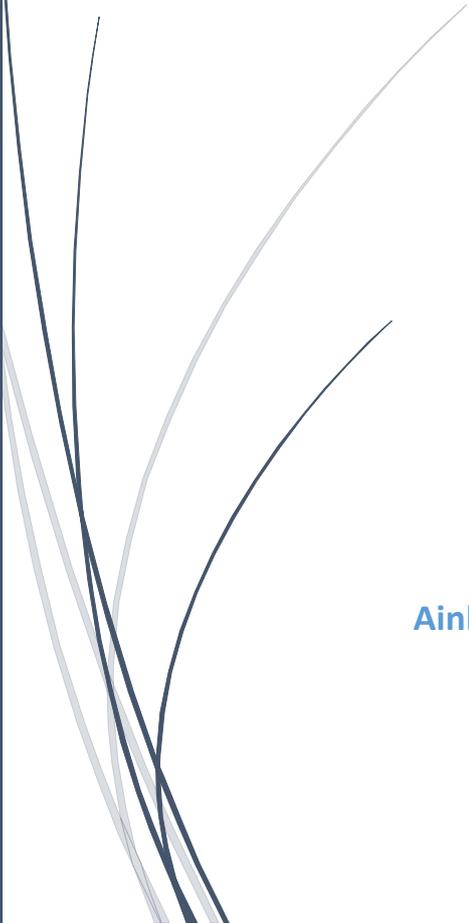




25-7-2021

MEMORIA 2020-2021

PROGRAMA
UNIVERSIDAD SALUDABLE



Ainhoa Romero Hernández y Silvia Cruz Cornejo

INDICE

1. Introducción.....	4
2. Actividades curso 2020/2021.....	5
2.1. Seminarios teórico-prácticos.....	5
a) Relaciones de pareja saludables.....	6
b) Regulación emocional.....	8
c) Relaciones Interpersonales y Habilidades Sociales.....	10
d) Técnicas de estudio.....	13
e) Potenciando cambios saludables.....	17
f) La trampa del perfeccionismo.....	18
g) Prevención de adicciones tecnológicas.....	20
h) Herramientas para la resiliencia personal.....	23
i) Manejo del estrés.....	25
2.2.- Actividades dirigidas a colectivos específicos	
a) Potenciando el Crecimiento Emocional en la Infancia para estudiantes de Educación Infantil y Primaria.....	27
b) Duelo para estudiantes sanitarios.....	29
c) Colaboración con la Clínica Jurídica.....	32
d) Colaboración con la Escuela Internacional de Doctorado.....	35
e) Colaboración con el CIED dentro del Plan para Formación del PDI.....	36
2.3.- Actividades conmemorativas de días relacionados con la salud.	
a) Día de las Universidades Saludables.....	38
b) Día Mundial Sin Alcohol.....	40
c) Día de la Salud Sexual y Reproductiva.....	41

d) Día Internacional de Acción por la Salud de las Mujeres.....	42
e) Otras acciones por Redes sociales.....	42
2.4.-Jornadas y actividades desarrolladas por otros agentes.....	45
2.5.-Atención individualizada a dificultades y problemáticas.....	50
2.6.-Actividades creadas por empresas externas.....	51
3. Otros hitos y novedades del curso 2020- 2021	54
4. Opinión, valoración y propuestas de los usuarios sobre el Programa Universidad Saludable.....	57
5. Líneas de actuación para el curso 2021-2022.....	59

1. INTRODUCCIÓN.

Desde el Programa Universidad Saludable se llevan a cabo líneas de actuación dirigidas al desarrollo de políticas, servicios y actividades que fomenten la salud biopsicosocial y el bienestar de las personas que conforman la comunidad universitaria y contribuyan a que la URJC actúe como un entorno promotor de salud.

En este sentido, el Programa Universidad Saludable está implicado fundamentalmente en el **ODS 3: Garantizar una vida sana y promover el bienestar para todos en todas las edades**, fomentando a su vez los principios de sostenibilidad, solidaridad, igualdad e inclusión.

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 para todos.
- 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 curso 2020-2021 ha venido marcado por las condiciones derivadas de la pandemia por COVID-19, lo cual ha requerido hacer un esfuerzo por adaptar toda la actividad del Programa Universidad Saludable a **un formato online** que permitiera seguir desarrollando las actividades con seguridad y calidad. En esta línea, se han realizado multitud de iniciativas que, en este formato a distancia, ha permitido llegar a un mayor número de usuarios, ascendiendo a **5.542** los participantes en las actividades este curso.

Aprovechando los beneficios que puede ofrecer esta modalidad, desde este servicio se seguirá ofreciendo en el futuro, además de las iniciativas presenciales, una parte de la actividad en formato online para diversificar y flexibilizar la oferta de recursos e iniciativas para toda la comunidad universitaria.

Teniendo en cuenta las sugerencias realizadas en cursos anteriores y las necesidades detectadas, cada nuevo curso se diseñan actividades nuevas. Nuestra labor este curso se ha centrado en ofrecer formaciones en salud focalizando en aquellas competencias que hemos valorado más importantes en el escenario cambiante y lleno de retos que hemos tenido derivado de la pandemia. En este sentido, se han creado los seminarios *“Prevención de adicciones a las TICs”*, *“Regulación Emocional”*, *“Potenciando cambios saludables”*, *“La trampa del perfeccionismo”*, *“Herramientas para la resiliencia y bienestar emocional”* y *“Manejo del estrés”*.

Adicionalmente, la dotación por parte de la universidad de presupuesto propio para este servicio nos ha permitido realizar actividades e iniciativas con ponentes y empresas externas dirigidas a ampliar las temáticas trabajadas hacia una promoción de la salud integral. Por ejemplo, realizamos las jornadas *“Herramientas para cuidarnos en tiempos de Covid-19”*, *“Alimentación y salud femenina”*, *“Trastornos de la alimentación”* o *“Redes sociales y menores”*, entre otras iniciativas.

Por otro lado, todas las actividades que se realizan desde este servicio son **evaluadas**. Los seminarios de tres sesiones tienen una evaluación pre-post con escalas y cuestionarios validados que valoran las variables trabajadas en cada uno de ellos. Los seminarios de una o 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.

Siguiendo con hitos de cursos anteriores, se ha continuado con el convenio de Prácticas Externas del Grado de Psicología, tutorizando a dos nuevas estudiantes de 4º de Psicología desde noviembre de 2020 a junio 2021. También, se continúa este curso con la atención psicológica a una estudiante refugiada.

Como novedad este curso, hemos retomado la colaboración con el CIED realizando un curso de formación para el PDI: “Manejo de emociones y herramientas para la resiliencia personal”. En la misma línea, hemos colaborado con el curso Paciente Experto en Enfermedades Crónicas impartiendo el módulo sobre autocuidado y hábitos saludables.

En aras de incorporar nuevas colaboraciones con entidades de la propia URJC, hemos establecido un acuerdo con la Clínica Jurídica para la formación en competencias socioemocionales (empatía, regulación emocional y comunicación) de los estudiantes de Ciencias Jurídicas que desarrollan sus Prácticas Externas en esta clínica, asesorando a personas o colectivos vulnerables. Igualmente, con la Escuela Internacional de Doctorado se ha realizado una jornada sobre herramientas de regulación emocional dirigida a los doctorandos.

Por último, hemos continuado reforzando el trabajo con las redes promotoras de salud de las que formamos parte, especialmente con la Red Española de Universidades Promotoras de Salud, con la que realizamos un trabajo colaborativo muy positivo. Además, este curso se han establecido colaboraciones con la Comunidad de Madrid y el Ayuntamiento de Madrid en materia de alimentación saludable con el objetivo de actuar conjuntamente para potenciar una alimentación más saludable y sostenible en nuestros campus.

2. ACTIVIDADES CURSO 2020-2021

2.1. SEMINARIOS TEÓRICO-PRÁCTICOS

Todos los seminarios y talleres se han adaptado al formato online, siendo impartidos de forma síncrona a través de la plataforma corporativa Teams. Por dicho motivo, no realizaremos una distinción por campus ya que han sido accesibles para todos los estudiantes.

a) “**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 seminario se ha ofertado en dos sesiones de dos horas con 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**

FECHAS
4 y 11 de noviembre de 2020
3 y 10 de diciembre de 2020

- **Total participantes: 334**

- **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	--	1.1%	41.1%	57.8%
2. Puedo identificar con claridad las señales de una relación tóxica	--	2.7%	44.5%	52.9%
3. Tengo más herramientas para construir relaciones de pareja saludables	--	3%	35.4%	61.6%

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
9.09	9.66	9.69

Con respecto a lo que los usuarios piensan que **les ha aportado esta iniciativa**, encontramos respuestas como: "Me ha aportado conocimiento que no tenía para construir relaciones más sanas en mi entorno, además de

proporcionarme información para entender por qué actuamos o nos sentimos de cierta manera y así mejorar la comunicación con los demás. También he aprendido a diferenciar los tipos de relaciones que hay y saber lo que quiero en cada una de ellas (siempre siendo saludables). Por último, he aprendido cómo mejorar mi relación de pareja.”; “Me ha enseñado el significado de lo que es estar en una relación, en general, de las cosas que suceden en pareja y cómo confrontarlas y, sobre todo, me ha aportado lo importante que es la comunicación y expresión de emociones entre la pareja.”; “He podido entender y ver en qué casos una relación que socialmente se considera sana, no lo es. Además, creo que es importante conocer ciertos conceptos sobre el apego, las emociones y los sentimientos de uno mismo para poder construir una mejor relación en pareja.”; “Me ha aportado más seguridad en mí misma, a pensar las cosas dos veces y no dejarte llevar por esos pequeños impulsos a la hora de hablar con tu pareja, y valorar mucho la importancia de una buena comunicación en la relación.”; “Reconocer patrones que tengo en algunas relaciones de mi vida. Aprender técnicas y maneras de expresarme. Y sobre todo entender que mis emociones son necesarias y tengo que escucharlas, y cuidar mi autoestima.”; “Este seminario sin duda ha sido un regalo, ya no solo por mí, que evidentemente bajo mis circunstancias y vivencias poder escuchar a una profesional dar su opinión sobre un tema tan a la orden del día, ayuda a sentirse protegido, a no sentirnos solos o incluso locos porque vivimos situaciones que no deberíamos permitir y que creemos que es lo que ‘toca’ por pensar que el amor real es el amor romántico que siempre hemos consumido. Estoy muy agradecida con este curso, de hecho, quiero aprender mucho más”.

b) **Regulación emocional**

- **Objetivo:**

Conocer mejor nuestro funcionamiento emocional y trabajar algunas herramientas de regulación y gestión de nuestras emociones.

