

15 DE JULIO DE 2022



# MEMORIA 2021-2022

## PROGRAMA UNIVERSIDAD SALUDABLE

Vicerrectorado de Planificación y Estrategia  
**AINHOA ROMERO HERNANDEZ Y SILVIA CRUZ CORNEJO**

## **INDICE**

### **1. Introducción.**

### **2. Actividades curso 2021/2022.**

#### **2.1. Seminarios sobre competencias socioemocionales.**

- a) Relaciones de pareja saludables.
- b) Regulación emocional.
- c) Técnicas de estudio.
- d) Hábitos saludables: cómo cambiar lo que no funciona.
- e) Autoexigencia y perfeccionismo.
- f) Prevención de adicciones tecnológicas.
- g) Herramientas para la resiliencia personal.
- h) Manejo del estrés.
- i) Mindfulness: atendernos con salud.
- j) Educar emocionalmente a los /as hijos/as.
- k) Manejo emocional en la práctica docente.
- l) Potenciando el Crecimiento Emocional en la Infancia para estudiantes de Educación Infantil y Primaria.
- m) Duelo para estudiantes sanitarios.

#### **2.2.- Actividades realizadas por profesionales y entidades externas.**

- a) Jornadas “Sexualidad saludable”.
- b) Charla “Huella digital: cómo cuidar y gestionar tu identidad digital”.

- c) Talleres “Autocuidado emocional”.
- d) Jornadas por el Día Mundial de la Salud Mental.
- e) Jornadas por el Día Mundial del Dolor.
- f) Jornadas por el Día Mundial contra el cáncer de mama.
- g) Talleres “Sueño y descanso”.
- h) Jornadas por el Día Mundial de la Bondad.
- i) Charla “Acompañamiento en el duelo infantil”.
- j) Charla “Prevención y acompañamiento en la ideación suicida”.
- k) Taller “Acompañar y acompañarnos en los procesos de duelo”.
- l) Talleres “Gestión consciente del tiempo”.
- m) Charla “Violencia digital: ciberbullying, ciberviolencia machista...caracterización y prevención”.
- n) Jornadas por el Día Mundial de la Salud: la Semana de la Salud.
- ñ) Taller “Regulación emocional y mindfulness”.
- o) Taller “Mindfulness, empatía y compasión”.
- p) Taller “Alimentación saludable, segura y sostenible”.

### **2.3.- Colaboración con otras áreas de la URJC y con entidades externas.**

- a) Oficina Verde.
- b) Ayuntamiento de Madrid.
- c) Grupo Operativo “Alimentando al campus”.
- d) Clínica Jurídica.
- e) Escuela Internacional de Doctorado.
- f) Vicerrectorado de Deportes.

- g) Servicio de Prevención de Riesgos Laborales.
- h) Unidad de Igualdad.
- i) Semana de la Ciencia.
- j) Tertulias “Vida universitaria”: Facultad Ciencias de la Salud.
- k) Movimiento Global Challenge – Ongawa.

#### **2.4.- Atención individualizada a dificultades y problemáticas.**

#### **3. Trabajo en red.**

#### **4. Participación en foros y congresos y difusión.**

#### **5. Tutorización de estudiantes de Psicología en Prácticas.**

#### **6. Opinión, valoración y propuestas de los usuarios sobre el Programa Universidad Saludable.**

#### **7. Líneas de actuación para el curso 2022-2023.**

---

## 1. INTRODUCCIÓN.

---

Desde el Programa Universidad Saludable se llevan a cabo diversas líneas de actuación dirigidas a mejorar la salud biopsicosocial y el bienestar de las personas que conforman la comunidad universitaria y a contribuir a que la URJC actúe desde sus políticas y ejes de actuación 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. Asimismo, uno de los pilares de nuestro trabajo se centra en la formación en salud, ofreciendo la posibilidad al estudiantado de adquirir recursos y competencias en diversas áreas (manejo emocional, resolución de problemas, técnicas de estudio, asertividad, trabajo en equipo, habilidades para hablar en público, etc.), por lo que no sólo mejora positivamente su rendimiento y vida académica, sino que se recibe una educación más integral y de mayor calidad, en consonancia con el **ODS 4**.

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, recursos económicos...).
- 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 curso 2021-2022 ha venido marcado por un modelo híbrido, lo cual ha requerido seguir haciendo un esfuerzo por adaptar parte de la actividad del Programa Universidad Saludable a **un formato online**. En esta línea, se han realizado multitud de iniciativas que en este formato a distancia nos ha permitido llegar a un mayor número de usuarios. Por otro lado, se han realizado actividades presenciales en las que se cuenta con menor aforo, pero aumentan los beneficios de cercanía y calidad que conlleva el formato “tradicional”.

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 relación con el escenario cambiante que hemos tenido derivado de la pandemia y sus consecuencias así como en relación con carencias detectadas en la comunidad universitaria. En este sentido, se ha dado continuidad a seminarios como “Regulación emocional”, “Manejo del estrés”, “Relaciones de pareja saludables” o “Resiliencia” y se han creado seminarios nuevos como *“Hábitos saludables: cómo cambiar lo que no funciona”*, *“Autoexigencia y perfeccionismo”*, *“Educar emocionalmente a los/as hijos/as”* o *“Manejo emocional en la práctica docente”*.

Adicionalmente, la dotación por parte de la universidad de presupuesto propio para este servicio nos permite realizar actividades e iniciativas con profesionales y entidades externas, dirigidas a ampliar las temáticas trabajadas hacia una promoción de la salud integral. Por ejemplo, realizamos las jornadas “Sexualidad saludable”; “Huella Digital”; “Jornadas de Salud Mental” abordando temas como el duelo y el suicidio, “Proyectos que alimentan” o seminarios relacionados con la gestión del tiempo, el sueño y el descanso, el autocuidado o la autocompasión y mindfulness.

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.

Hemos continuado fomentando la colaboración con otras áreas de la propia URJC. Con Oficina Verde trabajamos en coordinación bajo el paraguas “Proyectos que alimentan” desde el cual trabajamos por una alimentación más saludable y sostenible en nuestros campus, colaborando además con la Comunidad de Madrid y el Ayuntamiento de Madrid con el objetivo de actuar conjuntamente.

Se ha ampliado a dos ediciones la formación para la Clínica Jurídica 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 y una ponencia en su Congreso Internacional. Otras colaboraciones se han establecido con la Unidad de Igualdad o con la Semana de la Ciencia.

Se han incorporado ese curso colaboraciones nuevas. Por ejemplo, a petición del Vicerrectorado de Deportes, hemos ofrecido una serie de talleres como complemento al programa de acondicionamiento físico del PDI/PAS. También hemos colaborado con el servicio de Prevención de Riesgos Laborales en la formación en competencias socioemocionales del comité antiacoso que se ha creado a raíz de la aprobación del Protocolo de actuación y prevención frente al acoso.

Siguiendo con lo realizado en cursos anteriores, se ha dado continuidad al convenio de Prácticas Externas del Grado de Psicología, tutorizando a dos nuevas estudiantes de 4º de Psicología desde noviembre de 2021 a junio 2022. También, se continúa este curso con la atención psicológica a una estudiante refugiada y con el apoyo individualizado a las personas que lo soliciten.

Además, se ha seguido 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, participando activamente en distintos grupos de trabajo e iniciativas de trabajo cooperativo entre universidades. Las dos asambleas anuales de esta red se han celebrado presencialmente en la URJC. Con motivo del 25 aniversario, en la asamblea del 23 de junio se ofreció un almuerzo y un taller sobre bienestar emocional a los asistentes.

Del 1-3 de junio se celebraron las XXX Jornadas CRUE-Sostenibilidad en el campus de Aranjuez. Desde el Programa Universidad Saludable, junto con los demás servicios y unidades del Vicerrectorado de Planificación y Estrategia, hemos formado parte de la organización del evento.

A nivel de difusión, hemos participado en congresos y seminarios internacionales relacionados con la promoción de la salud. Además, publicamos un capítulo titulado *“El trabajo en competencias socioemocionales en la Universidad Rey Juan Carlos: impacto de intervenciones grupales en la salud emocional de los estudiantes”* en el libro *“Campus y ciudadanías saludables: estudios para una promoción integral de la salud en la región iberoamericana”*. Este curso, además, hemos formado parte del comité científico del II Congreso de Universidades Promotoras de Salud que se celebrará el curso que viene y en el cual presentaremos también dos comunicaciones.

En este curso, una vez más, las actividades realizadas han tenido una gran acogida, participando en ellas casi 4.000 personas y con datos de impacto y de satisfacción muy positivos.

---

## 2. ACTIVIDADES CURSO 2021-2022

---

### 2.1. SEMINARIOS SOBRE COMPETENCIAS SOCIOEMOCIONALES.

La mayoría de los seminarios y talleres han continuado realizándose en formato online, pues en el inicio de curso aún continuaban algunas restricciones derivadas de la pandemia por Covid-19. No obstante, especialmente a partir del segundo cuatrimestre, se han planteado seminarios de forma presencial en aras de consolidar un modelo híbrido.

Los temas abordados en los seminarios se van planteando en función de las necesidades que se van detectando en la comunidad universitaria. Los seminarios sobre competencias socioemocionales realizados este curso han sido:

#### 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 y modalidad:**

FECHAS	Modalidad
7 y 14 de d marzo de 2022	Presencial (Fuenlabrada)
19 y 26 de mayo de 2022	Online

- **Total participantes: 111 estudiantes**

- **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	--	1.3%	40.8%	<b>57.9%</b>
2. Puedo identificar con claridad las señales de una relación tóxica	--	2.6%	47.4%	<b>50%</b>
3. Tengo más herramientas para construir relaciones de pareja saludables	--	2.6%	34.2%	<b>63.2%</b>

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
9.27	9.73	9.60

Con respecto a lo que los usuarios piensan que **les ha aportado esta iniciativa**, encontramos respuestas como: “Me ha parecido muy completo el seminario, me ha sorprendido bastante en cuanto al aprendizaje que he llevado a cabo sobre este tema y he aprendido mucho sobre cómo identificar una relación tóxica”: “Me ha ayudado a identificar mejor como soy yo en las relaciones y a comprender a los demás en las mismas”; “Herramientas que utilizar cuando me encuentre en una relación de apego evitativo, como comunicarle mis necesidades y límites, al mismo tiempo que doy espacio”; “conocimiento sobre los roles y formas de vincularnos, además de cómo expresar correctamente los sentimientos en una relación de pareja”; “Gracias al seminario conozco actitudes que no son sanas, herramientas para solucionar este tipo de conflictos y qué tengo que cambiar yo”; “He podido analizarme, comprender mis pensamientos y aprender recursos para gestionarlos de forma mucho más saludable”.

## 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	Modalidad
4 y 11 de febrero de 2022	Presencial (Vicálvaro)

- **Total participantes: 27**
- **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	9.52	9.8

Con respecto a lo que los usuarios piensan que **les ha aportado esta iniciativa**, encontramos respuestas como: Soy una persona con ansiedad por lo que para mí este tipo de seminarios y de formación son muy importantes para poder aprender sobre mi salud mental y poder adquirir recursos para regularme a mí misma. Este seminario en concreto ha sido muy importante puesto que me ha servido para comprender que ciertos pensamientos o emociones que de vez en cuando me asaltan son totalmente normales y no soy una psicópata o un bicho raro.”; “Me ha aportado mayor conocimiento sobre las emociones en sí y, sobre todo, conocer alguno de los problemas que tengo para poder regular mejor mis emociones, como es un mal hábito de sueño y la falta de ejercicio.”; “Me di cuenta de que no le doy tiempo a mis emociones aparecer, y que trato siempre de suprimirlos y pensar en otras cosas. Además, siempre he considerado que no se podían tener emociones negativas, porque “eran malas”, pero gracias a este seminario, me di cuenta de que no hay emociones buenas o malas, sino que todas nos dicen algo, por lo que todas son igual de importantes y necesarios.”; “Dar aún más importancia a la regulación emocional de uno mismo y el trabajar esto con los alumnos y los propios hijos. Lo necesario que es que nos paremos a sentir y escuchar nuestro interior para saber cómo nos

encontramos y cómo podemos manejar esas emociones hacia el mayor bienestar y beneficio. El entender que todas las emociones además de una/s causa/s tienen una función, que no hay emociones negativas sino emociones de defensa y que también son necesarias y nos aportan una información muy valiosa. Que casi tan malo es no poner límites a los niños como exigirles demasiado.”

## 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	Modalidad
10 y 17 de febrero de 2022	Online

- **Total de participantes: 174**

- **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:

CHTE		Media (d.t)	Diferencia de medias (post-pre)	Intervalo de confianza 95% Inf-sup		p
Técnicas de estudio	Pre-intervención	6.03(1.68)	-1.34	-1.67	-1-01	.000
	Post-intervención	7.38(1.45)				
Plan de trabajo	Pre-intervención	5.25(2.06)	-1.66	-2.57	-1.66	.000
	Post-intervención	7.37(1.90)				

Como se puede observar, las **dos variables mejoran** alcanzando ambas con 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
9.01	9.49	9.48

Con respecto a lo que los usuarios piensan que **les ha aportado esta iniciativa**, encontramos respuestas como: “Me ha ayudado a una mejor organización y compatibilización del estudio con el descanso, saber dedicarle el tiempo necesario y que éste me cunda más con las pautas que se han dado en estos dos seminarios.”; “Aporta numerosas técnicas de estudio y organización del tiempo para evitar caer en el tiempo muerto y en la falta de concentración. En particular, lo más valioso del contenido han sido ciertas técnicas de relajación y respiración que creo que pueden venir muy bien para despejar la mente y centrarse en estudiar”: “He aprendido muchísimo, yo soy de las personas que no es que no muestre interés por estudiar, sino que quiere organizarse pero siempre acaba haciéndolo a último momento, entonces me suele faltar tiempo para la memorización. Esto me ha venido genial para conocer más fases posibles de estudio y por sobre todo para aprender trucos y ayudas para antes, después y durante el estudio, ya que también me suele dar ansiedad muchas veces y aquí he aprendido maneras para sobrellevarlo y evitarlo sobre todo”; “El seminario me ha aportado diferentes aspectos que desconocía como hacer la planificación y el horario del tiempo disponible, además de gestionar mi tiempo con esta buena planificación y la importancia de seguir realizando la planificación por las conexiones neuronales, aunque al principio cueste mucho. También es muy interesante tener pensamientos constructivos y una buena concentración, así como las diferentes fases para el estudio como la prelectura, la lectura comprensiva, entre otros, y que antes desconocía, además de las pautas que nos han enseñado tanto para exámenes tipo test y de los de desarrollar”;;” Yo venía con una idea del seminario de que iba a ser típico seminario de datos superficiales sobre el estudio, técnicas... etc. ¡Pero me ha sorprendido de sobremanera! Me han enseñado la: gestión del tiempo disponible de una manera realista, de medir nuestra capacidad de estudio en horas porque si no, el resultado va a ser frustración con nuestro trabajo. Nos han enseñado de qué manera organizar tareas complicadas y simples y como eso se relaciona con la motivación y el desasosiego. Que hay que subir las necesidades básicas para tener un rendimiento óptimo. Los tipos de memoria y como potenciar una y otra, los tipos de aprendizaje... hasta cómo resolver exámenes y gestionar tipo test y desarrollo. Mi más sincera enhorabuena porque creo

que esto deberían escucharlo todos los alumnos, para evitar que el estudiar se haga un trabajo imposible y frustrante.”

