, tales como dolor, contractura, limitación, inflamación, luxación, etc.

Como **medida de frecuencia** se estudia la prevalencia:

(numero de hallazgos/alteraciones sobre el total de exploraciones/pruebas realizadas)

Burgos, 2-4 de noviembre de 2022

Para un mundo sostenible comprométete con tu salud

CAUSAS

- **Utilización de las pantallas de visualización de datos** que mantienen a la persona durante la jornada laboral en posturas fijas durante periodos muy prolongados de tiempo.
- **Teletrabajo** derivado de la pandemia provocada por el Covid-19,
- **Estudios y clases online.**

Burgos, 2-4 de noviembre de 2022

Para un mundo sostenible comprométete con tu salud

Las pausas durante la jornada laboral o los periodos intensos de estudio:

- * Incremento del 25% en rendimiento.
- * Reducción de las bajas laborales alrededor de un 40%.

→ **Programa de Implementación de Pausas Activas** dirigido a toda la comunidad universitaria.

Burgos, 2-4 de noviembre de 2022

Para un mundo sostenible comprométete con tu salud



DEFINICIÓN DE PAUSA ACTIVA

La OMS define las **pausas activas** como “una propuesta ergonómica que busca mejorar los espacios de trabajo en jornadas laborales largas, con el fin de crear conciencia sobre la importancia de adquirir y promover hábitos saludables dentro y fuera de la jornada de trabajo.”

Burgos, 2-4 de noviembre de 2022

Para un mundo sostenible comprométete con tu salud

¿POR QUÉ REALIZAR PAUSAS ACTIVAS?

- En el entorno universitario, la gran mayoría de personas **permanecen entre 7 - 8 horas del día sentados, con un nivel de actividad física mínimo.**
- Esto favorece que las personas se **desacondicionen físicamente**, lo cual promueve una actitud sedentaria relacionada directamente con cambios metabólicos y estructurales en el cuerpo humano.
- **El entorno universitario representa un escenario ideal** para la promoción de la actividad física y de los hábitos saludables.

¿CUÁNDO DEBEMOS HACER LAS PAUSAS ACTIVAS?

Se pueden realizar en **cualquier momento de la jornada laboral o de estudio**; sin embargo, se recomienda hacerlas al comenzar y terminar la jornada y **cada dos o tres horas** durante el **día**.

Además, las demostraciones deberán estar **alojadas en la web** para que trabajadores y estudiantado, pueda realizarlas adaptándolas a sus necesidades personales.

BENEFICIOS DE LA PAUSAS ACTIVAS

- **Rompen la rutina y por lo tanto reactivan a la persona**, física e intelectualmente de manera que su estado de alerta mejora y puede estar más atento en su trabajo o estudio.
- **Relaja los segmentos corporales** más exigidos en el trabajo y reactiva los subutilizados.
- **Previene lesiones osteomusculares** .
- **Disminuye el estrés**.

Burgos, 2-4 de noviembre de 2022

Para un mundo sostenible comprométete con tu salud

BENEFICIOS DE LA PAUSAS ACTIVAS

- Favorece el **cambio de posturas y rutina** durante el trabajo o estudio.
- **Libera estrés articular y muscular.**
- Estimula y favorece la **circulación sanguínea.**
- Favorece la **autoestima y capacidad de concentración**

Burgos, 2-4 de noviembre de 2022

Para un mundo sostenible comprométete con tu salud

EL PROGRAMA consiste:

- Alojamiento en la **Página principal de la web universitaria**, videos cortos con recomendaciones y ejercicios variados.
- **Tener un feed-back**, con las veces que se ha visitado la web, cuántas veces se ha entrado en cada vídeo, si ha sido por curiosidad o por qué se ha visitado.
- Poner **un formulario** con unas preguntas como por ejemplo: ¿Cómo te van las pausas saludables? ¿Las consideras útiles? ¿Has notado mejoría? ¿Con qué frecuencia los realizas?

Burgos, 2-4 de noviembre de 2022

Para un mundo sostenible comprométete con tu salud

EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTOS PROPUESTOS

- 1- Estiramientos cuello y trapecio
- 2- Estiramientos zona dorsal y pectoral
- 3- Estiramientos zona lumbar y abdominal
- 4- Estiramientos hombros, antebrazos y dedos
- 5- Estiramientos glúteos y psoas (cadera)
- 6- Estiramientos isquiosurales, aductores y cuádriceps
- 7- Estiramientos gemelo y tibial

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

EJERCICIOS DE FORTALECIMIENTO

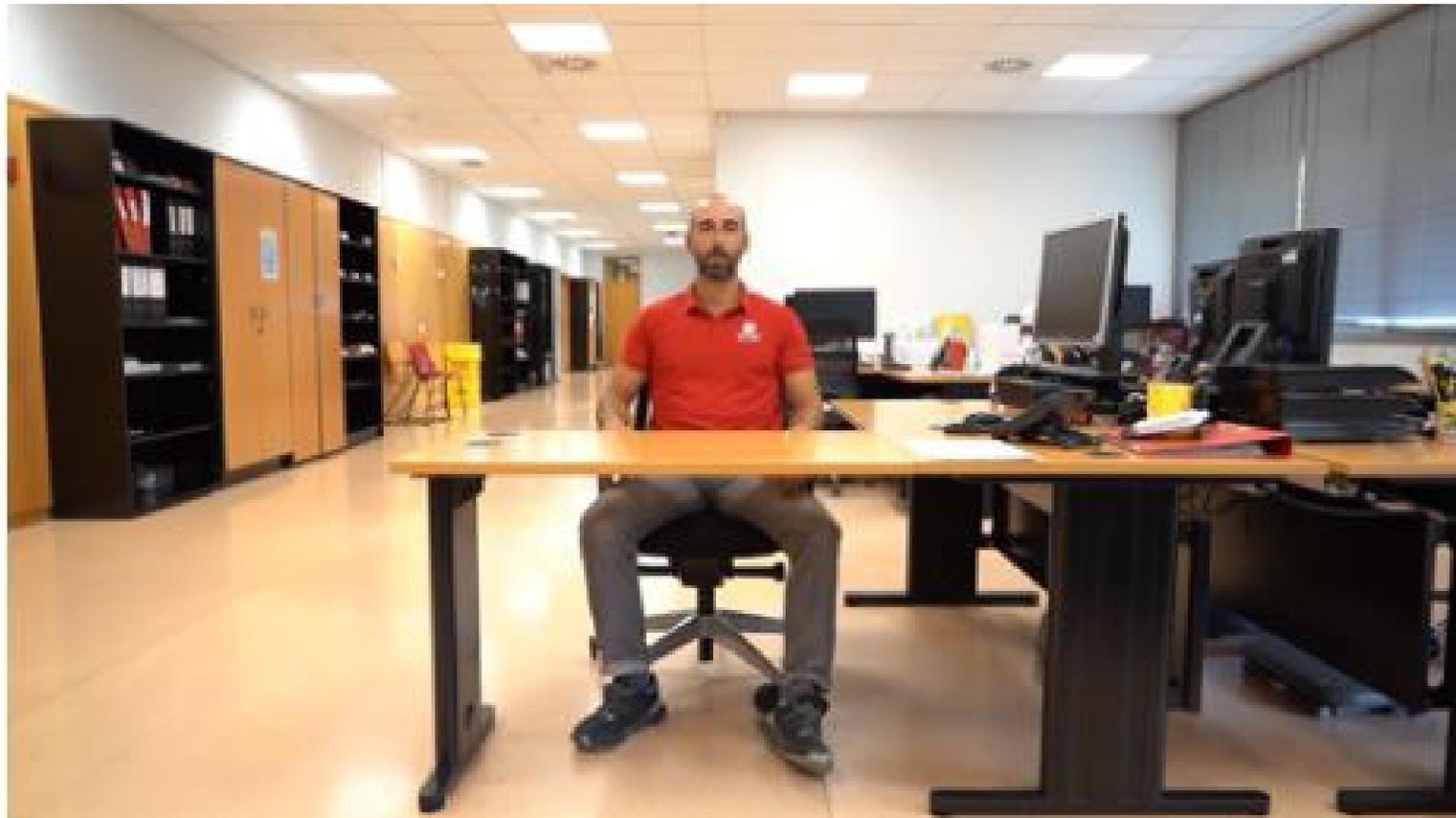
- 1- Fortalecimiento cintura escapular
- 2- Fortalecimiento hombros
- 3- Fortalecimiento lumbar
- 4- Fortalecimiento core
- 5- Fortalecimiento glúteo
- 6- Fortalecimiento piernas
- 7- Fortalecimiento de cuerpo entero

EJERCICIOS DE EQUILIBRIO

- 1- Equilibrio bipodal
- 2- Equilibrio unipodal
- 3- Equilibrio dinámico
- 4- Equilibrio en cuadrupedia

