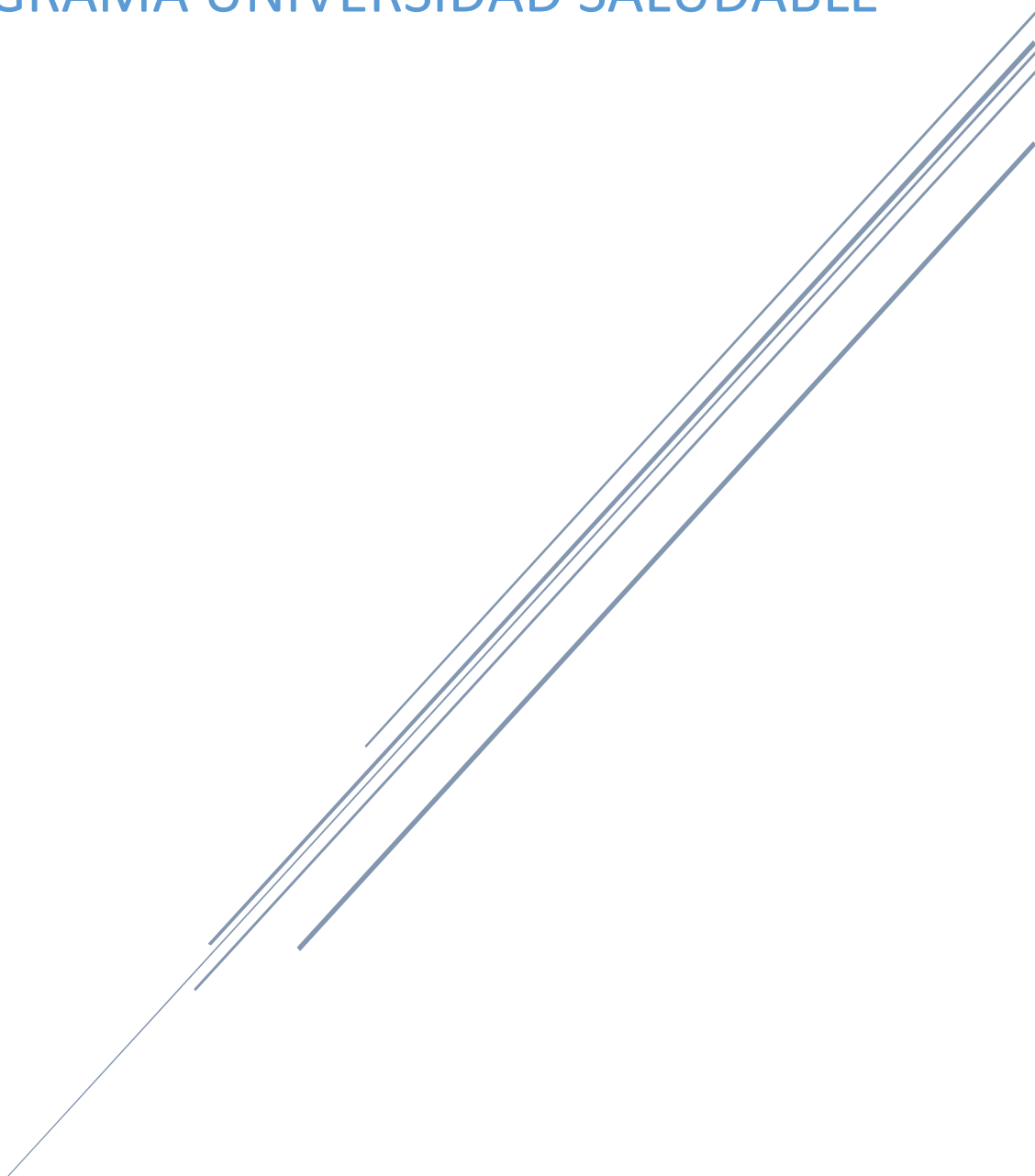


MEMORIA 2019-2020

PROGRAMA UNIVERSIDAD SALUDABLE



AINHOA ROMERO HERNÁNDEZ Y SILVIA CRUZ CORNEJO
VICERRECTORADO DE PLANIFICACIÓN Y ESTRATEGIA

INDICE

1. INTRODUCCIÓN.

2. ACTIVIDADES CURSO 2019/2020.

I. Primer periodo: actividades de septiembre a 11 de marzo 2020:

I.1. Seminarios teórico-prácticos.

- a) Inteligencia emocional.
- b) Relaciones de pareja saludables.
- c) Trabajo en equipo.
- d) Relaciones Interpersonales y Habilidades Sociales.
- e) Técnicas de estudio.
- f) Mindfulness: Atendernos con salud.
- g) Construyendo autoestima.
- h) Hablar en público.
- i) Crecimiento Personal.
- j) Espacios de relajación para desestresarse en exámenes.
- k) Resolución de conflictos.
- l) Hábitos para la felicidad.

I.2.- Atención individualizada a dificultades y problemáticas.

I.3.- Otras actividades específicas y colaboraciones.

- a) Monográfico dirigido a los Grados de Educación Infantil y Primaria.
- b) Día de las Universidades Saludables.
- c) Día Mundial del VIH.
- c) Día de la Salud Sexual y Reproductiva.
- d) Día Internacional de la Felicidad.

II. Segundo periodo: actividades de marzo a agosto 2020.

3. Otros hitos y novedades del curso 2019/2020.

4. Opinión, valoración y propuestas de los usuarios sobre el Programa Universidad Saludable.

5. Líneas de actuación para el curso 2019/2020.

1. INTRODUCCIÓN.

El *Programa Universidad Saludable* tiene el objetivo general de ofrecer a los miembros de la comunidad universitaria de la URJC un servicio que contribuya a mejorar su salud desde una perspectiva biopsicosocial.

Los pilares sobre los que se sustenta este programa son:

- Concepción holista e integral de la salud: nuestro objetivo es fomentar estilos de vida más saludables teniendo en cuenta todas las parcelas de nuestra vida (emociones, relaciones, hábitos...).
- Entendemos que todas las personas podemos mejorar nuestros recursos y fortalecernos en nuestro día a día: el trabajo que planteamos tiene como marco la promoción de la salud y el bienestar.
- Crear espacios compartidos para que las personas mejoren su salud como agentes activos: las diferentes actividades están enfocadas a que los y las participantes construyan herramientas útiles para mejorar su día a día.

El Programa Universidad Saludable ha ofrecido actividades a todos los estudiantes de todos los campus.

El curso 2019-2020 comienza con un cambio de Vicerrectorado. El Programa Universidad Saludable, que pertenecía al Vº de Extensión Universitaria, pasa a formar parte del Vº de *Planificación y Estrategia* con el objetivo de consolidar las líneas de actuación previas enmarcándose en un proyecto más amplio relacionado con el trabajo de la Agenda 2030 desde la URJC, aunando distintos servicios o unidades que trabajamos en aspectos relacionados con la sostenibilidad, salud, cooperación, igualdad...

En septiembre de 2015 Naciones Unidas hacía pública una nueva agenda para transformar el mundo: la Agenda 2030 para el desarrollo

sostenible, con 17 Objetivos y 169 metas. Se trata de la primera agenda internacional que hace referencia a la educación universitaria y que interpela directamente a la Universidad como una de las protagonistas de esta misión.

Así, desde el Programa Universidad Saludable, comenzamos a ampliar nuestras líneas de trabajo hacia la consecución de estas metas desde una perspectiva transversal.

Por un lado, se ha continuado trabajando en la promoción de la salud de la comunidad universitaria, centrándonos fundamentalmente en la consecución del **ODS 3: Garantizar una vida sana y promover el bienestar en todas las edades**, lo cual es esencial para el desarrollo sostenible y es transversal a muchos otros ODS.

Por otro lado, nuestro trabajo se ha centrado también en la búsqueda y síntesis de información relevante sobre Agenda 2030, su aplicación en el ámbito universitario, creación de indicadores para evaluar las metas a trabajar, elaboración de informes, estadísticas...

Asimismo, se realizó una campaña de sensibilización sobre ODS donde colaboramos más estrechamente en una actividad sobre el *ODS14: Conservar y utilizar en forma sostenible los océanos, los mares y los recursos marinos para el desarrollo sostenible*

Durante este curso, el Programa Universidad Saludable ha sido seleccionado por la Red Española para el Desarrollo Sostenible para pertenecer a la guía "Implementando la Agenda 2030 en la universidad. Casos inspiradores de educación para los ODS en las universidades españolas", reflejando el trabajo que realizamos fundamentalmente encaminado a la promoción de la salud.

Este curso ha sido especial por la llegada de la pandemia mundial provocada por la **Covid-19**. Desde marzo de 2020, debido a la suspensión

repentina de la actividad presencial, nos hemos visto en la necesidad de cambiar el modelo de trabajo, pasando al teletrabajo y a crear herramientas y talleres online para atender las nuevas necesidades, las cuales se desarrollarán en el apartado correspondiente. Asimismo, estamos sumergidas en un proceso de adaptación de las actividades ya creadas a modalidades no presenciales en aras de adaptarnos a las circunstancias extraordinarias que puedan acontecer el próximo curso.

Por tanto, esta memoria se estructura en dos partes:

- a. Actividades desde septiembre hasta 11 de marzo 2020
- b. Actividades telemáticas desde 11 de marzo a julio 2020

En el primer período, se han realizado las actividades habituales con normalidad. Además, teniendo en cuenta las sugerencias realizadas en cursos anteriores, cada nuevo curso se diseñan **actividades nuevas**. En 2019-2020 se han creado dos nuevas iniciativas. Por un lado, el seminario *Prevención de adicciones a las TICs*, atendiendo a las conclusiones consensuadas y a las recomendaciones de la Red Española de Universidades Promotoras de Salud. Por otro lado, y atendiendo a una de las demandas más frecuentes de los estudiantes, se ha creado el seminario *Coaching deportivo*. Ninguno de los dos se ha podido impartir presencialmente debido a las circunstancias acaecidas este curso, por lo que nuestro objetivo es poder impartirlos presencialmente el curso 2020-21.

Por otro lado, hemos conmemorado distintas fechas relacionadas con la salud. Para ello, hemos contado este curso con la **colaboración de Cruz Roja**, por un lado, **y la Fundación Mapfre**, por otro.

Todas las actividades que se realizan desde este servicio son **evaluadas**. Los seminarios de tres o cuatro sesiones tienen una evaluación pre-post con **escalas y cuestionarios validados** que valoran las variables trabajadas en cada una de las actividades. Los seminarios de una o de dos sesiones se someten a una **evaluación post cualitativa**. En la totalidad de las actividades realizadas desde este programa se valora además la **satisfacción de los participantes** con una escala cualitativa.

En el segundo periodo descrito en esta memoria (desde la suspensión de la actividad presencial), lo primero que se hizo fue crear trabajos para que fuesen realizados por los estudiantes para completar los seminarios que se estaban desarrollando en ese momento y así poder finalizarlos y obtener los créditos correspondientes.

Tras valorar los efectos psicológicos que el confinamiento estaba causando, se creó una guía de pautas y ejercicios: *"Herramientas emocionales para afrontar la crisis provocada por el Covid-19"*, que tuvo una gran acogida en nuestra comunidad universitaria.

Posteriormente, dado que muchos estudiantes de carreras sanitarias se vieron colaborando en hospitales y demás servicios sanitarios, atendimos a la necesidad de saber afrontar malas noticias y enfrentarse a procesos de muerte y duelo. Para ello creamos un taller online: *"Duelo para estudiantes sanitarios"*. El departamento de Psicología consideró que podía servir esta iniciativa como parte de las prácticas externas de los estudiantes de 4º curso.

Por otro lado y contando con la colaboración de Cruz Roja, se ha ofrecido el taller online: *"Pautas para una alimentación saludable"*.

Asimismo, como novedad, se ha creado un convenio con Prácticas Externas y hemos tutorizado a dos alumnas de 4º de Psicología.

También, como novedad, el Servicio de Cooperación al Desarrollo y Voluntariado nos planteó la posibilidad de atender psicológicamente a una estudiante refugiada, iniciándose una intervención que continuará el curso que viene.

Por último y como algo que valoramos muy positivamente, por primera vez en la trayectoria del Programa Universidad Saludable, se nos ha destinado un presupuesto propio que nos permitirá ampliar nuestras líneas de acción.

2. ACTIVIDADES CURSO 2019-2020

I. Primer periodo: actividades de septiembre a 11 de marzo 2020

I.1.SEMINARIOS TEÓRICO-PRÁCTICOS

a) “Inteligencia Emocional”.

- **Objetivo:**

Conocer la relación entre las emociones y la salud, comprender qué es la Inteligencia Emocional y trabajar pautas que nos ayuden a manejar nuestras emociones en el día a día para conseguir un mayor bienestar.

- **Formato y contenidos:**

Se han realizado cuatro sesiones de 90 minutos con una frecuencia semanal.

Se han trabajado los siguientes contenidos:

- Pilares de la Inteligencia Emocional: Autoconocimiento, Autorregulación y Automotivación.
- Autoconocimiento: Psicoeducación sobre las emociones: qué son, cuál es su función, emociones universales. Necesidades emocionales básicas y tolerancia al afecto positivo y negativo. Emociones primarias y secundarias.
- Autorregulación: Pautas prácticas para manejar emociones desagradables (tristeza, miedo, ira y estrés) así como para potenciar las emociones positivas.



- Automotivación: Conducta proactiva, optimismo, establecimiento de metas significativas.

