



# Memoria

curso 2024-2025

AINHOA ROMERO HERNÁNDEZ

SILVIA CRUZ CORNEJO

**OFICINA UNIVERSIDAD SALUDABLE**

**VICERRECTORADO DE RESPONSABILIDAD**

**SOCIAL, CULTURA Y DEPORTE**



Universidad  
Rey Juan Carlos  
| Universidad Saludable

## **INDICE**

<b>1. Introducción.....</b>	<b>6</b>
<b>2. Certificación Healthy Campus .....</b>	<b>9</b>
<b>3. Actividades curso 2024/2025:</b>	
<b><i>3.1. Seminarios sobre competencias socioemocionales realizados por las psicólogas del equipo.....</i></b>	<b>10</b>
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) Autoconocimiento y autoestima.	
h) Espacio de relajación.	
i) Espacio de relajación en época de exámenes.	
j) Salud mental: herramientas para el día a día.	
k) El sueño como pilar del autocuidado.	
l) Sueño y descanso saludable: pautas y herramientas.	
m) La cultura del narcisismo.	
n) Construye salud cuidando tus estilos de vida.	
<b><i>3.2.- Actividades realizadas por profesionales y entidades externas.....</i></b>	<b>31</b>
<b><u>3.2.1 Jornadas y talleres</u></b>	
a) Gestión del tiempo y productividad para estudiantes universitarios	

- b) Conocer y prevenir el ictus: pautas de actuación
- c) Sueño y menopausia
- d) El cuerpo como escenario emocional
- e) TDAH en el adulto

### 3.2.2 Ciclo “Hablemos de salud mental”

- a) Hablemos de salud mental: Psicosis
- b) Hablemos de salud mental: Salud mental positiva
- c) Hablemos de salud mental: Depresión

### 3.2.3 Campañas y Conmemoración fechas relevantes

- a) Día de las Universidades Saludables:

*Elabora tu menú semanal en un día.*

*Mejora tu salud a través del yoga*

*Conoce el impacto del consumo d alcohol en el embarazo: Trastorno del Espectro Alcohólico Fetal*

*Donaciones: reto 10000*

*Pruebas rápidas de VIH*

*Stands de sensibilización “Jóvenes y tabaco”*

*Stand de sensibilización “Conoce mejor el autismo”*

*Reparto de fruta*

- b) Día de la Salud Mental:

*Representación mediática de las autolesiones d ellos jóvenes en medios de comunicación y redes sociales*

*Autolesiones: detección, función y aspectos básicos a tener en cuenta*

- c) Día Mundial del VIH:

*Stand sobre salud sexual*

- d) Día Europeo de la Salud Sexual y Reproductiva:

*Cuidado del suelo pélvico masculino y femenino*

*Ciclo menstrual*

*Diversidad relacional*

*Celos y comunicación*

e) Día Internacional de la Felicidad:

*Stand sobre bienestar emocional*

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

*Infecciones de transmisión sexual: todo lo que siempre quisiste saber y nunca te atreviste a preguntar*

*Conociendo el Alzheimer: de la prevención al cuidado*

*Tu mejor versión: cómo potenciar tus fortalezas personales para una vida más plena*

*Construye salud cuidando tus estilos de vida*

*Salvando vidas: práctica de RCP, OVACE y uso del DEA*

*Campaña Donaciones de sangre*

*Haz una pausa activa y ponle ritmo a tu salud*

g) Día Mundial sin Tabaco:

*Jornada por el Día Mundial de Tabaco*

### 3.2.4 Convenios de colaboración

a) Convenio con Asociación Asperger Madrid:

*Stand de sensibilización*

*Asesorías individualizadas*

*Jornada Realidad virtual para el desarrollo de habilidades sociales en personas con TEA*

b) Convenio con la Asociación Española Contra el Cáncer

### **3.3.- Colaboración con otras áreas de la URJC.....56**

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 y Unidad de Atención a Personas con Discapacidad y Necesidades Educativas Especiales
- h) Grado de Enfermería
- i) Casa del Estudiante
- j) Grado en Educación Primaria
- k) Asociación FAHAranjuez
- l) Asociación Universidad de Mayores AMURJC
- m) Vicerrectorado de Transformación y Educación Digital e Inteligencia Artificial
- n) Máster de Periodismo de investigación, nuevas narrativas, datos, fact-checking y transparencia.
- n) Universidad de Mayores
- ñ) Curso “Paciente Experto en Enfermedades Crónicas”
- o) Unidad de Cooperación al Desarrollo y Voluntariado
- p) Facultades y Escuelas
- q) Unidad de Igualdad y Diversidad
- r) Área de Infraestructuras
- s) Observatorio del Estudiante.

**3.4.- Colaboración con otras Administraciones y entidades.....76**

- a) Ayuntamiento de Móstoles
- b) FECYT
- c) I.E.S Fernando Fernán Gómez
- d) Universidad de Extremadura
- e) Fundación de Mujeres Progresistas



<b>3.5.- Atención individualizada a dificultades y problemáticas.....</b>	<b>78</b>
<b>3.6.- Opinión, valoración y propuestas de las personas usuarias.....</b>	<b>79</b>
<b>4. Programa de voluntariado “Agentes Healthy 2025”.....</b>	<b>81</b>
<b>5. Trabajo en redes promotoras de salud.....</b>	<b>88</b>
<b>6. Participación en foros y congresos. Difusión.....</b>	<b>92</b>
<b>7. Tutorización de estudiantes de Psicología en Prácticas.....</b>	<b>93</b>
<b>8. Recursos en la web.....</b>	<b>95</b>
<b>9. Líneas de actuación para el curso 2025-2026.....</b>	<b>95</b>

## 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 holística 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, variables sociales y culturales...).
- 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, por lo que nuestra población diana es toda la comunidad universitaria. Además, se interviene de manera específica con determinados colectivos o casos individuales que tengan factores de riesgo.
- 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 a partir de la información recibida.

En el curso 2024-2025, se han ampliado las colaboraciones tanto con otras áreas de la universidad como con entidades externas así como el número de actividades. La URJC ha avanzado en criterios saludables, alcanzando el **nivel oro en la certificación Campus**

**Saludable** emitida por la FISU, si bien actualmente estamos pendientes de auditoría para la concesión oficial.

Se ha continuado potenciando una mayor presencialidad combinada con las actividades en modalidad online, ya que, al ser una comunidad muy amplia y ubicada en diversos campus, esta última modalidad nos permite llegar a un mayor número de personas y facilitar la asistencia con mayor flexibilidad. Apostamos por seguir fomentando actividades presenciales en las que se forman grupos más reducidos y hay una mayor implicación, compartiendo más sus experiencias y con un contacto directo entre las personas, todo lo cual 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.

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 “La cultura del narcisismo: cómo está afectando a nuestra salud emocional y relacional” y “Construye salud cuidando tus estilos de vida”, 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: gestión del tiempo, el cuerpo como escenario emocional, fortalezas personales, sueño y menopausia...etc.

Además, en este curso se ha estrenado el ciclo “**Hablemos de Salud Mental**” en el que mes a mes se dedica una jornada a abordar distintos temas sobre salud mental para toda la comunidad universitaria.

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 URJC** (Oficina Verde, Unidad de Igualdad, Clínica

Jurídica, Prevención de Riesgos Laborales, Escuela de Doctorado, Oficina de Intervenciones Asistidas con Animales, Facultades y Escuelas...) y **externas a la universidad** (otras universidades, Ayuntamiento de Móstoles, institutos, asociaciones...), continuando con los convenios de colaboración ya firmados anteriormente.

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 2024 a abril de 2025.

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.

Se ha continuado con la segunda 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 activo y positivo, participando en distintos grupos e iniciativas de trabajo cooperativo entre universidades. Uno de los avances de este curso es el trabajo colaborativo en la creación de un documento de consenso sobre la prevención y abordaje de la conducta suicida en las universidades. También ha crecido la colaboración con la **Red Iberoamericana de Universidades Promotoras de Salud** participando en un Encuentro Internacional para compartir experiencias realizadas sobre Habilidades para la Vida.

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 **3.584 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 **4.000 personas**.

## 2. 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, se establecen 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 ORO, cumpliendo 81 de los 100 criterios evaluados.**

El proceso de análisis y recopilación de las evidencias ha estado liderado desde la Oficina Universidad Saludable y el anterior 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.

Actualmente estamos a la espera de formalizar un proceso de auditoría por parte de FISU para consolidar oficialmente el nivel oro, realizando una visita a nuestros campus, con entrevistas a agentes clave, para corroborar que se cumplen los criterios mencionados. Posteriormente, el objetivo es ir trabajando en nuevas acciones para ir construyendo una comunidad universitaria cada vez más saludable y poder alcanzar el nivel superior: el sello de Platino.

### 3. ACTIVIDADES CURSO 2024-2025

#### 3.1. - SEMINARIOS SOBRE COMPETENCIAS SOCIOEMOCIONALES

Los seminarios y talleres se han realizado en modalidad **online y presencial**. Los temas abordados 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 dos 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
10 y 17 de marzo de 2025	ONLINE

- **Total participantes: 66 estudiantes**

- **Resultados:**

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

Los resultados se muestran en la siguiente tabla:

	Nada	Algo	Bastante	Mucho
1. Soy más consciente de lo que implica una relación sana	--	2.2%	34.8%	<b>63%</b>
2. Puedo identificar con claridad las señales de una relación tóxica	--	2.2%	41.3%	<b>56.5%</b>
3. Tengo más herramientas para construir relaciones de pareja saludables	--	--	37%	<b>63%</b>

Como se puede observar, los porcentajes reflejan que los participantes son “mucho” más conscientes de lo que supone una relación sana, 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
9.28	9.6	9.7

## REGULACIÓN EMOCIONAL: CONOCER Y GESTIONAR NUESTRAS EMOCIONES

- **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 2024	Online (PDI/PTGAS)
22 y 29 de enero de 2025	Online (Estudiantes)

- **Total participantes: 88 estudiantes y 29 PDI/PTGAS = 117**

- **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	8.26(3.69)	-1.88	-1.4	-.04	.06
	Post-intervención	8.95(3.32)				
Análisis de las emociones	Pre-intervención	7.61(1.70)	-3.97	-1.12	-.37	.00
	Post-intervención	8.36(1.84)				

Como se puede observar, **ambas variables mejoran**, si bien sólo “análisis de emociones” lo **hace** con significación estadística.

- **Escalas de satisfacción.**

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

Satisfacción con los resultados	Profesionalidad de la ponente	Apoyo que la URJC debería dar al Programa
9.06	9.51	9.72

## 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
19 y 26 de septiembre de 2024	Online

- **Total participantes: 152 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	6.31(1.99)	-6.79	-1.41	-.77	.00
	Post-intervención	7.41(1.45)				
Plan de trabajo	Pre-intervención	5.56 (2.12)	-7.19	-1.72	-.98	.00
	Post-intervención	6.92(2.10)				

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

- **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
8.37	9.53	9.58

### 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
5 y 12 de noviembre de 2024	Online (estudiantes)
11,18,25 de febrero de 2025	Online (PDI/PTGAS)

- **Total participantes: 83 estudiantes y 27 PDI/PTGAS = 110**

- **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	1.1%	9.4%	<b>67%</b>	22.3%
2. Siento que tengo más herramientas para hacer cambios en mi vida	--	11.7%	<b>56.5%</b>	31.8%
3. Me siento más capaz de poner en marcha cambios beneficiosos para mí.	1.1%	18.9%	<b>47%</b>	33%

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
8.81	9.53	9.66

## 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
20 y 27 de enero de 2025	Online (PDI/PTGAS)
22 y 29 de mayo de 2025	Online (estudiantes)

- **Total participantes: 66 estudiantes y 38 PDI/PTGAS = 104**

- **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:

EMP		Media (d.t)	t	Intervalo de confianza 95% Inf-sup		p
Preocupación por errores	Pre-intervención	24.52(6.98)	5.3	3.38	7.56	.000
	Post-intervención	16.5(6.57)				
Expectativas personales	Pre-intervención	22.78(4.76)	3.78	4.07	3.78	.000
	Post-intervención	20.13(4.43)				

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
9.22	9.7	9.7

### 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
4,11,18 febrero de 2025	Online

- **Total participantes: 89 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%		p
				Inf-sup		
ADICCIÓN	Pre-intervención	18.71(3.92)	3.05	-.54	2.59	.00
	Post-intervención	17.1 (5.26)				

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
9.2	9.56	9.53

## 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
3 y 10 de diciembre de 2025	Online

- **Total participantes: 84 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	--	31.7%	<b>60.7%</b>	7.6%
2. Creo que tengo más herramientas para seguir conociéndome mejor día a día	--	11.5%	<b>58.7%</b>	29.8%
3. Soy más consciente de lo que significa tener una autoestima sana	--	7.7%	<b>47.1%</b>	45.2%
4. Conozco mejor qué puedo hacer para construir autoestima y autocompasión	--	15.4%	<b>49%</b>	35.6%

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	9.5	9.63

### ESPACIO DE RELAJACIÓN

- **Objetivo:**

Ofrecer un espacio para introducirse en la práctica de la relajación y la atención plena. Se ofrecen exclusivamente a PDI/PTGAS en espacios cómodos con colchonetas para poder hacer una pausa activa y guiada dentro de la jornada laboral.

- **Formato y contenidos:**

Consta de una sesión de una hora. Los contenidos son los siguientes:

- Ejercicios de desactivación: diferentes tipos de respiración, relajación muscular
- Ejercicios de visualización: lugar de calma
- Ejercicios de atención plena

- **Fechas y modalidad:**

FECHAS	Modalidad
25 de septiembre de 2024	Presencial Móstoles
21 de noviembre de 2024	Presencial Vicálvaro
21 de mayo de 2025	Presencial Móstoles
22 de mayo de 2025	Presencial Vicálvaro

- **Total participantes:** 41 PDI/PTGAS

- **Resultados:**

Por la naturaleza práctica y la breve duración de la actividad, no se realiza evaluación posterior, si bien los/as participantes refieren verbalmente sentirse más relajados/as e indican la satisfacción con la actividad, sugiriendo realizar los espacios de relajación como una actividad permanente y semanal.