- **Formato y contenidos:**

Consta de dos sesiones de dos horas cada una con frecuencia semanal.

Los contenidos son los siguientes:

- Psicoeducación sobre las emociones: qué son y cómo funcionan, qué es la regulación emocional.
- Patrones de regulación sanos vs patrones de regulación dañinos.
- Etapas para un proceso saludable de regulación emocional.

- **Fechas y número de participantes:**

FECHAS
28 de octubre y 4 de noviembre de 2020
10 y 17 de diciembre de 2020
15 y 22 de marzo de 2021

- **Total participantes: 356**

- **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
9.10	9.62	9.83

Con respecto a lo que los usuarios piensan que **les ha aportado esta iniciativa**, encontramos respuestas como:

“Me ha encantado este seminario ya que me ha aportado muchísimo sobre las emociones que era un tema sobre el que no tenía demasiado

conocimiento. Además, me parece muy importante que todos lo conozcamos"; "Me ha parecido realmente interesante este seminario para saber enfrentar las emociones y darles importancia y su espacio a todas ellas"; "Me ha gustado mucho el seminario, ha tratado temas muy interesantes y que me han gustado mucho, la manera de enfocarlo y explicarlo. Es muy útil para analizar tus emociones, ser capaz de entender por qué te sientes así y también el poder ser capaz de controlar las emociones, tanto las buenas como las malas"; "Me encantan este tipo de seminarios ya que te ayudan muchísimo a reflexionar sobre los posibles problemas que tenemos algunos e incluso mejorar día a día"; "La verdad que me ha aportado bastante el seminario, ya que me he dado cuenta de que hay cosas que no me funcionan bien y esto es muy importante para nuestra salud. También me ha servido mucho conocer las emociones del resto de mis compañeros y así saber que muchos estamos en la misma situación, y muchas soluciones que nos ha aportado Silvia. Me encantan este tipo de actividades porque son muy útiles y creo que les haría falta a muchas personas, ha estado genial"; "Me ha servido para escuchar pautas y pasos a seguir para conocer y escuchar mis propias emociones. Son cosas que pueden resultar un poco obvias cuando las escuchas, pero de veras que tenerlo en palabras hace mucho más fácil su comprensión. Agradecerles de corazón porque me encantó el curso".

c) 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
2,9,16 febrero 2021

- **Total de participantes: 119**

- **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	13.35(5.12)	15.77(4.96)	37.08	.00	.322
Defensa derechos	8.53(3.30)	9.55(3.10)	8.28	.00	.096
Expresión de enfado	7.13 (2.62)	7.96(2.80)	8.03	.00	.093
Decir no	9.74(4.08)	11.36(3.86)	12.7	.00	.141
Hacer peticiones	8.45(2.94)	9.10(3.43)	2.42	.124	.03
Toma de perspectiva	25.5(5.05)	27.69(4.56)	14.73	.00	.159

Los resultados reflejan que todas las variables evaluadas mejoran significativamente excepto "hacer peticiones" que mejora, pero no alcanza significación. La variable "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
8.85	9.64	9.74

Con respecto a lo que los usuarios piensan que les ha aportado esta iniciativa, encontramos respuestas como: "El seminario ha sido una maravilla, me ha aportado herramientas que voy a utilizar en el día a día porque me mejoran como persona y me permiten comprender mejor los conflictos y buscar

la mejor solución (la más asertiva) tras la exposición a los mismos.”; “El seminario me ha aportado más confianza en mí mismo, para aprender gestionar relaciones interpersonales con mi círculo social, y a coger más confianza en mí mismo para comunicar a mi círculo cuando tengo que decir que NO, o en cuestiones de cómo hacer críticas constructivas.”; “El seminario me ha aportado mucha información y herramientas para poder conocerme mejor y analizar mis emociones con perspectiva. Sin duda pienso releer los contenidos y continuar reflexionando individualmente. Sinceramente, es de los mejores servicios que podría ofrecer una universidad para sus alumnos”; “He estado en muchas situaciones en las que no sabía cómo expresar mis necesidades a la otra persona, no sabía cómo comunicar lo que pienso o siento. Siempre dejaba el tema que me molestaba, pensando que era problema mío sentirme así de mal, y que solo dependía de mí, mi estado emocional. Gracias a este seminario he comprendido que, tengo unas necesidades en las que debo prestar más atención y por el cual debo satisfacerlas a través de la comunicación, y que esas personas pueden ayudarme a estar mejor. Simplemente comunicando lo que necesito y con herramientas necesarias para saber cómo comunicarlo, solo debo empezar a ponerlo en práctica, gracias por esta gran iniciativa.”; “Me ha ayudado a saber cómo actuar ante diferentes situaciones sociales que me puedan hacer sentir mal y que por miedo a como pueda reaccionar la otra persona me quedaba callado, así como también me ha ayudado a hacer y relacionarme con quien yo quiera o a mí apetezca y no por querer satisfacer a otros.”

d) 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:**

FECHAS
23 y 30 de octubre 2020
17 y 24 de febrero 2021

- **Total de participantes: 286**

- **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 en la siguiente tabla:

			Group Period Effect		
	Pre - inter(1) M (DT)	Post -int(2) M(DT)	F	p	eta _p ²



Plan de trabajo	5.28(2.21)	7.72(1.91)	202.3	.00	.486
Técnicas de estudio	5.66(1.85)	7.20(1.67)	135.06	.00	.387

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
9.15	9.71	9.58

Con respecto a lo que los usuarios piensan que **les ha aportado esta iniciativa**, encontramos respuestas como: “Me ha aportado una nueva visión de cara al estudio y a la forma de memorizar. Como por ejemplo que memorizar al pie de la letra no es la única forma de aprender, hay más métodos y muchas formas de hacerlo bien. También que tengo que ser más responsable al estudiar porque es algo que depende únicamente del individuo que estudia.”; “Nuevas técnicas de estudio y a mejorar las que tenía. Me ha ayudado a comprobar qué estaba haciendo bien y a aprender cómo mejorar mis puntos débiles a la hora de estudiar.”; “Seminario muy recomendado ya que te ayuda a intentar organizarte mejor a la hora de planificar cómo distribuir las tareas, dar el tiempo necesario a cada una de ellas y poder regular las emociones si no has cumplido los objetivos. Así como ver que técnica de estudio existen y cuáles pueden funcionar mejor.”; “Considero que el seminario me ha aportado una visión general sobre aspectos beneficiosos para el estudio que antes no me planteaba

y que me pueden funcionar día a día a la hora de llevar a cabo mi estudio. Agradezco también haber sido consciente de técnicas que estaba realizando y que no eran todo lo efectivas que pensaba.”; “Soy una persona muy organizada pero también muy exigente por lo que a veces me suelo desesperar y me entra ansiedad si no me da tiempo a hacer todo lo que tenía planificado, este curso me ha ayudado a planificar de otro modo mis deberes y la verdad que esta semana que lo he puesto en práctica me ha ayudado bastante. Además he aprendido algunas técnicas de relajación que puedo hacer. Estoy muy satisfecha y la profesora es un encanto.”; “Me ha hecho ver que el problema como tal no soy yo, sino que el problema está en mi organización. Me ha motivado a llevar las cosas más a tiempo, a frustrarme menos y a ver que cuando algo va mal no tengo que ponerme mal y decirme que no sirvo para esto, sino que tengo que cambiar la organización y seguir estudiando duro.”; “El curso para mi ha sido una gran aportación, me ha ayudado mucho para valorar el tiempo y asignar las tareas de manera practica y a organizarme mejor, he realizado el ejercicio de revisar todas las tareas que hago en el día y poner límites de horario a cada una de ellas, lo que me ha ayudado a cumplir de mejor manera y no procrastinar, ya que lo he puesto en práctica esta semana, bueno al menos intentarlo, además que me gustó mucho el apartado de inteligencia emocional ya que la automotivación cuenta un papel fundamental en los estudios a distancia, que es mi caso. En cuanto las técnicas de estudio ha sido ya la guinda del pastel, sinceramente en mi vida de estudiante nunca he utilizado técnicas de estudio, he ido haciendo las cosas como me han ido surgiendo, será por eso que el éxito era mínimo, lo que me llevaba a aprobar, pero al límite, considero que con estas nuevas técnicas podría mejorar mucho. ¡Muchas gracias!”; “El seminario me ha resultado muy práctico, sobre todo por lo difícil que me resultaba organizarme. He aprendido que la realización de un planning es esencial para saber de qué tiempo dispongo y en qué debería emplear más horas. También he entendido la importancia del descanso y la gestión de mis emociones, ya que sí que es cierto que a veces uno se siente desbordado, y la concentración es crucial. Me ha gustado mucho el enfoque dado al seminario y el hecho de que hayamos podido comprender un poco más cómo funciona nuestra mente a la hora de estudiar y como facilitar el estudio.”

e) Potenciando cambios saludables

- **Objetivo:**

Reflexionar sobre los aspectos que nos gustaría cambiar y trabajar herramientas que nos ayuden a realizar esos cambios personales de manera saludable y eficaz.

