

# MEMORIA

## CURSO 2025-2026

### OFICINA UNIVERSIDAD SALUDABLE



**AINHOA ROMERO HERNÁNDEZ y SILVIA CRUZ CORNEJO**

**OFICINA UNIVERSIDAD SALUDABLE**

*SERVICIO DE RESPONSABILIDAD SOCIAL UNIVERSITARIA*

VICERRECTORADO DE RESPONSABILIDAD SOCIAL, CULTURA  
Y DEPORTE



Julio 2026

## **INDICE**

|                                                                                                                 |           |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>1. Introducción.....</b>                                                                                     | <b>6</b>  |
| <b>2. Certificación “Healthy Campus” .....</b>                                                                  | <b>9</b>  |
| <b>3. Actividades curso 2025/2026:</b>                                                                          |           |
| <b><i>3.1. Seminarios sobre competencias socioemocionales realizados por las psicólogas del equipo.....</i></b> | <b>10</b> |
| Técnicas de estudio.                                                                                            |           |
| Construye salud cuidando tus estilos de vida.                                                                   |           |
| Mindfulness: atendernos con salud                                                                               |           |
| Descanso saludable: en busca de la calma y el sueño reparador                                                   |           |
| Relaciones de pareja saludables.                                                                                |           |
| Autoexigencia y perfeccionismo.                                                                                 |           |
| Salud mental: herramientas para el día a día.                                                                   |           |
| Serena-mente: construir cambios personales para el bienestar                                                    |           |
| Prevención de adicciones tecnológicas                                                                           |           |
| La cultura del narcisismo.                                                                                      |           |
| Autocuidado para estudiantes de 1º                                                                              |           |
| Habilidades para el desarrollo académico para estudiantes de 1º                                                 |           |
| “Construye bienestar psicológico a través de las habilidades para la vida”                                      |           |
| Módulo 1: Habilidades cognitivas                                                                                |           |
| Módulo 2: Habilidades emocionales                                                                               |           |
| Módulo 3: Habilidades relacionales                                                                              |           |
| <b><i>3.2. Actividades realizadas por profesionales y entidades externas.....</i></b>                           | <b>19</b> |
| <b><i>3.2.1 Jornadas y talleres.....</i></b>                                                                    | <b>19</b> |
| a) Microbiota intestinal: El pequeño gran órgano que influye en nuestra salud                                   |           |



- b) Autoestima y límites sanos
- c) Aprende a gestionar y transformar tus conflictos
- d) Mediación en el aula para docentes
- e) Estas navidades... cuida tu microbiota
- f) Exámenes con calma: Psicología y técnicas para dominar tus exámenes
- g) Ictus: Entender, detectar, intervenir
- h) Actividad física y salud: Combatiendo el sedentarismo
- i) De sol a sol: Prevención del cáncer de piel

### 3.2.2 Ciclo “Hablemos de salud mental” .....23

- a) Hablemos de salud mental: Herramientas psicológicas de autocuidado
- b) Hablemos de salud mental: Adicciones comportamentales
- c) Hablemos de salud mental: No es diversión, es adicción. Efectos de la pornografía en la salud mental
- d) Hablemos de salud mental: estrategias de afrontamiento para el incremento del bienestar y la calidad de vida en dolor crónico
- e) Hablemos de salud mental: Acompañar durante la maternidad y paternidad: salud mental en contextos universitarios
- f) Hablemos de salud mental: Cuando la salud mental se hace viral: riesgos, oportunidades y divulgación basada en evidencia

### 3.2.3 Campañas y Conmemoración fechas relevantes.....25

- a) Día de las Universidades Saludables:

*Química, placer y salud: entendiendo el fenómeno CHEMSEX*

*Cómo construir nuevos hábitos, fijar objetivos y desarrollar una buena mentalidad con el ejercicio*

*El plato para comer saludable de la Universidad de Harvard VS modelo de menú mediterráneo*

*Sabias: Hacia una atención digna de la salud de las mujeres mayores*

*Salvando Vidas: práctica de RCP, OVACE y Uso del DEA*

*Tour médula*

*Donaciones: reto 10000*

*Reparto de fruta*

b) Día de la Salud Mental:

*Dar voz al silencio: la publicidad frente al suicidio y las autolesiones*

c) Día Contra el Cáncer de mama

*Cáncer de mama: prevención y acompañamiento*

d) Día Mundial del VIH:

*Stand sobre salud sexual con pruebas rápidas*

e) Día Mundial Contra el Cáncer

*Los duelos en el proceso oncológico: herramientas para transitarlos*

f) Día Europeo de la Salud Sexual y Reproductiva:

*Pornografía y salud: realidades, riesgos, impacto y estrategias de prevención*

*Cuida tu salud sexual*

g) Día Mundial del Sueño

*Dormir para vivir: cómo el sueño impacta en tu salud, tu trabajo y tu bienestar*

h) Día Internacional de la Felicidad:

*Stand sobre bienestar emocional*

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

*Primeros auxilios psicológicos y expresión corporal educativa: estrategias para una práctica docente emocionalmente saludable*

*Claves para un uso saludable y responsable del móvil.*

*Cuando no es hambre: Lo que la comida nos está intentando decir en días de presión*

*Cuidado del suelo pélvico femenino y masculino*

*Comunicación efectiva, asertividad, autonomía y toma de decisiones*

*Una vida en tus manos: RCP, DEA y primeros auxilios*

*Campaña Donaciones de sangre*

j) Día Mundial sin Tabaco.

### 3.2.4 Convenios de colaboración.....43

Convenio con la Asociación Española Contra el Cáncer

### 3.3.- **Colaboración con otras áreas de la URJC**.....44

a) Oficina Verde

b) Clínica Jurídica

c) Oficina de Intervenciones Asistidas con Animales

d) Servicio de Prevención de Riesgos Laborales

e) Delegación de estudiantes FCEDEI

f) Semana de la Innovación Docente: Aprendemos del error

g) Máster de Periodismo de investigación, nuevas narrativas, datos, fact-checking y transparencia.

h) Grado en Educación Primaria

i) Grado de Enfermería

j) Grado de Protocolo

k) I Jornada de Sensibilización y Formación en Competencia Digital Inclusiva (GID-CORES)

l) Escuela Internacional de Doctorado

m) Asociación Universidad de Mayores AMURJC

n) Programa de Formación permanente del PDI

ñ) Universidad de Mayores

- o) Unidad de Cooperación al Desarrollo y Voluntariado
- p) Unidad de Diversidad
- q) Proyecto del Observatorio del Estudiante “Motivos, facilitadores y barreras en la búsqueda de ayuda para la mejora de la salud mental en estudiantes universitarios”.
- r) Proyecto ApS “Promoción de hábitos cardiosaludables: no fumar te mejora la vida”
- s) Puntos Violeta
- t) Facultades y Escuelas
- u) Facultad de Ciencias de la Salud
- v) Instituto de Investigación en Cambio Global

### **3.4- Colaboración con otras Administraciones y entidades.....64**

- a) Ayuntamiento de Móstoles: Plan de adicciones
- b) Ayuntamiento de Madrid: Prevención de juegos de azar

### **3.5.- Asesoramiento individualizada ante dificultades y problemáticas.....65**

### **3.6.- Opinión, valoración y propuestas de las personas usuarias.....66**

## **4. Programa de voluntariado “Agentes Healthy 2026” .....67**

## **5. Trabajo en redes promotoras de salud.....73**

## **6. Participación en foros y congresos. Difusión.....77**

## **7. Tutorización de estudiantes de Psicología en Prácticas.....78**

## **8. Recursos en la web.....80**

## **9. Líneas de actuación para el curso 2026-2027.....80**

## 1. INTRODUCCIÓN

La Oficina Universidad Saludable está enfocada a la **promoción de la salud de la comunidad universitaria** desde distintos niveles, desde lo intrapersonal hasta lo comunitario y social. Las acciones realizadas desde esta Oficina están dirigidas fundamentalmente a la educación para la salud, el fomento de ambientes y condiciones más saludables, la prevención de enfermedades y comportamientos de riesgo, el acompañamiento ante las dificultades y la canalización de problemáticas hacia recursos de ayuda específicos. El marco de actuación está desarrollado en su Plan de Actuación aprobado por el Consejo de Gobierno en 2023 (<https://www.urjc2030.es/prus/wp-content/uploads/sites/11/2023/11/Certif.-C.G.-29-09-2023.-Plan-Universidad-Saludable.pdf>).

Atendiendo a lo que establece la Ley Orgánica 2/2023, de 22 de marzo, del Sistema Universitario (LOSU) en relación a la necesidad de que las universidades refuercen servicios que promuevan la salud emocional de sus comunidades y el acompañamiento psicológico, desde la Oficina Universidad Saludable se pone el foco especialmente en este aspecto, ofreciendo a lo largo de todo el curso a nuestra comunidad universitaria multitud de jornadas y formaciones dirigidas a la promoción de la salud emocional y psicológica, así como un acompañamiento en la identificación de dificultades y señales de alerta.

Con todo ello, la Oficina Universidad Saludable contribuye principalmente al ODS 3, promoviendo la salud y el bienestar en todas las etapas de la vida, junto con valores de sostenibilidad, equidad, inclusión y solidaridad. Además, impulsa la formación en salud del estudiantado, facilitando el desarrollo de competencias personales y académicas (gestión emocional, resolución de problemas, habilidades sociales, trabajo en equipo o comunicación), lo que favorece tanto su rendimiento académico como una educación más completa y de calidad, alineada también 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 2025-2026**, se han ampliado las colaboraciones tanto con otras áreas de la universidad como con entidades externas, así como el número de actividades ofrecidas.