## ESPACIO DE RELAJACIÓN 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 una sesión de hora y media.

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
17 de diciembre de 2024	Presencial Móstoles

- **Total participantes: 6 estudiantes**

- **Resultados:**

Por la naturaleza práctica y la breve duración de la actividad, no se realiza evaluación posterior, si bien los/as participantes refieren verbalmente sentirse más relajados/as e indican la satisfacción con la actividad, sugiriendo realizar los espacios de relajación en las épocas de exámenes.

## 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
16 y 23 de septiembre de 2024	Online (PDI/PTGAS)
21 y 28 de febrero de 2025	Online(Estudiantes)

- **Total participantes: 38 PDI/PTGAS y 92 estudiantes = 130**

- **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.	--	9.3%	<b>55.6%</b>	35.1%
- Siento que tengo más herramientas y pautas para construir una mejor salud mental en mi día a día.	--	11.3%	<b>45'4%</b>	43.3%
-Me siento más capaz de poner en marcha cambios beneficiosos para mí.	--	17.5%	<b>54.7%</b>	27'8%

Como se puede observar, los porcentajes más altos reflejan que los participantes comprenden *bastante* mejor lo que es la salud mental, tienen *bastantes* 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
9.02	9.71	9.75

## EL SUEÑO COMO PILAR DEL AUTOCUIDADO

- **Objetivo:**

Sensibilizar sobre la importancia del sueño como un pilar fundamental en el autocuidado en el que se ofrecen pautas para dormir mejor.

Creado e impartido por la estudiante en prácticas como parte de su trabajo formativo con supervisión de las psicólogas del servicio.

- **Formato y contenidos:**

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

- El sueño como pilar básico del autocuidado.
- ¿Por qué es tan importante para nuestra salud dormir lo suficiente?
- Higiene del sueño.
- Pautas para el día a día.
- Plan de acción para conseguir mejorar la calidad de nuestro sueño.

- **Fechas y modalidad:**

FECHAS	Modalidad
7 de marzo de 2025	Online (Estudiantes)

- **Total participantes: 83 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 **9.22** (en una escala de 0 a 10) en la valoración global de la actividad

### SUEÑO Y DESCANSO SALUDABLE: PAUTAS Y HERRAMIENTAS

- **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
13 y 20 de junio de 2025	Online

- **Total participantes: 51 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 hábitos dañinos en relación con el sueño y el descanso	--	7.9%	<b>50%</b>	42.1%
2. Siento que tengo más herramientas para dormir y descansar mejor	2.6%	5.2%	<b>47.4%</b>	44.8%
3. Me siento más capaz de poner en marcha cambios beneficiosos para mí	—	13.1%	<b>52.6%</b>	34.3%

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
9.1	9.6	9.5

## LA CULTURA DEL NARCISISMO: ¿CÓMO ESTÁ AFECTANDO A NUESTRA SALUD EMOCIONAL Y RELACIONAL?

Esta actividad se creó inicialmente como una colaboración en la Semana de la Cultura. Dada la acogida y las sugerencias de ampliarlo, se extendió la duración y contenidos y se ofertó como un nuevo seminario dentro de la oferta de actividades internas.

- **Objetivo:**

Crear un espacio para reflexionar y profundizar sobre el narcisismo y sus consecuencias negativas sobre la salud.

- **Formato y contenidos:**

Consta de dos sesiones de hora y media cada una. Los contenidos son los siguientes:

Narcisismo “normal” vs Trastorno de personalidad narcisista vs Rasgos narcisistas

Orígenes del narcisismo

Estrategias narcisistas

Daño a las víctimas de narcisismo. ¿Qué puedo hacer si soy víctima?

Cultura del narcisismo: redes sociales, estilos de crianza, sociedad de consumo...etc.

Daños a la salud mental y relacional

Protección y prevención

- **Fechas y modalidad:**

FECHAS	Modalidad
10 y 17 de febrero de 2025	Online (PDI/PTGAS)
11 y 18 de junio de 2025	Online (estudiantes)

- **Total participantes: 28 PDI/PTGAS y 63 estudiantes = 91**

- **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 aplicación de los contenidos tratados en su vida.

- **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
9.24	9.7	9.6

## CONSTRUYE SALUD: CUIDANDO TUS ESTILOS DE VIDA

- **Objetivo:**

Reflexionar sobre el impacto que tienen nuestras rutinas y estilos de vida sobre nuestra salud, ofreciendo recursos prácticos (pautas diarias, bibliografía, vídeos de interés...) para mejorar nuestros hábitos cotidianos y ganar salud.

- **Formato y contenidos:**

- ¿Por qué es tan importante cuidar nuestros estilos de vida?
- Piezas que no podemos descuidar: sueño, alimentación, actividad física, relaciones y gestión emocional.
- Recursos y pautas para el día a día.
- Dinámica “Mis recursos nutritivos”.
- Cuestionario HOPES.

- **Fechas y modalidad:**

FECHAS	Modalidad
25 de abril de 2025	Online (ESTUDIANTES)

- **Total participantes:** 76 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. Comprendo mejor que antes la importancia de mis estilos de vida:	--	7.7%	41.5%	<b>50.8%</b>
2. Siento que tengo más pautas para construir rutinas saludables en mi día a día	--	7.7%	<b>47.7%</b>	44.6%
3. Me siento más capaz de poner en marcha cambios beneficiosos para mí	—	13.8%	<b>60%</b>	26.2%

Como se puede observar, los participantes comprenden *mucho* mejor la importancia de sus estilos de vida y sienten *bastante* más que tienen pautas para ser *bastante* más capaces de poner en marcha cambios.

- **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	9.5	9.5

**TOTAL DE PARTICIPANTES EN SEMINARIOS INTERNOS = 1.200**

## 3.2 ACTIVIDADES REALIZADAS POR PROFESIONALES Y ENTIDADES EXTERNAS.

### 3.2.1.- JORNADAS Y TALLERES REALIZADAS POR PROFESIONALES EXTERNOS.

#### **GESTIÓN DEL TIEMPO Y PRODUCTIVIDAD PARA ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS**

Objetivo: desarrollar habilidades y estrategias de gestión del tiempo que nos ayuden a mejorar nuestra organización y productividad desde el autocuidado.

Dirigido a: Estudiantes

Fecha y horario: 18 y 25 de septiembre de 2024

Modalidad: Online (grabado para URJC TV)

\*Disponible en: [https://tv.urjc.es/video/66f5033e43c8491b411bddf2?track\\_id=66f507bb43c8491b8b20d762](https://tv.urjc.es/video/66f5033e43c8491b411bddf2?track_id=66f507bb43c8491b8b20d762)  
[https://tv.urjc.es/video/66f503ef43c8491b945e39f8?track\\_id=66f50b5f43c8491bd71fc952](https://tv.urjc.es/video/66f503ef43c8491b945e39f8?track_id=66f50b5f43c8491bd71fc952)

Impartido por: Daniel Molina. Licenciado en Administración y Dirección de Empresas, con amplia formación en Coaching, PNL y Liderazgo.

Contenidos:

- Comprender la Importancia de la Gestión del Tiempo para la reducción del estrés, el aumento de la productividad y el logro de metas a largo plazo.
- Desarrollar Habilidades Prácticas de Gestión del Tiempo: Priorización, Planificación y Establecimiento de metas.
- Fomentar Hábitos de Productividad Sostenibles.
- Aplicar Técnicas de Gestión del Tiempo en la Vida Universitaria.

Participantes en la actividad: **123**

Satisfacción con la actividad (1-10) = 8.8

#### **CONOCER Y PREVENIR EL ICTUS: PAUTAS DE ACTUACIÓN**

Objetivo: conocer mejor los factores de riesgo del ictus, su impacto y pautas de actuación para prevenir y sobre todo actuar con celeridad en un caso de ictus.

Dirigido a: Toda la comunidad universitaria.

Fechas y horario: 20 de noviembre de 2024

Modalidad: Online (grabada para URJC-TV y web).

\*Disponible en:

[https://tv.urjc.es/video/673f11ce9978f34fdf06b63a?track\\_id=673f1cb09978f351935ae642](https://tv.urjc.es/video/673f11ce9978f34fdf06b63a?track_id=673f1cb09978f351935ae642)

Impartido por: Julio Agredano. Presidente de la Fundación Freno al Ictus.

Contenidos:

- Impacto social del ICTUS
- Causas y factores de riesgo ¿por qué ocurre?
- Prevención
- Síntomas: aprender a reconocerlo
- Actuaciones
- Freno al Ictus desde la empresa

Participantes en la actividad: **82**

Satisfacción con la actividad (1-10) = 9.4

## SUEÑO Y MENOPAUSIA

Objetivo: conocer cómo afecta la etapa de la menopausia en el sueño de las mujeres y qué pautas podemos seguir para minimizar sus efectos negativos.

Dirigido a: Toda la comunidad universitaria.

Fecha y horario: 23 de enero de 2025

Modalidad: Online (grabado para URJC TV).

\*Disponible en:

[https://tv.urjc.es/video/6799ffeb9978f36c082590e2?track\\_id=679a0e3d9978f371f03a7d92](https://tv.urjc.es/video/6799ffeb9978f36c082590e2?track_id=679a0e3d9978f371f03a7d92)

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.
- ¿Cómo afecta al sueño la etapa de la menopausia?
- Pautas para cuidar el sueño y el descanso durante la menopausia.

Participantes en la actividad: **73**

Satisfacción con la actividad (1-10) = 9.3

### EL CUERPO COMO ESCENARIO EMOCIONAL

Objetivo: conocer cómo nuestras emociones se expresan a través del cuerpo y la importancia de conocer y regular nuestro mundo afectivo para prevenir los problemas psicosomáticos.

Dirigido a: Toda la comunidad universitaria.

Fechas y horario: 19 y 26 de marzo de 2025

Modalidad: Online

Impartido por: Natalia Seijo. Psicóloga trainer en EMDR, especializada en trauma complejo, apego, disociación, trastornos alimentarios y psicósomática médica.

Contenidos:

- El lenguaje y la memoria del cuerpo.
- Descifrar las señales del cuerpo.
- El estrés y los perfiles de personalidad.
- Enfermedades psicosomáticas y del sistema inmune.
- La huella del trauma en el cuerpo.
- El apego.

Participantes en la actividad: **111**

Satisfacción con la actividad (1-10) = 8.9

### TDAH EN EL ADULTO

Objetivo: dar a conocer el TDAH en el adulto, desmitificar algunas creencias erróneas y ofrecer pautas de ayuda, especialmente en el entorno académico.

Dirigido a: Toda la comunidad universitaria.

Fecha y horario: 30 de mayo y 6 de junio

Modalidad: Online (Grabado y alojado en URJC TV)

\*Disponible en:

Sesión 1:

[https://tv.urjc.es/video/6842ca94b0e0d024927645cb?track\\_id=6842ce1ab0e0d025180a78c2](https://tv.urjc.es/video/6842ca94b0e0d024927645cb?track_id=6842ce1ab0e0d025180a78c2)

Sesión 2:

[https://tv.urjc.es/video/6842caeeb0e0d0247a023399?track\\_id=6842ce14b0e0d02521695772](https://tv.urjc.es/video/6842caeeb0e0d0247a023399?track_id=6842ce14b0e0d02521695772)

Impartido por: Marisa Fernández Sánchez. Psicóloga General Sanitaria y Neuropsicóloga con amplia experiencia en trastornos neurocognitivos, enfermedades neurodegenerativas y dolor crónico. Actualmente trabaja como neuropsicóloga en la Asociación de Fibromialgia AFINSYFACRO y es profesora asociada del Departamento de Psicología de la URJC.

Contenidos:

- Perfil clínico y neuropsicológico del TDAH del adulto: evidencias científicas
- Criterios diagnósticos, diagnóstico diferencial y variables relevantes.
- Tratamiento del TDAH del adulto: fármacos, intervención psicológica, consejos para el estudio, información sobre reconocimiento de minusvalía.
- Caso clínico ejemplo y resolución de dudas.

Participantes en la actividad: **80**

Satisfacción con la actividad (1-10) = 9.2

### **3.2.2. CICLO “HABLEMOS DE SALUD MENTAL”.**

Desde la Oficina Universidad Saludable se ha puesto en marcha este curso el ciclo **“Hablemos de Salud Mental”** para abordar distintos aspectos de la Salud Mental con un lenguaje asequible y comprensible para toda la comunidad universitaria.

El objetivo es ofrecer cada mes jornadas en formato charla-coloquio online sobre temas concretos de interés en las que un profesional de la materia de a conocer el tema y las personas asistentes puedan participar haciendo preguntas, comentarios, exponiendo sus

inquietudes sobre el tema... Todas estas jornadas están dirigidas a la comunidad universitaria en su conjunto.

Las jornadas realizadas este curso han sido las siguientes:

### HABLEMOS DE SALUD MENTAL: PSICOSIS

Objetivo: conocer mejor en qué consisten los trastornos psicóticos, desmitificar ciertas ideas y ver pautas que nos ayuden a entender y relacionarnos con personas con estas problemáticas.

Fecha y horario: 30 de abril de 2025

Modalidad: ONLINE (Grabado y alojado en URJC TV)

\*Disponible en:

[https://tv.urjc.es/video/681867f7b0e0d02ef4251bf6?track\\_id=68186b68b0e0d02f4e2e3ec2](https://tv.urjc.es/video/681867f7b0e0d02ef4251bf6?track_id=68186b68b0e0d02f4e2e3ec2)

Impartido por: José Ignacio Vázquez Rodríguez, Psicólogo General Sanitario. Experto en Psicosis. Centro INTRA-TP.

