



MEMORIA 2023-2024

OFICINA UNIVERSIDAD SALUDABLE



JULIO DE 2024

AINHOA ROMERO HERNÁNDEZ

SILVIA CRUZ CORNEJO

Servicio de Responsabilidad Social Universitaria
Vicerrectorado de Calidad y Estrategia

INDICE

| | |
|--|-----------|
| 1. Introducción..... | 6 |
| 2. Aprobación del Plan de actuación de Universidad Saludable..... | 8 |
| 3. Reconocimiento con “Sello Plata” a la URJC dentro de la certificación “Campus Saludable” | 9 |
| 4. Actividades curso 2023/2024: | |
| 4.1. Seminarios sobre competencias socioemocionales realizados por las psicólogas del equipo..... | 10 |
| 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) Autocuidado y manejo del estrés en época de exámenes. | |
| h) Autoconocimiento y autoestima. | |
| i) Espacio de relajación en época de exámenes. | |
| j) Pautas para un sueño y descanso saludable. | |
| k) Sueño y descanso saludable: pautas y herramientas. | |
| l) Bienestar emocional: más allá de la felicidad. | |
| m) Salud mental: herramientas para el día a día. | |
| 4.2.- Actividades realizadas por profesionales y entidades externas..... | 31 |
| 4.2.1 <u>Jornadas y talleres</u> | |
| a) Alimentación emocional: cómo relacionarnos de forma saludable con la comida. | |
| b) Introducción a la salud mental. | |
| c) Soledad No Deseada para profesionales sanitarios. | |

- d) Afrontando los retos del mundo laboral.
- e) La salud hormonal de las mujeres: la relación con el descanso, los ritmos circadianos y la salud mental.
- f) Salud hormonal y autocuidado en la etapa del climaterio y la menopausia.
- g) Pautas para la atención sanitaria a personas con discapacidad intelectual en clave de inclusión y derechos.
- h) Gestión de las pérdidas y los cambios vitales.
- i) Duelo de pareja.
- j) Duelos vitales.
- k) El buen dormir: sueño y salud.
- l) Afectos diversos, manejo de celos, límites y comunicación asertiva.
- m) Dinámicas jugadas para desarrollar la adaptación y flexibilidad al cambio.
- n) Cuando adaptarnos y complacer demasiado daña nuestra autoestima: entendiendo el síndrome de la chica buena.

4.2.2 Campañas y Conmemoración fechas relevantes

a) Semana por el Día de las Universidades Saludables:

- Pilates saludable
- Construir bienestar emocional a través de las Habilidades para la Vida
- Hablemos de...Soledad No Deseada
- ¿Por dónde se sale?:estrategias para manejar nuestros miedos
- Stands de la Asociación Española Contra el Cáncer: “Jóvenes y tabaco: que no te vendan humo”
- Alternativas al tabaco convencional: ¿Qué piensan los jóvenes? ¿Son realmente seguras?
- Reto 10.000 Donaciones de sangre
- Reparto de fruta

b) Día Mundial del Ictus:

- Campaña URJC Contra el Ictus

c) Día Mundial del VIH:

- Campaña de sensibilización salud sexual: realización de pruebas rápidas de detección de VIH y sífilis y reparto de preservativos.

d) Día Europeo de la Salud Sexual y Reproductiva: Jornadas Sexualidad Saludable.

- Enredad@s en la red: cómo gestionar nuestras relaciones afectivo-sexuales virtuales
- Salud sexual: autoconocimiento, disfunciones y mitos
- Cuidado del suelo pélvico masculino y femenino

e) Día Internacional de la Felicidad:

- Descubriendo la ciencia de la felicidad: claves para una vida más consciente y plena
- Campaña de “Hábitos para la felicidad”

f) Día Mundial de la Salud: Mes de la salud.

- Equipos saludables: cultivando un clima emocional positivo y desarrollando las fortalezas personales
- Dinámicas jugadas para desarrollar la cooperación y el trabajo en equipo
- Consumo responsable de alcohol en adultos
- Pilates saludable
- Cocina verde: integrando la salud y la sostenibilidad en tu cocina
- Campaña “Cuida tu salud sexual”
- Donaciones de sangre

g) Día Mundial sin Tabaco

4.2.3 Convenios de colaboración.

a) Convenio con Asociación Asperger Madrid:

- Formación básica sobre Trastornos del espectro autista
- Pautas para el manejo del TEA en el ámbito sanitario

- Pautas para el manejo del TEA en el ámbito educativo
- Video: Trabajo en equipo con personas con TEA
- Asesorías individualizadas
- b) Convenio con la Asociación Española Contra el Cáncer:
 - Acciones desarrolladas

4.3.- Colaboración con otras áreas de la URJC.....67

- a) Oficina Verde
- b) Clínica Jurídica
- c) Oficina de Intervenciones asistidas con animales
- d) Escuela Internacional de Doctorado
- e) Vicerrectorado Comunidad, campus, cultura y deporte
- f) Servicio de Prevención de Riesgos Laborales
- g) Servicio Médico
- h) Unidad de Cultura Científica y de la Innovación: Semana de la Ciencia
- i) Escuela Técnica Superior de Ingeniería Informática
- j) Escuela Ingeniería de Fuenlabrada (Grado Arquitectura)
- l) Grado de Enfermería
- l) Facultad de Ciencias de la Salud
- m) Facultad de Ciencias de la Comunicación
- n) Vicerrectorado de Transformación y Educación Digital e Inteligencia Artificial
- ñ) Casa del Estudiante
- o) Grado de Educación Primaria
- p) Facultad de Ciencias de la Educación y del Deporte y Estudios Interdisciplinarios
- q) Universidad de Mayores
- r) Curso “Paciente Experto en Enfermedades Crónicas”

| | |
|---|------------|
| 4.4.- Colaboración con otras Administraciones y entidades..... | 83 |
| 4.5.- Atención individualizada a dificultades y problemáticas..... | 85 |
| 4.6.- Opinión, valoración y propuestas de las personas usuarias..... | 86 |
| 5. Programa de voluntariado “Agentes Healthy 2024” | 87 |
| 6. Trabajo en redes promotoras de salud..... | 96 |
| 7. Participación en foros y congresos. Difusión..... | 102 |
| 8. Tutorización de estudiantes de Psicología en Prácticas..... | 103 |
| 9. Recursos en la web..... | 104 |
| 10. Líneas de actuación para el curso 2023-2024..... | 105 |

1. INTRODUCCIÓN

Desde la Oficina 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, la Oficina Universidad Saludable está implicada 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 trabajo son:

- Concepción holista e integral de la salud: nuestro objetivo es fomentar estilos de vida más saludables teniendo en cuenta todas las parcelas de la vida (emociones, relaciones, hábitos, recursos económicos...).
- 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.

En el curso 2023-2024, se ha aprobado el **Plan de actuación de la Oficina Universidad Saludable (PLUS-URJC)** en el que se consolidan las líneas de actuación y el funcionamiento general de esta oficina, otorgando además a la URJC el sello de plata en la certificación Campus Saludable por FISU.

Se ha continuado combinando la presencialidad con las actividades en modalidad online, ya que, al ser una comunidad muy amplia y ubicada en diversos campus, la

modalidad online nos permite llegar a un mayor número de personas y facilitar la asistencia con mayor flexibilidad.

No obstante, hemos continuado realizando actividades presenciales con grupos más pequeños, ya que el contacto directo entre las personas es indicador de mayor calidad.

Teniendo en cuenta las sugerencias realizadas en cursos anteriores y las necesidades detectadas, cada curso se diseñan actividades nuevas, ofreciendo acciones y formaciones en salud que focalicen en aquellas competencias que valoramos más importantes en cada momento, así como en relación con carencias y necesidades detectadas en la comunidad universitaria.

En este sentido, se ha dado continuidad a **seminarios** muy demandados como “Relaciones de pareja saludables”, “Autoexigencia y perfeccionismo”, “Hábitos saludables: cómo cambiar lo que no funciona”, “Prevención de adicciones tecnológicas”, “Autoconocimiento y autoestima”, “Regulación emocional” y “Técnicas de estudio”. Además, se han creado seminarios nuevos como “Sueño y descanso saludable: pautas y herramientas”, “Bienestar emocional: más allá de la felicidad” “Salud Mental: herramientas para el día a día” todo ello realizado por las psicólogas de la oficina.

Adicionalmente, se han realizado una amplia variedad de **actividades e iniciativas con profesionales y entidades externas**, dirigidas a ampliar las temáticas trabajadas hacia una promoción de la salud integral y multidisciplinar: sexualidad, alimentación, actividad física, relaciones, duelo, salud hormonal...

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

Por otro lado, hemos continuado con una de las líneas de actuación fundamentales: la **colaboración y alianzas con otras áreas de la propia URJC** (Oficina Verde, Unidad de Igualdad, Clínica Jurídica, Prevención de Riesgos Laborales, Escuela de Doctorado, Unidad de Divulgación Científica, Facultades y Escuelas...) y **de fuera de la universidad** (Ayuntamiento de Madrid, Fundación Mapfre...), estableciendo nuevos convenios de colaboración.

Siguiendo con lo realizado en cursos anteriores, se ha dado continuidad al **convenio de Prácticas Externas del Grado de Psicología**, tutorizando a una nueva estudiante de 4º de Psicología desde febrero de 2023 a mayo 2024.

También, se continúa este curso con el apoyo individualizado a las personas que lo soliciten, así como a las demandas particulares que nos hacen llegar desde distintas áreas de la universidad (PDI, Escuelas/Facultades, Defensor Universitario...), las cuales han crecido en relación con cursos anteriores.

Como novedad, se ha creado la primera edición del programa de voluntariado “**Agentes Healthy URJC**” que tiene como objetivo fomentar la participación del estudiantado en la vida universitaria como agentes promotores de salud que asumen un papel protagonista en la construcción de una comunidad universitaria más saludable, solidaria y cooperativa.

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 (REUPS)**, con la que realizamos un trabajo colaborativo muy positivo, participando activamente en distintos grupos e iniciativas de trabajo cooperativo entre universidades. Uno de los logros de este curso es la creación de un **banco de recursos** conjunto sobre bienestar emocional. También han crecido las colaboraciones con la **Red Iberoamericana de Universidades Promotoras de Salud**.

En este curso, una vez más, las actividades realizadas han tenido una gran acogida. El total de participantes en las actividades en las que se registra la asistencia desde nuestro servicio asciende a **4.056 personas**, con datos de impacto y de satisfacción muy positivos. Por tanto, contando con los beneficiarios de iniciativas en las que no se registra asistencia o que ésta es gestionada por otros servicios, la cifra total de participantes durante este curso ascendería a más de **4.500 personas**.

2. APROBACIÓN PLAN DE ACTUACIÓN OFICINA UNIVERSIDAD SALUDABLE

En sesión ordinaria de 29 de septiembre de 2023, en el punto 21 de la orden del día, se aprobó por Consejo de Gobierno de la Universidad Rey Juan Carlos de forma unánime el **Plan de actuación de la Oficina Universidad Saludable (PLUS-URJC)**.

El PLUS-URJC especifica aspectos sobre la gestión, evaluación y seguimiento de la actividad del servicio. En él se contemplan 7 líneas de actuación:

LA1.- Contribuir a una cultura de la salud que actúe como catalizadora de procesos y estilos de vida más saludables en la comunidad universitaria.

LA 2.- Desarrollar acciones específicas enfocadas a la promoción de la salud en áreas nucleares como el bienestar emocional, la alimentación, la actividad física, la salud sexual y reproductiva, las relaciones afectivas, el consumo saludable y responsable, la convivencia o la prevención de

enfermedades y hábitos destructivos (tabaquismo, sedentarismo, abuso de sustancias o tecnología, entre otros).

LA 3.- Contribuir al desarrollo de protocolos de actuación específicos en materia de salud dentro del ámbito universitario.

LA 4.- Realizar un trabajo colaborativo en las Redes Promotoras de Salud para impulsar el crecimiento de las distintas iniciativas y de las propias redes, así como establecer alianzas y sinergias con otras instituciones, organismos y agentes.

LA 5.- Participar en la incorporación de criterios saludables en las distintas políticas, servicios y áreas de la universidad, favoreciendo una gobernanza que tenga en cuenta la salud.

LA 6.- Contribuir a la difusión de esa cultura de la salud más allá de la propia universidad, llegando a otros sectores de la sociedad y a foros especializados en estas materias.

LA 7.- Detectar y canalizar problemáticas y dificultades hacia recursos de ayuda especializados

Con este plan, la URJC refuerza su compromiso con el impulso de una universidad cada vez más promotora de salud y cumple con uno de los objetivos de la Ley Orgánica 2/2023, de 22 de marzo, del Sistema Universitario (LOSU), la preocupación por la salud emocional del estudiantado, señalado en su artículo 43.5: *las universidades, en colaboración con las Comunidades Autónomas en las que se encuentren ubicadas, ofrecerán servicios gratuitos dirigidos a la orientación psicopedagógica, de prevención y fomento del bienestar emocional de su comunidad universitaria y, en especial, del estudiantado.*

3. CERTIFICACIÓN “HEALTHY CAMPUS”

El Programa “Healthy Campus” de la Federación Internacional de Deporte Universitario (FISU) es una iniciativa que se dirige esencialmente a las universidades e instituciones de Educación Superior de todos los países y regiones del mundo para mejorar el bienestar de las comunidades universitarias.

Para ello establece 100 criterios con el objetivo de evaluar las acciones y líneas de actuación que la universidad realiza en relación con las siguientes áreas:

- Gestión de Campus Saludable
- Actividad física y deporte
- Nutrición

- Prevención de enfermedades
- Salud mental y social
- Comportamientos de riesgo
- Medio ambiente, sostenibilidad y responsabilidad social

En función de los criterios que se cumplan FISU otorga el Sello “Healthy Campus” con un nivel determinado. La URJC ha obtenido este año el **Sello de PLATA, cumpliendo 68 de los 100 criterios evaluados.**

El proceso de análisis y recopilación de las evidencias ha estado liderado desde la Oficina Universidad Saludable y el Vicerrectorado de Comunidad Campus, Cultura y Deportes, recabando información de diferentes áreas de la URJC. Varias de las acciones presentadas han sido seleccionadas además como buenas prácticas.

El objetivo es ir trabajando en nuevas acciones para ir construyendo una comunidad universitaria cada vez más saludable. Periódicamente FISU realizará una nueva valoración sobre los criterios cumplidos, otorgando un nivel superior cuando proceda y siendo el objetivo final conseguir el sello de Platino.

4. ACTIVIDADES CURSO 2023-2024

4.1 SEMINARIOS SOBRE COMPETENCIAS SOCIOEMOCIONALES

Los seminarios y talleres se han realizado en modalidad **online y presencial**. Los temas abordados en los seminarios se van planteando en función de las necesidades que se van detectando en la comunidad universitaria y se centran en competencias socioemocionales, siendo creados, impartidos y evaluados por las psicólogas de la Oficina Universidad Saludable.

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 realizado en dos sesiones de dos horas cada una 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 |
|------------------------------|----------------------|
| 23 y 30 de noviembre de 2023 | ONLINE (Estudiantes) |
| 18 y 25 de enero 2024 | ONLINE (PDI/PTGAS) |

- **Total 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. Soy más consciente de lo que implica una relación sana | -- | 5.1% | 50% | 44.9% |
| 2. Puedo identificar con claridad las señales de una relación tóxica | -- | 5.1% | 42.3% | 52.6% |
| 3. Tengo más herramientas para construir relaciones de pareja saludables | -- | 6.4% | 38.4% | 55.2% |

Como se puede observar, los porcentajes reflejan que los participantes son “bastante” más conscientes de lo que supone una relación sana y pueden identificar “mucho” más las señales que avisan de estar en una relación tóxica, obteniendo muchas más herramientas para construir relaciones sanas.

- **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 |
|---------------------------------|-------------------------------|---|
| 9.1 | 9.47 | 9.74 |

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 modalidad:**

| FECHAS | Modalidad |
|-----------------------------|-----------|
| 6 y 13 de noviembre de 2023 | Online |

- **Total participantes: 121 estudiantes**

- **Resultados:**

Para la evaluación pre-post, se ha utilizado el *Cuestionario de Conciencia Emocional* (revisado por Rieffe y colaboradores, 2008). Esta prueba evalúa 6 factores, de los que elegimos dos por su adecuación a los contenidos: *Distinción de las emociones* y *Análisis de las emociones*.

Los resultados se muestran en la siguiente tabla:

| | | Media (d.t) | Diferencia de medias (post-pre) | Intervalo de confianza 95% Inf-sup | | p |
|-----------------------------|-------------------|-------------|---------------------------------|---------------------------------------|------|-----|
| Distinción de las emociones | Pre-intervención | 7.89(3.13) | -1.47 | -2.1 | -.7 | .00 |
| | Post-intervención | 9.36(2.47) | | | | |
| Análisis de las emociones | Pre-intervención | 7.60(1.92) | -1.0 | -1.46 | -.53 | .00 |
| | Post-intervención | 8.60(1.87) | | | | |

Como se puede observar, **ambas variables mejoran** con significación estadística, destacando “distinción de emociones” por encima de “análisis”.

- **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 |
|---------------------------------|-------------------------------|---|
| 8.87 | 9.44 | 9.43 |

TÉCNICAS DE ESTUDIO

- **Objetivo:**

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

- **Formato y contenidos:**

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

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

- **Fechas y modalidad:**

| FECHAS | Modalidad |
|-------------------------------|-----------|
| 21 y 28 de septiembre de 2023 | Online |

- **Total participantes: 91 estudiantes**

- **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 | 5.89(1.98) | -1.4 | -1.55 | -.52 | .00 |
| | Post-intervención | 6.93(1.63) | | | | |
| Plan de trabajo | Pre-intervención | 6 (2.38) | -1.28 | -1.83 | -.73 | .00 |
| | Post-intervención | 7.28(1.82) | | | | |

Como se puede observar, las **dos variables mejoran** con significación estadística, destacando “técnicas de estudio” por encima de “plan de trabajo”.