La URJC ha avanzado en criterios saludables, alcanzando el máximo **nivel PLATINO en la certificación “Healthy Campus”** emitida por la Federación Internacional de Deporte Universitario tras un proceso de auditoría.

Este curso se ha potenciado 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 en los que se da una mayor implicación y socialización.

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 se valoran más importantes en cada momento.

En este sentido, se ha dado continuidad a **seminarios** muy demandados como “Relaciones de pareja saludables”, “Autoexigencia y perfeccionismo”, “Prevención de adicciones tecnológicas” o “Técnicas de estudio”. Además, se han creado seminarios nuevos como “Serenamente: construir cambios personales para el bienestar” o “Descanso saludable: en busca de la calma y un sueño reparador” y el programa “Construye bienestar psicológico a través de las Habilidades para la Vida”.

Atendiendo a la necesidad de apoyar la transición a la universidad del estudiantado de nuevo ingreso, se ha llevado a cabo un programa a principios de curso enfocado a dotar a **estudiantes de 1º** de Grado de conocimientos básicos sobre competencias que facilitan el autocuidado a lo largo de sus estudios, así como de habilidades académicas como trabajo en equipo o técnicas de estudio.

Paralelamente, 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: salud intestinal y microbiota, autoestima y límites sanos, sueño, actividad física, etc.

Además, este curso se ha continuado con 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, y en otros se realiza una evaluación post cualitativa. En la totalidad de las actividades se valora además la satisfacción de los participantes.

Por otro lado, se ha reforzado 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, Oficina de Intervenciones Asistidas con Animales, Facultades y Escuelas...) y **externas a la universidad** (otras universidades, Ayuntamiento de Móstoles, Asociación Española Contra el Cáncer...).

Se ha dado continuidad también al **apoyo y acompañamiento individualizado** a las personas que lo han solicitado, así como a las demandas particulares que nos hacen llegar desde distintas áreas de la universidad (PDI, Escuelas/Facultades...), las cuales han crecido en relación con cursos anteriores.

En línea con lo realizado en cursos anteriores, se ha dado continuidad también al **convenio de Prácticas Externas del Grado de Psicología**, tutorizando a una nueva estudiante de 4º de Psicología desde enero a junio de 2026.

Se ha realizado la tercera 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, la Red Iberoamericana de Universidades Promotoras de Salud y, 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. Esta colaboración se extiende también al grupo de Universidades Saludables de la sectorial CRUE-Sostenibilidad desde el que se están desarrollando interesantes proyectos sobre actividad física y bienestar emocional.

En este curso, una vez más, las actividades realizadas han tenido una gran acogida por parte de la comunidad universitaria. El total de participantes en las actividades en las que se registra la

asistencia desde nuestro servicio asciende a **3980 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 cumplen FISU otorga el Sello “*Healthy Campus*” con un nivel determinado. Tras un proceso de auditoría realizado en febrero de 2026, la URJC ha obtenido este año el máximo nivel: **Sello de PLATINO**, cumpliendo **94 de los 100** criterios evaluados.

El proceso de análisis y recopilación de las evidencias ha estado liderado desde la Oficina Universidad Saludable, con el apoyo del Vicerrectorado de Responsabilidad Social, Cultura y Deporte. Asimismo, han contribuido aportando sus evidencias las diferentes áreas de la URJC relacionados con los ámbitos evaluados (deportes, sostenibilidad, servicio médico...).



Enlace a la noticia: <https://www.urjc2030.es/prus/la-urjc-consigue-el-reconocimiento-mas-alto-en-promocion-de-la-salud/>

### 3. ACTIVIDADES CURSO 2025-2026

#### **3.1. - SEMINARIOS SOBRE COMPETENCIAS SOCIOEMOCIONALES REALIZADOS POR LAS PSICÓLOGAS DEL EQUIPO**

Los seminarios y talleres se han realizado tanto en modalidad **online** como **presencial**. Los temas abordados se han ido planteando en función de las necesidades que se han ido detectando en la comunidad universitaria, continuando con seminarios que tienen mucha demanda año tras año, y creando otros nuevos.

Se centran fundamentalmente en el trabajo de **competencias socioemocionales** que son necesarias para afrontar los desafíos del día a día de forma saludable, atendiendo también a variables sociales y al contexto en el que las personas desarrollamos nuestras vidas.

Todos estos seminarios son diseñados, impartidos y evaluados por las dos psicólogas de la Oficina Universidad Saludable, que ofrecen un apoyo adicional a las personas asistentes a estos espacios para resolver dudas o dificultades.

## Técnicas de estudio

**Fechas:** 22 y 29 de septiembre de 2025

**Participantes:** 151 estudiantes

**Modalidad:** online

**Objetivo:**

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

**Formato y contenidos:**

Se realizó en dos sesiones online de dos horas con una frecuencia semanal.

- 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.

**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**. Se alcanzan **mejoras significativas** en ambas variables

"El plan de estudio proporcionado me está siendo muy útil durante este comienzo de curso y me encuentro muy motivada para estudiar y ser constante con este plan, principalmente porque se dio mucho hincapié a los factores psicológicos que nos pueden impedir seguir el plan de estudios que nos proponemos. Se dieron soluciones bastante útiles y la actividad fue muy interactiva"

| Satisfacción con los resultados | Profesionalidad de la ponente | Apoyo que la URJC debería dar al Programa |
|---------------------------------|-------------------------------|-------------------------------------------|
| 8,75                            | 9,6                           | 9,5                                       |

| CHTE                |                   | Media (d.t) | Diferencia de medias (post-pre) | p   |
|---------------------|-------------------|-------------|---------------------------------|-----|
| Técnicas de estudio | Pre-intervención  | 1.58(0.9)   | -5.12                           | .00 |
|                     | Post-intervención | 2.11(0.84)  |                                 |     |
| Plan de trabajo     | Pre-intervención  | 1.72(0.88)  | -3.21                           | .00 |
|                     | Post-intervención | 2.05 (0.89) |                                 |     |

## Construye salud : cuidando tus estilos de vida

**Fechas:** 23 de sept 2025/ 8 de junio 2026

**Participantes:** 99+35=134 estudiantes

**Modalidad:** Online

**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.

**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.

Me encantan este tipo de seminarios que te ayudan al crecimiento personal. por que nosotros como estudiantes no es solo sacar buenas notas. sino que detrás de todo eso hay mucho esfuerzo y este tipo de seminarios nos ayudan mucho para poder mejorar en todos los sentidos de nuestras vidas.

| Satisfacción con los resultados | Profesionalidad de la ponente | Apoyo que la URJC debería dar al Programa |
|---------------------------------|-------------------------------|-------------------------------------------|
| 8.65                            | 9.45                          | 9.45                                      |

|                                                                                  | Nada | Algo  | Bastante | Mucho |
|----------------------------------------------------------------------------------|------|-------|----------|-------|
| 1. Comprendo mejor que antes la importancia de mis estilos de vida               | --   | 5,2%  | 62%      | 32,8% |
| 2. Siento que tengo más pautas para construir rutinas saludables en mi día a día | --   | 11,2% | 49,1%    | 39,7% |
| 3. Me siento más capaz de poner en marcha cambios beneficiosos para mí           | 1%   | 12,0% | 50,8%    | 36,2% |

## Mindfulness:atendernos con salud

**Fechas:** 24 de sept y 1 de oct 2025

**Participantes:** 7 PDI/PTGAS

**Modalidad:** Presencial (Fuenlabrada)

· **Objetivo:** Introducirse en la práctica de la atención consciente para alcanzar mayor equilibrio emocional y concentración.

**Formato y contenidos:** 2 sesiones de 1h30

- Psicoeducación sobre la importancia de la atención plena en nuestro día a día.
- Pensamientos intrusivos y concentración.
- Recursos para entrenar la atención plena en el día a día.
- Ejercicios prácticos.

· **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.

"Muy útil para que el personal tenga un espacio dentro de la jornada laboral para desactivarse, centrarse y recargar pilas. no sólo por rendimiento sino por salud"

| Satisfacción con los resultados | Profesionalidad de la ponente | Apoyo que la URJC debería dar al Programa |
|---------------------------------|-------------------------------|-------------------------------------------|
| 9                               | 9,5                           | 10                                        |

|                                                                | Nada | Algo  | Bastan | Much  |
|----------------------------------------------------------------|------|-------|--------|-------|
| Entiendo que es el mindfulness y su aplicación en mi día a día | --   | --    | 48,0%  | 52,0% |
| Soy más consciente de mis señales corporales y emociones       | --   | 8,0%  | 52,0%  | 40,0% |
| Me siento más capaz de practicar ejercicios de atención plena  | —    | 20,0% | 50,0%  | 30,0% |

## Descanso saludable: en busca de la calma y el sueño reparador

**Fechas:** 22 y 29 de septiembre de 2025

**Participantes:** 37PDI/PTGAS

**Modalidad:** Online

· **Objetivo:**

Reflexionar sobre la importancia que tiene para nuestra salud parar, conectar con nuestras necesidades, descansar y dormir lo suficiente, trabajando pautas y herramientas que nos ayuden a potenciar la calma en nuestro día a día.