- **Formato y contenidos:**

Se realizó en una sola sesión de dos horas con un trabajo posterior por parte del alumno. Se trabajaron los siguientes contenidos:

- Psicoeducación sobre cómo se construyen nuestros hábitos
- Hábitos saludables vs hábitos dañinos
- Herramientas para potenciar cambios: analizar nuestros hábitos, definir problema y objetivo, planificación "pasos de tortuga"
- Ejercicio práctico: plan de acción propio

- **Fechas:**

FECHAS
21 de octubre 2020
26 de octubre de 2020
30 de noviembre de 2021
26 de enero de 2021

- **Total de participantes: 313**

- **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
8.88	9.59	9.76

Con respecto a lo que los usuarios piensan que **les ha aportado esta iniciativa**, encontramos respuestas como: “Me ha ayudado a darme cuenta de que realmente todas las personas tenemos algo que cambiar en nuestras vidas ya que nadie es perfecto, no es nada malo expresar nuestros sentimientos a los demás porque las personas que nos rodean están para cuidarnos y ayudarnos”; “Este seminario me ha aportado recursos muy útiles para comenzar a realizar cambios saludables en mi vida”; “Me ha ayudado a ver que de verdad necesito cambiar mis hábitos, que necesito pensar de verdad en mí misma”; “Me ha parecido un seminario muy interesante y de gran ayuda en los tiempos que corren. Me ha aportado distintas herramientas muy útiles para poder cambiar mis malos hábitos”; “Esta charla me ha ayudado a darme cuenta que puedo superar algunos comportamientos nocivos para mí. Ahora sé cómo cambiarlos e intentar dejar atrás esos malos hábitos”; “Me considero una persona bastante reflexiva, por lo que conozco, en gran medida, mis hábitos tóxicos. Sin embargo, sentía que no disponía de las herramientas necesarias para tratar de subsanarlos. Este seminario me ha ayudado a conocer y a materializar procedimientos esenciales para iniciar cambios”;

f) La trampa del perfeccionismo

- **Objetivo:**

Reflexionar sobre los efectos negativos del perfeccionismo y conocer algunas herramientas para cuestionarlo y trabajarlo

- **Formato y contenidos:**

Se realizó en una sola sesión de dos horas con la realización de un trabajo posterior por parte del alumno. Se trabajaron los siguientes contenidos:

- Psicoeducación: qué es el perfeccionismo, orígenes, consecuencias negativas

- Pautas para trabajar el perfeccionismo: autenticidad, flexibilidad, autocompasión, conexión, coraje y naturalizar el error

- **Fechas:**

FECHAS
23 de febrero 2021
4 de marzo de 2021
22 de abril de 2021
19 de mayo de 2021

- **Total de participantes: 552**

- **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
8.97	9.53	9.76

Con respecto a lo que los usuarios piensan que **les ha aportado esta iniciativa**, encontramos respuestas como: "Sinceramente me ha ayudado mucho a reflexionar sobre mi vida y aprender a gestionar mis emociones e intentar tener más control sobre ellas para poder ser más feliz. Me ha encantado el seminario"; "Personalmente me ha encantado, considero que todo el mundo debería poder asistir una vez en la vida a un seminario así, ya que el autocuidado es básico o debería serlo, porque si nosotros mismos no nos cuidamos ¿quién lo va a hacer? Me ha ayudado en muchos aspectos de mi vida, sobre todo para valorarme más y no ser tan estricta conmigo misma"; "Me ha aportado

tranquilidad, claridad, paciencia conmigo misma y entender más de cerca porque me pasa, me va a ayudar mucho en el futuro para afrontar situaciones"; "Me apunté porque estoy en terapia con ansiedad. En el primer cuatrimestre he sufrido un gran estrés y quería conocer más sobre algo que me ha dicho mi psicólogo y que no concebía en mí, que es el perfeccionismo. Gracias al seminario sé más del tema hoy, y soy de los que van a profundizar con la bibliografía que nos facilitáis. El seminario es muy útil, recomendable, y la interlocutora de 10"; "Estoy en otro seminario de universidad saludable además de en este y estos seminarios me están aportando herramientas para llevar una vida más estable a nivel psicológico y emocional. Creo que seminarios como este deberían ser asignaturas obligatorias durante todo el sistema educativo para todos los alumnos. La persona que está dando el seminario es una muy buena profesional y le doy mi enhorabuena por el tono con el que habla, la tranquilidad que transmite y el beneficio que aporta a todos los que la escuchamos".

g) Prevención de adicciones tecnológicas

- **Objetivo:**

Reflexionar sobre el uso que hacemos de las tecnologías, cuáles son los criterios de abuso, adicción... y trabajar pautas para su prevención, potenciando un uso responsable y saludable.

- **Formato y contenidos:**

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

- Conceptos básicos sobre las TICs. Estadísticas.
- Psicoeducación: diferencias entre uso, abuso y adicción. Características de la adicción. Riesgos del abuso (para el propio usuario y daños a terceros: grooming, sexting, phishing, ciberodio, ...).
- Orígenes: por qué llegamos a una adicción a las TICs.

- Tipos de adicciones: videojuegos, móvil, adicción a compras...etc.

- Pautas para prevenir el abuso de las TICs: resolución de problemas, manejo emocional, ocio alternativo saludable, autoestima, gestión del tiempo...etc.

- **Fechas:**

FECHAS
13,20,27 de abril 2021
17,24,31 de mayo 2021

- **Total de participantes: 241**

- **Resultados:**

Para la evaluación pre-post, se ha utilizado el Cuestionario de Experiencias Relacionadas con el Móvil (CERM) que consta de 10 ítems.

Los resultados se muestran en la siguiente tabla:

	Pre - inter(1) M (DT)	Post -int(2) M(DT)	Group Period Effect		
			F	p	eta _p ²
Adicción	18,85(3.73)	17.42(4.21)	23.32	.00	.123

Como se puede observar, la **variable evaluada mejora** pues se reduce el grado de adicción alcanzando significación estadística.

- **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
8.82	9.49	9.54

Con respecto a lo que los usuarios piensan que **les ha aportado esta iniciativa**, encontramos respuestas como: “Me ha ayudado a ser mucho más consciente de cómo es mi relación con las redes sociales. Yo pensaba que no pasaba tanto tiempo en ellas, pero sí es muchísimo tiempo. Además, creo que tapo alguna carencia mía o algún problema pasando tanto tiempo en ellas. Quiero ser mucho más consciente de esto, pasar más tiempo conmigo misma y sobre todo dejar de comparar mi vida con las que veo en RRSS que, como he aprendido, al final cada uno muestra lo que quiere y, normalmente, suele ser lo mejor de nosotros. Pero todos tenemos problemas, complejos, etc.”; “Me ha ayudado a entender cuáles son las causas que pueden derivar en una adicción a las TICs y como evitarlas, y también a identificar cuáles son los signos de alerta o las conductas que se pueden observar cuando hay un problema de adicción a las TICs, lo cual me parece muy importante para poder darme cuenta e intentar cambiar la situación antes de que el problema se agrave más. Me ha gustado mucho el trabajo práctico que se ha hecho en la última sesión ya que me ha ayudado a reflexionar sobre los problemas que encuentro y a cómo buscar alternativas y estrategias útiles para no estancarme en el problema, así como el trabajo con la autoestima y la auto-compasión. Un último aspecto a destacar es lo relacionado a la gestión del tiempo, ya que como se comentó en el seminario me sucede que al pasar tanto tiempo en casa debido a que ya no tengo clases presenciales me agobia no saber estructurar los días y siento que no los aprovecho, por lo que intentaré hacer un horario que me ayude a planificar las actividades que tengo que hacer e intentaré las estrategias de las alarmas y las aplicaciones que te controlan el tiempo para no distraerme con otras aplicaciones o con las redes sociales.”; “Más que la información, que en mi caso la mayoría ya era consciente, los ejercicios para “casa” o para reflexionar, ya que es muy fácil llevarlos a cabo con otras personas, pero pocas veces nos paramos a reflexionar y a hacerlo nosotros mismos. Es un buen recurso,

además de tener esta información disponible"; "Este seminario principalmente me ha ayudado a cómo gestionar y organizar el tiempo que invierto en internet y RRSS. Sin embargo, me gustaría destacar lo mucho que me ha ayudado a nivel personal a la hora de afrontar ciertas adversidades. Cómo gestionar la situación y tratar de buscar una manera alternativa, y sobre todo, más eficaz de como lo hacía antes para solventar los problemas. Me apunté al seminario para obtener los créditos y tuve la suerte de encontrarme con un taller que me ha gustado mucho seguir y que me ha aportado muchos conocimientos que he ido, y seguiré poniendo, en práctica en mi día a día."

h) Herramientas para la resiliencia personal

- **Objetivo:**

Conocer qué es la resiliencia y trabajar algunas herramientas para potenciar esta competencia como base para nuestro bienestar emocional.

- **Formato y contenidos:**

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

- Psicoeducación: qué es resiliencia, principios de resiliencia,
- Pilares para construir resiliencia y bienestar: autocuidado, autoestima y autocompasión, regulación emocional, mentalización, búsqueda de sentido, resistencia y dureza, relaciones sanas y conocer vulnerabilidades y fortalezas.

- **Fechas:**

FECHAS
5,12,19 de febrero de 2021
12,19,26 de abril de 2021

- **Total de participantes: 341**

- **Resultados:**

Para la evaluación pre-post, se ha utilizado la versión española del CD-RISC (Conor y Davidson, 2003) que consta de 10 ítems.

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
Resiliencia	25.13(5.35)	27.60(5.02)	92.17	.00	.299

Como se puede observar, la **variable evaluada mejora** pues se alcanzando significación estadística.

- **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
8.98	9.70	9.82

Con respecto a lo que los usuarios piensan que **les ha aportado esta iniciativa**, encontramos respuestas como:

“Este seminario, fantástico, me ha aportado un gran abanico de herramientas para poder sobrellevar muchas situaciones adversas o difíciles, que por desgracia suelen ser cotidianas. Ser capaz de analizarme y detectar fortalezas y debilidades, así como procesos para superar las situaciones difíciles

a nivel emocional. Estoy muy contenta de haberlo realizado y encantadísima con la profesora que lo imparte”; “Ha sido muy útil este seminario y estoy muy satisfecho con las cosas que he aprendido. Muchas gracias”; “Fue un seminario interesante, animo a que se hagan más seminarios como éste, me ha servido de mucho. Una muy buena comunicación de Silvia para darnos a conocer sobre la Resiliencia. ¡¡¡Enhorabuena por este curso!!!”; “Me ha parecido un taller muy interesante y de gran utilidad en el que se facilitan importantes herramientas para aprender una correcta gestión emocional y saber enfrentarse a ciertas situaciones difíciles”; “Me ha aportado mucho personalmente puesto que te ayuda mucho a auto conocerse, y a saber cómo prepararte para las cosas cotidianas que te pueden suceder en la vida y a clasificar por relevancia. Me quedo con la frase espera lo mejor, mientras te preparas para lo peor”; “Más herramientas para conocerme mejor a mi mismo y para manejar situaciones difíciles. Ya he comentado en otras encuestas de satisfacción que me encantan los cursos de universidad saludable. Son algo así como una especie de psicólogo gratuito y creo que deberían seguir fomentándolo”.

i) Manejo del estrés

- **Objetivo:**

Conocer cómo funciona el proceso de la respuesta de estrés, los factores que influyen en él y trabajar herramientas para gestionarlo adecuadamente en nuestro día a día.