- **Fechas y campus:**

FECHAS	Campus
5,12,19,26 noviembre 2019	Fuenlabrada
4,11,18,25 febrero 2020	Móstoles

- **Total participantes: 124**

- **Resultados.**

Para la evaluación pre-post, se ha utilizado la escala TMMS-24 (Trait Meta-Mood Scale) que contiene tres dimensiones claves de la Inteligencia Emocional con 8 ítems cada una de ellas:

a) Atención emocional: ser capaz de sentir y expresar los sentimientos de forma adecuada.

b) Claridad emocional: Comprender bien los estados emocionales propios.

c) Reparación emocional: ser capaz de regular los estados emocionales correctamente.

Los resultados se muestran para cada grupo en las siguientes tablas:

<u>ESTUDIANTES</u>			Group Period Effect		
	Pre - inter(1) M (DT)	Post - int(2) M(DT)	F	p	eta_p²
Atención emocional	27.49(6.44)	30.02(4.62)	16.06	.00	.167
Claridad emocional	23.85(5.91)	29.09(5.46)	75.11	.00	.484
Reparación emocional	24.92(6.23)	29.29(5.35)	44.06	.00	.355

Como se puede observar, tras la realización del seminario, **las tres variables mejoran significativamente**, siendo “claridad emocional” la que mayor potencia estadística alcanza.

- **Escalas de satisfacción:**

A continuación, se muestran las medias (escala de 1-10) de las variables evaluadas:

Satisfacción con los resultados	Profesionalidad de la ponente	Apoyo que la URJC debería dar al Programa
8.94	9.72	9.78

Con respecto a lo que los usuarios piensan sobre **lo que les ha aportado esta iniciativa**, encontramos respuestas como: “muchas cosas para cambiar, tener otra mentalidad respecto a las cosas y saber cómo actuar , conocerme a mí misma, darme más valor”; “nos ayuda a conocernos a nosotros mismos, valorar nuestras fortalezas y aceptar nuestras debilidades con optimismo, actuando de la manera más correcta sin dañarnos”; “ mucho conocimiento sobre las emociones y cómo manejarlas”; “a saber entender y expresar las emociones de una manera más clara”; “me ha enseñado mucho tanto personalmente-me he conocido más-como con los demás-he sabido entender- “he aprendido técnicas para auto-motivarme y no hundirme”; “me ha dado herramientas prácticas y eficaces para comprenderme y saber actuar en mi beneficio”; “me ha ayudado a escuchar mi cuerpo, ser realista y observar más cómo me siento”; “ahora entiendo y puedo dar nombre a muchas cosas que antes no podía y he aprendido técnicas para momentos que antes se me podían escapar más de las manos”; “mayor autoestima y satisfacción personal”; “es una gran oportunidad para conocerse a si mismo”

b) “Relaciones de pareja saludables”.

- **Objetivo:**

Aprender a relacionarnos en pareja de una manera sana, entendiendo desde dónde se relaciona uno/a mismo/a con los demás y desde dónde se relaciona la pareja.

- **Formato y contenidos:**

Este curso se ha ampliado este seminario a 3 sesiones atendiendo a las sugerencias de años anteriores, con el fin de ampliar la parte práctica. Consta de tres sesiones de dos horas de frecuencia semanal.

Se han trabajado los siguientes contenidos:

- Características de las relaciones de pareja saludables y tóxicas.
- Conceptos importantes para entender cómo nos relacionamos: apego, necesidades...
- Áreas a trabajar en la pareja: comunicación clara, acompañamiento emocional, fomentar las interacciones positivas...

- **Fechas y campus:**

FECHAS	Campus
22 y 29 de octubre de 2019	Alcorcón
17, 24 y 31 de enero de 2020	Madrid-Vicálvaro

- **Total participantes: 118**

- **Resultados:**

En este seminario se ha realizado sólo una evaluación posterior, incluyendo la escala breve de satisfacción general. Ha consistido en tres preguntas ad hoc sobre los conocimientos aportados en el seminario.

Los resultados se muestran en la siguiente tabla:

	Nada	Algo	Bastante	Mucho
1. Soy más consciente de lo que implica una relación sana	--	1%	39.2%	59.8%
2. Puedo identificar con claridad las señales de una relación tóxica	--	3.9%	38.2%	57.8%
3. Tengo más herramientas para construir relaciones de pareja saludables	--	2.9%	38.2%	58.8%

Como se puede observar, los porcentajes más altos reflejan que *los participantes son “mucho”* más conscientes de lo que implica una relación sana, identificando las señales que avisan de estar en una relación tóxica y obteniendo más herramientas para construir relaciones sanas.

- **Escalas de satisfacción.**

A continuación, se muestran las medias (escala de 1-10) de las variables evaluadas para ambos grupos:

Satisfacción con los resultados	Profesionalidad de la ponente	Apoyo que la URJC debería dar al Programa
9.33	9.87	9.77

Con respecto a lo que los usuarios piensan que **les ha aportado esta iniciativa**, encontramos respuestas como: “darme cuenta de muchas actitudes tóxicas que veía como normales y saber qué comportamientos debo mejorar”; “me ha ayudado no sólo a conocer mejoras para mi relación de pareja sino a ayuda a conocerme y pensar más sobre mí y mis emociones y sentimientos”; “me ha servido para hacer autocrítica de mí misma y de mi relación y para saber qué aspectos hay que mejorar y cómo hacerlo”; “me ha servido muchísimo, ya que apenas he tenido contacto con el mundo de la psicología o autoanálisis

de las personas, relaciones, situaciones y me ha hecho cuestionarme muchas cosas"; "conocimiento sobre lo que implica una relación saludable y una tóxica, herramientas para poder comunicarme de una forma clara con mi pareja, amigos y familia"; "es un seminario que ayuda mucho y que es muy interactivo. Viene bien para personas que hayan pasado por algo así e incluso para todos para prevenir futuras relaciones insanas"; "conocer formas de reconocer conflictos, ser consciente de mi tipo de apego e intentar mejorar en los puntos que más flojean así como ser consciente de cómo repercuten ciertas cosas en la pareja"; "me ha hecho darme cuenta que para tener una relación sana primero debes darte cuenta de tus carencias e intentar solucionarlas"; "el seminario ha dado varios momentos de reflexión sobre circunstancias de la vida diaria que de manera normal no te paras a pensar, observando como algunos comportamientos son más tóxicos que beneficiosos"

c) **"Herramientas para el trabajo en equipo":**

- **Objetivo:**

Aprender a relacionarse dentro de un equipo o grupo, fomentando la empatía y minimizando los conflictos. Por el contenido más práctico a realizar por equipos, el aforo se ha limitado más que en el resto de las actividades.

- **Formato y contenidos:**

Consta de tres sesiones de dos horas cada una con frecuencia semanal:

Los contenidos se trabajan de manera vivencial por equipos y giran en torno a las siguientes áreas:

- Establecimiento de objetivos comunes, normas de funcionamiento y fomento del compromiso de todos los miembros con el trabajo grupal.
- Orientación hacia los recursos positivos.
- Elección de un líder/coordinador. Roles dentro de un equipo.
- Fomento de la empatía. "Posiciones de vida".
- Resolución de conflictos.

- **Fechas y número de participantes:**

FECHAS	Campus
11,18,25 de noviembre de 2019	Alcorcón
9,16,23 de marzo de 2020*	Móstoles

*El seminario de marzo se vio suspendido en la segunda sesión por el cierre de la universidad por el Estado de Alarma por lo que se entregó una documentación y se valoró un trabajo de los estudiantes.

- **Total participantes: 55**

- **Resultados:**

Se realizó únicamente una evaluación post, incluyendo la escala breve de satisfacción general. Consistió en cinco preguntas ad hoc sobre los conocimientos aportados por el seminario:

Los resultados se muestran a continuación:

	Nada	Algo	Bastante	Mucho
1. Me siento más capaz de definir y temporalizar mis objetivos con respecto al trabajo en grupo	--	20%	60%	20%
2. Conozco mejor mis cualidades positivas que pueden favorecer el trabajo en equipo	--	28%	48%	24%
3. Soy más consciente de cómo fomentar un clima emocional agradable	--	12%	60%	28%
4. Tengo más herramientas para ser más empático	--	4%	64%	32%
5. Puedo resolver conflictos de manera constructiva	--	20%	56%	24%

Como se puede observar, el mayor porcentaje de usuarios se siente **“bastante”** más capaz de establecer correctamente objetivos en un grupo, de

conocer sus cualidades, generar un clima más positivo, ser más empático y resolver los conflictos.

- **Escalas de satisfacción.**

A continuación, se muestran las medias (escala de 1-10) de las variables evaluadas:

Satisfacción con los resultados	Profesionalidad de la ponente	Apoyo que la URJC debería dar al Programa
8.5	9.68	9.12

Con respecto a lo que los usuarios piensan que **les ha aportado esta iniciativa**, encontramos respuestas como: "saber cómo trabajar en equipo de forma asertiva y participativa"; "creo que este y todos los seminarios que se están impartiendo son muy adecuados para nuestra formación y para nosotros como personas"; "una nueva manera de afrontar el trabajo en equipo"; "saber mejorar el ambiente de mi equipo y manejar conflictos para poder resolverlos fácilmente"; "nuevas maneras de resolver conflictos y conocimientos sobre la empatía"; "muchas herramientas para manejar el trabajo en equipo y además conocerme a mi en este aspecto"; "me ha servido de terapia y me ha hecho reflexionar".

d) Relaciones interpersonales y Habilidades Sociales.

- **Objetivo:**

Mejorar las habilidades sociales más importantes para facilitar las relaciones con los demás y con nosotros/as mismos/as.

- **Formato y contenidos:**

El programa ha constado de tres sesiones de 2 horas de duración cada una con una frecuencia semanal. De manera práctica, se trabajaron los siguientes contenidos:

- Estilos de comunicación básicos.
- Pensamientos y creencias que dificultan el asertividad.
- Comunicación no verbal.
- Empatía.
- Habilidades sociales específicas: hacer y recibir críticas, hacer y recibir cumplidos, cómo decir "no", agradecimiento....

• **Fechas y número de participantes:**

FECHAS	Campus
31 oct, 7,11 nov 2019	Madrid-Vicálvaro
5,12,19 de marzo de 2020*	Fuenlabrada

*El seminario de marzo se vio suspendido en la segunda sesión por el cierre de la universidad por el Estado de Alarma por lo que se entregó una documentación y se valoró un trabajo.

• **Total de participantes: 91**

• **Resultados:**

Para la evaluación pre-post, se ha utilizado la *Escala de Habilidades Sociales* (Gismero, 2000). Dicho cuestionario mide seis factores, de los que se ha elegido cinco:

1. Autoexpresión en situaciones sociales
2. Defensa de los derechos como consumidor
3. Expresión de enfado o disconformidad
4. Decir no y cortar interacciones
5. Hacer peticiones

Adicionalmente, se redujo la escala IRI (Interpersonal Reactivity Index) para evaluar un factor relacionado con la empatía:

- *Toma de perspectiva*: valora los intentos espontáneos de adoptar las perspectivas de otras personas y ver las cosas desde su punto de vista.

Los resultados se muestran en la siguiente tabla:

			Group Period Effect		
	Pre -inter(1) M (DT)	Post -int(2) M(DT)	F	p	eta _p ²
Autoexpresión	11.06(5.34)	17.06(3.56)	45.47	.00	.752
Defensa derechos	8.68(3.38)	11.25(2.76)	19.71	.00	.568
Expresión de enfado	7.12 (2.06)	9.81(1.72)	21.28	.00	.587
Decir no	9.62(3.94)	13.87(2.82)	18.76	.00	.556
Hacer peticiones	9.75(2.97)	11.93(2.23)	13.60	.02	.476
Toma de perspectiva	23.68(8.94)	31.18(3.46)	15.44	.00	.507

Los resultados reflejan que **todas las variables evaluadas mejoran significativamente**, siendo la “autoexpresión” la que mayor potencia estadística alcanza.

- **Escalas de satisfacción:**

A continuación, se muestran las medias (escala de 1-10) de las variables evaluadas:

Satisfacción con los resultados	Profesionalidad de la ponente	Apoyo que la URJC debería dar al Programa
9.16	9.8	9.65

Con respecto a lo que los usuarios piensan que les ha aportado esta iniciativa, encontramos respuestas como: "me parecen muy interesantes las técnicas del sándwich o del disco ya que no sabía cómo actuar ante ciertas situaciones, también me ayudó mucho con la empatía para comprender mejor a los demás"; "conocimiento sobre cómo comportarme con los demás y, lo más importante, me ha descubierto cómo soy con respecto a las relaciones"; "me ha ayudado a darme cuenta de que me tengo que respetar más y poner mis prioridades por delante de los demás"; "me ha ayudado sobre todo a decir que no"; "me ha ayudado a entender cómo expresar mejor mis enfados sin que la otra persona se sienta mal"; "me ha gustado mucho, no me esperaba que fuese así ni que aprendiera tanto"; "me ha ayudado a tener una imagen más segura de mí misma, a valorarme más, a querer que los demás me valoren como me merezco. También he aprendido a decir no sin sentirme culpable y no sentir la obligación de decir que sí"; "me ha parecido muy interesante y de utilidad, el trato con los alumnos es excelente y acogedor".

e) Técnicas de estudio.

- **Objetivo:**

Obtener herramientas para potenciar hábitos de estudio saludables, optimizar el tiempo y aprender a aprender.

- **Formato y contenidos:**

Se realizó en dos sesiones de dos horas con una frecuencia semanal. Se trabajaron los siguientes contenidos:

- Autoanálisis sobre los propios hábitos de estudio.
- Planificación del estudio.
- El cerebro: conocerlo para aprender mejor.
- Regulación de la motivación: emociones, pensamientos y conductas.
- Concentración: cómo mejorarla. Ejercicios prácticos.
- Técnicas de estudio: lectura comprensiva, subrayado, esquemas, resúmenes, memorización...
- Pautas para hacer distintos tipos de examen: test y desarrollo.