- **Escalas de satisfacción:**

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

| Satisfacción con los resultados | Profesionalidad de la ponente | Apoyo que la URJC debería dar al Programa |
|---------------------------------|-------------------------------|---|
| 8.6 | 9.61 | 9.67 |

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 estudiante. 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 y modalidad:**

| FECHAS | Modalidad |
|------------------------------|----------------------|
| 11 y 18 de diciembre de 2023 | Online (estudiantes) |
| 12 y 19 de febrero de 2024 | Online (PDI/PTGAS) |

- **Total participantes: 89 estudiantes y 39 PDI/PTGAS = 128**

- **Resultados:**

En este seminario se ha realizado sólo una evaluación cualitativa 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. Considero que tengo más capacidad para identificar mis hábitos más dañinos | -- | 13.4% | 55.7% | 30.9% |
| 2. Siento que tengo más herramientas para hacer cambios en mi vida | -- | 10% | 57% | 33% |
| 3. Me siento más capaz de poner en marcha cambios beneficiosos para mí. | -- | 17% | 55% | 28% |

Como se puede observar, los porcentajes más altos reflejan que los participantes pueden identificar *bastante* más sus hábitos dañinos, sienten que tienen *bastantes* herramientas para hacer cambios y por tanto se sienten *bastante* más capaces de hacer cambios beneficiosos.

- **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 |
|---------------------------------|-------------------------------|---|
| 8.77 | 9.44 | 9.68 |

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. 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 y modalidad:**

| FECHAS | Modalidad |
|-----------------------------|----------------------|
| 5 y 12 de diciembre de 2023 | Online (estudiantes) |
| 12 y 19 de junio de 2024 | Online (PDI/PTGAS) |

- **Total participantes: 128 estudiantes y 34 PDI/PTGAS = 162**

- **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) | t | Intervalo de confianza 95% | | p |
|--------------------------|-------------------|-------------|------|----------------------------|------|------|
| | | | | Inf-sup | | |
| Preocupación por errores | Pre-intervención | 24.46(7.80) | 9.62 | 6.00 | 9.11 | .000 |
| | Post-intervención | 16.9(5.74) | | | | |
| Expectativas personales | Pre-intervención | 23.52(5.68) | 5.9 | 2.28 | 4.59 | .000 |
| | Post-intervención | 20.08(4.41) | | | | |

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

- **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 |
|---------------------------------|-------------------------------|---|
| 8.87 | 9.71 | 9.78 |

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 y modalidad:**

| FECHAS | Modalidad |
|--------------------------|-----------|
| 13,20,27 febrero de 2024 | Online |

- **Total participantes: 91 estudiantes**

- **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) | Difer de medias | Intervalo de confianza 95% Inf-sup | | p |
|----------|-------------------|-------------|-----------------|---------------------------------------|------|-----|
| ADICCIÓN | Pre-intervención | 18.98(4.19) | 2.07 | .83 | 3.31 | .00 |
| | Post-intervención | 16.9 (3.67) | | | | |

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 |
|---------------------------------|-------------------------------|---|
| 9.10 | 9.52 | 9.65 |

AUTOCUIDADO Y MANEJO DEL ESTRÉS EN ÉPOCA DE EXÁMENES

- **Objetivo:**

Trabajar herramientas que nos ayuden a cuidarnos mejor y a manejar el estrés y la ansiedad en época de exámenes

- **Formato y contenidos:**

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

Los contenidos son los siguientes:

- Importancia de cuidarse en época de exámenes
- La ansiedad ante los exámenes
- Conceptualización del estrés
- Autocuidado y manejo emocional: Pautas y herramientas prácticas

- **Fechas y modalidad:**

| FECHAS | Modalidad |
|-------------------------|-----------|
| 10 y 17 de mayo de 2024 | Online |

- **Total participantes: 66 estudiantes**

- **Resultados:**

En este seminario se ha realizado sólo una evaluación cualitativa 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. Considero que tengo más capacidad para identificar mis emociones y mis estresores | -- | 31% | 56.2% | 12.8% |

| | | | | |
|--|------|-------|------------|-------|
| 2. Tengo más herramientas para cuidarme en época de exámenes | -- | 16.5% | 61% | 23.5% |
| 3.Me siento más capaz de manejar la ansiedad en mi día a día | 1.3% | 38% | 48% | 12.7% |

Como se puede observar, los porcentajes más altos reflejan que los participantes son “*bastante*” más capaces de identificar los estresores, sienten que tienen *bastante* más herramientas para cuidarse y manejar la ansiedad.

- **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 |
|---------------------------------|-------------------------------|---|
| 9.2 | 9.1 | 9.68 |

AUTOCONOCIMIENTO Y AUTOESTIMA

- **Objetivo:**

Potenciar el autoconocimiento como motor de cambio y trabajar herramientas para favorecer la autoestima.

- **Formato y contenidos:**

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

Los contenidos son los siguientes:

- Psicoeducación sobre autoconocimiento
- Dinámicas para potenciar el autoconocimiento
- Psicoeducación sobre autoestima

-Autoaceptación y autocompasión

-Poner límites

-Autonomía y autorresponsabilidad

-Recibir lo nutritivo

- **Fechas y número de participantes:**

| FECHAS | Modalidad |
|--------------------------|-----------|
| 11 y 18 de marzo de 2024 | Online |

- **Total participantes: 142 estudiantes**

- **Resultados:**

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

Los resultados se muestran en la siguiente tabla:

| | Nada | Algo | Bastante | Mucho |
|---|------|-------|--------------|-------|
| 1. Siento que me conozco mejor a mismo/a | 1% | 31.7% | 60.7% | 6.7% |
| 2. Creo que tengo más herramientas para seguir conociéndome mejor día a día | 1% | 11.5% | 58.7% | 28.8% |
| 3. Soy más consciente de lo que significa tener una autoestima sana | -- | 7.7% | 48.1% | 44.2% |
| 4. Conozco mejor qué puedo hacer para construir autoestima y autocompasión | -- | 15.4% | 51% | 33.6% |

Como se puede observar, los porcentajes más altos reflejan que los participantes son “bastante” más conscientes de sí mismos y de sus herramientas de autoconocimiento, así

como lo que implica una autoestima sana, y conocen “*bastante*” mejor qué hacer para aumentar la autoestima y autocompasión.

- **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 |
|---------------------------------|-------------------------------|---|
| 8.9 | 9.48 | 9.61 |

ESPACIO DE RELAJACIÓN EN ÉPOCA DE EXÁMENES

- **Objetivo:**

Introducirse en la práctica de la relajación para manejar mejor la ansiedad en época de exámenes.

- **Formato y contenidos:**

Consta de una sesión de dos horas. Los contenidos son los siguientes:

- 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.

- Fechas y modalidad:**

| FECHAS | Modalidad |
|--------------------|-----------------------|
| 16 de mayo de 2024 | Presencial (Alcorcón) |

- **Total participantes:** 10
- **Resultados:**

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

Los resultados se muestran en la siguiente tabla:

| | Nada | Algo | Bastante | Mucho |
|--|------|------|----------|------------|
| 1. Me siento más tranquilo/a que cuando empezó la sesión. | -- | | 45% | 55% |
| 2. Creo que tengo más recursos para afrontar los exámenes. | -- | 10% | 40% | 50% |

Como se puede observar, los porcentajes más altos reflejan que los participantes se sienten *mucho* más tranquilos que al inicio de la actividad y tienen *muchos* más recursos para afrontar los exámenes.

- **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 |
|---------------------------------|-------------------------------|---|
| 9.77 | 9.88 | 10 |

PAUTAS PARA UN SUEÑO Y UN DESCANSO SALUDABLE

- **Objetivo:**

Sensibilizar sobre la importancia de cuidar el sueño y el descanso para nuestra salud y obtener herramientas para dormir y descansar de forma saludable.

- **Formato y contenidos:**

Consta de una sesión de dos horas. Los contenidos son los siguientes:

-La importancia del sueño y el descanso

- Tipos de descanso
- Conocer nuestras necesidades
- Pautas y herramientas para descansar y dormir mejor
- Plan de cambio

- **Fechas y modalidad:**

| FECHAS | Modalidad |
|--------------------------|------------------------|
| 27 de septiembre de 2023 | Presencial (Vicálvaro) |

- **Total participantes: 17 estudiantes**

- **Resultados:**

En este seminario se ha realizado sólo una evaluación cualitativa posterior, incluyendo la escala breve de satisfacción general. Ha consistido en una pregunta ad hoc sobre la utilidad del monográfico para la vida cotidiana, saliendo una media de 9.23 (en una escala de 0 a 10).

- **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 |
|---------------------------------|-------------------------------|---|
| 8.76 | 9.7 | 9.7 |

SUEÑO Y DESCANSO SALUDABLE: PAUTAS Y HERRAMIENTAS

Teniendo en cuenta las sugerencias de los usuarios, se decidió ampliar el monográfico anterior a un seminario más amplio.

- **Objetivo:**

Sensibilizar sobre la importancia de cuidar el sueño y el descanso para nuestra salud y obtener herramientas para dormir y descansar de forma saludable.

- **Formato y contenidos:**

Consta de dos sesiones de dos horas. Los contenidos son los siguientes:

- La importancia del sueño y el descanso
- Tipos de descanso
- Conocer nuestras necesidades
- Pautas y herramientas para descansar y dormir mejor
- Plan de cambio

- **Fechas y modalidad:**

| FECHAS | Modalidad |
|--------------------------|-----------|
| 23 y 30 de enero de 2024 | Online |

- **Total participantes: 100 estudiantes**

- **Resultados:**

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

Los resultados se muestran en la siguiente tabla:

| | Nada | Algo | Bastante | Mucho |
|--|------|-------|----------|-------|
| 1. Considero que tengo más capacidad para identificar mis hábitos dañinos en relación con el sueño y el descanso | -- | 8.5% | 56.3% | 35.2% |
| 2. Siento que tengo más herramientas para dormir y descansar mejor | -- | 14% | 55% | 31% |
| 3. Me siento más capaz de poner en marcha cambios beneficiosos para mí | | 14.1% | 50.7% | 35.2% |

Como se puede observar, los porcentajes más altos reflejan que los participantes son “*bastante*” más capaces para identificar sus hábitos dañinos, sienten que tienen bastantes más herramientas y poner en marcha cambios para dormir y descansar mejor.

- **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 |
|---------------------------------|-------------------------------|---|
| 8.7 | 9.4 | 9.4 |

BIENESTAR EMOCIONAL: MÁS ALLÁ DE LA FELICIDAD

- **Objetivo:**

Trabajar pautas para fomentar nuestro bienestar psicológico en el día a día.

- **Formato y contenidos:**

Consta de una sesión de dos horas. Los contenidos son los siguientes:

- Reflexión sobre qué es la felicidad y el bienestar psicológico
- Hábitos y pautas que podemos poner en marcha en nuestro día a día para construir bienestar emocional:
 - Valores, metas significativas
 - Optimismo realista
 - Estilos de vida saludables
 - Relaciones de apoyo,
 - Diálogo interno...
- Diario de hábitos para el bienestar

- **Fechas y modalidad:**

| FECHAS | Modalidad |
|---------------------|-----------|
| 26 de abril de 2024 | Online |

- **Total participantes: 74 estudiantes**
- **Escalas de satisfacción.**

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

| |
|--|
| Satisfacción con los resultados |
| 9.06 |

SALUD MENTAL: HERRAMIENTAS PARA EL DÍA A DÍA

- **Objetivo:**

Conocer mejor qué implica tener salud mental y qué herramientas podemos poner en marcha en el día a día para construirla.

- **Formato y contenidos:**

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

Los contenidos son los siguientes:

- Psicoeducación sobre la salud mental: pilares básicos.
- Herramientas para construir salud mental en nuestro día a día: gestión emocional, motivación, relaciones sanas, actitudes constructivas...
- Ejercicios de reflexión y prácticos.

- **Fechas y modalidad:**

| FECHAS | Modalidad |
|--------------------------|-----------|
| 10 y 17 de junio de 2024 | Online |

- **Total participantes: 50 estudiantes**

- **Resultados:**

En este seminario se ha realizado sólo una evaluación cualitativa 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 |
|---|------|-------|--------------|--------------|
| - Comprendo mejor que antes lo que es la salud mental. | -- | 5'7% | 45'7% | 48'5% |
| - Siento que tengo más herramientas y pautas para construir una mejor salud mental en mi día a día. | -- | 5'7% | 45'7% | 48'5% |
| -Me siento más capaz de poner en marcha cambios beneficiosos para mí. | -- | 14'3% | 57'2% | 28'5% |

Como se puede observar, los porcentajes más altos reflejan que los participantes comprenden *mucho* mejor lo que es la salud mental, tienen *muchas* más herramientas y pautas para construir una mejor salud y son *bastantes* más capaces de poner en marcha cambios beneficiosos para sí mismos.

- **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 |
|---------------------------------|-------------------------------|---|
| 9.2 | 9.6 | 9.6 |

TOTAL DE PARTICIPANTES EN SEMINARIOS INTERNOS = 1.180

4.2 ACTIVIDADES REALIZADAS POR PROFESIONALES Y ENTIDADES EXTERNAS.

4.2.1.- JORNADAS Y TALLERES.

“ALIMENTACIÓN EMOCIONAL: CÓMO RELACIONARNOS DE FORMA SALUDABLE CON LA COMIDA”

Objetivo: aprender qué es la alimentación emocional y las consecuencias perjudiciales en nuestra salud que sufrimos si usamos la comida como un regulador emocional cuando nos encontramos con malestar.

Fechas y horarios: 20 y 27 de septiembre de 2023 (15.30h a 17.30h)

Modalidad: Online

Dirigida a: Estudiantes, PDI y PTGAS

Impartido por: Dra. Griselda Herrero Martín. Doctora en Bioquímica y Dietista-Nutricionista. Directora de Norte Salud Nutrición y Profesora Asociada en la Universidad Pablo de Olavide

Contenido:

- Psicoeducación: qué es la alimentación emocional, hambre y saciedad.
- El papel de las emociones en la comida
- Obesidad y sus aspectos psicológicos (publicidad, imagen corporal, consecuencias psicológicas de la obesidad, comer emocional)
- El fracaso de las dietas
- Pautas para el cambio de hábitos y la relación sana con la comida

Participantes en la actividad: **181**

Satisfacción con la actividad (1-10) = 8.93

“INTRODUCCIÓN A LA SALUD MENTAL”

Objetivo: facilitar la comprensión de las principales problemáticas de salud mental, identificar señales de alerta en el estudiantado o personas de nuestro entorno y promover la detección temprana, así como saber abordar la demanda de ayuda.

Fechas y horarios: 24, 31 de octubre, 7 y 14 de noviembre de 2023 (15h a 17h)

Modalidad: Online (grabado para URJC-TV).

*Disponibile en: <https://tv.urjc.es/series/5fb3e3a4d68b1418248b470d?page=2>

Dirigida a: PDI y PTGAS

Impartido por: FITA-Fundación Instituto de Trastornos Alimentarios.

Contenido:

- **Sesión 1:** Introducción a la salud mental. David Luna. Psicólogo clínico de la red ITA.
- **Sesión 2:** Ansiedad, estrés y depresión. Raquel Iglesias, Psicóloga clínica especialista en trastornos de la conducta alimentaria.
- **Sesión 3:** Los Trastornos de la Conducta Alimentaria. Raquel Linares, directora de Fita Fundación y psicóloga clínica especialista en trastornos de la conducta alimentaria.
- **Sesión 4:** Adicción a pantallas y sustancias. David Luna. Psicólogo clínico de la red ITA.

Participantes en la actividad: **33**

Satisfacción con la actividad (1-10) = 9

“SOLEDAD NO DESEADA PARA PROFESIONALES SANITARIOS”

Objetivo: visibilizar y dar espacio a un tema cada vez más relevante en nuestra sociedad: la soledad no deseada, y cómo identificarla y canalizarla como futuros profesionales sanitarios.

Fechas y horarios: 15 de noviembre de 2023 (12.30-14.30h)

Modalidad: PRESENCIAL (Campus de Alcorcón)

Dirigida a: Estudiantes, PDI y PTGAS

Impartido por: Javier Rivas y Beatriz Gómez. Servicio de prevención de Soledad No Deseada.
Centro Municipal de Salud Comunitaria de Vicálvaro.

Contenidos:

- ¿De qué hablamos realmente cuando nos referimos a la Soledad No Deseada (SND)?
- Cómo afecta la Soledad No Deseada a la salud.
- Factores de riesgo y factores de protección.
- Detectar situaciones de soledad. ¿En qué nos podemos fijar?
- Prevención de la Soledad No Deseada: ¿Qué se puede hacer para prevenir la SND?

Participantes en la actividad: **8**

Satisfacción con la actividad (1-10) = 8.1

“AFRONTANDO LOS RETOS DEL MUNDO LABORAL”

Objetivo: dotar al estudiantado de herramientas efectivas de gestión frente a los distintos escenarios de incertidumbre que se generan justo después de la finalización de la formación universitaria.

Fechas y horarios: 17 y 24 de noviembre de 2023 (10h a 12h)

Modalidad: ONLINE (grabada para URJC TV). *Disponible en:
https://tv.urjc.es/video/656097c7f8ceb7df096ab2da?track_id=6560a273f8ceb7df3e235e02
https://tv.urjc.es/video/65609974f8ceb7df9b0cfad2?track_id=6560a4ccf8ceb7dfcc75b262

Dirigida a: Estudiantes

Impartido por: Víctor Rodríguez Nerín. Psicólogo y director de Óptimo Nivel.

Contenidos:

1. ¿Qué hago después de la universidad?
 - i. Orientación vocacional y profesional

2. ¿Qué hago si me equivoco de camino?
 - i. Miedos e incertidumbre en la toma de decisiones
3. Como preparar la entrevista de trabajo de forma adecuada.
 - i. Currículum Vitae
 - ii. Preparación previa de la entrevista
 - iii. Comunicación e Impacto
 - iv. Gestión de nervios y expectativas
4. Gestión de entornos de trabajo
 - i. Manejo del estrés, presión, conflictos y cargas de trabajo.