### HÁBITOS SALUDABLES: CÓMO CAMBIAR LO QUE NO FUNCIONA

- **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 dos sesiones 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	Modalidad
3 y 10 de marzo de 2022	Presencial (Vicálvaro)
24 y 31 de marzo de 2022	Online (para PDI/PAS)
23 y 30 de mayo de 2022	Online

- **Total de participantes: 128**

- **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. Puedo identificar con mayor claridad los aspectos que me gustaría cambiar	--	11.6%	<b>51.2%</b>	37.2%
2. Puedo identificar con mayor claridad los aspectos que me gustaría cambiar	--	9.3%	41.9%	<b>48.8%</b>
3. Tengo más herramientas para realizar cambios en mi vida	--	11.6%	37.2%	<b>51.2%</b>

Como se puede observar, los porcentajes más altos reflejan que los participantes pueden identificar bastante bien los aspectos propios a cambiar y sienten que tienen muchas herramientas para realizar dicho cambio.

- **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
9.11	9.55	9.62

Con respecto a lo que los usuarios piensan que **les ha aportado esta iniciativa**, encontramos respuestas como: “Permite identificar exactamente algunas necesidades concretas que desconocía, proporciona pautas de comportamiento sencillas para comenzar a trabajar con uno mismo y aporta un enfoque en positivo que no había sido capaz de percibir”; “Lo esencial es que para cambiar un “mal” hábito es necesario ir paso a paso (paso de tortuga) para conseguir cambiar y evolucionar a mejor. Es muy importante tender hacia el

AUTOCONOCIMIENTO para conseguir nuestro bienestar emocional. Para que funcione hay que creer en el cambio y tener voluntad y motivación. Es necesario un AUTOCUIDADO como parte del respeto hacia nosotros mismos.

Algunas necesidades de cambios sólo se pueden conseguir desde la ayuda profesional.";  
"Me ha ayudado bastante a saber definir un problema en cuanto a mis hábitos no saludables, plantearme un objetivo a cumplir para cambiarlo y crear un compromiso con ese cambio, empezando con pasos de tortuga y teniendo en cuenta mi fuerza de voluntad, para que poco a poco ese hábito deje de ser dañino para mí."

## AUTOEXIGENCIA Y PERFECCIONISMO

- **Objetivo:**

Reflexionar sobre los efectos negativos de la autoexigencia y el perfeccionismo y conocer algunas herramientas para cuestionarlo y trabajarlo.

- **Formato y contenidos:**

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

- Psicoeducación: qué es la autoexigencia y el perfeccionismo, orígenes, consecuencias negativas
- Pautas para trabajarlo: autenticidad, flexibilidad, autocompasión, conexión, coraje y naturalizar el error

- **Fechas:**

FECHAS	Modalidad
13 y 20 de diciembre 2021	Presencial (Fuenlabrada)
24 de febrero y 3 de marzo de 2022	Online
17 y 24 de mayo de 2022	Online (PDI/PAS)

- **Total de participantes: 212**

- **Resultados:**

Para la evaluación pre-post, se han utilizado dos factores de la *Escala Multidimensional de Perfeccionismo* (validada por Franco et al, 2010): **preocupación por los errores y expectativas personales.**

Los resultados se muestran en la siguiente tabla:

CHTE		Media (d.t)	Diferencia de medias (post-pre)	Intervalo de confianza 95%		p
				Inf	sup	
Preocupación por errores	Pre-intervención	24.16(8.15)	6.17	4.97	7.37	.000
	Post-intervención	17.98(6.75)				
Expectativas personales	Pre-intervención	23.91(5.26)	2.78	2.13	3.42	.000
	Post-intervención	21.13(5.26)				

Como se puede observar, ambas variables mejoran con significación estadística, sobresaliendo “preocupación por los errores” por encima de la de expectativas.

- **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
8.59	9.53	9.68

Con respecto a lo que los usuarios piensan que **les ha aportado esta iniciativa**, encontramos respuestas como: “Mayor autoconocimiento, nuevas perspectivas sobre el juicio de rendimiento y entender lo que nos dicen nuestros miedos relacionados con el fracaso”; “pautas para empezar a cambiar cosas dañinas en mi misma y motivación para hacerlo”; “me he dado cuenta que soy bastante inflexible y me ha aportado herramientas para mejorarlo y seguir autoconociéndome”; “reafirmar que tengo un problema y que no puedo solucionarlo sola. Me doy cuenta de que hablarme mal y machacarme no es una tontería y tiene muchas consecuencias”; “es un buen sistema para reflexionar y comprender nuestros fallos y poner en práctica las acciones que nos van a beneficiar”; “ha causado un buen impacto, lo sentí como una terapia de grupo y comprendí mejor las raíces de mi problema”; “Mucha información respecto a cómo funciona nuestro perfeccionismo y cuáles son las trampas que provoca tanta ansiedad. Así como nos ha enseñado métodos para empezar a cambiar este aspecto nada productivo”

## 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	Modalidad
4,11,18 de marzo de 2022	Online

- **Total de participantes: 98**

- **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:

CERM		Media (d.t)	Diferencia de medias (post-pre)	Intervalo de confianza 95%		p
				Inf-sup		
ADICCIÓN	Pre-intervención	18.34(3.80)	1.93	.81	3.04	.00
	Post-intervención	16.41(3.62)				

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
8.98	9.60	9.81

Con respecto a lo que los usuarios piensan que **les ha aportado esta iniciativa**, encontramos respuestas como: “Me ha ayudado a saber gestionar más el tiempo de uso de la tecnología, no usarla tanto, fraccionarla y utilizarla para lo que verdaderamente sirve y no para encerrarte en ella. Tras contabilizar el tiempo de uso del móvil, ordenador, me he dado cuenta de que la mayoría del tiempo lo inviertes en este tipo de entretenimiento en vez de disfrutar de un rato con la familia. La verdad que el seminario me ha ayudado mucho para sacar tiempo en persona con personas que llevaba mucho tiempo sin relacionarme con ellas.”: “A ser consciente de lo que uso el móvil, de lo presente que está en mi vida y de lo dependiente que me he vuelto, ya no solo para uso laboral (que no me queda otra) si no también en mi ámbito personal. Y la verdad que no me gusta.”: “Me ha ayudado a saber gestionar más el tiempo de uso de la tecnología, no usarla tanto, fraccionarla y utilizarla para lo que verdaderamente sirve y no para encerrarte en ella. Tras contabilizar el tiempo de uso del móvil, ordenador, me he dado cuenta de que la mayoría del tiempo lo inviertes en este tipo de entretenimiento en vez de disfrutar de un rato con la familia. La verdad que el seminario me ha ayudado mucho para sacar tiempo en persona con personas que llevaba mucho tiempo sin relacionarme con ellas.” Gracias a él he podido observar si tenía un trastorno relacionado con el uso de dispositivos tecnológicos, ya que nos han explicado los factores y comportamientos que sufren las personas que tienen este tipo de trastorno o patología. Por otro lado, también he adquirido destrezas a la hora de utilizar menos el móvil y establecer un tiempo de uso límite.”

#### HERRAMIENTAS PARA LA RESILIENCIA Y EL BIENESTAR EMOCIONAL

- **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	Modalidad
1,8,15 de marzo de 2022	Online

- **Total de participantes: 115**

- **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:

CERM		Media (d.t)	Diferencia de medias (post-pre)	Intervalo de confianza 95% Inf-sup		p
RESILIENCIA	Pre-intervención	25.4(5.55)	-1.66	-2.65	-.66	.00
	Post-intervención	27.11(4.78)				

Como se puede observar, la **variable evaluada mejora** pues se alcanza 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
9.01	9.52	9.83

Con respecto a lo que los usuarios piensan que **les ha aportado esta iniciativa**, encontramos respuestas como: “Creo que una de las cosas que más me llamo la atención fue cuando se habló de las adversidades, que es necesario preparar una habitación y llenarla de herramientas para poder hacerle frente, fue de cierto modo revelador, ya que soy una persona que le cuesta en cierto modo enfrentarse a los sentimientos que producen las adversidades. En términos generales fue una charla muy interesante, amena, que me permitió aprender mucho y reflexionar, pues con los tiempos que corren, está siendo difícil salir adelante, o creo que está siendo un tiempo en donde la gente tiene más los sentimientos a flor de piel y se está viendo la necesidad de poner de manifiesto que la salud mental es muy importante, por lo que poder escuchar sobre algunos testimonios de personas que se atrevían a hablar en la charla sin miedo al que dirán exponiendo sus sentimientos o adversidades, me resulto muy fácil empatizar con ellos y de algún modo entender que hoy en día cada persona lucha a su manera y que no hay que rendirse o tirar la toalla.”; “Me ha aportado sobre todo comprensión y ayuda. Me ha enseñado técnicas para yo poder aplicar en mi día a día , al igual que gracias a las experiencias contadas por los participantes que han sido resueltas por el técnico , me he sentido identificada y la solución que ha dado creo que es buena y que intentare hacerlo de ese modo”; “Principalmente me ha aportado que hay que aprender de las cosas que te ocurren en la vida e intentar mejorar mentalmente para poder estar mejor con uno mismo y tener una calidad de vida óptima y no dejar que el estrés, el dolor o la baja autoestima se apodere de la persona.”; “Creo que ha llegado en un momento muy oportuno de mi vida, donde estoy lidiando con una enfermedad mental, la depresión, que afecta a todo lo que hemos

ido tratando en estas tres sesiones. Ha sido como ir a terapia con mi psicólogo, el hecho de que el chat haya sido tan participativo me ha encantado, me sentía cómoda expresando lo que siento y pienso, cosa que en mi día a día no puedo hacer tan frecuente. Gracias por estos seminarios, son de los más enriquecedores, y aportáis unas herramientas muy buenas, ya tengo una larga lista de libros que leer estos meses.”; “Me ha aportado puntos de vista y consideraciones que no había tenido en cuenta a la hora de tratar con mis emociones. Me ha ayudado a organizar algunas malas emociones que aparentemente son caóticas; a tratarlas con algo de distancia y objetividad.”;

## 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 tres 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 d 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:**

FECHAS	Modalidad
3,10,17 de diciembre de 2022	Presencial (Vicálvaro)

- **Total participantes: 24**
- **Resultados:**

Para la evaluación pre-post, se ha utilizado la versión española *Escala de Estrés Percibido* (Cohen, Kamarck & Mermelstein, 1983), adaptada por E. Remor. que consta de 14 ítems.

Los resultados se muestran en la siguiente tabla:

EEP		Media (d.t)	Diferencia de medias (post-pre)	Intervalo de confianza 95% Inf-sup		p
Estrés percibido	Pre-intervención	30.21(9.39)	6.10	1.98	10.22	.00
	Post-intervención	24.10(7.46)				

Como se puede observar, la variable evaluada mejora 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
8.65	9.4	9.5

Con respecto a lo que los usuarios piensan que **les ha aportado esta iniciativa**, encontramos respuestas como: "Información muy necesaria y herramientas útiles para el día a día"; "Me ha ayudado a reflexionar mucho sobre mi vida, me he dado cuenta de cosas nuevas con las que me identifico"; "Mucho, sobre todo conexión con mis emociones y conciencia sobre lo importante que es cultivar un estilo de vida protector. También inspiración e impulso"; "Me ha ayudado a dosificar el estrés, es decir no todo es un estresor de la misma forma. También a reconocer mejor mis sentimientos internos y cómo afrontarlos": "me ha ayudado a encontrar pilares mentales para poder enfrentar las adversidades del día a día".

## 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 se ha reducido a 2 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:**

FECHAS	Modalidad
21 y 28 de marzo de 2022	Presencial (Móstoles)

- **Total participantes: 22**

- **Resultados:**

Si bien esta actividad tiene una evaluación pre-post algo extensa, al reducirlo a dos sesiones en esta edición presencial, se ha considerado pertinente no evaluarla para optimizar el tiempo de las mismas.

- **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
9.23	9.8	10

Con respecto a lo que los participantes valoran sobre esta actividad, encontramos respuestas como: "Ha sido un ejercicio que me ha permitido conectar conmigo misma en el momento presente, que a veces se convierte en una tarea muy complicada e incluso me crea ansiedad cuando tengo que pensar lo que tengo encima. Muy útil"; "Herramientas para potenciar la atención plena en una etapa de mi vida algo compleja. Paz y tranquilidad"; "Me ha aportado otra perspectiva de tomarme las cosas cada día y la motivación de ir practicando más"; "Técnicas, sobre todo. La teoría es interesante pero las prácticas me van a venir muy bien"; "Me ayuda a mi bienestar diario. aprendo técnicas y herramientas para mi desarrollo personal"; "Me ha permitido conocer malos hábitos que había en mi día a día y centrarme en el momento presente. además, me ha permitido conocer herramientas para calmar mi ansiedad"; "He aprendido la importancia de vivir en el presente, de darme cuenta de que a veces nos comemos más de la cuenta y que le pasa a más gente de las que pensamos. se puede mejorar"; "Ha sido un seminario muy inspirador y me ha ayudado a darme cuenta de muchas cosas dañinas para mi".

### EDUCAR EMOCIONALMENTE A LOS/AS HIJOS/AS

- **Destinatarios:**

PDI/PAS

- **Objetivo:**

Aportar a padres y madres herramientas para potenciar el crecimiento emocional en sus hijos/as para así mejorar las relaciones familiares y crear un clima emocionalmente saludable

- **Formato y contenidos:**

El seminario constó de dos sesiones de dos 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 e
  - ✓ Potenciar una autoestima fuerte y sana.

- **Fechas:**

FECHAS	Modalidad
22 y 29 de marzo de 2022	Online

- **Total participantes: 37**

- **Escalas de satisfacción.**

En este seminario se ha realizado sólo una evaluación posterior, incluyendo la escala breve de satisfacción general. 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
9.4	9.77	9.89

Con respecto a lo que los usuarios piensan que les ha aportado esta iniciativa, encontramos respuestas como: " Destacaría que esta actividad me ha abierto los ojos sobre los muchos errores que cometo como padre, pero me alivia el saber qué tal y como se ha dicho ""todos los padres /madres comenten errores"". Saber los muchos factores que condicionan la personalidad del niño desde el embarazo, incluso en el mismo parto como es el propio hospital, la luz de estos, etc. La idea de que somos dependientes por naturaleza y esta dependencia nos hace vulnerables. Otro concepto importante es el de ""El temperamento"", cuya base de este se

encuentra en el sistema nervioso, establecer límites, el que calmar es diferente a satisfacer una necesidad, y como concepto estrella destacaría ""El Apego"" como sinónimos de protección y seguridad."; "Hay que validar siempre las emociones del niño. Y luego se puede explicar el límite, por ejemplo. Intentar no juzgar, no castigar. No ayudarlo, si no quiere ser ayudado. Ayudar a la autoestima. Interesante también lo de los móviles que dan satisfacción inmediata y lo importante es la satisfacción al largo plazo, que implica frustración, estar conectado con otros seres humanos y logros profesionales, etc."; "Llevo un tiempo formándome sobre disciplina positiva y me ha ayudado a reforzar todo lo que voy aprendiendo."; ""El planteamiento de la actividad me ha parecido estupenda, ya que también nos ha permitido una participación activa en la misma, lo que lo ha hecho más dinámica.

## MANEJO EMOCIONAL EN LA PRÁCTICA DOCENTE

- **Destinatarios:**

Exclusivamente para PDI. Este seminario se creó atendiendo a la necesidad expresada por varios PDI y por el defensor universitario que nos ha trasladado las dificultades que algunos docentes le transmiten en relación con dificultades emocionales o de relación con el estudiantado.

- **Objetivo:**

Mejorar las herramientas del personal docente para manejar las propias emociones y para abordar situaciones complicadas en el aula.

- **Formato y contenidos:**

El seminario constó de 4 sesiones de 2 horas cada una con una frecuencia semanal

Se han trabajado los siguientes contenidos:

-Psicoeducación emocional

-Regulación emocional: estrategias y práctica

-Manejo emocional en el aula: qué podemos hacer como docentes para ayudar al estudiantado en dificultades emocionales.