Contenidos:

- ¿De qué hablamos cuando hablamos de Psicosis?
- La persona en el discurrir de las experiencias y crisis psicóticas.
- Reivindicando la ternura en el trato.
- Preguntas y comentarios.

Participantes en la actividad: 55

Satisfacción con la actividad (1-10) = 8.9

### HABLEMOS DE SALUD MENTAL: SALUD MENTAL POSITIVA

Objetivo: reflexionar sobre cómo los desafíos de la vida moderna y los retos sociales del día a día han impactado significativamente sobre nuestra salud mental y conocer herramientas para fortalecer nuestro bienestar y promover la salud mental positiva.

Fecha y horario: 20 de mayo de 2025

Modalidad: ONLINE (Grabado y alojado en URJC TV)

\*Disponible

en:

[https://tv.urjc.es/video/683561d5b0e0d0ea5754cb4c?track\\_id=6835667bb0e0d0eaa81b2972](https://tv.urjc.es/video/683561d5b0e0d0ea5754cb4c?track_id=6835667bb0e0d0eaa81b2972)

Impartido por: Covadonga Chaves. Doctora en Psicología y docente 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.

Contenidos:

- Estrategias basadas en la evidencia para gestionar emociones difíciles, fomentar emociones agradables y construir recursos que nos ayuden a prosperar y a sobrellevar las dificultades.
- El papel de la gratitud, la amabilidad y el propósito de vida en la promoción del bienestar.
- Salud mental y relaciones positivas y el sentido de comunidad.
- Preguntas y comentarios.

Participantes en la actividad: **96**

Satisfacción con la actividad (1-10) = 9.2

## HABLEMOS DE SALUD MENTAL: DEPRESIÓN

Objetivo: conocer mejor en qué consiste la depresión, desmitificar ciertas ideas y ver pautas que nos ayuden a entender los síntomas y relacionarnos con personas con esta problemática.

Fecha y horario: 21 de mayo de 2025

Modalidad: ONLINE (Grabado y alojado en URJC TV)

\*Disponible en:

[https://tv.urjc.es/video/683565bcb0e0d0eb982f0d3c?track\\_id=68356a1ab0e0d0e0e84617f2](https://tv.urjc.es/video/683565bcb0e0d0eb982f0d3c?track_id=68356a1ab0e0d0e0e84617f2)

Impartido por: Belén Manzano y Teresa López. Psicólogas Generales Sanitarias, especializadas en trauma, apego y trastornos de personalidad. Centro INTRA-TP.

Contenidos:

- Depresión. Definición, prevalencia.
- Causas y factores de riesgo.
- Mitos y realidades.
- Prevención e identificación temprana. Autocuidado.

- Estrategias de afrontamiento y tratamiento.
- Impacto emocional del trauma.
- Recursos prácticos.
- Preguntas y comentarios.

Participantes en la actividad: 72

Satisfacción con la actividad (1-10) = 9.2

### 3.2.3.- CAMPAÑAS Y CONMEMORACIÓN DE FECHAS RELEVANTES.

---

*“DÍA DE LAS UNIVERSIDADES SALUDABLES”: 7 octubre*

*SEMANA DE LAS UNIVERSIDADES PROMOTORAS DE SALUD*

---

Dentro de estas jornadas se realizaron las siguientes actividades:

#### **“ELABORA TU MENÚ SEMANAL EN UN DÍA”**

Objetivo: aprender a elaborar nuestro menú semanal para comer de forma saludable y equilibrada aplicando técnicas y herramientas sencillas que nos permitirán ahorrar tiempo en la cocina.

Dirigido a: Estudiantes

Fechas y horario: 18 de octubre de 2024

Modalidad: Online

Impartido por: Mercedes Gállego. Dietista Nutricionista y divulgadora sobre temas de nutrición y hábitos saludables. \*Actividad promovida y financiada por *Fundación Mapfre*.

Contenidos:

- ¿Qué es una alimentación saludable? El plato para comer saludable
- Cómo construir el menú semanal variado y de forma fácil.



- Desayuno saludable: empieza el día con energía.
- Snacks rápidos y saludables para llevar.
- *Batch cooking*: claves para organizarte y ahorrar tiempo en la cocina.
- Improvisar con provisiones. Tips para realizar una compra saludable.
- Menú de ejemplo.

Participantes en la actividad: **137**

Satisfacción con la actividad (1-10) = **9**

### “MEJORA TU SALUD A TRAVÉS DEL YOGA”

Objetivo: comprender los beneficios del yoga en relación con los principales sistemas del cuerpo humano y cómo podemos mejorar nuestra salud a través de su práctica.

Dirigido a: Toda la comunidad universitaria

Fecha y horario: 17 de octubre de 2024

Modalidad: PRESENCIAL. Campus de MÓSTOLES

Impartido por: Sandra Moreno. Instructora y profesora de yoga Eiy, especializada en yoga para la mujer y en formación de profesores en India Yoga Alliance. Máster en Inteligencia emocional y PNL.

Contenido:

- Explicación introductoria
- Ejercicios de: Centramiento – Movilización – Asanas
- Relajación y cierre

Participantes en la actividad: **13**

### “CONOCE EL IMPACTO DEL CONSUMO DE ALCOHOL EN EL EMBARAZO: EL TRASTORNO DEL ESPECTRO ALCOHÓLICO FETAL”

Objetivo: conocer en qué consiste este trastorno relacionado con el consumo de alcohol durante el embarazo, su diagnóstico y tratamiento, cómo afecta en el día a día de los afectados y sus familias, el abordaje desde diferentes disciplinas y principales retos para el futuro.

Dirigido a: Toda la comunidad universitaria

Fecha y horario: 14 de octubre de 2024

Modalidad: Online

Impartido por:

Roberto Fernández. Graduado en Psicología, Máster en Neurociencia Cognitiva, Máster en Neuropsicología, y Doctor con mención internacional por la Universidad Rey Juan Carlos.

Jacinto Castillo. Secretario de Fundación Visual TEAF. Padre de una joven con TEAF.

Pilar Laguna. Patrono de Fundación Visual TEAF, madre de un niño con el trastorno y profesora de Economía Financiera y Contabilidad de la URJC.

Contenido:

-El TEAF, diagnóstico y abordaje.

-TEAF en menores, impacto en sus vidas y en las de sus familias, especial referencia a la etapa escolar y educativa

-EL TEAF en la edad adulta, un abanico de nuevos retos.

Participantes en la actividad: **80**

Satisfacción con la actividad (1-10) = 9.2

### **“RETO 10.000 DONACIONES DE SANGRE”**

#### **CRUZ ROJA**

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:

CAMPUS ALCORCON: 1 y 2 de octubre en horario de mañana y tarde.

CAMPUS MOSTOLES: 1, 2 y 3 de octubre en horario de mañana y tarde.

SEDE FERRAZ: 1 de octubre en horario de mañana y tarde.

CAMPUS MADRID VICALVARO: 2 y 3 de octubre en horario de mañana y tarde.

CAMPUS FUENLABRADA: 2 y 3 de octubre en horario de mañana y tarde.

En la URJC acudieron a donar 524 personas, de las cuales **439** fueron donaciones efectivas.

Lunes 04 de Noviembre de 2024 a las 14:20

### LA URJC POR LA SALUD DE LA COMUNIDAD UNIVERSITARIA



Más de 430 donaciones de sangre, reparto de plátanos en el campus de Móstoles y actividades por el Día de la Salud Mental marcan el mes de octubre de Universidad Saludable.

**Santiago Castro**

El pasado mes de octubre, el [Programa Universidad Saludable](#) realizó distintas actividades en la URJC con motivo del Día de las Universidades Saludables, que se celebró el día 7 de octubre. Entre estas, destaca la participación en el "Reto de las 10.000 donaciones", donde se obtuvieron 439 donaciones de las 524 personas que se apuntaron al reto, aumentando el número conseguido el año anterior.

En el Día de la Salud Mental se llevaron a cabo unas jornadas enfocadas en visibilizar el problema de las autolesiones en jóvenes. También se colocaron stands de sensibilización de la Asociación Española Contra el Cáncer en todos los campus de la universidad. Además, la Asociación Asperger Madrid dispusieron de un stand en el campus de Alcorcón.

<https://www.urjc.es/hodie-las-noticias-de-actualidad/5387-la-urjc-por-la-salud-de-la-comunidad-universitaria/?mp=component&print=1>

Miércoles 29 de Enero de 2025 a las 13:32

### LA URJC PARTICIPA EN EL 'RETO 10000 DONACIONES DE SANGRE'



La iniciativa de la [Red Española de Universidades Promotoras de Salud \(REUPS\)](#) ha vuelto a ser un éxito por tercer año consecutivo. La acción se llevó a cabo el pasado 3 de octubre de 2024, en el Día de las Universidades Saludables.

**Ramón Machuca/Redacción**

El reto, que ha cumplido su tercera edición, tiene como objetivo fomentar la donación de sangre en los campus universitarios de toda España. En esta ocasión, la iniciativa ha alcanzado cifras récord, superando las ediciones anteriores y logrando un total de 17.936 donaciones efectivas en todo el país.

El papel de la Oficina Universidad Saludable de la URJC ha sido clave en la organización y difusión de la campaña, promoviendo la participación en todos sus campus. En Alcorcón, 104 personas lograron donar sangre; en Fuenlabrada, 99; en Móstoles, 130; en Quintana, 30; y en Vicalvaro, 76. Además, más de 250 estudiantes y miembros del personal universitario participaron por primera vez, lo que refleja la creciente sensibilización sobre la importancia de las donaciones.

Desde REUPS destacan que, en esta ocasión, "se han vuelto a superar las cifras alcanzadas en las dos primeras ediciones del reto, de las 10.371 donaciones realizadas en 2022 y las 11.350 que se consiguieron en 2023, este año se han llevado a cabo 17.936 donaciones efectivas". Además, han participado aproximadamente 5.700 nuevos donantes este año, "lo que indica una implicación y concienciación cada vez mayor de la importancia de donar sangre", destacan desde la organización.

Las 32 universidades de la REUPS que se han adherido a la iniciativa en esta edición han sido las siguientes: Universidad de Alcalá, Universidad de Alicante, Universidad de Almería, Universitat de Barcelona, Universidad de Burgos, Universidad de Cádiz, Universidad Camilo José Cela, Universidad de Cantabria, Universidad Carlos III de Madrid, Universidad de Córdoba, Universidad de Coruña, Universidad Francisco de Vitoria, Universitat de Girona, Universidad de Granada, Universidad de Huelva, Universitat de les Illes Balears, Universidad Isabel I, Universitat Jaume I, Universidad de La Laguna, Universidad de La Rioja, Universidad de León, Universidad de Málaga, Universidad Miguel Hernández de Elche, Universidad de Murcia, Universidad de Oviedo, Universitat Politècnica de València, Universidad Pontificia Comillas, Universidad Rey Juan Carlos, Universidad de Salamanca, Universidad de Sevilla, Universitat de València y Universidad de Zaragoza.

## PRUEBAS RÁPIDAS DE VIH

### CRUZ ROJA

El día 21 de octubre (10-12h), Cruz Roja estuvo en el campus de Móstoles realizando pruebas rápidas de VIH y sífilis.

Gratuito. Resultados en 20 minutos. Sin cita.

**STANDS DE SENSIBILIZACIÓN “JÓVENES Y TABACO”**

**ASOCIACIÓN ESPAÑOLA CONTRA EL CÁNCER**

Dentro del Convenio de colaboración que tenemos, la Asociación Española Contra el Cáncer estuvo en distintos campus realizando estas jornadas para dar a conocer los daños que el tabaco y los vapeadores provocan en nuestra salud. En el stand, se hicieron cooximetrías, una prueba médica que mide el nivel de intoxicación de CO en sangre, y se dio información sobre la relación entre el vapeo y el cáncer.

CAMPUS VICÁLVARO: 2 de octubre 2024 de 10-13h.

CAMPUS FUENLABRADA: 9 de octubre 2024 de 10-13h.

CAMPUS MÓSTOLES: 10 de octubre 2024 de 10-13h.

CAMPUS ALCORCÓN: 16 de octubre 2024 de 10-13h.

**STAND DE SENSIBILIZACIÓN “CONOCE MEJOR EL AUTISMO”**

**ASOCIACIÓN ASPERGER MADRID**

Desde el Convenio de colaboración que la URJC tiene con la Asociación Asperger Madrid, se realizó esta acción en el Campus de Alcorcón el 28 de octubre (15-17h).

La psicopedagoga de la asociación estuvo dando a conocer qué son los Trastornos del Espectro Autista para sensibilizarnos sobre la realidad de las personas con TEA y ayudarnos a comprenderles mejor y a crear una comunidad universitaria más inclusiva.

**REPARTO DE FRUTA**

Se repartieron en las dos cafeterías del campus de Móstoles 400 plátanos, sensibilizando sobre la importancia del consumo de fruta para nuestra salud.

## “DÍA MUNDIAL DE LA SALUD MENTAL”: 10 octubre

Con motivo del Día de la Salud Mental, se realizaron dos actividades relacionadas con las autolesiones, una problemática que va en ascenso y que es importante visibilizar:

### REPRESENTACIÓN MEDIÁTICA DE LAS AUTOLESIONES DE LOS JÓVENES EN MEDIOS DE COMUNICACIÓN Y REDES SOCIALES

Objetivos: 1. Sensibilizar sobre la necesidad de implicarse en la solución de los problemas en la gestión de las emociones y las prácticas autolesivas de la población joven; 2.- Ser capaces de distinguir y conocer el metalenguaje que generan los jóvenes en redes sociales; 3.- Conocer las narrativas y construcción de los personajes en las series de ficción dirigidas a jóvenes y vinculadas a las autolesiones; 4.- Prevenir la creación y el consumo de este tipo de contenidos.