**Formato y contenidos:**

- Consta de dos sesiones de hora y media con los siguientes contenidos:
- Psicoeducación sobre la importancia del descanso y la calma para nuestro equilibrio.
  - El estrés crónico como enemigo: la importancia de bajar el ritmo.
  - El sueño como pilar para nuestra salud.
  - Herramientas y pautas para bajar la activación, buscar la calma, descansar y dormir mejor.

· **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.

· "Creo que la parte de recursos que se ha proporcionado en este seminario es enorme y muy variada. pudiendo centrarte en aspectos concretos que te interesen y quieras resolver"

| Satisfacción con los resultados | Profesionalidad de la ponente | Apoyo que la URJC debería dar al Programa |
|---------------------------------|-------------------------------|-------------------------------------------|
| 8,86                            | 9,48                          | 9,62                                      |

|                                                                                                                  | Nada | Algo  | Bastante | Mucho |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|-------|----------|-------|
| 1. Considero que tengo más capacidad para identificar mis hábitos dañinos en relación con el descanso y el sueño | --   | 17,3% | 51,7%    | 31,0% |
| Siento que tengo más herramientas para descansar y dormir mejor                                                  | --   | 6,9%  | 48,3%    | 44,8% |
| Me siento más capaz de poner en marcha cambios beneficiosos para mi                                              | —    | 17,3% | 58,6%    | 24,1% |

## Relaciones de pareja saludables

**Fechas:** 2 y 9 de febrero de 2026

**Participantes:** 79 estudiantes

**Modalidad:** Online

### 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...

### 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.

Me ha gustado mucho que se explique que ante una situación de conflicto en una pareja los dos podemos tener formas diferentes de manejarlo y que los dos tenemos que poner de nuestra parte para cubrir nuestras necesidades y las de la otra persona. Voy a corregir algunas cosas e intentar establecer junto con mi pareja un apego seguro

| Satisfacción con los resultados | Profesionalidad de la ponente | Apoyo que la URJC debería dar al Programa |
|---------------------------------|-------------------------------|-------------------------------------------|
| 9,1                             | 9,5                           | 9,6                                       |

|                                                                          | Nada | Algo | Bastante | Mucho      |
|--------------------------------------------------------------------------|------|------|----------|------------|
| 1. Soy más consciente de lo que implica una relación sana                | --   | --   | 39%      | <b>61%</b> |
| 2. Puedo identificar con claridad las señales de una relación tóxica     | --   | --   | 44%      | <b>56%</b> |
| 3. Tengo más herramientas para construir relaciones de pareja saludables | --   | 3%   | 34%      | <b>63%</b> |

## Autoexigencia y perfeccionismo

**Fechas:** 19 y 26 de febrero de 2026

**Participantes:** 29 PDI/PTGAS

**Modalidad:** online

### 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

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.

Considero que es un curso muy valioso y sobre una temática a la que no se le da la importancia necesaria. Somos presa de nuestros propios demonios y a la vez el trabajo en el sector PDI contribuye a pedirse más, a que nunca sea suficiente. Creo que el curso si me ha ayudado a detectar cosas que había normalizado y son dañinas. También me aporta herramientas que tengo que ir interiorizando en el día a día. Agradezco mucho el curso.

| Satisfacción con los resultados | Profesionalidad de la ponente | Apoyo que la URJC debería dar al Programa |
|---------------------------------|-------------------------------|-------------------------------------------|
| 9.05                            | 9.85                          | 9.75                                      |

|                                                  | Nada | Algo | Bastante   | Mucho      |
|--------------------------------------------------|------|------|------------|------------|
| 1. Puedo decidarme más a mi autoconocimiento     | --   | 15%  | <b>55%</b> | 30%        |
| 1. Puedo decidarme más a mi autoconocimiento     | --   | 10%  | <b>70%</b> | 20%        |
| Tengo herramientas para ser más auto-compasivo/a | --   | 20%  | <b>40%</b> | <b>40%</b> |

## Salud mental: herramientas para el día a día

**Fechas:** 17 y 24 de febrero de 2026

**Participantes:** 73 estudiantes

**Modalidad:** Online

**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.

**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.

"Un muy buen seminario que me ha ayudado a entenderme un poco mejor e identificar comportamientos dañinos que pueden pasar desapercibidos. La concienciación y visibilidad de herramientas para mejorar la salud y estabilidad mental es vital, y en mi caso como estudiante universitario muy importante para poder llevar la carrera de la mejor manera posible".

| Satisfacción con los resultados | Profesionalidad de la ponente | Apoyo que la URJC debería dar al Programa |
|---------------------------------|-------------------------------|-------------------------------------------|
| 8.94                            | 9.40                          | 9.3                                       |

|                                                                                        | Nada  | Algo | Bastante | Mucho |
|----------------------------------------------------------------------------------------|-------|------|----------|-------|
| - Soy más consciente de las áreas que puedo trabajar para mejorar mi salud mental      | --    | 3,8% | 50,0%    | 46,2% |
| Puedo identificar con mayor claridad las señales de alerta                             | --    | 1,9% | 50,0%    | 48,1% |
| -Tengo más herramientas para construir hábitos que construyan salud mental y emocional | 1,90% | 3,8% | 36,5%    | 57,8% |

## Serena-mente: construir cambios personales para el bienestar

**Fechas:** 13, 20 y 27 de febrero de 2026

**Participantes:** 27 PDI/PTGAS

**Modalidad:** Online

**Objetivo:**

Adquirir herramientas que nos ayuden a tomar decisiones alineadas con nuestro bienestar y a realizar cambios conscientes

**Formato y contenidos:**

- Analizar nuestro presente: ¿Qué nos gustaría cambiar o construir de forma nueva? Herramientas para hacer cambios con calma y consciencia: Actitudes de apoyo: consciencia plena, curiosidad, autocompasión. Kit de herramientas

**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.

"Me parece un tema muy importante del que se debería hablar más en nuestro ámbito laboral. Son de mucha calidad y se ofrecen muchísimas pautas y recursos. Qué importante la ayuda emocional que nos brindáis"

| Satisfacción con los resultados | Profesionalidad de la ponente | Apoyo que la URJC debería dar al Programa |
|---------------------------------|-------------------------------|-------------------------------------------|
| 9.3                             | 9.8                           | 10                                        |

|                                                                     | Nada | Algo  | Bastante | Mucho |
|---------------------------------------------------------------------|------|-------|----------|-------|
| 1.Soy más consciente de lo que funciona mejor y peor en mi vida     | --   | 7,4%  | 59,2%    | 33,3% |
| 2.Tengo más claros los cambios que me gustaría realizar             | --   | 14,8% | 40,7%    | 44,4% |
| 3.Tengo más herramientas para hacer esos cambios hacia mi bienestar | --   | 7,4%  | 40,7%    | 51,9% |

## Prevención de adicciones tecnológicas

**Fechas:** 9,16,23 de marzo de 2026

**Participantes:** 68 estudiantes

**Modalidad:** Online

### 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.

### Resultados:

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

"Me ha sido de mucha ayuda para identificar algunos comportamientos poco sanos que tengo respecto a las tecnologías y agradezco mucho todas las actividades que se han desarrollado como ayuda a solucionar poco a poco estos malos hábitos. Han sido unas sesiones muy dinámicas e interactivas."

| Satisfacción con los resultados | Profesionalidad de la ponente | Apoyo que la URJC debería dar al Programa |
|---------------------------------|-------------------------------|-------------------------------------------|
| 9.13                            | 9.45                          | 9.36                                      |

| CERM     |                   | Media (d.t) | Difer de medias | p    |
|----------|-------------------|-------------|-----------------|------|
| ADICCIÓN | Pre-intervención  | 1.87(0.4)   | 0,25            | 0,01 |
|          | Post-intervención | 1.6 (0.6)   |                 |      |

## La cultura del narcisismo: ¿cómo está afectando a nuestra salud emocional y relacional?

**Fechas:** 11 y 18 de marzo de 2026

**Participantes:** 24PDI/PTGAS

**Modalidad:**Online

### 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

### Resultados:

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

| Satisfacción con los resultados | Profesionalidad de la ponente | Apoyo que la URJC debería dar al Programa |
|---------------------------------|-------------------------------|-------------------------------------------|
| 8.9                             | 9.4                           | 9.9                                       |

|                                                                                                    | Nada | Algo  | Bastante | Mucho |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------|------|-------|----------|-------|
| Soy más consciente de identificar a una persona narcisista                                         | --   | --    | 64,7%    | 35,3% |
| Si fuese/soy víctima de una persona narcisista, podría hacer algo nuevo o distinto para protegerme | --   | 17,4% | 52,9%    | 30%   |

Necesitamos esto obligatorio para el profesorado y tener tiempo para pasar de la cabeza al corazón. y del corazón a los hechos... Y de los hechos. a las estructuras... Y hay charlas que deberían ser obligatorias para cambiar dichas estructuras.



Como novedad, este curso se diseñaron, por parte de las psicólogas del equipo, dos seminarios dirigidos exclusivamente a **estudiantes de nuevo ingreso** en Grado con el fin de facilitar su adaptación y potenciar desde el inicio de su etapa universitaria la adquisición de competencias básicas académicas y de autocuidado.