- **Formato y contenidos:**

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

Los contenidos son los siguientes:

- Conceptualización del estrés
- Herramientas para un manejo saludable del estrés día a día: regulación emocional de emociones desagradables (miedo, tristeza, rabia,); gestión del tiempo y los espacios; cultivar un estilo de vida protector; fortalecer las relaciones de apoyo y cuidado; cuidar nuestro diálogo interno.

- **Fechas y número de participantes:**

FECHAS
26 de mayo y 2 de junio de 2021

- **Total participantes: 133**

- **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
9.03	9.56	9.72

Con respecto a lo que los usuarios piensan que **les ha aportado esta iniciativa**, encontramos respuestas como: "Sinceramente me parece súper útil este seminario, y más en esta época final del curso con todos los exámenes finales y las recuperaciones. La verdad que me ha servido para aprender nuevas cosas para manejar mi estrés, ya que tiendo mucho a estresarme por todo, me ha gustado mucho"; "Me ha parecido un seminario muy completo y útil, con una buena mezcla entre teoría y práctica"; "Me ha recordado la importancia de buscar espacios para el autocuidado, me ha enseñado a regular distintas emociones y he encontrado muy útil los consejos sobre la gestión del tiempo y los espacios"; "Una gran cantidad de herramientas y recursos para poder afrontar todo tipo de sensaciones negativas que se experimentan en el día a día"; "A veces los mejores profesionales o la gente más preparada no es la gente que tiene más titulaciones académicas. Sorprendentemente, los profesores magistrales son los que dan lecciones vitales, de contenido y de formas de llevar una vida plena. Yo me iba a ir de la URJC sin conocer esta

faceta, la de los profesionales recomponedores de personalidades... Me alegro muchísimo de haber tenido la oportunidad de hacer este curso, y alguno más de los que propongan. Y espero que me ayuden a recomponerme después de todo este tiempo sin prestar atención a señales que ya son evidentes”.

TOTAL DE PARTICIPANTES EN SEMINARIOS= 2.675

2.2.- ACTIVIDADES DIRIGIDAS A COLECTIVOS ESPECÍFICOS.

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 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:**

FECHAS
25 de noviembre de 2020
15 de abril de 2021

- **Total participantes: 248**

- **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	--	2.3%	42.3%	55.3%
2. Tengo más herramientas para ayudar a mis alumnos a manejar sus emociones	--	7.9%	50.2%	41.9%

Como se puede apreciar, el mayor porcentaje de participantes son “mucho” más conscientes de las necesidades infantiles y sienten que tienen “bastantes” 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
9.08	9.58	9.62

Con respecto a lo que los usuarios piensan sobre **lo que les ha aportado esta iniciativa**, encontramos respuestas como: “Este seminario me ha aportado muchísimos conocimientos y herramientas para enfrentarme a las situaciones que vivo día a día en el trabajo y que, aunque intento hacerlas lo mejor posible no siempre estoy segura de qué es lo correcto. Creo que voy a poder enfrentarme a esas situaciones con muchísima más seguridad y tener una mayor confianza en lo que hago y satisfacción al final del día porque muchas veces me voy a casa pensando en cómo lo habré hecho de bien o mal, algo que también, aunque ya sabía, con el seminario voy a intentar trabajar mucho más. Dejar en el colegio lo que pasa allí y no llevármelo a casa”; “Me ha ayudado mucho a mejorar tanto como persona como profesional, podré entender mucho mejor a los niños, sus necesidades, como se sienten... y sabré como abordar mejor ciertos momentos difíciles que se me puedan dar en el día a día. Además de comprender que somos un factor muy importante en el desarrollo del niño y debemos de observarnos mucho para poder entender que es lo que está yendo mal en ciertas situaciones.”; “Me ha aportado nuevos conocimientos y sobre todo recursos para afrontar diferentes temas como la pérdida, una rabieta o la falta de atención de los niños. Además, me ha resultado emocionante, me ha aportado orgullo, mucho orgullo de ser profesora y a la vez un poquito de miedo por la gran responsabilidad que conlleva, pero es un miedo de emoción, de ganas de aprender.”; “Me ha ayudado a comprender y valorar mucho más la importancia de las emociones en los problemas y las reacciones que tienen los alumnos en diferentes situaciones. Además, me ha aportado ciertos conocimientos para comprender y valorar las circunstancias de alumnos más difíciles de manejar dentro del aula, y para poder ayudarles dentro de nuestro ámbito.”

b) Taller “Duelo para estudiantes sanitarios”

- **Destinatarios:**

Estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Salud.

- **Objetivo:**

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

- **Formato y contenidos:**

Este taller consta de una sesión de 2 horas con un trabajo práctico posterior por parte del alumno. 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
22 de octubre de 2020
27 de enero de 2021

- **Total de participantes: 105**

- **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
9.36	9.65	9.85

Con respecto a lo que los usuarios piensan que **les ha aportado esta iniciativa**, encontramos respuestas como: "Me ha aportado nuevos conocimientos acerca del duelo y de cómo afrontar situaciones relacionadas con él (conmigo misma y con los demás). Me ha proporcionado una serie de "pistas" para saber cómo he de actuar en el caso de dar malas noticias o tratar con personas en las distintas fases del duelo"; "Como futura enfermera, he podido aprender más sobre el duelo y cómo tratarlo. Siento que estoy más preparada para enfrentarme a pérdidas (tanto de cara al paciente y su familia como a mí misma como parte del personal sanitario). Este seminario me ha servido mucho para aprender sobre la empatía, un concepto con el que todo el personal sanitario deberíamos estar familiarizados. Es igual de importante cuidar del paciente que de nosotros mismos. Me ha gustado especialmente conocer qué técnicas debemos seguir a la hora de transmitir malas noticias. También entender, que no somos seres todopoderosos que podamos eliminar por completo el sufrimiento de todos nuestros pacientes."; "He aprendido las fases que tiene el duelo. Que todas son importantes y es normal sentir ciertas emociones. Es importante aceptarlas y no negarlas tanto en nosotros mismos como en los demás. Cuando queramos apoyar o ayudar a alguien hay ciertas cosas que no debemos decir y que son muy comunes siempre. Podría escribir muchas cosas, pero en conclusión he aprendido que hacemos muchas cosas mal al intentar ayudar y que hay maneras mejores de hacerlo."; "Unas primeras nociones sobre el duelo que me parecen extremadamente importante darlas a conocer y profundizar en el tema, ya que es algo básico y útil para cualquier persona; además de cómo actuar ante estas situaciones o mejor dicho, cómo no hacerlo. Muy importante también saber que existen recursos como el defusing y debriefing"; "Me ha parecido muy interesante, incluso se me ha hecho muy corto y podría haber estado más tiempo escuchando este tema, a nivel personal creo que es muy importante el conocer este tema de las emociones y el duelo, saber gestionarlo, cómo ayudar al resto, como amigos, familia y qué cosas decir y qué no, ya nivel de futura profesional sanitaria, el saber

comunicar las noticias, apoyar a los pacientes, sin dejar que nuestro trabajo nos afecte más de lo normal.”; “Actualmente a la psicología no se le da la importancia que tiene dentro del ámbito sanitario, es un pilar fundamental tanto para mejorar la calidad de la atención como para los propios médicos y que así estos estén preparados para realizar su trabajo de manera correcta, desde mi punto de vista la manera de decir las cosas cambia mucho la forma de entenderlas y de sobre llevarlas y es por ello que considero este seminario como fundamental para la buena formación de los profesionales de la salud en todos sus ámbitos y que por tanto en la formación de estos debería de estar más presente. Para mí ha sido importante ya que bajo mi punto de vista una de las cosas más difíciles que tiene que llevar a cabo un futuro médico es saber expresarse y dar noticias de manera correcta, y además me parece muy curioso y relevante el entender un poco más el proceso de duelo.”; “Personalmente, me quiero dedicar a una especialidad en la que en algunas ocasiones tendré que gestionar el duelo de las familias o de cualquier persona cercana al afectado/a, psicooncología, por lo que no solo me ha aportado conocimientos básicos acerca de en qué consiste el duelo, si no que he aprendido distintas fases del mismo y distintos tipos. Además, la manera más adecuada de cómo tratar a las personas ante la comunicación de malas noticias, y en cómo debo gestionarme a mí misma para evitar una sobrecarga de emociones que impidan un correcto desarrollo de mi trabajo”.

c) Colaboración con la Clínica Jurídica

Hemos colaborado con la Clínica Jurídica para la formación en competencias socioemocionales aplicadas al ámbito de la asesoría jurídica.

- **Destinatarios:**

Estudiantes de la URJC que realizan sus Prácticas en la Clínica Jurídica, cuya principal función es el asesoramiento jurídico de personas o colectivos vulnerables.

- **Objetivo:**

Adquirir competencias que ayuden a los estudiantes a cuidarse y a comprender y empatizar mejor a las personas que acudan a ellos.

- **Formato y contenidos:**

Se han realizado, en formato online, tres talleres de varias sesiones cada uno. Los contenidos de cada taller fueron los siguientes:

“Regulación Emocional” (3 sesiones):

1. Autoconocimiento emocional.
2. Técnicas de auto-regulación emocional.
3. Técnicas de desactivación emocional (atención plena, relajación).
4. Ejercicios prácticos.

“Empatía y eempatía (autocuidado profesional)” (3 sesiones):

1. Psicoeducación sobre empatía sana y sobreimplicación.
2. Cómo mostrar empatía (verbal y no verbal).
3. Eempatía: ¿qué es el autocuidado?
4. Aprender a cuidarme como protección emocional en el trabajo: ¿Dónde están mis límites y cómo los pongo?
5. Ejercicios prácticos: rol-playing.