-Herramientas que favorecen la heterorregulación: situaciones concretas (ataque de ansiedad, dificultad para hablar en público, acoso, ideación suicida...).

- **Fechas:**

FECHAS	Modalidad
7,14,21,28 de junio de 2022	Online

- **Total participantes: 57**

- **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. Puedo identificar con mayor claridad los aspectos que me gustaría mejorar en relación con mi propio manejo emocional y el manejo de situaciones complicadas	--	8.9%	<b>51,1%</b>	40%
2. Tengo más herramientas para manejar emocionalmente situaciones complicadas en mi práctica docente	--	4.5%	40%	<b>55.5%</b>
3. Tengo más recursos para implementar un clima emocional más equilibrado	--	8.8%	37.8%	53.4%

Como se puede apreciar, el mayor porcentaje de participantes pueden identificar con “*bastante*” claridad los aspectos a mejorar y sienten que tienen “*muchas*” más herramientas y recursos para abordar situaciones emocionalmente complicadas en el aula.

- **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
9.37	9.82	9.88

Con respecto a lo que los usuarios piensan que les ha aportado esta iniciativa, encontramos respuestas como: "He aprendido que todas las emociones son buenas, incluso las desagradables, y lo que hay que hacer es aprender a gestionarlas. También que no hay que pasarse con la empatía, sino que hay que tener empatía ""con cabeza"" (eempatía). No es buena una actitud paternalista ni somos salvadores de nadie. Por último, que hay que evitar decir cosas como ""no es para tanto"", ""no tienes por qué ponerte nervioso"", etc., sino más bien acompañar al alumnado y preguntar qué necesitan y en qué podemos ayudarles."; "Me ha interesado la zona de "tolerancia de las emociones" como esa zona donde conviene estar para poder gestionarlas. Lo relaciono con lo que se dijo en la primera sesión sobre "incubar" emociones o "embotellarlas", dos situaciones que no estarían en esa zona de tolerancia. EL curso me ha hecho reflexionar sobre la diferencia entre autocontrol de las emociones (propio de una sociedad patriarcal analfabeta en cuestiones emocionales) y autorregulación emocional (exactamente lo contrario). Como hombre siempre he tendido al autocontrol, a no expresar emociones negativas, porque supuestamente restan competitividad y capacidad de liderazgo, y he sufrido las consecuencias a lo largo de los años."; "Creo que el contenido es útil de la forma que se pueda aplicar en clases y en la vida en general. Especialmente interesante los ejercicios para hacer una misma de regulación. Pero sobre todo me parece fundamental las recomendaciones para poder afrontar una crisis de ansiedad de alumnos en clase porque cada vez se ve más lamentablemente."

El curso me ha dado recursos para saber escucharme, validar mis emociones y atenderme, para luego poder hacerlo con los demás. También me ha servido para darme cuenta de que mi enfoque racional, aunque lo haga con buena intención, no le sirve al otro (cosa que también hago con mi pareja e hijos...). Mejor escuchar, validar y canalizar.

## 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	Modalidad
20 de enero de 2022	Online

- **Total participantes: 75**

- **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	--	2.9%	46.4%	<b>50.7%</b>
2. Tengo más herramientas para ayudar a mis alumnos a manejar sus emociones	--	4.7%	<b>58%</b>	36.3%

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	9.71	9.65

Con respecto a lo que los usuarios piensan sobre **lo que les ha aportado esta iniciativa**, encontramos respuestas como: “Trabajo dando clases particulares a niños y gracias a esto me he dado cuenta de que tienen necesidades a nivel emocional porque aprenden de manera distinta que adolescentes y adultos, podemos marcar la vida de niños mediante el trabajo de alguna emoción como la empatía. Por otra parte, me parecen importantísimos los ejercicios de relajación, cuando yo era pequeña hacíamos a veces y ayudan mucho. Por último, no tratar a los niños de manera muy diferencial, a unos muy bien y a otros de manera indiferente, porque eso puede marcar a la larga.”; “Tener una actitud consciente y responsable sobre lo que implica la profesión; ayudar a los niños a controlar sus emociones, miedo y ayudarles a superar pérdidas; y fomentar su autoestima.”; “Ser consciente de lo necesaria que es la flexibilidad en cuanto a las necesidades de los niños/as, para que estas no se conviertan en desadaptativas, de los diferentes tipos de apego que se pueden desarrollar, y cómo pueden afectar a la relación con

los demás y de los errores que solemos cometer cuando algún niño tiene miedo, y las estrategias que se pueden utilizar para ayudarles a manejarlo.”; “Mucha utilidad para la práctica profesional y la vida personal, desde Materiales de libros para conseguir estrategias de gestión emocional con niños a la importancia de validar todas las emociones en niños pero también en nosotras para poder calmarles o ayudarles en su gestión.”

## 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 3 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 ecpatía.
- Autocuidado como profesional.

- **Fechas:**

FECHAS	
27 de enero de 2022	Online

- **Total de participantes: 56**

- **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
9.28	9.78	9.72

Con respecto a lo que los usuarios piensan que **les ha aportado esta iniciativa**, encontramos respuestas como: “Me ha ayudado muchísimo este taller. Me ha ayudado a enfrentarme de nuevo a situaciones que me dan miedo y a saber llevarlas de una forma diferente y más sana si lo trabajo, a tener más herramientas para mi propio duelo o para ayudar en el duelo y apoyar mejor a la gente que me rodea y que quiero y también para mi futuro, para saber ser mejor médica y persona desde la empatía y desde lo que necesita esa persona, y también a cuidarme a mí misma emocionalmente desde la empatía y el autocuidado. Me parece esencial para mi carrera y todas las personas.”; “Me ha aportado una visión completa de una situación de duelo en distintos contextos y, sobre todo, me ha ayudado a ponerme en la piel del otro y entender cómo debo de actuar en este tipo de situaciones.”; “Me ha aportado empatía, humanidad y asertividad en las comunicaciones interpersonales, que me ayudarán a mejorar mis vínculos y lazos, que contribuyen a mantener relaciones sanas.”; “Me ha ayudado a conocer técnicas y aclarar otras premisas que aunque algunas, interiormente, ya las sabes, siempre viene bien aclararlas y recordarlas para ser más consciente de ellas”; “Muchísima información práctica sobre un tema muy poco abordado tanto en la universidad, como con amistades en mi caso aunque cada vez menos o en familia.”; “Saber algunas de las rutinas del duelo me ayudará a identificar cuando me pase, y en consecuencia, podré hacer algo al respecto. Me ayudó a saber qué decirle a alguien que pasa un mal momento, puesto que no siempre he sabido que decir.”; “Este taller me ha aportado tener otra visión en cuanto al “duelo” ya que para empezar yo no sabía que el sinónimo de “duelo” era “dolor/perdida”. Además, comprender otras situaciones de las cuales yo todavía no me he encontrado (perder a un ser querido) y saber escuchar de manera activa (es muy importante que vean que estas escuchando de manera activa) y actuar de manera empática.

**TOTAL DE PARTICIPANTES EN SEMINARIOS INTERNOS = 1.136**

## 2.2. ACTIVIDADES REALIZADAS POR PROFESIONALES O ENTIDADES EXTERNAS.

### JORNADA "SEXUALIDAD SALUDABLE"

Esta jornada se realizó en modalidad online a través de Teams y estuvo dirigida al estudiantado. El objetivo fue informar y sensibilizar sobre distintos temas relacionados con la salud sexual y relacional. Esta jornada constó de las siguientes charlas-coloquio:

#### SEXO SANO VS SEXUALIDADES ENFERMAS: HACIA UNA SEXUALIDAD CONSCIENTE.

Fecha y horario: 20 de septiembre (10-13h)

Impartida por: **Arun Mansukhani** (Sexólogo y psicoterapeuta de pareja)

Contenidos:

- Qué es la sexualidad sana, física y emocionalmente.
- Los 3 niveles de la sexualidad humana y su desarrollo o estancamiento.
- Las sexualidades enfermas.
- Contextos sociales que impiden el desarrollo armónico de la sexualidad: De la represión del sexo a la represión por el sexo.
- Hacia una sexualidad consciente y gratificante.

Participantes en la actividad: **124.**

Satisfacción con la actividad (1-10) = **8.96**

#### LA RESPUESTA SEXUAL: MITOS Y DISFUNCIONES.

Fecha y horario: 21 de septiembre (11-14h).

Impartida por: **Aluhé Benítez** (Fisioterapeuta de suelo pélvico especializada en disfunciones sexuales).

Contenidos:

-Qué es la sexualidad. Fases del desarrollo: Infancia, Pubertad, Embarazo, Climaterio.

-Modelos de la respuesta sexual.

-Mitos más comunes sobre la sexualidad.

-Disfunciones sexuales: fisiología de la respuesta sexual y tipos de disfunciones.

Participantes en la actividad: **109.**

Satisfacción con la actividad (1-10) = **9.43**

### **AUTOCUIDADOS Y SALUD SEXUAL.**

Fecha y horario: 22 de septiembre (16-18h).

Impartida por: **Cristina Arcas** (Fundación SEXPOL).

Contenidos:

-Métodos barrera y anticonceptivos.

-Prevención de infecciones de transmisión genital/sexual.

-Sexualidad saludable: autocuidado y autorresponsabilidad.

-Recursos útiles.

Participantes en la actividad: **125.**

Satisfacción con la actividad (1-10) = **8.79**

### **SEXUALIDAD Y REDES SOCIALES.**

Fecha y horario: 23 de septiembre (16-18h).

Impartida por: **Pilar Sánchez** (Fundación SEXPOL).

Contenidos:

-Influencia, beneficios y peligros del uso de las nuevas TIC en el ámbito de las relaciones y la sexualidad.

- Prevención de riesgos en el ámbito de la sexualidad en relación con las redes sociales.

Participantes en la actividad: **120.**

Satisfacción con la actividad (1-10) = **9.18**

## CHARLA-COLOQUIO “HUELLA DIGITAL: CÓMO CUIDAR Y GESTIONAR TU IDENTIDAD DIGITAL”

El objetivo de esta actividad fue sensibilizar sobre el uso responsable de la información que utilizamos en internet, para conocer y gestionar mejor nuestra identidad digital y, protegernos así, de riesgos y problemas.

Fecha y horario: 30 de septiembre (17'30-19'30h).

Impartida por: **María Lázaro** (profesional de marketing online y docente).

Dirigido a: Estudiantes.

### Contenidos:

1. Cómo descubrir nuestra huella digital:
  - a. ¿Cómo y qué datos registra Google?
  - b. ¿Cómo quedan indexados en Internet contenidos relacionados con cada uno de nosotros?
  - c. ¿Y lo que publicamos en redes sociales?
2. Cómo proteger nuestra identidad online:
  - a. Privacidad de los datos
  - b. Herramientas técnicas
3. Cómo gestionar de forma proactiva nuestra identidad digital:
  - a. Creación de activos digitales
  - b. Cómo configurar un buen perfil en LinkedIn
  - c. Diferencia en marca e identidad online

Participantes en la actividad: **86.**

Satisfacción con la actividad (1-10) = 9.18

Enlace al vídeo de la charla: <https://tv.urjc.es/video/61b87b71d3b3349dc17859a6>

## JORNADAS “AUTOCUIDADO EMOCIONAL”

Estas jornadas tuvieron el objetivo de fomentar el autocuidado a nivel emocional a través de dos talleres teórico-prácticos en modalidad online: uno dirigido a estudiantes y otro a PDI-PAS.

### **AUTOCUIDADO EMOCIONAL PARA ESTUDIANTES:**

Fechas y horario: 11 y 18 de noviembre (15'30-17'30h).

Participantes en la actividad: **124.**

Satisfacción con la actividad (1-10) = 9.09

### **AUTOCUIDADO EMOCIONAL PARA PDI-PAS:**

Fechas y horario: 29 de septiembre y 6 de octubre (15'30-17'30h).

Participantes en la actividad: **131.**

Impartidos por: **Anabel González.** Psiquiatra y psicoterapeuta.

Contenidos:

- Qué es autocuidado.
- La regulación emocional como pilar del autocuidado.
- Autocuidado individual y relacional.
- Herramientas para cuidarnos en el día a día.