## Autocuidado para estudiantes de 1º

**Fechas:** 10,17,24 de octubre de 2025

**Participantes:** 43 estudiantes

**Modalidad:** Online

**Objetivo:**

Dotar a estudiantes recién incorporados a la URJC, unos conocimientos básicos sobre competencias que facilitan el autocuidado a lo largo de la carrera

**Formato y contenidos:**

: 3 sesiones de 1 h

- Autocuidado y estilos de vida
- Alimentación, actividad física, sueño, detox digital
- Gestión emocional

**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.

Me pareció muy útil la charla de autocuidado para estudiantes, ya que nos recordó la importancia de dedicar tiempo a nuestra salud emocional y física, incluso en medio de las responsabilidades académicas.

| Satisfacción con los resultados | Profesionalidad de la ponente | Apoyo que la URJC debería dar al Programa |
|---------------------------------|-------------------------------|-------------------------------------------|
| 8.9                             | 9.39                          | 9.03                                      |

|                                                                                                      | Nada  | Algo  | Bastante     | Mucho |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-------|--------------|-------|
| 1.considero que tengo más información sobre qué es el autocuidado y cómo practicarlo en mi día a día | --    | 13,8% | <b>48,2%</b> | 38,0% |
| 2.Siento que tengo más herramientas para cuidarme                                                    | 3,40% | 13,8% | <b>58,6%</b> | 24,1% |

## Habilidades para el desarrollo académico para estudiantes de 1º

**Fechas:** 13,20,27 de octubre de 2025

**Participantes:** 48 estudiantes

**Modalidad:** Online

**Objetivo:**

Dotar a estudiantes recién incorporados a la URJC, unos conocimientos básicos sobre competencias que facilitan el desarrollo académico a lo largo de la carrera

**Formato y contenidos:**

: 3 sesiones de 1 h

- Atención y concentración
- Trabajo en equipo
- Manejo de ansiedad ante exámenes

**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.

"Han sido unas charlas muy interesantes y muy bien enfocadas, además de que en 1 de carrera son bastante útiles ya que todo es muy nuevo y podemos sentirnos más perdidos"

| Satisfacción con los resultados | Profesionalidad de la ponente | Apoyo que la URJC debería dar al Programa |
|---------------------------------|-------------------------------|-------------------------------------------|
| 8.9                             | 9.39                          | 9.03                                      |

|                                                                                                                                                  | Nada | Algo  | Bastante     | Mucho |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|-------|--------------|-------|
| 1.considero que tengo más información sobre concentración, trabajo en equipo y manejo de ansiedad ante exámenes para practicarla en mi día a día | --   | 12,1% | <b>54,6%</b> | 33,3% |
| 2.Siento que tengo más herramientas para desarrollarme académicamente                                                                            | --   | 3,0%  | <b>66,7%</b> | 30,3% |

Por otro lado, se diseñó un programa de tres módulos independientes para mejorar el bienestar psicológico trabajando las diferentes Habilidades para la Vida propuestas por la OMS: autoconocimiento, empatía, manejo emocional, gestión de conflictos, comunicación, toma de decisiones, etc. Se llevó a cabo desde febrero hasta abril de 2026, realizándose un módulo por mes. Si bien lo conveniente era hacer los 3 módulos para que la formación fuese más completa, se dio la opción de realizarlos de forma independiente.

## Construye bienestar psicológico a través de las habilidades para la vida- Módulo 1. Habilidades cognitivas

**Fechas:** 6,13,20 de febrero de 2026

**Participantes:** 45 estudiantes

**Modalidad:** Online

### Formato y contenidos:

: 3 sesiones de 1.30 h

- Autoconocimiento:
- Toma de decisiones y solución de problemas
- Diálogo interno: sesgos, creencias limitantes y facilitadoras...
- Pensamiento crítico
- Pensamiento creativo

### 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.

He tenido una oportunidad de mirar hacia dentro para poder entenderme mejor. Las herramientas dadas son de ayuda, especialmente aquellas que ayudan a lidiar con pensamiento negativos, y estoy deseando poder continuar con los próximos módulos.

| Satisfacción con los resultados | Profesionalidad de la ponente | Apoyo que la URJC debería dar al Programa |
|---------------------------------|-------------------------------|-------------------------------------------|
| 8.9                             | 9.39                          | 9.03                                      |

|                                                                         | Nada | Algo  | Bastante | Mucho |
|-------------------------------------------------------------------------|------|-------|----------|-------|
| 1.Tengo más herramientas para seguir potenciando mi autoconocimiento    | --   | --    | 56,3%    | 43,7% |
| 2.Tengo más herramientas para construir un diálogo interno más flexible | --   | 12,6% | 43,7%    | 43,7% |
| 3.Me siento más capaz de tomar decisiones y solucionar problemas        | --   | 12,6% | 43,7%    | 43,7% |

## Construye bienestar psicológico a través de las habilidades para la vida- Módulo 2. Habilidades emocionales

**Fechas:** 2,9,16 de marzo de 2026

**Participantes:** 51 estudiantes

**Modalidad:** Online

### Formato y contenidos:

: 3 sesiones de 1.30 h

- Conociendo mi mundo emocional.
- Manejo de tensiones, estrés y malestar.
- Empatía saludable: la conexión emocional con los demás.

### 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.

Me ha parecido un curso muy útil y he aprendido a reconocer la importancia de mis emociones y entenderlas también antes de actuar.

| Satisfacción con los resultados | Profesionalidad de la ponente | Apoyo que la URJC debería dar al Programa |
|---------------------------------|-------------------------------|-------------------------------------------|
| 9.2                             | 9.4                           | 9.6                                       |

|                                                                              | Nada | Algo  | Bastante | Mucho |
|------------------------------------------------------------------------------|------|-------|----------|-------|
| 1.Tengo más autoconocimiento sobre mi funcionamiento emocional               | --   | 3,0%  | 51,5%    | 45,5% |
| 2.Tengo más herramientas para gestionar mis emociones en el día a día        | --   | 15,1% | 39,4%    | 45,5% |
| 3.Me siento más capaz de comunicar mi empatía a otras personas de forma sana | --   | 15,1% | 48,5%    | 36,4% |

## Construye bienestar psicológico a través de las habilidades para la vida- Módulo 3. Habilidades relacionales

**Fechas:** 10,17,24 de abril de 2026

**Participantes:** 51 estudiantes

**Modalidad:** Online

### Formato y contenidos:

:3 sesiones de 1.30 h

- Pilares para relacionarnos de forma saludable: empatía, cuidados, límites, habilidades sociales...
- Comunicación asertiva.
- Desactivando la agresividad, la pasividad y la manipulación en las relaciones.
- Resolución de conflictos.

### 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.

Me ha ofrecido una variedad de herramientas para actuar en distintas circunstancias tan cotidianas que sin duda será fácil aplicarlas. Sinceramente creo que este tipo de cursos son muy necesarios para cualquier tipo de grupo, y que pueden quitar a las personas en nuevas situaciones complicadas o a cambiar una situación actual en la que no estabas a gusto.

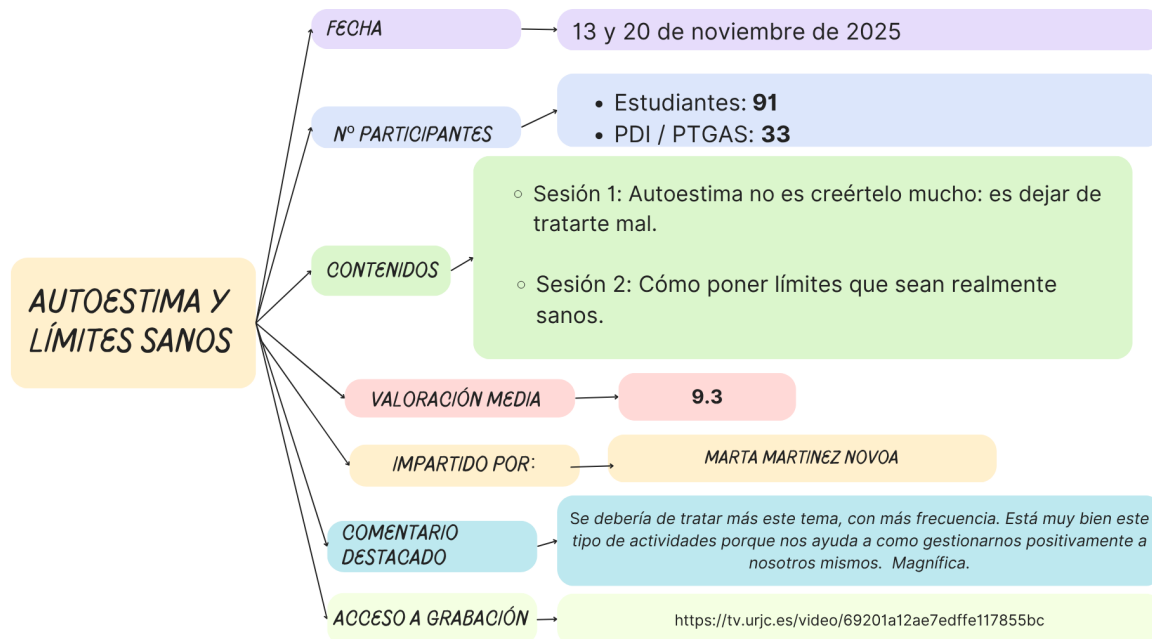
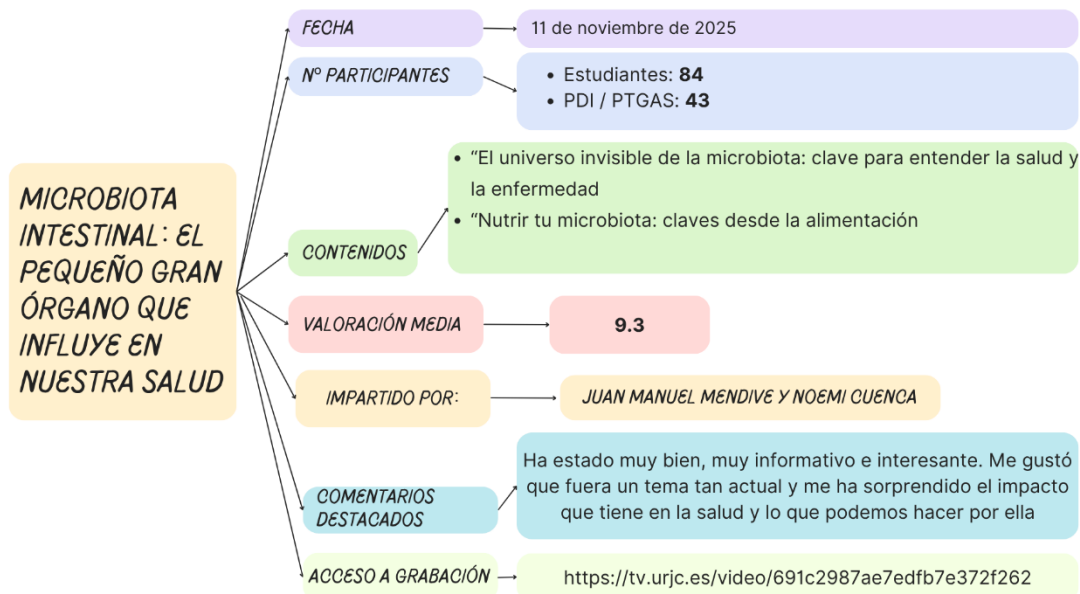
| Satisfacción con los resultados | Profesionalidad de la ponente | Apoyo que la URJC debería dar al Programa |
|---------------------------------|-------------------------------|-------------------------------------------|
| 9.3                             | 9.6                           | 9.4                                       |