“Comunicación” (2 sesiones):

1. Estilos de comunicación.
2. Actitud asertiva.
3. Habilidades sociales: hacer y recibir críticas, decir no y poner límites, hacer y recibir cumplidos...
4. Ejercicios prácticos.

- **Fechas:**

	Fechas
Regulación emocional	10, 17 y 24 de febrero 2021
Empatía y ecpatía	15, 22 de febrero y 1 de marzo 2021
Comunicación	10 y 17 de marzo 2021

- **Total de participantes: 4**

Algunos comentarios de los participantes sobre los talleres realizados han sido: “Los talleres llevados a cabo hasta el día de hoy me han aportado mucha práctica, sobre todo a la hora de regularizar mis emociones ya que estaba llevando una vida camuflada, es decir, todas mis emociones en vueltas en capas de mantas y gracias al taller he aprendido a cómo hacerlas emerger y sobre todo a normalizar esas emociones”; “Los talleres me han aportado nuevos conocimientos y herramientas para saber gestionar de la manera más beneficiosa posible situaciones cotidianas, pero sobre todo me han hecho consciente de procesos mentales humanos que antes pasaban desapercibidos para mí y ahora puedo identificar y tratar de controlar para que no interfieran negativamente en mi día a día”; “Me han servido para focalizar en mis necesidades, tanto personales como profesionales, pero sin abandonar las de los demás. He aprendido a no culpabilizarme tanto por aspectos que no dependen únicamente de mi persona, entendiendo que es normal, una cosa del día a día. También me han aportado una visión mucho más amplia en cuanto a las necesidades y el trabajo a realizar con los clientes: al fin y al cabo, tienen un problema y por eso acuden a nosotras, debemos ser tanto asesoría jurídica como apoyo emocional y social indirecto; y esta última parte no la había considerado antes de estos talleres”.

d) Colaboración con la Escuela Internacional de Doctorado”

- **Destinatarios:**

Doctorandos matriculados en la EID.

- **Objetivo:**

Aprender a manejar las emociones de manera saludable durante la etapa de realización de la tesis.

- **Formato y contenidos:**

Este taller constó de una sesión de 2 horas con un trabajo práctico por parte del doctorando. Los contenidos fueron los siguientes:

- Psicoeducación sobre regulación emocional.
- Afrontar las adversidades de ser doctorando: estrés, dificultades de conciliación...
- Pautas para el manejo emocional.

- **Fechas:**

FECHAS
2 de diciembre de 2020

- **Total de participantes: 117**

e) Colaboración con el CIED para el Plan de Formación del PDI

El Centro de Innovación y Educación Digital, dentro de su Plan de Formación para el PDI, nos solicitó colaboración para realizar el curso: **“Manejo de emociones y herramientas para la resiliencia personal”**.

- **Destinatarios:**

PDI de la URJC.

- **Objetivo:**

Que el profesorado adquiriera herramientas que le permitan, por un lado, conocer y manejar mejor sus emociones y mejorar su capacidad de resiliencia personal y, por otro lado, desarrollar recursos para el manejo emocional dentro del aula, especialmente en la interacción docente-estudiante.

- **Formato y contenidos:**

Online (Aula Virtual). El curso consta de 12 horas que se distribuyen en 4 sesiones (una a la semana) de 2h y 30´ de duración cada una (total 10h) más 2 horas de trabajo personal entre sesiones (unos 30 minutos semanales). Los contenidos fueron los siguientes:

Sesión 1.- Pilares de la resiliencia:

- A qué llamamos resiliar.
- Construir resiliencia en nuestro día a día: principales hábitos y factores (autoestima, actitud, manejo emocional, fortalezas, redes de apoyo...).
- El manejo emocional: uno de los grandes pilares de la resiliencia.

Sesión 2.- Autoconocimiento e identificación emocional:

- Atención emocional: "ver" y sentir nuestras emociones. Atención plena como actitud de base en nuestro día a día.
- Claridad emocional: descifrar qué nos dicen nuestras emociones, qué mensajes nos dan, cuál es su función.
- Introducción a la regulación emocional: ¿qué hacemos con nuestras emociones?

Sesión 3.- Regulación emocional:

- Herramientas para navegar por nuestras emociones de forma saludable.
- Manejo del estrés: el sistema de alarma.
- Emociones agradables: el sistema de calma-contacto.

Sesión 4.- Recursos para el manejo emocional en el aula:

- Empatía: conectar con las emociones de los demás.
- Ecpatía: protegernos del desgaste, autocuidado.
- Pautas para el manejo de emociones en la práctica docente: ansiedad, apatía, problemas personales...
- Ejercicios de desactivación y mindfulness con estudiantes.

- **Fechas:**

FECHAS
21, 28 abril, 5,12 mayo 2021

- **Total de participantes: 41**

TOTAL DE PARTICIPANTES EN ACTIVIDADES DIRIGIDAS A COLECTIVOS ESPECÍFICOS= 515

2.3.- ACTIVIDADES CONMEMORATIVAS DE DÍAS RELEVANTES EN MATERIA DE SALUD.

a) Día de las Universidades Saludables

Desde la Red Española de Universidades Promotoras de Salud -REUPS-, se estableció el 7 de octubre de 2020 como día común para celebrar el **Día de las Universidades Saludables**. Esta jornada está dirigida a visibilizar el trabajo que las universidades españolas realizamos en promoción de la salud entre la comunidad universitaria (alumnado, profesorado y personal de administración y servicios) y hacia la sociedad en general.

Para ello, se difundió un cartel común para todas las universidades:



Aprovechando la modalidad online y la conmemoración de este día, diseñamos una **actividad para visibilizar y sensibilizar sobre la Agenda 2030**,

proponiendo un trabajo práctico y de reflexión sobre los ODS. En primer lugar se debía realizar una lectura de los documentos "Guía de Vagos para Cambiar el Mundo" y "170 acciones diarias para transformar nuestro mundo" y realizar unos ejercicios prácticos sobre cómo aplicaban los ODS en sus acciones del día a día.

En las redes sociales fue difundido con el cartel que nos diseñó la Escuela de Publicidad de la URJC:

OBJETIVOS DE DESARROLLO SOSTENIBLE



DÍA DE LAS UNIVERSIDADES PROMOTORAS DE SALUD

7 OCTUBRE

- **Noticia sobre este evento:**

<https://www.urjc.es/todas-las-noticias-de-actualidad/5607-la-urjc-celebra-el-dia-de-las-universidades-saludables>

- **Total de participantes: 130**

b) Día Mundial Sin Alcohol



Conmemoramos el Día Mundial Sin Alcohol (15 de noviembre) con un taller impartido por Cruz Roja sobre alcohol y otras drogas. Se realizaron dos jornadas online el mismo día para sensibilizar, concienciar e informar a los estudiantes sobre los riesgos del consumo de alcohol y drogas como medio de prevención.

Los contenidos fueron los siguientes:

- Mitos asociados al consumo de alcohol
- Riesgos sobre el consumo de alcohol: uso, abuso y adicción
- Tipos de drogodependencias
- Pautas de prevención del abuso de alcohol y otras drogas
- Recursos. Fuentes de información y asesoramiento.

- **Fechas**

FECHAS
12 de noviembre de 2020

- **Total de participantes: 98**

c) 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** con un taller impartido por Cruz Roja sobre Sexualidad Saludable. Se realizaron dos jornadas online 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 Genital (ITG).

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**

FECHAS
18 de febrero de 2021
24 de marzo de 2021

- **Total de participantes: 122**

d) Día Internacional de la Acción por la Salud de las Mujeres

Desde la *Unidad de Igualdad* y el *Servicio de Prevención de Riesgos Laborales*, se nos solicitó colaboración para realizar una actividad formativa enfocada a la salud de las mujeres para conmemorar este día. Por ello, realizamos un taller de dos horas titulado “CUIDAR EL BIENESTAR PSICOLÓGICO DE LAS MUJERES EN LA ETAPA PERINATAL”. Los contenidos fueron los siguientes:

1. La búsqueda del embarazo: deseo de ser madre, fertilidad y esterilidad, toma de decisiones...
2. El embarazo: factores que influyen en el bienestar psicológico durante el embarazo, importancia de potenciar recursos en esta etapa.
3. Parto y post-parto: factores que pueden afectar a la salud mental en esta etapa, depresión post-parto...

- **Fecha:**

FECHAS
28 de mayo de 2021

- **Participantes:** registro de asistencia por la Unidad de Igualdad.

e) Otras acciones por Redes Sociales

Conmemorando otras fechas relevantes para la salud, realizamos otras campañas a través del Instagram [universidad_saludable_urjc](https://www.instagram.com/universidad_saludable_urjc/):

7 de Abril
Día Mundial de la Salud

ÁMBITO BIOLÓGICO

Procesos fisiológicos, genética...

- Presta atención a tu cuerpo y concéalo.
- Cuida tu alimentación.
- Descansa lo que necesites.
- Realiza actividad física.
- Mantente informado y ocúpate de tus señales de alarma.

ÁMBITO PSICOLÓGICO

Emociones, pensamientos, conductas...

- Conoce tus emociones y ocúpate de manejarlas saludablemente.
- Busca emociones agradables en tu día a día.
- Si te falta herramientas, busca recursos para aprenderlas.
- Presta atención al presente.
- Conoce tus actitudes y comportamientos.
- Potencia tu autocuidado y pide ayuda si lo necesitas.

+

ÁMBITO SOCIAL

Factores sociales, culturales, relacionales...

- Alimenta las relaciones saludables que te aportan apoyo, seguridad, afecto.
- Alejate de las personas tóxicas.
- Busca recursos útiles en tu comunidad (barrio, universidad, ciudad).
- Implicate en ayudar a otras personas.
- Aprovecha los recursos culturales que te rodean.

PROCESOS DE SALUD Y ENFERMEDAD

UNA PARTE IMPORTANTE DE TU SALUD DEPENDE DE LO QUE HACES EN TU DÍA A DÍA

Comienza por pequeñas metas...
¿Qué vas a hacer hoy?



=

Desde el Programa Universidad Saludable te iremos ofreciendo diferentes actividades durante todo el curso para que puedas ir consiguiendo estas metas.
¡Te esperamos!
universidadsaludable@urjc.es



Universidad Rey Juan Carlos | Universidad Saludable

DÍA MUNDIAL DE LA ALIMENTACIÓN

16 de octubre

Una alimentación saludable es fundamental para encontrarnos bien.