Dirigido a: Toda la comunidad universitaria.

Fecha y horario: 9 de octubre de 2024

Modalidad: Online.

Impartido por:

Esther Martínez Pastor, Marian Blanco Ruiz y Pablo Sánchez López: PDI del Dpto. de Comunicación audiovisual y Publicidad de la URJC.

Celia Nogales González: Coordinadora del área de Psicología evolutiva y de la Educación de la URJC.

Contenidos:

Introducción: las autolesiones desde la Salud Mental.

Redes Sociales y series de ficción: Códigos textuales y visuales.

Participantes en la actividad: **79**

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



## AUTOLESIONES: DETECCIÓN, FUNCIÓN Y ASPECTOS BÁSICOS A TENER EN CUENTA

Objetivo: sensibilizar a la comunidad universitaria sobre este problema actual y creciente entre los jóvenes y comprender su funcionamiento para poder detectarlo y abordarlo correctamente.

Dirigido a: Toda la comunidad universitaria.

Fecha y horario: 10 de octubre de 2024 (15.30h a 17.30h)

Modalidad: ONLINE (Grabado y alojado en URJC TV)

\*Disponible en: [https://tv.urjc.es/video/6708da6343c849e4df4372f5?track\\_id=6708e15e43c849e5f451f522](https://tv.urjc.es/video/6708da6343c849e4df4372f5?track_id=6708e15e43c849e5f451f522)

Impartido por: Paula Baldomir. Psicóloga General Sanitaria. Experta en Psicopatología de la infancia y la adolescencia. Experta en Trastornos de la Personalidad y Trauma. Experto en Medicina Psicosomática. Consultora y facilitadora EMDR. Formación en terapia sensoriomotor y en terapia metacognitiva interpersonal.

Contenidos:

Qué son las autolesiones

Funciones de la autolesión

Prevención y pautas de ayuda

Participantes en la actividad: **88**

Satisfacción con la actividad (1-10) = 9.2

---

*“DÍA MUNDIAL DEL VIH”: 1 diciembre*

---

## STAND SOBRE SALUD SEXUAL

Con motivo del Día Mundial de la Lucha Contra el VIH, el lunes 2 de diciembre estuvimos en un stand de sensibilización sobre salud sexual, dando información sobre este tema y repartiendo preservativos en el hall de la cafetería de Móstoles en horario de tarde.

Esta acción fue apoyada por las estudiantes participantes en el programa de voluntariado “Agentes Healthy URJC”.

---

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

**JORNADAS DE SEXUALIDAD SALUDABLE**

---

Dentro de estas jornadas se realizaron las siguientes actividades:

**“CUIDADO DEL SUELO PÉLVICO FEMENINO Y MASCULINO”**

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

Dirigido a: Toda la comunidad universitaria.

Fechas y horario:

- Para estudiantes: 12 de febrero de 2025
- Campus Móstoles
- Para PDI-PTGAS: 12 de febrero de 2025. Campus Móstoles  
12 de marzo de 2025. Campus Vicálvaro

Modalidad: PRESENCIAL

Impartido por: Aluhé Benítez. Fisioterapeuta formada en suelo pélvico con experiencia en el tratamiento de patologías y disfunciones de la zona genital, urinaria, ano-rectal y sexual.

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 y relajación perineal.
- Ejercicio físico y su repercusión en el suelo pélvico.
- Higiene íntima, hidratantes y lubricantes.

\*A raíz de los comentarios que algunos asistentes dejaron en su valoración de la actividad, se realizó una sesión extra orientada a profundizar en los ejercicios prácticos. Esta sesión estuvo dirigida a las personas que habían asistido a la jornada anterior.

Participantes en la actividad: **46**

Satisfacción con la actividad (1-10) = 8.9

### "CICLO MENSTRUAL"

Objetivo: mejorar los conocimientos sobre el ciclo menstrual e incorporar a nuestros hábitos prácticas de autocuidado.

Dirigido a: Estudiantes

Fecha y horario: 14 de febrero de 2025

Modalidad: ONLINE

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

Contenidos:

- Contexto histórico y mitos: la mochila que cargamos
- Anatomía y funcionalidad
- Análisis del ciclo menstrual: fases, características, tipos de flujo y características
- Menstruación consciente
- Prácticas de autocuidado

Participantes en la actividad: **77**

Satisfacción con la actividad (1-10) = 9

### "DIVERSIDAD RELACIONAL"

Objetivo: reflexionar sobre distintos modelos de vinculación y aprender a construir relaciones más sanas.

Dirigido a: Estudiantes

Fecha y horario: 20 de febrero de 2025

Modalidad: ONLINE

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

Contenidos:

- La diversidad en los modelos de vinculación.
- ¿Qué es una relación sana?
- Pautas para comenzar: deseo, consentimiento y consenso
- Herramienta «escáner de deseo»: cómo saber qué deseo realmente
- Herramienta «seguridad emocional»: cómo sentir seguridad en una relación
- Herramienta «filtro para mis sentires»: qué tener en cuenta antes de poner una etiqueta a lo que sentimos

Participantes en la actividad: **68**

Satisfacción con la actividad (1-10) = 8.6

## “CELOS Y COMUNICACIÓN”

Objetivo: analizar la función y manejo de los celos y transmitir pautas para crear seguridad emocional y relacionarnos de una forma más sana.

Dirigido a: Estudiantes

Fecha y horario: 27 de febrero de 2025

Modalidad: PRESENCIAL (CAMPUS DE ALCORCÓN)

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

Contenidos:

- Pautas para comenzar: deseo, consentimiento y consenso

- Herramienta «escáner de deseo»: cómo saber qué deseo realmente
- Qué son los celos y en qué se desglosan: herramienta «el pulpo de los celos»
- Análisis de cada emoción de los celos
- Herramienta «manejo emocional de los celos»: qué hacer además de identificar lo que estoy sintiendo

Participantes en la actividad: 37

Satisfacción con la actividad (1-10) = 9.75

---

*“DÍA INTERNACIONAL DE LA FELICIDAD”: 20 marzo*

---

#### **STAND SOBRE BIENESTAR EMOCIONAL**

Con motivo del Día Internacional de la Felicidad se dispuso un stand en el campus de Alcorcón para visibilizar la importancia de cuidar el bienestar emocional, realizando distintas dinámicas con las personas que se acercaban al mismo.

Esta iniciativa fue apoyada por las estudiantes participantes en el programa de voluntariado “Agentes Healthy URJC”, que crearon materiales sobre esta temática y llevaron a cabo algunas de las dinámicas realizadas (véase apartado 4).

---

*“DÍA MUNDIAL DE LA SALUD”: 7 abril*

*MES DE LA SALUD*

---

**LA URJC CELEBRA EL DÍA MUNDIAL DE LA SALUD**



La **Universidad Saludable** organiza una serie de actividades con el objetivo de promover un estilo de vida sano para la comunidad universitaria.

Santiago Castro

El próximo 7 de abril se celebra el Día Mundial de la Salud. Esta fecha fue establecida en el año 1948 para conmemorar la fundación de la **OMS**. En cada jornada se escoge un tema específico en este ámbito, siendo el elegido este año la salud materna y del recién nacido.

"Nuestro objetivo es promover la conciencia sobre la importancia de mantener un estilo de vida saludable", afirma Ainhoa Romero, técnico de la Oficina Universidad Saludable. Además, añade que queremos "fomentar hábitos que contribuyan al bienestar físico y mental de toda la comunidad universitaria".

Entre los talleres que se realizarán a lo largo de este mes encontramos 'Dale una vuelta', sobre prevención del cáncer; 'Infecciones de Transmisión Sexual: todo lo que siempre quisiste saber y nunca te atreviste a preguntar', 'Conociendo el Alzheimer', 'Tu mejor versión: Cómo potenciar tus fortalezas personales para una vida más plena', 'Construye salud cuidando tus estilos de vida' y 'Salvando Vidas: práctica de RCP, OVACE y Uso del DEA'.

Además, UniSaludable ha organizado la acción 'Haz una pausa activa y ponle ritmo a tu salud' que se llevará a cabo a las once horas el 8 de abril en el gimnasio del campus de Vicálvaro, y el 10 de abril en la Ampliación de Rectorado. Asimismo, se realizará de forma *online* el ciclo 'Hablemos de Salud Mental' los días 29 y 30 de este mes. Toda la información y la inscripción de los talleres está disponible [aquí](#).

Por último, la Cruz Roja dispondrá de unidades móviles de donación de sangre en todos los campus de la universidad durante todo el mes. "Intentaremos aumentar las buenas cifras de donación de sangre que se alcanzaron en octubre", señala la técnico de la Unidad.

Con motivo del Día Mundial de la Salud se llevó a cabo en abril el **"MES DE LA SALUD"** con diferentes acciones y actividades:

**"INFECCIONES DE TRANSMISIÓN SEXUAL: todo lo que siempre quisiste saber y nunca te atreviste a preguntar"**

**Objetivo:** promocionar la salud sexual ofreciendo información sobre las Infecciones de Transmisión sexual, pautas de prevención y recursos disponibles.

**Dirigido a:** Estudiantes

**Fecha y horario:** 4 de abril de 2025

**Modalidad:** ONLINE

**Impartido por:** Roma de las Heras. Sexóloga especializada en diversidad sexual, de género y relacional. Máster en Educación sexual y Asesoramiento Sexológico y experto en Psicoterapia Afirmativa LGTB+.

**Contenidos:**

- ITS, ¿por qué nos da tanto miedo hacernos las pruebas? ITS hoy, aumento de casos, motivos y barreras (estigma, acceso a servicios sanitarios de la gente joven).
- Estrategias para afrontar las ITS entre todas y todos, disminuir el estigma y cuidarnos mejor.

- ¿Qué necesito saber? ITS más frecuentes hoy, pruebas, dónde hacérselas gratis y tratamiento (para reducir miedo).
- Información de recursos y servicios.
- Charla-coloquio, dudas, inquietudes...

Participantes en la actividad: **69**

Satisfacción con la actividad (1-10) = 9.1

### **“CONOCIENDO EL ALZHEIMER: DE LA PREVENCIÓN AL CUIDADO”**

Objetivo: conocer mejor la enfermedad de Alzheimer, cómo puede afectar a los cuidadores y qué podemos hacer para potenciar los factores de protección y prevención.

Dirigido a: Toda la comunidad universitaria.

Fecha y horario: 22 de abril de 2025

Modalidad: ONLINE (Grabado y alojado en URJC TV)

Impartido por: Alberto Sánchez Cañizares. Psicólogo Sanitario de la Fundación Alzheimer España.

Contenidos:

- La Enfermedad de Alzheimer: Definición y características principales; Síntomas y evolución; Tratamientos no farmacológicos.
- El Síndrome de Sobrecarga del Cuidador (Burnout)
- Prevención de la Enfermedad de Alzheimer
- Factores de riesgo
- Hábitos de vida saludables

Participantes en la actividad: **79**

Satisfacción con la actividad (1-10) = 9.25

\*A raíz de los comentarios que algunos asistentes dejaron en su valoración de la actividad, se realizó una sesión extra orientada a profundizar en pautas para los cuidadores de personas con Alzheimer. Esta sesión estuvo dirigida a las personas que habían asistido a la jornada anterior.

**“TU MEJOR VERSIÓN: CÓMO POTENCIAR TUS FORTALEZAS PERSONALES PARA UNA VIDA MÁS PLENA”**

Objetivo: trabajar las fortalezas personales que nos ayudan a mejorar el bienestar, la confianza y la capacidad para afrontar los retos universitarios con mayor claridad y equilibrio.

Dirigido a: Toda la comunidad universitaria.

Fecha y horario: 23 de abril de 2025

Modalidad: PRESENCIAL (Campus FUENLABRADA)

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.

Contenidos:

- Estudio científico de la psicología positiva: fortalezas personales y su relación con la satisfacción con la vida, reducción de estrés y fortalecimiento de la resiliencia emocional.
- Modelo VIA de fortalezas personales y aplicación práctica
- Dinámicas y ejercicios para potenciar cuatro fortalezas clave: gratitud, esperanza, vitalidad y amor.
- Estrategias prácticas para aprovecharlas.

Participantes en la actividad: **10**

**“CONSTRUYE SALUD CUIDANDO TUS ESTILOS DE VIDA”**

Este seminario está descrito en el apartado 3.1 (seminarios realizados por las psicólogas del equipo).

## “SALVANDO VIDAS: PRÁCTICA DE RCP, OVACE Y USO DEL DEA”

Objetivo: aprender a nivel práctico cómo actuar ante diferentes situaciones clínicas urgentes en el medio extrahospitalario.

Dirigido a: Toda la comunidad universitaria.

Fecha y horario: 30 de abril de 2025

Modalidad: PRESENCIAL (CAMPUS DE ALCORCÓN)

Impartido por: Javier de Castro. Jefe de servicio de UCI de Hospital Universitario de Móstoles y docente en la URJC.

Contenidos:

- Reconocer una situación grave y activar el código de emergencias
- Cómo realizar las maniobras de RCP (resucitación cardiopulmonar)
- Posición de seguridad ante un paciente con bajo nivel de consciencia
- Manejo del DEA (desfibrilador automático)
- Maniobras ante la obstrucción de la vía aérea por un cuerpo extraño (OVACE)

Participantes en la actividad: **38**

## CAMPAÑA DE DONACIÓN 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:** 8 y 9 de abril 2025

**URJC MÓSTOLES:** 8, 9 y 10 de abril 2025

**URJC VICALVARO:** 9 y 10 de abril 2025

**URJC FERRAZ:** 9 de abril 2025

**URJC FUENLABRADA:** 22 y 23 de abril 2025

**Acción «HAZ UNA PAUSA ACTIVA Y PONLE RITMO A TU SALUD»**

Con el objetivo de introducir la actividad física en nuestra jornada laboral y académica, se realizó en dos campus esta pausa activa en colaboración con Agentes Healthy (véase apartado 4).