Participantes en la actividad: **80**

Satisfacción con la actividad (1-10) = 8.85

“LA SALUD HORMONAL DE LAS MUJERES: RELACIÓN CON EL DESCANSO, LOS RITMOS CIRCADIANOS Y LA SALUD MENTAL”

Objetivo: informar y ofrecer recursos nutricionales y de estilo de vida para optimizar nuestra salud hormonal, mejorar nuestra productividad y salud mental.

Fecha y horario: 22 de noviembre de 2023 (15h a 17h)

Modalidad: ONLINE (grabada para URJC TV). *Disponible en:

https://tv.urjc.es/video/655f029af8ceb76d2c06fdd4?track_id=655f1336f8ceb76d594562b2

Dirigida a: Estudiantes, PDI y PTGAS

Impartido por: Marta León. Especialista en nutrición y salud femenina. Divulgadora en temas de salud hormonal y autocuidado. Autora de libros como “Alimentación y salud femenina” y “La revolución invisible. Cuida tus hormonas a partir de los 40”.

Contenidos:

-Interconexión entre el descanso, los ritmos circadianos, las hormonas y la salud mental en mujeres.

-Cómo los patrones de sueño adecuados y la regulación de los ritmos circadianos pueden influir en el equilibrio hormonal, el bienestar mental y la productividad.

-Cómo el estrés y otros factores pueden afectar la calidad del sueño y la salud mental de las mujeres.

-Estrategias prácticas para optimizar el estudio y el rendimiento académico.

Participantes en la actividad: **155**

Satisfacción con la actividad (1-10) = 9.1

“SALUD HORMONAL Y AUTOCUIDADO EN LA ETAPA DEL CLIMATERIO Y LA MENOPAUSIA”

Objetivo: informar y ofrecer recursos nutricionales y de autocuidado a las mujeres para optimizar su salud hormonal durante la transición a la menopausia.

Fecha y horario: 29 de noviembre de 2023 (15h a 17h)

Modalidad: ONLINE (grabada para URJC TV). *Disponible en:

https://tv.urjc.es/video/656845ebf8ceb730f6679644?track_id=65685571f8ceb7315f112752

Dirigida a: Estudiantes, PDI y PTGAS

Impartido por: Marta León. Especialista en nutrición y salud femenina. Divulgadora en temas de salud hormonal y autocuidado. Autora de libros como “Alimentación y salud femenina” y “La revolución invisible. Cuida tus hormonas a partir de los 40”.

Contenidos:

-Transformaciones hormonales que experimentan las mujeres en la transición hacia la menopausia.

-Síntomas comunes del climaterio y estrategias para abordarlos de manera efectiva.

-Pautas para cuidar de la salud hormonal en esta etapa vital.

Participantes en la actividad: **90**

Satisfacción con la actividad (1-10) = 9.3

**“PAUTAS PARA LA ATENCIÓN SANITARIA A PERSONAS CON DISCAPACIDAD INTELECTUAL EN
CLAVE DE INCLUSIÓN Y DERECHOS”**

Objetivo: sensibilizar a estudiantes y profesionales del ámbito de la salud sobre la atención sanitaria de las personas con discapacidad intelectual con un enfoque de derechos, inclusión, entorno y capacidades.

Fecha y horario: 31 de enero de 2024 (12’30-14’30h).

Modalidad: PRESENCIAL (Campus de Alcorcón)

Dirigida a: Estudiantes, PDI y PTGAS

Impartido por:

- María Luisa S. Barrera. Enfermera y Coordinadora de vivienda en Fundación AMAS, Diplomada en Enfermería, Master en Integración de Personas con Discapacidad Intelectual, Master en Género y Salud de la URJC, y más de 12 años de experiencia en la atención sanitaria de personas con discapacidad intelectual y del desarrollo.
- Dr. Adrián Soulas. Lic. En Medicina y Cirugía. Servicio médico de Inclusión Zurita (Fundación AMAS). Servicio médico de Fundación Juan XXIII Roncalli.
- Elena Moreno. Diplomada en Enfermería con más de 28 años de experiencia en la atención de personas con discapacidad intelectual.
- Ángel José Tejido. Persona con discapacidad intelectual que vive actualmente en el centro Inclusión Zurita que quiere compartir su experiencia como paciente del sistema de salud de la Comunidad de Madrid.

Contenidos:

- La situación actual de salud de las personas con discapacidad intelectual
- Modelo y enfoque socio-ecológico y derechos
 - Planificación centrada en la persona
 - Inclusión, equidad, comunidad
 - Diagnóstico y tratamiento

Accesibilidad

Hogar e institucionalización

Sujeciones y Restricciones

Dimensiones de salud

- Experiencia en primera persona

Participantes en la actividad: 15

“GESTIÓN DE LAS PÉRDIDAS Y LOS CAMBIOS VITALES”

Objetivo: dotar a los participantes de las herramientas necesarias para elaborar nuestros propios procesos de duelo y acompañar a los demás, aumentando la capacidad para identificar las necesidades emocionales que tenemos como dolientes en las distintas pérdidas de la vida (salud, trabajo...).

Fecha y horario: 31 de enero de 2024 (16-18h).

Modalidad: ONLINE (grabada para URJC TV). *Disponible en:

https://tv.urjc.es/video/65bb5b19e8dbc070094f79ba?track_id=65bb6149e8dbc070ed59e462

Dirigida a: Estudiantes, PDI y PTGAS

Impartido por: José González Fernández. Psicólogo. Coordinador del programa de duelo de Psicólogos Sin Fronteras, Máster en Psicología Clínica y de la Salud, Especialista universitario en clínica y psicoterapia psicoanalítica. Director de Apertus Psicólogos. Autor de libros como ‘Acompañar en duelo’ y ‘Crecer en la pérdida’.

Contenidos:

- Duelo anticipado.
- Duelo de salud.
- Duelo por jubilación.
- Cuidar al cuidador.
- Duelo de proyectos.
- Mecanismos de conexión vital y de afrontamiento.
- El itinerario del duelo. Universo relacional. Los bastones de apoyo.
- Aceptación e integración del duelo.

- Empatía Vs sobreempatía.
- Trabajo específico en negación.
- Trabajo específico en ira, rabia y envidia; tristeza; culpa

Participantes en la actividad: **140**

Satisfacción con la actividad (1-10) = 9.3

“DUELO DE PAREJA”

Objetivo: desarrollar dinámicas, técnicas y herramientas contrastadas científicamente, para la elaboración de las diferentes fases, tareas e itinerario necesarios para elaborar de manera saludable nuestros duelos de pareja e identificar nuestros patrones vinculares.

Fecha y horario: 14 de febrero de 2024 (15.30 a 17.30h).

Modalidad: ONLINE (grabada para URJC TV). *Disponible en:

https://tv.urjc.es/video/65cdee9ba848b9d9f0527c72?track_id=65cdf81aa848b9da8217db12

Dirigida a: Estudiantes, PDI y PTGAS

Impartido por: José González Fernández. Psicólogo. Coordinador del programa de duelo de Psicólogos Sin Fronteras, Máster en Psicología Clínica y de la Salud, Especialista universitario en clínica y psicoterapia psicoanalítica. Director de Apertus Psicólogos. Autor de libros como ‘Acompañar en duelo’ y ‘Crecer en la pérdida’

Contenidos:

1. Sociología en el duelo de pareja: papel de las nuevas tecnologías.
2. Fases del duelo de pareja: negación, toma de decisión, ira, culpa, tristeza, aceptación, reconstrucción.
3. Tareas en el duelo de pareja
4. Técnicas de manejo y gestión de la culpa. Detonante culpógeno. Culpa como defensa; culpa relacional; reconstrucción de la culpa.
5. Tipos de duelo de pareja: normalizado, difuso, anticipado, consensuado, crónico, patológico.
6. Herramientas para manejar duelo de pareja.

Participantes en la actividad: **97**

Satisfacción con la actividad (1-10) = 8.9

"DUELOS VITALES"

Objetivo: desarrollar dinámicas, técnicas y herramientas para la elaboración de las diferentes fases, tareas e itinerario necesarios para elaborar de manera saludable nuestros duelos vitales.

Fecha y horario: 21 de febrero de 2024 (15.30 a 17.30h).

Modalidad: ONLINE (grabada para URJC TV). *Disponible en:

https://tv.urjc.es/video/65d6fe51a848b98209261343?track_id=65d703a3a848b982460da432

Dirigida a: Estudiantes, PDI y PTGAS

Impartido por: José González Fernández. Psicólogo. Coordinador del programa de duelo de Psicólogos Sin Fronteras, Máster en Psicología Clínica y de la Salud, Especialista universitario en clínica y psicoterapia psicoanalítica. Director de Apertus Psicólogos. Autor de libros como 'Acompañar en duelo' y 'Crecer en la pérdida'

Contenidos:

- Currículum de pérdidas
- Duelos desautorizados
- Duelos de etapas vitales
- Duelo de amistad
- Duelo animal
- Duelo migratorio.
- Itinerario de los duelos vitales

Participantes en la actividad: **114**

Satisfacción con la actividad (1-10) = 9.2

“EL BUEN DORMIR: SUEÑO Y SALUD”

Objetivo: conocer mejor la gran relevancia que tiene el sueño sobre nuestra salud y de conocer pautas para tener un sueño saludable en nuestro día a día.

Fecha y horario: 29 de febrero de 2024 (15.30 a 17.30h).

Modalidad: ONLINE (grabada para URJC TV). *Disponible en:

https://tv.urjc.es/video/65e1b251a848b9bfc77f17f1?track_id=65e1b94ea848b9c0a04fc272

Dirigida a: Estudiantes, PDI y PTGAS

Impartido por: Javier Albares. Licenciado en Medicina y Cirugía, Especialista en Neurofisiología Clínica y Medicina del Sueño con amplia experiencia en la divulgación, la investigación y el tratamiento de los trastornos del sueño. Autor de numerosas publicaciones como el libro ‘La ciencia del buen dormir’.

Contenidos:

- La importancia del sueño para la salud.
- Principales trastornos del sueño.
- Factores de riesgo para un sueño saludable.
- Pautas para dormir mejor y cuidarnos en el día a día.

Participantes en la actividad: **145**

Satisfacción con la actividad (1-10) = 9.3

“AFECTOS DIVERSOS, MANEJO DE CELOS, LÍMITES Y COMUNICACIÓN ASERTIVA”

Objetivo: reflexionar sobre distintos tipos de relaciones, la puesta de límites y el manejo de celos desde la comunicación asertiva.

Fecha y horario: 1 de marzo de 2024 (12-14h).

Modalidad: ONLINE

Dirigida a: Estudiantes

Impartido por: Anabel Larraceleta. Asociación Lilith. Psicóloga general sanitaria, formada en sexología, género, terapia sexual y de pareja.

Contenidos:

- Acercamiento fundamental a la diversidad relacional y sus pilares sistémicos
- ¿Qué se nos viene a la cabeza al pensar en (no)monogamia? Lluvia de ideas
- Presentación de la diversidad afectivo-relacional
- ¿Cómo hemos aprendido a organizar nuestros afectos?
- Cómo manejar los celos en tus relaciones afectivo-románticas
- Abordaje de las distintas emociones y situaciones tras los celos, así como su manejo individual y relacional
- Negociación de acuerdos, necesidades y límites en las relaciones. ¿Qué deseo yo?
- ¿Cómo conformar relaciones afectivo-sexuales sanas y consensuadas, al margen del modelo relacional? Aprendiendo a comunicarnos
- El deseo como uno de los pilares fundamentales. ¿Deseo hacer esto? ¿Desde qué lugar estoy tomando esta decisión?

Participantes en la actividad: **97**

Satisfacción con la actividad (1-10) = 9

“DINÁMICAS JUGADAS PARA DESARROLLAR LA ADAPTACIÓN Y FLEXIBILIDAD AL CAMBIO”

Objetivo: aprender a salir de la rigidez mental y ser más flexible en una vida continuamente cambiante.

Fecha y horario: 19 de marzo de 2024 (15.30h a 18.30h)

Modalidad: PRESENCIAL. CAMPUS DE MÓSTOLES

Dirigido a: Estudiantado, PDI y PTGAS.

Impartido por: José Manuel Delfa de la Morena. Doctor en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte y Diplomado en Fisioterapia. PDI y coordinador funcional del Área de Educación Física y Deportiva de la Facultad de Ciencias de la Salud en la URJC.

Contenidos:

- Desarrollar a través de juegos las soft skills de aceptación, adaptación y flexibilidad al cambio, donde el foco estará en prestar atención a lo que vaya aconteciendo, observando las diferentes situaciones y siendo conscientes de los cambios que se produzcan.
- Crear historias jugadas gracias a la aceptación de las propuestas de los compañeros, que harán que seamos flexibles a los cambios, incentivando la capacidad de adaptación.
- Realizar juegos motores, simbólicos y de consignas para desarrollar estas soft skills divirtiéndonos.

Participantes en la actividad: **14**

“CUANDO ADAPTARNOS Y COMPLACER DEMASIADO DAÑA LA AUTOESTIMA: ENTENDIENDO EL SÍNDROME DE LA CHICA BUENA”

Objetivo: reflexionar sobre cómo complacer en exceso a los demás daña nuestra autoestima y nuestra forma de relacionarnos.

Fecha y horario: 20 de junio de 2024 (12h a 14h)

Modalidad: ONLINE (grabada para URJC TV). *Disponible en:

<https://tv.urjc.es/video/667524f443c849e7a071c664>

Dirigido a: Estudiantado, PDI y PTGAS.

Impartido por: Marta Martínez Novoa. Psicóloga general sanitaria con amplia formación en psicoterapia, trastornos de ansiedad, relaciones de pareja, violencia de género y autoestima. Autora de libros como “Que sea amor del bueno” y “El síndrome de la chica buena”.

Contenidos:

- Cómo reconocer el patrón de complacer a los demás
- Defensas psicológicas detrás de este patrón y cómo afectan a nuestra vida cotidiana
- Cómo son las relaciones con los demás habitualmente cuando se da este patrón: codependencia y dependencia emocional, relaciones líquidas, refuerzo intermitente...

- Algunas estrategias prácticas para aplicar en el día a día que ayudan a romper el patrón: autoestima, autocuidado, puesta de límites, comunicación, etc.

Participantes en la actividad: 57 estudiantes y 61 PDI/PTGAS= **118**

Satisfacción con la actividad (1-10) = 9.4

4.2.2.- CAMPAÑAS Y CONMEMORACIÓN DE FECHAS RELEVANTES.

“DÍA DE LAS UNIVERSIDADES SALUDABLES”: 7 octubre

SEMANA DE LAS UNIVERSIDADES PROMOTORAS DE SALUD

Dentro de esta semana se realizaron las siguientes actividades:

“PILATES SALUDABLE”

Objetivo: conocer el pilates y sus beneficios en nuestra salud.

Fecha y horario: 10 de octubre de 2023 (10h a 14h)

Modalidad: PRESENCIAL (Campus de Alcorcón)

Dirigida a: Estudiantes, PDI y PTGAS

Impartido por: José Manuel Delfa de la Morena. Doctor por la Universidad Rey Juan Carlos, Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte y Diplomado en Fisioterapia. Es el coordinador funcional del Área de Educación Física y Deportiva de la Facultad de Ciencias de la Salud. Experto en Método Pilates para acondicionamiento físico y recuperación funcional.

Contenido:

- Concepto y beneficios contrastados en la salud
- Principios del método
- Postura Pilates
- Ejercicios saludables.

Participantes en la actividad: **14**

Satisfacción con la actividad (1-10) = 9.2

“CONSTRUIR BIENESTAR EMOCIONAL A TRAVÉS DE LAS HABILIDADES PARA LA VIDA”

Objetivo: potenciar las diez destrezas propuestas por la Organización Mundial de la Salud para hacer frente a los retos de la vida cotidiana.

Fechas y horarios: 16 de octubre de 2023 (Grupo de estudiantes: 10h a 13h; Grupo de PDI-PTGAS: 16.30h a 18.30h).

Modalidad: PRESENCIAL (Campus de Fuenlabrada)

Impartido por: Iván Darío Chahín Pinzón. Comunicador social colombiano, director de Fundación EDEX para América latina y el Caribe. Promueve el enfoque de Habilidades para la Vida a partir de formaciones, asesorías y producción de materiales educativos.

Contenido:

Las Habilidades para la Vida propuestas por la OMS: Autoconocimiento; Empatía; Comunicación asertiva; Relaciones interpersonales; Toma de decisiones; Solución de problemas y conflictos; Pensamiento creativo; Pensamiento crítico.

Exploración y práctica de cada una de ellas, con acento en su capacidad transformadora y en su aprendizaje en la vida cotidiana.

Trabajo vivencial en grupos.

Participantes en la actividad: **23**

Satisfacción con la actividad (1-10) = 9.3

“HABLEMOS DE... SOLEDAD NO DESEADA”

Objetivo: visibilizar y dar espacio a un tema cada vez más preocupante: la Soledad No Deseada (SND).

Fecha y horario: 19 de octubre de 2023 (12'30 a 14h)

Modalidad: PRESENCIAL (Campus de Vicálvaro)

Dirigida a: Estudiantes

Impartido por: Javier Rivas. Coordinador de zona del Servicio de Prevención de SND. Centro Municipal de Salud Comunitaria de Vicálvaro.

Contenido:

¿De qué hablamos realmente cuando nos referimos a la SND?

¿Por qué es importante conocer más sobre la SND?

Factores de riesgo y factores de protección

Detectar situaciones de soledad. ¿En qué nos podemos fijar?

¿Qué se puede hacer para prevenir la SND?

Proyecto de prevención de SND

Participantes en la actividad: 7

Satisfacción con la actividad (1-10) = 8

“¿POR DÓNDE SE SALE? ESTRATEGIAS PARA MANEJAR NUESTROS MIEDOS”

Objetivo: ofrecer una guía práctica para entender el miedo, la angustia, las obsesiones o la ansiedad y fortalecer nuestra salud mental saliendo de los bucles mentales que nos impiden avanzar.