Evita los ultraprocesados y azúcares en tu día a día.

Consume productos frescos y abundantes frutas, verduras y hortalizas.

Realiza la compra de forma consciente y mirando las etiquetas.

Desde el Programa Universidad Saludable te ofreceremos durante este curso distintos talleres enfocados a ayudarte a llevar una alimentación saludable.
¡Te esperamos!
universidadsaludable@urjc.es



Universidad Rey Juan Carlos | Universidad Saludable

10 DE OCTUBRE: DÍA DE LA SALUD MENTAL



COMIENZA POR PEQUEÑAS METAS
¿QUÉ HARÁS HOY?



Descansa lo que necesitas

No esperes a sentir agotamiento, descansa antes de encontrarte mal.



Cuida tu cuerpo



Nuestra mente y nuestras emociones, viven en nuestro cuerpo, no podemos separarlas: Si no cuidamos nuestro cuerpo, nos encontraremos mal.



Dáte permiso para ir despacio, cometer errores, no saber hacerlo bien

El crecimiento personal requiere una gran dosis de amabilidad hacia uno mismo.



Aprende a relacionarte con tus emociones desagradables de forma amable

Nos ayudan a sobrevivir, a protegernos y a resolver problemas. Si las evitamos, se nos volverán en contra.



Conoce tus emociones y aprende a escucharlas

Presta atención, sin juicios negativos hacia ellas: Si juzgamos o bloqueamos nuestras emociones, no escucharemos el valioso mensaje que nos dan.



Busca momentos de calma, de conexión interior

Atendernos en el día a día es fundamental para nuestra salud mental.



Cuida tus relaciones

Identifica las relaciones tóxicas de tu vida y plantéate ponerles límite todo lo posible.



¡Pide ayuda si lo necesitas!



A tu familia, amigos o profesionales. Juntos es más fácil.



TOTAL DE PARTICIPANTES EN ACTIVIDADES CONMEMORATIVAS DE DÍAS RELACIONADOS CON LA SALUD= 350

2.4.- Jornadas y actividades desarrolladas por otros agentes.

Gracias a la dotación de presupuesto, este curso hemos contado con ponentes externos expertos en diversos temas para realizar jornadas específicas sobre diferentes temas relacionados con la salud.

- ❖ **“Herramientas para cuidarnos en tiempos de COVID-19”**. Estas jornadas constaron de 5 conferencias de dos horas cada una:

JORNADA
“Herramientas para cuidarnos en tiempos de COVID-19”.
 Lunes, 16 de noviembre (17-19h)

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

Impartida por **Julio Basulto**.

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


 Universidad Rey Juan Carlos | Universidad Saludable


 Universidad Rey Juan Carlos | Universidad Saludable

JORNADA “Herramientas para cuidarnos en tiempos de COVID-19”.

“Navegar en la incertidumbre”
 Impartida por **Jesús Alcoba**.

0,1 Créditos

Viernes 20 de noviembre (10-12 h)

Historia de la apasionante expedición de **Linneus Shackleton** al Polo Sur.
 ¿Qué competencias ayudaron a Shackleton y su tripulación a conseguir su gran azaña sorteando todo tipo de adversidades?

JORNADA “Herramientas para cuidarnos en tiempos de COVID-19”.

“La regulación emocional como factor modulador de la adversidad”
 Impartida por **Anabel González** **0,1 Créditos**

Martes 17 de noviembre 16:00-18:00

Trabaja en el Complejo Regeneración Universidad de A Coruña. Los autores de varias libros y dirige varios proyectos de investigación.

Trabaja en el Complejo Regeneración Universidad de A Coruña. Los autores de varias libros y dirige varios proyectos de investigación.


 Universidad Rey Juan Carlos | Universidad Saludable

JORNADA “Herramientas para cuidarnos en tiempos de COVID-19”.

Jueves 19 noviembre

[10:00-12:00h] **0,1 Créditos**

“Recursos para convertir la reacción en respuesta: cuidar la relación desde la Comunicación no violenta”
 Impartida por **Clara Rodríguez**

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

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

0,1 Créditos **[17:30-19:30h]**

“Relaciones sanas para una mente sana”
 Impartida por **Arun Mansukhani**

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

- Importancia de las relaciones sociales para los seres humanos.
- Cómo las relaciones sociales sanas son esenciales para contrarrestar el estrés.
- Cómo para tener relaciones sanas y para intentar reparar relaciones que se lo han sido para sus pueden regenerarse.


 Universidad Rey Juan Carlos | Universidad Saludable

JORNADA “Herramientas para cuidarnos en tiempos de COVID-19”.

“Actividad física saludable en tu domicilio”
 Impartida por **Oscar de las Mozas**.

Miércoles 18 de noviembre (12-14h)

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

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

0,1 Créditos


 Universidad Rey Juan Carlos | Universidad Saludable

JORNADA “Herramientas para cuidarnos en tiempos de COVID-19”.

“Actividad física saludable en tu domicilio”
 Impartida por **Oscar de las Mozas**.

Miércoles 18 de noviembre (12-14h)

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

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

0,1 Créditos


 Universidad Rey Juan Carlos | Universidad Saludable

Título conferencia	CONTENIDOS	Ponente	Fecha	Nº parfici
“Alimentación en estudiantes: qué hay de cierto y qué no en las creencias relacionadas con la	-Desayuno y función neurofisiológica. -Comer menos carne, ¿perjudica la mente? -Pescado, fósforo, omega-3 e inteligencia, ¿cuánto hay de marketing? - ¿Café para la memoria o la concentración? -Red Bull y jamacucos. - ¿Vitamina B12 para estudiar y yodo para las neuronas? - ¿Hierro, zinc y otros nutrientes para las funciones cognitivas?	Julio Basulto	16.11.20	225 (57 PDI/PAS y 168 alumnos)

alimentación y el rendimiento académico"	-Alcohol, tabaco y cerebro. -El estilo de vida ¿mejora el rendimiento académico?			
"La regulación emocional como factor modulador de la adversidad"	-El procesamiento emocional -Emociones y eficiencia cognitiva: dos circuitos que compiten por los recursos -La regulación emocional ante los desafíos vitales - La regulación emocional en el estrés sostenido -Los estilos disfuncionales de regulación: aprendiendo a dejar de hacer lo que no funciona -Los estilos saludables de regulación -Herramientas para mejorar la regulación emocional	Anabel González	17.11.20	244 (38 PDI/PAS y 206 alumnos)
"Actividad física en tu domicilio"	-Mínimos de ejercicio físico recomendados, la combinación saludable de ejercicio y nutrición y la importancia de una condición física equilibrada, donde haya un adecuado trabajo del sistema cardiopulmonar, un correcto trabajo de fuerza para evitar dolores de espalda y articulares y una adecuada movilidad y agilidad. -Parte práctica: técnicas más completas y efectivas para la ganancia de fuerza en piernas, abdomen, espalda y hombros y también para el desarrollo de la movilidad y agilidad.	Óscar de las Mozas	18.11.20	232 (41 PDI/PAS y 191 alumnos)
"Recursos para convertir la reacción en respuesta: cuidar la relación desde	- La autoconexión. - Breve introducción a la Comunicación No Violenta. - El patrón reactivo. - Nuestro espacio de libertad. - Practicar convertir la reacción en respuesta.	Clara Rodríguez	19.11.20	177 (26 PDI/PAS y 151 alumnos)

la Comunicación no violenta".				
"Relaciones sanas"	-Importancia de las relaciones sociales para los seres humanos, tanto para nuestro desarrollo como para nuestra salud (social, mental y física). -Cómo las relaciones sociales sanas son esenciales para contrarrestar el estrés, conectándolo con los momentos (altamente estresantes) que estamos viviendo en la actualidad. -Claves para tener relaciones sanas y para intentar relaciones que no lo han sido, pero aún pueden mejorarse.	Arun Mansukhani	19.11.20	176 (32 PDI/PAS y 144 alumnos)
"Navegar en la incertidumbre"	-La historia de Shackleton. -Paralelismos con la situación actual. -Cómo manejar la incertidumbre.	Jesús Alcoba	20.11.20	138 (25 PDI/PAS y 113 alumnos)

* Se pueden encontrar las grabaciones de las conferencias en el enlace:

<https://tv.urjc.es/series/5fb3e3a4d68b1418248b470d>

- **Total de participantes = 1.192**

❖ **"Alimentación y salud femenina"**: Esta jornada constó de dos conferencias de dos horas cada una:



Título conferencia	CONTENIDOS	Ponente	Fecha	Nº partici
"Alimentación y ciclo menstrual"	-Ciclo menstrual como signo vital. -Fases del ciclo menstrual -Hábitos saludables y autocuidado	Marta León	8.3.21	216 (44 PDI/PAS y 172 alumnos)
"Alimentación y menopausia"	-Menopausia como etapa vital -Cambios a nivel físico y emocional -Hábitos saludables y autocuidado	Marta León	10.3.21	191 (56 PDI/PAS y 135 alumnos)

- **Total de participantes = 407**

- ❖ **"Trastornos de alimentación"**: Esta jornada constó de un taller de dos sesiones de dos horas:



Título conferencia	CONTENIDOS	Ponente	Fecha	Nº partici
"Trastornos de la alimentación"	-Criterios diagnósticos de los principales Trastornos de la conducta alimentaria -Pautas para su detección y acompañamiento -Pautas preventivas	Natalia Seijó	16 y 23 de marzo 2021	213 (16 PDI/PAS y 197 alumnos)

* Se pueden encontrar las grabaciones de ambas sesiones en el enlace:
<https://tv.urjc.es/series/5fb3e3a4d68b1418248b470d>

- **Total de participantes = 213**

❖ **“Redes sociales y menores”** Esta jornada constó de un taller de dos horas exclusivamente para PDI y PAS:

Título conferencia	CONTENIDOS	Ponente	Fecha	Nº partici
--------------------	------------	---------	-------	------------

"Redes sociales, pantallas y menores. Cómo educar en un uso positivo y responsable"	<ul style="list-style-type: none"> -RRSS más utilizadas por lo menores -Cómo enseñarles a proteger sus datos personales -Cuándo y cómo dar acceso a dispositivos tecnológicos -Entorno legal -Prevención y detección de situaciones de riesgo -Oportunidades que ofrecen internet y RRSS 	María Lázaro	27.5.21	84 PDI-PAS
---	--	--------------	---------	-------------------

- **Total de participantes=84**

❖ **Actividades realizadas por Cruz Roja:** Además de las citadas actividades conmemorando fechas relacionadas con la salud (Prevención de drogodependencias y Sexualidad Saludable), Cruz Roja nos ofrece jornadas especiales para grupos reducidos. En este caso, el 26 de noviembre de 2020, se realizó uno sobre "**Adicciones sin sustancias**" en las que se trataron temas de huella digital, redes sociales y abuso de internet.