- **Fechas y campus:**

FECHAS	Campus
23 y 30 de octubre 2019	Móstoles
19 y 26 de febrero 2020	Alcorcón

- **Total de participantes: 128**

- **Resultados:**

Para la evaluación pre-post, se han utilizado dos dimensiones del Cuestionario de Hábitos y Técnicas de Estudio (CHTE): Plan de trabajo y Técnicas de estudio.

Los resultados se muestran para cada grupo en las siguientes tablas:

			Group Period Effect		
	Pre - inter(1) M (DT)	Post -int(2) M(DT)	F	p	η^2_p
Plan de trabajo	4.69(2.31)	7.01(2.20)	106.21	.00	.498
Técnicas de estudio	6.04(1.72)	7.41(1.51)	59.75	.00	.358

Como se puede observar, las **dos variables mejoran** alcanzando ambas significaciones estadísticas potentes, siendo "plan de trabajo" la que más mejora de las dos.

- **Escalas de satisfacción:**

A continuación, se muestran las medias (escala de 1-10) de las variables evaluadas:

Satisfacción con los resultados	Profesionalidad de la ponente	Apoyo que la URJC debería dar al Programa
8.95	9.71	9.6

Con respecto a lo que los usuarios piensan que **les ha aportado esta iniciativa**, encontramos respuestas como: "he aprendido como gestionar mi tiempo a la hora d estudiar y técnicas de concentración"; "mejores maneras de estudio ante un exámenes corto y largo plazo. Es un seminario muy útil"; "diferentes claves para organizarme y planificarme mejor y así poder ser más efectiva y productiva en el estudio"; "me ha gustado mucho, tenía que haberlo hecho desde años anteriores. Me hubiera servido bastante"; "más conocimiento para planificarme y estudiar de una forma más eficiente, así como desarrollar mi inteligencia emocional"; "me ha hecho abrir los ojos sobre todo en las horas que pierdo el tiempo, por lo que ahora estoy más centrada y

consigo hacer todo lo que planeo gracias al planning que me hago. Me ha gustado mucho y me voy a interesar sobre mindfulness"; "bastante útil, muchas herramientas para aprovechar al máximo"; "ideas nuevas, aclaraciones sobre mis errores, soluciones y estrategia de manejo de los mismos"; "me ha transmitido seguridad, que puedo lograr mis objetivos siempre y cuando me organice de forma correcta y lleve las emociones en equilibrio".

f) Mindfulness: Atendernos con salud

- **Objetivo:**

Practicar distintas técnicas de mindfulness para conseguir una actitud de atención completa sobre uno/a mismo/a, sobre la experiencia y el momento presente, así como mayor bienestar emocional.

- **Formato y contenidos:**

La actividad consta de tres sesiones de 2 horas de duración cada una con una frecuencia semanal.

Se han trabajado los siguientes contenidos:

- Hábitos mentales relacionados con el bienestar/malestar psicológico.
- Qué es Mindfulness. Atención consciente
- Pensamientos intrusivos y problemas de concentración
- Cambiar el foco atencional
- Instalación de Recursos somáticos
- Recursos externos
- Ejercicios prácticos: 1.- Centrarnos en el presente; 2.- Meditación centrada en la respiración; 3.- Scanner corporal y emocional; 4.- Visualización; 5.- Salir del estado mental de espera; 6.- Observar la incomodidad; 7.- Ejercicios psico-sensoriomotrices.

- **Fechas y número de participantes:**

FECHAS	Campus
21, 28 de oct y 4 de nov 2019	Fuenlabrada
15,22,29 de enero 2020	Alcorcón

- **Total participantes: 165**

- **Resultados:**

Para la evaluación pre-post, se ha utilizado el *Cuestionario Mindfulness de Cinco Facetas (FFMQ. Baer et al., 2006)* que evalúa cinco aspectos:

1. Observar: Implica la habilidad de percibir, reconocer y sentir estímulos internos o externos que pueden ser sutiles o que en la mayoría de los casos pasan desapercibidos
2. Describir: Etiquetar con palabras la experiencia que se vive relacionada con la atención plena.
3. Actuar con conciencia: Implica el actuar con conciencia al realizar actos en los que se está concentrado o se toma conciencia de aspectos específicos de la acción.
4. No enjuiciamiento: El no juicio se refiere a tener una visión ecuánime ante los pensamientos, sensaciones o emociones que se perciben.
5. No reactividad: actitud pasiva que conlleva el distanciamiento de lo que sucede en el campo atencional y enfatiza un lapso de tiempo en el cual no se actúa o reacciona al estímulo: no niega, no justifica o no rechaza.

Los resultados se muestran en la siguiente tabla:

			Group Period Effect		
	Pre - inter(1) M (DT)	Post - int(2) M(DT)	F	p	eta _p ²
Observar	26.11(5.38)	30.26(5.67)	73.43	.00	.354

Describir	26.30(5.04)	29.31(5.18)	47.12	.00	.261
Actuar con conciencia	24.70(5.74)	28.60(6.02)	45.92	.00	.255
No enjuiciar	24.01(7.03)	29.74(6.62)	70.80	.00	.346
No reactividad	19.49(3.56)	22.8 (4.05)	69.02	.00	.340

Como se puede observar, todas las variables mejoran significativamente, siendo "observar" la que mayor potencia estadística alcanza.

Además, se ha realizado una valoración subjetiva pre-sesión y post-sesión del **estado corporal y emocional** de los participantes. Se han valorado los siguientes aspectos:

- Nivel de tensión muscular y localización.
- Nivel de energía.
- Emociones.
- Preocupaciones en este momento.
- Lo más útil de la sesión (valoración post).
- Dificultades de la práctica (valoración post).

La mayoría de los participantes consigue, después de cada sesión, reducir su tensión muscular y alcanzar un nivel de energía y un estado emocional más positivo, encontrándose más emociones como calma, alegría, felicidad, satisfacción, relajación y tranquilidad.

Respecto a lo que les ha resultado más útil de la práctica hay comentarios como: "valorar lo bueno y lo malo"; "los recursos de los que puedo disponer"; "oir diferentes sonidos"; "visualizar las fortalezas de uno mismo"; "el ejercicio luego te pienso "; "la práctica del tren, ya que me he centrado en fortalezas y debilidades"; "la utilización de las distintas músicas "; " el recorrido corporal"; "seguir la voz"; "todas las visualizaciones"

- **Escalas de satisfacción:**

A continuación, se muestran las medias (escala de 1-10) de las variables evaluadas:

Satisfacción con los resultados	Profesionalidad de la ponente	Apoyo que la URJC debería dar al Programa
8.6	9.57	9.51

Con respecto a **lo que los participantes valoran** sobre esta actividad, encontramos respuestas como: “estrategias para conocerme mejor, mis pensamientos, sentimientos, emociones, sensaciones. Ahora mismo veo el mindfulness como una especie de filosofía de vida y me parece muy interesante Y beneficiosa para el bienestar mental”; “nuevas técnicas muy útiles para relajarme y concentrarme más”; “conocer las emociones con el fin de que no afecte negativamente en el día a día, así como situaciones complicadas. Aceptar las emociones y gestionarlas”; “muchas herramientas que dejan fuera las interpretaciones y vivir más tranquila”; “nuevos conocimientos sobre como relajar mi mente y técnicas para concentrarme en momentos de agobio y estrés”; “a darme cuenta de que hay que dedicarles tiempo a los pensamientos, pero en el momento oportuno para ello. Me he dado cuenta de que a veces es necesario parar, respirar y pensar en cómo me siento realmente en ese momento, en lugar de, molestarme o cabrearme por sentirme de una manera determinada”; “experiencia muy satisfactoria”; “aprender a conocerme más y saber cómo tomarme las cosas”; “una iniciación a una forma de vida que me aporta calma. Ahora entiendo que el malestar o los malos pensamientos son solo una parte más del camino. No es malo sentir”; “me he dado cuenta de que vivo en futuro y me ha aportado técnica para trabajar de forma más presente”; “me ha motivado para hacer las cosas con alegría y sin sentirme culpable por algo que antes consideraba que era malo”; “mayor autoestima y pensamientos buenos de mí misma. Ayuda a encontrar sensaciones buenas y resolver problemas”; “darme cuenta de que muchas cosas que hacía no eran tan raras,

pero sobre todo me ha dado recursos para poder luchar por salir de un bucle y pelear más por mí, y procurar no exigirme tanto siempre”; “me ha gustado que se nos haya dado pauta para ser más conscientes y herramientas como los distintos tipos de respiración que podemos realizar para afrontar mejor determinadas situaciones que en un primer momento nos podrían desestabilizar”; “muy enriquecedor. Pautas que ayudan a vivir el aquí y ahora y que cada vez perdemos más el presente. Creo que son técnicas que pueden ayudar en cualquier momento del descoloque o cuando sentimos que hemos perdido un poco el control de uno mismo: épocas de exámenes, agobios personales ... que nos duraran toda la vida, por lo que podemos utilizarlas en cualquier momento. Estoy muy agradecida por estos conocimientos, además la forma en que lo explica es fenomenal”.

g) “**Construyendo Autoestima**”.

- **Objetivo:**

Conocer cómo funciona la autoestima y trabajar pautas para fomentar una autoestima sana.

- **Formato y contenidos:**

Esta actividad se ha mantenido con una estructura de tres sesiones de frecuencia semanal de 2 horas cada una.

Se han trabajado los siguientes contenidos:

- *Psicoeducación* general sobre qué es la autoestima y cómo funciona.
- *Pilares de la autoestima*: Ser verdadero; Autonomía y Auto-responsabilidad; Poner límites; Autoaceptación y Autocompasión; Capacidad para recibir lo nutritivo.
- Pautas para trabajar cada uno de los pilares en el día a día.

- **Fechas y campus:**

FECHAS	Campus
16,23,30 enero 2020	Móstoles

- **Total participantes: 50**

- **Resultados.**

Para la evaluación pre-post, se ha utilizado la Escala de Autoestima de Rosenberg (RSES; Adaptada en español por Martín Albo, J.; Núñez, J.L.; Navarro, J.G.; Grijalvo, F.) que mide Autoestima en una sola dimensión con 10 ítems. Entiende el constructo evaluado como la consideración positiva o negativa de uno/a mismo/a.

Los resultados se muestran en las siguientes tablas:

			Group Period Effect		
	Pre - inter(1) M (DT)	Post - int(2) M(DT)	F	p	eta _p ²
Autoestima	27.69 (5.95)	31.76(4.66)	35.57	.00	.459

Como se puede observar, tras la realización del programa, **el nivel de Autoestima aumenta de forma potente con significación estadística.**

Además, al finalizar el seminario, se realizó una evaluación cualitativa ad hoc sobre los conocimientos aportados por el seminario. Los resultados se representan en la siguiente tabla:

	Nada	Algo	Bastante	Mucho
1. Soy más consciente de lo que significa tener una autoestima sana	--	4.7%	27.9%	67.4%
2. Puedo identificar con mayor claridad los puntos a mejorar en mi propia autoestima	--	16.3%	41.9%	41.9%
3. Tengo más herramientas para construir una autoestima más sana	--	7.0%	41.9%	51.2%

Como se puede observar, el mayor porcentaje de usuarios son “mucho” más conscientes de lo que implica una autoestima sana y sienten que tienen “muchas” más herramientas para construirla. Asimismo, pueden identificar con “mucho” mayor claridad los puntos a mejorar.

- **Escalas de satisfacción.**

A continuación, se muestran las medias (escala de 1-10) de las variables evaluadas:

Satisfacción con los resultados	Profesionalidad de la ponente	Apoyo que la URJC debería dar al Programa
9	9.74	9.67

Con respecto a **lo que los usuarios piensan sobre lo que les ha aportado** esta iniciativa, encontramos respuestas como: “herramientas para fortalecer la autoestima y mejorar el autoconocimiento”; “he aprendido lo que es tener una autoestima sana y lo importante que es para la vida. Soluciones y ayudas para mejorar la autoestima”; “me ha ayudado a conocerme a mí misma y ver que, aunque esté rota, puedo cuidarme y ayudarme queriéndome más y, a partir de ahí, mejorar la imagen que tengo de mí misma y como me relaciono con el mundo y con los demás”; “me ha ayudado a sentirme mucho más consciente respecto a mis necesidades”; “considero que tengo una autoestima muy

dañada y me ha ayudado bastante. He visto cosas en las que puedo trabajar y mejorar. Me siento muy orgullosa de haber asistido, doy gracias porque verdaderamente me ha ayudado ya que por tiempo y recursos económicos no puedo ir a terapia"; "sentirme más valioso"; "identificar fortalezas y debilidades, aceptarme y saber cómo actuar en situaciones complicadas".

h) **"Hablar en público"**.

- **Objetivo:**

Obtener herramientas y recursos para realizar exposiciones en público con menos ansiedad y mayor autoeficacia.

- **Formato y contenidos:**

Este seminario consta de 4 sesiones de 2 horas cada una con una frecuencia semanal.

Se han trabajado los siguientes contenidos:

- Conceptualización sobre el miedo a hablar en público.
- Componente cognitivo: pensamientos, autoinstrucciones.
- Componente fisiológico: respiración, visualización, anclaje...
- Componente motor: pautas para organizar una exposición, comunicación paralingüística.
- Dinámicas y ejercicios prácticos.

- **Fechas y campus:**

FECHAS	Campus
6,13,20y27 de noviembre de 2019	Madrid-Vicálvaro
6,13,20,27 de febrero de 2020	Fuenlabrada

- **Total participantes: 67**

- **Resultados.**

Para la evaluación pre-post, se ha utilizado el *Cuestionario de Confianza en Hablar en Público (PRCS-12)* que evalúa en 12 ítems dos constructos: *Seguridad* al hablar en público y *Miedo* al hablar en público.