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

EJERCICIOS DE RELAJACIÓN



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

Pausas ACTIVAS

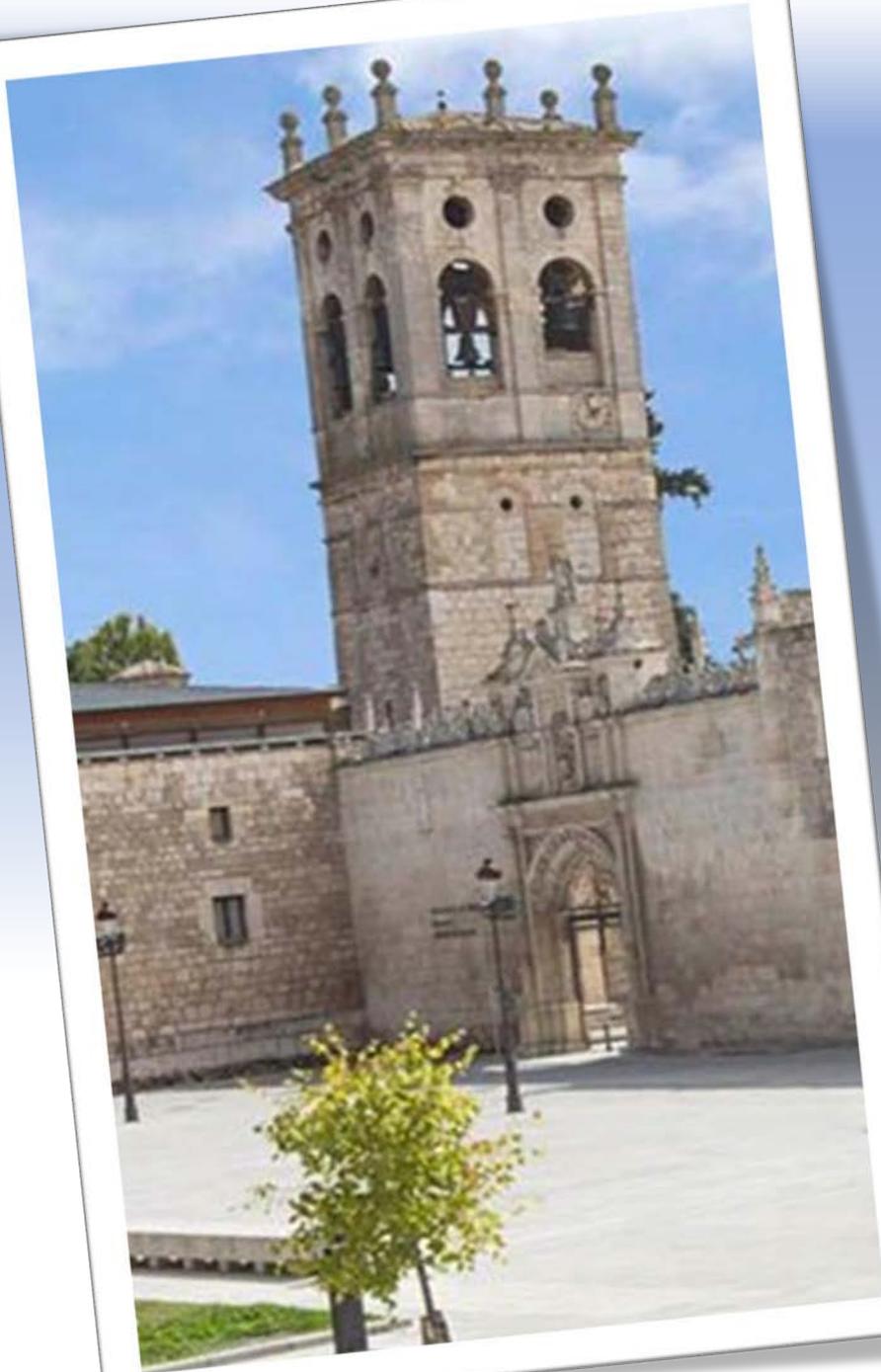


Rompe la rutina
y dedica **10** minutos
a tu Bienestar



**REALIZA UNA PAUSA DE 10 MIN.
CADA 2 HORAS DE TRABAJO.**





II CONGRESO DE UNIVERSIDADES PROMOTORAS DE LA SALUD

Burgos, 2-4 de noviembre de 2022

Para un mundo sostenible comprométete con tu salud



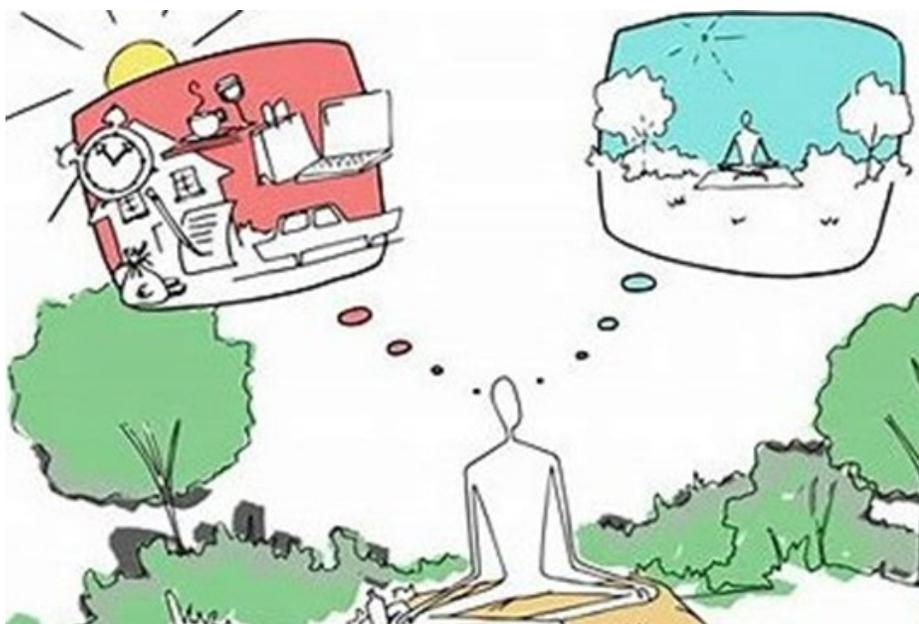
EVALUACIÓN DEL IMPACTO DE UN PROGRAMA HÍBRIDO DE ATENCIÓN PLENA EN EL BIENESTAR.

***Experiencia práctica realizada en la
Universidad de Alcalá.***



AUTORES
Encarna L. Cerrillo
Juan Carlos Luis Pascual

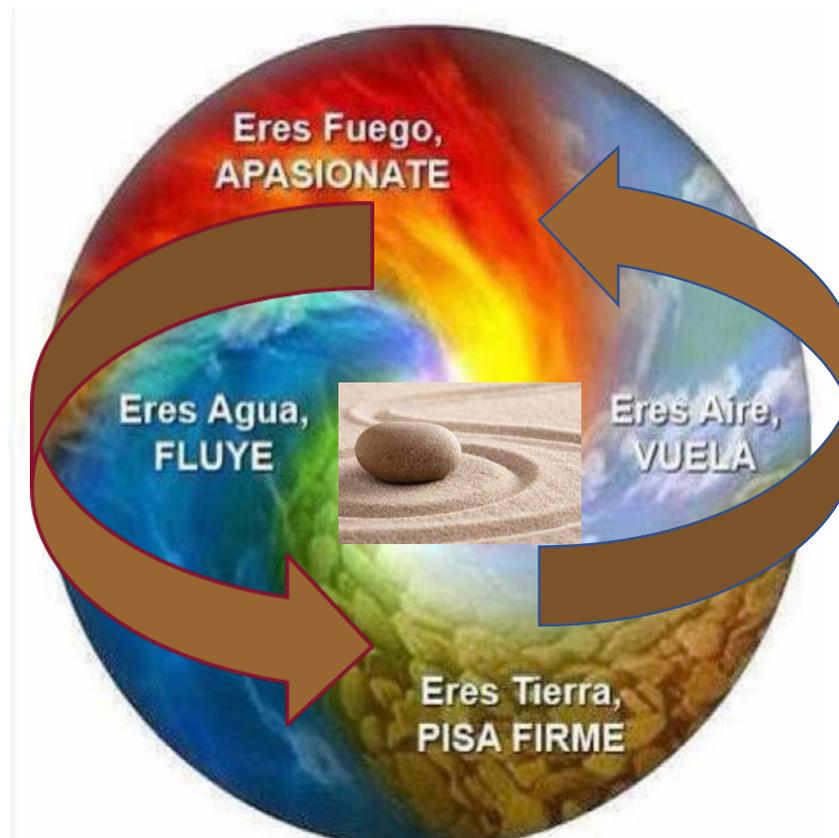
ATENCIÓN PLENA COMO HERRAMIENTA TRANSFORMADORA DEL BIENESTAR



Burgos, 2-4 de noviembre de 2022

Para un mundo sostenible comprométete con tu salud

LA ATENCIÓN PLENA EN EL APRENDIZAJE Y SU TRANSCENDENCIA AL BIENESTAR GLOBAL



Burgos, 2-4 de noviembre de 2022

Para un mundo sostenible comprométete con tu salud

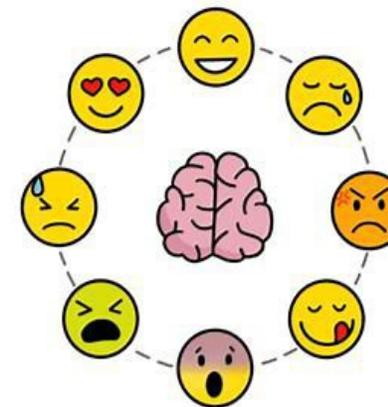
EVALUACIÓN

PRE TEST

INTERVENCIÓN

POS TEST

Formato
HÍBRIDO
+
Creación
BANCO DE
RECURSOS



Burgos, 2-4 de noviembre de 2022

Para un mundo sostenible comprométete con tu salud

PROGRAMA HIBRIDO DE MINDFULNESS. TALLER DE ATENCIÓN PLENA Y BIENESTAR



Burgos, 2-4 de noviembre de 2022

Para un mundo sostenible comprométete con tu salud

RESULTADOS Y CONCLUSIONES

ATENCIÓN PLENA
Herramienta
transformadora

ACEPTACIÓN
COMPROMISO

- *Comentarios*
- *Seguimiento*

MINDFULNESS
TRANSFORMACIONAL
COMPASIÓN



- ❑ FELICIDAD
- ❑ SALUD MENTAL
- ❑ GESTIÓN EMOCIONAL

- SALUD**
- PERSONAL
 - ACADÉMICA
 - SOCIAL

Burgos, 2-4 de noviembre de 2022

Para un mundo sostenible comprométete con tu salud

¡Juntos por una universidad saludable
donde entrenemos el BIENESTAR
EMOCIONAL!

*“No somos responsables de nuestras emociones,
pero sí de lo que hacemos con ellas” (Bucay)*

GRACIAS



❑ **EMAIL:**

Encarni: encarna.lopezc@edu.uah.es;

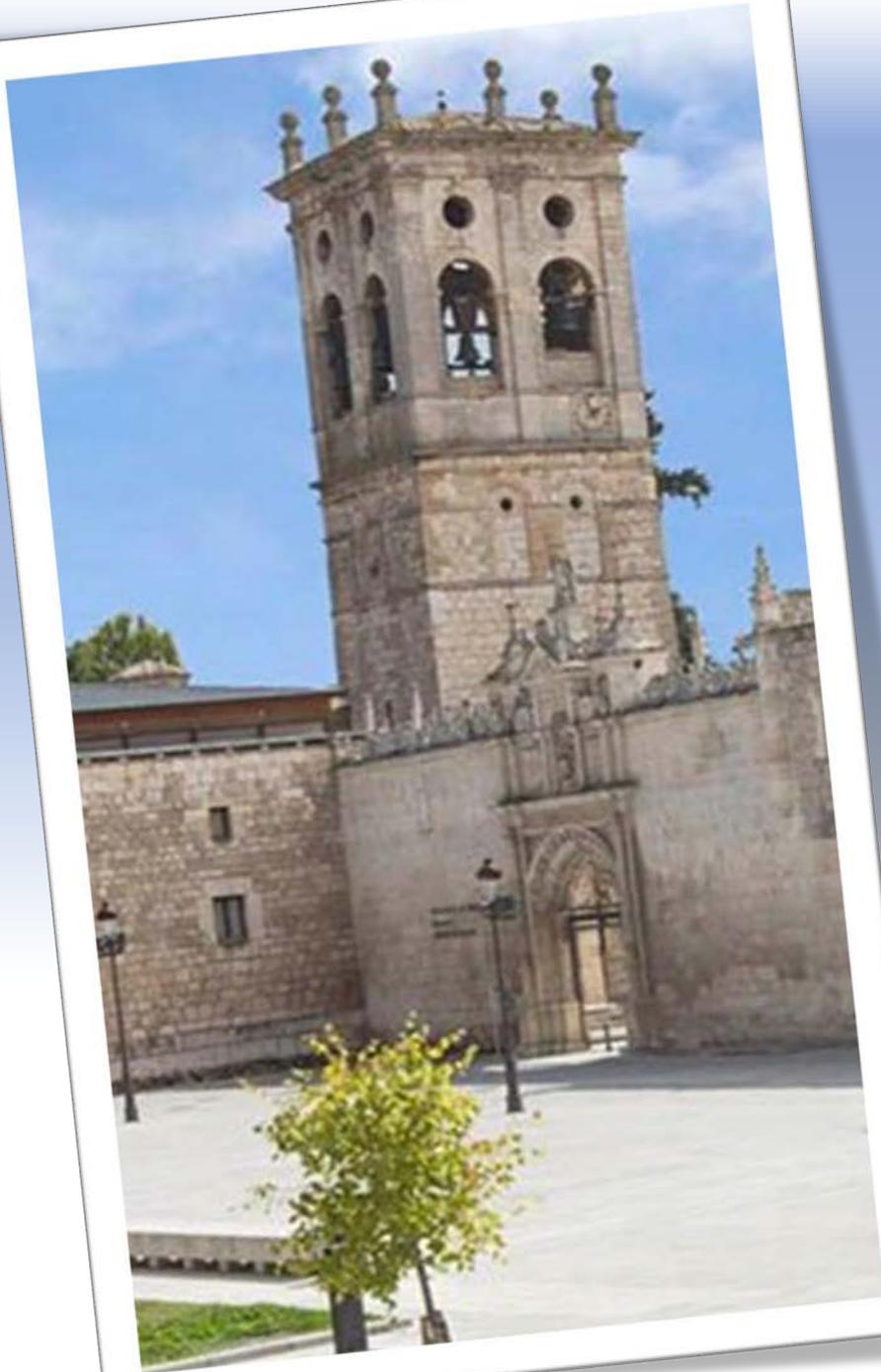
Juan Carlos: juan.luis@uah.es

❑ **TFNO:** + 34 607087510

❑ **LINKEDLIN:** www.linkedin.com/in/encarna-lopez

❑ **INSTAGRAM:** [@happy_Healthy_TMV](https://www.instagram.com/happy_Healthy_TMV)

❑ **BLOG:** <https://entrenamenteycorazon.blogspot.com/>



II CONGRESO DE UNIVERSIDADES PROMOTORAS DE LA SALUD

Burgos, 2-4 de noviembre de 2022

Para un mundo sostenible comprométete con tu salud





Buenas prácticas en materia de Prevención de Tabaquismo y Espacios Libres de Humo en la Universidad de Sevilla

Ana López Jiménez, Vicerrectora de Servicios Sociales, Campus Saludable, Igualdad y Cooperación. Universidad de Sevilla.