- **Total de participantes = 18**

TOTAL DE PARTICIPANTES EN ACTIVIDADES y JORNADAS DESARROLLADAS POR OTROS AGENTES= 1914

2.5 Atención individualizada a dificultades y problemas.

Desde el Programa Universidad Saludable se ofrece, por parte de las dos psicólogas del servicio, apoyo psicosocial individualizado a los miembros de la comunidad universitaria que así lo soliciten, con el fin de aportarles pautas, recursos e información para buscar soluciones a las distintas dificultades que presentan. Durante este curso, este apoyo se ha realizado de forma online, a través de correo electrónico o reuniones por Teams.

Debido al gran volumen de nuestra comunidad universitaria, cuando se valora que es un caso que necesita una atención más continuada en el tiempo se deriva a otros profesionales o unidades para su atención especializada.

En casos ocasionales en los que se valore necesario, se realiza una atención más especializada y con un mayor seguimiento desde el propio servicio.

2.6.- Actividades creadas por empresas externas.

En este curso 2020-2021, se han encargado a otras empresas una serie de recursos en formato online para ser ofrecidos a la comunidad universitaria durante este mismo curso o el curso siguiente. Estos recursos son:

- **Curso “Introducción al Mindfulness”:** Creado por la empresa “Creaconcepto Consultora Audiovisual SL” (Intimind), consta de 8 vídeos de unos 30 minutos cada uno está estructurado en 8 sesiones de unos 30 minutos cada una, en las que se muestra una primera parte de contenidos teóricos y un ejercicio práctico. Los contenidos de cada sesión son: 1.- Introducción a la atención plena; 2.- El presente; 3.- La respiración; 4.- Conciencia corporal; 5.- Respondiendo al estrés y cultivando resiliencia; 6.- Regulación emocional; 7.- Dificultades y aceptación; 8.- Integrando mindfulness en la vida cotidiana.

La propuesta para realizar este curso ha consistido en compartirlo de forma permanente en el siguiente enlace:

<https://tv.urjc.es/multimediaobjects/tag/U991501>, para que pueda ser realizado por cualquier persona que lo desee a su ritmo y según sus necesidades. A los estudiantes se les ha ofrecido la posibilidad de optar a reconocimiento académico de créditos realizando un trabajo de reflexión y autorregistro de las prácticas en cada una de las sesiones. A día de cierre de esta memoria se han matriculado para optar a ese RAC más de 680 estudiantes, habiendo entregado trabajo **88** de ellas (plazo abierto hasta 31 de agosto). Las visualizaciones de los distintos vídeos superan las 3.000.

Los comentarios de las personas que han entregado trabajo sobre la utilidad de este recurso nos indica que está siendo beneficioso para que las personas mejoren su atención, su concentración y su regulación emocional. Algunos de los comentarios de los usuarios son:

“Estoy más tranquila y calmada, y más paciente con mis hijos. No me exijo tanto ni les exijo tanto a ellos”; “He logrado concentrarme mucho mejor y reducir ese estrés constante que tenía. Además, siento que trato mejor al resto de personas”; “Está influyendo a mejor en todos los sentidos, me ayuda a concentrarme mejor en la universidad, a relajarme en momentos tensos pero, sobre todo, a ser más feliz y disfrutar de las pequeñas cosas”.



**CURSO DE INTRODUCCIÓN AL
MINDFULNESS**

Gratuito y Online para toda
la comunidad universitaria

Disponible para
tod@s en 8 vídeos.

0'6 créditos para
estudiantes de la URJC.

Más info en: <https://www.urjc2030.es/prus/#Mindfulness>

 Universidad Rey Juan Carlos | Universidad Saludable

- **Programa “Entrena con Salud en la URJC”:** Creado por el preparador físico Oscar de las Mozas (Coentrena), consiste en una serie de vídeos cuya estructura es la siguiente:

1.- Presentación: En este vídeo se muestra un cuestionario preliminar de aptitud para la actividad física que el usuario debe contestar.

2.- Calentamiento: Necesario antes de comenzar a realizar ejercicio.

3.- Nivel 1: Programa de Iniciación a la actividad física.

4.- Nivel 2: Programa de mejora de la condición física (para continuar después de realizar el nivel 1).

5.- Nivel 3: Programa avanzado (para continuar después de realizar el nivel 2).

6.- Estiramientos: para realizarlos después de la práctica de actividad física

Este programa se ofrecerá a toda la comunidad universitaria en el curso 2021-2022.

- **Talleres sobre alimentación saludable:** Seis talleres creados por la empresa "Centro Realfooding S.L.": "Movimiento Realfooding, ¿te unes?"; "Aprende a leer etiquetas y a diferenciar un buen procesado de un ultraprocesado"; "Alimentación vegetariana y vegana"; "Comida en tupper en un plis plas"; "El secreto de cómo relacionarse con la comida" y "Mitos de la alimentación".

Estos talleres se ofrecerán a los estudiantes en el curso 2021-2022.

TOTAL DE PARTICIPANTES EN TODAS LAS ACTIVIDADES DEL PROGRAMA UNIVERSIDAD SALUDABLE= 5.542

3. OTROS HITOS Y NOVEDADES DEL CURSO 2020-2021

❖ **Tutorizaciones Prácticas Externas:**

Continuando con el convenio establecido con el Departamento de Psicología el curso pasado, se ha llevado a cabo de nuevo la tutorización de dos estudiantes de 4ª de Psicología, de forma online. Su labor ha girado en torno a 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...).

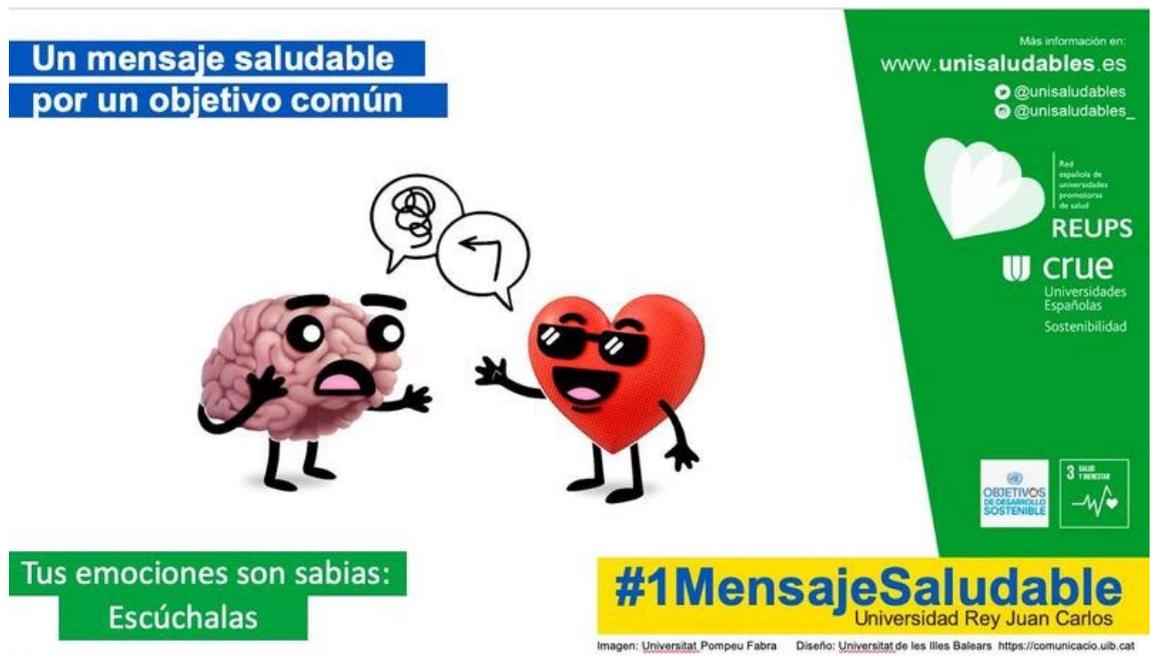
❖ **Prórroga del presupuesto del año anterior.**

❖ **Continuación atención individual a estudiante refugiada de forma online.**

- ❖ Continuamos con la **campana #1 mes, 1mensaje saludable**, organizada por REUPS, en 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: Importancia de los hábitos saludables como forma de prevención de la obesidad y enfermedades cardiovasculares

- Noviembre: Por una universidad 0,0 (alcohol, drogas)
- Diciembre: Cuida tu Salud Sexual con la "distancia" adecuada
- Enero: Cultiva tu con-pasión. Por una universidad compasiva
- Febrero: ¡Resetéate contra el cáncer!
- Marzo: Tus emociones son sabias: Escúchalas*
- Abril: Estírate con las Pausas Activas
- Mayo: Atrévete a romper con el tabaco
- Junio: Tu futuro está en el aire (contaminación)

El mensaje de marzo fue elaborado por el Programa Universidad Saludable. Con la colaboración de la Escuela de Publicidad de la Facultad de Ciencias de la Comunicación de la URJC, se realizaron las siguientes infografías:



Un mensaje saludable por un objetivo común

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

Red española de universidades promotoras de salud
REUPS
crue
Universidades Españolas
Sostenibilidad