Los resultados se muestran en la siguiente tabla:

ESTUDIANTES			Group Period Effect		
	Pre - inter(1) M (DT)	Post - int(2) M(DT)	F	p	eta_p²
Seguridad	20.25(1.08)	24.35(0.9)	13.48	.00	.262
Miedo	19.25(5.43)	15.48(5.80)	14.81	.00	.281

Como se puede observar, la **“seguridad” aumenta y el “miedo” disminuye con significación estadística**, siendo el miedo el que se reduce con más fuerza.

- **Escalas de satisfacción.**

A continuación, se muestran las medias (escala de 1-10) de las variables evaluadas:

Satisfacción con los resultados	Profesionalidad de la ponente	Apoyo que la URJC debería dar al Programa
8.85	9.73	9.75

Con respecto a lo que **los usuarios piensan sobre lo que les ha aportado** esta iniciativa, encontramos respuestas como: “más confianza a la hora de hablar en público y técnicas para gestionar mis nervios”; “me ha ayudado a superar mis miedos poniéndome delante de las personas y comprobando que no pasa

nada"; "muchos conocimientos y enriquecimiento en otros temas a nivel personal"; "maneras de afrontar el hecho de hablar en público, los medios necesarios para relajarme y descubrir cómo reducir la ansiedad"; "nuevas técnicas y habilidades para hablar en público, no sólo a la hora de exponer trabajos sino para mi día a día"; "capacidades y trucos útiles para hablar en público"; "muchísimos recursos no sólo para afrontar las exposiciones sino para nuestra vida diaria. Ha sido un seminario muy enriquecedor"; "me ha gustado el poder haberme expuesto en público y el haber sido criticado y analizado de forma constructiva y en confianza. Me ha gustado también las diferentes dinámicas"; "conocimientos sobre por qué podemos tener miedo a hablar en público: conociendo la causa del problema, se puede encontrar solución. Muy interesante y dinámico. Buen trabajo."; "me ha ayudado a tener más confianza en mí misma y a no darle importancia a los pensamientos que se pueden tener"; "muchas pautas previas, trucos y consejos que de verdad utilizaré. Confianza en que hay un alto porcentaje de gente que siente que no lo hace perfecto y me consuela".

i) **"Crecimiento Personal"**.

- **Objetivo:**

Trabajar de forma práctica aspectos relacionados con el crecimiento personal como el autoconocimiento, la toma de decisiones, los recursos personales...etc. Este seminario nace de la demanda específica de trabajar contenidos de una forma más vivencial y en grupos más reducidos.

- **Formato y contenidos:**

El seminario consta de tres sesiones de dos horas cada una de frecuencia semanal.

Se han abordado los siguientes contenidos:

- AUTOCONOCIMIENTO: las zonas del yo, eneagrama de la personalidad, autoconocimiento emocional
- OBSTÁCULOS PARA EL CRECIMIENTO PERSONAL:

*Actitudes rígidas ante el cambio: salir de la zona de confort.

*Dificultad en la toma de decisiones. Creatividad.

*Hábitos que perjudican la autoestima: relaciones negativas, "basura mental", pesimismo, no tener claros los valores, no saber "recargar pilas"...etc.

- Fechas y campus:

FECHAS	Campus
3,10,17 de febrero 2019	Madrid-Vicálvaro

- **Total participantes: 37**
- **Resultados.**

Se realizó únicamente una evaluación post, incluyendo la escala breve de satisfacción general. Consistió en cinco preguntas ad hoc sobre los conocimientos adquiridos en el seminario:

	Nada	Algo	Bastante	Mucho
1. Soy más consciente quién soy y de qué puntos podría mejorar	--	7.1%	35.7%	57.1%
2. Me siento más capaz de salir de mi zona de confort	--	14.3%	57.1%	28.6%
3. Tengo más perspectiva a la hora de tomar una decisión	--	21.4%	42.9%	35.7%
4. Considero que tengo más recursos para desarrollarme como persona	--	7.1%	50%	42.9%
5. Me siento responsable de mi crecimiento personal	--	--	42.9%	57.1%

Como se puede apreciar, los mayores porcentajes muestran que los participantes son "mucho" más consciente de quienes son y sus puntos a mejorar, así como se sienten "mucho" más responsables de su crecimiento personal.

Igualmente, el mayor porcentaje de asistentes se siente “bastante” más capaz de salir de la zona de confort, tomar una decisión y considera tener “bastantes” más recursos para desarrollarse como persona.

- **Escalas de satisfacción.**

A continuación, se muestran las medias (escala de 1-10) de las variables evaluadas:

Satisfacción con los resultados	Profesionalidad de la ponente	Apoyo que la URJC debería dar al Programa
9.14	9.64	9.86

Con respecto a lo que los usuarios piensan sobre lo que les **ha aportado esta iniciativa**, encontramos respuestas como: “recursos para mejorar mi desarrollo personal”; “perspectiva, admiración, optimismo”; “mayor capacidad de toma de decisiones y mayor capacidad de crecimiento personal”; “tener maneras para poder desarrollarme como persona y saber que las decisiones que tome harán que me sienta conforme”; “mayor confianza y ganas de retarme”; “saber cómo gestionar ciertos pensamientos, sentimientos y actitudes propias y ajenas”; “ser más consciente de cosas que no sabes que son cambiables”; “bastante en el sentido de cómo trabajar conmigo mismo, cómo combatir cosas negativas”; “me ha ayudado a conocerme mejor y a afrontar ciertas cosas que me gustaría cambiar y mejorar”.

j) “Espacios de relajación para desestresarse en exámenes”

- **Objetivo:**

Practicar diversas técnicas de relajación para reducir la ansiedad ante los exámenes y ofrecer un espacio de desconexión para los que están en fase de estudio.

- **Formato y contenidos:**

El seminario consta de una sesión de 2 horas. Se realiza en un espacio diáfano con colchonetas, sin luz y con música ambientada y admite a un número muy limitado de personas. Se ofrece este espacio en época de exámenes para poder practicar técnicas de relajación tales como:

- Relajación Muscular Progresiva
- Técnicas de Mindfulness
- Respiración (varios tipos)
- Meditación guiada, visualización

- **Fechas y campus:**

FECHAS	Campus
16 diciembre 2019	Alcorcón
17 diciembre 2019	Móstoles

- **Total participantes: 47**

- **Escalas de satisfacción.**

A continuación, se muestran las medias (escala de 1-10) de las variables evaluadas:

Satisfacción con los resultados	Profesionalidad de la ponente	Apoyo que la URJC debería dar al Programa
8.73	9.68	9.66

Con respecto a lo que los usuarios piensan sobre **lo que les ha aportado esta iniciativa**, encontramos respuestas como: "me ha relajado mucho con respecto al estrés que tengo por los exámenes"; "aparte de calmarme, he podido conectar conmigo misma. Me ha ayudado a encontrar la calma y la paz interior"; "relajación y autovaloración"; positividad y me he relajado mucho"; "aprender las técnicas para llevarlo a cabo en el día a día"; "sensaciones que no creía que iba a sentir en ese momento"; "despejar la mente bastante durante un tiempo"; "conexión conmigo misma"; "gracias a este seminario he aprendido técnicas para relajarme y ser capaz de desconectar de mis pensamientos"; "conocer técnicas que no conocía y que voy a aplicar posteriormente en mi rutina"; "me ha hecho conocer y sentir curiosidad por algo que no conocía. Nunca antes había hecho relajación y creo que ha sido algo muy positivo"; "intento meditar a diario pero no conocía muchas de las prácticas usadas en este taller, lo del anclaje...maravilloso. Gracias"

k) "Resolución de conflictos"

- **Objetivo:**

Atendiendo a las peticiones que se suelen hacer en el seminario Trabajo en Equipo sobre la sesión de conflictos, se decidió hacer un monográfico sobre esta cuestión. El objetivo conlleva a aprender de forma práctica cómo gestionar los conflictos interpersonales de forma pacífica.

- **Formato y contenidos:**

El seminario consta de una sesión de 3 horas. Los contenidos son los siguientes:

- Psicoeducación: Aprender qué es un conflicto y tipos de conflictos.
- Estrategias inadecuadas de resolución de conflictos.
- Proceso de resolución de conflictos: 1. Observar y describir (no interpretar); 2. Auto-responsabilidad; 3. Hacer peticiones de forma asertiva; 4. Mostrar empatía y no juzgar.

- **Fechas y campus:**

FECHAS	Campus
27 enero 2020	Fuenlabrada

- **Total participantes:38**

- **Escalas de satisfacción.**

A continuación, se muestran las medias (escala de 1-10) de las variables evaluadas:

Satisfacción con los resultados	Profesionalidad de la ponente	Apoyo que la URJC debería dar al Programa
9.32	9.7	9.7

Con respecto a lo que los usuarios piensan sobre **lo que les ha aportado esta iniciativa**, encontramos respuestas como: “aprender lo que hago mal con las personas cuando discuto”; “me ha ayudado a identificar mis necesidades y cómo comunicarlás para no ser agresivo”; “mejor comprensión de los conflictos y cómo resolverlos”; “me ha gustado mucho porque te enseña otra perspectiva de los conflictos”; “me ha gustado muchísimo porque todas las dinámicas me

han parecido muy útiles"; "conocimientos y estrategias para saber afrontar conflictos con respeto, sin tener miedo"; "a valorar más las necesidades propias y los conflictos con el fin de conocernos más"; "saber cómo decir ciertas cosas para no ofender".

I) **"Hábitos para la felicidad"**

En cursos anteriores, se ha realizado este monográfico con motivo del Día Internacional de la Felicidad (20 de marzo) pero debido a la alta demanda que suele tener, lo hemos ofrecido además en otras fechas.

- **Objetivo:**

Reflexionar sobre qué significa ser feliz y trabajar pautas para establecer hábitos cotidianos que potencien nuestro bienestar y felicidad.

- **Formato y contenidos:**

El seminario constó de una sola sesión de tres horas.

Se trabajaron los siguientes contenidos de forma práctica:

- ¿Qué es la felicidad?
- Mitos sobre la felicidad.
- Hábitos para la felicidad: 1. Sé creativo; 2. Proponte objetivos conforme a tus valores con optimismo; 3. Acoge tus emociones y autocuidado; 4. Establece relaciones nuevas y refuerza las que ya tienes; 5. Habilidades: salir de tu zona de confort.

- **Fechas y campus:**

FECHAS	Campus
12 diciembre 2019	Fuenlabrada

- **Total participantes: 30**

- **Escalas de satisfacción.**

A continuación, se muestran las medias (escala de 1-10) de las variables evaluadas:

Satisfacción con los resultados	Profesionalidad de la ponente	Apoyo que la URJC debería dar al Programa
9.16	9.8	9.56

Con respecto a lo que los usuarios piensan sobre lo **que les ha aportado esta iniciativa**, encontramos respuestas como: “me ha hecho reflexionar, conocer gente y acercarme a ella y me voy muy relajada”; “herramientas para manejar los malos pensamientos y las adversidades”; “calma, felicidad, ilusión y actitud”; “me ha gustado mucho porque aprendes pautas que son fáciles de aplicar”; “me ha aportado nuevas vías para seguir conociéndome a nivel personal y conocimientos complementarios”; “darme cuenta de que tenemos que tomarnos las cosas de otro modo, que todo el mundo tiene problemas y que es totalmente normal que no siempre estemos a gusto y felices”; “he aprendido a poder visualizar mis recursos para enfrentarme a mis objetivos y para ser menos triste”; “ver otras opciones para ser feliz”; “fuerza sobre toda ahora para la época de estudios y para darme cuenta que yo también puedo dar”; “mejorar mi autocuidado”; “motivación y ganas de afrontar las adversidades que la vida ya plantea porque tiene solución”

TOTAL DE PARTICIPANTES EN SEMINARIOS= 950.

I.2.- OTRAS ACTIVIDADES ESPECÍFICAS Y COLABORACIONES.

Como en años anteriores, se ha mantenido el monográfico dirigido a los estudiantes de Educación Infantil y Primaria para aprender pautas que les ayuden a potenciar el crecimiento emocional en los niños, ya que tiene una gran demanda.

Por otro lado, como habitualmente hacemos, se han celebrado fechas relevantes como el *Día Europeo de la Salud Sexual y Reproductiva* y el *Día de las Universidades Saludables*. En ambos hitos se contó con la colaboración de Cruz Roja.

Como novedad, este curso se ha celebrado el Día Mundial del VIH (1 diciembre).

Debido a la cancelación de actividades presenciales por la crisis de la COVID-19, se anularon en marzo y abril las actividades preparadas para conmemorar el Día Internacional de la Felicidad o el Día Mundial de la Salud, respectivamente.

Por último, la colaboración con Cruz Roja ha seguido vigente este curso con actividades presenciales como *Prevención de Drogodependencias* o *Primeros auxilios*.

a) MONOGRÁFICO “POTENCIANDO EL CRECIMIENTO EMOCIONAL EN LA INFANCIA”

- **Destinatarios:**

Estudiantes de Grado de Educación Infantil o Educación Primaria o estudiantes que ya trabajen con niños/as.

- **Objetivo:**

Aportar a los educadores herramientas para potenciar la salud y el crecimiento emocional en el aula.

- **Formato y contenidos:**

El monográfico constó de una sola sesión de tres horas.

Se han trabajado los siguientes contenidos:

- Psicoeducación sobre necesidades evolutivas, apego y mitos en la infancia.
- Herramientas para potenciar un desarrollo constructivo y saludable:
 - ✓ Ayudar a los niños a manejar sus emociones.
 - ✓ Fomentar las emociones agradables en el aula.
 - ✓ Potenciar una autoestima fuerte y sana.