---

*“DÍA MUNDIAL SIN TABACO”: 31 mayo*

---

Para dar visibilidad a los riesgos del consumo de tabaco y otras formas de consumo como los vapeadores y dispositivos de diferente índole, se realizaron unas jornadas con dos bloques:

**“Otras formas de consumo de tabaco y el impacto en la salud”**

**“Una calada menos por un mundo mejor”**

Objetivo: reflexionar sobre el impacto que están teniendo las nuevas formas de consumo de tabaco sobre nuestra salud y sobre el medio ambiente.

Dirigido a: Toda la comunidad universitaria.

Fecha y horario: 28 de mayo de 2025

Modalidad: ONLINE (Grabado y alojado en URJC-TV y en la web

<https://www.urjc2030.es/prus/campanas/#espaciosinhumo>)

\*Disponible en:

[https://tv.urjc.es/video/683e9b2cb0e0d06a865e030d?track\\_id=683e9f8eb0e0d06b1430cf2](https://tv.urjc.es/video/683e9b2cb0e0d06a865e030d?track_id=683e9f8eb0e0d06b1430cf2)

Impartido por: Matías Manuel Lederhos y Celia Avello. Asociación Española Contra el Cáncer Madrid.

Contenidos:

- Primera parte: Otras formas de consumo de tabaco y el impacto en la salud  
Hablaemos del cigarrillo electrónico y el riesgo de padecer los diferentes efectos negativos que puede provocar en nuestro organismo. ¿Sabes lo que son los PTCs o los DSLN?, ¿Conoces sus diferencias y cómo impactan en la salud?
- Segunda parte: Una calada menos por un mundo mejor  
Abordaremos el impacto global que tiene el consumo y producción del tabaco para la población y para el planeta y cómo las acciones individuales contribuyen a mejorar las condiciones vida y medioambientales.

Participantes en la actividad: **60**

Satisfacción con la actividad (1-10) = 8.9

### 3.2.4. CONVENIOS DE COLABORACIÓN.

Este curso se ha continuado con el trabajo realizado en cursos anteriores en el marco de 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 firmó 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, se realizó una acción de sensibilización sobre los Trastornos del Espectro Autista en el campus de Alcorcón (descrita dentro del Día de las Universidades Saludables) y se han realizado un total de **15 asesorías** a los PDI que lo han solicitado. Estas asesorías son realizadas por Marta de las Casas, la psicopedagoga de la asociación, tienen una duración de una hora aproximadamente y en ellas se ofrece al docente pautas concretas para orientar la docencia de la mejor manera posible en el caso de tener un estudiante con TEA.

Dentro de esta colaboración se realizó también la siguiente jornada:

### **REALIDAD VIRTUAL PARA EL DESARROLLO DE HABILIDADES SOCIALES EN PERSONAS CON TRASTORNOS DEL ESPECTRO AUTISTA**

Objetivo: conocer mejor la realidad de las personas con Trastornos del Espectro Autista y, en particular, conocer un programa de realidad virtual como recurso para trabajar sus habilidades sociales.

Dirigida a: toda la comunidad universitaria.

Fecha y horario: 7 de noviembre de 2024.

Modalidad: PRESENCIAL. Campus MÓSTOLES.

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

Contenidos:

- Habilidades sociales en personas con tea
- Programa de realidad virtual
- Ejercicios vivenciales con gafas de realidad virtual

Participantes en la actividad: **13**

### **ASOCIACIÓN ESPAÑOLA CONTRA EL CANCER**

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 firmó un convenio de colaboración con la AECC dentro de este proyecto “**ESPACIOS SIN HUMO**” desde el cual se realizan 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 figura de coordinación por parte de la Asociación Española Contra el Cáncer.

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

- 1.- **Reuniones bimensuales** del equipo que conforma la mesa de trabajo.
- 2.- **Stands de sensibilización** “**JÓVENES Y TABACO**”, realizados dentro de la celebración del Día de las Universidades Saludables en octubre.
- 3.- **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 cartelería...).
- 4.- **Celebración del Día Mundial Sin Tabaco** (31 mayo) con las jornadas descritas en el apartado anterior.

**TOTAL DE PARTICIPANTES EN ACTIVIDADES REALIZADAS POR ENTIDADES Y**

**PROFESIONALES EXTERNOS = 1.608**

**3.2.1.- Jornadas por externos: 469**

**3.2.2.- Ciclo “Hablemos de Salud Mental”: 223**

**3.2.3.- Actividades conmemorativas de fechas relevantes: 881**

**4.2.3.- Actividades de convenios: 35**

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

### 3.3.- COLABORACIÓN CON OTRAS ÁREAS 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 comunicar las necesidades que se van detectando y canalizarlas hacia recursos de ayuda, formaciones, etc., para mejorar la coordinación en el abordaje de determinados casos y para crear acciones conjuntas que nos permitan trabajar a favor de la salud comunitaria de una forma más holística. Esto ocurre especialmente con los servicios y unidades que podemos detectar problemáticas relacionadas con la salud (Servicio Médico, Prevención de RRL, Unidad de Atención a Personas con Discapacidad y Necesidades Educativas Especiales, etc.).

En esta línea, durante este curso hemos continuado y ampliado la colaboración con éstas áreas y servicios de la universidad, así como con la Oficina Verde, la Clínica Jurídica, la Escuela Internacional de Doctorado, el área de Deportes, el anterior Vicerrectorado de Transformación y Educación Digital e Inteligencia Artificial, además de colaborar con las Facultades y Escuelas que nos lo han solicitado.

#### OFICINA VERDE

Desde Universidad Saludable y Oficina Verde, estamos trabajando conjuntamente para promover una alimentación más saludable y sostenible en el marco de la iniciativa **“Proyectos que alimentan”**.

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

#### **SEGUIMIENTO DE LOS PLIEGOS DE PRESCRIPCIONES TÉCNICAS PARA LOS SERVICIOS DE RESTAURACIÓN Y MÁQUINAS DE VENDING:**

Desde Oficina Verde y Universidad Saludable hemos continuado con el seguimiento de las condiciones que conforman los pliegos de prescripciones técnicas para los servicios de restauración y las máquinas de vending.

Se han realizado aportaciones para incorporar en los últimos pliegos para seguir avanzando hacia el fomento de una alimentación más saludable y sostenible en las cafeterías de los campus así como en el servicio de máquinas de vending.

También se ha realizado un chequeo de estos criterios en los distintos campus con el fin de fomentar que se cumplan y abordar posibles soluciones conjuntamente cuando hay criterios que no se están cumpliendo como se refleja en los pliegos.

En esta línea, a finales de este curso, a petición de la gerencia de campus de Fuenlabrada, se realizó un exhaustivo informe sobre el grado de cumplimiento de estos criterios saludables y sostenibles en dicho campus. Para ello se llevó a cabo una visita en junio de 2025 al campus y se realizó el chequeo de todas las máquinas de vending allí instaladas, tanto de productos sólidos como de bebidas frías y calientes.

#### **PROGRAMA “¡POR OTRA ALIMENTACIÓN, JÓVENES EN ACCIÓN!”: FUNDACIÓN VIDA SOSTENIBLE**

En colaboración con la Oficina Verde y la Oficina de Cooperación al Desarrollo y Voluntariado, se organizó esta actividad gestionada por la *Fundación Vida Sostenible*. En el marco del proyecto *En Madrid, cada plato es un paisaje*, se llevó a cabo la iniciativa de acciones juveniles de voluntariado **¡Por otra alimentación, jóvenes en acción!**, enfocada a la capacitación de un grupo de jóvenes para que desarrollen una acción de concienciación e intervención dirigida a su grupo de iguales en su entorno cercano. Esta actividad gira en torno a la necesidad de implicar a la juventud en una alimentación sostenible y un consumo responsable para fomentar el bienestar de las personas y la salud del planeta desde nuestro modelo alimentario. Consistió en dos partes con una duración total de 10 horas:

1. **Taller formativo** (11 de febrero de 2025 en el campus de Móstoles) cuyos contenidos fueron los siguientes:

- El impacto ambiental de la alimentación y las relaciones entre cambio climático, biodiversidad y alimentos.
- La alimentación sostenible y saludable como alternativa. El consumo de alimentos frescos, locales, de temporada y con certificación ecológica y/o procedentes de prácticas agroecológicas.
- Hábitos de consumo y alimentación saludable y sostenible: compra sostenible,

desperdicio alimentario y cocina casera.

- Propuestas para la puesta en marcha de una acción de concienciación.

## 2. **Diseño y ejecución de la acción juvenil** (26 de febrero de 2024 en el campus de Móstoles)

La finalidad fue capacitar al grupo para diseñar una acción de concienciación e intervención directa con la comunidad universitaria.

### 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 cuyos contenidos fueron los siguientes:

#### **“Regulación Emocional”** (dos sesiones):

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

#### **“Empatía y ecpatía/autocuidado profesional”** (dos sesiones):

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” (una sesión):**

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	23 y 30 de octubre de 2024	31 marzo y 1 de abril 2025
Empatía y ecpatía	7 y 14 de noviembre de 2024	7 y 8 de abril de 2025
Comunicación	21 de noviembre de 2024	30 de abril de 2025

Total de participantes: 7+10=17

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)	t	Intervalo de confianza 95% Inf-sup		p
Distinción de las emociones	Pre-intervención	9.48(2.73)	-1.6.	-1.63	.00	.05
	Post-intervención	10.29 (2.58)				
Análisis de las emociones	Pre-intervención	8.62(1.62)	-1.44	-1.44	-.03	.04
	Post-intervención	9.37(.68)				

Como se puede observar, ambas variables mejoran con significación estadística.

Igualmente, se ha utilizado el **Índice de Reactividad Interpersonal (IRI)** de Davis(1983), por ser uno de los instrumentos más utilizados para evaluar la empatía desde una perspectiva multidimensional. Se han utilizado dos factores: toma de perspectiva y preocupación empática.

		Media (d.t)	t	Intervalo de confianza 95% Inf-sup		p
Toma de perspectiva	Pre-intervención	26.75(3.29)	-2.87	-.54	-3.01	.00
	Post-intervención	28.46 (2.97)				
Preocupación empática	Pre-intervención	27.25(3.56)	-1.61	.47	-1.12	.27
	Post-intervención	27.8(3.15)				

Como se puede observar, ambas variables mejoran, si bien sólo “toma de perspectiva” alcanza la significación estadística.

En el taller de comunicación se ha realizado sólo una evaluación cualitativa posterior, 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. Puedo observar y describir los comportamientos de los demás más que evaluarlos	--	21.4%	<b>60.8%</b>	17.8%
2. Identifico más mis necesidades y cómo expresarlas	--	14.3%	<b>46.4%</b>	39.3%
3. Me siento más capaz de realizar peticiones acerca de lo que me molesta	—	10.7%	39.3%	<b>50%</b>
4. Me siento más capaz de manejar situaciones complicadas	—	—	<b>71.4%</b>	28.6%

Los participantes pueden describir bastante mejor los comportamientos de los demás, identifican bastante más sus necesidades, se sienten mucho más capaz de realizar peticiones sobre lo que les molesta y se sienten bastante más capaces de manejar situaciones complicadas.

Escalas de satisfacción:

SATISFACCIÓN CON LOS TALLERES (0-10)	UTILIDAD DE LOS TALLERES PARA MI VIDA PROFESIONAL (0-10)
9.18	9.45

#### OFICINA DE INTERVENCIONES ASISTIDAS CON ANIMALES

**“DOG MIND: Intervenciones asistidas con animales para la gestión del estrés del alumnado de la URJC”:**

Una vez finalizadas las intervenciones de este proyecto llevado a cabo el curso anterior, que consistió en una serie de intervenciones con estudiantado antes de la realización de un examen para reducir la ansiedad este curso se ha llevado a cabo el análisis de los resultados por parte de los investigadores del proyecto y el equipo estamos trabajando colaborativamente en la elaboración de un artículo.

### “Taller salud emocional y atención plena”:

La Oficina Universidad Saludable y la Oficina de Intervenciones Asistidas con Animales en colaboración con la Asociación *Animal Nature*, organizamos este taller teórico-práctico de tres sesiones con el objetivo de conocer mejor qué supone una buena salud emocional y de trabajar herramientas para potenciarla en el día a día. En cada sesión se realizó una primera parte más expositiva y una segunda parte de interacción de los participantes con los perros a través de diferentes dinámicas.

- Fechas: 7, 14 y 21 de noviembre de 2024.
- Modalidad: PRESENCIAL – Campus MÓSTOLES.
- Contenidos:

#### Sesión 1:

- Pilares de la salud emocional.
- El autoconocimiento como base.

#### Sesión 2:

- Atención plena para la identificación y el manejo emocional.
- Rutinas para el día a día: conexión, respiración, actividades reguladoras...

#### Sesión 3:

- Manejo de emociones difíciles: rabia, miedo, tristeza y ansiedad

- Nº participantes: **33** estudiantes

- Resultados:

Se realizó una valoración cualitativa de las que surgieron los siguientes resultados:

	Nada	Algo	Bastante	Mucho
1. Considero que tengo más conocimientos sobre los pilares de la salud emocional	--	10%	<b>56.7%</b>	33.3%
2. Siento que tengo más capacidad para prestar atención de mis emociones	--	20%	<b>56.7%</b>	23.3%

3. Me siento más capaz de identificar y gestionar mi malestar emocional	—	26.7%	33.3%	<b>40%</b>
---	---	-------	-------	------------

Como se puede observar, la mayoría de los participantes se sienten con *bastantes* más conocimientos sobre los pilares de la salud emocional; tienen *bastante* más capacidad para prestar atención a las emociones, así como *mucho* más capaces de gestionar el malestar.