Fecha y horario: 18 de octubre de 2023 (15h-17h)

Modalidad: ONLINE (grabada para URJC TV). *Disponible en:

https://tv.urjc.es/video/653102d2f8ceb73da975c8ed?track_id=653115e9f8ceb73e7a633e12

Dirigida a: Estudiantes, PDI y PTGAS

Impartido por: Anabel González. Psiquiatra y psicoterapeuta. Trabaja en el Complejo Hospitalario Universitario de A Coruña, donde se ocupa del Programa Sociosanitario y coordina un Programa de Trauma y Disociación. Presidenta Asociación EMDR España. Es autora de libros como “Lo bueno de tener un mal día”, “Las cicatrices no duelen”, “No soy yo”, “¿Por dónde se sale?”, entre otros.

Contenido:

- Miedo, ansiedad y pánico
- Mecanismos que no funcionan: somatizaciones y trastornos mentales
- La clave: la seguridad
- Estrategias para ganar seguridad y confianza

Participantes en la actividad: **98**

Satisfacción con la actividad (1-10) = 8.5

STANDS DE LA ASOCIACIÓN ESPAÑOLA CONTRA EL CÁNCER: “JÓVENES Y TABACO: QUE NO TE VENDAN HUMO”

La Asociación Española Contra el Cáncer estuvo en distintos campus realizando estas jornadas para sensibilizar sobre los daños que el tabaco y los vapeadores provocan en nuestra salud. Se realizó un concurso, se repartieron obsequios y se realizaron dinámicas.

URJC MÓSTOLES: 2 de octubre 2023 de 15-17h.

URJC ALCORCÓN: 4 de octubre 2023 de 15-17h.

URJC FUENLABRADA: 6 de octubre 2023 de 10-12h.

URJC VICÁLVARO: 9 de octubre 2023 de 10-12h.

WEBINAR “ALTERNATIVAS AL TABACO CONVENCIONAL ¿QUÉ PIENSAN LOS JÓVENES? ¿SON REALMENTE SEGURAS?”

La Red Española de Universidades Promotoras de Salud en colaboración con la Asociación Española Contra el Cáncer organizaron este webinar para todas las universidades pertenecientes a REUPS con el objetivo de reflexionar sobre los riesgos del vapeo y otras formas de consumo.

**IX EDICIÓN DEL DÍA DE LAS UNIVERSIDADES
SALUDABLES**
5 de octubre de 2023

Webinar "Alternativas al tabaco convencional, ¿Qué piensan los jóvenes? ¿Son realmente seguras?"
Organiza la AECC y la REUPS

19:00-19:05: Presentación de los ponentes.

19:05-19:25: Ponencia del Dr. Rodrigo Córdoba, médico de familia y profesor asociado de la facultad de medicina de la Universidad de Zaragoza. "Los mitos del vapeo y la salud".

19:25-19:45: Ponencia de la Dra. Karen Ramirez, médico en epidemiología y salud pública. "Influencia de las plataformas de video bajo demanda y las redes sociales en la exposición al tabaco y a las nuevas forma de fumar"

19:45-20:00: Sección de preguntas y respuestas.

Enlace para [acceder](#) 

Con la colaboración de:

"RETO 10.000 DONACIONES DE SANGRE"

El Reto 10.000 donaciones es una iniciativa conjunta de las Universidades Promotoras de Salud para conseguir conjuntamente 10.000 donaciones de sangre durante el mes de octubre. Para ello Cruz Roja estuvo con sus unidades móviles por muchos de los campus de la URJC:

URJC FERRAZ: 17 de octubre 2023 (mañana y de tarde)

URJC ALCORCÓN: 17 y 18 de octubre 2023 (mañana y tarde)

URJC FUENLABRADA: 18 y 19 de octubre 2023 (mañana y tarde)

URJC MÓSTOLES: 17, 18 y 19 de octubre 2023 (mañana y tarde)

URJC VICÁLVARO: 18 y 19 de octubre 2023 (mañana y tarde)

En la URJC acudieron a donar 507 personas, de las cuales **419** fueron donaciones efectivas.



REPARTO DE FRUTA

Se repartieron en las dos cafeterías del campus de Móstoles 300 manzanas, sensibilizando sobre la importancia del consumo de fruta.

“DÍA MUNDIAL DEL ICTUS”: 25 octubre

CONFERENCIA Y PRESENTACIÓN DE LA CAMPAÑA “URJC CONTRA EL ICTUS”

Junto con el Servicio de Prevención de Riesgos Laborales y el Servicio Médico se organizó esta presentación con motivo de la puesta en marcha de la campaña “URJC contra el ictus”.

Objetivo: conocer mejor este tipo de accidente cerebrovascular, pautas para su prevención y el protocolo de actuación rápida para intervenir de forma eficaz ante un caso que nos podamos encontrar.

Fecha y horario: 25 de octubre de 2023 (13-14h).

Modalidad: PRESENCIAL (Campus de Móstoles).

Dirigida a: Estudiantes, PDI y PTGAS

Organizado e impartido por:

- Universidad Rey Juan Carlos.

- Fundación Freno al Ictus.

Contenido:

- Inauguración por Andrés Martínez, vicerrector de Calidad y Estrategia.
- Presentación de la campaña “URJC contra el ictus”.
- Datos de interés sobre el ictus.
- Protocolo de actuación rápida: el tiempo es básico.

Participantes en la actividad: 30

La campaña “URJC contra el ictus” ha consistido además en la difusión por los distintos campus y sedes, de cartelería, salvamanteles y mensajes en pantallas para conocer los principales síntomas del ictus y un protocolo de actuación rápida.



Más información sobre esta campaña en: <https://www.urjc2030.es/prus/campanas/>

“DÍA MUNDIAL DEL VIH”: 1 diciembre

Con motivo del Día Mundial del SIDA, se realizaron las siguientes acciones:

1.- CAMPUS DE MADRID-VICÁLVARO

Fecha: 29 de noviembre de 2023 (10h a 15.30h)

-**Stand informativo** en hall del aula (salida a la Biblioteca) y **reparto de preservativos**.

-**Pruebas rápidas de detección de VIH y consultas de salud sexual**. Realizadas por Comunidad de Madrid- Asociación Las Alamedillas.

2.- CAMPUS DE MÓSTOLES

Fecha: 1 de diciembre de 2023 (10h a 12h)

-**Pruebas rápidas de detección de VIH y consultas de salud sexual**. Realizadas por Cruz Roja.

-**Reparto de preservativos**.



“DÍA EUROPEO DE LA SALUD SEXUAL Y REPRODUCTIVA”: 14 febrero

JORNADAS DE SEXUALIDAD SALUDABLE

Dentro de estas jornadas se realizaron las siguientes actividades:



**“ENREDAD@S EN LA RED: CÓMO GESTIONAR NUESTRAS RELACIONES AFECTIVO-SEXUALES
VIRTUALMENTE”**

Objetivo: reflexionar sobre las relaciones afectivo-sexuales en el mundo virtual y aprender a gestionar las consecuencias emocionales de las mismas.

Fecha y horario: 2 de febrero de 2024 (10-12h).

Modalidad: ONLINE

Dirigido a: estudiantes

Impartido por: Asociación Lilith. Anabel Larraceleta. Psicóloga general sanitaria, formada en sexología, género, terapia sexual y de pareja.

Contenidos:

- Responsabilidad afectiva en redes sociales: ghosting en Tinder, bumble, Instagram.
- Indirectas por Instagram: cómo transitar el duelo de una ruptura.
- Cómo manejar el sexting por Instagram (consensuado vs. Sexpreading).
- Negociación y acuerdo de límites por WhatsApp (gestión de apegos, emitir necesidades).

Participantes en la actividad: **68**

Satisfacción con la actividad (1-10) = 9.1

“SALUD SEXUAL: AUTOCONOCIMIENTO, DISFUNCIONES Y MITOS”

Objetivo: comprender qué es la salud sexual y cómo cuidarla, así como las disfunciones sexuales que pueden tener lugar para favorecer el cuidado general de la persona, así como evitar prácticas no saludables.

Fecha y horario: 6 y 13 de febrero de 2024 (12h a 14h).

Modalidad: ONLINE

Dirigido a: estudiantes

Impartido por: Aluhé Benítez. Fisioterapeuta especializada en suelo pélvico y fisiosexología. Desempeña su labor en equipo de urología, ginecología y sexología en problemas sexuales, urinarios y ano-rectales.

Contenidos:

- ¿Qué es el sexo? Tipos de relaciones sexuales.
- Modelos de la respuesta sexual.
- Qué pasa durante una relación sexual.
- Infecciones de transmisión sexual y autocuidado.
- Autoconocimiento y ejercicio.
- Disfunciones sexuales.
- Mitos relacionados con la salud sexual.
- Actualidad y salud sexual.

Participantes en la actividad: **83**

Satisfacción con la actividad (1-10) = 9.1

“CUIDADO DEL SUELO PÉLVICO FEMENINO Y MASCULINO”

Objetivo: conocer la importancia de cuidar el suelo pélvico en todas las personas y de trabajar pautas que nos ayuden a hacerlo.

Fecha y horario: 28 de febrero de 2024 (15'30-17'30h). *A petición de los participantes se realizó una segunda parte de este taller para ampliar contenidos el 10 de abril.

Modalidad: ONLINE

Dirigida a: Estudiantes, PDI y PTGAS

Impartido por: Aluhé Benítez. Fisioterapeuta especializada en suelo pélvico y fisiosexología. Desempeña su labor en equipo de urología, ginecología y sexología en problemas sexuales, urinarios y ano-rectales.

Contenidos:

- Suelo pélvico y sus funciones.
- Funcionamiento de la musculatura perineal.
- Qué otras estructuras influyen en el suelo pélvico.
- Disfunciones del suelo pélvico: hipertonía, hipotonía, disinergias y otros.
- Ejercicios de fortalecimiento perineal.
- Ejercicios de relajación perineal.
- Ejercicio físico y su repercusión en el suelo pélvico.
- Higiene íntima, hidratantes y lubricantes.

Participantes en la actividad: **136**

Satisfacción con la actividad (1-10) = **8.9**

| |
|---|
| “DÍA INTERNACIONAL DE LA FELICIDAD”: 20 marzo |
| SEMINARIO “DESCUBRIENDO LA CIENCIA DE LA FELICIDAD: CLAVES PARA UNA VIDA MÁS CONSCIENTE Y PLENA” |

Objetivo: ampliar y construir recursos positivos a través de herramientas innovadoras respaldadas en la ciencia, que nos ayuden a tener una vida más consciente y plena.

Fecha y horario: 20 de marzo de 2024 (15.30h a 17.30h)

Modalidad: ONLINE (grabada para URJC TV). *Disponible en:

https://tv.urjc.es/video/65fbe60ba848b9cd6e7b9c72?track_id=65fbed88a848b9ce570b5b62

Impartido por: Covadonga Chaves. Doctora en Psicología y profesora en la UCM. Fue directora de investigación del Instituto de Ciencias de la Felicidad de la Universidad Tecmilenio y es miembro de la Sociedad Española de Psicología Positiva.

Dirigida a: Estudiantes, PDI y PTGAS

Contenidos:

- Modelos teóricos más influyentes sobre el bienestar

- Claves para promover una vida más saludable y para manejar mejor un mundo en constante cambio:

- *Estrategias útiles para comprender y gestionar mejor las emociones
- *Fortalezas personales
- *Construir relaciones más sólidas
- *Definir metas vitales con sentido

Participantes en la actividad: **141**

Satisfacción con la actividad (1-10) = 9

Para conmemorar este Día Internacional de la Felicidad se realizó también una acción con dinámicas en el campus de Fuenlabrada que llevaron a cabo las estudiantes “*Agentes Healthy*” y que se describe en el apartado correspondiente.

“DÍA MUNDIAL DE LA SALUD”: 7 abril

MES DE LA SALUD

Con motivo del Día Mundial de la Salud se llevó a cabo el “MES DE LA SALUD” con diferentes acciones y actividades:

“EQUIPOS SALUDABLES: CULTIVANDO UN CLIMA EMOCIONAL POSITIVO Y DESARROLLANDO LAS FORTALEZAS PERSONALES”

Objetivo: concienciar sobre la importancia del buen clima laboral y proporcionar herramientas para una mejor gestión emocional y un mayor desarrollo de las fortalezas y talentos de los equipos de trabajo para promover un ambiente de trabajo positivo y enriquecedor.

Fechas y horario: 17 y 24 de abril de 2024 (15.30h a 17.30h)

Modalidad: ONLINE (grabada para URJC TV). *Disponible en:

https://tv.urjc.es/video/662a147a43c8499ec108c9dc?track_id=662a1ff543c8499fed1d9602

https://tv.urjc.es/video/662a153043c8499f716c9022?track_id=662a1c3143c8499fe11d0292

Dirigido a: PDI y PTGAS

Impartido por: Covadonga Chaves. Doctora en Psicología Clínica. Fue directora de investigación del Instituto de Ciencias de la Felicidad de la Universidad Tecmilenio (México). Docente e investigadora en la Universidad Complutense de Madrid.

Contenido:

Sesión 1. Emociones agradables

- Equipos saludables: definición y beneficios.
- Introducción al universo de las emociones
- El poder de las emociones agradables
- Estrategias para cultivar un clima emocional en el ámbito personal y laboral.

Sesión 2. Fortalezas personales

- ¿Qué son las fortalezas personales?
- Beneficios de identificar y promover las fortalezas personales
- Cómo descubrir tus fortalezas
- Fomentar las fortalezas en los equipos de trabajo.

Participantes en la actividad: **22**

Satisfacción con la actividad (1-10) = 9.3

“DINÁMICAS JUGADAS PARA DESARROLLAR LA COOPERACIÓN Y EL TRABAJO EN EQUIPO”

Objetivo: obtener pautas y estrategias para trabajar mejor en equipo.

Fecha y horario: 15 de abril de 2024 (13.30h a 15.30h)

Modalidad: PRESENCIAL. CAMPUS DE MÓSTOLES

Dirigida a: Estudiantes, PDI y PTGAS

Impartido por: José Manuel Delfa de la Morena. Doctor en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte y Diplomado en Fisioterapia. PDI y coordinador funcional del Área de Educación Física y Deportiva de la Facultad de Ciencias de la Salud en la URJC.

Contenidos:

- Colaboración vs Cooperación.

- Dar y recibir. Compañerismo.
- Retos en equipo.
- Dinámicas de equipo para mejorar nuestras competencias.

Participantes en la actividad: **28**

“CONSUMO RESPONSABLE DE ALCOHOL EN ADULTOS”

Objetivo: sensibilizar sobre los efectos perjudiciales del abuso del alcohol sobre la salud y para tomar conciencia sobre la importancia de un consumo más responsable.

Fecha y horario: 16 de abril de 2024 (10h a 12h).

Modalidad: ONLINE.

Dirigida a: Estudiantes

Impartido por: Teresa Escalante. PDI de la URJC. Responsable de Programas de la Federación Española de Espirituosos.

Contenidos:

- ¿Qué es el alcohol?
- Circuito del alcohol, efectos del consumo y mitos
- Pautas para el consumo de bajo riesgo

Participantes en la actividad: **71**

Satisfacción con la actividad (1-10) = 8.6

“PILATES SALUDABLE”

Objetivo: conocer el pilates y sus beneficios en nuestra salud.

Fechas y horarios: 25 de abril de 2024 (16h a 19h)

Modalidad: PRESENCIAL (Campus de Alcorcón)

Dirigida a: Estudiantes, PDI y PTGAS

Impartido por: José Manuel Delfa de la Morena. Doctor por la Universidad Rey Juan Carlos, Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte y Diplomado en Fisioterapia. Es el coordinador funcional del Área de Educación Física y Deportiva de la Facultad de Ciencias de la Salud. Experto en Método Pilates para acondicionamiento físico y recuperación funcional.

Contenido:

- Concepto y beneficios contrastados en la salud
- Principios del método
- Postura Pilates
- Ejercicios saludables.

Participantes en la actividad: **13**

“COCINA VERDE: INTEGRANDO LA SALUD Y LA SOSTENIBILIDAD EN TU COCINA”

Objetivo: brindar una comprensión sólida de los principios de la alimentación sostenible y su impacto en la salud y el medio ambiente, así como explorar estrategias prácticas para implementar prácticas alimentarias más sostenibles en nuestro día a día. Se espera inspirar a convertirse en agentes de cambio dentro de sus comunidades, mostrando que a través de elecciones alimenticias conscientes y sostenibles, pueden tener un impacto positivo no solo en su salud personal, sino también en la salud del planeta.

Fecha y horario: 30 de abril de 2024 (12h a 14h)

Modalidad: ONLINE

Dirigida a: Estudiantes

Impartido por: Blanca Mayandía: Cocinera, Gastrónoma y Experta en nutrición y síndrome metabólico. Alicia Orea Giner: Tecnóloga Social para el Turismo Sostenible, antropóloga social especialista en activismo alimentario y en cómo cambiar el sistema desde el sistema, trabajando por la interseccionalidad y la sostenibilidad.

Contenido:

Alimentación sostenible y su importancia para la salud y el medio ambiente.

Componentes de una dieta que favorece la sostenibilidad ambiental y la salud.

El activismo alimentario y estrategias prácticas para promover la alimentación sostenible en la comunidad.

Elegir productos y marcas que apoyen la sostenibilidad.

Ejemplos de recetas sostenibles y saludables.

Elaboración de una receta en directo.

Participantes en la actividad: 52

Satisfacción con la actividad (1-10) = 9

CAMPAÑA "CUIDA TU SALUD SEXUAL"

El **25 de abril** de 10 a 13h estuvimos en el **Campus de Alcorcón** con un stand de sensibilización sobre distintos aspectos relacionados con la salud sexual: reparto de preservativos, dinámicas para replantear mitos, infografías...

Se realizaron también pruebas rápidas de VIH por parte de la Comunidad de Madrid (Asociación Las Alamedillas).