- **Fechas y campus:**

FECHAS	Campus
18 octubre 2019	Fuenlabrada

- **Total participantes: 80**

- **Resultados.**

Se realizó únicamente una evaluación post, incluyendo la escala breve de satisfacción general. Consistió en tres preguntas ad hoc sobre los conocimientos adquiridos en el seminario:

	Nada	Algo	Bastante	Mucho
1. Soy más consciente de las necesidades emocionales de los niños	--	1.4%	32.4%	66.2%
2. Tengo más herramientas para ayudar a mis alumnos a manejar sus emociones	--	5.6%	38%	56.3%

Como se puede apreciar, el mayor porcentaje de participantes son “mucho” más conscientes de las necesidades infantiles y sienten que tienen “muchas” más herramientas para ayudar a los niños en su manejo emocional.

- **Escalas de satisfacción.**

A continuación, se muestran las medias (escala de 1-10) de las variables evaluadas:

Satisfacción con los resultados	Profesionalidad de la ponente	Apoyo que la URJC debería dar al Programa
9.22	9.62	9.65

Con respecto a lo que los usuarios piensan sobre **lo que les ha aportado esta iniciativa**, encontramos respuestas como: “muchos conocimientos que considero son muy necesarios, tanto personalmente como profesionalmente”; “una forma correcta de entender a los niños y sus emociones ayudándoles a llevarles de una manera óptima”; “he aprendido un enfoque diferente en cuanto a la forma de actuar con los niños y la forma de gestionar mis propias emociones”; “conocimientos sobre el apego y autoestima infantil. Muy interesante”; “ejemplos muy valiosos”; “ser más consciente de la importancia del rol del profesor en el desarrollo emocional de los niños”; “me ha parecido realmente interesante y enriquecedor. Todos antes o después no relacionaremos con niños y que mejor forma puede ser que primero educarnos a nosotros mismos para aportarles lo mejor a ellos”; “conocer cómo actuar con los niños y sus emociones, además me he dado cuenta de cosas que antes ignoraba con respecto a mis emociones”.

b) DÍA DE LAS UNIVERSIDADES SALUDABLES

Desde la Red Española de Universidades Saludables (REUS)-ahora Red Española de Universidades Promotoras de Salud, REUPS-, se estableció el 8 de octubre de 2019 como día común para celebrar el **Día de las Universidades Saludables**. Esta jornada sirve para visibilizar el trabajo que las universidades españolas realizan en promoción de la salud entre la comunidad universitaria (alumnado, profesorado y personal de administración y servicios) y la sociedad en general

Para ello, se contó con un cartel para todas las universidades para publicitarlo, así como la propuesta de varias actividades.



Para poder realizar actividades en todos los campus, ampliamos la celebración al 9 y 10 de octubre. Con la colaboración de Cruz Roja, se realizaron las siguientes iniciativas:

8 de octubre. Móstoles

- ✓ Adicción a las TICs. Total de participantes: 49
- ✓ Prevención y primeros auxilios. Total de participantes: 67

9 de octubre. Vicálvaro

- ✓ Prevención de Drogodependencias. Total de participantes: 69
- ✓ Uso y abuso de las Redes Sociales. Total de participantes: 41

10 de octubre. Alcorcón

En este caso, la actividad que se realizó fue en colaboración con la Fundación Mapfre. Se impartió el taller “**El arte de la asertividad**”.

Total de participantes: 58

Reto “5000 donaciones de sangre”:

Por segundo año consecutivo, se aprovecha el Día de las Universidades Saludables para realizar el #Reto5mil. Así, las donaciones de sangre que se consigan dicho día forman parte de este reto, una iniciativa promovida por la Red Española de Universidades Promotoras de Salud (REUPS), la UIB y la Fundación Sangre y Tejidos de las Islas Baleares (FBSTIB).

Bajo el lema «Desafíate y dona», se pretende concienciar a la población universitaria del valor que tiene hacerse donante de sangre, una sustancia que no se puede fabricar y solo puede obtenerse por medio de donaciones altruistas.

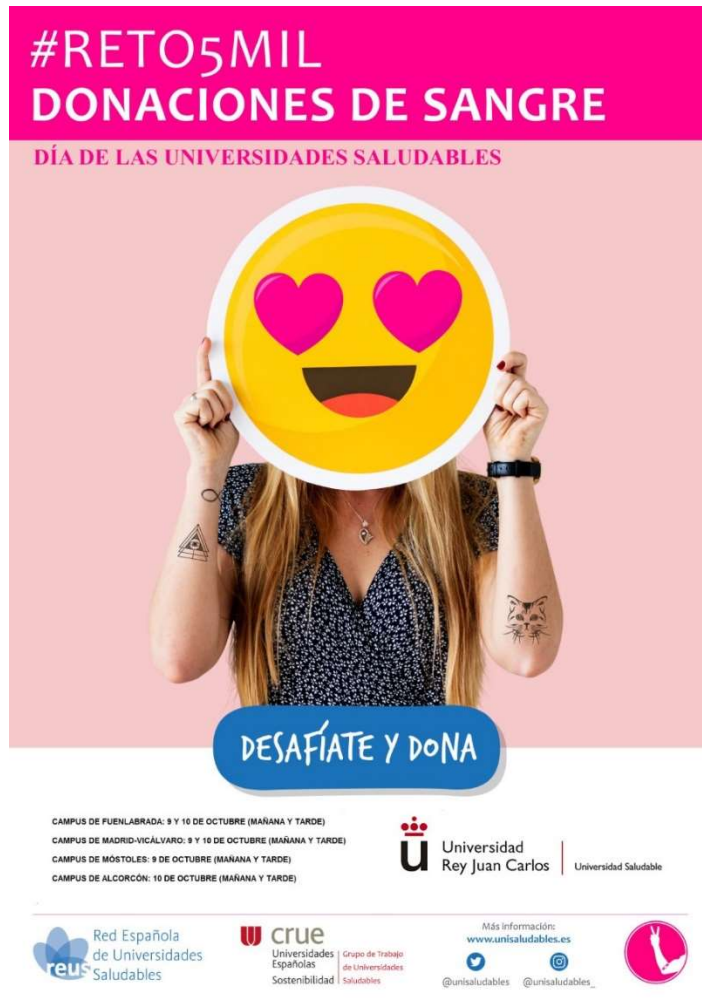
El objetivo de este reto, en el que participamos más de 30 universidades españolas, estaba en conseguir 5000 donaciones de sangre en un día. En este

caso, nos coordinamos con las unidades móviles de Cruz Roja los días indicados para poder albergar todos los campus.

La participación superó todas las expectativas, con un total de **439 participantes**, un 77% más que el año pasado, siendo una de las universidades que más donaciones consiguió.

Con este evento, las universidades españolas y Centros de Transfusión Sanguínea pretenden captar donantes nuevos, fidelizar a las personas que ya donan sangre de forma habitual y establecer una estrategia conjunta para dar visibilidad a la donación de sangre.

<https://www.urjc.es/todas-las-noticias-de-actualidad/4675-las-donaciones-de-sangre-del-reto5000-en-la-urjc-pueden-salvar-mas-de-1-000-vidas>



**#RETO5MIL
DONACIONES DE SANGRE**

DÍA DE LAS UNIVERSIDADES SALUDABLES

DESAFÍATE Y DONA

CAMPUS DE FUENLABRADA: 9 Y 10 DE OCTUBRE (MAÑANA Y TARDE)
 CAMPUS DE MADRID-VICALVARO: 9 Y 10 DE OCTUBRE (MAÑANA Y TARDE)
 CAMPUS DE MÓSTOLES: 9 DE OCTUBRE (MAÑANA Y TARDE)
 CAMPUS DE ALCORCÓN: 10 DE OCTUBRE (MAÑANA Y TARDE)


**Universidad
Rey Juan Carlos** | Universidad Saludable


 Red Española de Universidades Saludables


crue
 Universidades Españolas
 Sostenibilidad

Más información:
www.unisaludables.es
 @unisaludables
  @unisaludables



d) DÍA MUNDIAL DEL VIH

Como novedad, se ha conmemorado esta fecha siguiendo la misma línea que el Día Europeo de la Salud Sexual y Reproductiva.

Se realizaron dos jornadas en dos campus distintos para sensibilizar, concienciar e informar a la comunidad universitaria de la importancia de una salud sexual responsable como medio de prevención, así como de la importancia del uso del preservativo como único método de protección de doble barrera frente a Infecciones de Transmisión Sexual (ITS). Para ello, REUPS en colaboración con la empresa Control nos hicieron llegar preservativos masculinos para su reparto. Asimismo, la Comunidad de Madrid nos facilitó más unidades.

Además, contamos con la colaboración de Cruz Roja para la realización del taller **“Sexualidad Saludable”**. Los contenidos fueron los siguientes:

- Infecciones de transmisión genital y Sexualidad: prejuicios, estereotipos y mitos.
- Métodos de prevención de embarazos, ITS y VIH.
- Habilidades individuales y sociales: autonomía en la toma de decisiones, resistencia a la presión grupal
- Recursos. Métodos para la prevención (ordinarios y de emergencia) y fuentes de información y asesoramiento.

- **Fechas y campus:**

FECHAS	Campus
22 noviembre 2019	Alcorcón
2 diciembre 2019	Móstoles

Total de participantes: 73+45=118

e) DÍA DE LA SALUD SEXUAL Y REPRODUCTIVA

Como el año pasado, conmemoramos el 14 de febrero el **Día Europeo de la Salud Sexual y Reproductiva** realizando la misma jornada que el Día Mundial del VIH, impartiendo Cruz Roja un taller sobre esta temática, que es muy demandada por los estudiantes.

- **Fechas y campus:**

FECHAS	Campus
07 febrero 2020	Fuenlabrada
12 febrero 2020	Móstoles
14 febrero 2020	Alcorcón

Total de participantes: 31+56+56=143

<https://www.urjc.es/todas-las-noticias-de-actualidad/4987-la-urjc-celebra-el-dia-europeo-de-la-salud-sexual-reproductiva>

f) DÍA INTERNACIONAL DE LA FELICIDAD

Si bien este día ya estábamos en confinamiento, se pudo distribuir en todos los campus con antelación el material que la Fundación Mapfre. Dicho material, compuesto de cartelería, trípticos y salvamanteles se enfocaba este curso al bienestar emocional.

Para ser un poco más feliz...

Elige algo que te guste mucho y sea positivo ✓

Incorpóralo a tu día a día ✓

Y disfrútalo ✓



Conseguir una mente sana depende en muchas ocasiones de ti: te proponemos buscar un hueco para leer un libro, escuchar música o dar un paseo

Fundación
MAPFRE

Red Española
de Universidades
Saludables


**Universidad
Rey Juan Carlos** | Universidad Saludable

Para disfrutar de la vida...

Cierra los ojos y respira profundamente ✓

Piensa en algo que te haga feliz ✓

Y quédate así el tiempo que necesites ✓



Disfrutar de la vida ayuda a tener emociones positivas y a que la mente funcione mejor

Fundación
MAPFRE

Red Española
de Universidades
Saludables


**Universidad
Rey Juan Carlos** | Universidad Saludable

Para ser un poco más feliz...

Piensa en las pequeñas cosas
que tanto te gustan ✓

El olor del mar, una canción... ✓

Y pregúntate a ti mismo
por qué a esas cosas las llaman
pequeñas ✓

Porque una buena salud emocional te capacita para
afrontar de manera adecuada el día a día y percibir
el mundo de forma constructiva; te ayuda a generar
confianza para enfrentar desafíos, aprovechar oportu-
nidades y disfrutar la vida.



¿Sabes cómo planificar mejor tu día?

Prioriza lo que te hace
sentir bien:

- Al empezar el día
organiza tus tareas.
- En el trabajo establece metas
y ponles plazo.
- Practica ejercicio físico
y desconecta.
- Duermes bien para afrontar
mejor las tareas del
día a día.

Fundación
MAPFRE

Red Española
de Universidades
Saludables

Universidad
Rey Juan Carlos

Universidad Saludable

¡APROVECHA MEJOR TU TIEMPO!

La gestión del tiempo
resulta indispensable
para ser feliz



En el día a día perdemos mucho el
tiempo, incluso a veces sin darnos
cuenta. Dedica media hora para
organizarte.



Fijate unos objetivos claros,
asumibles y a corto plazo, verás
que puedes cumplirlos y te
sentirás mejor. Dedica la mayor
parte de tu tiempo a aquellas
actividades que se acercan más
al cumplimiento de los
mismos.



Para llegar a conseguir tus
objetivos, tienes que planificarlos
bien, no postergar y hacer una
tarea detrás de otra de forma
planificada. Así repartirás tu
tiempo de forma ordenada entre
todas las actividades que quieres
hacer.

PARA VERTE BIEN, PRIMERO TIENES QUE SENTIRTE BIEN



Red Española
de Universidades
Saludables

Universidad
Rey Juan Carlos

Universidad Saludable

Fundación
MAPFRE

PARA VIVIR MEJOR

Busca algo que te guste mucho ✓
Disfrútalo todo lo posible ✓
Y aprovecha cualquier hueco del
día para hacerlo ✓



Una mente sana se puede "trabajar"
cada día: busca un hueco para
coger un libro, escuchar música
o darte un paseo

Fundación
MAPFRE

Red Española
de Universidades
Saludables

Universidad
Rey Juan Carlos

Universidad Saludable



Asimismo, con motivo del Día Internacional de la Felicidad y en consonancia con el tema principal que se ha querido promover este curso desde la Red Española de Universidades Promotoras de Salud, el bienestar emocional, se realizó una iniciativa conjunta con dicha red: la **I Edición del Concurso de Imágenes: Refleja la Felicidad**, en consonancia con el ODS 3, para hacer visible la importancia de la salud emocional.