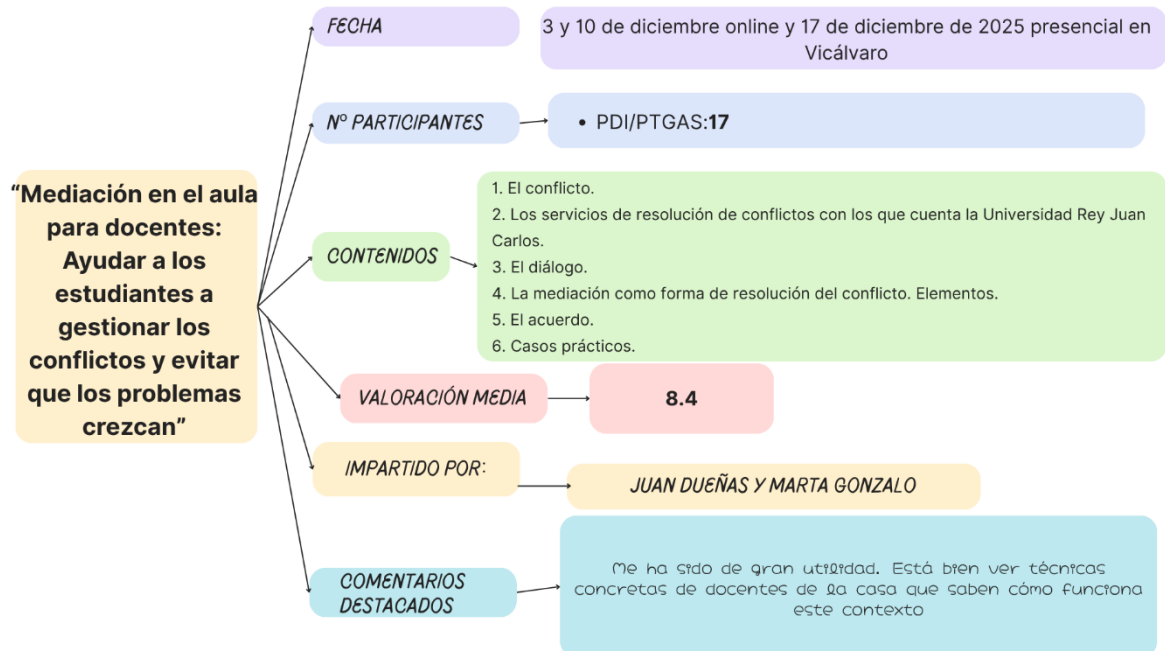
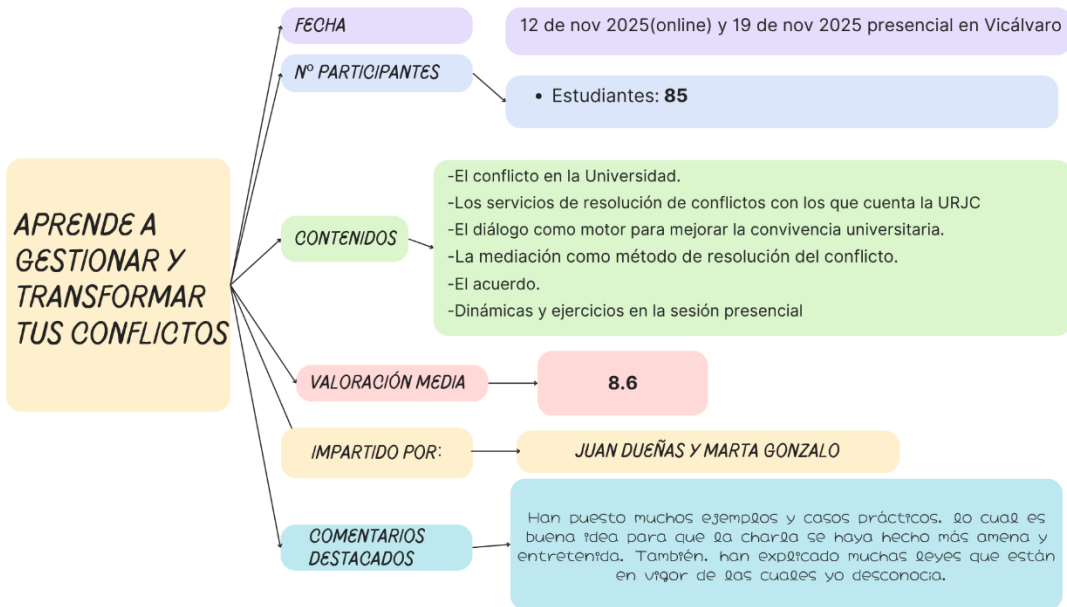
|                                                                    | Nada | Algo  | Bastante | Mucho |
|--------------------------------------------------------------------|------|-------|----------|-------|
| 1.Tengo más claro qué implica una relación sana                    | --   | --    | 41,2%    | 58,2% |
| 2.Tengo más herramientas para comunicarme de una manera asertiva   | --   | 3,0%  | 23,5%    | 73,5% |
| 3.Me siento más capaz de resolver conflictos de forma constructiva | --   | 11,8% | 41,2%    | 47,0% |