- Escala de satisfacción:

Satisfacción con los resultados	Apoyo que la URJC debería dar al Programa
8.86	9.7

#### “Taller Trabajo en equipo”:

La Oficina Universidad Saludable y la Oficina de Intervenciones Asistidas con Animales con la Asociación *Animal Nature*, organizamos este taller teórico-práctico de tres sesiones con el objetivo de desarrollar habilidades y estrategias para el trabajo en equipo. En cada sesión se realizó una primera parte más expositiva y una segunda parte de interacción de los participantes con los perros a través de diferentes dinámicas.

- Fechas: 4, 11 y 18 de noviembre de 2024
- Modalidad: PRESENCIAL – Campus ALCORCÓN.
- Contenidos:

##### Sesión 1:

- Pilares del trabajo en equipo
- Establecer compromiso de todos los miembros.
- Orientarse hacia lo positivo.
- Elegir un/a líder/coordinador: normas y objetivos en consenso.

##### Sesión 2:

- Construir un clima emocional agradable:
- Conocer nuestras propias emociones
- Fomentar la empatía hacia los demás: conectar con las emociones de los otros
- Comunicación: pautas para comunicarnos de forma clara, no violenta y respetuosa.

Sesión 3:

- Resolución de conflictos:
- Prejuicios
- Actitud ante el conflicto
- Negociación
- Nº participantes: **24** estudiantes
- Resultados:

Se realizó una valoración cualitativa de las que surgieron los siguientes resultados:

	Nada	Algo	Bastante	Mucho
1. Considero que tengo más conocimientos sobre los pilares del trabajo en equipo	--	--	<b>61.1%</b>	38.9%%
2. Siento que puedo contribuir a crear un clima emocional más agradable en un equipo	--	--	<b>50%</b>	<b>50%</b>
3. me siento más capaz de comunicarme y resolver conflictos con otras personas de un equipo	—	11.1%	<b>50%</b>	38.9%

Como se puede observar, la mayoría de los participantes se sienten con *bastantes* más conocimientos sobre los pilares del trabajo en equipo; sienten que pueden contribuir *bastante* y *mucho* a crear un clima emocional más agradable en el equipo y se sienten *bastante* más capaces de comunicarse y resolver conflictos.

- Escala de satisfacción:

Satisfacción con los resultados	Apoyo que la URJC debería dar al Programa
9.3	9.5

## ESCUELA INTERNACIONAL DE DOCTORADO

La colaboración con la EID se han llevado a cabo principalmente dos líneas de actuación:

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

Modalidad: Dos sesiones presenciales de 2 horas cada una en campus de Madrid-Vicálvaro

Fecha y horario: 15 y 22 de enero de 2025

#### 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: 26

Satisfacción con la actividad (0-10): 8.8

### ACOMPAÑADOS: BIENESTAR EMOCIONAL CON INTERVENCIONES DE ACOMPAÑAMIENTO GRUPAL PARA CONTRIBUIR A UN DESARROLLO SATISFACTORIO DE LOS ESTUDIOS DE DOCTORADO

Como parte de un proyecto aceptado en la convocatoria promovida por el Observatorio del Estudiante, colaboramos como parte del equipo con la EID en este estudio cuyo objetivo se centraba en evaluar qué intervenciones vivenciales (de dos tipos descritos más adelante) eran

más efectivas para mejorar el bienestar emocional de los doctorandos, en cuanto a reducción del estrés percibido y mejora de la autocompasión.

- Metodología: Se realizaron 2 tipos de intervenciones:

(1) Intervención-Tipo1, realizada por las psicólogas de la Oficina Universidad Saludable. Consistió en una intervención estructurada de 6 sesiones presenciales en el campus de Móstoles, de 90 minutos cada una (4 de intervención y 2 de seguimiento). La primera sesión se centraba en conocer a los participantes y propiciar una ventilación emocional grupal (puesta en común de sus principales necesidades, preocupaciones, etc.). En las siguientes 3 sesiones se trabajaron los siguientes contenidos: regulación emocional y manejo del estrés, ejercicios de desactivación (diferentes técnicas de respiración), atención plena y autocompasión para reducir la exigencia. Todos los contenidos se abordaron vivencialmente y con ejercicios prácticos, para adquirir herramientas de afrontamiento y manejo emocional. Las dos sesiones de seguimiento se utilizaron para reforzar contenidos y resolver dificultades que puedan surgir en los participantes.

(2) Intervención-Tipo2, realizada por PDI del equipo. El acompañamiento realizado por estas investigadoras se centró en compartir vivencias personales, explorar las emociones generadas y extraer aspectos positivos de esas vivencias y se realizó en las mismas fechas y campus que la primera intervención. Previamente, se realizó por parte de la Oficina Universidad Saludable, un asesoramiento a este equipo sobre el manejo de situaciones emocionalmente complicadas que se podrían encontrar.

\*El estudio era experimental y los participantes se asignaron aleatoriamente a un grupo de intervención.

Se realizaron tres evaluaciones: Evaluación previa, posterior y de seguimiento con cuestionarios validados de estrés percibido y autocompasión.

- Fechas: 19, 26 de noviembre; 3 y 10 de diciembre de 2024. Primer seguimiento: 4 febrero de 2025; Segundo seguimiento: 18 de marzo de 2025.
- Nº participantes: 16 por grupo
- Resultados: Pendientes de análisis por el equipo de investigación.

**“CERTIFICACIÓN HEALTHY CAMPUS”:**

Junto con el Vicerrectorado adjunto de Deportes, se continúa con la recopilación de evidencias sobre los criterios que permita a la URJC mejorar al máximo nivel de la certificación otorgada como “Campus Saludable” (se especificó anteriormente en el punto 2).

**Jornada “EL MOVIMIENTO COMO PIEDRA ANGULAR DE LA SALUD”:**

Objetivo: comprender por qué el movimiento es tan importante en el mantenimiento y mejora de la salud, así como algunos consejos sobre cuánto y cómo moverse.

Dirigido a: PDI y PTGAS

Fecha y horario: 24 de marzo de 2025

Modalidad: ONLINE (Grabada y alojada en URJC TV)

\*Disponible en: <https://tv.urjc.es/video/67f3f59ebabe00fe8b226052>

Impartido por: Juan Carlos Benavente-Marín. Coordinador del Proyecto “URJC EN FORMA” y del Programa de Ejercicio Físico para la Salud de la URJC; Doctor en Ciencias de la Salud, Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte, Diplomado en Nutrición Humana y Dietética, Máster en Entrenamiento Personal.

Contenidos:

- La falta de movimiento en la sociedad actual.
- Aumento de las enfermedades no transmisibles como las enfermedades cardiovasculares, la diabetes o el cáncer y su relación con la falta de movimiento.
- Promover el movimiento en el día a día

Participantes en la actividad: **25**

Satisfacción con la actividad (1-10) = **9.6**

### “SEMANA DE LA CULTURA: LA CULTURA DEL NARCISISMO”:

Por último, con motivo de la **Semana de la Cultura** celebrada del 14 al 18 de octubre de 2024, se realizó una colaboración en forma de charla-coloquio online de 2 horas titulada “**La cultura del narcisismo**”:

Fecha: 16 de octubre de 2024

Nº participantes: **99 estudiantes y PDI/PTGAS**

## SERVICIO DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES

### CURSO “PREVENCIÓN DE RIESGOS PSICOSOCIALES Y RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS”:

Este curso de 6 horas de formato mixto, se ofreció desde el Plan de Formación que lanza el Servicio de Prevención de Riesgos Laborales anualmente.

La estructura fue la siguiente:

1. Autoformación: vídeos grabados y alojados en Aula Virtual (dio comienzo el 25 de noviembre de 2024).
2. Dos sesiones síncronas: 4 y 11 de diciembre de 2024.
3. Sesión presencial: 18 de diciembre de 2024 en el campus de Móstoles.

#### Contenidos:

- ¿De qué hablamos cuando hablamos de conflictos?
- Factores que intervienen en la creación de conflictos: organizacionales, relacionales, individuales...
- Prevención de conflictos interpersonales en el ámbito laboral: cultura organizacional, manejo del estrés, comunicación, empatía...
- Pautas para la resolución de conflictos.

Nº participantes: **23 PDI/PTGAS**

## 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 12 de diciembre de 2024 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 estudiantes

## CASA DEL ESTUDIANTE

### II 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 Interdisciplinarios, se nos solicitaron dos talleres a realizar en dos grupos cada uno de ellos:

- ***“Manejo de situaciones emocionalmente complicadas en el aula”***
- ***“Prevención y manejo del estrés para docentes”***

Fecha y lugar: 29 de octubre de 2024. Campus de Fuenlabrada

Participantes: 100 estudiantes

## GRADO DE EDUCACIÓN PRIMARIA

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

Fecha y lugar: 12 diciembre 2024 (tarde) y 13 diciembre 2024 (mañana). Campus de Fuenlabrada

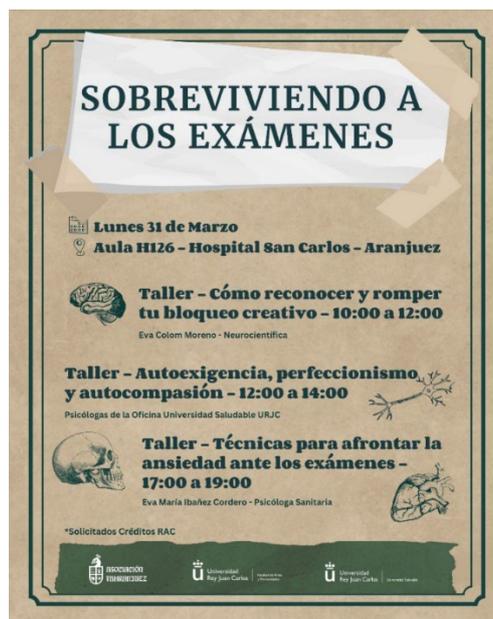
Participantes: 77 estudiantes

#### ASOCIACION FACULTAD DE ARTES Y HUMANIDADES DE ARANJUEZ

Desde la Asociación FAHRANJUEZ, se nos solicitó un taller específico para abordar los bloqueos creativos asociados al perfil exigente de este colectivo, especialmente en época de exámenes. Para dar respuesta a esta demanda se creó el taller **“Autoexigencia, perfeccionismo y autocompasión”**.

Fecha y lugar: 31 de marzo de 2025. Campus de Aranjuez

Participantes: 10 estudiantes



#### ASOCIACION DE MAYORES AMURJC

Desde esta asociación de estudiantes actuales y antiguos de la Universidad de Mayores, se nos solicitó hacer un taller sobre pautas para cuidar la salud mental y emocional en el día a día, atendiendo a las necesidades específicas de los mayores.

- Fechas: 14 y 21 de mayo de 2025
- Modalidad y lugar: Presencial. Campus de Móstoles.

- Contenidos:
  - ¿Qué nutre nuestra salud mental y emocional? Pilares principales.
  - Actitudes constructivas: conocernos, cuidarnos, protegernos, vivir con propósitos...
  - Fortalezas emocionales: conocer nuestras emociones, gestionar el malestar, potenciar la salud emocional en el día a día.
  - Ejercicios y dinámicas.
- Nº participantes: **16** estudiantes

#### VICERRECTORADO DE TRANSFORMACIÓN Y EDUCACIÓN DIGITAL E INTELIGENCIA ARTIFICIAL

Dentro del Plan de Formación Permanente del PDI, se han realizado dos cursos:

#### **CURSO “MANEJO EMOCIONAL Y SU APLICACIÓN EN LA PRÁCTICA DOCENTE”**

##### 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 y estructura:

Se realizó en modalidad mixta con un total de 10h:

- Autoformación (4 horas): del 1 al 12 de mayo de 2025
- 13 de mayo de 2025 (2 horas) Sesión online síncrona *“Manejo emocional en el aula: qué podemos hacer como docentes para ayudar al estudiantado en dificultades emocionales”*.
- 20 de mayo de 2025 (2 horas): Sesión online síncrona *“Herramientas que favorecen la heterorregulación: situaciones concretas (ataque de ansiedad, dificultad para hablar en público, acoso, ideación suicida...)”*.
- 27 de mayo DE 2025 (2 horas): Sesión práctica presencial en el campus de Fuenlabrada.

Nº Participantes: **21** PDI

**Resultados Evaluación cualitativa:**

	Nada	Algo	Bastante	Mucho
1. Identifico con mayor claridad que al inicio de la formación mis propias emociones.	12.5%	6.25%	<b>50%</b>	31.25%
2. Entiendo mejor que al inicio de la formación la información que me transmiten mis propias emociones.		31.25%	25%	<b>43.75%</b>
3. He adquirido técnicas o estrategias para facilitar mi desactivación emocional cuando lo considere necesario.		18.75%	<b>43.75%</b>	37.5%
4. Siento que tengo una mayor conexión con mis sensaciones y señales corporales.	6.25%	25%	<b>43.75%</b>	25%
5. He aprendido pautas y estrategias para gestionar situaciones emocionalmente complicadas en el aula.		18.75%	<b>43.75%</b>	37.5%
6. He adquirido estrategias de escucha activa y de respuesta empática.		12.5%	<b>43.75%</b>	43.75%

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

**CURSO “HABILIDADES PARA LA VIDA: COMPETENCIAS PARA EL DESARROLLO PERSONAL Y LABORAL”**

**Objetivo:**

El objetivo de este curso es que el profesorado adquiera herramientas y recursos que faciliten su crecimiento personal y laboral. Se ofrecerán pautas y técnicas validadas en relación con distintas áreas (toma de decisiones, empatía, flexibilidad mental...etc.) para manejar mejor las situaciones del día a día y aumentar así la sensación de autoeficacia.