MÉTODOS ANTICONCEPTIVOS 101

| Barrera | Hormonales |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> ✓ Protege de la mayoría de ITS y previene el embarazo ✗ No protege de ladillas e ITS no cubiertas por el método en uso ✓ No afecta al ciclo menstrual ✗ No compatibles con lubricantes de base oleosa (los de látex) | <ul style="list-style-type: none"> ✗ No protegen de ITS y pueden tener efectos secundarios ✓ Requiere controles médicos ✗ Afectan al ciclo hormonal (retraso del retorno del ciclo menstrual, acné...) ✓ Afectan al ciclo hormonal (regula el ciclo menstrual, control del dolor...) |
| <ul style="list-style-type: none"> PRESERVATIVO FEMENINO Y MASCULINO eficacia media-86% uso perfecto 97-98%, común 71-82% DIAFRAGMA, CAPUCHÓN CERVICAL Y ESPONJA eficacia media-86% uso perfecto 80-91%, común 71-88% DIU DE COBRE eficacia 99-99.8% 99.2-99.9% | <ul style="list-style-type: none"> PÍLDORA DE GESTÁGENO Y COMBINADA eficacia 91%-99.8% uso perfecto 91-99.7%, común 80-91% ANILLO VAGINAL Y PARCHÉ CUTÁNEO eficacia 91%-99.8% uso perfecto 90.7%, común 81% IMPLANTE, INYECCIÓN Y DIU HORMONAL eficacia 99.6%-100% 99.6-99.9%, 99.4-99.9% |

Universidad Saludable URJC 



DONACIONES DE SANGRE

En este “Mes de la Salud” no podía faltar una acción fundamental: las donaciones de sangre. Cruz Roja estuvo presente en la mayoría de nuestros campus con unidades móviles.

URJC ALCORCÓN: 16 y 17 de abril 2024, mañana y tarde

URJC FERRAZ: 17 de abril 2024, mañana y tarde

URJC FUENLABRADA: 17 y 18 de abril 2024, mañana y tarde.

URJC MÓSTOLES: 16, 17 y 18 de abril 2024, mañana y tarde.

URJC VICALVARO: 17 y 18 de abril 2024, mañana y tarde.

Se consiguieron en total **382** donaciones efectivas.

“DÍA MUNDIAL SIN TABACO”: 31 mayo

Con motivo del Día Mundial sin Tabaco se ha realizado una declaración institucional en apoyo a la Alianza del Movimiento de Jóvenes Sin Tabaco, asumiendo el objetivo de conseguir la Primera Generación de Jóvenes libres de tabaco el año 2030.

Además, se han distribuido a través de redes sociales materiales de sensibilización creados por las estudiantes de la iniciativa “*Agentes Healthy*”.

4.2.3 CONVENIOS DE COLABORACIÓN.

Este curso se han firmado dos convenios de colaboración:

ASOCIACIÓN ASPERGER MADRID

La Asociación Asperger Madrid, es una asociación sin ánimo de lucro, cuya misión es la de promover el bien común de las personas con síndrome de Asperger y sus familias a través de servicios y actividades que fomenten su calidad de vida, su independencia y crecimiento personal. Al mismo tiempo, busca proteger y poner en valor, para la sociedad, la presencia y las actividades que llevan a cabo las personas con síndrome de Asperger.

Este convenio de colaboración se firma con el objetivo de atender mejor al estudiantado con diagnósticos relacionados con los Trastornos del Espectro Autista (TEA), ofreciendo formación y asesoramiento regular al PDI, principalmente, para adquirir conocimientos y herramientas que les ayuden a comprender mejor y a relacionarse de forma más adecuada con estudiantes con Trastorno del Espectro Autista. Asimismo, se ofrece formación al estudiantado y apoyo a los estudiantes con TEA que así lo soliciten.

Desde este marco, desde la Oficina Universidad Saludable en colaboración con la Unidad de Atención a Personas con Discapacidad y Necesidades Educativas Especiales se han organizado una serie de acciones de formación y asesoramiento:

“FORMACIÓN BÁSICA SOBRE TRASTORNOS DEL ESPECTRO AUTISTA”

Objetivo: sensibilizar al profesorado sobre los Trastornos del Espectro Autista (TEA) y ofrecer herramientas/pautas para actuar en el aula con estudiantes con TEA. Si bien está enfocada una parte al docente en el aula, puede acudir cualquier PTGAS interesado/a en el tema.

Fechas y horarios: 22 y 29 de septiembre de 2023 (10h a 11.30h)

Modalidad: ONLINE (grabada para URJC TV). *Disponible en:

https://tv.urjc.es/video/6516b261f8ceb77ea926332e?track_id=6516cb6cf8ceb77f5e04ee12

https://tv.urjc.es/video/6516b3b9f8ceb77f4f5b3256?track_id=6516cc05f8ceb77fca70d1f2

Dirigido a: PDI y PTGAS

Impartido por: Marta de las Casas. Psicopedagoga de la Asociación Asperger Madrid.

Contenido:

- Definición y Características TEA
- Criterios diagnósticos
- Características de las personas con TEA a través de las principales teorías explicativas
- Estrategias basadas en las teorías explicativas
- Funciones ejecutivas
- Alteraciones sensoriales

- Estrategias de intervención directa para alumnado TEA en la Universidad
- Ejemplos de apoyos visuales
- Currículo oculto: dificultades y estrategias de intervención.
- ¿Qué apoyos necesitan los estudiantes universitarios?
- Recomendaciones bibliográficas y visuales.

Participantes en la actividad: **80**

Satisfacción con la actividad (1-10) = 9.4

**“PAUTAS PARA EL MANEJO DE LOS TRASTORNOS DEL ESPECTRO AUTISTA EN EL ÁMBITO
SANITARIO”**

Objetivo: sensibilizar y formar al estudiantado sanitario sobre los Trastornos del Espectro Autista (TEA) y ofrecer herramientas/pautas para actuar y atender a personas con TEA.

Fecha y horario: 20 de noviembre de 2023 (15.30h a 18.30h)

Modalidad: PRESENCIAL – Campus ALCORCÓN

Dirigido a: Estudiantes, PDI y PTGAS

Impartido por: Marta de las Casas. Asociación Asperger Madrid

Contenido:

- Definición y Características TEA. Criterios diagnósticos
- Características de las personas con TEA a través de las principales teorías explicativas
- Estrategias basadas en las teorías explicativas
- Funciones ejecutivas
- Alteraciones sensoriales
- Pautas para la atención sanitaria a personas con TEA
- Recomendaciones bibliográficas y visuales

Participantes en la actividad: **14**

Satisfacción con la actividad (1-10) = 9.4

“PAUTAS PARA EL MANEJO DE LOS TRASTORNOS DEL ESPECTRO AUTISTA EN EL ÁMBITO EDUCATIVO”

Objetivo: sensibilizar al estudiantado del ámbito educativo o interesados en el tema sobre los Trastornos del Espectro Autista (TEA) y ofrecer herramientas/pautas para actuar y atender las necesidades educativas de personas con TEA.

Fecha y horario: 28 de noviembre de 2023 (11h a 14h)

Modalidad: PRESENCIAL – Campus FUENLABRADA

Dirigido a: Estudiantes, PDI y PTGAS

Impartido por: Marta de las Casas. Asociación Asperger Madrid

Contenido:

- Definición y Características TEA. Criterios diagnósticos
- Características de las personas con TEA a través de las principales teorías explicativas
- Estrategias basadas en las teorías explicativas
- Funciones ejecutivas
- Alteraciones sensoriales
- Estrategias de intervención directa para alumnado con TEA
- Ejemplos de apoyos visuales
- Currículum oculto: dificultades y estrategias de intervención.
- ¿Qué apoyos necesitan las personas con TEA?
- Recomendaciones bibliográficas y visuales.

Participantes en la actividad: 21

Satisfacción con la actividad (1-10) = 9.2

VÍDEO “TRABAJO EN EQUIPO CON PERSONAS CON TRASTORNOS DEL ESPECTRO AUTISTA”

Este vídeo está enfocado a dar pautas al estudiantado sobre cómo desarrollar el trabajo en equipo con estudiantes con TEA y está disponible en:

<https://tv.urjc.es/video/66504a2a43c8493d605695e1>

ASESORÍAS INDIVIDUALIZADAS

Objetivo: ofrecer al profesorado un asesoramiento individualizado para ofrecerles pautas concretas en el caso de tener estudiantes con TEA en su docencia o de estar interesados en formarse por si tienen casos en el futuro.

Se han realizado **6** asesorías en modalidad online durante este curso.

ASOCIACIÓN ESPAÑOLA CONTRA EL CÁNCER

La Asociación Española Contra el Cáncer, es una asociación sin ánimo de lucro cuya misión es la lucha contra el cáncer en todas las modalidades conocidas o que en el futuro se conozcan.

La AECC ha puesto en marcha el proyecto “**ESPACIOS SIN HUMO**” cuya finalidad es la reducción del tabaquismo y la creación de ambientes libres de la exposición al humo nocivo del tabaco y la promoción de los cambios normativos necesarios para la prohibición de fumar en espacios públicos y/o privados exteriores.

La Universidad Rey Juan Carlos ha firmado un convenio de colaboración con la AECC dentro de este proyecto “ESPACIOS SIN HUMO” desde el cual se realizarán diversas acciones formativas y divulgativas para la prevención y reducción del tabaquismo, ofreciéndose servicios de ayuda a la comunidad universitaria para dejar de fumar.

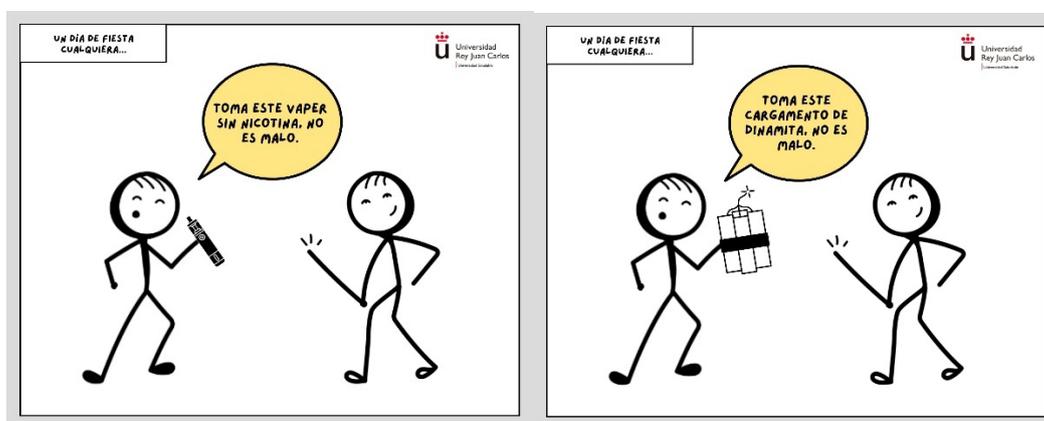
Para el diseño y desarrollo de estas acciones se ha creado una “mesa de trabajo” en la que participan diferentes áreas de la URJC (Servicio Médico, Servicio de Prevención de Riesgos

Laborales, Responsabilidad Social Universitaria, Deportes...) y representación de los distintos colectivos (estudiantado, PDI y PTGAS), así como una psicóloga de la AECC.

Las acciones que se han realizado durante este curso son las siguientes:

- 1.- **Reuniones bimensuales** del equipo que conforma la mesa de trabajo.
- 2.- **Elaboración de un plan de actuación** para la reducción del tabaquismo en la URJC.
- 3.- Creación de un espacio en la web con información sobre la campaña “ESPACIOS SIN HUMO”: <https://www.urjc2030.es/prus/campanas/#espaciosinhumo>
- 4.- **Formación** para el grupo de estudiantes “Agentes Healthy 2024” sobre tabaquismo y otras formas de consumo.
- 5.- **Stands de sensibilización** “JÓVENES Y TABACO: QUE NO TE VENDAN HUMO”, realizados dentro de la celebración del Día de las Universidades Promotoras de SALUD en octubre.
- 6.- **Difusión de grupos de deshabituación tabáquica** gratuitos a cargo de la AECC para la comunidad universitaria (desde Servicio Médico, a través de la web, con catelería...).
- 7.- **Celebración del Día Mundial Sin Tabaco** (31 mayo): se ha firmado por parte de la URJC una declaración que apoya la Alianza del Movimiento de Jóvenes Sin Tabaco, asumiendo el objetivo de conseguir la Primera Generación de Jóvenes libres de tabaco el año 2030 y comprometiéndose a promover políticas que promuevan entornos que no inviten a los jóvenes a fumar.

Además, se han distribuido a través de redes sociales materiales de sensibilización creados por las estudiantes de la iniciativa “Agentes Healthy”.





8.- I Encuentro “CAMPUS SIN HUMO”: El 4 de marzo (9-14h) tuvo lugar en la sede de Madrid de la AECC este encuentro entre universidades adheridas al proyecto “ESPACIOS SIN HUMO” para compartir experiencias y avanzar en la definición de líneas de actuación en este ámbito.



TOTAL DE PARTICIPANTES DE ACTIVIDADES REALIZADAS POR ENTIDADES Y

PROFESIONALES EXTERNOS = **2.194***

4.2.1.- Jornadas por externos: 1.287

4.2.2.- Actividades conmemorativas de fechas relevantes: 786

4.2.3.- Actividades de convenios: 121

*Recuento de asistentes a las actividades con inscripción. Se excluyen asistentes a las mesas, stands, donaciones, pruebas ITS, beneficiarios de repartos...etc

4.3 COLABORACIÓN CON OTRAS AREAS DE LA URJC

Desde la Oficina Universidad Saludable, tenemos como un objetivo prioritario crear sinergias y alianzas con otras áreas, agentes y entidades para trabajar la Promoción de la Salud con una perspectiva transversal, integral, multidisciplinar y extensa. Este trabajo cooperativo es especialmente importante dentro de la propia universidad para mejorar la coordinación en el abordaje de determinados casos y para trabajar de una forma más holística.

Durante este curso 23-24 hemos colaborado con distintas áreas y servicios de la universidad como la Oficina Verde, el Servicio de Prevención de Riesgos Laborales, la Clínica Jurídica, la Escuela Internacional de Doctorado, el Vicerrectorado adjunto de Deportes, Vicerrectorado de Transformación y Educación Digital e Inteligencia Artificial, la ETSII, la EIF o la Facultad de Ciencias de la Salud, entre otros.

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 “**Proyectos que alimentan**”.

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

ESTRATEGIA DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE Y SOSTENIBLE DE MADRID 2022-2025 (AYUNTAMIENTO DE MADRID).

Esta Estrategia está coordinada desde el Área de Internacionalización y Cooperación del Ayuntamiento de Madrid, pero está elaborada por las diferentes áreas del ayuntamiento con un enfoque transversal (medio ambiente, salud, deportes, coordinación territorial...).

La URJC, a través de Universidad Saludable y Oficina Verde, colabora con otras universidades públicas madrileñas en el marco de esta estrategia.

EXPOSICIÓN SOBRE ALIMENTACIÓN Y CAMBIO CLIMÁTICO

Fecha y lugar: 11 de octubre de 2023. Biblioteca, Campus de Madrid-Vicálvaro



3ª EDICIÓN DE PREMIOS SOBRE SISTEMAS DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE Y SOSTENIBLE EN LA CIUDAD DE MADRID.

La Universidad Rey Juan Carlos forma parte del jurado de estos premios con la participación de la profesora e investigadora Visitación López-Miranda, del área de Nutrición y Bromatología.



SEGUIMIENTO DE LOS PLIEGOS DE PRESCRIPCIONES TÉCNICAS PARA LOS SERVICIOS DE RESTAURACIÓN Y MÁQUINAS DE VENDING.

Desde Oficina Verde y Universidad Saludable continuamos con el seguimiento 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 han avanzado hacia el fomento de una alimentación más saludable y sostenible, pero se han detectado diferentes aspectos que no se están cumpliendo en la realidad del funcionamiento de las cafeterías y las máquinas de vending. En consecuencia, se hicieron modificaciones a incorporar en los pliegos y se elaboró un **check-list**. Durante

septiembre de 2023 llevamos a cabo reuniones con los gerentes de cada campus y las empresas de restauración para explicar el procedimiento de dichos check-lists de seguimiento. Una vez cumplimentados, se procedió a un informe de las limitaciones a subsanar y los puntos a favor.

CLÍNICA JURÍDICA DE LA URJC

Un curso más se ha colaborado con la **Clínica Jurídica** tanto en el primer como en el segundo cuatrimestre, realizando por parte de las psicólogas de la oficina 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, excepto el de Comunicación que se ha reducido a una única sesión. 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 empatía (autocuidado profesional)”:

1. Psicoeducación sobre empatía sana y sobreimplicación.
2. Cómo mostrar empatía (verbal y no verbal).
3. Empatía: ¿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 | 24 y 31 de octubre de 2023 | 21 marzo y 4 de abril 2024 |
| Empatía y eempatía | 7 y 14 de noviembre de 2023 | 11 y 18 de abril de 2024 |
| Comunicación | 29 de noviembre de 2024 | 25 de abril de 2014 |

Total de participantes: 7+11=18

Valoración y satisfacción:

| SATISFACCIÓN CON LOS TALLERES (0-10) | UTILIDAD DE LOS TALLERES PARA MI VIDA PROFESIONAL (0-10) |
|---|---|
| 8.76 | 9.05 |

“DOGMINDE: Intervenciones asistidas con animales para la gestión del estrés del alumnado de la URJC”

En este curso hemos continuado con el proyecto **“DOGMINDE: Intervenciones asistidas con animales para la gestión del estrés del alumnado de la URJC”**, una iniciativa conjunta de la Oficina de Intervenciones Asistidas con Animales y Universidad Saludable.

Este proyecto nace con la vocación de trasladar algunos de los conocimientos y prácticas más novedosos en cuanto a la gestión del estrés al estudiantado, para que adquieran recursos que les ayuden a afrontar mejor los exámenes. Para ello, se realizan dos intervenciones llevadas a cabo por las psicólogas de Universidad Saludable para trabajar recursos de manejo del estrés desde la atención plena. En una de estas intervenciones se incluye la presencia de perros que acompañan y participan en el desarrollo de la sesión, interactuando con los y las estudiantes.