Satisfacción con la actividad (1-10) = 8.94

## **DÍA DE LAS UNIVERSIDADES SALUDABLES**



 REUPS

VII edición del  
**Día de las Universidades Saludables**

**Conéct@te  
y vive tu salud**

Las universidades saludables, más cerca  
7 de octubre de 2021

 REUPS

**Conferencia**

**Alimentación y sostenibilidad:  
¿Por qué la dietética  
puede ser clave  
combatiendo el cambio  
climático?**

EN LÍNEA  
Inscripción  
gratuita

7 de octubre de 2021  
de 18.30 a 20.30 horas  
**#DiaUniSaludables**

Colabora

 Universidad Rey Juan Carlos  
Universidad Saludable

 Universidad de León

 Universidad de Burgos

 Universidad de Cantabria

 Universidad de Valladolid

 Universidad de Salamanca

 Universidad de Extremadura

 Universidad de Castilla-La Mancha

 Universidad de Murcia

 Universidad de Granada

 Universidad de Sevilla

 Universidad de Córdoba

 Universidad de Huelva

 Universidad de Cádiz

 Universidad de Málaga

 Universidad de Almería

 Universidad de Jaén

 Universidad de Huelva

 Universidad de Cádiz

 Universidad de Málaga

 Universidad de Almería

 Universidad de Jaén

 Universidad de Sevilla

 Universidad de Granada

 Universidad de Murcia

 Universidad de Castilla-La Mancha

 Universidad de Extremadura

 Universidad de Salamanca

 Universidad de Burgos

 Universidad de Cantabria

 Universidad de Valladolid

 Universidad de León

 Universidad de Salamanca

 Universidad de Burgos

 Universidad de Cantabria

 Universidad de Valladolid

 Universidad de León

 Universidad de Salamanca

 Universidad de Burgos

 Universidad de Cantabria

 Universidad de Valladolid

 Universidad de León

 Universidad de Salamanca

 Universidad de Burgos

 Universidad de Cantabria

 Universidad de Valladolid

 Universidad de León

 Universidad de Salamanca

 Universidad de Burgos

 Universidad de Cantabria

 Universidad de Valladolid

 Universidad de León

 Universidad de Salamanca

 Universidad de Burgos

 Universidad de Cantabria

 Universidad de Valladolid

 Universidad de León

 Universidad de Salamanca

 Universidad de Burgos

 Universidad de Cantabria

 Universidad de Valladolid

 Universidad de León

 Universidad de Salamanca

 Universidad de Burgos

 Universidad de Cantabria

 Universidad de Valladolid

 Universidad de León

 Universidad de Salamanca

 Universidad de Burgos

 Universidad de Cantabria

 Universidad de Valladolid

 Universidad de León

 Universidad de Salamanca

 Universidad de Burgos

 Universidad de Cantabria

 Universidad de Valladolid

 Universidad de León

 Universidad de Salamanca

 Universidad de Burgos

 Universidad de Cantabria

 Universidad de Valladolid

 Universidad de León

 Universidad de Salamanca

 Universidad de Burgos

 Universidad de Cantabria

 Universidad de Valladolid

 Universidad de León

 Universidad de Salamanca

 Universidad de Burgos

 Universidad de Cantabria

 Universidad de Valladolid

 Universidad de León

 Universidad de Salamanca

 Universidad de Burgos

 Universidad de Cantabria

 Universidad de Valladolid

 Universidad de León

 Universidad de Salamanca

 Universidad de Burgos

 Universidad de Cantabria

 Universidad de Valladolid

 Universidad de León

 Universidad de Salamanca

 Universidad de Burgos

 Universidad de Cantabria

 Universidad de Valladolid

 Universidad de León

 Universidad de Salamanca

 Universidad de Burgos

 Universidad de Cantabria

 Universidad de Valladolid

 Universidad de León

 Universidad de Salamanca

 Universidad de Burgos

 Universidad de Cantabria

 Universidad de Valladolid

 Universidad de León

 Universidad de Salamanca

 Universidad de Burgos

 Universidad de Cantabria

 Universidad de Valladolid

 Universidad de León

 Universidad de Salamanca

 Universidad de Burgos

 Universidad de Cantabria

 Universidad de Valladolid

 Universidad de León

 Universidad de Salamanca

 Universidad de Burgos

 Universidad de Cantabria

 Universidad de Valladolid

 Universidad de León

 Universidad de Salamanca

 Universidad de Burgos

 Universidad de Cantabria

 Universidad de Valladolid

 Universidad de León

 Universidad de Salamanca

 Universidad de Burgos

 Universidad de Cantabria

 Universidad de Valladolid

 Universidad de León

 Universidad de Salamanca

 Universidad de Burgos

 Universidad de Cantabria

 Universidad de Valladolid

 Universidad de León

 Universidad de Salamanca

 Universidad de Burgos

 Universidad de Cantabria

 Universidad de Valladolid

 Universidad de León

 Universidad de Salamanca

 Universidad de Burgos

 Universidad de Cantabria

 Universidad de Valladolid

 Universidad de León

 Universidad de Salamanca

 Universidad de Burgos

 Universidad de Cantabria

 Universidad de Valladolid

 Universidad de León

 Universidad de Salamanca

 Universidad de Burgos

 Universidad de Cantabria

 Universidad de Valladolid

 Universidad de León

 Universidad de Salamanca

 Universidad de Burgos

 Universidad de Cantabria

 Universidad de Valladolid

 Universidad de León

 Universidad de Salamanca

 Universidad de Burgos

 Universidad de Cantabria

 Universidad de Valladolid

 Universidad de León

 Universidad de Salamanca

 Universidad de Burgos

 Universidad de Cantabria

 Universidad de Valladolid

 Universidad de León

 Universidad de Salamanca

 Universidad de Burgos

 Universidad de Cantabria

 Universidad de Valladolid

 Universidad de León

 Universidad de Salamanca

 Universidad de Burgos

 Universidad de Cantabria

 Universidad de Valladolid

 Universidad de León

 Universidad de Salamanca

 Universidad de Burgos

 Universidad de Cantabria

 Universidad de Valladolid

 Universidad de León

 Universidad de Salamanca

 Universidad de Burgos

 Universidad de Cantabria

 Universidad de Valladolid

 Universidad de León

 Universidad de Salamanca

 Universidad de Burgos

 Universidad de Cantabria

 Universidad de Valladolid

 Universidad de León

 Universidad de Salamanca

 Universidad de Burgos

 Universidad de Cantabria

 Universidad de Valladolid

 Universidad de León

 Universidad de Salamanca

 Universidad de Burgos

 Universidad de Cantabria

 Universidad de Valladolid

 Universidad de León

 Universidad de Salamanca

 Universidad de Burgos

 Universidad de Cantabria

 Universidad de Valladolid

 Universidad de León

 Universidad de Salamanca

 Universidad de Burgos

 Universidad de Cantabria

 Universidad de Valladolid

 Universidad de León

 Universidad de Salamanca

 Universidad de Burgos

 Universidad de Cantabria

 Universidad de Valladolid

 Universidad de León

 Universidad de Salamanca

 Universidad de Burgos

 Universidad de Cantabria

 Universidad de Valladolid

 Universidad de León

 Universidad de Salamanca

 Universidad de Burgos

 Universidad de Cantabria

 Universidad de Valladolid

 Universidad de León

 Universidad de Salamanca

 Universidad de Burgos

 Universidad de Cantabria

 Universidad de Valladolid

 Universidad de León

 Universidad de Salamanca

 Universidad de Burgos

 Universidad de Cantabria

 Universidad de Valladolid

 Universidad de León

 Universidad de Salamanca

 Universidad de Burgos

 Universidad de Cantabria

 Universidad de Valladolid

 Universidad de León

 Universidad de Salamanca

 Universidad de Burgos

 Universidad de Cantabria

 Universidad de Valladolid

 Universidad de León

 Universidad de Salamanca

 Universidad de Burgos

 Universidad de Cantabria

 Universidad de Valladolid

 Universidad de León

 Universidad de Salamanca

 Universidad de Burgos

 Universidad de Cantabria

 Universidad de Valladolid

 Universidad de León

 Universidad de Salamanca

 Universidad de Burgos

 Universidad de Cantabria

 Universidad de Valladolid

 Universidad de León

 Universidad de Salamanca

 Universidad de Burgos

 Universidad de Cantabria

 Universidad de Valladolid

 Universidad de León

 Universidad de Salamanca

 Universidad de Burgos

 Universidad de Cantabria

 Universidad de Valladolid

 Universidad de León

 Universidad de Salamanca

 Universidad de Burgos

 Universidad de Cantabria

 Universidad de Valladolid

 Universidad de León

 Universidad de Salamanca

 Universidad de Burgos

 Universidad de Cantabria

 Universidad de Valladolid

 Universidad de León

 Universidad de Salamanca

 Universidad de Burgos

 Universidad de Cantabria

 Universidad de Valladolid

 Universidad de León

 Universidad de Salamanca

 Universidad de Burgos

 Universidad de Cantabria

 Universidad de Valladolid

Desde la Red Española de Universidades Promotoras de Salud, se propone cada año celebrar el **Día de las Universidades Saludables** alrededor del **7 de octubre**, realizando algunas acciones conjuntas entre las distintas universidades. Este curso se realizaron las siguientes actividades en formato online en el marco de esta jornada:

#### **TALLER “MANEJA LA INCERTIDUMBRE DE MANERA SALUDABLE”.**

Fechas y horario: 7 de octubre (10-12h).

Impartido por:

- **Silvia Dopico.** Licenciada en Psicología. Intervención financiada por la Fundación Mapfre.
- **Silvia Cruz/Ainhoa Romero.** Psicólogas Programa Universidad Saludable.

Dirigido a: Estudiantes.

Contenidos:

- Gestionar nuestras limitaciones cognitivas y emocionales ante los cambios.
- Reconocer qué reflexiones están detrás de las emociones desagradables.
- Manejar los pensamientos intrusos.
- Herramientas para reducir la ansiedad ante la incertidumbre.
- Ejercicios prácticos de reflexión sobre el tema trabajado.

Participantes en la actividad: **109.**

Satisfacción con la actividad (1-10) = **9.26**

#### **TALLER “PREPARÁNDONOS PARA DEJAR DE FUMAR: LOS CENTROS MUNICIPALES DE SALUD COMUNITARIA COMO RECURSO DE AYUDA”.**

Fechas y horario: 8 de octubre (10-12h).

Impartido por: **Perpetuo Martínez.** Centro Municipal de Salud Comunitaria (Ayuntamiento de Madrid).

Dirigido a: Estudiantes.

Contenidos:

- Presentación de los Centros Municipales de Salud Comunitaria: recursos para mejorar nuestra salud.
- Motivos para dejar de fumar.
- En qué consiste el tratamiento para dejar de fumar.
- Los recursos públicos del Ayuntamiento de Madrid para la deshabituación tabáquica.

Participantes en la actividad: **43.**

Satisfacción con la actividad (1-10) = 8.6

**CONFERENCIA “ALIMENTACIÓN Y SOSTENIBILIDAD: ¿POR QUÉ LA DIETÉTICA PUEDE SER CLAVE COMBATIENDO EL CAMBIO CLIMÁTICO?”.**

Fecha y horario: 7 de octubre (18’30-20’30h).

Impartida por: **Aitor Sánchez.** Dietista nutricionista, tecnólogo alimentario, investigador, educador y formador.

Dirigido a: Estudiantes, PDI y PAS.

Organizada y financiada por: Red Española de Universidades Promotoras de Salud.

\*Las inscripciones a esta actividad no fueron gestionadas desde el Programa Universidad Saludable por lo que no se contabilizan los asistentes.

**REPARTO DE SALVAMANTELES Y FOLLETOS POR TODOS LOS CAMPUS:**

La Fundación MAPFRE nos facilitó material para ser repartido por los distintos campus para su difusión:



## JORNADAS POR EL DÍA MUNDIAL DE LA SALUD MENTAL

Para conmemorar el Día Mundial de la Salud Mental (10 de octubre) y darle mayor visibilidad a la importancia de este tema, desde el Programa Universidad Saludable se organizaron dos charlas-coloquio en modalidad online:

### “PROCESOS DE DUELO: CÓMO ACOMPAÑAR Y ACOMPAÑARNOS”.

Fecha y horario: 13 de Octubre (10’30-12’30h).

Impartida por: José González. Psicólogo y coordinador del programa de duelo de Psicólogos Sin Fronteras.

Dirigido a: Estudiantes, PDI y PAS.

#### Contenidos:

- Sociedad tanatofóbica.
- Mecanismos de conexión vital y de afrontamiento.
- La utilidad de las emociones desagradables.
- El itinerario del duelo.

- Universo relacional.
- Los bastones de apoyo.
- Aceptación e integración de la pérdida.

Participantes en la actividad: **96.**

Satisfacción con la actividad (1-10) = **9.35**

### **“CONOCIMIENTOS BÁSICOS SOBRE LA CONDUCTA SUICIDA”.**

Fecha y horario: 14 de octubre (16-18h).

Impartida por: **Javier Jiménez Pietropaolo.** Psicólogo Especialista en Psicología Clínica y Facultativo del Cuerpo Nacional de Policía. Miembro fundador de la Asociación de Investigación, Prevención e Intervención del Suicidio y Familiares y Allegados en Duelo por Suicidio (RedAIPIS-FAeDS).

Dirigido a: Estudiantes, PDI y PAS.

Contenidos:

- Conceptos básicos sobre la conducta suicida.
- Datos relevantes.
- Señales de alerta.
- Mitos sobre la conducta suicida.

Participantes en la actividad: **84.**

Satisfacción con la actividad (1-10) = **8.75**

## **JORNADA POR EL DÍA MUNDIAL DEL DOLOR**

Con motivo del Día Mundial del Dolor, el Programa Universidad Saludable organizó una charla-coloquio en modalidad online:

### **BIENESTAR Y DOLOR CRÓNICO.**

Fecha y horario: 18 de Octubre (10-12h).

Impartida por: **Carmen Écija**. Doctora en Psicología. Psicóloga experta en Psicología Clínica y de la Salud. Profesora contratada doctora interina del Departamento de Psicología de la URJC.

Dirigido a: Estudiantes, PDI y PAS.

Contenidos:

- Psicoeducación sobre el dolor crónico.
- Variables psicosociales que influyen en el dolor crónico.
- Bienestar ¿es posible cuando hay dolor?
- Pautas para convivir con el dolor de forma saludable.

Participantes en la actividad: **57**.

Satisfacción con la actividad (1-10) = 9

### JORNADA POR EL DÍA CONTRA EL CÁNCER DE MAMA

Con motivo del Día Mundial del Cáncer de Mama, el Programa Universidad Saludable organiza una charla-coloquio en modalidad online para toda la comunidad universitaria:

**EMOCIONES TRAS UN DIAGNÓSTICO DE CÁNCER DE MAMA.**

Fecha y horario: 19 de Octubre (11'30-13'30h).

Impartido por: **Asociación Ver and Ser** de ayuda a personas con enfermedades crónicas.

Dirigido a: Estudiantes, PDI y PAS.

Contenidos:

- Información sobre VER & SER.
- Proceso emocional tras diagnóstico de cáncer de mama.
- Estilos de afrontamiento.
- Propuesta de herramienta de gestión emocional.
- Herramientas de comunicación.

Participantes en la actividad: **45**.

Satisfacción con la actividad (1-10) = 9.18

### TALLERES SOBRE SUEÑO Y DESCANSO

Se organizaron dos talleres en modalidad online para conocer el impacto del sueño en la salud y en el estudio, y adquirir herramientas y estrategias para obtener un sueño de calidad que lo potencie:

#### TALLER “EL SUEÑO, UN ALIADO EN TU ESTUDIO”

Dirigido a: Estudiantes.

Fechas y horarios: 3, 10, 17 y 24 de noviembre (10-12h).

Impartido por: **Silvia Gismera**. Psicóloga, Doctora en Psicología de la Salud. Experta en Gestión de Empresas Saludables.

Contenidos:

- ¿Qué es el sueño? Definición, tipo, fases.
- Conociendo tu sueño y derribando mitos.
- El reloj circadiano: ajustándolo a nuestro ritmo de estudio.
- Sueño, salud y rendimiento académico.
- Cuánto y cómo dormir para mejorar mi estudio.
- Normas de Higiene del sueño: ayudando a mi sueño.
- Herramientas para aprovechar el potencial de mi sueño y mejorarlo: relajación efectiva y rituales de desconexión.
- Siestas energéticas para mejorar mi rendimiento: cómo y cuándo.

Participantes en la actividad: **108**.

Satisfacción con la actividad (1-10) = 9.32

#### TALLER “DORMIR MEJOR PARA VIVIR MEJOR”.

Dirigido a: PDI y PAS.

Fechas y horario: 16 y 23 de noviembre (17-18’30h).

Impartido por: **Silvia Gismera**. Psicóloga, Doctora en Psicología de la Salud. Experta en Gestión de Empresas Saludables.

Contenidos:

- ¿Qué es el sueño? Definición, tipo, fases.
- Conociendo tu sueño y derribando mitos.
- Sueño y salud: la importancia de dormir bien.
- Problemas de sueño: prevenir antes de curar.
- Normas de Higiene del sueño.
- Rituales de desconexión: las conductas que sabotean nuestro sueño.
- Aparcando los problemas antes de dormir.

Participantes en la actividad: **48.**

Satisfacción con la actividad (1-10) = 9.47

**JORNADA POR EL DÍA DE LA BONDAD**

El 13 de noviembre se conmemora el Día de la Bondad y, desde el Programa Universidad Saludable, se ofrecieron dos talleres presenciales dirigidos al estudiantado para trabajar la bondad y autocompasión hacia nosotros/as mismos/as como bases fundamentales del autocuidado:

**TALLER “LA IMPORTANCIA DE LA AUTOCOMPASIÓN”.**

Campus de Móstoles: 15 de noviembre (15 - 19h).

Campus de Madrid Vicálvaro: 12 de noviembre (10 - 14h).

Impartidos por: **José Joaquín López-Hermoso.** Profesor de CCT, Entrenamiento en el Cultivo de la Compasión. Profesor de MBSR, Reducción del Estrés Basado en Mindfulness. Profesor de Organización de Empresas de la Universidad Rey Juan Carlos.

Dirigidos a: Estudiantes.

Contenidos:

*1ª parte.* Compasión hacia uno/a mismo/a. Autoaceptación y aprender a ser más amable contigo:

- ¿Qué es y qué no es la compasión?
- ¿Cuáles son los componentes de la compasión?

- ¿Qué es y por qué es importante la autocompasión? Componentes.
- ¿Cómo trabajar con la voz crítica interna?

*2ª parte. Amor por una/o mismo:*

- Autoapreciación.
- Práctica de la gratitud.
- Conexión con los valores fundamentales.
- Aspiración a la felicidad. Distinguir entre la felicidad hedónica y la eudaimónica.