Fechas y estructura:

Se ha realizado en modalidad online y síncrona con un total de 6 horas:

- Sesión 1 (3 de junio 2025): Autoconocimiento; Autocuidado; Rutinas saludables; Autodisciplina; Gestión del tiempo.
- Sesión 2 (10 de junio 2025): Toma de decisiones y resolución de problemas; flexibilidad y adaptación a los cambios; concentración y factores que dificultan la atención.
- Sesión 3 (17 de junio 2025): Mentalidad de crecimiento; motivación; metas significativas; resiliencia.
- Sesión 4 (24 de junio 2025): empatía, comunicación y habilidades sociales.

Nº Participantes: 26 PDI

Resultados Evaluación cualitativa:

	Nada	Algo	Bastante	Mucho
1. He aprendido estrategias para tener una mayor autodisciplina enfocada al autocuidado.			36.8%	<b>63.2%</b>
2. He aprendido estrategias para ser más flexible cognitivamente a la hora de afrontar situaciones cotidianas.		5.2%	<b>47.4%</b>	<b>47.4%</b>
3. He adquirido herramientas para entrenar mi capacidad de atención		10.5%	<b>52.6%</b>	36.9%
4. Identifico con mayor claridad que al inicio de la formación mis propias metas y objetivos.		15.8%	<b>42.1%</b>	<b>42.15%</b>
5. He adquirido estrategias de escucha activa y respuesta empática.		5.2%	42.2%	<b>52.6%</b>

Como se puede observar en la tabla, los participantes mejoran mucho y bastante la percepción de las competencias trabajadas.

### MÁSTER EN PERIODISMO DE INVESTIGACIÓN, NUEVAS NARRATIVAS, DATOS, FACT-CHECKING Y TRANSPARENCIA

Desde el equipo directivo de este master se nos solicitó una intervención específica para estudiantes con altos niveles de ansiedad y dificultades de adaptación. En respuesta a esta demanda, se realizó una sesión sobre **“Pautas básicas de manejo del estrés y regulación emocional”**.

Fecha y lugar: 29 de octubre de 2024. Sede Madrid-Quintana.

Participantes: 7

### UNIVERSIDAD DE MAYORES

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

- Hábitos de vida saludable. Cuidar la salud mental en edad adulta: pilares básicos.
- Hábitos de vida saludables. Manejo emocional: conocer y regular nuestras emociones difíciles (rabia, tristeza, soledad, miedos...).
- Hábitos de vida saludable: Relaciones Interpersonales y la salud relacional

Fechas: 3, 10 y 24 de abril de 2025.

Nº participantes: 65 estudiantes

### CURSO “PACIENTE EXPERTO EN ENFERMEDADES CRÓNICAS”

Durante los meses de junio y julio 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.

## COOPERACIÓN Y VOLUNTARIADO

A petición de este servicio, hemos realizado dos líneas de colaboración:

- En la realización de las entrevistas a estudiantes postulantes en la convocatoria de Voluntariado Internacional.
- Formación sobre ***Gestión emocional y capacidad de adaptación en el voluntariado.***

Fecha y campus: 2 de julio de 2025 en el campus de Móstoles.

Nº participantes: 13 estudiantes

## FACULTADES Y ESCUELAS

A comienzo de curso se difunde entre todas las facultades y escuelas un vídeo con información para dar a conocer la Oficina Universidad Saludable y los recursos de ayuda disponibles para que sea expuesto en sus respectivas Jornadas de acogida de los estudiantes de 1º.

También se les facilitan otros recursos para que sean difundidos como un video sobre detección de señales de alarma referente a la salud mental. Este vídeo está disponible en:

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

Asimismo, se atiende a las demandas específicas que desde las facultades o escuelas nos puedan trasladar sobre problemáticas detectadas, posibles recursos de ayuda, etc.

Por ejemplo, el curso que viene se pondrá en marcha una línea de actuación específica para nuevo estudiantado de primer curso debido a que se nos ha trasladado que se presentan mayores niveles de conflicto en estas aulas de primer curso.

## UNIDAD DE IGUALDAD Y UNIDAD DE DIVERSIDAD

Colaboramos en uno de los “aperitivos” organizados online por la Unidad de Diversidad sobre salud sexual.

Fecha: 20 de febrero de 2025

#### AREA DE INFRAESTRUCTURAS

A petición del director del Área de Infraestructuras de la URJC, se elaboró un documento con el objeto de establecer unas recomendaciones generales relacionadas con la salud que puedan ser tenidas en cuenta en los pliegos sobre criterios técnicos a incorporar en los proyectos y obras.

#### OBSERVATORIO DEL ESTUDIANTE

Para la III Convocatoria de Proyectos del Observatorio del Estudiante, se nos propone por parte de la docente que lo presenta, colaborar en el proyecto **“Motivos, Facilitadores y Barreras en la búsqueda de ayuda para la mejora de la salud mental en estudiantes universitarios”**, el cual ha sido aceptado y que tiene por objetivo analizar los motivos, facilitadores y barreras en la búsqueda de ayuda (p.e asistencia psicológica) para la mejora de la salud mental en estudiantes universitarios de los diferentes campus y titulaciones de la Universidad Rey Juan Carlos. En concreto, desde este servicio se desarrollarán jornadas y/o seminarios para intervenir sobre el estigma en la salud mental, informar de recursos a disposición del alumnado y facilitar estrategias de cuidado de la salud mental.

#### TOTAL DE PARTICIPANTES EN ACTIVIDADES EN COLABORACIÓN CON OTRAS AREAS

URJC = **658**

*\*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*

### 3.4.- COLABORACIÓN CON OTRAS ADMINISTRACIONES.

En la misma línea de establecer alianzas y sinergias con otros agentes promotores de salud, se han llevado a cabo vías de colaboración con otras administraciones y entidades de distinta índole.

#### 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 y Días Mundiales.

Las acciones realizadas durante este curso han sido las siguientes:

- 1.- **Reuniones mensuales** para elaborar acciones, 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 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 de octubre a diciembre de 2025.
- 4.- **Formación “Otras formas de consumo de tabaco y el impacto en la salud”** para todos los miembros de la comisión: se ha realizado por parte de la Asociación Española Contra el Cáncer el día 20 de mayo.

#### Fundación Española para la Ciencia y Tecnología

Desde FECYT se solicitó esta colaboración por parte del grupo de trabajo de Bienestar Emocional de la Red Española de Universidades Promotoras de Salud del que formamos parte.

Consistió en un Focus group que se realizó el 15 enero de 2025.

El objetivo fue analizar conjuntamente y aportar ideas sobre una herramienta en la que están trabajando para la autoevaluación de la salud mental de los investigadores.

#### Instituto de Educación Secundaria Fernando Fernán Gómez

Desde el IES Fernando Fernán Gómez del municipio de Humanes se nos solicitó una colaboración para impartir un taller para sus estudiantes de 2º de Bachillerato que les ayudara a tener más herramientas de cara a realizar las pruebas de PAU

Este taller se realizó de forma presencial en el propio instituto el día 9 de abril de 2025.

Nº Participantes: 40

### UNIVERSIDAD DE EXTREMADURA

Desde la Universidad de Extremadura se nos solicitó colaboración para participar en unas jornadas presenciales sobre salud mental en el contexto universitario.

Esta ponencia tuvo lugar el 15 de mayo de 2025 en el Ateneo de Cáceres.

Nº Participantes: 50

### FEDERACIÓN DE MUJERES PROGRESISTAS

Desde la FMP se solicita colaboración para poner en marcha en la universidad unas jornadas dentro de su programa “SABIAS: Salud en Mujeres Mayores”, un programa enfocado en la mejora de la atención social y sanitaria que reciben las mujeres mayores reivindicando que los sesgos de género, rurales, edadismos... tienen que ser analizados también desde los servicios sanitarios y sociales, porque tienen un impacto directo en la salud de estas mujeres.

El objetivo de estas jornadas será acercar esta perspectiva interseccional al estudiantado, especialmente en el ámbito de Ciencias de la Salud para que arranquen su andadura profesional con esta perspectiva incorporada, abriéndolo también a profesionales en activo, a mujeres... para que sea un encuentro intergeneracional, horizontal entre pacientes/usuarios, profesionales, futuros/as profesionales....

Estas jornadas se realizarán en el curso 25-26, en concreto el 16 de octubre en el campus de Alcorcón.

## **3.5.- 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.

Igualmente, hay estudiantes que nos piden asesoramiento para sus TFGs dado que los temas elegidos tienen que ver con competencias trabajadas en nuestras actividades y necesitan una orientación especializada.

### **3.6 OPINIÓN, VALORACIÓN Y PROPUESTAS DE LAS PERSONAS USUARIAS:**

Todas las actividades realizadas desde la Oficina Universidad Saludable son valoradas tras su realización y se deja un espacio para que las personas que participan nos hagan llegar sus comentarios y propuestas. Se muestran algunos de los comentarios recibidos durante este curso, así como distintas propuestas y sugerencias de las personas participantes a los que

agradecemos enormemente su feedback y sus palabras de reconocimiento hacia el trabajo que realizamos desde Universidad Saludable:

<p>Por mí sólo queda agradecer, porque realmente me llevo la impresión de que a la universidad le interesa cómo estamos y no nos ve de manera distante y fría.</p>
<p>Más seminarios así. Son muy necesarios en estos tiempos que corren y aportan ayuda y conocimientos que no encontramos en otros sitios. ¡Gracias!</p>
<p>Muchísimas gracias por vuestro tiempo y vuestra pasión, que nos llega en cada seminario y curso.</p>
<p>Muchas gracias, son cursos y herramientas muy útiles. Estos cursos ayudan a dar visibilidad a muchas realidades en nuestro entorno, tanto de alumnos como de profesores.</p>
<p>Las psicólogas son increíbles. Que suerte tenerlas en la universidad. Qué bien llevada la presentación, como todas las que están planteando... Me alegro muchísimo por el éxito que están teniendo en este proyecto.</p>
<p>Me parece muy útil y necesaria esta formación emocional. Es algo de lo que carecía totalmente hasta que empecé a hacer vuestros cursos. Trato de aplicarlo en mi día a día y la verdad es que, cuando lo consigo, me siento muy bien.</p>
<p>Creo que ha estado muy bien y me parece muy positivo que la universidad apoye este tipo de iniciativas, ya que mucha gente no se puede permitir ir a terapia, es una forma muy buena de intentar ayudar a los estudiantes.</p>
<p>Mi más sincero agradecimiento por brindarme esta valiosa oportunidad de ampliar mis conocimientos en los diversos ámbitos de la salud y por permitirme crecer junto a vosotras.</p>

#### SUGERENCIAS Y PROPUESTAS:

<p>Mayor duración de las actividades</p>
<p>Más ejercicios grupales</p>
<p>Más seminarios sobre salud mental y bienestar</p>
<p>Abordar más temas como poner límites en las relaciones, gestión de conflictos, acoso...</p>
<p>Que haya más visibilidad para que los estudiantes sepamos de estos seminarios y charlas, porque son espacios donde reflexionar sobre nosotros mismos y personalmente, ayudan mucho, ya que me doy cuenta de que hay más personas en situaciones parecidas a las mías y no estamos solos, y que hay personas que nos quieren ayudar.</p>
<p>Debería de haber psicólogo gratis en las universidades para dar apoyo.</p>

Charlas de mayor extensión
Que estos seminarios sean parte obligatoria de los grados
Que se hiciese un seminario sobre autoestima y comunidad LGTB en específico, ya que este colectivo suele sufrir más casos de baja autoestima etc.
Propondría como temas: Cómo gestionar el uso de móviles y pantallas en general. El control del stress. Ejercicio a partir de los 50 años.

#### 4. PROGRAMA “AGENTES HEALTHY”

Este curso se ha llevado a cabo la segunda 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 2025) y se han ofrecido 15 plazas. Inicialmente se apuntaron 18 estudiantes, de los cuales han participado finalmente 8.

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 emite 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 en **modalidad online** y ha estado disponible desde enero a junio, siendo requisito obligatorio haber realizado cuestionario de asimilación de contenidos de la formación asociada a la acción antes de que dicha acción se llevara a cabo.

FORMACIONES	DURACIÓN DE LA FORMACIÓN	IMPARTIDA POR
SESIÓN INFORMATIVA INICIAL	1 hora	Universidad Saludable
PROMOCIÓN DE LA SALUD UNIVERSIDAD SALUDABLE COMUNICACIÓN EN SALUD	2 horas	Universidad Saludable
ALIMENTACIÓN SALUDABLE	1 hora y media	Visitación López-Miranda
BIENESTAR EMOCIONAL	2h	Universidad Saludable
SALUD SEXUAL	1 hora y media	Aluhé Boufa
ACTIVIDAD FÍSICA	1 hora y media	Juan José Mijarra
TABACO	1 hora y media	AECC

<b>ALCOHOL</b>	1 hora	Teresa Escalante
----------------	--------	------------------

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

**ALIMENTACIÓN SALUDABLE: REPARTO DE NARANJAS ECOLÓGICAS**

Se repartieron 400 kg de naranjas ecológicas de Valencia el 6 de marzo de 2025 en el campus de Móstoles, tanto de mañana como tarde.

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.

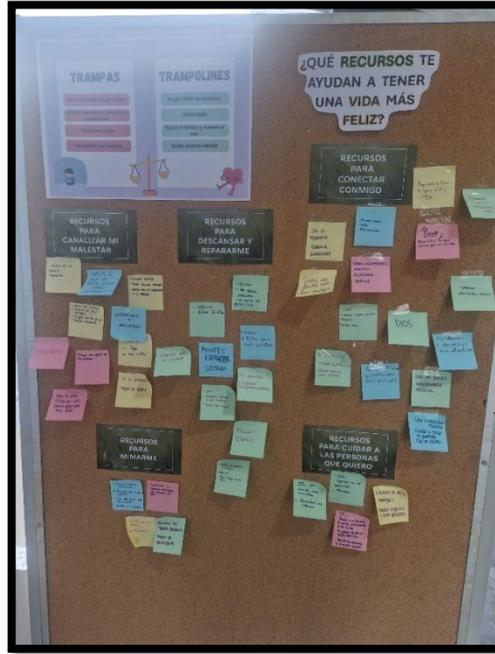




## BIENESTAR EMOCIONAL: DÍA INTERNACIONAL DE LA FELICIDAD

Esta acción se realizó el **20 de marzo de 2025** en el **campus de Alcorcón**.