Por otro lado, con este proyecto de investigación se pretende valorar si las intervenciones son efectivas para disminuir la ansiedad ante el examen y, a su vez, si la intervención asistida con animales conlleva mejores resultados que la intervención sin perros. Se trata de un proyecto innovador y pionero en el ámbito universitario.

Las intervenciones se han llevado a cabo en el periodo ordinario de exámenes de diciembre y mayo con determinados grupos de distintos grados realizándolas antes de entrar en sus respectivos exámenes. Las fechas han sido las siguientes:

| FECHA Y HORARIO | CAMPUS |
|-----------------|-------------|
| 18 de diciembre | FUENLABRADA |
| 11 de enero | ALCORCÓN |
| 19 de enero | MÓSTOLES |
| 20 mayo | ALCORCÓN |
| 22 mayo | FUENLABRADA |
| 27 mayo | FUENLABRADA |
| 27 mayo | MÓSTOLES |

Participantes: 139 (ente grupo con perro, sin perro y control)

Satisfacción (escala 0-4):

| Satisfacción general con el proyecto | Satisfacción con los talleres realizados |
|--------------------------------------|--|
| 3,64 | 3,70 |

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, y un taller dentro de su congreso anual.

“MANEJO DEL ESTRÉS Y REGULACIÓN EMOCIONAL EN DOCTORANDOS”:

Modalidad: Dos sesiones presenciales de 2 horas cada una en campus de Alcorcón

Fecha y horario: 17 y 24 de enero de 2024

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: **33**

Satisfacción con la actividad (0-10): 9.5

“COMUNICACIÓN INTERPERSONAL: UNA HERRAMIENTA CLAVE PARA MANEJAR EL ESTRÉS EN DOCTORANDOS/AS”. V CONGRESO DE LA ESCUELA INTERNACIONAL DE DOCTORADO DE LA URJC.

Modalidad: Presencial. Alcorcón.

Fecha: 30 de mayo 2024

Contenidos:

- *Comunicación y estrés
- *Modelo Comunicación no violenta

Participantes en la actividad: 23

“GESTIÓN DEL TIEMPO Y DEL ESTRÉS PARA DOCTORANDOS/AS”

Este seminario se realizó a demanda del programa de doctorado de “Conservación de recursos naturales”.

Modalidad: Online

Fecha: 5 y 12 de marzo de 2024

Contenidos:

- *Conceptualización del estrés
- *Regulación emocional
- *Gestión del tiempo: priorización, técnicas de manejo del tiempo...etc

Participantes en la actividad:12

VICERRECTORADO COMUNIDAD, CAMPUS, CULTURA Y DEPORTE

Junto con el Vicerrectorado adjunto de Deportes, se continúa con la recopilación de evidencias sobre los criterios que permita a la URJC mejorar el nivel de la certificación otorgada como “Campus Saludable” (se especifica en el apartado 3).

Campaña “FRENO AL ICTUS”:

En colaboración con el Servicio de Prevención de Riesgos Laborales y el Servicio Médico, se puso en marcha la campaña “**URJC contra el Ictus**” de la mano de la Fundación Freno al Ictus. Esta campaña ha consistido en la difusión de materiales e información sobre los principales síntomas del ictus, los pasos que debemos dar para actuar con rapidez ante un caso, así como sobre qué hábitos saludables podemos instaurar en nuestro día a día para prevenir el ictus. La presentación de esta campaña se realizó el 25 de octubre de 2024 (véase apartado 4.2.2, b).

Curso “Herramientas y recursos prácticos para la prevención del estrés laboral”

Este curso se realizó a demanda del servicio de Prevención de Riesgos Laborales para el PDI/PTGAS.

Modalidad: Híbrido (online y presencial en Móstoles)

Fechas:

Autoformación: Comienzo 13 de noviembre 2023 (1 hora).

Sesión síncrona online 16 de noviembre de 2023 (2 horas)

Sesión presencial en el campus de Móstoles el día 23 de noviembre de (2 horas)

Contenidos:

- Conceptualización del estrés.
- Estrés laboral, burnout.
- *Herramientas y recursos:*
 - *Cognitivas: pensamientos...
 - *Emocionales: regulación emocional, atención plena, desactivación...
 - *Relacionales: asertividad, HHSS...
 - *Autocuidado y autoestima: estilo de vida protector.

Participantes: gestionado por el Servicio de Prevención de Riesgos Laborales.

SERVICIO MÉDICO

Este servicio ha colaborado tanto en la Campaña de “Freno al Ictus” como en la campaña “Espacios libre de humos”, como se ha citado anteriormente.

UNIDAD DE CULTURA CIENTÍFICA Y DE INNOVACIÓN:

SEMANA DE LA CIENCIA 2023

Se crearon dos actividades para la Semana de la Ciencia 2022 para ser realizadas en modalidad presencial:

“Redes sociales: impacto en las relaciones”: dirigido a estudiantes de Bachillerato

“Gestión del descanso y el sueño en estudiantes de doctorado”: Campus de Madrid-Vicálvaro

ESCUELA TÉCNICA SUPERIOR DE INGENIERÍA INFORMÁTICA

Desde la dirección de la ETSII se nos solicitó colaboración para abordar una realidad que se están encontrando cada vez con más frecuencia: estudiantes con diagnóstico de Trastornos del Espectro Autista que tienen ciertas necesidades especiales, que el personal docente puede no saber manejar bien por falta de conocimientos y pautas de actuación sobre este tema. A raíz de esta demanda se firmó un convenio de colaboración con la Asociación Asperger Madrid desde el que se están realizando distintas acciones que nos permitan dar respuesta a las necesidades del estudiantado con TEA (se especifica en apartado 4.2.3).

ESCUELA DE INGENIERIA DE FUENLABRADA

Desde la dirección de la EIF, se solicitó nuestra colaboración para dar respuesta a los problemas detectados en la gestión del tiempo y el estrés del estudiantado de uno de sus grados. En primer lugar, se realizó un encuentro entre estudiantes, profesorado y psicólogas de la oficina para intercambiar opiniones, necesidades y propuestas. Posteriormente, se diseñó por nuestra parte una intervención presencial de 3 sesiones recogiendo las necesidades que surgieron en ese encuentro.

Titulo: *Gestión del tiempo, del estrés y del descanso en estudiantes de Arquitectura*

Contenidos:

1. Manejo de estrés
2. Sueño y descanso
3. Gestión del tiempo

Fechas: 8,15,29 de febrero de 2024.

Participantes: 11

Satisfacción:

| Satisfacción con los resultados | Profesionalidad de la ponente | Apoyo que la URJC debería dar al Programa |
|---------------------------------|-------------------------------|---|
| 9.25 | 9.5 | 9.87 |

GRADO DE ENFERMERÍA

Se nos solicitó colaboración para impartir un seminario en el Grado de Enfermería para estudiantes de primer curso sobre la importancia de la empatía y la compasión en la práctica profesional de la enfermería.

Este seminario fue realizado el día 14.12.23 en el Campus de Alcorcón y los contenidos trabajados fueron:

- a) Conocer el concepto de compasión y autocompasión.
- b) Reflexionar sobre la importancia de estar en contacto con nuestras emociones, de ser compasivo/a y de crear un clima emocional agradable en la práctica de la enfermería.
- c) Aprender algunas pautas para entrenarlo: hacia nosotros/as y hacia los demás.

Participantes: 60

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

Desde la Facultad de Ciencias de la Salud, se nos solicitó colaboración para mejorar las herramientas de manejo emocional de su alumnado. En respuesta a esta demanda, participamos en las jornadas de acogida de los estudiantes de 1º para dar a conocer este

servicio y los recursos de ayuda disponibles, y se creó un video de detección de señales de alarma referente a la salud mental. Este vídeo está disponible en:

<https://tv.urjc.es/video/magic/c21aj3mpmhsg8w0gsk4www8gcksg4os>

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA COMUNICACIÓN

III CONGRESO INTERNACIONAL DE MENORES Y MEDIOS SOCIALES: SALUD EMOCIONAL Y VULNERABILIDADES

Se solicitó para este congreso la intervención de Universidad Saludable con la ponencia:

“La prevención en el ámbito de los jóvenes, la salud y las vulnerabilidades”

Fecha y lugar: 3 de noviembre de 2023. Campus Madrid-Vicálvaro

<https://www.urjc.es/todas-las-noticias-de-actualidad/8446-la-urjc-conciencia-sobre-los-peligros-de-las-redes-sociales-para-los-menores>

VICERRECTORADO DE TRANSFORMACIÓN Y EDUCACIÓN DIGITAL E INTELIGENCIA ARTIFICIAL

X JORNADAS DE INNOVACIÓN DOCENTE

En esta edición, la temática de las jornadas, integradas en la *Semana de la Innovación en Educación Digital*, giraban en torno a “El oficio de aprender”. Concretamente se hicieron dos actividades:

✓ **Taller Autocuidado y Desconexión Digital**

Fecha y lugar: 20 de noviembre de 2023. Campus de Móstoles

Dirigido a: PDI

Contenidos:

-Psicoeducación. Conciencia digital. Efectos en salud

-Fatiga mental, señales de alerta, adicción

-Herramientas de autocuidado: manejo emociones y estrés, límites al uso de la tecnología, gestión del tiempo

-Prácticas efectivas de desconexión. Desconexión vs descanso

-Ejercicios prácticos: atención plena, mindfulness...

Participantes: 20

✓ **Participación Mesa redonda: “Servicios universitarios que nos ayudan a aprender”**

Fecha y lugar: 23 de noviembre de 2023. Campus de Alcorcón.

Desde Universidad Saludable se realizó la moderación de esta mesa y se presentó lo que se hace desde este servicio en la universidad, junto a otras áreas.

Participantes: 80

PLAN DE INNOVACIÓN DOCENTE

Desde el Vicerrectorado de Transformación y Educación Digital e Inteligencia Artificial, se nos solicitó impartir un curso dirigido al PDI. Esta formación lleva por título “**Manejo emocional y su aplicación en la práctica docente**” y se ha realizado en modalidad mixta con un total de 10h:

Objetivo:

El objetivo de este curso es que el profesorado adquiriera herramientas que le permitan, por un lado, conocer y manejar mejor sus propias emociones y, por otro lado, desarrollar recursos para el manejo emocional dentro del aula, especialmente en la interacción docente-estudiante y en el abordaje de situaciones complicadas.

Fechas:

- **Autoformación:** del 30 de mayo al 11 de junio.
- Martes, 11 de junio de 2024: sesión online síncrona “**Manejo emocional en el aula: qué podemos hacer como docentes para ayudar al estudiantado en dificultades emocionales**”.
- Martes, 18 de junio de 2024: sesión online síncrona “**Herramientas que favorecen la heterorregulación: situaciones concretas (ataque de ansiedad, dificultad para hablar en público, acoso, ideación suicida...)**.”

- Jueves, 25 de junio de 2024: **sesión práctica** presencial (ejercicios, role-playing...) en el campus de Móstoles.

Participantes: 50 PDI

Resultados Evaluación cualitativa:

| | Nada | Algo | Bastante | Mucho |
|---|------|-------|--------------|------------|
| 1. Identifico con mayor claridad que al inicio de la formación mis propias emociones. | | 32.5% | 52.5% | 15% |
| 2. Entiendo mejor que al inicio de la formación la información que me transmiten mis propias emociones. | | 35% | 50% | 15% |
| 3. He adquirido técnicas o estrategias para facilitar mi desactivación emocional cuando lo considere necesario. | 2.5% | 20% | 40% | 37.5% |
| 4. Siento que tengo una mayor conexión con mis sensaciones y señales corporales. | 5% | 30% | 47.5% | 17.5% |
| 5. He aprendido pautas y estrategias para gestionar situaciones emocionalmente complicadas en el aula. | | 20% | 40% | 40% |
| 6. He adquirido estrategias de escucha activa y de respuesta empática. | | 15% | 55% | 30% |

Como se puede observar, los mayores porcentajes se sitúan en bastante mejora de la percepción de las competencias trabajadas.

PROYECTO DigCompEdu-FyA

El proyecto DigCompEdu-FyA, financiado el Ministerio de Universidades tiene como objetivo fomentar el desarrollo de las competencias digitales docentes del profesorado universitario a través del desarrollo de un programa de formación y del desarrollo de un modelo de acreditación de la competencia. Para la adaptación y creación del Marco de Competencia

Digital Docente Universitario, a cada una de las universidades se le asignó uno de los tres niveles competenciales que existen. Desde el Vicerrectorado de Transformación y Educación Digital e Inteligencia Artificial², se nos pidió desarrollar el siguiente módulo en texto y vídeo:

Uso responsable de las TIC y bienestar.

NIVEL A1. Conocimiento y comprensión teórica de los aspectos implicados en la utilización responsable y saludable de las tecnologías digitales y de los criterios didácticos para que el estudiantado adquiera hábitos de uso seguro y adopte decisiones reflexivas.

CASA DEL ESTUDIANTE

I SEMANA DE LA EDUCACIÓN

A propuesta de la Casa del Estudiante y la Delegación de Estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Educación y del Deporte y Estudios Interdisciplinares, se nos solicitó un taller titulado

Manejo emocional en el aula.

Fecha y lugar: 13 de noviembre de 2023. Campus de Fuenlabrada

Participantes: 80

Noticia:

<https://www.urjc.es/todas-las-noticias-de-actualidad/8467-estudiantes-de-la-urjc-organizan-la-i-semana-de-la-educacion>

CONGRESO DE SALUD MENTAL: SANANDO EL SER

Desde la Casa del estudiante, se solicitó formar parte del primer congreso de salud mental que organizaban. En concreto, se realizó un taller titulado **Hábitos saludables**, en el que una estudiante incorporó la utilidad personal de las actividades realizadas en este servicio.

Fecha y lugar: 10 de abril de 2024. Campus de Alcorcón.

Participantes: 30

GRADO DE EDUCACIÓN PRIMARIA

Desde el Grado de Educación Primaria se solicitó una intervención sobre **Autocuidado y desconexión digital** para maestros por la percepción docente de la existencia de ciertos problemas relacionados con el uso permanente del móvil de su estudiantado.

Fecha y lugar: 14 diciembre 2023 (mañana) y 19 diciembre 2023 (tarde) . Campus de Fuenlabrada

Participantes: 76

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN Y DEL DEPORTE Y ESTUDIOS INTERDISCIPLINARES

Desde la FCEDEI, se celebraron las **II Jornadas inclusión social**: “Visibilizar para transformar realidades excluyentes”, en las que nos invitaron a participar para mostrar lo que se hace desde Universidad Saludable para favorecer la inclusión de las personas más desfavorecidas.

Fecha y lugar: 18 de abril de 2024. Campus de Fuenlabrada

Participantes: 50

UNIVERSIDAD DE MAYORES

En el mes de abril se han impartido dos clases presenciales en el Campus de Vicálvaro dentro de la asignatura “**Promoción de la Salud en la edad adulta**”:

- Hábitos de vida saludable: Manejo emocional en las distintas etapas vitales.
- Hábitos de vida saludable: Relaciones Interpersonales.

CURSO “PACIENTE EXPERTO EN ENFERMEDADES CRÓNICAS”

Durante el mes de junio se ha impartido en modalidad online el módulo “**Hábitos saludables en el paciente crónico: ¿cómo nos cuidamos?**” a través de cinco clases sobre los siguientes temas:

- La importancia del autocuidado y los estilos de vida.
- Identificar nuestras necesidades básicas. Alimentación, sueño y actividad física.
- Autocuidados emocionales.
- Cuidar nuestras relaciones.
- Autoestima y autocompasión: tratarnos bien.

TOTAL DE PARTICIPANTES EN ACTIVIDADES EN COLABORACIÓN CON OTRAS AREAS

URJC = 682

***Se incluyen las actividades gestionadas directamente por este servicio. Se excluyen las gestionadas por las otras áreas o las actividades en las que no se registra asistencia**

4.4.- COLABORACIÓN CON OTRAS ADMINISTRACIONES.

En la misma línea de establecer alianzas y sinergias con otros agentes promotores de salud, hemos creado vías de colaboración con administraciones, especialmente locales, como por ejemplo el Ayuntamiento de Madrid o el Ayuntamiento de Móstoles, y hemos impartido formación a otras entidades que nos lo han solicitado.

AYUNTAMIENTO DE MADRID:

Durante este curso se han establecido dos líneas de colaboración:

- a) Acciones conjuntas sobre **alimentación saludable y sostenible** desde el marco de la Estrategia de Alimentación Saludable y Sostenible de Madrid 2022-2025 y del proyecto Food Wave (se describen en el apartado 4.3).
- b) **Proyecto Soledad No Deseada**: se han realizado acciones formativas dentro de la universidad para estudiantado en general y de forma específica para grados relacionados con profesiones de ayuda con el objetivo de mejorar sus conocimientos sobre este tema y sensibilizarse para su detección (se describen en el apartado 4.2).

AYUNTAMIENTO DE MÓSTOLES:

Desde la Oficina Universidad Saludable colaboramos activamente en el **Plan de Actuación en Adicciones** de este ayuntamiento con el objetivo de diseñar acciones conjuntas para la prevención de las mismas, tanto en la población del municipio de Móstoles como en nuestra comunidad universitaria. Se trata de un trabajo colaborativo con distintas áreas municipales y asociaciones, concretamente dentro de la Comisión de Prevención.

Las acciones realizadas durante este curso han sido las siguientes:

- 1.- **Reuniones periódicas** para elaborar líneas de actuación, materiales, campañas...

2.- **Campañas de prevención:** Día Mundial del Cannabis, Día de Internet Segura, Día Mundial Sin Tabaco...

3.- **Escuela de Familias:** se está trabajando actualmente en la creación de un programa de prevención enfocado a facilitar a familias del municipio de Móstoles, formación y recursos relacionados con la prevención de adicciones. Se realizarán diferentes talleres durante el curso 24-25.