Participantes en la actividad: **42.**

Satisfacción con la actividad (1-10) = 8.9

### CHARLA-COLOQUIO “ACOMPAÑAMIENTO EN EL DUELO INFANTIL”

Tras la Jornada de Salud Mental de octubre de 2021 en la cual se abordó el tema del duelo y recogiendo las peticiones y sugerencias para tratar este tema en relación con los/as niños/as, el Programa Universidad Saludable organizó una charla-coloquio en modalidad online sobre cómo podemos acompañar adecuadamente el duelo infantil:

Fecha y horario: 9 de febrero 2022 (12-14h).

Impartido por: **José González.** Psicólogo, coordinador del programa de duelo de Psicólogos Sin Fronteras.

Dirigido a: Estudiantes, PDI y PAS.

Contenidos:

- Reacciones del duelo en niños y niñas.
- Las tres claves del duelo infantil.
- ¿Cómo comunicar la muerte a los niños y niñas?
- Diferencias evolutivas en la elaboración del duelo en niños y niñas.
- Los ritmos del duelo en niños y niñas.

- ¿Cómo comunicar y acompañar a los niños y niñas durante la separación de sus progenitores?

Participantes en la actividad: **125.**

Satisfacción con la actividad (1-10) = 9.35

Enlace con vídeo de la charla: <https://tv.urjc.es/video/6204f306d3b334681851f816>

### CHARLA-COLOQUIO “PREVENCIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO EN LA IDEACIÓN SUICIDA”

Con el objetivo de dar mayor visibilidad a este tema y de aportar herramientas para su detección y buen abordaje, el Programa Universidad Saludable organizó una charla coloquio online para informar y sensibilizar sobre la ideación suicida, ofreciendo pautas para su prevención, acompañamiento y recursos de ayuda:

Fecha y horario: 15 de marzo de 2022 (10’30-12’30h).

Impartido por: **José González.** Psicólogo, coordinador del programa de duelo de Psicólogos Sin Fronteras.

Dirigido a: Estudiantes, PDI y PAS.

Contenidos:

- Psicoeducación sobre la conducta: epidemiología, percepción cultural, mitos, factores de riesgo y protección, ideación/parasuicidio/tentativa de suicidio.
- Ideación suicida: qué hacer y qué no hacer. Pautas para afectados/as y familiares. Manejo de crisis.
- Acompañamiento en duelo por muerte por suicidio.

Participantes en la actividad: **107.**

Satisfacción con la actividad (1-10) = 9.35

Enlace con vídeo de la charla: <https://tv.urjc.es/video/623c558fd3b33456bb4d61c2>

## TALLER “ACOMPAÑAR Y ACOMPAÑARNOS EN LOS PROCESOS DE DUELO”

Respondiendo a las peticiones que nos llegan para trabajar el tema del duelo, se organizó un taller de dos sesiones para dotar a los participantes de las herramientas necesarias para elaborar los propios procesos de duelo y acompañar a otras personas en duelo, mejorando nuestra capacidad para identificar las necesidades emocionales que tenemos como dolientes, con herramientas testadas y validadas empíricamente.

Fechas y horario: 27 de abril y 4 de mayo (16h a 18h).

Impartido por: **José González**. Psicólogo, coordinador del programa de duelo de Psicólogos Sin Fronteras.

Dirigido a: PDI y PAS.

Contenidos:

- Sociedad tanatofóbica.
- Mecanismos de conexión vital y de afrontamiento.
- La utilidad de las emociones desagradables.
- El itinerario del duelo.
- Universo relacional.
- Los bastones de apoyo.
- Aceptación e integración de la pérdida.

Participantes en la actividad: **24**.

Satisfacción con la actividad (1-10) = 9.42

## TALLERES SOBRE “GESTIÓN CONSCIENTE DEL TIEMPO”

Con el objetivo de mejorar las herramientas para gestionar de forma más consciente, saludable y eficaz nuestro tiempo, se realizaron dos talleres en modalidad online:

**“GESTIÓN CONSCIENTE DEL TIEMPO PARA ESTUDIANTES”:**

Fecha y horario: 20 y 27 de abril 2022 (12.30h a 14.30h).

Participantes en la actividad: **83.**

Satisfacción con la actividad (1-10) = 8.85

### **“GESTIÓN CONSCIENTE DEL TIEMPO PARA PDI-PAS”:**

Fecha y horario: 21 y 28 de abril 2022 (15h a 17h).

Participantes en la actividad: **62.**

Impartidos por: **Publio Vázquez.** Psicólogo experto y coach formador en entornos organizativos y en la gestión del estrés y la ansiedad.

Contenidos:

- ¿Cuáles son mis ladrones del tiempo?
- De la intención a la atención. Del piloto automático a la gestión eficaz del tiempo.
- Las leyes y mitos del tiempo.
- Los objetivos “mindful”.
- La fijación de prioridades.
- La planificación consciente.

Satisfacción con la actividad (1-10) = 8.25

### **CHARLA-COLOQUIO “VIOLENCIA DIGITAL: CIBERBULLYING, CIBERVIOLENCIA MACHISTA...CARACTERIZACIÓN Y PREVENCIÓN”**

Con el objetivo de dar respuesta al importante aumento de la violencia digital, se organizó una charla-coloquio en modalidad online para promover la sensibilización y concienciación sobre las diversas formas de violencia que se manifiestan en la red, ofreciendo herramientas para prevenirla y favorecer la cultura de la ciberconvivencia y el buen trato entre iguales:

Fecha y horario: 26 de abril 2022 (10h a 12h).

Impartido por: **Pantallas Amigas.** Es una iniciativa por el uso seguro y saludable de Internet y otras TIC.

Dirigido a: Estudiantes.

Contenidos:

- Identidad digital.
- Protección de los datos y la imagen.
- Riesgos asociados a Internet, redes sociales y videojuegos.
- Ciberbullying, grooming, prácticas de sexting, sextorsión, violencia de género digital...
- Prevención, Internet y responsabilidad ante la ley.

Participantes en la actividad: 56.

Satisfacción con la actividad (1-10) = 8.92

#### JORNADAS “SEMANA DE LA SALUD”

Con motivo del Día Mundial de la Salud que se celebra el día 7 de abril, el Programa Universidad Saludable organizó entre el 4 y 7 de abril la «Semana de la Salud» con distintas actividades:

**CHARLA-COLOQUIO “LA CARA OSCURA DEL SOL. RIESGOS DE LA EXPOSICIÓN AL SOL Y ESTRATEGIAS DE PREVENCIÓN, DIAGNÓSTICO Y TRATAMIENTO FRENTE AL CÁNCER DE PIEL”.**

Fecha y horario: 4 de abril de 2022 (12h a 14h).

Modalidad: Online.

Impartido por:

Dra. **Ángeles Moreno Fernández**. Investigadora Principal del Proyecto Comunicancer. Profesora e investigadora del Grupo de Estudios Avanzados en Comunicación de la Universidad Rey Juan Carlos. Directora del proyecto internacional Com-Covid y líder de la Red de investigación Strategic Health Communication. Presidenta (O) European Public Relations and Research Education.

Dra. **Ainara Soria Rivas**. Facultativa especialista en Oncología Médica del Hospital Ramón y Cajal. Miembro de la Junta directiva del Grupo Español de Melanoma (GEM) y tutora del Simposio del Grupo Español Multidisciplinar de Melanoma.

Dra. **Magdalena de Troya Martín**. Jefa del servicio de Dermatología del Hospital Costa del Sol.  
Directora del programa multidisciplinar SOLUDABLE para la prevención del cáncer de piel.

D<sup>a</sup> Rosa Moreno. Paciente Melanoma España.

Dirigido a: Estudiantes, PDI y PAS.

Contenidos:

- Proyecto Comunicancer y la Comunicación de prevención de Cáncer de piel en España.
- Testimonio Paciente Melanoma España.
- Cáncer de piel y melanoma avanzado.
- Factores de riesgo, signos de alarma, diagnóstico precoz y prevención del melanoma.
- Preguntas-Coloquio abierto con los asistentes.

Participantes en la actividad: **78**.

Satisfacción con la actividad (1-10) =**9.28**

**Enlace al vídeo de la charla**: <https://tv.urjc.es/video/62501077d3b33412f91daa03>

## **TALLERES “HERRAMIENTAS PARA POTENCIAR LA RELAJACIÓN EN ÉPOCA DE EXÁMENES”.**

Fechas y horarios:

5 de abril (12.30 a 14h): Campus de Alcorcón.

6 de abril (10.30h a 12h). Campus de Madrid Vicálvaro.

Modalidad: Presencial.

Impartido por: **Estudiantes de Psicología** que han realizado **Prácticas Externas** dentro del Programa Universidad Saludable.

Dirigidos a: Estudiantes.

Contenidos:

- Psicoeducación sobre la ansiedad ante exámenes y la relajación.
- Recursos para potenciar la calma y la relajación en época de exámenes.

- Ejercicios prácticos de desactivación, respiración, atención plena...etc.

Participantes en la actividad: 15.

Satisfacción con la actividad (1-10) =8.85

### **TALLER “PREVENCIÓN DEL DOLOR POSTURAL”.**

Se organizó esta actividad con el objetivo de ofrecer pautas para prevenir lesiones posturales asociadas especialmente al puesto de trabajo.

Fecha y horario: 7 de abril de 2022 (12’30h a 14.30h).

Modalidad: Presencial (Campus de Alcorcón).

Impartido por:

Ricardo Moreta: Fisioterapeuta. Fundador y Director del CENTRO FISYOS. Profesor colaborador en Universidad Alfonso X El Sabio, Universidad Pontificia de Comillas y Clínica CEMTRO.

Sofía Laguarda: Doctora en Fisioterapia. Profesora del departamento de Fisioterapia, Terapia Ocupacional, Rehabilitación y Medicina Física de la Universidad Rey Juan Carlos.

Dirigido a: PDI y PAS.

Contenidos:

Parte teórica:

- 1.- Sistema Nervioso Central y reprogramación: Conoceremos cómo nuestro Cerebelo controla de forma automática la postura, para entender que hay que reprogramarse.
- 2.- Patrón postural patológico. Son las posturas en las que estamos obligados a mantenernos para desarrollar el trabajo, para saber y justificar cómo corregirlas.
- 3.- Biomecánica de la Columna. Visualizar cómo se mueven realmente nuestras vértebras, para identificar qué movimientos son generadores de tensión, para evitarlos en las actividades de nuestra vida diaria, y en los deportes que realizamos habitualmente.

Parte práctica:

- 1.- Aprendizaje de los ejercicios más importantes que previenen nuestra mala postura.

2.- Basándonos en la formación del primer bloque, diseñaremos, una clase de 20 minutos, que si hacemos todos los días, nos ayudará a mejorar el rendimiento y reducir los problemas del mantenimiento de la postura.

Participantes en la actividad: **22.**

Satisfacción con la actividad (1-10) =8.92

### **TALLER “MUSEO: EL ARTE DE LOS CUIDADOS”.**

Este taller se organizó en colaboración entre el Programa Universidad Saludable y Global Challenge. Se planteó una actividad a modo de Museo interactivo con imágenes y datos que nos conecten con los retos del mundo actual (crisis social y ecológica, desigualdad, vulneración de derechos humanos...), pero también con las razones que nos llevan a ser optimistas sobre el cambio social, poniendo el foco en la importancia de los cuidados.

Fechas y horarios: 7 de abril (14h a 16h).

Modalidad: Presencial (Campus Madrid-Vicálvaro).

Impartido por: Estudiantes de la URJC del movimiento #GlobalChallenge

Dirigido a: Estudiantes.

Contenidos:

- Recorrido por distintos carteles con imágenes y mensajes que nos inviten a reflexionar sobre los cuidados y lo que queda por hacer.
- Grupos de debate sobre la importancia de los cuidados y en concreto de:
  - Cuidados domésticos.
  - Cuidados ambientales.
  - Cuidados comunitarios.
  - Cuidados académicos.

Participantes en la actividad: **10.**

Satisfacción con la actividad (1-10) =9



## TALLERES SOBRE MINDFULNESS

Se organizaron dos talleres teórico-prácticos en modalidad online para conocer el concepto de mindfulness o atención plena y para adquirir herramientas que nos ayuden a regular mejor nuestras emociones, nuestras relaciones y a tener una mayor conciencia de nuestro propio funcionamiento:

### “REGULACIÓN EMOCIONAL A TRAVÉS DEL MINDFULNESS”:

Fecha y horario: 31 de mayo 2022 (15'30h a 17'30h)

Impartido por:

**Carmen Bayón Pérez:** Psiquiatra. Hospital Universitario La Paz. IdiPAZ. Universidad Autónoma de Madrid. Profesora del Máster de Psicoterapia de la UAH. Profesora acreditada en programas MBSR, UMASS/Brown.

**Ainoa Muñoz Sanjosé:** Psiquiatra. Hospital Universitario La Paz. IdiPAZ. Doctora en Medicina y colaboradora clínica docente de Psiquiatría de la UAM. Profesora del Máster de Psicoterapia de la UAH. Profesora acreditada en programas MBSR, UMASS/Brown y MSC (Universidad de San Diego).

Dirigido a: Estudiantes, PDI y PAS.

Contenidos:

1. Neurobiología del estrés: Sistema de alarma y supervivencia.
2. Que es Mindfulness y sus beneficios según datos basados en la investigación empírica
3. Conciencia somática: volviendo al cuerpo.
4. Regulación emocional, atención plena y conexión.
5. Mindfulness como mediador de la respuesta.
6. Prácticas:
  - Práctica de atención focalizada. Indagación.
  - Escáner Corporal.
  - Estiramientos conscientes.

Participantes en la actividad: **133.**

Satisfacción con la actividad (1-10) = 8.9

**“MINDFULNESS, EMPATÍA Y COMPASIÓN”:**

Fecha y horario: 9 de junio 2022 (10h a 12h).

Impartido por:

**Carmen Bayón Pérez:** Psiquiatra. Hospital Universitario La Paz. IdiPAZ. Universidad Autónoma de Madrid. Profesora del Máster de Psicoterapia de la UAH. Profesora acreditada en programas MBSR, UMASS/Brown.

**Ainoa Muñoz Sanjosé:** Psiquiatra. Hospital Universitario La Paz. IdiPAZ. Doctora en Medicina y colaboradora clínica docente de Psiquiatría de la UAM. Profesora del Máster de Psicoterapia de la UAH. Profesora acreditada en programas MBSR, UMASS/Brown y MSC (Universidad de San Diego).

Dirigido a: Estudiantes, PDI y PAS.

Contenidos:

- 1.- Emociones. Empatía y contagio emocional.
- 2.- Compasión y altruismo.
- 3.- Mente crítica y autocompasión.
- 4.- Cultivando emociones saludables.
- 5.- Prácticas:
  - Respiración afectuosa y tacto tranquilizador.
  - Práctica RAIN o HEAL.
  - Escucha compasiva y Mindfulness interpersonal.

Participantes en la actividad: 96.

Satisfacción con la actividad (1-10) = 8.94

**TALLER “ALIMENTACIÓN SALUDABLE, SEGURA Y SOSTENIBLE”**

Se ofreció este taller en colaboración con el Grado de Ciencia y Tecnología de los Alimentos, dentro del proyecto de ApS “Impulsando los ODS para una alimentación segura, saludable y sostenible”.

Fechas y horarios: 10 de junio de 2022 (12h-14h).

Modalidad: Online.

Impartido por: Estudiantes del Proyecto ApS: Impulsando los ODS para una alimentación segura, saludable y sostenible.

Dirigido a: Estudiantes.

Contenidos:

- Estilo de vida saludable; promoción del estado de la salud enfocado adquirir un estilo de vida saludable que combine buenos hábitos de alimentación con ejercicio físico diario y una adecuada hidratación.
- Interpretación del etiquetado de los alimentos para llevar una alimentación saludable y sostenible
- Disminución del desperdicio de alimentos: pautas para disminuir el desperdicio de alimentos, incluyendo buenas prácticas de higiene de los alimentos, adecuada conservación de los alimentos, reutilización de sobras, reciclado de residuos, etc.
- Dinámicas.