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, recursos nutritivos, vales, infografías...





### ACTIVIDAD FÍSICA: PONLE RITMO A TU SALUD

Esta acción se realizó el 10 de abril en el campus de Móstoles para toda la comunidad universitaria con el objetivo de realizar una pausa activa que consistió en realizar una serie de ejercicios de movimientos y estiramientos coreografiados con música a cargo del profesor de CAFYDE Juan José Mijarra y una de las Agentes Healthy.

### ALCOHOL: CAMPAÑA POR REDES SOCIALES

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



## 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.

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-2025/>

**PARTICIPANTES TOTALES EN EL CURSO 2024-2025: 3.584**

## 5. 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 24-25 con ambas redes son:

### GRUPO DE TRABAJO “BIENESTAR EMOCIONAL EN LAS UNIVERSIDADES”

En este grupo de trabajo de REUPS se actualizó el **banco de recursos sobre bienestar y salud mental** en las universidades que somos miembros de REUPS, gracias al cual se pueden ver y compartir guías, protocolos, actividades...etc. Puede consultarse esta segunda edición en: <https://unisaludables.com/banco-de-recursos-sobre-bienestar-emocional-en-las-universidades/>

Además, se está participando activamente en **la elaboración de un documento de consenso sobre la conducta suicida** para su aprobación en CRUE, manteniendo reuniones periódicas. Para ello, se ha realizado conjuntamente un diagnóstico de cómo está cada universidad en el tema y se han revisado protocolos ya existentes.

### 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:


**Universidade da Coruña UDC Saudable**

**Inclusión laboral: Igualdad de Oportunidades. Universidad como agente del cambio**



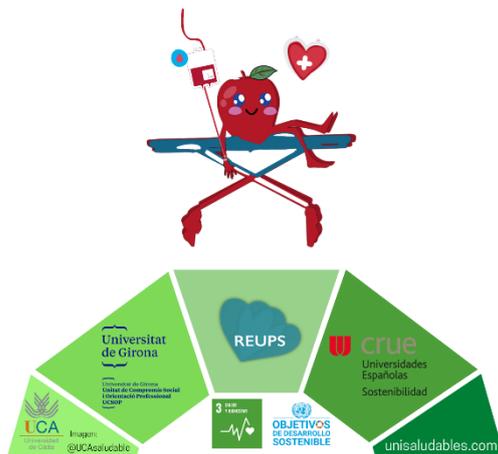
**Universidad de Sevilla**

**Cuidar tu salud sexual, es cuidar tu calidad de vida**



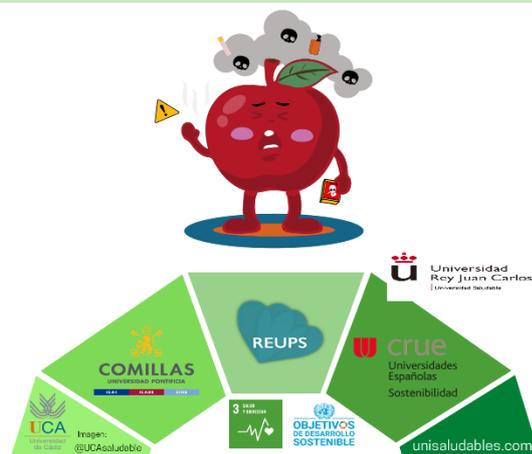
**Universitat de Girona**

**1 gesto, 6 motivos: Dona Sangre**



**Universidad Pontificia Comillas**

**Elige salud, no cenizas**



## **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 17 de septiembre de 2024 en modalidad online y la segunda el 11 de marzo de 2024 en la Universidad Carlos III.

## **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 estamos en la recogida de información en la fase 2 con casi 600 participantes.

Asimismo, se va a difundir una edición senior para estudiantes de Universidad de Mayores.

## **DIFUSIÓN MATERIAL-CONSUMO DROGAS EN EL EXTRANJERO**

Desde la ONG Movimiento por la Paz, se ha elaborado una campaña de sensibilización para la prevención del consumo y tráfico de drogas en el extranjero, dentro de un proyecto financiado desde la Delegación del Gobierno del Plan Nacional Sobre Drogas. Con REUPS como mediador, nos difunden material gratuito para su difusión, tanto en cartelería física como digital. Esta campaña va dirigida especialmente a estudiantado de voluntariado internacional, de Erasmus y Monde por el aumento de casos de tenencia y tráfico de drogas en otros países durante las estancias de estudios.



## ESTUDIOS DE INVESTIGADORES DE REUPS

Colaboramos con investigadores pertenecientes a la REUPS, como en el Estudio NSPIRE (non-participation of university students in interventions to promote their health) con entrevistas sobre intervenciones exitosas en la universidad en Promoción de la Salud. Los resultados se comparten para ayudar a manejar barreras en la participación estudiantil.

## 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.

## 6. PARTICIPACIÓN EN FOROS

Este curso, si bien se han presentado comunicaciones que están pendientes de aprobación para un congreso organizado por la REUPS que tendrá lugar el curso que viene, se ha continuado con la participación activa en las jornadas anuales de Crue-Sostenibilidad, en el encuentro anual de REUPS y el III intercambio de experiencias en Habilidades para la Vida de RIUPS.

### III INTERCAMBIO DE EXPERIENCIAS EN HABILIDADES PARA LA VIDA

Se realizó la ponencia **“Habilidades para la Vida enfocadas a la práctica profesional”** el 10 de septiembre de 2024, en modalidad online.



**3ER ENCUENTRO VIRTUAL DE EXPERIENCIAS EN HPV**  
 Comisión de HABILIDADES PARA LA VIDA Oportunidades para conectar  
 REUPS fundación edex  
 LIVE /riupspuj @comisionriups zoom  
 10 de Septiembre / -9:00 México/Costa Rica/El Salvador -9:00 Perú/Columbia -4:00 España  
 "Curso introductorio en Habilidades para la Vida (HpV) en mi Formación Universitaria para comunidad de nuevo ingreso" Dra. Yolanda Lucina Gómez Gutiérrez  
 UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO, FACULTAD DE ESTUDIOS SUPERIORES ZARAGOZA  
 "Promoviendo habilidades para la vida, en la Universidad de El Salvador". Mtra. Yesenia Beatriz Martínez De Ouzmán  
 UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR  
 "Liderazgo Saludable" Aljcon Briceño Molina y David Enrique Lara Brenes  
 UNIVERSIDAD TÉCNICA NACIONAL DE COSTA RICA  
 "Habilidades para la Vida enfocadas a la práctica profesional". Mg. Silvia Cruz Cornejo.  
 UNIVERSIDAD REY JUAN CARLOS  
 "Espacios de Crecimiento y Transformación: El Impacto de los Grupos Estudiantiles en el Desarrollo de Liderazgo, Habilidades para la Vida y la Creación de Agentes de Cambio" Lic. Cynthia Guzmán Trejos  
 UNIVERSIDAD NACIONAL A DISTANCIA  
 PUCP UNED UTR Universidad Rey Juan Carlos Universidad de El Salvador

### 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:

- XXXV Jornadas de Crue-Sostenibilidad «Universidades abiertas a la ciudadanía. Transformando el territorio a través de la sostenibilidad», en Zaragoza, 23 a 25 de octubre de 2024. Asistencia presencial.
- XXXVI Jornadas de Crue-Sostenibilidad centradas en el compromiso social de las universidades, en Palma de Mallorca, 28 a 30 de mayo. Asistencia online.

## XI ENCUENTRO REUPS: CAMPUS LIBRES DE HUMOS

Participamos activamente en **XI Encuentro de la Red Española de Universidades Promotoras de Salud. La promoción de Campus libres de humo: estrategias y herramientas**, los días 23 y 24 de septiembre de 2024 en Menorca para cumplir con los siguientes objetivos:

- Abordar el problema del consumo tabáquico en la comunidad universitaria y de las nuevas formas de consumo presentes en la sociedad.
- Analizar los factores de riesgo presentes en la población fumadora para trabajar en campañas de concienciación y prevención efectivas en las universidades.
- Consensuar propuestas y recomendaciones con el objetivo de que los campus españoles puedan prevenir el consumo de tabaco en todas sus modalidades en la comunidad universitaria.
- Diseñar un sello común de “Campus libres de humo” que se adapte a la idiosincrasia de cada institución universitaria.
- Planificar los criterios, indicadores y requisitos para conformar el sello común.
- Realizar un documento de consenso para elevar a la CRUE.

## 7. 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.

Las principales líneas y acciones en las que ha participado son:

- 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.).
- Creación e impartición del taller “EL SUEÑO COMO PILAR DEL AUTOCUIDADO” (descrito en el apartado 3.1).
- 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 estos casi cuatro meses de prácticas, he tenido la oportunidad de participar en una gran variedad de tareas que me han permitido aprender, desarrollarme profesionalmente y aplicar conocimientos adquiridos en mi formación académica. Cada una de las actividades realizadas ha aportado un valor significativo a mi experiencia, desde la lectura de materiales y la búsqueda de información hasta la planificación y ejecución de talleres y seminarios. Uno de los aspectos que más destaco es la diversidad de tareas que he llevado a cabo. No solo me he limitado a la observación, sino que he tenido un papel activo en la creación de recursos, en la organización de actividades y en la difusión de información relevante sobre la salud. Esto me ha permitido mejorar habilidades como la comunicación, la gestión del tiempo y el trabajo en equipo. Además, el hecho de haber impartido un seminario por mi cuenta ha sido un reto que me ha ayudado a mejorar mi capacidad de exposición ante un público diverso. Otro punto que considero muy positivo es el contacto directo con personas de diferentes perfiles dentro de la universidad. Este intercambio me ha permitido comprender mejor las necesidades reales de la comunidad universitaria y la importancia de adaptar los contenidos en función del público al que van dirigidos. En definitiva, las tareas han sido enriquecedoras y gratificantes. Me han permitido poner en práctica lo aprendido en mi carrera, descubrir nuevas áreas de interés y desarrollar habilidades que sin duda me serán útiles en mi futuro profesional. Siento que he aprovechado al máximo la experiencia y que cada tarea realizada ha sumado a mi crecimiento tanto personal como académico.*

## 8. 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.

\*Infografías.

\*Videos y enlaces.

\*Bibliografía de interés.

Este curso se han incorporado nuevos recursos y vídeos de las jornadas realizadas en URJC-TV:

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

## 9. LINEAS DE ACTUACIÓN PARA CURSO 2025-2026.

Mirando hacia el curso 2025-2026, 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 (relaciones saludables, hábitos saludables, autoexigencia y perfeccionismo, autocuidado, gestión emocional...), así como contenidos nuevos, que surgen de las necesidades que vamos detectando a raíz de las sugerencias de los participantes y de otras personas de la comunidad universitaria. En esta línea, este próximo curso se pondrán en marcha nuevos talleres (sobre resolución de conflictos, poner límites interpersonales, toma de decisiones, etc.) y se crearán programas específicos para los estudiantes de 1º con el

objetivo de aportarles herramientas básicas de gestión emocional y habilidades para su vida académica.

Asimismo, continuaremos con el **Ciclo “Hablemos de salud mental”** para abordar mes a mes distintas problemáticas relacionadas con la salud mental (ansiedad, adicciones, trastornos de la alimentación...). También se ampliarán las temáticas a abordar desde las jornadas realizadas por profesionales externos, dando cabida a temas muy demandados como la salud digestiva o las adicciones comportamentales.

Se pondrá en marcha también como novedad el **Programa “Habilidades para la Vida”** con cuatro módulos para trabajar autoconocimiento, autoestima, gestión emocional, habilidades cognitivas, vínculos sanos...

Se mantendrán y ampliarán también las **colaboraciones** con diferentes áreas y servicios de la universidad para ofrecer formaciones en competencias socioemocionales específicas: Prevención de Riesgos Laborales, Oficina de Intervenciones Asistidas con Animales, Plan de Formación Docente...

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... con nuevas alianzas como la establecida con la Federación de Mujeres Progresistas para llevar a cabo el programa SABIAS para la Atención Digna de la Salud de las Mujeres Mayores.

Seguiremos 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, formación y asesoramiento de la mano de la Asociación Asperger Madrid... y celebrando fechas que dan visibilidad a distintos temas relacionados con la salud: el Día Mundial de la Salud Mental, el Día Europeo de la Salud Sexual y Reproductiva, Día Mundial de la Salud... incorporando acciones nuevas como el Tour para la Donación de Médula.

Este curso volveremos a ofrecer el programa **“Agentes Healthy 2026”**, para que puedan apuntarse nuevos estudiantes interesados en ser agentes de salud.

Continuaremos recogiendo evidencias para ampliar los criterios de certificación como **“Campus Saludable”**, y se realizará una auditoría para pasar del sello de Plata al sello de Oro, que ya nos ha sido otorgado.

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. Este curso participaremos en el **III Congreso de Universidades Promotoras de Salud** como ponentes para compartir con otras universidades el trabajo que realizamos, incorporar buenas prácticas y reflexionar sobre los desafíos de la promoción de la salud en las universidades.

Y sobre todo, seguiremos animando a la comunidad universitaria a que nos hagan llegar sus necesidades para poder ir creando acciones que les ayuden a sumar recursos y construir salud.



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