4.- **Formación “ACTÚA”** para todos los miembros de la comisión: se ha realizado por parte de la Comunidad de Madrid una formación de 20 horas en prevención de adicciones y recursos de ayuda específicos en este tema. Se ha llevado a cabo los días 27 y 29 de mayo, 3 y 5 de junio.

ASOCIACIÓN CIENTÍFICA DE ECONOMÍA Y DIRECCIÓN DE LA EMPRESA:

Desde esta entidad se nos solicitó colaboración para impartir un taller de “Manejo emocional y gestión del estrés para PDI”. Este webinar se llevó a cabo el día 14 de mayo (12-14h) con los siguientes contenidos:

*Panorama actual en la salud emocional del PDI

*Importancia de trabajar nuestras competencias socioemocionales

*¿Qué hago para manejar mi malestar?

- Pautas para el manejo de emociones desagradables: ejercicio de regulación emocional

*¿Me invade el estrés?

- Consecuencias del estrés para la salud
- Ejercicios de atención plena y relajación
- Hábitos saludables
- Detox digital

4.5.- ATENCIÓN INDIVIDUALIZADA ANTE DISTINTAS DIFICULTADES Y PROBLEMÁTICAS.

Desde la Oficina 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 canaliza hacia otros recursos de ayuda para su atención especializada.

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

Asimismo, se atienden demandas específicas de distintos agentes dentro de la comunidad universitaria que requieran nuestro asesoramiento por temas relacionados con la salud mental fundamentalmente (PDI, Coordinadores/as de grado, Directores/as de Escuelas, de Máster...).

Están creciendo las demandas relacionadas con distintas problemáticas relacionadas con la salud mental del estudiantado, por lo que se hace necesario mejorar los recursos de atención a estas problemáticas.

PARTICIPANTES TOTALES EN EL CURSO 2023-2024: 4.056

4.6 OPINIÓN, VALORACIÓN Y PROPUESTAS DE LAS PERSONAS USUARIAS:

Todas las actividades realizadas desde la Oficina Universidad Saludable son valoradas tras su realización. Se muestran algunos de los comentarios recibidos durante este curso, así como distintas propuestas y sugerencias de las personas participantes:

| |
|--|
| <p>Ha sido mi primera experiencia en un seminario, y me ha impactado positivamente la cantidad de beneficios que he obtenido. He disfrutado mucho de la experiencia y estoy completamente abierta a asistir a futuros seminarios.</p> |
| <p>En general la charla de ambos días me ha servido muchísimo para entender mis propias conductas, pero sobre todo como se manifiesta la ansiedad en el cuerpo y como puede inhabilitarme en épocas de estrés. Además, he empezado a utilizar las herramientas para gestionar mejor la ansiedad, y también identificar cuando me da "falsa" ansiedad, ya que antes confundía todo lo que sentía por ansiedad.</p> |
| <p>Me han encantado las dos exposiciones, me estoy haciendo adicta a vuestros cursos. Las intervenciones de hoy han sido entrañables y conmovedoras y os felicito por el curso que ha tenido una duración adecuada, aunque quedan ganas de seguir aprendiendo. ¡Gracias!</p> |
| <p>Es de vital importancia tener en cuenta estas charlas y sesiones ya que pueden ayudar a gente que pueda estar pasando un mal momento o que estén con la autoestima baja, siendo una herramienta de gran ayuda para poder combatirlo.</p> |
| <p>La verdad que se agradece mucho el interés de la docente por ayudarnos y no solo informarnos, es decir los ejercicios que nos ha proporcionado a lo largo de las dos sesiones realmente sirven de ayuda para empezar a conocernos un poco más y aprender a llevarlo. Se ha sentido un poco como una especie de sesión psicológica de autoayuda, no vendría mal que se realizasen este tipo de charlas más a menudo, quizá una vez al mes o una cosa así para los alumnos de la universidad, en la que se tratasen estos temas a la vez.</p> |
| <p>Me gustaría que se realizaran más seminarios similares a este, he aprendido muchas cosas importantes y muchas de ellas ya las estoy poniendo en práctica.</p> |
| <p>Me ha gustado por la cercanía de los ejemplos y la manera fácil de explicar las cosas. Me he sentido muy identificada con ciertos casos y he sabido ver esta parte profunda de mi "iceberg". Todo el mundo debería recibir un mínimo de enseñanza en cuanto a salud mental, puede ayudar taaaaaanto. Mil gracias</p> |
| <p>Creo que me ha ayudado a saber identificar cuando estoy siendo más complaciente de lo</p> |

que debería, me sirven un montón los ejemplos de situaciones en las que suele ocurrir porque me he visto reflejada tanto a mi como a conocidas y creo que esa es la base para empezar a cambiarlo.

En general, en la edad universitaria es común enfrentarse a diferentes situaciones que pueden marcar un posible camino en tu vida. Este tipo de seminarios y en general el área de Universidad Saludable te ayudan a actuar en múltiples aspectos para saber afrontar mejor estas situaciones y conocerse a sí mismo.

Durante varios cursos en la carrera asistí a vuestros maravillosos seminarios. Gracias a vosotras he tomado conciencia de aquellos hábitos en mi vida que deseo mejorar para llevar una vida más saludable.

SUGERENCIAS Y PROPUESTAS:

| |
|---|
| Mayor duración de las actividades |
| Más ejercicios grupales |
| Más seminarios sobre salud mental y bienestar |
| Abordar temas de suicidio y autolesiones |
| Más actividades de autoestima y poner límites |
| Es necesario trabajar en profundidad el tema de adicciones a pantallas, redes sociales... |
| Que los profesores participen en estas actividades y vean nuestra realidad |
| Que estos seminarios sean parte obligatoria de los grados |

5. PROGRAMA “AGENTES HEALTHY”

Este curso se ha creado la primera edición de un programa de voluntariado que tiene como objetivo fomentar la participación del estudiantado en la vida universitaria como **agentes promotores de salud** que asumen un papel protagonista en la construcción de una comunidad universitaria más saludable, solidaria y cooperativa.

Este programa de voluntariado tiene una periodicidad anual (año 2024) y se han ofrecido 15 plazas. Inicialmente se apuntaron 20 estudiantes, de los cuales han participado finalmente 10.

Los/as estudiantes seleccionados en este programa han recibido una **formación teórico-práctica** centrada en mejorar sus conocimientos y adquirir herramientas prácticas para actuar

como promotores de salud tanto hacia sí mismos como hacia sus compañeros/as. Además, cada formación ha conllevado una acción práctica en campus, pudiendo apuntarse los participantes a las acciones que les interesen (mínimo una). Todas las acciones han sido diseñadas de forma conjunta entre los participantes con la supervisión del profesional encargado de la formación sobre cada temática.

Reconocimiento de créditos y certificado de colaboración:

En base a las horas invertidas, serán reconocidos los créditos correspondientes para la asignatura RAC (0'1 créditos por cada 2h empleadas). Las horas de dedicación comprenden desde un **mínimo de 18 horas** (12 horas de formación obligatoria + 6 horas de acción) hasta un **máximo de 40 horas** (12 horas de formación obligatoria + 28 horas entre formación adicional y acciones).

Además, al finalizar la iniciativa, se emitirá un certificado de colaboración con el programa de voluntariado "*Agentes Healthy URJC*", especificando las horas invertidas y las funciones realizadas por el/la estudiante.

Para poder reconocer créditos y emitir certificado por la participación en este programa de voluntariado se deben cumplir los siguientes **requisitos mínimos**:

- 1.- Realizar la formación obligatoria completa (12h).
- 2.- Participar en al menos una acción promotora de salud (mínimo 6h).

La formación recibida dentro de este programa se divide en dos partes:

- a) Formación obligatoria.
- b) Formación complementaria.

FORMACIONES OBLIGATORIAS:

Suponen 12 horas en total y ha sido realizada durante los meses de febrero a mayo, como se muestra en la siguiente tabla.

| FORMACIONES | DURACIÓN DE LA FORMACIÓN | FECHA Y HORARIO | IMPARTIDA POR |
|---|--|--|------------------------------|
| SESIÓN INFORMATIVA INICIAL | 1 hora | 14 de febrero (12h) - 15 de febrero (16h) | Universidad Saludable |
| PROMOCIÓN DE LA SALUD - UNIVERSIDAD SALUDABLE - COMUNICACIÓN EN SALUD | 2 horas | 26 de febrero (mañana 12-14h) | Universidad Saludable |
| ALIMENTACIÓN SALUDABLE | 1 hora y media | 28 de febrero (10- 11'30h) | Visitación López- Miranda |
| BIENESTAR EMOCIONAL | 2h | 8 de marzo (10-12h) | Universidad Saludable |
| SALUD SEXUAL | 1 hora y media | 3 de abril (15'30-17h) | Aluhé Boufa |
| ACTIVIDAD FÍSICA | 1 hora y media | 8 de abril (13'30-15h) | Juan José Mijarra |
| TABACO | 1 hora y media | 6 de mayo (11'30- 13h) | AECC |
| DONACIÓN DE SANGRE | 1 hora (a elegir entre una de ambas formaciones) | 12 de abril (10-11h) | CRUZ ROJA |
| ALCOHOL | | 29 de abril (10-11h) | Teresa Escalante |

Las acciones realizadas dentro de cada temática han sido las siguientes:

ALIMENTACIÓN SALUDABLE: REPARTO DE NARANJAS ECOLÓGICAS

Se repartieron 500 kg de naranjas ecológicas de Valencia en dos fechas: **7 y 13 de febrero**. Ambas se llevaron a cabo en el campus de Móstoles.

Este reparto de naranjas se acompañó de distintas dinámicas para aportar información sobre los beneficios de la fruta, sobre la importancia de consumir productos de temporada y proximidad, etc. Además, las “Agentes Healthy” realizaron una serie de infografías sobre alimentación saludable que estuvieron expuestas y un código QR con información complementaria.

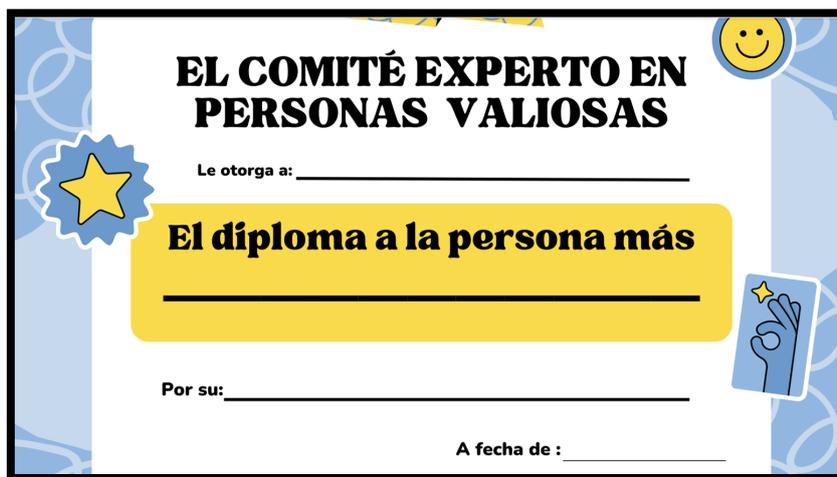




BIENESTAR EMOCIONAL: DÍA INTERNACIONAL DE LA FELICIDAD

Esta acción se realizó el **20 de marzo** en el **campus de Fuenlabrada**.

Las “*Agentes Healthy*” realizaron una serie de dinámicas relacionadas con la construcción de bienestar emocional en el día a día: mural para escribir lo que nos hace felices, elaboración de diplomas de reconocimiento a otras personas, infografías...



EL COMITÉ EXPERTO EN PERSONAS VALIOSAS

Le otorga a: _____

El diploma a la persona más

Por su: _____

A fecha de : _____

SALUD SEXUAL: CAMPAÑA "CUIDA TU SALUD SEXUAL"

Esta acción se realizó el **25 de abril** en el **campus de Alcorcón** y consistió en realizar una serie de dinámicas de sensibilización sobre la importancia de usar protección en las relaciones sexuales, reparto de preservativos, infografías sobre los riesgos del consumo de pornografía, etc.



EL CONSUMO DE PORNO DAÑA NUESTRA SALUD SEXUAL Y AFECTIVA

Es **altamente adictivo** porque genera **excitación rápida y altas dosis de dopamina**

Si comienzas a consumirlo es muy probable que se convierta en una adicción que te cueste dejar.

Distorsiona nuestra percepción de la sexualidad

Fomenta la agresividad, el egoísmo y una sexualidad alejada del afecto, el cuidado mutuo y el respeto.



Ante la duda, y a modo de **prevención y protección**, puedes hacerte la prueba del VIH en cualquier centro sanitario de la red pública de manera gratuita y totalmente confidencial.

Hazte la prueba

Solicita información de cómo hacerlo:



Infórmate sobre el **VIH Sida**



universidad.saludable.urjc

Universidad Saludable

ALCOHOL: CAMPAÑA POR REDES SOCIALES

Esta acción consistió en la realización de una campaña de sensibilización para redes sociales.

OFICINA UNIVERSIDAD SALUDABLE

MITOS Y VERDADES DEL ALCOHOL

| MITO | VERDAD |
|---|--|
| X El alcohol da energía | ✓ El alcohol produce una primera sensación de euforia debido a la inhibición que provoca, pero es un depressor del sistema nervioso . |
| X Para eliminar el alcohol más rápido en una intoxicación severa es bueno darse una ducha muy fría | ✓ El alcohol es un vasodilatador de los vasos sanguíneos. En casos de consumo extremo, la ducha fría puede provocar hipotermia , por lo que no es recomendable. |
| X Quienes están acostumbrados a beber se emborrachan menos | ✓ Quienes están acostumbrados a beber desarrollan mayor tolerancia , es decir, no notan los síntomas pero el alcohol está igualmente en la sangre. |
| X Se puede engañar al alcoholímetro tomando chicles o un grano de café. | ✓ Da igual lo que se tome, el alcoholímetro estimará la cantidad de alcohol que se tiene. Lo mejor es evitar el consumo si se va a conducir . |

RECUERDA

POR TU SEGURIDAD Y LA DE LOS DEMÁS...

SI ERES MENOR,
CONDUCTOR/A,
PERSONA MEDICADA O
ESTÁS EMBARAZADA...

**CONSUMO 0%
DE ALCOHOL**



CAMINA CON PASO FIRME...

**ELIGE TU BIENESTAR.
EVITA EL ABISMO
DEL ALCOHOL**

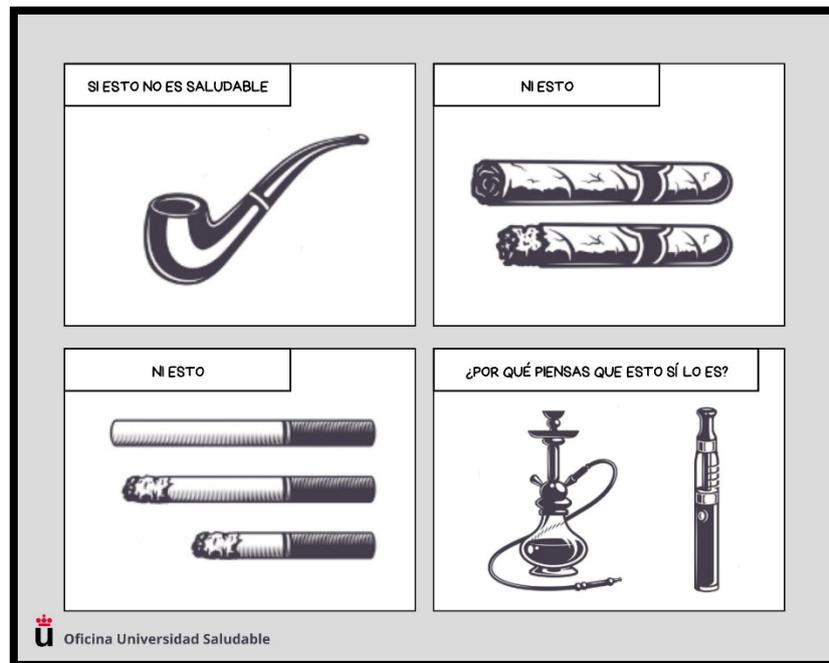
 Oficina Universidad Saludable

DONACIONES DE SANGRE: CAPTACIÓN DE DONANTES

Esta acción consistió en la captación de donantes por los distintos campus donde estaban situadas las unidades móviles de Cruz Roja, explicando la importancia de donar sangre, los requisitos necesarios para poder hacerlo, etc.

TABACO: CAMPAÑA POR REDES SOCIALES

Esta acción consistió en la realización de una campaña de sensibilización para redes sociales.



Todos los materiales y dinámicas realizadas en las distintas acciones han sido creadas por las estudiantes que han participado en esta iniciativa y por Belén Ramírez, estudiante de Psicología que ha realizado su Prácticum en la Oficina Universidad Saludable.

Como aspectos positivos a señalar en relación con esta iniciativa, estaría la conexión que se ha establecido entre las estudiantes que han participado y su implicación activa y creativa en la

elaboración de los materiales y dinámicas, estableciendo muy buena conexión con el estudiantado especialmente, que es uno de los principales objetivos de este programa.

Como limitaciones se podría destacar la alta tasa de abandono de las personas que inicialmente se inscriben, ya que les resulta complicado mantener su compromiso en el tiempo con las distintas formaciones y acciones propuestas.

Se puede consultar la información de la convocatoria descrita en:

<https://www.urjc2030.es/prus/participa/agentes-healthy-urjc-2024/>

6. TRABAJO EN RED

La URJC pertenece a diferentes redes de universidades promotoras de salud: RIUPS (Red Iberoamericana), REUPS (Red Española) y REMUS (Red Madrileña).

Con las tres redes se desarrollan sinergias y trabajo colaborativo, pero es con la **RIUPS** y **REUPS** con las que realizamos una colaboración más estrecha y regular.