Agustín Luque Fernández, Director del Secretariado de Servicios Sociales, Campus Saludable, Igualdad y Cooperación. Universidad de Sevilla.

M^a Ángeles Cedillo Medina, Técnica de Programas de Promoción dependiente del Vicerrectorado de Servicios Sociales, Campus Saludable, Igualdad y Cooperación. Universidad de Sevilla

Prevención del Tabaquismo en la US



Compromiso → Universidad Libre de Humo

Grupo motor

Plan de Comunicación

Campañas de sensibilización

Plan de Formación

Programas de promoción de la salud y de vigilancia de la Salud

Desarrollo de alianzas con instituciones, asociaciones y otras entidades

Burgos, 2-4 de noviembre de 2022

Para un mundo sostenible comprométete con tu salud

Compromiso del equipo de gobierno de la Universidad de Sevilla por una “Universidad Libre de Humo”



Mayo 2021 → Adhesión a la Red Andaluza de Servicios Sanitarios y Espacios Libres de Humo (RASSELH).

Mayo 2022 → Acreditación de Bronce de Espacios Libres de Humo por parte de la Consejería de Salud y Familias de la Junta de Andalucía



Francisco José Luna Orozco



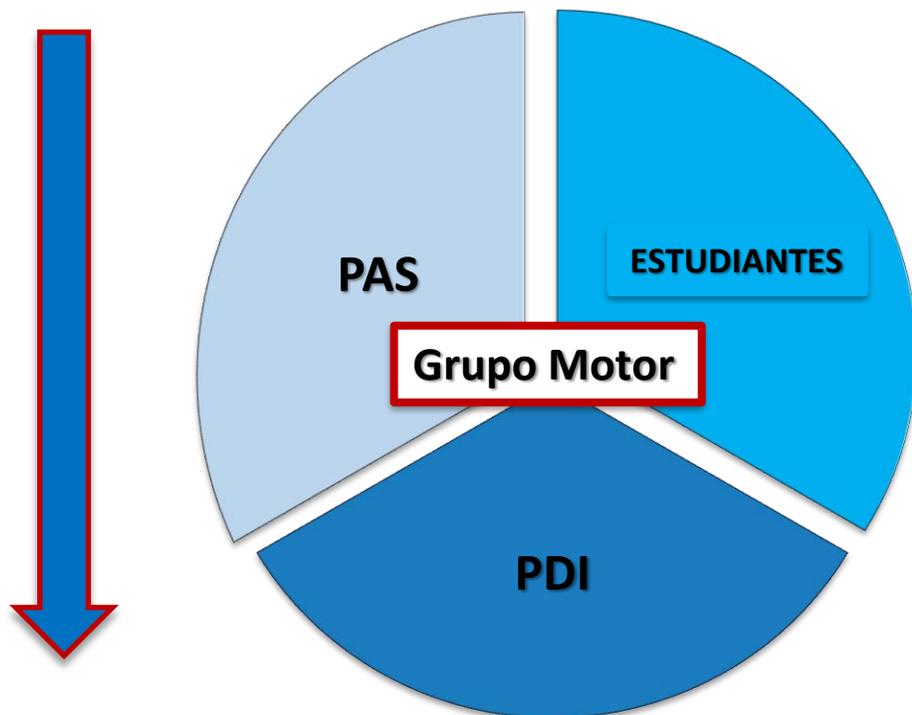
Burgos, 2-4 de noviembre de 2022

Para un mundo sostenible comprométete con tu salud

Recursos y Acciones

Constitución de un Grupo Motor, para impulsar medidas de prevención del tabaquismo y de promoción de la salud

Desarrollo de un Plan de Comunicación que vertebra todas las medidas



Criterios de acreditación para centros que soliciten ser
“Espacios Libres de Humo”

Grupo de Gestión Espacios Libres de Humo:

Vicerrectorado SS, Campus Saludable, Igualdad y Cooperación:

Programas de Promoción de la Salud y SEPRUS

Facultades de Medicina y Enfermería, Fisioterapia y Podología **Burgos, 2-4 de noviembre de 2022**

Consejo de Alumnos US, CADUS

AECC

Consejería de Salud y Familias, Junta de Andalucía

Para un mundo sostenible comprométete con tu salud

Campañas de sensibilización

Campañas por campus universitarios para fomentar la NO iniciación del consumo de tabaco y la deshabituación tabáquica

Programas de Salud en RadiUS

Píldoras informativas: RRSS, páginas web y listas de distribución

“Mes Libre de Humo”

MAYO 2022
POR UNA UNIVERSIDAD LIBRE DE HUMO

- La Universidad de Sevilla recibe la acreditación de bronce de Espacio Libre de Humo otorgada por la Red Andaluza de Centro Sanitario y Espacio Libre de Humo (RASSELH) de la Consejería de Salud y Familias de la Junta de Andalucía.
- Paraninfo de la Universidad de Sevilla
31 de mayo, 11:30 h
- Mensaje común de las universidades públicas de Sevilla a través de redes sociales y video.
- Programa de radio sobre el “Día Mundial Sin Tabaco” en RadiUS. ¡Haz click y escúchalo!

Exposición de las imágenes realizadas por el alumnado de Bellas Artes para la Acreditación de Espacio Libre de Humo de la Universidad de Sevilla

Edificio del Rectorado de la Universidad de Sevilla (Patio de la fuente)
24 mayo-3 junio

Día Mundial SIN 31 de Mayo Tabaco

ORGANIZA:  COLABORA: 

Las universidades públicas sevillanas quieren conocer tu razón para no fumar

Envíanos **1** RAZÓN PARA NO FUMAR

Burgos, 2-4 de noviembre de 2022

Para un mundo sostenible comprométete con tu salud

POR UNA UNIVERSIDAD LIBRE DE HUMO

Día Mundial SIN 31 de Mayo Tabaco

Campus Saludable 

Plan de formación en materia de tabaquismo



→ “Curso de Promoción de la Prevención del Tabaquismo”

→ “Capacitando activos en salud en la US”

→ “Curso de deshabituación tabáquica”

→ “Metodología para dejar la adicción del tabaco”

→ “Curso de Prevención de Cáncer de mama”

→ “Curso de Educación para la Voz”

→ “Curso de Prevención de Factores Cardiovasculares”

Créditos gratuitos ECTS

Burgos, 2-4 de noviembre de 2022

Para un mundo sostenible comprométete con tu salud

Sinergias con instituciones, asociaciones y otras entidades



Vicerrectorado de Servicios
Sociales, Campus Saludable,
Igualdad y Cooperación



“Campaña de la Imagen de Espacios Libres de Humo de la Universidad de Sevilla”



Burgos, 2-4 de noviembre de 2022

Para un mundo sostenible comprométete con tu salud

Programas de promoción de la salud y vigilancia de la Salud



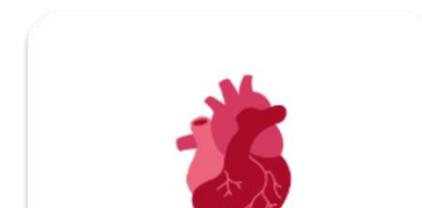
Unidad de Deshabitación Tabáquica para PAS y PDI

2005-2009 → Consejería de Salud de la Junta de Andalucía y la Fundación Colomé.



Reconocimientos médicos

- Se informa de las ventajas de dejar de fumar.
- Se les deriva al: **SAS** (unidades especializadas en deshabitación), **AECC** y al **Servicio de Atención Psicológica de la US**.



Programa de Prevención de Factores Cardiovasculares

2012- Actualidad → SEPRUS, en el marco de los Reconocimientos médicos.

Burgos, 2-4 de noviembre de 2022

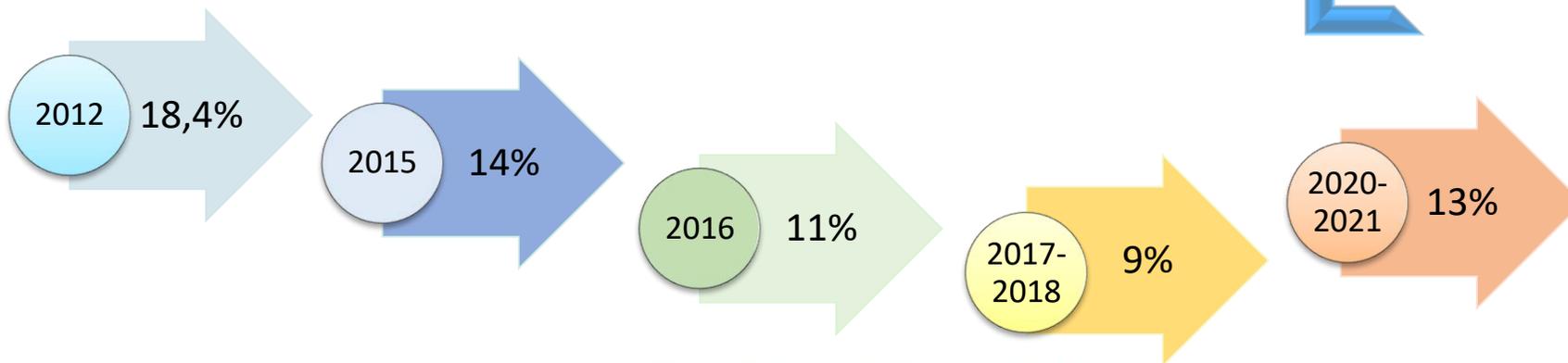
Para un mundo sostenible comprométete con tu salud

Resultados



Tendencia en el consumo de tabaco a la baja

Con variabilidad



Se observa que el porcentaje de personas que dejan de fumar es mayor en mujeres que en hombres

Burgos, 2-4 de noviembre de 2022

Para un mundo sostenible comprométete con tu salud

Formación

- Cursos para el alumnado (VSSCS)
- Cursos para PAS y PDI (SEPRUS)

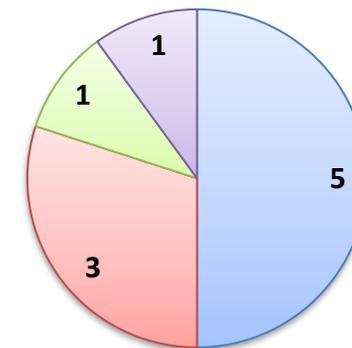
Señalización

- Todos los edificios de la US se encuentran con señales de prohibición de fumar y se han retirado los ceniceros de las entradas a los edificios