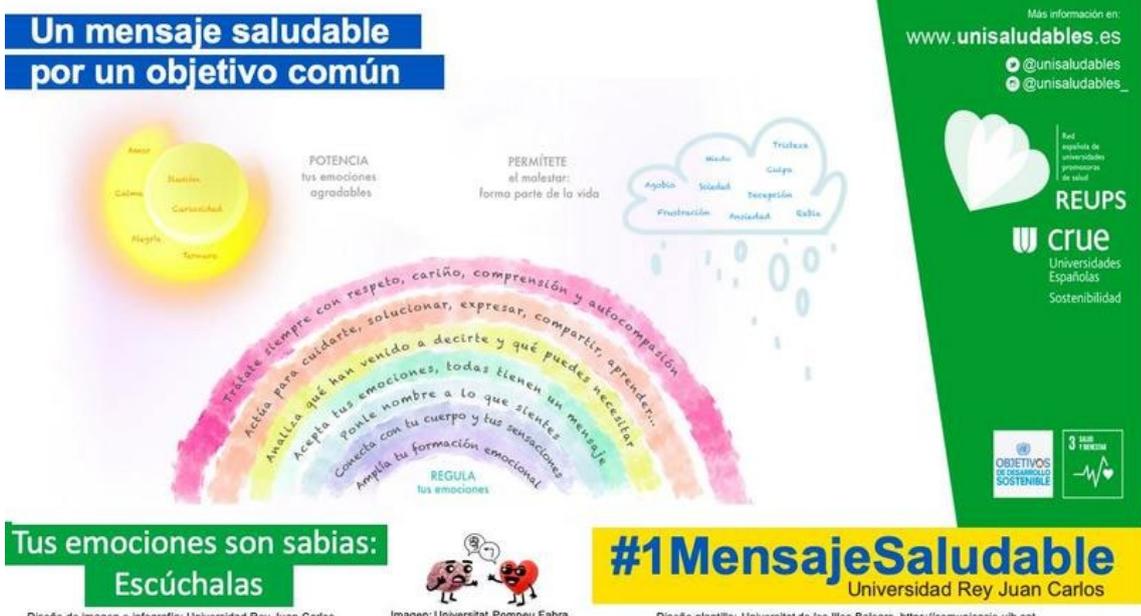
OBJETIVOS DE DESARROLLO SOSTENIBLE
3
BIEN-ESTAR

Tus emociones son sabias:
Escúchalas

#1MensajeSaludable
Universidad Rey Juan Carlos

Imagen: [Universitat Pompeu Fabra](https://www.pompeu.fabra.edu/) | Diseño: [Universitat de les Illes Balears](https://www.uib.cat/) | <https://comunicacio.uib.cat>

Un mensaje saludable por un objetivo común



Tus emociones son sabias: Escúchalas

#1MensajeSaludable
Universidad Rey Juan Carlos

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

Red española de universidades promotoras de salud
REUPS
CRUE
 Universidades Españolas
 Sostenibilidad

OBJETIVOS DE DESARROLLO SOSTENIBLE
 3 Igualdad

Diseño de imagen e infografía: Universidad Rey Juan Carlos
 Imagen: Universitat Pompeu Fabra
 Diseño plantilla: Universitat de les Illes Balears <https://comunicacio.uib.cat>

- ❖ Revisión junto con Oficina Verde **de los pliegos de prescripciones técnicas** para la contratación de la explotación de las instalaciones de restauración y de las máquinas de vending.
- ❖ Colaboración y participación activa en dos líneas de actuación enfocadas a potenciar una alimentación más saludable y sostenible en la universidad:
 - Ayuntamiento de Madrid dentro de la “Estrategia de Alimentación Saludable y Sostenible”: asistencia a encuentros y reuniones, grupos de trabajo, organización de un ciclo de conferencias para el curso 21-22...
 - Laboratorios de Innovación dentro del proyecto “Alimentando al campus” (IMIDRA, Comunidad de Madrid), en el cual la URJC consta como agente colaborador.
- ❖ **Participación y asistencia a eventos y foros fuera de la URJC:**
 - - Ponencia online sobre cómo trabajamos desde este Programa y nuestros principales resultados, por petición de la Comisión de

Participación de Estudiantes de la **Red Iberomaericana de Universidades Promotoras de Salud** (5 noviembre 2021).

- Asistencia a la **XXIX Jornadas CRUE Sostenibilidad** (7 de octubre de 2020, online)

- Participación en las **Asambleas Generales de la Red Española de Universidades Saludables** (12 de abril de 2021, online)

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

a) 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 **9.71** (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:

- Simplemente quiero agradecer a todas las personas que hacen posible que se lleven a cabo iniciativas como estas, me parece algo muy necesario y más

en los tiempos que estamos viviendo y que muchas veces no se valora lo suficiente. Muchas gracias.

-Sería de gran ayuda que los profesores de cada grado estuviesen al tanto de estas charlas y pudiesen, ese día, grabar las clases a las que no podemos acudir, para poder escucharlas más tarde y no quedarnos descolgados
Más seminarios así, para formarnos y poder conocernos mejor a nosotros mismos y entendernos mejor entre todos.

-Sin duda me gustaría que la universidad contase con más profesionales psicólogos para poder abarcar a más alumnos. Quizás realizar las mismas sesiones, en cuanto a contenido, pero con más horarios/sesiones y grupos más reducidos. Claro que, para ello imagino que la universidad tendría que dedicar más presupuesto a este servicio, que sería sin duda la mejor inversión que podría hacer en la salud y preparación al mundo laboral y personal.

-Me gustaría agradecer al equipo el tacto y el cariño que le ponen a estos talleres, que si bien hay quienes acceden a ellos únicamente por los créditos, hay otros que sabemos aprovecharlos para nuestro día a día porque son de gran ayuda, para identificar problemas personales y poder dar un paso más hacia delante y tener la fuerza de pedir ayuda a profesionales. Gracias por todo y sigan así, y más pronto que tarde se terminará con el estigma de las enfermedades mentales.

-Animo a seguir promoviendo este tipo de iniciativas, totalmente útiles en nuestro día a día como profesionales y personas. ¡Muchas gracias!

-Creo que estos temas se deberían de dar más en las carreras, bueno creo que en todos los ámbitos escolares en general, pero más en una facultad de ciencias de la salud, ya que al final sabemos muchas cosas teóricas, de enfermedades, etc., pero no sabemos enfrentarnos bien a ciertas situaciones, que al final tenemos que aprender con la práctica y los años.

- Estoy muy agradecida por todos los seminarios que he hecho este año. Me han ayudado a darme cuenta de la importancia que tiene mimarse, dedicarse tiempo, escucharse y, sobre todo, me ha ayuda a desmontar algunos prejuicios con los que he crecido. Gracias.

b) 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:

-Hacer un seminario de relaciones con los progenitores, y otro sobre relaciones de maltrato.

-Violencia de género.

-Hacer estos talleres como cursos de verano.

-Duelo infantil.

-Charlas de cómo trabajar la sexualidad con los más pequeños y cómo poder incorporar a los padres en este proceso: informar de cómo actuar ante casos de malos tratos con los más pequeños, no solo el hecho de informar a servicios sociales y poner la pertinente denuncia. Sino de saber identificar signos de violencia física o verbal en los más pequeños y cómo dirignos y trabajar este problema en especial que atañe a un ámbito de la vida privada del alumno más íntima.

- Quizás un seminario sobre la gestión del estrés en un doctorado sería muy bien acogido y aumentaría las posibilidades de éxito de los doctorandos.

-Me gustaría mucho que se ofrecieran este tipo de talleres de gestión emocional más a menudo. Todavía me queda mucho por aprender de ello.

-Ampliación de plazas en todas las actividades.

5.- LÍNEAS DE ACTUACIÓN PARA EL CURSO 2021-2022

Como siempre se hace, desde el servicio tendremos en cuenta las sugerencias de los participantes e intentaremos seguir dando respuesta en el próximo curso 2021-22 a demandas muy frecuentes como:

- Ampliar el espacio para la atención individual de los usuarios que lo demanden: se establecerán una serie de horas semanales para la atención individual, tanto en formato presencial como online a través de Teams.
- Ampliar el número de plazas en las actividades grupales: seguiremos ofreciendo formación en formato online que complemente a la presencial y se amplíe así el número de personas atendidas.
- Ampliar temas de interés relacionados con sus competencias socioemocionales: algunas de las más demandadas este curso han sido autoestima, gestión del tiempo, manejo de la ansiedad o habilidades relacionales.

✚ Nuestras principales líneas de actuación para el curso 2021-2022 serán las siguientes:

- a) Combinar las actividades presenciales con el formato online para diversificar la oferta, poder llegar a más usuarios y aportar una flexibilidad que facilite la participación.
- b) Nuestra principal línea de actuación seguirá siendo el trabajo en competencias socioemocionales, ya que los datos y opiniones de los usuarios

nos indican que es para ellos una necesidad muy importante, que valoran muy positivamente estas formaciones y que, sobre todo, las perciben como recursos que mejoran su salud, su rendimiento y su calidad de vida. En esta dirección, se incrementarán las líneas de actuación nuevas, contemplando las demandas recibidas por los usuarios sobre sus temas de interés.

c) Continuaremos trabajando y ampliando la oferta de iniciativas dirigidas al fomento de hábitos saludables relacionados con la actividad física, la alimentación o la prevención de adicciones, enfermedades y trastornos, sensibilizando a la población universitaria y dándoles herramientas para actuar como agentes activos en la mejora de sus hábitos.

d) Reforzaremos la atención individualizada ante distintas dificultades o problemáticas, estableciendo unos tiempos semanales para realizarla.

e) Incrementaremos el número de actividades dirigidas a PDI y PAS, en especial las formaciones en competencias socioemocionales y autocuidado.

f) Crearemos una línea de actuación dirigida a potenciar el cuidado comunitario, con acciones dirigidas a sensibilizar y trabajar herramientas para cuidarnos unos a otros como comunidad.

g) Incrementaremos nuestra colaboración con otros servicios para contribuir a la formación integral de los estudiantes: con la Clínica Jurídica para la formación de los estudiantes en prácticas, con el Servicio de Cooperación y Voluntariado para formar en competencias socioemocionales a los voluntarios en hospitales, con la Escuela de Doctorado para el apoyo a los doctorandos...

h) Otra línea que seguirá siendo importante será la de dar a conocer a nuestra comunidad universitaria los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS) de la Agenda 2030, 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 las unidades del vicerrectorado para trabajar de forma conjunta los 17 ODS.

i) Retomaremos la colaboración con la Universidad de Mayores, ofreciéndoles formaciones en salud emocional.

j) Reforzaremos la web del servicio, compartiendo mayor cantidad de materiales y recursos de utilidad para mejorar nuestra salud.