Algunos de los proyectos y acciones que hemos realizado este curso 23-24 con ambas redes son:

ELABORACIÓN DE VIDEOS INTRODUCTORIOS CURSOS MOC

Tras la elaboración conjunta entre distintas universidades de dos cursos MOOC: “**Bienestar psicológico**” y “**Relaciones afectivo-sexuales saludables**”, desde REUPS se nos solicitó realizar los vídeos introductorios de ambas formaciones para la plataforma.

GRUPO DE TRABAJO “BIENESTAR EMOCIONAL EN LAS UNIVERSIDADES”

Continuando con el trabajo del curso anterior y tras la aprobación definitiva del documento de consenso sobre “Bienestar emocional en las universidades”, en este grupo de trabajo de REUPS se elaboró un **banco de recursos sobre bienestar y salud mental** en las universidades que somos miembros de REUPS que se irá actualizando progresivamente y gracias al cual se pueden ver y compartir guías, protocolos, actividades...etc. Puede consultarse en: <https://unisaludables.com/banco-de-recursos-sobre-bienestar-emocional-en-las-universidades/>

GRUPO DE TRABAJO “REUPS: LIBRE DE HUMO”

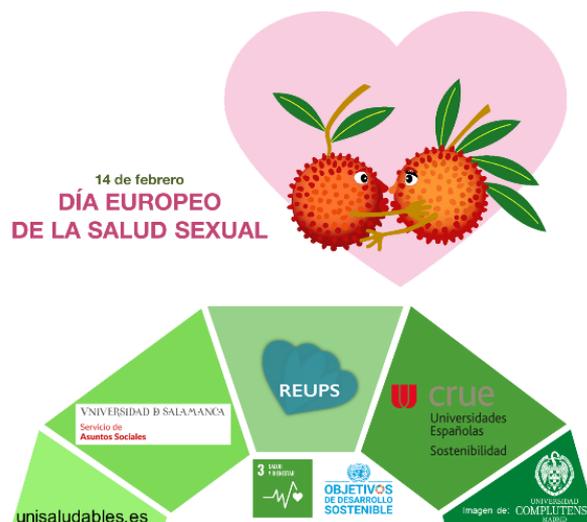
Otro grupo de trabajo de REUPS del que formamos parte activamente es el que se ha creado para elaborar criterios que nos acrediten como universidades libres de humos, poniendo en marcha acciones que se dirijan a una disminución del consumo de tabaco en los campus universitarios. En esta línea, se están estableciendo distintos niveles para certificar a las universidades según el grado de implementación que tengan de este tipo de medidas.

CAMPAÑA “UN MES, UN MENSAJE SALUDABLE”

Como se viene haciendo 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 y la sostenibilidad. Cada mes, una universidad se encarga de crear el mensaje correspondiente con un texto y una infografía que se difunde por todas las universidades a través de redes sociales. Algunos de los mensajes que se han elaborado este curso son:

Universidad de Salamanca

Cuidando de tu cuerpo y sexualidad, disfrutarás aún más



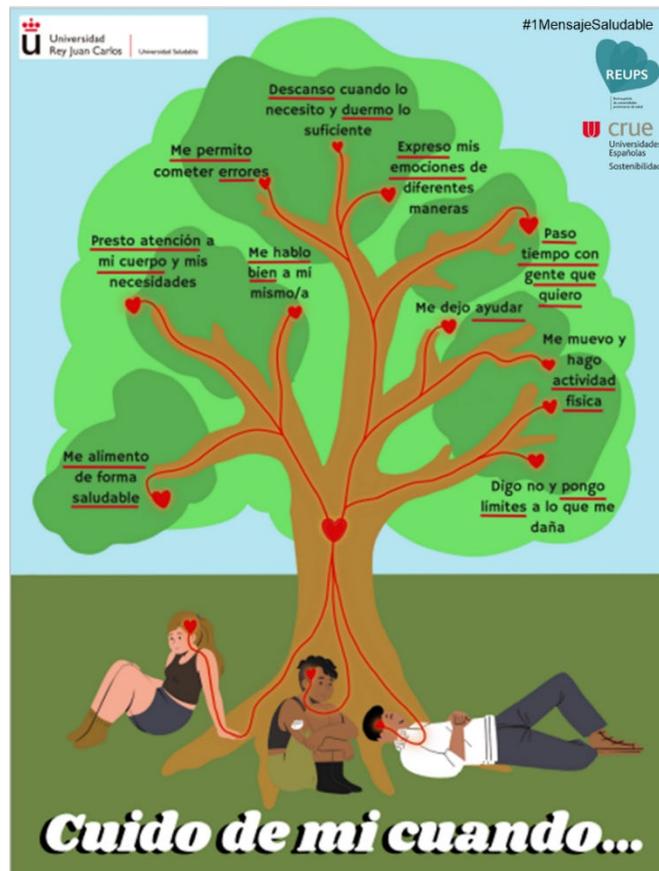
Alíate con el sol, protégete.



13 de Junio
**DÍA MUNDIAL
DEL CÁNCER DE PIEL**



Este curso, desde la URJC nos hemos hecho cargo del mensaje de julio por el **DÍA INTERNACIONAL DEL AUTOCUIDADO** para el cual se ha realizado la infografía, eslogan y texto correspondiente.



Cuidamos lo que valoramos: potencia tu autocuidado

24 de Julio
**DÍA INTERNACIONAL
DEL AUTOCUIDADO**



24 DE JULIO: DÍA INTERNACIONAL DEL AUTOCUIDADO

Cuidamos lo que valoramos: potencia tu autocuidado

El autocuidado es definido por la OMS (2009) como "la capacidad de individuos, familias y comunidades para promover la salud, prevenir enfermedades, mantener la salud y hacer frente a las enfermedades y discapacidad con o sin el apoyo de un profesional de la salud"

Los patrones de autocuidado se aprenden desde la más temprana infancia y se pueden cambiar poco a poco desde el trabajo con nuestra propia percepción. Esto implica ser capaces de considerarnos valiosos por el hecho de ser personas y por ello, ser merecedores de amor y cuidado. Cuando una persona siente esto cierto, se orienta y motiva más a cambiar hacia hábitos saludables y conductas positivas.

Según Mosquera y González (2014), un autocuidado positivo puede considerarse constituido por tres elementos:

1. Una actitud o estado mental de valorarse y quererse a uno mismo, actitud que motiva al individuo a cuidarse bien.
2. Una ausencia de actitudes de auto-rechazo.
3. Realización de acciones beneficiosas específicas, que hacen que el individuo crezca y se valore.

En este sentido, como señala Mansukhani (2023), cuando hablamos de autocuidado hablamos de introducir, mantener y desarrollar hábitos saludables (conductuales y mentales) hacia uno mismo, lo cual implica muchas veces cambiar patrones no saludables de comportamiento.

Desde esta perspectiva, el autocuidado efectivo debe ser integral, atendiendo a distintas áreas que se retroalimentan entre sí:

- Autocuidado físico: alimentarse de forma saludable, dormir lo suficiente, hacer actividad física, protegerse del sol, de tener accidentes...
- Autocuidado emocional: conectar con nuestras necesidades, expresar y canalizar nuestras emociones, permitirnos cometer errores y tratarnos con respeto y autocompasión...
- Autocuidado social: poner límites a las personas dañinas, pertenecer a grupos en los que se pueda compartir valores y experiencias constructivas, pasar tiempo con la gente a la que queremos...

Para sentirnos bien tiene que darse un equilibrio entre cuidar de nosotros/as mismos/as y dejarnos cuidar por otras personas y recursos, así como ofrecer nuestros cuidados a las personas que nos importan. Cuidarnos y cuidar van de la mano.

Y hoy... ¿qué vas a hacer para cuidar de ti?

CELEBRACIÓN DE ASAMBLEAS ANUALES

Cada año, REUPS celebra dos asambleas plenarias para poner en común los proyectos activos, los avances conseguidos, consensuar nuevas líneas de actuación y aprobar documentos de consenso. La primera asamblea se realizó el 16 de febrero de 2024 en la sede de Manuel Becerra de la URJC y la siguiente se realizó de manera telemática en julio de 2024.

ESTUDIO HOPES (REUPS Y RIUPS)

La REUPS y RIUPS, conjuntamente, están llevando a cabo el proyecto HOPES que consta de dos fases:

1. Validar un cuestionario transcultural para estudiantes universitarios iberoamericanos sobre los determinantes de la salud de forma holística e integral partiendo del modelo biopsicosocial de la salud.
2. Realizar con el instrumento validado un estudio epidemiológico global en estudiantes universitarios iberoamericanos para analizar los estilos de vida presentes en esta población.

Por ahora, desde la URJC hemos participado en la fase 1, recogiendo datos con ayuda de docentes para poder determinar la validez concurrente del instrumento. Actualmente nos encontramos a la espera de que se inicie la fase 2.

COMISIÓN HABILIDADES PARA LA VIDA DE RIUPS

Desde la **Red Iberoamericana de Universidades Promotoras de Salud** se creó la **Comisión de Habilidades para la Vida** de la cual formamos parte. Este modelo creado por la O.M.S. habla de la importancia de trabajar 10 habilidades psicosociales básicas para funcionar mejor en nuestro día a día.

El objetivo de esta comisión es analizar lo que se está haciendo desde las universidades en relación con el enfoque de Habilidades para la Vida, tanto desde la perspectiva de la intervención como desde la investigación para ir impulsando acciones nuevas, compartir experiencias y construir sinergias entre las distintas universidades. Para ello, se creó un **banco de recursos** conjunto donde se comparten experiencias en Habilidades para la Vida en la universidad.

Esta comisión se reúne bimensualmente para trabajar en conjunto y de forma periódica para trabajar en los distintos subgrupos.

Este curso organizamos el **I Encuentro de Intercambio de Experiencias en Habilidades para la Vida** el 15 de noviembre de 2023 en formato online. Desde Universidad Saludable se moderó y coordinó el evento junto con la Universidad Católica del Perú y la Red Costarricense de Universidades Promotoras de la Salud.

7. PARTICIPACIÓN EN FOROS

Este curso, si bien se han presentado comunicaciones que están pendientes de aprobación para un congreso organizado por la RIUPS que tendrá lugar el curso que viene y hemos participado en encuentros ya descritos en otros apartados, se ha continuado con la participación activa en las jornadas anuales de Crue-Sostenibilidad y la participación en el evento Jobs Together.

JORNADAS SECTORIAL CRUE-SOSTENIBILIDAD

Dentro de la sectorial CRUE-Sostenibilidad, participamos activamente en el grupo de trabajo “Universidades Saludables”. Este curso hemos asistido a las dos jornadas anuales habituales:

- XXXIII JORNADAS CRUE-SOSTENIBILIDAD: «Universidad y ciudad: hacia la neutralidad climática» en Valencia, 25 a 26 de octubre de 2023. Asistencia online.
- XXXIV JORNADAS CRUE-SOSTENIBILIDAD: “Alianzas para un desarrollo sostenible: retos”, en Murcia, 22al 24 de mayo de 2024. Asistencia online.
-

JOBS TOGETHER

Universia en su segundo foro **Jobs Together 2024**, crea un espacio colaborativo ideado para que grandes empresas y universidades compartan buenas prácticas e ideas innovadoras para impulsar la empleabilidad del talento joven y el desarrollo de las habilidades y capacidades que ahora demanda el mercado laboral. En concreto, desde Universidad Saludable participamos en la mesa redonda sobre “Salud mental en las universidades”, representando al Grupo de Trabajo de Universidades Saludables de CRUE Sostenibilidad.

Lugar: Universidad CEU San Pablo

Fecha: 11 de julio 2024

8. TUTORIZACIÓN DE 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 una estudiante de 4º de Psicología para sus Prácticas Curriculares de **300 horas**.

- 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, alimentación saludable, campañas de salud específicas, etc.).
- Colaboración en la impartición y desarrollo de las mismas.
- Coordinar voluntarias Agentes Healthy y participar en las acciones de esta iniciativa
- Creación de materiales de difusión, infografías, documentación, búsqueda de recursos sobre distintos temas relacionados con la salud...

La percepción de la estudiante sobre las competencias adquiridas es la siguiente:

Durante mi participación en el Prácticum II, he adquirido una variedad de competencias que han sido fundamentales para mi desarrollo profesional en el ámbito de la promoción de la salud. Algunas de esas competencias han sido las siguientes: competencias de comunicación, de trabajo en equipo, de investigación, de planificación y organización del tiempo y de adaptación y flexibilidad.

La adecuación de las actividades al aprendizaje de competencias ha sido notable. Por ejemplo, al observar los seminarios de formación y participar en las acciones "Agentes Healthy", pude aplicar y mejorar mis habilidades de comunicación, presentación y trabajo en equipo con el resto de los estudiantes implicados. La participación en la intervención de seminarios también me permitió desarrollar competencias en la planificación y ejecución de actividades educativas. La creación de recursos adicionales me permitió sintetizar información clave y desarrollar habilidades de diseño e investigación para compartir información fiable. Por último, el ajuste entre la variabilidad de horarios en las prácticas y el trabajo propio en casa me ha permitido potenciar habilidades de gestión y organización del tiempo.

Además, durante los seminarios, pude observar cómo los y las profesionales manejan temas complejos de manera clara y efectiva, lo que me sirvió de ejemplo para mejorar mis propias habilidades de comunicación y presentación.

Por todo esto, la adecuación de las tareas realizadas y la oportunidad de observar y aprender de profesionales en acción han sido aspectos clave de este proceso de aprendizaje, permitiéndome no solo adquirir nuevas habilidades, sino también reflexionar sobre cómo aplicarlas de manera efectiva en el futuro.

9. RECURSOS WEB

Atendiendo a la demanda de la comunidad universitaria de disponer de un banco de **recursos gratuitos**, se va actualizando y ampliando en <https://www.urjc2030.es/prus/recursos/> un espacio donde se pueden encontrar los siguientes contenidos:

***Guías:** se han actualizado algunas guías y se han incluido nuevas sobre atención sociosanitaria y duelo.

***Infografías:** se han añadido infografías sobre alimentación saludable, atención sanitaria en la discapacidad intelectual, herramientas para el bienestar, etc.

***Videos y enlaces:** se han creado vídeos nuevos sobre detección de señales de alerta relacionadas con salud mental y sobre cómo poner límites saludables.

***Bibliografía de interés.**

Se ha añadido un apartado más sobre **“Autocuidado en época de exámenes”** en el que **actualmente se encuentran dos vídeos:**

- Maximiza tu rendimiento: Nutrición y Estilo de Vida para Triunfar en los Exámenes: <https://www.youtube.com/watch?v=3gm2QdiCIYw>
- Pautas para cuidarse en época de exámenes: <https://tv.urjc.es/video/magic/iqvy4kw3uog8oc40coc4ow4o80k0ocs>

Además, se han incorporado nuevos vídeos de las jornadas realizadas en URJC-TV:

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

10. LINEAS DE ACTUACIÓN PARA CURSO 2024-2025

Mirando hacia el curso 2024-2025, desde Universidad Saludable continuaremos realizando acciones y actividades que impacten de forma positiva en la salud y el bienestar de nuestra comunidad universitaria y de la sociedad.

Por un lado, se dará continuidad a las iniciativas ya consolidadas y que tienen una gran demanda, cuyos datos reflejan año tras año que aportan importantes beneficios para las personas participantes. Así, continuaremos ofreciendo charlas, jornadas y talleres sobre competencias socioemocionales, volviendo a ofrecer contenidos ya creados (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. En esta línea, este próximo curso se pondrán en marcha grupos de apoyo para ir trabajando a lo largo de 8 sesiones diferentes aspectos relacionados con la salud emocional.

Asimismo, se ofrecerán distintos espacios y formaciones para trabajar distintos temas relacionados con nuestra salud: problemas de salud mental (depresión, ansiedad, trastornos de la alimentación...), relaciones saludables (dependencia emocional, comunicación, asertividad...), alimentación...

Se mantendrán también las colaboraciones con diferentes áreas y servicios de la universidad para ofrecer formaciones en competencias socioemocionales específicas: Prevención de Riesgos Laborales, Escuela Internacional de Doctorado, Clínica Jurídica, Plan de Formación Docente... En esta línea, se establecerán nuevas colaboraciones: talleres para la Oficina de Intervenciones Asistidas con Animales, talleres dentro del Proyecto "AcompañaDocs" con la Escuela de Doctorado, un nuevo curso para el Plan de Formación Docente o un taller dentro de la Semana de la Cultura.

Continuaremos también con el trabajo colaborativo y en red con otras entidades y administraciones: dentro de las Redes de universidades promotoras de salud, de la Comisión de Prevención de adicciones del Ayuntamiento de Móstoles... y realizando acciones enmarcadas dentro de los convenios de colaboración: acciones para reducir el tabaquismo junto con la Asociación Española Contra el Cáncer, acciones de sensibilización y formación de la mano de la Asociación Asperger Madrid...

Seguiremos celebrando fechas que dan visibilidad a distintos temas relacionados con la salud: el Día Mundial del Trastorno del Espectro Alcohólico Fetal, el Día Mundial de la Salud Mental, el Día Europeo de la Salud Sexual y Reproductiva...

Este curso volveremos a ofrecer el programa “Agentes Healthy 2025”, para que puedan apuntarse nuevos estudiantes interesados en ser agentes de salud.

Continuaremos recogiendo evidencias para ampliar los criterios de certificación como “Campus Saludable”, intentando pasar del sello de Plata al sello de Oro.

Por último, seguiremos trabajando conjuntamente con otros agentes en el análisis de necesidades de nuestra comunidad universitaria y en la elaboración de protocolos o líneas de actuación para canalizar las problemáticas que nos vamos encontrando, especialmente las relacionadas con la salud mental.

DESDE UNIVERSIDAD SALUDABLE QUEREMOS DAR LAS GRACIAS A TODAS LAS
PERSONAS QUE HAN PARTICIPADO EN NUESTRAS ACCIONES POR SU INTERÉS Y SUS
APORTACIONES PARA ENRIQUECER ESTE SERVICIO Y NUESTRA COMUNIDAD
UNIVERSITARIA