Acreditación de
Espacio Libre de
Humo

- Este curso académico 21/22, el “Grupo Motor” ha desarrollado los criterios para acreditar los distintos centros de la US como Espacios Libres de Humo

Alumnado cursos 2021-2022: 30 personas
(17 mujeres/13 hombres)
Participantes → Formación para el PAS
curso académico 21/22

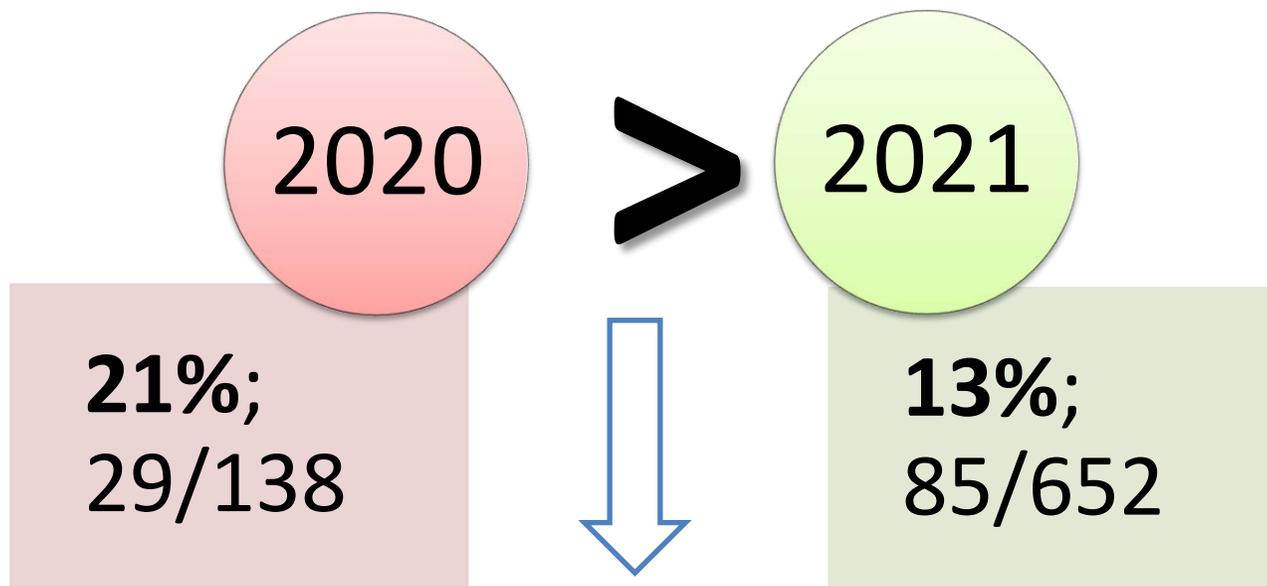


■ Dejó tabaco ■ Redujeron tabaco ■ Dejó tabaco con recaída ■ Sin cambios

Burgos, 2-4 de noviembre de 2022

Para un mundo sostenible comprométete con tu salud

Proporción de personas fumadoras (Reconocimientos médicos, SEPRUS)



Significativo (p-valor de 0.01102), programa R

Burgos, 2-4 de noviembre de 2022

Para un mundo sostenible comprométete con tu salud



La adhesión a la Red Andaluza de Servicios Sanitarios y Espacios Libres de Humo (RASSELH) ha supuesto reforzar el firme compromiso y especial sensibilidad de cara a alcanzar **Espacios Libres de Humo en la US**



Durante los últimos años, los datos sobre tabaquismo siguen una **reducción progresiva**, con ligeros incrementos en los años de la pandemia



La **formación desarrollada por la US** en materia de prevención al tabaquismo tiene buena acogida por parte de los 3 colectivos y, en el caso del PAS y del PDI, han logrado **resultados positivos**



Se ha desarrollado una acreditación para **Espacios Libres de Humo** interna en la US, que será una importante acción de **sensibilización para incentivar el abandono del tabaco**



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



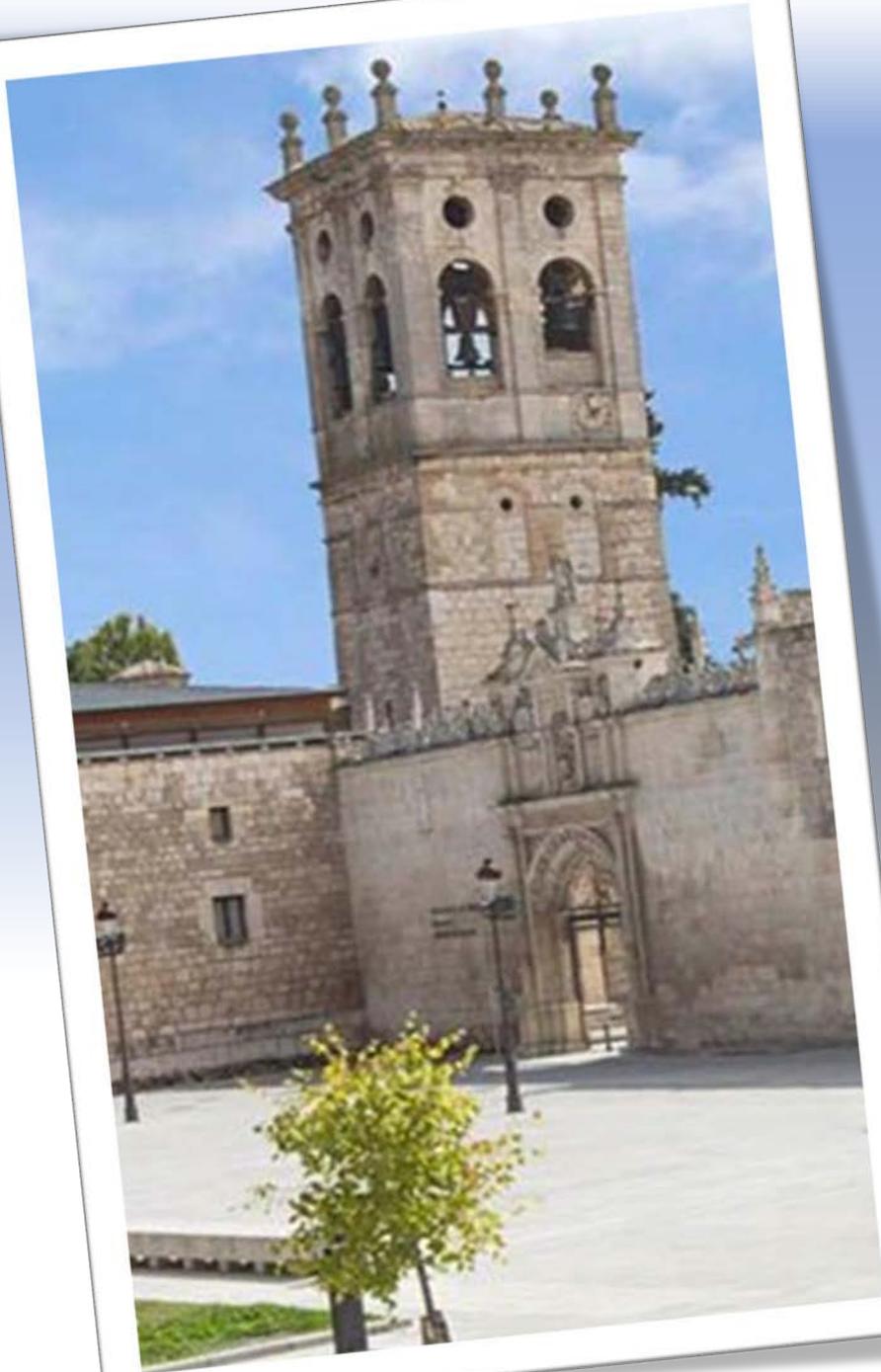
La clarividencia, de René Magritte, 1936, óleo sobre lienzo.



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



Muchas gracias



II CONGRESO DE UNIVERSIDADES PROMOTORAS DE LA SALUD

Burgos, 2-4 de noviembre de 2022

Para un mundo sostenible comprométete con tu salud



Apoyo social y uso de dispositivos móviles en estudiantes de ciencias de la salud de la Universitat de les Illes Balears

PATRICIA MOLINA-GIL, Oficina de Universidad Saludable i Sostenible (OUSIS), Universitat de les Illes Balears.

ADRIÀ MUNTANER-MAS, Oficina de Universidad Saludable i Sostenible (OUSIS), Universitat de les Illes Balears.

RAN VALENZUELA-PASCUAL, Departamento de Enfermería y Fisioterapia. Grupo de Estudios Sociedad, Salud, Educación y Cultura, Universidad de Lleida.

ANTONI AGUILÓ-PONS, Salud global y estilos de vida (EVES). IDISBA-IUNICS. Universitat Illes Balears. Palma. España

Introducción

Datos pertenecientes al estudio “Relación entre el estilo de vida, el bienestar psicológico y el uso del teléfono inteligente en la comunidad universitaria desde la perspectiva situacional de la pandemia de la covid-19”.

Estudio realizado por la Red Española de Universidades promotoras de Salud y Fundación Mapfre (estudio abierto).

- 16.574 participantes (11.013 mujeres)
- 18 universidades españolas

Introducción

- Porcentaje de hogares urbanos con ordenador y/o acceso a Internet es del 88% en 2019, en Europa; 78% en zonas rurales (ITU, 2020). A fines de 2019, poco más de la mitad de la población mundial usaba Internet, esta proporción aumenta a más del 69% entre jóvenes de 15 a 24 años (ITU, 2020).
- La adicción que puedan crear las TIC preocupa. La **adicción a las nuevas tecnologías** consiste en el uso compulsivo de los recursos tecnológicos, con consecuencias en la calidad de vida de los sujetos (Garrote *et al.*, 2018). Los usuarios llegan a tener un síndrome de abstinencia cuando no pueden hacer uso de ella.
- El **Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales (DSM-V)**, sólo se hace referencia sólo al juego patológico. Es complicado hablar de uso adecuado o adictivo de las TICs.

Introducción

- **Nomofobia:** Miedo irracional caracterizado por una sensación de ansiedad y malestar que experimentan algunas personas al salir a la calle sin su móvil o quedarse sin batería, entre otras circunstancias (Bragazzi y Del Puente, 2014).
- Existen estudios a favor de los efectos directos del **apoyo social** sobre la salud (De Roda y Fuertes, 1992). El bienestar psicológico presenta mayores relaciones con el apoyo social percibido que con la percepción de salud (Vivaldi y Barra, 2012).

Objetivos

Analizar el impacto de la pandemia COVID-19 en el estudiantado de ciencias de la salud de la Universitat de les Illes Balears (UIB)

Burgos, 2-4 de noviembre de 2022

Para un mundo sostenible comprométete con tu salud

Metodología

852 estudiantes CC.
de la Salud
(77,6% mujeres)



Edad media 22,95



DT 6,55



Recogida de datos:
Junio 2021 -
septiembre 2022.

Burgos, 2-4 de noviembre de 2022

Para un mundo sostenible comprométete con tu salud

Instrumentos:

- Uso problemático del móvil: **Escala utilizada internacionalmente MPPUS-A (Mobile Phone Problem Use Scale)** para adolescentes, validada y adaptada al español (López-Fernández et al., 2012; García-Umaña y Córdoba, 2020).
- Nomofobia: **Escala de Nomofobia Adaptada (NMP-Q)**, ajustada al español por González-Cabrera et al. (2017).
- Interacciones sociales: **Cuestionario de Apoyo Social Funcional de DUKE (DUKE-UNC11)**, validado y adaptado al castellano por Bellón et al. (1996).