El objetivo es sensibilizar a la población y premiar a las tres mejores imágenes de las universidades españolas en materia de bienestar emocional. De nuevo con motivo de la pandemia, el concurso ha quedado cancelado en esta edición y se reabrirá en enero de 2021 para resolverlo el 20 de marzo del mismo año.

I EDICIÓN DEL CONCURSO DE IMÁGENES: REFLEJA LA FELICIDAD

"Para ser mas feliz..."

#UniversidadEmocional2020

PREMIOS:

**3 Experiencias de ocio y asistencia al II Congreso de
Universidades Promotoras de Salud**

PREMIOS URJC:

**Bicicleta Plegable y 2 Experiencias SPA & RELAX
(2 personas)**

 Universidad
Rey Juan Carlos
| Universidad Saludable

 Red Española
de Universidades
Saludables



g) PREVENCIÓN DE ACCIDENTES Y PRIMEROS AUXILIOS

Dado el gran número de alumnos que demandó esta actividad el Día de las Universidades Saludables y por otras vías, se decidió realizar esta actividad adicionalmente a dicho día, de nuevo impartida por Cruz Roja.

Este taller práctico tuvo una duración de 2h y se abordaron contenidos referentes a la prevención de accidentes domésticos y primeros auxilios en quemaduras, asfixias, hemorragias...etc.

FECHAS	Campus
29 de noviembre 2019	Móstoles

Total de participantes: 57

h) PREVENCIÓN DE DROGODEPENDENCIAS

Dado el porcentaje de alumnos que demandó esta actividad el Día de las Universidades Saludables, se realizó, de nuevo de la mano de Cruz Roja, fuera del marco de dicha conmemoración.

Este taller práctico tuvo una duración de 2h y se abordaron contenidos referentes a efectos de los distintos tipos de drogas y pautas y recursos preventivos.

FECHAS	Campus
11 diciembre 2019	Madrid-Vicálvaro

Total de participantes: 35

TOTAL DE PARTICIPANTES EN ACTIVIDADES ESPECÍFICAS = 717

***Nota: no computados los donantes por no recibir una intervención directa del Programa
Universidad Saludable**

II. Segundo periodo: actividades de marzo-agosto 2020

Las excepcionales circunstancias sufridas a causa de la pandemia mundial por Covid-19, provocó que la actividad presencial se anulara de un día para otro hasta la finalización del curso.

❖ **Desarrollo en formato online de seminarios presenciales que se habían quedado sin finalizar:**

Lo primero que se hizo desde el Programa Universidad Saludable fue dar opciones online para finalizar los seminarios que se habían quedado a medias, con el fin de poder terminarlos y obtener los créditos correspondientes.

Para ello se diseñaron dos tipos de trabajos para los seminarios:

- Trabajo en equipo.
- Relaciones Interpersonales y Habilidades Sociales.

Ambos fueron realizados por todos los asistentes y tras su corrección, se pudo incluir en el reconocimiento de créditos correspondiente (mayo 2020).

❖ **Elaboración de la Guía “Herramientas emocionales para el afrontamiento de la crisis provocada por el COVID-19”.**

En abril de 2020, se decidió crear un recurso para ayudar a nuestra comunidad universitaria a afrontar y digerir la crisis desencadenada por la COVID-19.

Basándonos en los pilares de la resiliencia y el manejo emocional, se elaboró una guía con pautas y ejercicios prácticos para toda la comunidad universitaria en la que se incluían los siguientes contenidos:

- La adversidad como parte de la vida.
- Construir herramientas para afrontar mejor:
 - a) Autocuidado
 - b) Regular emociones: manejar las emociones desagradables
 - c) Regular emociones: potenciar las emociones agradables
 - d) Conectar con nuestras fortalezas
 - e) Mapear nuestros recursos
 - f) Aprender de las dificultades
 - g) Narrar constructivamente lo que nos ocurre
 - h) Mantener contactos sociales sanos
 - i) Potenciar nuestros valores: empatía, cooperación, altruismo y solidaridad
 - j) Extraer el significado, mirar al futuro
- Pérdidas y duelo
- Otros recursos de ayuda

Esta guía ha sido enviada a toda la comunidad universitaria por correo electrónico, dándole a los estudiantes además la posibilidad de realizar un trabajo haciendo los ejercicios que se proponían en dicha guía y, pudiendo, si se cumplían las condiciones de calidad, optar al reconocimiento académico de créditos por su realización.

Dichos ejercicios se enviaban por correo para su corrección, facilitándoles pautas o indicaciones cuando se estimaba conveniente.

Asimismo, el 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.

Total de participantes: 406

❖ Taller “Duelo para estudiantes sanitarios”.

Dadas las circunstancias, muchos estudiantes de diversos Grados de Ciencias de la Salud, especialmente de Medicina, se vieron sumergidos en actividades voluntarias propias de su especialidad sin herramientas y recursos para sobrellevar la situación.

Si bien el trabajo del duelo y de herramientas para dar malas noticias era una sugerencia previa de estudiantes sanitarios, vimos la ocasión ideal para crear un taller online sobre el manejo del duelo enfocado a estos estudiantes.

- **Objetivo:**

Aprender nociones básicas sobre duelo y cómo manejarlo en el entorno profesional.

- **Formato y contenidos:**

Este taller se ha realizado en una sesión de 2 horas en directo a través de la plataforma corporativa TEAMS. Los contenidos fueron los siguientes:

-Psicoeducación del duelo: qué es un duelo, fases del duelo, tipos de duelo...

-Cómo comunicar malas noticias como profesionales sanitarios.

-Empatía y eempatía.

-Autocuidado como profesional.

- **Fechas:**

FECHAS	Campus
11 de junio 2020	online
15 de junio 2020	online
23 de junio 2020	online
30 de junio 2020	online

- **Total de participantes: 108**

- **Resultados:**

Tras el taller, los estudiantes debían realizar uno de dos tipos de trabajos para su posterior corrección:

- Estudiantes de cualquier Grado de la Facultad de Ciencias de la Salud o 1º a 3º de Psicología: recibían un trabajo breve sobre los contenidos del taller.

- Estudiantes de 4º de Psicología: Por petición del departamento de Psicología, también se utilizó este taller para computar por horas de prácticas externas para los estudiantes de 4º de Psicología que se habían quedado sin posibilidad de realizar sus prácticas presenciales. En este caso el trabajo era más extenso, con ejercicios más profundos, equivalentes a *10 horas de prácticas externas*.

Ambos trabajos incluían la escala de satisfacción.

- **Escalas de satisfacción:**

A continuación, se muestran las medias (escala de 1-10) de las variables evaluadas:

Satisfacción con los resultados	Profesionalidad de la ponente	Apoyo que la URJC debería dar al Programa
9.27	9.73	9.98

Con respecto a lo que los usuarios piensan que **les ha aportado esta iniciativa**, encontramos respuestas como: "Sinceramente creo que este seminario me ha aportado principalmente conocimiento, porque el duelo es un tema que está a la orden del día y actualmente más por el tema del covid-19 y en la carrera simplemente nos han dado unas pinceladas sobre el tema del duelo. Por ello, creo que este seminario ha sido muy útil para informarnos más sobre ello y sobre cómo actuar en la situación con un paciente delante. Además, hubo algo que me sorprendió mucho, concretamente la diapositiva de las "frases que suelen decirse y que no ayudan", ya que todos la mayoría de las veces solemos tenerlas en nuestro vocabulario en situaciones en que hemos acudido al tanatorio y que realmente podemos saber que no ayudan y que no estamos sintiendo todo lo que decimos de verdad, pero lo hacemos por compromiso, sin darnos cuenta de que todo el mundo que acude dice lo mismo y que en esas situaciones lo que menos ayuda es que todos parezcamos robots. También me ha hecho reflexionar mucho sobre las personas que tengo al lado, me ha hecho imaginarme en una situación de duelo y pienso que sería incapaz de superar un duelo de una persona muy cercana a mí y que el tiempo aproximado de superación de un duelo antes de volverse patológico me parece muy poco si es solamente de un año (a veces me da mucho miedo). Esto puede ser porque pienso que nunca he vivido uno de muerte de una persona muy cercana y no me creo lo suficientemente fuerte como para

superarlo o que simplemente no me he visto en la situación y ahora pienso que es lo más duro que puede pasar. Además, también he reflexionado sobre acontecimientos que han salido en las noticias y que han podido tratarse de duelos patológicos y tengo por seguro que hay muertes de personas que nunca pueden llegar a superarse, como por ejemplo la muerte de un hijo para sus padres. Ello me hace frustrarme porque el papel de un/a psicólogo/a en ese tipo de situaciones es prácticamente de acompañamiento, sin poder hacer mucho por esa persona como doliente.”;

“En este seminario he aprendido muchas cosas que no conocía sobre el duelo: las características que debes de tener en cuenta para dar malas noticias (lo que me ha ayudado a saber cuáles debo trabajar más); las rutinas de duelo que no conocía, las cuales me van a servir a la hora de tratar a personas que se encuentren en esta situación y ahora, ya se cuáles son las frases y conductas que debo evitar para no incomodar a una persona en esta situación”; “Me ha ayudado a poder comprender mejor las fases del duelo y cómo las personas viven las pérdidas. También me ha ayudado a saber cómo actuar ante estas situaciones de duelo para con mis futuros pacientes y conmigo misma.”; “En apenas 2 horas se tiene una visión integral del proceso de duelo: las fases y sus características, consejos para comunicarlo como sanitario y para poder ayudar de manera personal a alguien que pase por este proceso, incluso a ti misma (como sanitaria y como persona).He tenido que enfrentarme a distintos duelos, por lo tanto conocía gran parte del proceso, pero siempre se aprende algo nuevo. Por ejemplo, el concepto de empatía, del cual conocía el significado pero no que existía un término formal para referirse a ello.”; “El seminario me ha gustado mucho, ha sido muy enriquecedor y creo que como futura enfermera me puede ser de gran ayuda y utilidad en un futuro. Creo además que la psicóloga que lo impartía nos realizó una serie de preguntas que ayudaban al pensamiento crítico individual.”; “Era consciente de que para poder ofrecer una asistencia óptima y con resultados a otra persona, ya no solo como profesional de psicología sino como amiga, compañera y ser humano, se necesita mucha entereza y templanza que a veces puede ser muy difícil conseguir. Lo cierto es que lo he pensado siempre en términos del paciente o de la otra persona, en su bienestar y en que el apoyo sea lo más

funcional posible para el que lo requiere. Sin duda, había reflexionado mucho menos sobre este aspecto enfocado a uno mismo, a la repercusión que pueden tener los estados emocionales de la otra persona sobre mí misma y mi trabajo. Este taller ha potenciado la parte más egoísta (y necesaria para el propio bienestar) de buscar un equilibrio en las relaciones profesionales y en los servicios ofrecidos, pero también en mi día a día como hija, hermana, amiga o pareja. Al fin y al cabo de poco sirve tratar de ayudar a los demás si tú mismo no te regulas y te exploras frecuentemente, y es algo que hago mucho pero que podría hacer mucho más y soy consciente de que así será pronto.”; “A parte de conocimiento sobre el tema del duelo, que tanta falta nos hacía a los alumnos de psicología, puesto que es algo que, a pesar de haber cursado un grado durante 4 años, nadie se ha molestado en explicarnos, y cuando digo nadie, es real que nadie nos ha hablado de las fases del duelo, de lo que significa cada una, ni de lo que conllevan, nada. También, y para mí es aun más importante, me ha aportado muchísimo aprendizaje a nivel personal. Sabía que era un tema delicado, sabía que iba a romperme y sabía que incluso, como me ha pasado, me iba a costar realizar las actividades... pero de pensar que no iba a poder hacerlo a ver que lo he hecho y lo he logrado acabar incluso habiendo pensado lo contrario, para mí es más que gratificante. Por último, la técnico encargada del programa, no es la primera vez que coincido en una actividad que es llevada por ella, y me gusta muchísimo su modo de trabajar, de transmitir la información y de hacernos llegar el mensaje. Es una pena que no haya podido ser de un modo presencial y no poder transmitirle el feedback que se merecía, pero, aun así, bajo mi opinión, supo enfrentarse muy bien a la situación, y aunque fuimos poquitos, hacernos participar”; “Me parece impresionante que haya sido a través de unas jornadas voluntarias cuando se nos ha hablado por primera vez del duelo en toda la carrera. Es una situación complicada que si o si todos vivimos alguna vez en la vida y que por fin haya podido aprender un poquito sobre ello me ha encantado. Además, me resultó muy ameno, la verdad que me ha sido muy útil.”; “Es un tema que prácticamente ni se menciona durante la carrera de psicología y creo que por lo menos tener una base en cuanto a las fases y poder identificar en cual se encuentra una persona, conocer que emociones o

sentimientos corresponden más a ciertas fases o momentos, los tipos de duelo (no solo el de muerte), el tiempo medio del proceso, que tipo de duelo se considera patológico...Creo que es una visión general pero profunda y concreta para tener un marco sobre el que poder mínimamente enfrentarte a una situación de este tipo.”; “Este seminario aporta una comprensión clara y concisa sobre qué es el duelo, cómo se puede sentir en un duelo y mínimamente (por el tiempo de duración del seminario) como se puede llegar a tratar ese duelo. Por otro lado, también proporciona claves para poder dar correctamente una mala noticia y cómo actuar frente a la persona que lo recibe. Es realmente un seminario muy interesante que debería ser obligatorio en todas las carreras de Ciencias de Salud”; “Me parece el seminario más importante al que he acudido en mis dos años de carrera... ya que me parece fundamental saber tratar con estas situaciones complicadas que pueden darse tanto en el ámbito profesional como en el personal. Estas últimas han sido mis mayores miedos profesionales desde que decidí dedicarme a la Psicología, y quería aprender más sobre cómo afrontarlos. El seminario me ha permitido valorar cuáles son mis puntos fuertes y cuáles tengo que trabajar para poder realizar mi trabajo mejor el día de mañana.”