Participantes en la actividad: **62.**

**TOTAL DE PARTICIPANTES EN ACTIVIDADES REALIZADAS POR EXTERNOS: 2.324**

### **2.3. COLABORACIÓN CON OTRAS ÁREAS DE LA URJC Y CON ENTIDADES EXTERNAS.**

Desde el Programa Universidad Saludable, tenemos como objetivo crear sinergias y alianzas con otras áreas, agentes y entidades para trabajar la Promoción de la Salud de forma más integral, multidisciplinar y extensa.

Durante este curso 21-22 hemos colaborado con distintas áreas o servicios de la universidad como son la Oficina Verde, la Unidad de Igualdad, el servicio de Prevención de Riesgos Laborales, La Clínica Jurídica, La Escuela Internacional de Doctorado, el Vicerrectorado de Deportes y el Grado de Ciencia y Tecnología de los Alimentos. También hemos establecido alianzas con el Ayuntamiento de Madrid y con el movimiento Global Challenge.

#### **COLABORACIÓN CON OFICINA VERDE: “PROYECTOS QUE ALIMENTAN”**

Desde Universidad Saludable y Oficina Verde, estamos trabajando conjuntamente para promover una alimentación más saludable y sostenible, en el marco del Proyecto URJC-2030. Estas acciones se enmarcan bajo el paraguas de lo que hemos denominado “Proyectos que alimentan”.

Algunas de las líneas que hemos llevado a cabo conjuntamente este curso han sido las siguientes:

#### **CICLO DE CONFERENCIAS “LOS RETOS DE LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE Y SOSTENIBLE EN MADRID”: COLABORACIÓN CON EL AYUNTAMIENTO DE MADRID.**

Colaboración con el Ayuntamiento de Madrid para el desarrollo de la Estrategia de Alimentación Saludable y Sostenible 2022, con el objetivo de ir creando recursos comunitarios para potenciar una alimentación más saludable y sostenible.

En el marco de esta colaboración, el Ayuntamiento de Madrid y las Universidades públicas de Madrid ofrecimos un ciclo de seis conferencias abiertas y gratuitas sobre “**LOS RETOS DE LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE Y SOSTENIBLE EN MADRID**”.

Cada jornada incluyó una conferencia y una visita a un espacio madrileño de referencia relacionado con los ejes del Pacto de Milán (Gobernanza, Cultura Alimentaria, Derecho a la Alimentación, Compra pública, Producción):



## CAMPAÑA “LA UNIVERSIDAD TE DA CALABAZAS”.

Enmarcada en el proyecto europeo FoodWave sobre alimentación y cambio climático, se llevó a cabo otra colaboración entre la URJC y el Ayuntamiento de Madrid: la campaña “La universidad te da calabazas”.

Dicha acción consistió en el reparto de calabazas por distintos campus de la universidad. El ayuntamiento financió la campaña en el campus de Madrid Vicálvaro y en la sede de Quintana, y adicionalmente la realizamos en el campus de Móstoles.

Se repartieron en total más de 700 kg de calabazas provenientes de un productor local y se informó a la comunidad universitaria sobre los beneficios del consumo de temporada y de proximidad, además de facilitarles una sencilla receta para comer sano: la crema de calabaza. Esta acción tuvo muy buena acogida en todos los campus.



## JORNADA “PROYECTOS QUE ALIMENTAN”.

Se organizó esta jornada en modalidad online para dar visibilidad a distintos proyectos relacionados con la alimentación saludable y sostenible. Participaron en ella 52 personas. El programa de las jornadas fue el siguiente:

## PROYECTOS QUE ALIMENTAN

18 de noviembre / 10:30h - 14:30h

Oficina Verde y Universidad Saludable organizan ésta jornada en la que se tratará el tema de la alimentación saludable y sostenible, enmarcado en la Agenda 2030 de la ONU, dando visibilidad a distintos proyectos relacionados con este tema:

- Presentación - "La alimentación desde el Proyecto URJC2030".
- Ayuntamiento de Madrid - Proyecto FoodWave.
- TooGoodToGo
- "Alimentarse no tiene desperdicio" (URJC).
- El Huerto inclusivo. Ecotopia (URJC).
- Nutrillecturas: impulsando clubs abiertos de lecturas científicas en centros de investigación.
- Cierre.



### COLABORACIÓN CON EL GRUPO OPERATIVO "ALIMENTANDO AL CAMPUS".

Como colaboradores de este grupo operativo, y habiendo participado previa y activamente en los laboratorios de innovación social "**Repensar la alimentación desde los campus universitarios**", tuvimos la oportunidad de poner en marcha uno de los proyectos piloto resultantes de los mismos. En el caso de la URJC, elegimos la participación por parte de una persona del Servicio de Contratación en el curso "Compra pública para gestores" con el fin de impulsar unos pliegos de condiciones más saludables y sostenibles con respecto a la contratación de los servicios de restauración de nuestros campus.



## ASESORAMIENTO EN LA ELABORACIÓN DE LOS PLIEGOS DE PRESCRIPCIONES TÉCNICAS PARA LOS SERVICIOS DE RESTAURACIÓN Y MÁQUINAS DE VENDING.

En esta línea, desde Oficina Verde y Universidad Saludable colaboramos en la elaboración y revisión de las condiciones que conforman los pliegos de prescripciones técnicas para los servicios de restauración y las máquinas de vending. Nuestro objetivo es que en esas condiciones se cumplan las recomendaciones mínimas que se han acordado desde la Red Española de Universidades Saludables sobre alimentación saludable y sostenible (reducir la sal, fomentar el consumo de agua, incrementar las verduras y legumbres en los menús, ofrecer productos saludables en las máquinas, reducir los plásticos y el desperdicio alimentario...).

Los últimos pliegos que se han publicado han avanzado hacia el fomento de una alimentación más saludable y sostenible. En este momento, nuestro objetivo es crear una comisión de seguimiento para garantizar que esas condiciones se cumplen de manera favorable.

### COLABORACIÓN CON LA CLÍNICA JURÍDICA DE LA URJC

Se ha colaborado con la Clínica Jurídica tanto en el primer como en el segundo cuatrimestre, realizando talleres de competencias socioemocionales específicos en base a sus necesidades.

#### Destinatarios:

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

#### Objetivo:

Adquirir competencias que ayuden al estudiantado en prácticas a cuidarse y regular mejor sus emociones, así como a comprender, empatizar y relacionarse mejor con las personas a las que asesoren.

#### Formato y contenidos:

Se han realizado de forma presencial en el campus Madrid Vicálvaro, tres talleres de dos sesiones cada uno. Los contenidos de cada taller fueron los siguientes:

### “Regulación Emocional”:

1. Autoconocimiento emocional.
2. Herramientas de autorregulación emocional.
3. Técnicas de desactivación emocional (atención plena, relajación).
4. Ejercicios prácticos.

### “Empatía y ecpatía (autocuidado profesional)”:

1. Psicoeducación sobre empatía sana y sobreimplicación.
2. Cómo mostrar empatía (verbal y no verbal).
3. Ecpatía: ¿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 y asertividad”:

1. Estilos de comunicación.
2. Actitud asertiva.
3. El enfoque de la Comunicación no violenta.
4. Ejercicios prácticos.

### Fechas y horarios:

TALLER	PRIMER CUATRIMESTRE	SEGUNDO CUATRIMESTRE
Regulación emocional	22 y 29 de octubre (13-15h)	16 y 23 de febrero (13-15h)
Empatía y ecpatía	8 y 15 de octubre (13-15h)	2 y 9 de marzo (13-15h)
Comunicación	5 y 12 de noviembre (13-15h)	16 y 23 de marzo (13-15h)

Total de participantes: 17.

Algunos comentarios de los participantes sobre los talleres realizados han sido:

“Estos talleres me han aportado herramientas para identificar, comprender y trabajar con las emociones propias del ámbito jurídico. Más allá de la utilidad profesional que ya he podido constatar, muchas de los conocimientos adquiridos me han aportado conocimientos útiles que he podido aplicar también en mi vida personal. Añadido a todo lo anterior destacaría el cambio de perspectiva, de marco, provocado por las preguntas y explicaciones de Ainhoa y Silvia, que me han servido tanto para cuestionarme algunas ideas preconcebidas sobre las emociones como para replantearme algunas estrategias de gestión emocional, especialmente a nivel comunicativo, que puedo mejorar gracias a ellas”.

“Entre las muchas cosas que me han aportado estos talleres, me quedaría sobre todo a la forma de entender mis emociones y de cómo saber regularlas a la hora no solo de afrontar alguna situación personal, sino que también en mi entorno profesional para ser diligente en afrontarla”.

“Como estudiante desde hace años de esta Universidad, me gustaría aprovechar para agradecer formalmente su labor a todas las personas relacionadas con la organización de estos talleres, en tanto entendía y ahora aún más, que formaciones como la que hemos recibido son indispensables para nuestro futuro. En este sentido creo que esta experiencia permite reforzar la idea de que debería introducirse en los planes de estudio de los Grados y Dobles Grados de Derecho formación reglada, específica y obligatoria en esta materia; por motivos similares a los que se hace en el Grado de Medicina”.

#### **COLABORACIÓN CON LA ESCUELA INTERNACIONAL DE DOCTORADO DE LA URJC**

La colaboración con la EID se ha llevado a cabo con dos talleres formativos específicos para estudiantes de doctorado, atendiendo a las necesidades concretas de este colectivo.

#### **“MANEJO DEL ESTRÉS Y REGULACIÓN EMOCIONAL EN DOCTORANDOS”:**

Modalidad: Dos sesiones online.

Fecha y horario: 15 y 22 de febrero (16-18h).

Contenidos:

- Psicoeducación sobre emociones.
- 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 y pautas para fomentar un estilo de vida protector (gestión del tiempo, autocuidado, sueño y descanso, emociones agradables...).

Participantes en la actividad: **159.**

**“CUIDAR LA SALUD MENTAL DE LOS INVESTIGADORES”: III CONGRESO DE LA ESCUELA INTERNACIONAL DE DOCTORADO DE LA URJC.**

Este seminario se realizó como parte del III Congreso de la EID a petición de la organización del mismo.

Modalidad: Presencial.

Fecha y horario: 31 de mayo (11’45-13h).

Contenidos:

- La importancia de cuidar nuestra salud mental durante la tesis.
- Estrategias relacionadas con el área cognitiva: los pensamientos.
- Herramientas para manejar nuestras emociones y regular el estrés.
- Hábitos saludables: la base del autocuidado.

Participantes en la actividad: **50.**

**COLABORACIÓN CON EL VICERRECTORADO DE DEPORTES DE LA URJC**

Esta colaboración se ha realizado dentro de la Unidad de Preparación Física, un proyecto basado en la evaluación, asesoramiento y prescripción de ejercicio físico para el PAS/PDI de la URJC.

Complementariamente a la unidad de preparación física, y con el fin de trabajar la salud desde un punto de vista más integral, desde el Programa Universidad Saludable se realizaron una

serie de talleres formativos en modalidad online sobre competencias socioemocionales complementados con infografías y material adicional, al objeto de proporcionar recursos, estrategias y tips a nuestra comunidad universitaria que le permita ocuparse de su salud y bienestar como agentes activos.

Cada taller se ofreció a los participantes en dos fechas a elegir para inscribirse en la de su preferencia: una en horario de mañana y otra de tarde.

#### Taller 1: “MANEJO DEL ESTRÉS”.

Fechas y horario: 21 de febrero (12-14h) y 24 de febrero (15’30-17’30h).

#### Contenidos:

- Conceptualización del estrés.
- Herramientas para un manejo saludable del estrés: regulación emocional, gestión del tiempo y del ambiente, cultivar un estilo de vida protector...
- Ejercicios y dinámicas.

Participantes: **23.**

#### Taller 2: “REGULACIÓN EMOCIONAL”.

Fechas y horario: 10 de marzo (12-14h) y 15 de marzo (15'30-17'30h).

#### Contenidos:

- Psicoeducación sobre las emociones y su funcionamiento.
- ¿Cómo me relaciono con mis emociones?
- Patrones dañinos de regulación emocional.
- Procesos de regulación emocional saludable.

Participantes: **20.**

#### Taller 3: “AUTOESTIMA Y AUTOCUIDADO”.

Fechas y horario: 25 de abril (11-13h) y 26 de abril (15'30-17'30h).

#### Contenidos:

- ¿Qué es autocuidado?
- Rutinas que nos cuidan.
- Autoestima y autocompasión: quererse y tratarse bien como bases del autocuidado.

- Ejercicios.

Participantes: 14.

Taller 4: “RELACIONES SALUDABLES”.

Fechas y horario: 5 de mayo (10-12h) y 13 de mayo (15’30-17’30h).

Contenidos:

- Autocuidado relacional.
- ¿Qué son relaciones sanas?
- Comunicación asertiva.
- Habilidades sociales básicas.
- Empatía.

Participantes: 12.

Después de cada taller, se facilitó a los participantes un material con infografías resumen y la documentación trabajada.



## TALLER "MANEJO DEL ESTRÉS"

- Programa Universidad Saludable -

- 1 **El estrés forma parte de la vida y es una respuesta que nos ayuda a sobrevivir:** no debemos luchar para eliminarlo pero sí regularlo y gestionarlo para que no invada nuestra vida y aparezca de forma útil cuando sea necesario.
- 2 **Ante la percepción de una amenaza, la respuesta de estrés moviliza nuestro organismo para responder y lo hace a tres niveles:** fisiológico (cómo me activo), psicológico-emocional (qué vivencia experimento) y conductual (lo que hago).
- 3 **El proceso de afrontamiento de la situación de estrés depende de la tensión que ejerce el estresor y de los recursos que tengamos disponibles para hacerle frente.**
- 4 **Conecta con tu cuerpo y sus señales** (inquiétude, dolor, mareo, respiración...) para atenderlas y preguntarte ¿qué mensaje me transmiten esas señales y qué necesidades tengo?
- 5 **Identifica los estresores** que activan esa respuesta de alarma en tu día a día, los intensos y los de "bajo nivel" que tienden a acumularse y pasar más desapercibidos.
- 6 **Emplea energía en conocerte:** observa tus reacciones, emociones, pensamientos... Cuanto mejor conozcas cómo funciona, mejor vas a manejar las situaciones que te vas encontrando, especialmente las adversidades.
- 7 **Cultiva un estilo de vida protector:** cuida tu alimentación, elimina tóxicos, duerme lo suficiente, haz pausas, muévete, busca espacios de calma y desconexión, minimiza la tecnología, comparte tiempo con personas que te nutran...
- 8 **Recuerda que es importante salir del estado de alerta** (simpático) para activar estados de calma (parasimpático) y que hacerlo implica conocer y gestionar tus emociones, reducir tu autoexigencia, delegar ciertas cosas, priorizarte cuando lo necesites y proteger esos tiempos de desconexión y reparación para que no se invadan con el estrés.
- 9 **Cuida tu diálogo interno,** cómo te hablas y cómo te tratas cuando cometes un error, cuando no llegas a todo lo que te propones... Trabaja para que ese diálogo sea "fertilizante", constructivo y autocompasivo.
- 10 **Recuérdate a diario que mereces cuidarte** y que, para ello, es fundamental que el estrés no sea un "compañero de vida" sino una respuesta necesaria en determinadas ocasiones.