Resultados (DUKE-UNC11)

Ítems	Mucho menos de lo que deseo / Menos de lo que deseo	Tanto como lo deseo
VISITAS DE AMIGOS Y FAMILIARES	26,8%	20,2%
PERSONAS QUE SE PREOCUPAN DE LO QUE ME SUCEDE	7,9%	56,4%
HABLAR CON ALGUIEN DE PROBLEMAS TRABAJO Y CASA	11,4%	54,1%
HABLAR CON ALGUIEN PROBLEMAS ECONÓMICOS	7,8%	54,6%
INVITACIONES PARA SALIR CON OTRAS PERSONAS	13,6%	40,2%
RECIBO AYUDA CUANDO ENFERMO	5,1%	64,8%

Test DUKE (rango 11-55) Más puntuación, mayor apoyo social percibido	Apoyo social bajo	Apoyo social normal
	9,4%	90,6%

Test DUKE (Estudio REUPS)	Apoyo social bajo	Apoyo social normal
	10,9%	89,1%

Burgos, 2-4 de noviembre de 2022

Para un mundo sostenible comprométete con tu salud

Resultados

USO TELÉFONO MÓVIL DIARIO

	Menos de 1 hora al día	Entre 1 y 2 horas al día	Entre 2 y 3 horas al día	Entre 3 y 4 horas al día	Más de 5 horas al día
Fines de semana	3,5%	12,9%	24,8%	28,7%	30,2%
Entre semana	2,1%	12,3%	28,4%	31,9%	25,3%

INFLUENCIA PANDEMIA EN USO DEL MÓVIL

He reducido las horas de uso	No me ha influido	He aumentado las horas de uso
7,6%	38,4%	54%

Burgos, 2-4 de noviembre de 2022

Para un mundo sostenible comprométete con tu salud

Resultados

Cuestionario Uso problemático del teléfono móvil MPPUS-A (puntuación mín. 25 y máx. 250; mayor puntuación, mayor uso problemático)

MEDIA	DT
89,19	35,20

MEDIA ESTUDIO REUPS	DT
93,47	36,81

SÍ DIFERENCIAS SIGNIFICATIVAS ENTRE EL USO PROBLEMÁTICO DEL MÓVIL Y EL SEXO.

SUMATORIO TEST MMPUS	SEXO	MEDIA
	MUJERES	91,21
	HOMBRES	82,18

Burgos, 2-4 de noviembre de 2022

Para un mundo sostenible comprométete con tu salud

Resultados

Cuestionario de Nomofobia NMP-Q (puntuación mín. 20 y máx. 140; mayor puntuación, más probabilidad de nomofobia)

MEDIA	DT
62,68	25,67

MEDIA ESTUDIO REUPS	DT
64,71	26,60

SI DIFERENCIAS SIGNIFICATIVAS ENTRE SEXO Y LA PROBABILIDAD DE SUFRIR NOMOFOBIA

SUMATORIO TEST NMP-Q	SEXO	MEDIA ESTUDIO	MEDIA ESTUDIO REUPS
	MUJERES	64,00	66,3
	HOMBRES	58,37	61,51

Burgos, 2-4 de noviembre de 2022

Para un mundo sostenible comprométete con tu salud

Resultados

NO HAY DIFERENCIAS ESTADÍSTICAMENTE SIGNIFICATIVAS ENTRE EL APOYO SOCIAL Y EL USO DEL MÓVIL (tiempo real del uso del móvil, uso problemático del móvil, probabilidad de sufrir nomofobia).

	Apoyo social percibido	Media
Tiempo medio real uso del móvil	Apoyo social bajo	3,76
	Apoyo social normal	4,06
Sumatorio MMPUS	Apoyo social bajo	94,76
	Apoyo social normal	88,77
Sumatorio NMP-Q	Apoyo social bajo	59,64
	Apoyo social normal	63,05

Burgos, 2-4 de noviembre de 2022

Para un mundo sostenible comprométete con tu salud

Resultados

SÍ DIFERENCIAS SIGNIFICATIVAS ENTRE TIEMPO DE USO DEL MÓVIL Y MODO DE CONVIVENCIA

Modo de convivencia	Tiempo real del uso del móvil
Vivo solo	4,45
Vivo con mis padres	4,31
Con compañeros de piso	4,33
Con otros familiares	4,09
Unidad familiar propia	2,43

Burgos, 2-4 de noviembre de 2022

Para un mundo sostenible comprométete con tu salud

Conclusiones

- ✓ **No diferencias estadísticamente significativas** entre el **apoyo social y el uso del móvil** (tiempo real del uso del móvil, uso problemático del móvil, probabilidad de sufrir nomofobia).
- ✓ **Sí diferencias significativas** entre el tiempo **de uso del móvil** y el **modo de convivencia**. Posible influencia del control parental y las obligaciones.
- ✓ **Sí diferencias significativas** entre el **sexo** y la probabilidad de sufrir **nomofobia**, con mayor puntuación en mujeres, coincidiendo con el estudio de la REUPS.
- ✓ **Sí diferencias significativas** entre el **uso problemático del móvil** y el **sexo**, con un mayor uso por parte de las mujeres, coincidiendo con los resultados del estudio de la REUPS y otro estudio (López-Fernández et al. 2012).

Conclusiones

- Desde la pandemia las universitarios reciben **menos visitas de familiares y amigos** de lo que desean, posible influencia del miedo al contagio.
- **Apoyo social normal**, se encuentra por encima de los datos obtenidos en el estudio de la REUPS. Puede ser debido a que vivimos en una isla. Los datos concuerdan con los obtenidos en la universidad.
- El **móvil** se encuentra integrado en la vida personal y profesional de los universitarios. **El 30,2% y el 25,3% lo usa más de 5 horas al día (los fines de semana y entre semana, respectivamente).**
- **El 54% usa más el móvil desde la pandemia**, quizá porque se sociabilizan se conectan más con familiares por este sistema desde el confinamiento. Similar al estudio de la REUPS, 54,6%.

Burgos, 2-4 de noviembre de 2022

Para un mundo sostenible comprométete con tu salud

Bibliografía

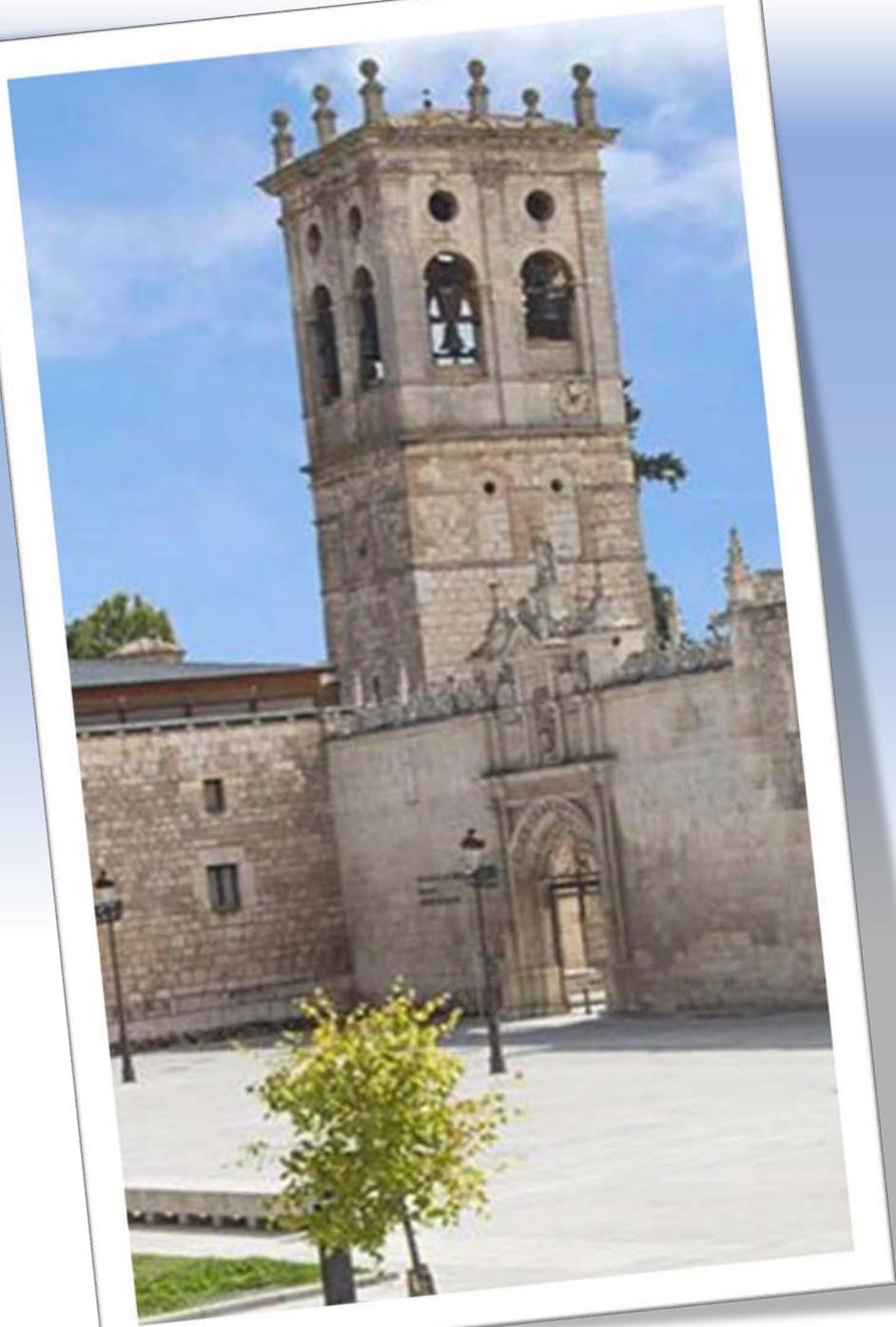
- Aguiló-Pons, A., Sánchez Brígido, F. y Pareja-Bezares, A. (2022). Uso del teléfono móvil, estilo de vida y bienestar psicológico en estudiantes universitarios. Disponible en: <https://www.fundacionmapfre.org/publicaciones/todas/uso-telefono-movil-estudiantes-universitarios/>
- Bellón, J. A., Delgado, A., Luna, J. y Lardelli, P. (1996): “Validez y fiabilidad del cuestionario de apoyo social funcional Duke-UNC-11”, *Aten Primaria*, 18: 153- 163. Disponible en: <https://www.elsevier.es/es-revista-atencion-primaria-27-articulo-validez-fiabilidad-del-cuestionario-apoyo-14325>
- Bragazzi, N. L. y Del Puente, G. (2014): A proposal for including nomophobia in the new DSM-V, *Psychology research and Behavior Management*, 7: 155-160. Disponible en: <https://doi.org/10.2147/PRBM.S41386>
- De Roda, A. B. L., & Fuertes, F. C. (1992). Apoyo social percibido: su efecto protector frente a los acontecimientos vitales estresantes. *Revista de Psicología Social*, 7(1), 53-59.
- García-Umaña, A. y Córdoba, E. (2020): “Validación de la Escala MPPUS-A sobre el uso problemático del smartphone”, *Píxel-BIT Revista de Medios y Educación*, 57: 173-189.
- Garrote, D., Jiménez-Fernández, S. y Serna, R. (2018): “Gestión del tiempo y uso de las TIC en estudiantes universitarios”, *Pixel-bit. Revista de Medios y Educación*, 53: 109-121. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.12795/pixelbit.2018.i53.07> [consulta: 3 de octubre de 2022].
- González-Cabrera, J., León-Mejía, A., Pérez-Sancho, C. y Calvete, E. (2017): “Adaptación al español del cuestionario Nomophobia Questionnaire (NMP-Q) en una muestra de adolescentes”, *Actas Españolas de Psiquiatría*, 45(4): 137-144.
- ITU (2020a): *Measuring Digital Development. Facts and Figures. 2020*. Obtenido de ITU Publications, ITU. Disponible en: <https://www.itu.int/en/ITU-D/Statistics/Documents/facts/FactsFigures2020.pdf>
- López-Fernández, O., Honrubia-Serrano, M. L. y Freixa-Blanxart, M. (2012): “Adaptación española del ‘Mobile Phone Problem Use Scale’ para población adolescente”, *Adicciones*, 24(2): 123-130. Disponible en: <https://www.adicciones.es/index.php/adicciones/article/view/104/101>
- Vivaldi, Flavia, & Barra, Enrique. (2012). Bienestar Psicológico, Apoyo Social Percibido y Percepción de Salud en Adultos Mayores. *Terapia psicológica*, 30(2), 23-29. <https://dx.doi.org/10.4067/S0718-480820120002000>