❖ **Taller “Pautas para una alimentación saludable”:**

El tema de la alimentación saludable es una de las demandas más frecuentes por parte de los estudiantes, ya que muchos de ellos son conscientes de su influencia y de que sus hábitos no son saludables pero les faltan conocimientos y, sobre todo, herramientas para modificarlos.

Desde Cruz Roja se nos ofreció un recurso online consistente en un taller de sensibilización con información básica pero muy importante sobre lo que es una alimentación saludable.

- **Objetivo:**

Facilitar a los estudiantes un recurso para adquirir ciertos conocimientos básicos importantes para construir hábitos de alimentación saludables en su día a día.

- **Formato y contenidos:**

El formato de este taller ha sido online, facilitando el enlace al vídeo creado por Cruz Roja para su visionado y enviándoles un trabajo con cuestiones relativas a los contenidos vistos y ejercicios de reflexión personal sobre sus propios hábitos de alimentación.

En el vídeo, los contenidos trabajados han sido:

- Principales nutrientes que necesita el organismo.
- Pautas nutricionales saludables.
- Cómo crear un “plato inteligente”.
- Cómo leer las etiquetas de los productos.
- Diferencias entre hambre real y hambre emocional.
- Introducción a los trastornos de la alimentación.

- **Fechas:**

FECHAS	Campus
Desde el 23 junio hasta el 15 de julio de 2020	ONLINE

- **Total de participantes:**

Se han inscrito en esta actividad **392** personas, a las cuales se les ha facilitado el acceso al vídeo y el trabajo a realizar para completar la actividad, siendo **138** los participantes que han enviado el trabajo.

- **Resultados:**

La gran mayoría de los trabajos han reflejado una buena comprensión por parte de los estudiantes, los cuales se han propuesto objetivos de mejora de sus hábitos alimentarios y han expresado su interés por ampliar conocimientos sobre el tema de la alimentación saludable, realizando propuestas para que la universidad impulse hábitos más saludables para ellos. Algunas de estas propuestas se detallan a continuación:

- Este taller me ha resultado bastante útil e interesante, por lo que la futura elaboración de más talleres y conferencias así serían de gran ayuda. La nutrición es un tema muy importante y creo que mediante recursos como estos se puede llegar a informar a todo el mundo.
- En la universidad se deberían de eliminar las máquinas expendedoras de productos industriales y poner más máquinas expendedoras de fruta o productos como frutos secos o zumos. Esto ayudaría a que los alumnos evitasen este tipo de alimentos perjudiciales y buscasen alternativas más beneficiosas para la salud.
- Me ha gustado mucho este seminario/cursillo sobre la alimentación ya que nunca he tenido asignaturas que se centren en enseñarnos a llevar una vida y alimentación más saludable de lo que es ahora. Este tipo de talleres pueden ayudar a concienciar a los estudiantes, desde estas etapas en las que empezamos a organizarnos las comidas, para cambiar los malos hábitos que tenemos adquiridos como normales.
- En la universidad se podría fomentar la alimentación saludable cambiando los productos ultra procesados de algunas máquinas expendedoras por frutos secos o fruta y poniendo carteles en las cafeterías con las bases de una dieta equilibrada y saludable.
- Una de las cosas que más me gustan de mi campus es que hay una máquina expendedora de fruta y frutos secos, como alternativa a las máquinas de bolsas y galletas poco saludables, pero solo hay una en un aula y tampoco es muy conocida. Me gustaría que se diera más visibilidad a este tipo alternativas con mayor número de máquinas repartidas por todo el campus y con carteles que lo publiciten.
- La iniciativa que se ha tomado con seminarios como este me parece muy acertada, incluso estaría mejor hacerlos de forma presencial, ya que podríamos aprender mucho más. Propongo que se haga algún curso, de duración de algunos días, que permita adquirir mayor cantidad de conocimientos respecto a la alimentación saludable.

- Sería interesante realizar talleres en los que se diseñen platos saludables y apetecibles, para incluir todos los conocimientos en una actividad práctica y útil, combinando los conocimientos nutricionales y la creatividad.
- Prevención y detección de trastornos alimenticios.
- Me gustaría que se tratara el tema de la nutrición y la alimentación y su relación con aspectos psicológicos. Profundizar más sobre el hambre emocional.
- Confeccionaría los menús que se sirven en el restaurante de nuestras facultades siguiendo las pautas que establezcan nutricionistas y dietistas. Creo que esto se hace, pero lo que no existe es una variedad gastronómica lo suficientemente amplia como para satisfacer y abarcar todas las dietas que pueden seguirse: vegana, vegetariana y sus variantes (ovo-lácteo-vegetariana, ovo-lácteo-pisci vegetariana...), omnívora, crudi-vegana...
- Una de las propuestas que considero que podría ser bien aceptada en nuestra universidad sería dar charlas ofrecidas por personas con conocimientos en la materia, y que incluya algunas actividades, o debate entre los asistentes, y así parecería más dinámica y atractiva para los estudiantes.
- Me gustaría que hubiese jornadas de venta de fruta. Un día a la semana se venda a bajo precio una pieza de fruta en la cafetería por media mañana o para merendar por la tarde que sustituya la palmera o bocadillos. Aunque siempre nos podemos acercar al supermercado más cercano, pero por simple comodidad.
- Me gustó mucho que en el video nos enseñaran cómo leer la información nutricional en los alimentos. Como la verdad nunca había visto nada de esto, no sé mucho sobre el tema. Tampoco sé muy bien cuales serían las posibilidades y las limitaciones de la universidad. Así que, igualmente valoro mucho esta actividad, porque me enseñó cosas bastante básicas, de las cuales yo no tenía idea.
- Profundizar sobre cómo afecta la alimentación al estado mental.
- Sería interesante ofrecer formación sobre intolerancias alimenticias. Es cierto que cada vez hay más personas con alguna de las existentes, y creo que es muy importante que la población en general conozca de una forma clara este tipo de problemas.

- Creo que sería una buena idea lanzar recetas saludables y fáciles a través de las redes sociales de Universidad Saludable para que los alumnos (especialmente los que no viven con sus padres) puedan aprender que no todas las comidas fáciles y rápidas son perjudiciales. Además, yo añadiría más opciones saludables en la cafetería y el restaurante (hablo del campus de Vicálvaro).
- Me gustaría que se realizase algún seminario dirigido a los grados de educación con el objetivo de ayudarnos a potenciar la alimentación saludable en los colegios dándonos pautas y ejemplos de actividades que podamos hacer.
- Talleres para enseñarnos a formar a alumnos de primaria a tener hábitos de alimentación saludable.
- Información sobre trastornos de alimentación que sean menos conocidos y difíciles de ver, por ejemplo, el límite entre una vida saludable y la obsesión, sin problemas con la cantidad o la calidad de la comida, pero sí ansiedad en situaciones sociales en las que haya comida menos saludable. Es decir, saber distinguir cuándo se tiene un problema y cómo encontrar el equilibrio para alimentarse bien pero sin llegar a la obsesión hasta el punto de evitar situaciones sociales.
- Sería interesante unir la alimentación y el deporte y otros hábitos saludables en nuestra rutina diaria como hacer yoga, leer, no usar pantallas antes de dormir...
- Uno de los temas de interés con mi salud, sería la relación que tiene la alimentación y el deporte con la fibromialgia, ya que según algunos especialistas la alimentación afecta a la enfermedad, y, por otro lado, el deporte ayuda a las personas con fibromialgia, aunque en ocasiones es difícil practicarlo.
- Información sobre dietas veganas y vegetarianas.
- Realización de cursos o talleres sobre cómo alimentarnos para conseguir que nuestro cerebro rinda al cien por cien sobre todo en periodo de exámenes.
- Parece sencillo llevar una alimentación saludable, pero en la realidad es complejo, pues se asocia la alimentación saludable con unos alimentos insípidos, aburridos, etc., que llevan finalmente a recurrir a otros alimentos no tan sanos. Mi propuesta es hacer algún taller o curso con un nutricionista o especialista en cocina sana, que nos diera las pautas para cocinar de forma saludable, pero a la vez apetitosa.
- Podría ser interesante hablar acerca del cuidado de nuestra flora intestinal, algo importante en lo que no se suele hacer mucho hincapié.

- Hacer una guía de alimentación saludable. Por ejemplo, creando en la página web de la universidad, un enlace donde aparezca esta guía y otros consejos sobre alimentación saludable.
- Relación entre dieta y actividad física, cómo complementar ambas, cómo comer si haces deporte...

CONCLUSIONES:

El tema de la alimentación es de gran interés, por lo que será uno de los temas que trabajaremos en mayor profundidad en el curso 2020-2021, proponiendo distintas acciones que recojan las principales demandas de los estudiantes.

Hay que modificar aspectos importantes en cafeterías y máquinas: ofrecer más fruta y a precios más económicos, darles la posibilidad de elegir un solo "plato saludable completo" más económico, minimizar grasas trans en las máquinas de vending y ofrecer productos más saludables...

La relación entre alimentación y actividad física es una de las grandes demandas de los participantes, siendo ambos temas de gran interés para ellos.

❖ Tutorizaciones prácticas externas:

Debido a las circunstancias ya mencionadas, los estudiantes de 4º de Psicología vieron interrumpida su posibilidad de continuar con las prácticas externas, por lo que el Departamento de Psicología nos solicitó apoyo. Se llevó a cabo un convenio para que sus estudiantes pudieran realizar en el Programa Universidad Saludable parte de sus prácticas externas. En este caso, tras la firma de convenio, se tutorizó de forma online a dos estudiantes en las siguientes tareas:

- Formación en distintos temas trabajados desde el servicio.
- Participación y creación de recursos y materiales diversos para estudiantes relacionados con la promoción de la salud emocional.

- Participación en la elaboración de talleres y seminarios de diversos temas relacionados con la promoción de la salud mental y el bienestar (prevención TICs, coaching deportivo...).
- Participación en la elaboración de material relacionado con la psicología (taller de duelo en sanitarios...).

TOTAL DE PARTICIPANTES EN ACTIVIDADES ONLINE II PERIODO= 654

**TOTAL DE PERSONAS ATENDIDAS POR EL PROGRAMA
“UNIVERSIDAD SALUDABLE” = 950+717+ 654= 2.321**

3. OTROS HITOS Y NOVEDADES DE ESTE CURSO:

- Como hito novedoso e importante, reseñamos la aprobación de **presupuesto propio en 16.100 euros**.
- Selección y reconocimiento al *Programa Universidad Saludable* como ejemplo inspirador en la educación de los ODS en el ámbito universitario. Dicho reconocimiento lo otorga la Red Española para el Desarrollo Sostenible (REDS) y lo incluyen en la guía *"Implementando la Agenda 2030 en la universidad. Casos inspiradores de educación para los ODS en las universidades españolas"*.
https://reds-sdsn.es/wp-content/uploads/2020/05/Dosier-REDS_Casos-ODS-Univ-2020_web.pdf
<https://urjc.es/en/todas-las-noticias-de-actualidad/5277-la-urjc-referente-para-cumplir-la-agenda-2030>
- Desde el Servicio de Voluntariado y Cooperación al Desarrollo se nos pidió colaboración para **atender psicológicamente de forma gratuita a la única estudiante refugiada** de la URJC. Se comenzó una intervención con una frecuencia de una sesión semanal que se vio interrumpida en marzo y que se retomó en mayo de forma telemática. Dicha asistencia continuará el curso que viene.
- El Vicerrectorado de Planificación y Estrategia realizó una campaña de sensibilización sobre ODS donde colaboramos más estrechamente en una actividad sobre el ODS14: *Conservar y utilizar en forma sostenible los océanos, los mares y los recursos marinos para el desarrollo sostenible*. Nuestra labor se centró en la gestión de estudiantes voluntarios y recursos para llevar a cabo la actividad.

- Asimismo, durante el primer trimestre, una parte importante de nuestra dedicación se enfocó a profundizar sobre los ODS: investigar sobre proyectos, publicaciones..., etc. tanto en la URJC, como en España y el mundo.
- Se puso en marcha desde REUPS la campaña **#1 mensaje saludable, 1 mes**, por la cual difundimos un mensaje al mes común a todas las universidades pertenecientes a la red. Las temáticas sobre promoción de la salud y prevención tienen como objetivos la sensibilización en los siguientes temas:
 - Octubre: ¿Por qué es importante la donación de sangre?
 - Noviembre: Prevención del consumo de alcohol.
 - Diciembre: Y... ¿si tiene VIH? Sinceridad y protección.
 - Enero: En época de exámenes, hábitos saludables.
 - Febrero: Actívale contra el cáncer.
 - Marzo: Invierte tu día en bienestar emocional.
 - Abril: Comenzando un estilo de vida saludable que dure para siempre.
 - Mayo: Fuera malos humos.
 - Junio: Tomando el sol, no te dejes la piel.
 - Julio: Relaciones Interpersonales
- Del 10 al 12 de septiembre de 2019 se llevaron a cabo las jornadas de la **Semana de la Facultad de Ciencias de la Salud**. Dichos días estuvimos en el campus de Alcorcón realizando labores de difusión propias de las jornadas de acogida.
- Colaboración con Oficina Verde en la **elaboración de los pliegos de prescripciones técnicas** para la contratación de la explotación de las instalaciones de restauración y de las máquinas de vending.