**TOTAL DE PARTICIPANTES EN SEMINARIOS INTERNOS = 867**

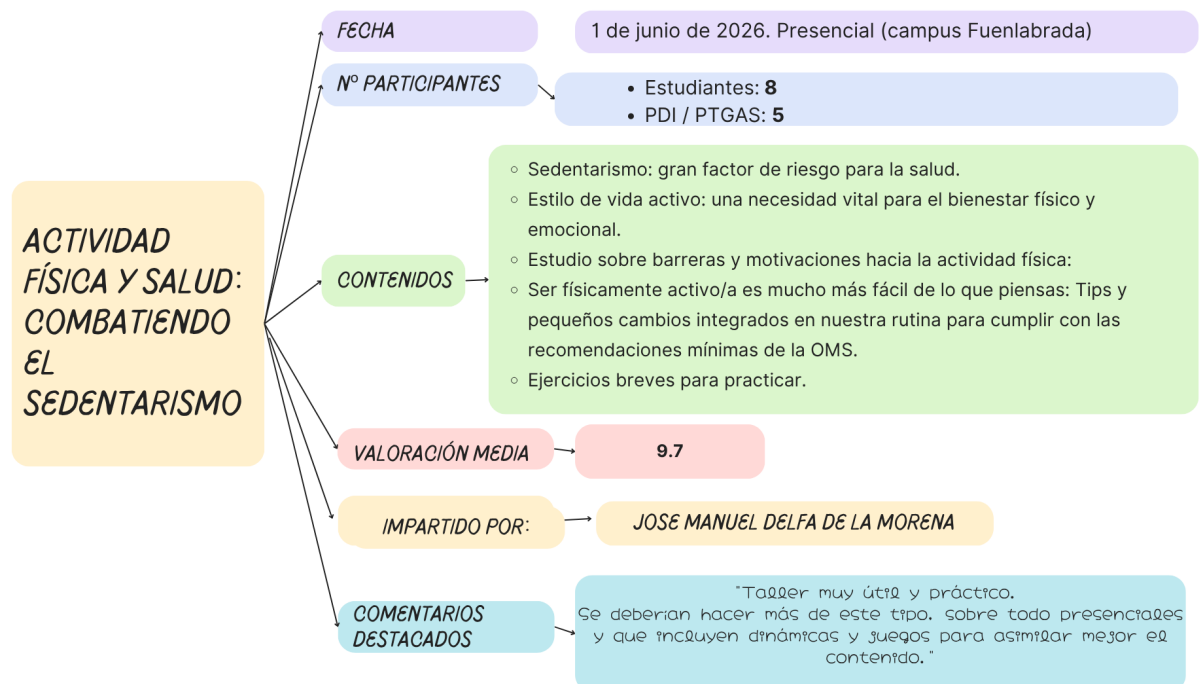
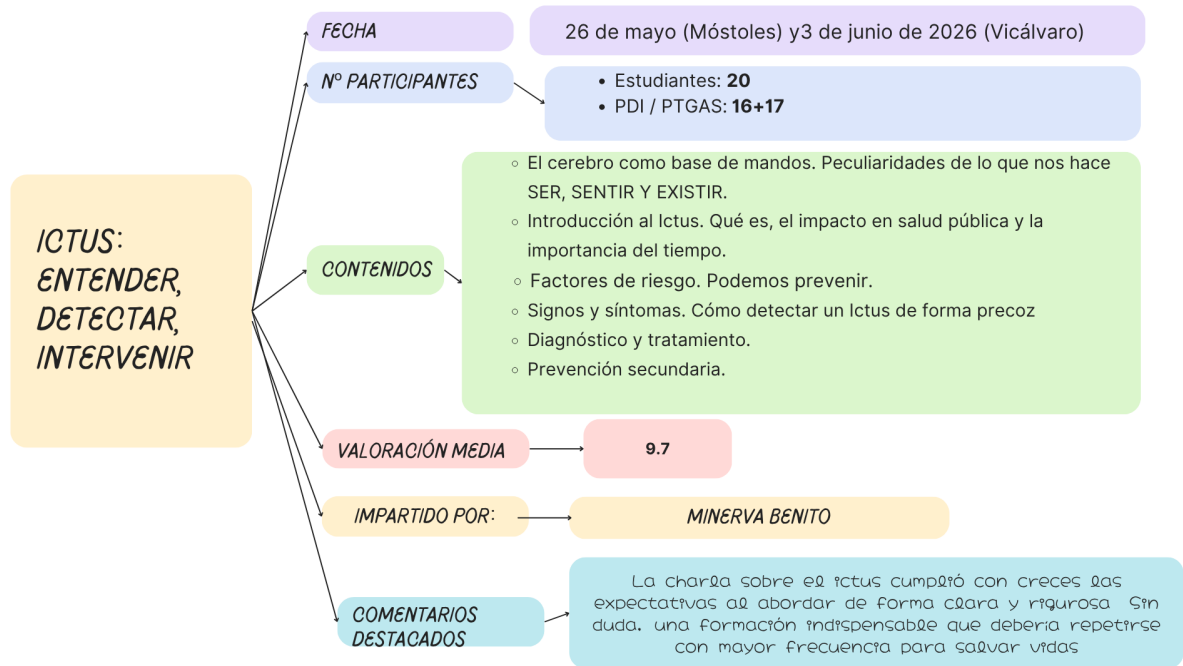
## 3.2 ACTIVIDADES REALIZADAS POR PROFESIONALES Y ENTIDADES EXTERNAS.

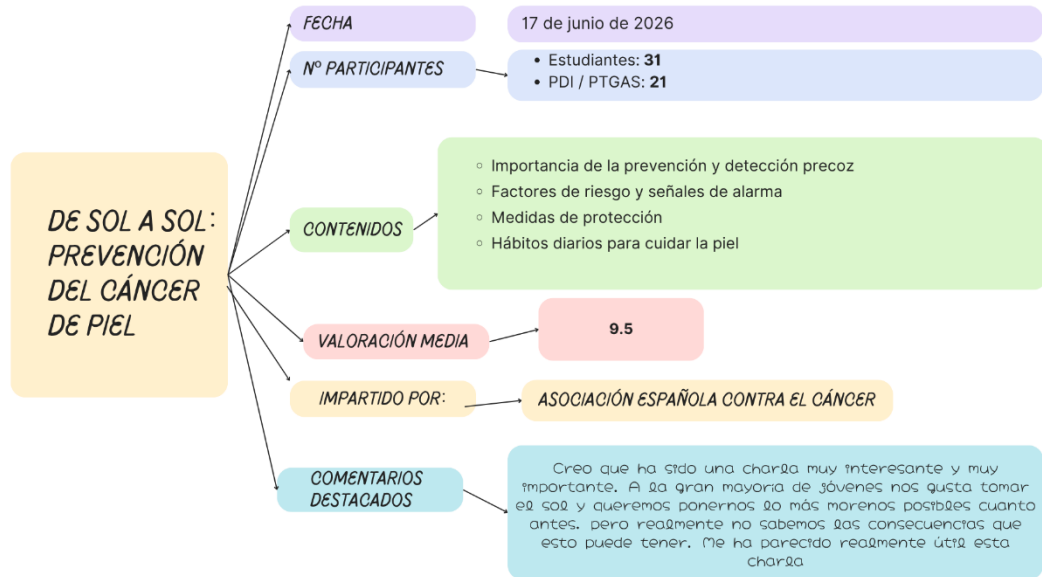
### 3.2.1.- JORNADAS Y TALLERES











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

Desde la Oficina Universidad Saludable se ha continuado este curso con 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...

Todas estas jornadas están dirigidas a la comunidad universitaria en su conjunto y este curso se han realizado las siguientes:



## HABLEMOS DE SALUD MENTAL

### HERRAMIENTAS PSICOLÓGICAS DE AUTOCUIDADO

Fecha: 24 de septiembre de 2025

Nº estudiantes: 102 Nº PDI/PTGAS: 24  
Nº Total: 126

**Contenidos:** Desarrollo de estrategias de autocuidado psicológico mediante el autoconocimiento; la regulación emocional; la motivación y el establecimiento de objetivos saludables.

**Impartido por:** Cecilia Peñacoba Puente

**Nivel de satisfacción:** 9.25

Me ha parecido una charla muy útil y entretenida, en la que he podido aprender distintos conceptos sobre el autocuidado y la salud mental; y en la que se han aportado numerosos ejemplos y actividades que te hacen reflexionar sobre tu situación.

### ADICCIONES COMPORTAMENTALES

Fecha: 29 de octubre de 2025

Nº estudiantes: 104 Nº PDI/PTGAS: 23 Nº  
Total: 127

**Contenidos:** Comprensión de las adicciones comportamentales; sus factores de riesgo; señales de alarma; estrategias de prevención e intervención para un uso saludable de la tecnología.

**Impartido por:** Marta Labrador Méndez

**Nivel de satisfacción:** 8.9

Ha ofrecido mucha información útil y relevante. Me gustó que no solo se hablara de la adicción a la tecnología, sino también de otras adicciones que afectan a nuestra vida y salud mental.

## HABLEMOS DE SALUD MENTAL

### NO ES DIVERSIÓN, ES ADICCIÓN. EFECTOS DE LA PORNOGRAFÍA EN LA SALUD MENTAL

Fecha: 10 de noviembre de 2025

Nº estudiantes: 78 Nº PDI/PTGAS: 10  
Nº Total: 88

**Contenidos:** Análisis del consumo de pornografía digital; sus efectos en el cerebro, la salud mental y las relaciones; factores de riesgo; estrategias de prevención y acompañamiento.

**Impartido por:** Alejandro Villena

**Nivel de satisfacción:** 9.4

Me ha gustado mucho que sea tan dinámica, es muy importante que se hable de estos temas ya que tarde o temprano todos los niños y adolescentes tendrán acceso a todo tipo de contenido y de berán saber lo que es una fantasía y lo que es real.

### ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO PARA EL INCREMENTO DEL BIENESTAR Y LA CALIDAD DE VIDA EN DOLOR CRÓNICO

Fecha: 25 de febrero de 2026

Por motivos de salud, esta charla se hizo en grabación en diferido. A fecha de realización de esta memoria cuenta con **192** visualizaciones

**Contenidos:** Análisis de estrategias psicológicas para mejorar el bienestar y el afrontamiento del dolor crónico mediante la regulación emocional; la gestión de pensamientos y el fomento de la actividad física

**Impartido por:** M<sup>ca</sup> Carmen Ecija Gallardo

**Nivel de satisfacción:** no evaluado

**Grabación:**

<https://tv.urjc.es/video/69a94d58ae7edf0c30613e1c>

## HABLEMOS DE SALUD MENTAL

ACOMPañAR DURANTE LA MATERNIDAD Y  
PATERNIDAD: SALUD MENTAL EN CONTEXTOS  
UNIVERSITARIOS

Fecha: 19 de marzo de 2026

Nº estudiantes: 64 Nº PDI/PTGAS: 8  
Nº Total: 72

**Contenidos:** Análisis del impacto de la maternidad y la paternidad en la salud mental y el rendimiento académico, así como de las estrategias de apoyo, autocuidado y conciliación en entornos universitarios.