Burgos, 2-4 de noviembre de 2022

Para un mundo sostenible comprométete con tu salud

Apoyo social y uso de dispositivos móviles en estudiantes de ciencias de la salud de la Universitat de les Illes Balears

patricia.molina@uib.es



II CONGRESO DE UNIVERSIDADES PROMOTORAS DE LA SALUD

Burgos, 2-4 de noviembre de 2022

Para un mundo sostenible comprométete con tu salud



Actitud de la comunidad universitaria de la UBU ante la ampliación de nuevas normativas en materia de tabaquismo



Cristina Sota Rodrigo. Asociación contra el Cáncer

Elvira Mercado Val. Universidad de Burgos

Camino Escolar Llamazares. Universidad de Burgos

M.^a Ángeles Martínez Martín. Universidad de Burgos

M.^a Consuelo Saiz Manzanares. M.C. Universidad de Burgos

Actitud de la comunidad universitaria de la Universidad de Burgos ante la ampliación de nuevas normativas en materia de tabaquismo

Objetivo

Conocer la prevalencia de tabaquismo en la comunidad universitaria de la UBU y sus actitudes hacia la consolidación de nuevos entornos libres de humo

EL MÉTODO

Se animó a participar a la comunidad universitaria a través de un cuestionario online anónimo a lo largo del primer semestre del año 2022.



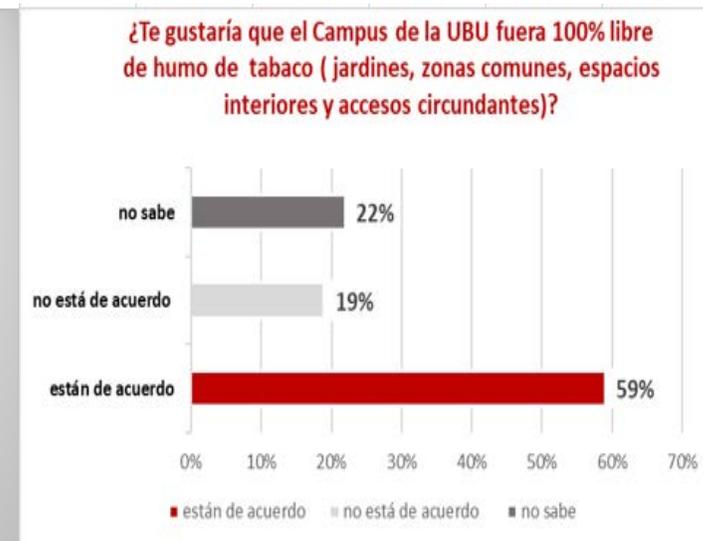
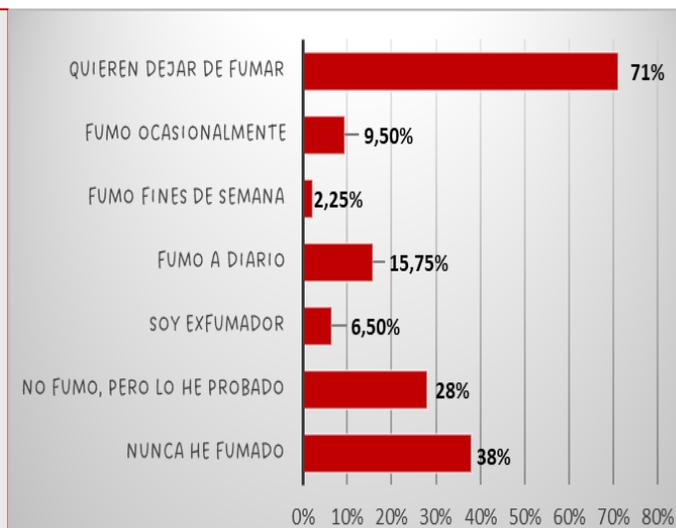
Burgos, 2-4 de noviembre de 2022

Para un mundo sostenible comprométete con tu salud

resultados

Una muestra de 404, participantes de los cuales 4 son eliminados, 106 hombres, 297 mujeres y 1 género no binario, 328 son estudiantes, 22 PDI y 18 PAS.

El 38.25% se considera expuesto a humo de tabaco en la Universidad. El 87,4% ve bien que se regulen espacios de al menos de diez metros alrededor de centros educativos y hospitales, pero se reduce al 73,7% cuando se traslada al campus universitario



Conclusiones

Uno de los problemas sobre la necesidad de reducir la exposición al humo en los espacios públicos, especialmente al aire libre, es la falsa percepción de menor riesgo.

Todos tenemos el derecho fundamental de respirar aire puro. Los entornos sin humo son esenciales para proteger la salud de la población. La universidad por sus propias características va a ser un lugar especialmente importante para poder avanzar hacia una generación libre de tabaco.

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



**Campus
Campus sin Humo
sin Humo**

Gracias por hacer que este espacio sea 100% libre de humo de tabaco para conseguir un entorno saludable con el que reducir los casos de cáncer.

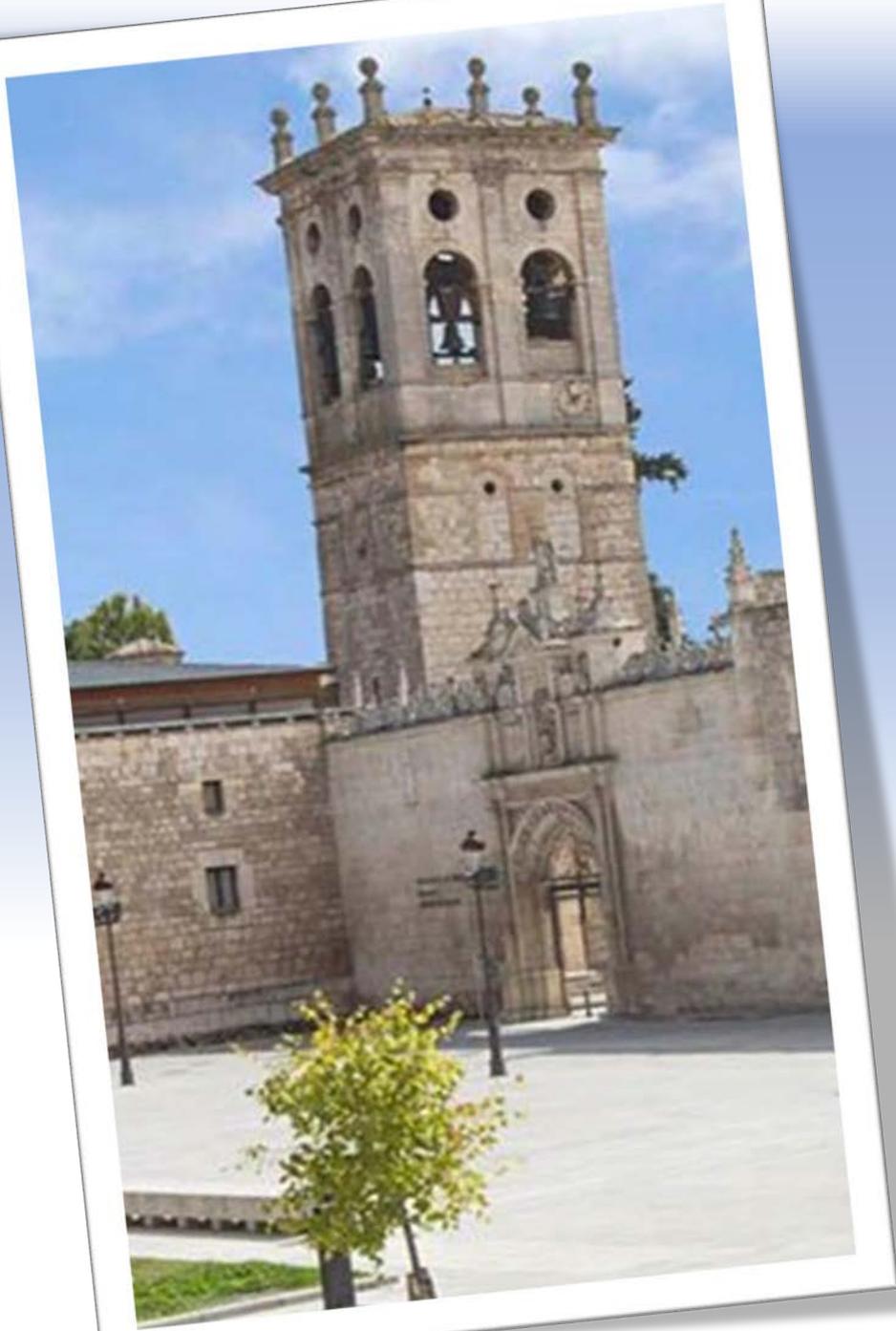
#RESPIRO LIBRE
EN ESTE LUGAR

Programa Terapéutico de Deshabituación Tabáquica

INFO:

- Teléfono de contacto 24 horas de la AECC: 900 100 036 (Infocáncer) - 947 27 84 30 (Burgos)
- Servicio Universitario de Atención a la Salud (SUAS-UBU)
- Email: suas@ubu.es

UNIVERSIDAD DE BURGOS | aecc | BAPULS | Junta de Castilla y León



II CONGRESO DE UNIVERSIDADES PROMOTORAS DE LA SALUD

Burgos, 2-4 de noviembre de 2022

Para un mundo sostenible comprométete con tu salud



Inteligencia emocional aplicada a la docencia universitaria



M^a Dolores Villena-Martínez, Universidad de Granada
Yolanda Aragón-Carretero, Universidad de Granada
Marta García-Jiménez, Universidad de Granada
M^a Asunción Ríos-Jiménez, Universidad de Granada

¿Qué es EDUFYDE?

Formado por 12 profesores y profesoras

Financiado por la Unidad Calidad, Innovación Docente y Prospectiva de la Universidad de Granada

Implicados 7 departamentos de la Facultad de Ciencias de la Educación

Equipo Docente Interdisciplinar de Formación Continua

Con docencia en los grados: Educación Primaria, Educación Infantil, Pedagogía y Educación Social.