# AUTOCUIDADO Y AUTOESTIMA

### 1. AUTOCUIDADO

Es la forma en la que cuidamos de nosotros/as en el día a día

**Tipos:**

- Físico
- Emocional
- Social
- Cognitivo

### 2. RUTINAS QUE NOS CUIDAN

Conexión con nuestro cuerpo

- Dormir
- Actividad física
- Alimentación sana
- Hacer cosas que nos gusten
- Compartir tiempo con personas "nutritivas"
- Conectar con la naturaleza
- Evitar tóxicos y estimulantes

### ¿QUÉ ES LA AUTOESTIMA?

Sentimiento de valoración positiva o negativa hacia una misma/a

Aceptación y amor **VS** Rechazo

### COMPONENTES DE LA AUTOESTIMA

**ACTITUD** VALORACIÓN

**PROCESAMIENTO** PRÁCTICA

### PONERLA EN PRÁCTICA

Ponerla en marcha mediante acciones en nuestro día a día para cuidarnos, protegernos, desahogarnos...

### AUTOCOMPAÑIÓN

Mirarnos, entendernos y hablarnos a nosotros mismos con empatía, cariño y autocuidado

### COMPONENTES

- Amabilidad hacia uno mismo
- Humanidad
- Atención plena

### BONDAD HACIA UNO MISMO

Requiere que entendamos con empatía y cariño nuestras limitaciones, puntos débiles, errores y fracasos en lugar de condenarnos.


**Universidad Rey Juan Carlos** | Programa Universidad Saludable

# RELACIONES SALUDABLES

### RELACIONES SANAS

**SISTEMA DE CALMA Y CONTACTO**

- Se activa con personas que tenemos relación de intimidad y seguridad
- Aumenta con contacto físico

**SISTEMA DE ESTRÉS**

- Se activa con relaciones tóxicas o apego inseguro (personas que no nos hacen bien)

### TIPOS RELACIONES

**RELACIONES ROJAS**  
Personas que minan nuestra energía, socavan nuestro bienestar

**RELACIONES AMARILLAS**  
Personas que en algunos aspectos dificultan nuestro bienestar

**RELACIONES VERDES**  
Personas que nutren nuestro bienestar

### ¿QUÉ NECESITAMOS PARA RELACIONARNOS DE MANERA MÁS SANA?

### 1 DERECHOS ASERTIVOS BÁSICOS

Derecho a ser tu propio juez  
Derecho a elegir si nos hacemos responsables de los problemas de los demás  
Derecho a elegir si queremos dar explicaciones o no  
Derecho a cambiar de opinión  
Derecho a cometer errores

Derecho a decir "no lo sé"

Derecho a no necesitar la aprobación de los demás  
Derecho a no comprender las expectativas ajenas  
Derecho a no intentar alcanzar la perfección

### 2 COMUNICACIÓN NO VIOLENTA

M. D. Rose-Berg

**1. OBSERVAR SIN EVALUAR**

- Evaluar: introducir adjetivos, el guión... al describir la conducta del otro.
- Observar: centrarse en la conducta, dejando fuera esos comentarios.

**2. EXPRESAR NECESIDADES**

Importante conectar nuestros sentimientos con las necesidades que hay detrás: "Me siento... porque necesito..." no pido, evaluaciones o críticas que hacemos a otras personas con un reflejo de necesidades ajenas.

**3. PEDIR LO QUE NECESITAMOS**

Pedir no es insistir, por lo que hay que ser claros en nuestras peticiones, para que la otra persona entienda correctamente lo que necesitamos.

### 3 EMPATÍA

- Capacidad de ponernos en el lugar del otro y captar sus emociones, deseos, necesidades...
- Ponernos en la piel del otro sin perdernos de vista a nosotros mismos.

**NO SOMOS EMPÁTICOS CUANDO:**

- Negamos la emoción que la otra persona está sintiendo
- Alguien nos muestra una emoción y no la tenemos en cuenta en nuestra interacción con ella
- Le damos la razón al otro sin más
- Una persona me habla de sí misma y yo la contesto desde mí, sin tenerla en cuenta
- Conectamos con la emoción del otro pero sin delicadeza


**Universidad Rey Juan Carlos** | Programa Universidad Saludable

## COLABORACIÓN CON EL SERVICIO DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES DE LA URJC

Desde el Servicio de Prevención nos solicitaron crear una formación para la Comisión del Protocolo de actuación y prevención frente al acoso. Dicha formación constó de 10 horas y fue dirigida a mejorar los conocimientos y las competencias socioemocionales de los miembros de dicha comisión en relación con las distintas situaciones de acoso que se pueden encontrar y con su abordaje.

### “FORMACIÓN EN COMPETENCIAS PARA LA COMISIÓN ANTI-ACOSO”:

Modalidad: presencial (Campus de Móstoles).

Fechas y horarios: 26 de enero, 2, 9 y 16 de febrero (15'30-18h).

Contenidos:

#### SESIÓN 1: CONCEPTUALIZACIÓN DEL ACOSO.

- Definiciones y tipos de acoso.
- Manifestaciones de los distintos tipos de acoso.
- Diferenciar qué es acoso y qué no lo es.
- Casos prácticos.
- Puesta en común y debate.

#### SESIÓN 2: CONSECUENCIAS Y PATRONES DE COMPORTAMIENTO.

- Patrones y características frecuentes de las personas que acosan.
- Sintomatología y consecuencias para la persona acosada.
- Casos prácticos.
- Puesta en común y debate.

#### SESIÓN 3 y 4: HABILIDADES SOCIOEMOCIONALES PARA UN BUEN ABORDAJE Y PREVENCIÓN.

- La importancia de un abordaje integral y coordinado.
- Manejo emocional: sostener y validar las emociones del otro.
- Acogida, empatía, no juicio.

- Habilidades de comunicación.
- Pautas para la resolución de conflictos.
- Casos prácticos.
- Puesta en común y debate.
- Reflexión: ¿qué otras acciones formativas son necesarias para un buen abordaje?
- Conclusiones.

Participantes en la actividad: 15

### COLABORACIÓN CON LA UNIDAD DE IGUALDAD DE LA URJC

Desde la Unidad de Igualdad se nos solicitó una colaboración para las jornadas que realizan con motivo del Día Internacional de Acción por la Salud de las Mujeres (28 de mayo). Nuestra participación en estas jornadas consistió en la impartición de la charla-coloquio “Autocuidado y acompañamiento emocional en procesos de cáncer de mama”.

**“AUTOCUIDADO Y ACOMPAÑAMIENTO EMOCIONAL EN PROCESOS DE CÁNCER DE MAMA”:**

Fecha y horario: 24 de mayo de 2022 (12h a 14h).

Modalidad: Online.

Impartido por:

**Silvia Cruz:** Psicóloga especializada en Psicología Clínica y de la Salud. Responsable del Programa Universidad Saludable. Universidad Rey Juan Carlos.

**Natalia Mesa:** Médica especializada en Ginecología y Obstetricia. Actualmente es doctoranda en la Universidad Rey Juan Carlos de Madrid con la tesis “Medicina basada en narrativas de cáncer de mama en mujeres en España. Propuesta de introducción de las humanidades médicas en los planes de estudios de ciencias de la salud.”

Contenidos:

- 1.- El proceso del cáncer de mama.
- 2.- Autocuidado emocional como base para un buen afrontamiento.

3.- El acompañamiento emocional: ¿cómo podemos ser un “bastón de apoyo” para las mujeres en este camino?

4.- La comunicación entre las mujeres y los profesionales sanitarios: narrativas de mujeres con cáncer de mama.

Participantes en la actividad: 48.

### COLABORACIÓN EN LA SEMANA DE LA CIENCIA 2021

Se crearon dos actividades para la Semana de la Ciencia 2021 para ser realizadas en modalidad presencial:

- **El autoconocimiento como motor de cambio:** Campus de Fuenlabrada.
- **El valor del autocuidado:** Campus de Madrid Vicálvaro.

### TERTULIAS “VIDA UNIVERSITARIA”

Participamos en las “Tertulias sobre Vida Universitaria”, un espacio en el que distintas unidades de la universidad comentamos nuestras principales líneas de actuación, dando a conocer las distintas opciones que tiene la comunidad universitaria para desarrollar su vida universitaria más allá de lo estrictamente académico.



### COLABORACIÓN CON EL MOVIMIENTO GLOBAL CHALLENGE

Se ha establecido una colaboración entre el movimiento Global Challenge-Ongawa y Universidad Saludable para trabajar en una línea de actuación que se dirija a potenciar los cuidados dentro de las universidades. En esta dirección, se han llevado a cabo distintas acciones:

- Reuniones de trabajo conjunto, creación de ideas...

- Realización de la actividad “**Museo de los Cuidados-ODS**” dentro de la Semana de la Salud, un taller práctico para reflexionar sobre los cuidados y sobre los cambios que podemos movilizar como personas y como sociedad.
- **Consulta** en la web y a través de redes sociales: se ha alojado en la web de Universidad Saludable un vídeo realizado por Global Challenge y un formulario con preguntas sobre el tema de los cuidados dentro de la universidad. El objetivo es escuchar la opinión y necesidades de la comunidad universitaria y partir de esta escucha para seguir proponiendo acciones que promuevan una mejora de los cuidados, tanto de las personas como de nuestros entornos y del planeta en su conjunto. El enlace a la consulta es:  
<https://www.urjc2030.es/prus/participa/#cuidad-ods>
- **Grupo de discusión:** se ha realizado un grupo con cuatro estudiantes en el cual se debatió sobre las competencias cuidadoras y su importancia en el ámbito universitario.

TOTAL DE PARTICIPANTES EN ACTIVIDADES RELACIONADAS CON COLABORACIONES  
INTERNAS Y EXTERNAS: **410**

#### **2.4. ATENCIÓN INDIVIDUALIZADA ANTE DISTINTAS DIFICULTADES O PROBLEMÁTICAS.**

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. Este apoyo se ha realizado de forma online (a través de correo electrónico o sesiones por Teams) y de forma presencial.

Este apoyo suele estar ligado a la asistencia a los distintos seminarios, para dar opción a las personas participantes de comentar su caso particular si así lo necesitan. En los grupos se trabajan variables socioemocionales y es frecuente que las personas que asisten tomen mayor conciencia de alguna problemática o dificultad, o que se animen a compartir lo que les ocurre

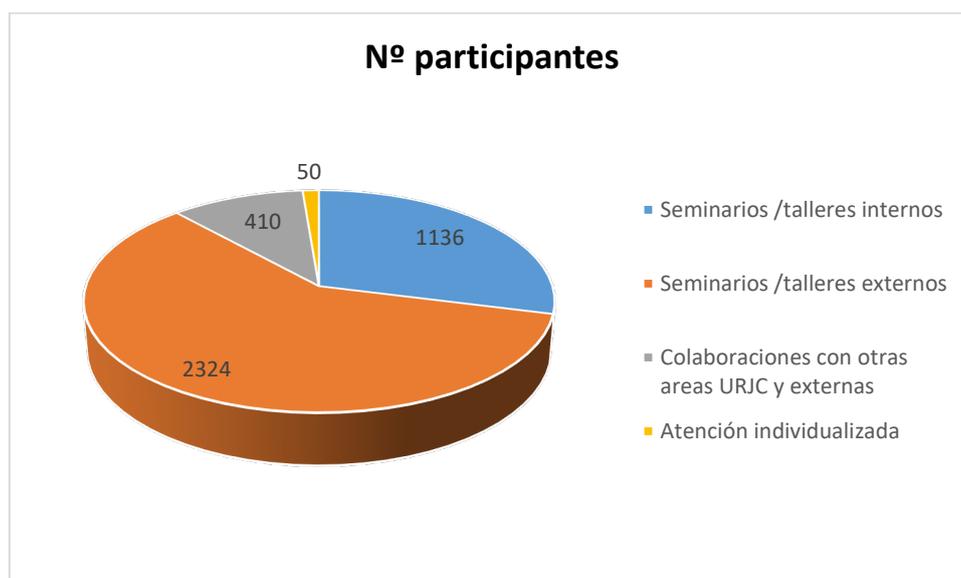
y a pedir apoyo. Este asesoramiento que les ofrecemos desde Universidad Saludable consiste generalmente en una o dos sesiones en las que se valora cada caso y sus necesidades.

Debido al gran volumen de nuestra comunidad universitaria, cuando se valora que es un caso que necesita una atención 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.

Se han atendido de forma individual a unas **50** personas en este curso.

**PARTICIPANTES TOTALES EN EL CURSO 2021-2022: 3.920**



---

### 3. TRABAJO EN RED

---

La URJC pertenece a diferentes redes de universidades promotoras de salud: RIUPS (red iberoamericana), REUPS (red nacional) y REMUS (red regional).

Con las tres redes se desarrollan sinergias y trabajo colaborativo pero es con la **Red Española de Universidades Promotoras de Salud** con la que realizamos una colaboración más estrecha y regular. Algunos de los proyectos y acciones que hemos realizado este curso en el marco de la **REUPS** son:

### ELABORACIÓN DE UN CURSO MOOC

Este proyecto consiste en la elaboración conjunta entre distintas universidades de un curso MOOC con los siguientes módulos:

- 1.- Actividad física para un estilo de vida saludable.
- 2.- Prevención de adicciones.
- 3.- Alimentación saludable y sostenible.
- 4.- Bienestar psicológico.
- 5.- Relaciones afectivo-sexuales saludables.

Según el perfil profesional de cada persona, se han establecido las distintas contribuciones. Concretamente, desde Universidad Saludable hemos colaborado en la elaboración de los módulos de “Bienestar psicológico” y “Relaciones afectivo-sexuales saludables”.

Cuando esté finalizado, este curso será ofrecido a la comunidad universitaria de las distintas universidades que componemos REUPS.

### GRUPO DE TRABAJO “DOCUMENTO DE CONSENSO SOBRE EL BIENESTAR EMOCIONAL EN LAS UNIVERSIDADES”

Se ha creado un grupo de trabajo para elaborar un documento de consenso en el que se reflejen recomendaciones sobre distintos aspectos que puedan repercutir en una promoción del bienestar emocional en las universidades.

Desde Universidad Saludable formamos parte de este grupo de trabajo, desde el que estamos actualmente elaborando tanto el documento de consenso como un mapeo sobre los activos y recursos que ya existen en las distintas universidades en relación con el bienestar emocional y la salud mental.

### **GRUPO DE TRABAJO “REUPS: LIBRE DE HUMO”**

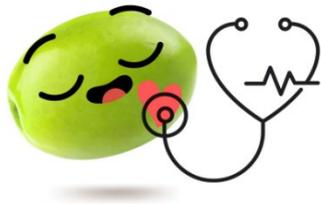
Otro grupo de trabajo del que formamos parte activamente es el que se ha creado para elaborar criterios que nos acrediten como universidades libres de humos, poniendo en marcha acciones que se dirijan a una disminución del consumo de tabaco en los campus universitarios.

### **CAMPAÑA “UN MES, UN MENSAJE SALUDABLE”**

Como se hace desde hace años, continuamos con la campaña “Un mes, un mensaje saludable”, desde la cual se elaboran mensajes relacionados con temas relevantes para la salud. Cada mes, una universidad se encarga de crear el mensaje correspondiente con un texto y una infografía que luego se mueve por todas las universidades a través de redes sociales. Algunos de ellos son:



**Nuestro planeta, Nuestra salud**



**#1MensajeSaludable**



**Mejor sin humos ni vapores**



**#1MensajeSaludable**



**Juny**

**¿Qué hacen que las redes sociales sean tan adictivas?**

El acto de revelar información sobre uno mismo, activa la misma parte del cerebro que está asociada con la sensación de placer

Actividad  
Ego  
FOMO

**Existen trucos para bajar el nivel de estrés provocado por las redes sociales sin dejar de utilizarlas**

**+ INFO**

**Dificultar el acceso a las redes**  
 Desactiva las notificaciones automáticas

**Limitar el tiempo que dedicas a las redes.**

**Darte un margen suficiente**

**Las redes sociales se han convertido en un espacio en el que construimos relaciones, configuramos nuestra propia identidad, y nos expresamos y conocemos el mundo que nos rodea... Que sumen en tu bienestar**



**+ INFO**

**#Poder digital**

## CELEBRACIÓN DE ASAMBLEAS ANUALES

Cada año, REUPS celebra dos asambleas para poner en común los proyectos activos, los avances conseguidos y consensuar nuevas líneas de actuación. Estas asambleas tienen su sede en la Universidad Rey Juan Carlos que ejerce de anfitriona.