**Impartido por:** Patricia Catalá Mesón

**Nivel de satisfacción:** 9.14

Muy útil y bien organizada, con ejemplos prácticos relacionados con situaciones de acompañamiento en la maternidad, ya que ayudan a comprender mejor cómo aplicar los conceptos en contextos reales.

CUANDO LA SALUD MENTAL SE HACE  
VIRAL: RIESGOS, OPORTUNIDADES Y  
DIVULGACIÓN BASADA EN EVIDENCIA.

Fecha: 12 de junio de 2026 (10h a 12h)

Nº estudiantes: 30 Nº PDI/PTGAS: 17  
Nº Total: 47

**Contenidos:** Análisis crítico de la divulgación de la psicología y la salud mental en redes sociales, destacando la importancia de la evidencia científica, el pensamiento crítico y la comunicación responsable.

**Impartido por:** Marta Labrador Mendez

**Nivel de satisfacción:** 9.12

¡Ha sido muy interesante y, sin duda, queda claro: no es consumir más, es consumir mejor el contenido sobre salud mental y ver cómo, a través de la construcción del mensaje, se puede ver la intención del que hizo el contenido, si para ayudar y transmitir real conocimiento o por los views.

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

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

*SEMANA DE LAS UNIVERSIDADES PROMOTORAS DE SALUD*



En conmemoración de esta fecha, que celebramos todas las universidades que pertenecemos a la Red Española de Universidades Promotoras de Salud, durante todo el mes de octubre se realizaron las siguientes actividades:



### **“QUÍMICA, PLACER Y SALUD: Entendiendo el fenómeno CHEMSEX”**

Objetivo: informar, sensibilizar y promover la salud sexual en el contexto del creciente uso de sustancias psicoactivas durante encuentros sexuales.

Dirigido a: Toda la comunidad universitaria

Fecha y horario: 6 de octubre de 2025 (15-17h)

Modalidad: ONLINE

Impartido por: Oriol Martín Segarra. Médico internista e infectólogo en el Hospital Universitario Fundación Alcorcón (Unidad de Enfermedades Infecciosas). Docente en el Grado de Medicina de la Universidad Rey Juan Carlos.

Contenidos:

Conceptualización del Chemsex

Aspectos sociales y sexoafectivos

Impacto en las personas y la relación con el aumento de las ITS

Sustancias más frecuentes y sus riesgos

Recursos para el apoyo a las personas que consumen Chemsex

Participantes en la actividad: **113** (106 estudiantes y 7 PDI-PTGAS)

Satisfacción con la actividad (1-10) = 9’2

### **“CÓMO CONSTRUIR NUEVOS HÁBITOS, FIJAR OBJETIVOS Y DESARROLLAR UNA BUENA MENTALIDAD CON EL EJERCICIO”**

Objetivo: motivar al inicio y mantenimiento de la actividad física, ofreciendo herramientas para comprender y actuar sobre los bloqueos.

Dirigido a: Estudiantes

Fecha y horario: 7 de octubre de 2025 (10-12h)

Modalidad: ONLINE

Impartido por: Luis Carballo. Entrenador, consultor de bienestar corporativo y entrenador especializado. *\*Actividad cofinanciada por Fundación Mapfre.*

Contenidos:

La psicología deportiva en atletas profesionales VS deportistas amateur.

Cómo desarrollar una mentalidad óptima para practicar deporte.

¿Por qué cuesta tanto empezar a realizar actividad física?

La incómoda verdad que se esconde detrás de la motivación.

Los 7 niveles lógicos del pensamiento aplicados a la actividad física.

Cómo fijar objetivos que de verdad puedas cumplir.

Participantes en la actividad: **120**

Satisfacción con la actividad (1-10) = 9.1

**“EL PLATO PARA COMER SALUDABLE DE LA UNIVERSIDAD DE HARVARD VS MODELO DE MENÚ  
MEDITERRÁNEO”**

Objetivo: promover una alimentación saludable, planteando el modelo mediterráneo de forma práctica.

Dirigido a: Toda la comunidad universitaria

Fecha y horario: 15 de octubre de 2025 (16-18H)

- Modalidad: **ONLINE.**
- Impartido por: **Jose M<sup>a</sup> Capitán Gutiérrez.** Dietista-nutricionista, miembro del Colegio Profesional de Dietistas –Nutricionistas de Andalucía y del Consejo General de Colegios Oficiales de Dietistas-Nutricionistas, con una extensa experiencia en Nutrición Comunitaria. Máster en agroalimentación.
- Contenido:
  - Guías alimentarias y representaciones gráficas de las recomendaciones dietéticas.

- Análisis crítico del «Plato para Comer Saludable» de la Universidad de Harvard, ¿cubre las recomendaciones nutricionales de la población española?
- Modelo de menú mediterráneo. Comer con tres colores, una nueva propuesta para aprender a comer bien. -Diseño práctico de un menú saludable.

Participantes en la actividad: **144** (116 Estudiantes y 28 PDI-PTGAS)

Satisfacción con la actividad (1-10) = 8.9

### “SABIAS: HACIA UNA ATENCIÓN DIGNA DE LA SALUD DE LAS MUJERES MAYORES”

Organizada por: La Oficina Universidad Saludable y la Unidad de Igualdad en colaboración con la Federación de Mujeres Progresistas.

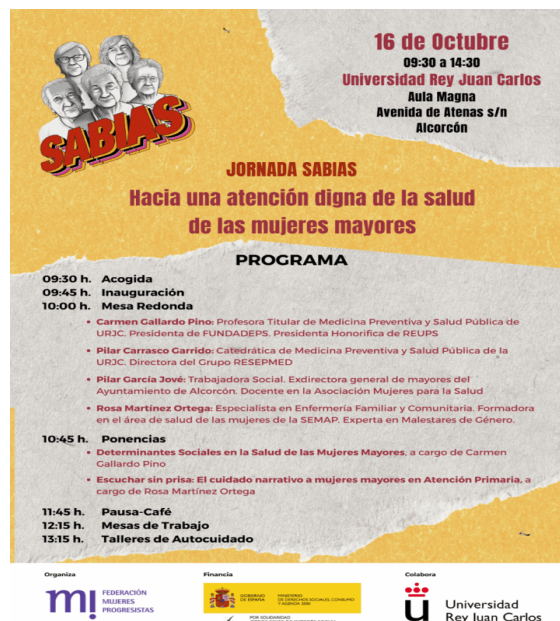
Objetivo: crear un espacio de reflexión y abordaje de la atención sanitaria en la población de mujeres mayores compartiendo la visión de las propias mujeres, profesionales sanitarios, estudiantes, etc.

Dirigido a: Toda la comunidad universitaria y población general (profesionales, asociaciones de mujeres...).

Fecha y horario: 16 de octubre de 2025 (9.30-14.30h)

Modalidad: PRESENCIAL (CAMPUS DE ALCORCÓN)

Contenido:



Participantes en la actividad: **42**

### **“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: 22 de octubre de 2025 (15.30 a 17.30h).

Modalidad: PRESENCIAL (CAMPUS DE ALCORCÓN).

Impartido por: Sonia Gómez. Médico de UCI de Hospital Universitario de Móstoles. Instructora de RCP.

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: **28** (14 Estudiantes y 14 PDI-PTGAS)

### **“TOUR MÉDULA”**

Desde la Unidad de Cooperación al Desarrollo y Voluntariado, en colaboración con Universidad Saludable, se ha puesto en marcha una nueva edición de la campaña de donación de médula ósea en la que puedes participar como donante o como voluntario/a.

Toda la información en: <https://www.urjc2030.es/ucdv/donacion-de-medula-tu-tambien-puedes-participar-25-26/>

### **“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:** martes 28 de octubre y miércoles 29 de octubre (en horario de mañana y tarde)
- **CAMPUS MÓSTOLES:** martes 28 de octubre, miércoles 29 de octubre y jueves 30 de octubre (en horario de mañana y tarde)
- **SEDE QUINTANA:** miércoles 29 de octubre (en horario de tarde)
- **CAMPUS MADRID VICÁLVARO:** miércoles 29 de octubre y jueves 30 de octubre (en horario de mañana y tarde)
- **CAMPUS FUENLABRADA:** miércoles 29 de octubre y jueves 30 de octubre (en horario de mañana y tarde)

En esta campaña acudieron a donar **427** personas, de las cuales **349** fueron donaciones efectivas. Esto supone salvar 1047 vidas. ¡Mil gracias a todos/as!

#### REPARTO DE FRUTA

Se repartieron 360 kg de plátanos, sensibilizando sobre la importancia del consumo de fruta para nuestra salud.

**Campus de Móstoles:** 9 de octubre

**Campus de Alcorcón:** 22 de octubre






---

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

---

### DAR VOZ AL SILENCIO: LA PUBLICIDAD FRENTE AL SUICIDIO Y LAS AUTOLESIONES

**Objetivo:** conocer cómo se abordan en la publicidad el tema del suicidio y las autolesiones, generando conciencia crítica en torno a la comunicación de problemáticas de alto impacto social y contribuyendo a su prevención.

**Dirigido a:** Toda la comunidad universitaria.

**Fecha y horario:** 9 de octubre de 2025 (10-12h)

**Modalidad:** **ONLINE**

**Impartido por:** **Cristina García Rodero**, representante de comunicación de la asociación *La Niña Amarilla*. **Esther Martínez Pastor**, Catedrática del Dº de Comunicación Audiovisual y Publicidad de la Universidad Rey Juan Carlos. **Marian Blanco Ruiz**, profesora del Dº de Comunicación Audiovisual y Publicidad de la Universidad Rey Juan Carlos.