Burgos, 2-4 de noviembre de 2022

Para un mundo sostenible comprométete con tu salud

Trayectoria EDUFYDE

Equipo docente
de formación
inicial

Consolidación
como equipo
docente estable

Equipo docente
de formación
continua
(desde 2019)



Burgos, 2-4 de noviembre de 2022

Para un mundo sostenible comprométete con tu salud

Objetivos EDUFYDE

Mejora de la docencia

Mediante la formación en estrategias y competencias socioemocionales del docente

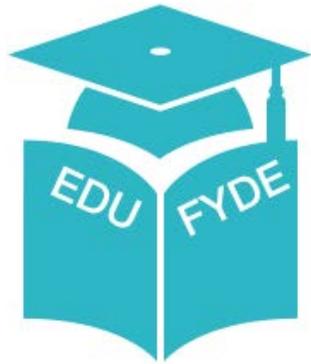
Repercusión de esta mejora docente en el aprendizaje del alumnado



Burgos, 2-4 de noviembre de 2022

Para un mundo sostenible comprométete con tu salud

Experiencia de formación EDUFYDE



Curso 2021-2022

Necesidad de profundizar en algunas
competencias socioemocionales

Se contactó con una empresa de
Neurocoaching e Inteligencia Emocional

Burgos, 2-4 de noviembre de 2022

Para un mundo sostenible comprométete con tu salud

Experiencia de formación

EDUFYDE

1º Bloque

- Conocer nuestro propio modelo de funcionamiento emocional

2º Bloque

- Desarrollar la Inteligencia emocional (IE) mediante la aplicación directa con nuestro alumnado

1º
Bloque

2º
Bloque

Formación
de
EDUFYDE



Burgos, 2-4 de noviembre de 2022

Para un mundo sostenible comprométete con tu salud

Experiencia de formación EDUFYDE

1º Bloque

- Conocer nuestro propio modelo de funcionamiento emocional



Iceberg
Neurológico

Diario
emocional

Patrones
emocionales
Limitadores y
Potenciadores

Fuentes de
motivación

Jarra de
Autoestima

Niveles de
Compromiso

Honestidad y
Autenticidad

Proactividad vs
Reactividad

Seguridad-
Confianza

Burgos, 2-4 de noviembre de 2022

Para un mundo sostenible comprométete con tu salud

Experiencia de formación EDUFYDE

2º Bloque

- Desarrollar la Inteligencia emocional (IE) a nivel interpersonal mediante la aplicación directa con nuestro alumnado



Estilos de
Comunicación

Metamodelos

Reenfoque-
Refuerzo

Comunicación
Asertiva

Responsabilidad
y Liderazgo

Validación
Emocional

Intención
positiva

Burgos, 2-4 de noviembre de 2022

Para un mundo sostenible comprométete con tu salud

Experiencia de formación EDUFYDE

Sesiones de formación

- Carácter teórico-aplicado
- Se acompañaron de tareas individuales supervisadas por la formadora

Reuniones de trabajo

- Puesta en común sobre el contenido de la sesión de formación
- Debate sobre temas emergentes relacionados con la investigación en la docencia
- Elaboración de materiales y



enriquecimiento y
consolidación del equipo

Burgos, 2-4 de noviembre de 2022

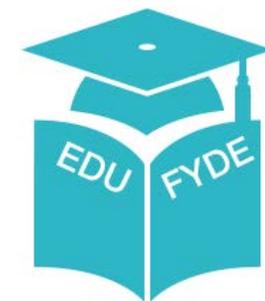
Para un mundo sostenible comprométete con tu salud

Evaluación de la experiencia de formación EDUFYDE



Burgos, 2-4 de noviembre de 2022

Para un mundo sostenible comprométete con tu salud



Conclusiones de EDUFYDE



1

Somos modelos de nuestro alumnado, al igual que ellos lo serán del suyo

2

No se puede enseñar lo que no se sabe

3

La calidad de las relaciones no solo mejora el aprendizaje sino el bienestar emocional de los implicados en él

Burgos, 2-4 de noviembre de 2022

Para un mundo sostenible comprométete con tu salud



**CONGRESO DE UNIVERSIDADES
PROMOTORAS DE LA SALUD**

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



INICIO | MIEMBROS | DOCENCIA E INVESTIGACIÓN | PUBLICACIONES | GALERÍA | RESTRINGIDO | CONTACTO | LOG OUT

Equipo Docente Universitario para la Formación y el Desarrollo

Proyecto financiado por la Unidad de Calidad, Innovación Docente y Prospectiva de la Universidad de Granada

SOBRE NOSOTROS →

QUÉ OFRECEMOS →



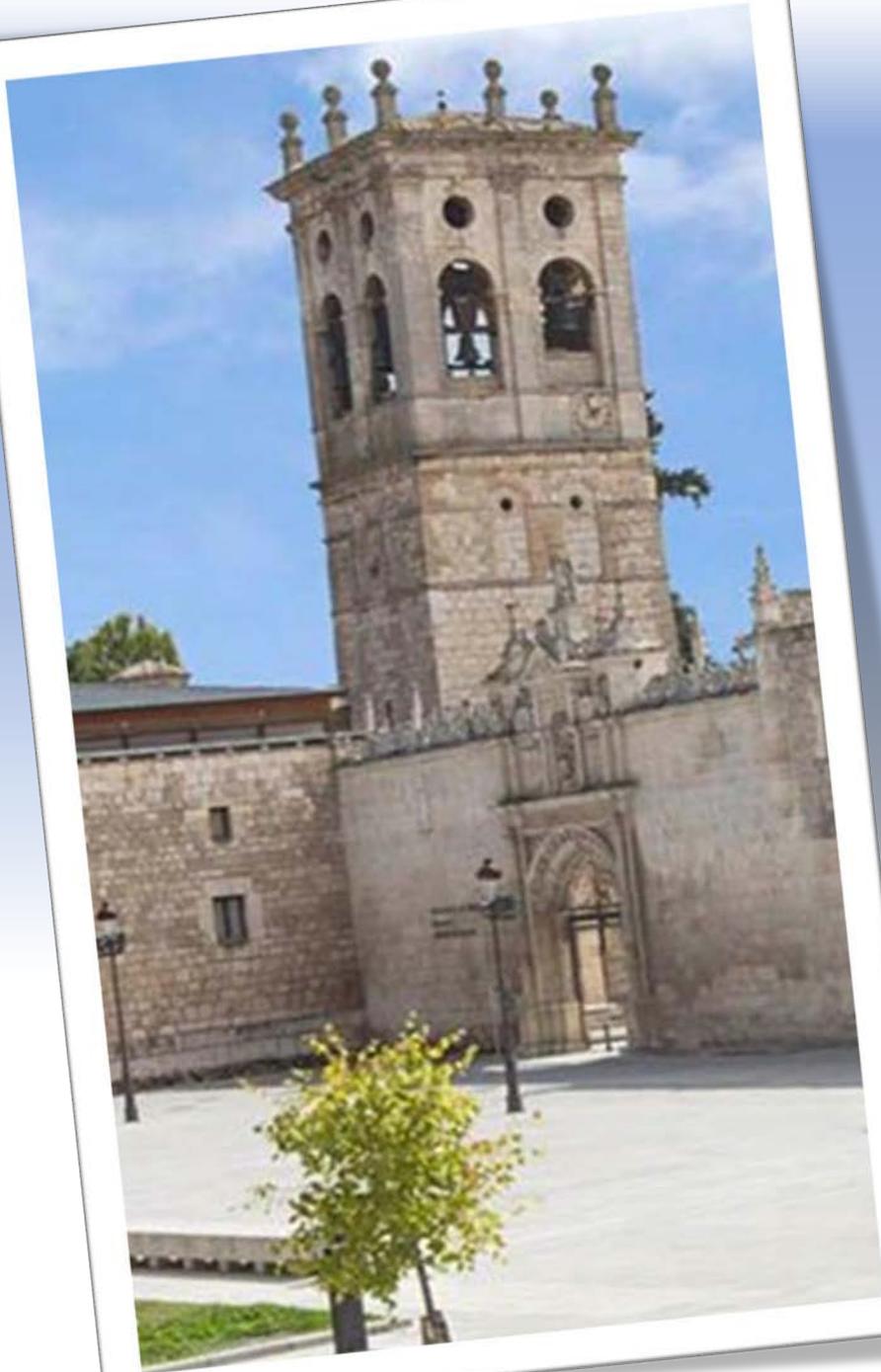
[Contacto](#) / [Cuenta](#) / [Docencia e Investigación](#) / [Galería](#) / [Log in](#) / [Log out](#) / [Miembros](#) / [Publicaciones](#) / [Restringido](#) / [Sobre nosotros](#)

Datos de contacto

Correo electrónico: edufyde@ugr.es

Web: <http://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



Salud y Bienestar de la Comunidad Universitaria: un proyecto de promoción integral de la salud en la Universidad de Córdoba

*Manuel Rich Ruiz, Director General de Salud. Universidad de Córdoba (UCO)
Rafael Solana Lara, Vicerrector de Salud y Bienestar de la Comunidad Universitaria. UCO
María Dolores Redel Macías, Directora de Prevención. Universidad de Córdoba. UCO
Fernando A. Palomares García, Jefe del Servicio de Prevención y Protección. UCO*

Justificación de la propuesta

La presente propuesta describe:

- El Proyecto de un nuevo Vicerrectorado que surge en la UCO, el **Vicerrectorado de Salud y Bienestar de la Comunidad Universitaria**, y
- **Cómo surgió** este proyecto, durante el proceso electoral, y en las **primeras semanas de recorrido** de este vicerrectorado.

Burgos, 2-4 de noviembre de 2022

Para un mundo sostenible comprométete con tu salud

Justificación de la propuesta

La propuesta se caracteriza por:

- El alto grado de **transversalidad** con la que se ha diseñado; y
- El modelo de **acción participante**, como base conceptual y metodológica de la misma.



Burgos, 2-4 de noviembre de 2022

Para un mundo sostenible comprométete con tu salud

Objetivo de esta presentación

El objetivo de esta presentación tiene un doble sentido:

- **Dar a conocer** la propuesta elaborada por este vicerrectorado; y
- Recoger propuestas de **colaboración en Red** con otras universidades.

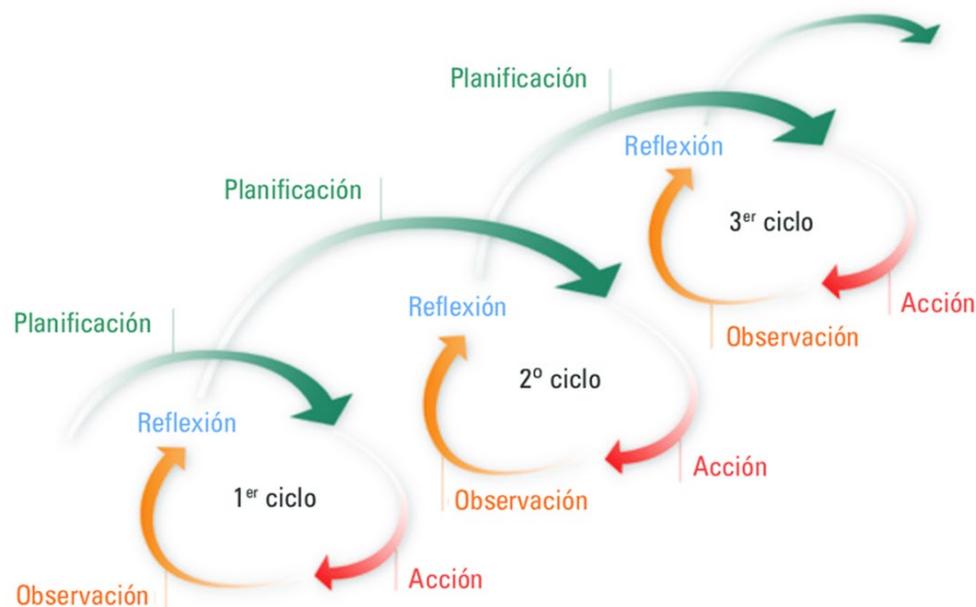


Burgos, 2-4 de noviembre de 2022

Para un mundo sostenible comprométete con tu salud

Metodología

Para la elaboración de la propuesta se inició un método de investigación y acción basado en los **ciclos de reflexión y acción** de Kemmis y McTaggart.