Este año además, con motivo de 25º aniversario de la URJC, desde Universidad Saludable hemos organizado una asamblea especial en el mes de junio, invitando a un almuerzo saludable a todos los asistentes y realizando un taller posterior a la comida sobre Bienestar emocional.

---

### 4. PARTICIPACIÓN EN FOROS Y CONGRESOS. DIFUSIÓN

---

#### VI CONGRESO NACIONAL DE LA RED COLOMBIANA DE INSTITUCIONES DE EDUCACIÓN SUPERIOR Y UNIVERSIDADES PROMOTORAS DE SALUD –REDCUPS

En el marco de la Red Iberoamericana de Universidades Promotoras de Salud, hemos participado como ponentes en el congreso anual de una de las redes que la componen: la red colombiana (21 y 22 de octubre 2021).

El trabajo presentado de forma online fue "Promoción de la salud y el bienestar universitario en la Universidad Rey Juan Carlos" en el que se expuso nuestra experiencia dentro del Programa Universidad Saludable desde nuestras principales líneas de actuación y resultados favorables.

#### II SEMINARIO INTERNACIONAL DE PROMOCIÓN Y EDUCACIÓN PARA LA SALUD

Este seminario internacional se celebró de manera presencial en la Facultad de Ciencias de la Salud (campus de Alcorcón) y asistieron personas de distintas universidades iberoamericanas

para compartir experiencias y reflexiones en torno a la promoción de la salud en las universidades y en la sociedad en general.

En este seminario participamos como asistentes y como ponentes con el trabajo **“Promoción de la salud en el marco del Proyecto URJC-2030: experiencias desde el Programa Universidad Saludable”**.

Una vez finalizado el seminario, se celebró el acto de investidura como nuevo doctor Honoris Causa por la URJC de Hiram V. Arroyo, una de las principales figuras de la Promoción y la Educación para la Salud en América Latina y coordinador de la Red Iberoamericana de Universidades Promotoras de Salud (RIUPS).

## **II SEMINARIO INTERNACIONAL DE PROMOCIÓN Y EDUCACIÓN PARA LA SALUD**

18-20 de mayo de 2022

Jueves, 19 de mayo

11:30. **Eje temático IV. Promoción de la Salud y los Objetivos de Desarrollo Sostenible**

- **Promoción de la salud en el marco del Proyecto URJC 2030: experiencias desde el Programa Universidad Saludable.** Ainhoa Romero y Silvia Cruz. Programa Universidad Saludable. Vicerrectorado de Planificación y Estrategia. URJC, España
- **Los estándares mundiales de escuelas promotoras de salud y su guía de implementación.** Javier Gállego Diéguez, Jefe de Servicio de Educación, Participación y Derechos de los Pacientes. Dirección General de Transformación Digital, Innovación y Derechos de los Usuarios. Miembro del grupo asesor externo de OMS y Unesco. Zaragoza, España
- **La promoción del tema del cambio climático y su impacto en la salud: El Caso de Puerto Rico.** Dr. José Seguinot Barbosa. Catedrático y Decano Interino. Escuela Graduada de Salud Pública, Universidad de Puerto Rico
- **Estrategia alimentaria sana y sustentable en el combate a la malnutrición y ECNT.** Dr. José Luis Castillo Hernández, Profesor jubilado de la Facultad de Nutrición, Universidad Veracruzana, Xalapa, México. Asesor de la Red Iberoamericana y Mexicana de Universidades Promotoras de la Salud (RIUPS y RMUPS)
- **Promover la salud mediante el cambio en las organizaciones: la cultura comunicativa como palanca para la transformación.** Prof. Aitor Ugarte Iturrizaga, Universidad Carlos III de Madrid, y Prof. Hernán Alfredo Díaz, FUNDADEPS, Madrid, España
- **Sistemas Alimentarios promotores de salud.** Magister Lina Lay Mendivil, Facultad de Ciencias Agropecuarias, Universidad de Panamá

13:00. Debate

13:30. **Conclusiones - clausura del seminario.** Prof<sup>a</sup>. Carmen Gallardo Pino, Prof<sup>a</sup>. Ana Martínez Pérez y Prof. Hiram V. Arroyo

14:30. Fin de la Jornada



### **III SEMINARIO DE SENSIBILIZACIÓN POR UN SISTEMA ALIMENTARIO SOSTENIBLE PARA UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE**

Este seminario se celebró el 29 de octubre y tuvo como lema principal: “Frutas y verduras, todo por ganar y nada que perder”. Participamos en él con una ponencia titulada **“Alimentos en el Proyecto URJC-2030”** en la que se expusieron las distintas líneas de actuación que se

están desarrollando desde Universidad Saludable y Oficina Verde bajo el paraguas “Proyectos que alimentan”.

**XXIX JORNADAS CRUE-SOSTENIBILIDAD: “El papel de las universidades en la Agroalimentación Sostenible: Impacto de la crisis sanitaria”**

En estas jornadas se puso de relieve que la Universidad es un agente activo que impulsa la sociedad del conocimiento, estableciendo los principales objetivos y acciones a realizar para la conservación de nuestro entorno y centrándose en el papel de las universidades en la agroalimentación, de una forma sostenible y teniendo siempre en cuenta el horizonte de los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS). También analizaremos el impacto de la crisis sanitaria en las universidades.

Asistimos a las XXIX Jornadas de CRUE-Sostenibilidad, en las cuales participamos en el grupo de trabajo de “Universidades Saludables”.

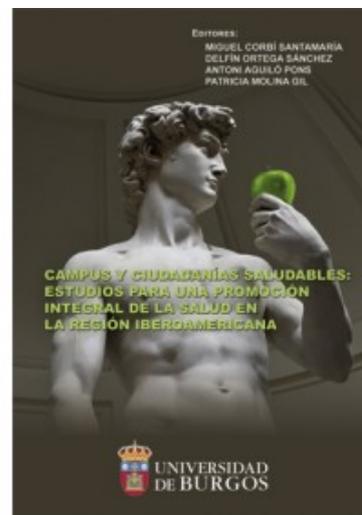
**XXX JORNADAS CRUE-SOSTENIBILIDAD: “INTEGRANDO LOS ODS EN LA FORMACIÓN UNIVERSITARIA”**

Con motivo del 25º aniversario, la URJC ha asumido desde el Vicerrectorado de Planificación y Estrategia la organización de las **XXX Jornadas CRUE-Sostenibilidad: “Integrando los ODS en la formación universitaria”**. Las distintas unidades que componemos este vicerrectorado hemos realizado distintas tareas para la organización de este evento, que se celebró en el Hospital San Carlos de Aranjuez los días 1, 2 y 3 de junio de 2022. Acudieron al mismo de manera presencial 181 personas.

Por otro lado, desde Universidad Saludable participamos en el grupo de trabajo de “Universidades Saludables” de esta sectorial, aprobándose en el mismo varios documentos de consenso sobre aspectos relevantes en la promoción de la salud dentro del entorno universitario.

**PUBLICACIÓN DEL CAPÍTULO “El trabajo en competencias socioemocionales en la Universidad Rey Juan Carlos: impacto de intervenciones grupales en la salud emocional de los estudiantes”**

Ha sido seleccionado y publicado el capítulo “**El trabajo en competencias socioemocionales en la Universidad Rey Juan Carlos: impacto de intervenciones grupales en la salud emocional de los estudiantes**” en el cual se reflejan los resultados y el impacto de unas de las líneas de intervención más consolidadas del servicio: los seminarios grupales sobre competencias socioemocionales”. Como se indica en el propio libro: *“los trece estudios evidencian la eficacia y operatividad de las redes de trabajo, la cooperación intra-universitaria y la corresponsabilidad social en la promoción integral de la salud en los espacios dedicados a la educación superior”*.



#### COMITÉ CIENTÍFICO DEL II CONGRESO DE UNIVERSIDADES PROMOTORAS DE SALUD

Hemos formado parte del comité científico del **II Congreso de Universidades Promotoras de Salud** que se celebrará en noviembre de 2022 en Burgos y en el cual desde Universidad Saludable se presentarán dos comunicaciones.

---

### 5. TUTORIZACIÓN DE ESTUDIANTES DE PSICOLOGÍA EN PRÁCTICAS EXTERNAS

---

Continuando con el convenio establecido con el Departamento de Psicología en cursos anteriores, se ha llevado a cabo de nuevo la tutorización de dos estudiantes de 4º de Psicología de 300 horas cada una.

Las tareas de las dos estudiantes han sido las siguientes:

- Formación en Promoción de la Salud desde una perspectiva biopsicosocial.
- Asistencia a talleres y actividades realizadas dentro del servicio y dirigidas a la comunidad

universitaria (sobre competencias socioemocionales, habilidades académicas, campañas de salud específicas, etc.).

- Elaboración de talleres y materiales relacionados con competencias socioemocionales dirigidas a la comunidad universitaria.
- Búsqueda de recursos sobre distintos temas relacionados con la salud.
- Creación y ejecución de un taller teórico-práctico dirigido a los estudiantes de la universidad.

---

## 6. VALORACIÓN Y OPINIÓN DE LAS PERSONAS USUARIAS

---

En todas las valoraciones de las actividades, se añade un apartado de sugerencias y propuestas. Recogemos algunas de ellas pues muchas reflejan demandas en la misma dirección:

- “Creo que podía ser interesante trabajar temas como las relaciones sociales afectivas, el trato cotidiano con otras personas con las que a lo mejor no hay un vínculo afectivo y el peligro de la deshumanización entre personas. Aunque pueda resultar una idea un poco redundante, opino que es importante incidir en analizar un poco las perspectivas personales a cerca de la percepción de cómo nos relacionamos y ser críticos acerca de cómo nos relacionamos con los demás y de qué forma podemos mejorar”.
- “Me gustaría recibir algo más de información sobre el uso seguro de las redes destinadas al "ligue" y a conocer gente nueva. Sobre cómo no caer en estafas, chantajes, y cómo detectar cuentas falsas y BOTs, que puedan comprometer nuestra privacidad”.
- “Sugiero un seminario para adquirir técnicas de reforzar nuevos comportamientos. Para los que tenemos ya alguna edad, cambiar comportamientos es difícil”.
- “Necesitamos más iniciativas sobre salud mental en general. Estas actividades son muy útiles y más cuando no tenemos la suerte de poder costearnos una terapia”.

- “Es importante abordar los trastornos de alimentación. Cada vez hay más a mi alrededor y me preocupa la influencia que las redes sociales están causando en nuestra percepción sobre el físico”.
- “Toda formación y actividades sobre depresión en particular”.
- “Seminarios sobre salud sexual con una perspectiva amplia que recoja todas las opciones”.
- “Estas formaciones deberían ser integradas en las asignaturas de TODAS las carreras de forma obligatoria y desde 1º”.
- “Más talleres presenciales”.
- “Más talleres online”.

Se muestran también algunos de los comentarios que los usuarios nos han hecho llegar:

- “Todo ha sido maravilloso como en cada charla. Gracias de corazón por dar acceso a estos talleres que, sobre todo, ofrecen ejercicios prácticos que son muy útiles”.
- “Muchísimas gracias a Universidad Saludable. Me habéis dado herramientas muy valiosas para cuidarme. Ojalá los hubiese conocido antes”.
- “Me parece muy bien que los seminarios sean de diferentes cuestiones y que se relacionen entre sí. ¡Buen trabajo, y gracias!”.
- “Gracias por hacernos conocer un poquito más de nosotros y saber cómo gestionar las emociones y sentimientos de cara al ámbito laboral, así como aplicable a la vida diaria, gracias por preocuparte por cada uno de nosotros y por ayudarme cuando no sabía cómo decirlo. Espero poder apuntarme a más cosas que haga universidad saludable y que sigáis con esa labor tan espectacular de ayudar a los demás”.
- “Gracias a vosotras siempre. Sois unas grandes profesionales. Es importante creer en lo que se hace, sí, pero, también trasladar a los demás todo eso en lo que se cree y en lo que se trabaja; hacerlo llegar y que cumpla su función para que luego pueda dar sus frutos y vosotras lo lográis con creces...”

Vuestra labor debe continuar; es necesaria para la Universidad tanto en su dimensión interna -salud de sus trabajadores y trabajadoras- como por su trascendencia social”.

---

## 7. LÍNEAS DE ACTUACIÓN PARA EL CURSO 2022-2023

---

Mirando hacia el curso 2022-2023, desde Universidad Saludable continuaremos realizando acciones y actividades que impacten de forma positiva en la salud y el bienestar de nuestra comunidad universitaria.

Se dará continuidad a las iniciativas que están consolidadas y que reflejan año tras año que son beneficiosas. Así, continuaremos ofreciendo charlas, jornadas y talleres sobre competencias socioemocionales, volviendo a ofrecer contenidos ya creados para aquellas personas que aún no hayan podido formarse en ellos (Regulación emocional, manejo del estrés, relaciones de pareja, hábitos saludables, autoexigencia y perfeccionismo, autocuidado...), así como contenidos nuevos, teniendo siempre en cuenta las necesidades que vamos detectando.

Así, se ofrecerán espacios para hablar de distintos problemas de salud mental (depresión, ansiedad, trastornos de la alimentación...) y se ampliarán las iniciativas enfocadas a trabajar las relaciones saludables (dependencia emocional, comunicación, asertividad...).

Por otro lado, queremos dar continuidad a una línea de intervención más comunitaria, ya que creemos que es fundamental que asumamos los cuidados de las personas que nos rodean y de nuestra comunidad universitaria como una red desde la que poder reforzar los recursos de apoyo mutuo.

Desde esta perspectiva, se establecerán espacios presenciales en los distintos campus para compartir experiencias, escucharnos y debatir sobre diferentes ideas y experiencias. Esos espacios llamados “Hablemos de...” se establecerán regularmente y estarán acompañados por las psicólogas del servicio.

Continuaremos estableciendo sinergias y colaboraciones con otras unidades de la URJC y con entidades externas, siempre desde la premisa de que el trabajo

multidisciplinar suma activos y valor para una promoción de la salud más integral y holística.

Una línea de colaboración novedosa el próximo curso se llevará a cabo con la Oficina de Intervenciones Asistidas con Animales, creando talleres de manejo de la ansiedad ante los exámenes, impartidos por una de las psicólogas del equipo en los cuales se contará con la presencia de perros en las dinámicas.

Por otro lado, el curso 2022-2023 comienza con diferentes foros y congresos muy relevantes para las Universidades Promotoras de Salud. En septiembre se celebrará la XXXIII Escuela de Salud Pública de Menorca en la que se realizará el **IX Encuentro de la Red Española de Universidades Promotoras de Salud: Estrategias de planificación y elaboración de criterios para la acreditación de Unidades Promotoras de Salud**. En octubre tendrá lugar en Coimbra el **X Congreso Iberoamericano de Universidades Promotoras de Salud**. Por último, en noviembre se celebrará el **II Congreso de Universidades Promotoras de Salud en Burgos**. A todos ellos acudiremos para continuar trabajando en red, para presentar distintas comunicaciones y difundir el trabajo realizado por la URJC y para incorporar nuevos recursos que enriquezcan nuestra práctica.