- **Participación y asistencia a eventos y foros fuera de la URJC:**
 - Asistencia al **VII Encuentro de la REUS: Desarrollo de estrategias para la promoción del bienestar emocional en el entorno universitario** (Menorca, septiembre 2019). Participación activa en el documento de consenso sobre bienestar emocional.
 - Asistencia a la **XXVIII Jornadas CRUE Sostenibilidad** (Oviedo, 24 y 25 de octubre de 2019). Grupo de trabajo Universidades Saludables. Continuación del documento consensuado sobre bienestar emocional iniciado en Menorca.
 - **VI Jornada de Universidades Saludables de la Comunidad de Madrid.** La Red Madrileña de Universidades Saludables organizó estas jornadas eligiendo como tema el Bienestar emocional en el entorno universitario. Realizamos una ponencia titulada *"Universidad Saludable URJC: 10 años potenciando el bienestar emocional de la comunidad"*. (21 de noviembre de 2019)
 - La **Escuela internacional de Doctorado** nos pidió colaboración para el primer congreso que organizaron el 27 y 28 de noviembre de 2019 enfocado a los doctorandos. Participamos con una ponencia en el panel de discusión *"Implicaciones psicosociales en la investigación doctoral"*.
 - Participación en las **Asambleas Generales de la Red Española de Universidades Saludables** (10 de enero 2020 (presencial) y 18 de junio 2020 (online)).

4.- OPINIÓN, VALORACIÓN Y PROPUESTAS DE LOS USUARIOS.

- **Apoyo general al Programa Universidad Saludable:**

Todos los usuarios de este servicio contestan por escrito a la siguiente pregunta:

¿En qué grado la Universidad debería seguir apoyando este programa?

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9		10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	--	----

La media de las respuestas de todos los participantes que han pasado por las distintas actividades es de 9.66 (escala 0-10), por lo que **el apoyo a este programa por parte de la comunidad universitaria es muy significativo.**

Algunos de los comentarios que así lo reflejan son:

- Estoy muy satisfecha con el programa "Universidad Saludable", tocan temas muy interesantes y las charlas a las que he podido asistir ayudan mucho, o por lo menos a mí, además los temas que tocan son muy amplios y satisfactorios.
- "Tengo más conocimientos por estos seminarios que por la carrera".
- "Deberían ser actividades obligatorias en todos los Grados".
- "Debería ser una asignatura en Educación".
- "Es necesario para todos los estudiantes, nos ayudan mucho".
- "Es uno de los servicios que más valoro de la universidad".

- **Sugerencias y propuestas de los usuarios:**

En las escalas de satisfacción administradas a los usuarios durante el curso se incluye un apartado de **sugerencias y propuestas** para que los participantes puedan expresar lo que consideren, tanto mejoras que se puedan realizar como otros temas o actividades que les gustaría realizar. Algunos de los comentarios que más se repiten se muestran a continuación:

- “Que los seminarios sean **más largos**”.
- “Que sean seminarios **obligatorios**”.
- “Trabajar sobre **miedos y fobias**”.
- “Que se hagan **más actividades en Aranjuez**”.
- “Que se realice una **atención psicológica individual**”.
- “Hacer talleres sobre... **risoterapia, coaching deportivo, relaciones familiares, fobias, nutrición, sexualidad, trastornos de ansiedad...**”
- “Las plazas se agotan enseguida, es difícil apuntarse a tiempo”.
- “Aulas más grandes”.
- “Que en Vicálvaro se haga mindfulness en colchonetas”.
- Uno de los temas que considero más importantes en la comunidad universitaria es el **tabaquismo**. Es muy habitual ver a muchos alumnos fumando en el campus. Creo que el consumo de tabaco se está normalizando demasiado en los jóvenes. Por ello, propuestas y campañas antitabaco realizadas por parte de la Universidad serían beneficiosas para tratar de concienciarnos de los efectos del tabaco.
- **Primeros auxilios.**
- Hasta ahora he realizado el seminario vinculado al duelo y a la comunicación de malas noticias y el de alimentación saludable, temas que me parecen de actualidad y muy importantes. Otro tema que me llama mucho la atención es el tema de la **medicación** de las enfermedades mentales y los efectos secundarios que tiene esto en las personas.

- He visto que tenéis vídeos sobre **salud sexual**, es un tema que me parece interesante para actividades como esta, sobre todo porque existe mucha desinformación, aunque parezca increíble, en la gente en edad universitaria. También ofrecer información sobre el **tabaquismo o el uso de vapeadores, cachimbas**, etcétera.
- Realizar seminarios sobre el **deporte y cómo mantenerse en forma**, cuál es el mejor deporte, etc.
- En el campus de Fuenlabrada tenemos unos espacios para hacer deporte envidiables, pero creo que no se anuncia lo suficiente. Es decir, hay ligas y equipos a los que te puedes apuntar, pero no es una oferta muy grande (al menos desde mi punto de vista, los dos años que he sido mentora me preguntan cómo hacer para apuntarse a las ligas y me es muy complicado encontrar la información). Pienso que quizá se podría anunciar más y **poner facilidades para que las estudiantes queramos apuntarnos al algún deporte**: cursos, que no haya que pagar para utilizar las pistas, más disponibilidad... No sé, quizá no hay tanta oferta porque no hay mucha demanda, pero si no se publicita demasiado el servicio...
- Algo muy interesante ahora mismo podría ser el **funcionamiento de las vacunas y las mascarillas**, puede parecer una tontería pero hay mucha gente de nuestra edad (18-23 años aproximadamente) que no tiene ni idea de cómo funciona una vacuna o los filtros de las diferentes mascarillas. Además de lo peligroso que son los grupos anti vacunas que tanto protagonismo están tomando en redes sociales.
- Uno de mis mayores problemas en la universidad es que debido a mi carrera pasaba prácticamente todo el día en el campus, desde por la mañana temprano hasta última hora y se echa en falta una zona de descanso ya que solo tenemos la cafetería que lo que haces es consumir alimentos y a veces sin necesitarlos y el césped. Una **zona con asientos cómodos para poder descansar** 30 min para seguir el día con fuerza estaría genial.
- Fomentar que los universitarios hagan **más ejercicio físico** proponiendo actividades como clases de zumba, marchas, carreras... y dar, si se participa, créditos extra (RACS) para motivar a los alumnos a hacerlo.

- **Mindfulness y yoga** como práctica deportiva y saludable.
- Siempre quiero apuntarme a los programas de la Universidad Saludable, pero ¡las plazas vuelan! Me gustaría que hubiese más plazas por esa razón, o quizá grabarlos para que puedan tener una **opción online** para los que nos vamos de Erasmus, y que quizá el reconocimiento de créditos sea menor. Propongo más talleres sobre las **enfermedades mentales y los estudios, sobre las bebidas alcohólicas y las drogas y sobre la salud y educación sexual**.
- Honestamente, a pesar del interés en todo lo que ofrecéis, me provoca mucha frustración el que no se vea apenas reconocido académicamente. No solo me refiero a los créditos, sino que este tiempo, conocimientos adquiridos y trabajo quedaran reflejados como tiempo invertido como alumna durante mi curso 2019-2020 por ejemplo. Que los profesores supieran que un alumno no solo ha dedicado tiempo y esfuerzo al curso sino que también ha trabajado por adquirir más conocimientos en instituciones como UNIVERSIDAD SALUDABLE y evolucionar hacia la meta de ser un futuro profesional de la salud, por ejemplo teniendo la opción de **que se mostrasen sellos en el aula virtual** o algo así.
- Además de este taller de alimentación saludable, me pareció muy interesante el taller de herramientas emocionales ante el COVID-19. Quizás podría interesarme también un taller para iniciarse y posteriormente mantenerse en el ejercicio ya que es algo que me gustaría hacer, pero que me resulta complicado llevar a cabo.
- Abordar temas relacionados con el **suicidio**.
- Sugiero que se amplíe la formación o la exposición de estos temas. No solo en carreras sanitarias, sino en todas las ramas, porque considero que son habilidades con las que todos deberíamos contar, no solo para saber manejarnos en situaciones propias sino para lidiar con el dolor de otras personas (sugerencia asistente a taller de duelo).
- Este tipo de talleres son imprescindibles para todos los grados de Ciencias de la Salud. Es por ello por lo que haría **talleres específicos enfocado a las necesidades de cada profesional**. Por ejemplo, en el caso de los médicos estaría bien enfocarlo más a la comunicación de

malas noticias, mientras que para los psicólogos es necesaria formación más específica en intervención tanto en un momento de crisis (primeros auxilios psicológicos) como para tratamientos e intervenciones de mayor duración. El seminario de duelo infantil sería muy interesante y asistiría sin pensármelo.

- Un tema que considero muy importante es el de los factores socioculturales que aborda el video al final, sobre la **obsesión de la belleza, la "cultura de delgadez", la coacción de los medios**. Me ha parecido muy interesante creo que sería acertado hablar sobre ello para que la gente intente aceptarse más tal y como es e intente no obsesionarse con alcanzar un canon de belleza que a veces no es nada saludable.
- Estaría interesada en **cómo llevar una rutina productiva** ya que mucha gente como yo, procrastina y no sabe cómo manejar bien su tiempo.
- Creo que estaría bien que la universidad ofertara **cursillos online para hacer deporte en casa**, sobre todo para las personas que no pueden apuntarse al gimnasio.

5.- PROPUESTAS PARA EL CURSO 2020-2021

Como siempre se hace, desde el servicio tendremos en cuenta las sugerencias de los participantes e intentaremos dar respuesta en el próximo curso 2020-21 a demandas muy frecuentes como:

- Ampliar el espacio para la atención individual de los usuarios que lo demanden.
- Ampliar el número de plazas en las actividades grupales: ofreceremos formación online que complementa a la presencial y amplíe el número de personas atendidas.
- Ampliar temas de interés relacionados con sus competencias socio-emocionales.

- Ofrecer más actividades en el campus de Aranjuez.
- Fomentar la actividad física, creando una línea de acción que les ofrezca recursos para poder introducir la actividad física en su día a día como un hábito saludable diferente a hacer deporte como tal. Para ello, solicitaremos la colaboración del Servicio de Deportes de la universidad y de otros recursos externos.
- Le daremos más espacio a temas que solemos trabajar de forma más puntual: salud sexual, primeros auxilios...
- En la línea del trabajo hacia una alimentación más saludable, abordaremos el tema de los trastornos de alimentación y de cómo les afectan las redes sociales en este aspecto.

Por tanto, nuestras **principales líneas de actuación para el curso 2020-2021** serán las siguientes:

- a) Debido a las circunstancias actuales relacionadas con la pandemia por COVID-19, una de las principales líneas de actuación para el próximo curso será la realización de **actividades en formato online** que nos permitan ofrecer recursos a la comunidad universitaria, sea cual sea la evolución de la pandemia durante el curso. Cuando sea posible, se combinarán las actividades online con las presenciales. Con ello, conseguiremos a su vez ampliar la población atendida.
- c) Nuestra principal línea de actuación seguirá siendo el trabajo de **competencias socioemocionales y hábitos saludables** que complementen la formación de nuestra comunidad universitaria desde una perspectiva integral.
- d) Ofreceremos **más espacio para la atención individual de las dificultades y problemáticas** manifestadas por los miembros de la comunidad universitaria que nos lo soliciten.
- c) **Otra línea que sigue siendo central será la de dar a conocer a nuestra comunidad universitaria los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS)**, entendiendo que la universidad es un contexto idóneo para trabajar estos valores y fomentar acciones que, llevadas a cabo en nuestro día a

día, contribuyan a mejorar la salud del planeta. Desde el Programa Universidad Saludable nos centraremos fundamentalmente en el ODS-3 (Salud y Bienestar para todos) pero trabajaremos con el resto de los 17 objetivos de la manera más transversal posible con distintas acciones e iniciativas.

- d) Desde la Red Española de Universidades Saludables y el grupo de trabajo de Universidad Saludable de CRUE Sostenibilidad, se están elaborando de manera conjunta documentos de consenso sobre un tema preocupante en el contexto universitario: las **conductas adictivas**, tanto tóxicas (asociadas a sustancias) como no tóxicas (especialmente relevantes la adicción a tecnologías y a juegos de azar).

En esta línea, queremos desarrollar desde el Programa Universidad Saludable de la URJC, un **Plan de Actuación dirigido a prevenir y abordar las conductas adictivas** en nuestra comunidad universitaria, centrándonos en una primera fase en el **abuso de las tecnologías y de drogas, alcohol, tabaco...**

Este Plan de Actuación incluiría acciones como:

1.- **Seminarios y talleres** dirigidos a estudiantes y a PDI-PAS realizados desde el Programa Universidad Saludable y en colaboración con entidades externas (Cruz Roja, Agencia Antidroga...).

2.- **Campañas de información y prevención** para la comunidad universitaria.

3.- **Participación de los estudiantes como agentes de salud** (concursos sobre el tema, voluntariado con metodología de igual a igual...).

4.- **Cartelería** en lugares clave con mensajes de impacto sobre el tema.

- e) Otro objetivo fundamental para este curso 2020-21 va a ser la **formación en Alimentación Saludable**, a través de la creación de un ciclo que incluirá distintos talleres, cartelería y acciones dirigidas a fomentar la alimentación consciente y saludable en nuestra comunidad universitaria.

- f) Fomentaremos también recursos para potenciar la **actividad física** en el día a día como hábito saludable fundamental.
- g) Ampliar las **actividades realizadas con la Universidad de Mayores**.
Creemos que es necesario ofrecer más actividades dirigidas a los estudiantes mayores, que tienen una gran motivación por aprender y que nos manifiestan su necesidad de recibir herramientas de manejo emocional y de habilidades sociales.
- h) **Celebración de otras fechas relevantes relacionadas con la salud:**
- 10 de octubre: Día Mundial de la Salud Mental.
 - 6 de abril: Día Mundial de la Actividad Física.
 - 2 de mayo: Día Mundial de la Salud Mental Materna.