Burgos, 2-4 de noviembre de 2022

Para un mundo sostenible comprométete con tu salud

Metodología

De este modo, se partió de la **identificación** de las **condiciones existentes** (observación) y la **selección** de **propuestas de cambio** (planificación).

Las primeras propuestas fueron elaboradas por un **grupo experto** que, tras su difusión a **toda la comunidad universitaria**, recogió sugerencias de mejora.

Metodología

En estos momentos, al inicio del proyecto, nos encontramos en el **diseño** de las primeras propuestas.

Este diseño contempla la **ampliación de los actores** participantes.

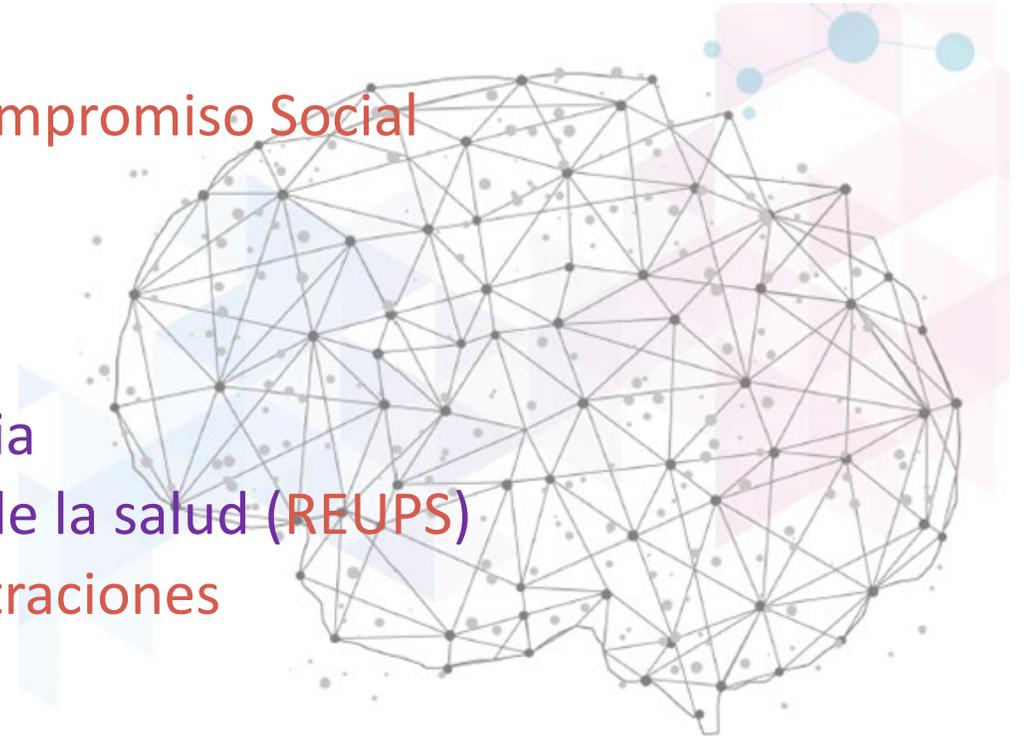
En primer lugar, los servicios integrados en este vicerrectorado:

1. La Unidad de **Prevención de Riesgos y Protección Radiológica**,
2. La Unidad de **Atención Psicológica**,
3. El Servicio de **Deportes** (UCODEPORTE)

Metodología

Pero también:

- El Vicerrectorado de Campus Sostenible
- El Vicerrectorado de Igualdad, Inclusión y Compromiso Social
- [...] el resto de equipo rectoral,
- Red de departamentos de la salud
- Voluntariado universitario
- Grupos “target” de la comunidad universitaria
- Red española de universidades promotoras de la salud (REUPS)
- Empresas, organizaciones sociales y administraciones
- “Grupos asesores ciudadanos”
- [etc.]



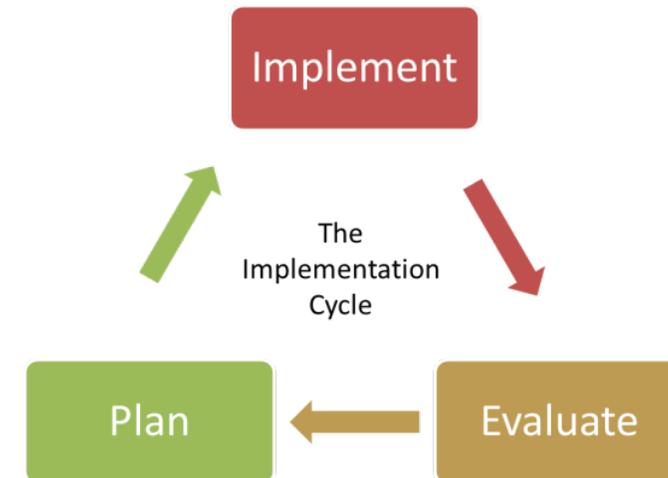
Burgos, 2-4 de noviembre de 2022

Para un mundo sostenible comprométete con tu salud

Metodología

Todos estos actores están participando, no solo en el diseño de las nuevas propuestas, sino que serán los encargados, en cada caso, de:

- ✓ **Implantar** las propuestas
- ✓ **Evaluar** el proceso y su impacto



Burgos, 2-4 de noviembre de 2022

Para un mundo sostenible comprométete con tu salud

Resultados: programa

La **prevención de los riesgos laborales**, como elemento nuclear de la salud.

No podemos optar por programas de bienestar en la ausencia de **protecciones adecuadas para la seguridad** en el lugar de trabajo. Si lo hacemos así, no estaremos aplicando los principios de salud integral.



Burgos, 2-4 de noviembre de 2022

Para un mundo sostenible comprométete con tu salud

Resultados: programa

La **promoción de estilos de vida saludable**, como segunda prioridad.

Partiendo del firme convencimiento de que la vida laboral y personal está íntimamente vinculadas y que son inseparables, de forma que es necesario trabajar los factores de estilo de vida **tanto fuera, en la vida diaria de las personas, como dentro del trabajo.**

Sin olvidar el necesario acompañamiento



Burgos, 2-4 de noviembre de 2022

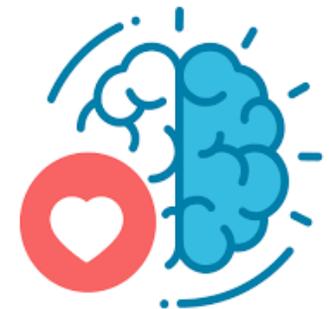
Para un mundo sostenible comprométete con tu salud

Resultados: programa

La promoción de la salud mental.

No obstante, creemos necesario traspasar la atención clínica individual para promocionar el bienestar emocional,

[...] en un entorno donde las prisas, el estrés, la exigencia o la competitividad son realidades cotidianas (estudiantado, doctorandos, profesorado novel, etc.)



Resultados: programa

El fomento de las relaciones saludables.

Creando espacios de convivencia dentro y fuera de los edificios, donde fomentar unas relaciones basadas en el respeto a la dignidad, la inclusión y el compromiso social.



Burgos, 2-4 de noviembre de 2022

Para un mundo sostenible comprométete con tu salud

Resultados: programa

La promoción de una vida sexual sana y del bienestar de la mujer.

Con estrategias de intervención en Infecciones de Transmisión Sexual (ITS) y la ocurrencia de embarazos no deseados, el fomento de la maternidad y paternidad saludable, o programas educativos para la salud en el climaterio.



Burgos, 2-4 de noviembre de 2022

Para un mundo sostenible comprométete con tu salud

Resultados: programa

La **integración** de las personas mayores y la cultura intergeneracional.

Creando un Programa de **jubilación saludable [+60]**, y contribuyendo a crear un **nuevo modelo de participación** de las personas mayores en la sociedad.



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!

Manuel Rich Ruiz

Universidad de Córdoba

Telf: 649 66 18 30, e-mail: dg.salud@uco.es



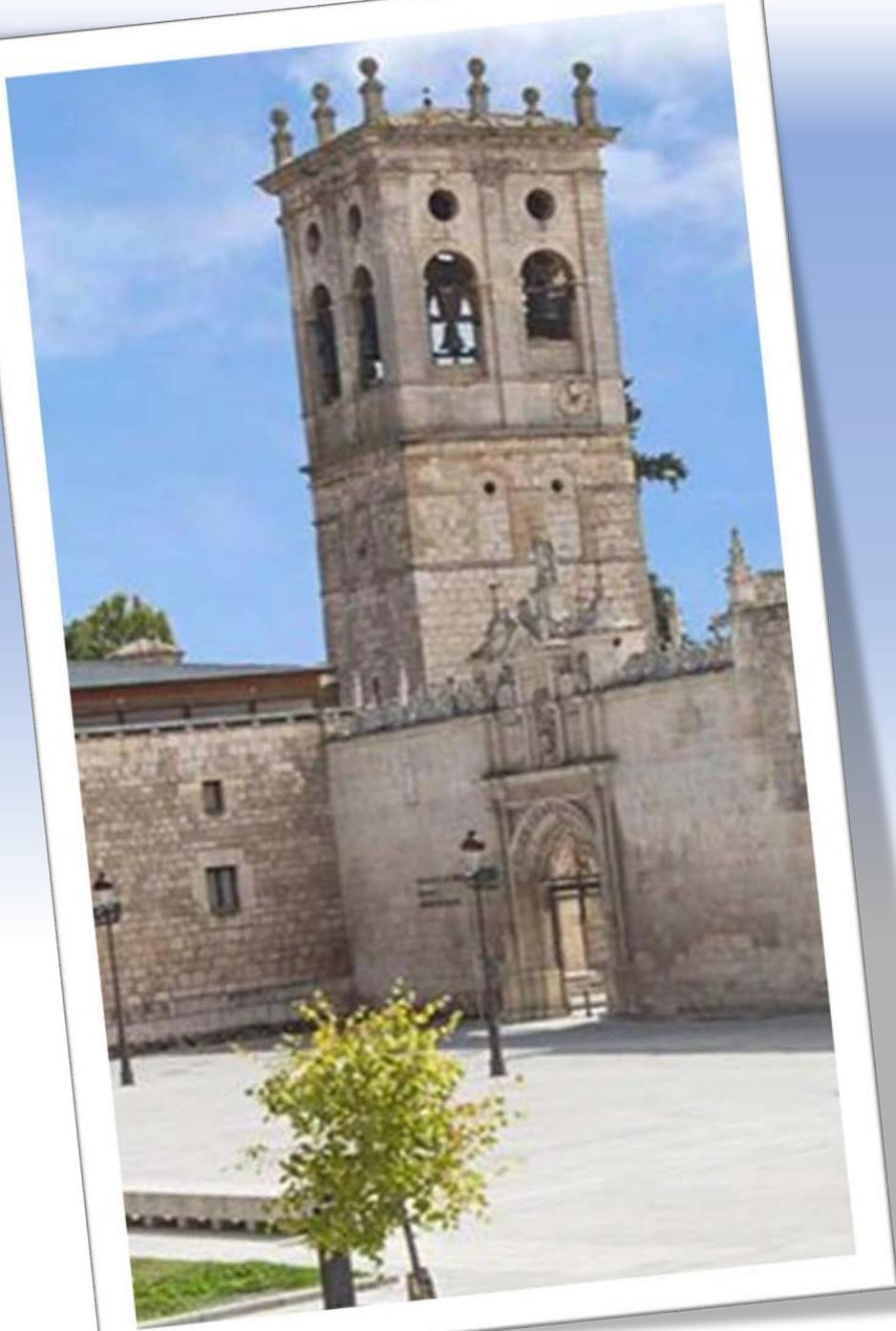
**UNIVERSIDAD
DE BURGOS**



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