**Contenido:**

- Contextualización y realidad social: causas del suicidio y la autolesión en España. Análisis de campañas existentes e importancia de la sensibilización de la población en general. Papel de los jóvenes como agentes de apoyo entre pares y como promotores de mensajes de prevención y ayuda.



- Desarrollo de campañas centradas en la prevención, sensibilización e información sobre el suicidio y las autolesiones.
- Presentación de campañas por parte del alumnado.

Participantes en la actividad: **109** (96 Estudiantes y 13 PDI-PTGAS)

Satisfacción con la actividad (1-10) = 9

---

### *“DÍA MUNDIAL DEL CÁNCER DE MAMA”: 19 octubre*

---

#### **“CÁNCER DE MAMA: PREVENCIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO”**

Objetivo: conocer hábitos para la prevención y pautas que nos ayuden a acompañar emocionalmente a las personas en este proceso oncológico.

Dirigido a: Toda la comunidad universitaria.

- Fecha y horario: 23 de octubre de 2025 (12’30-14’30h)
- Modalidad: ONLINE
- Impartido por: **Dra Estíbaliz García.** Responsable de Promoción de la Salud de la Asociación Española Contra el Cáncer. **Silvia Cruz.** Psicóloga de la Oficina Universidad Saludable. Universidad Rey Juan Carlos.
- Contenido:
  - Prevención del cáncer de mama: hábitos y estilo de vida que reducen el riesgo.
  - Acompañamiento emocional a personas en un proceso oncológico de mama.

Participantes en la actividad: **93** (82 Estudiantes y 11 PDI-PTGAS)

Satisfacción con la actividad (1-10) = 9.6

---

*“DÍA MUNDIAL DEL VIH”: 1 diciembre*

---

**PRUEBAS RÁPIDAS DE ITS**

Con motivo del Día Mundial de la Lucha Contra el VIH, el 3 de diciembre (10-12’30h) Cruz Roja estuvo haciendo pruebas rápidas de ITS y asesoramiento sobre salud sexual en el Campus de Móstoles.



---

*“DÍA MUNDIAL CONTRA EL CÁNCER”: 4 febrero*

---

**“LOS DUELOS EN EL PROCESO ONCOLÓGICO: HERRAMIENTAS PARA TRANSITARLOS”**

Objetivo: ofrecer herramientas prácticas que faciliten la comprensión, adaptación y el afrontamiento de los duelos tras un diagnóstico de cáncer, así como facilitar un mejor acompañamiento en el caso de ser allegado de una persona con cáncer.

Dirigido a: Toda la comunidad universitaria

Fecha y horario: 4 de febrero de 2026 (15.30-17.30h)



Modalidad: ONLINE \*Grabado y alojado en URJC TV

\*Disponible en:

[https://tv.urjc.es/video/69a6a6f3ae7edf57fc2183e2?track\\_id=69ae9556ae7edfead40174e2](https://tv.urjc.es/video/69a6a6f3ae7edf57fc2183e2?track_id=69ae9556ae7edfead40174e2)

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

Contenidos:

- Irrupción del cáncer. Método de las 4 preguntas.
- La familia en duelo: cuidadores que también sufren.
- Reacciones emocionales ante el diagnóstico y el tratamiento.
- Acompañamiento psicológico en la fase de enfermedad activa.
- Duelo en la remisión o recaída: lo que nadie espera.
- La muerte posible, la vida presente.
- Dinámicas terapéuticas para pacientes oncológicos y familias.

Participantes en la actividad: **73** (64 Estudiantes y 9 PDI-PTGAS)

Satisfacción con la actividad (1-10) = **9.4**

---

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

***JORNADAS DE SEXUALIDAD SALUDABLE***

---

**“PORNOGRAFÍA Y SALUD: REALIDADES, RIESGOS, IMPACTO Y ESTRATEGIAS DE PREVENCIÓN”**

Objetivo: reflexionar sobre los daños que tiene sobre la salud el consumo de pornografía, especialmente en edades tempranas.

Dirigido a: Toda la comunidad universitaria.

Fecha y horario: 18 de febrero de 2026 (15.30-17.30h)

Modalidad: ONLINE

Impartido por:

Dr. **José Luis García**, psicólogo clínico y sexólogo del Gobierno de Navarra. Co-director del “Experto/a en prevención e intervención ante el impacto de la pornografía en la infancia y adolescencia” de la URJC. Ha elaborado un extenso programa de educación sexual y afectiva por el que ha sido reconocido y premiado en 8 certámenes y premios nacionales.

Dra. **Lilian Velasco Furlong**, profesora titular del Departamento de Psicología de la URJC. Directora del “Experto/a en prevención e intervención ante el impacto de la pornografía en la infancia y adolescencia” de la URJC. Cuenta con 25 años de experiencia en docencia e investigación, tiene más de un centenar de publicaciones científicas y ha participado en numerosos proyectos de investigación e innovación docente.

Contenidos:

- Cuestiones introductorias ¿Qué es la pornografía? Riesgos de salud y de salud sexual en Internet. Consumo en adolescentes. El negocio de la pornografía. Hipersexualización social.
- Implicaciones relevantes de la pornografía. Adicción y efectos en la relación de pareja y disfunciones sexuales. Prostitución. Modelos psicológicos de las películas heterosexuales.
- Escenarios para la prevención: centros sanitarios, centros educativos y familia. Fortalecimiento de factores protectores. Sexualidad, consentimiento, respeto y diversidad. Alfabetización digital y mediática. Recursos sociales.

Participantes en la actividad: **83** (74 Estudiantes y 9 PDI-PTGAS)

Satisfacción con la actividad (1-10) = **8.7**

### **“CUIDA TU SALUD SEXUAL”**

Objetivo: reflexionar sobre la importancia de cuidar nuestra salud sexual y para adquirir conocimientos básicos de autocuidado.

Dirigido a: Estudiantes.

Fechas y horario: 18 de febrero de 2026 (12-14h)

Modalidad: PRESENCIAL (Campus Móstoles)

Impartido por: **María Gil Martín**. Integradora Social y Técnico de Juventud de Cruz Roja Móstoles.

Contenidos:

- Diferencias entre sexo y sexualidad.
- Qué es la sexualidad.
- Autoconocimiento.
- Infecciones de Transmisión Sexual (ITS).
- Métodos anticonceptivos, métodos barrera.

Participantes en la actividad: 7

Satisfacción con la actividad (1-10) = 9.3

---

*“DÍA MUNDIAL DEL SUEÑO”: 13 marzo*

---

**“DORMIR PARA VIVIR: CÓMO EL SUEÑO IMPACTA EN TU SALUD, TU TRABAJO Y TU BIENESTAR”**

Objetivo: reflexionar sobre el gran impacto que tiene el sueño sobre nuestra salud y conocer pautas y herramientas que nos ayuden a tener un sueño saludable en nuestro día a día.

Dirigido a: Toda la comunidad universitaria.

Fecha y horario: 25 de marzo de 2026 (15 – 17h).

Modalidad: ONLINE

Impartido por: Núria Roure. Psicóloga especialista en alteraciones del sueño, reconocida a nivel internacional por su labor en la mejora del sueño. Docente en la Universidad de Lleida. Autora de libros como “Por fin duermo” o “Los hábitos del sueño”.

Contenidos:



- Por qué dormimos y por qué es esencial dormir bien
- Impacto del mal dormir en la salud, el rendimiento laboral y las relaciones
- Relación entre descanso y desempeño profesional y de equipo
- Motivación y claves para cambiar hábitos de sueño
- Tecnología, trabajo y ritmo circadiano
- Alimentación y sueño
- Biorritmos y organización del día según cronotipo
- Enfoque sobre reducción de fármacos desde una perspectiva responsable

Participantes en la actividad: **116** (77 Estudiantes y 39 PDI-PTGAS)

Satisfacción con la actividad (1-10) = 9.2

---

### *“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 Fuenlabrada 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*

---

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



**“PRIMEROS AUXILIOS PSICOLÓGICOS Y EXPRESIÓN CORPORAL EDUCATIVA: ESTRATEGIAS PARA UNA PRÁCTICA DOCENTE EMOCIONALMENTE SALUDABLE”**

Objetivo: proporcionar un marco básico de comprensión sobre los primeros auxilios psicológicos aplicados al contexto educativo, desarrollando habilidades de observación, escucha y acompañamiento emocional, expresión corporal...

Dirigido a: Toda la comunidad universitaria.

Fechas y horarios:

Clase teórica: 8 de abril de 2026 de 12:30 a 14.30h. ONLINE.

Clase práctica: 15 de abril de 2026 de 11:00 a 14:00h. PRESENCIAL, campus FUENLABRADA.

Modalidad: MIXTA

Impartido por: **Miriam Lorenzo**. Doctora con Mención Internacional en Artes y Humanidades, especializada en Teatro gestual. **Raquel Martín**. Doctora en Psicología, con formación de posgrado en Neurociencia Cognitiva y del Comportamiento y Dirección de Recursos Humanos. Ambas son profesoras de la URJC.

Contenidos:

FASE 1: ONLINE – Fundamentos teóricos (2 horas)

De la teoría polivagal a la acción: expresión corporal contra miedo, ansiedad y desconexión.  
Neurocepción y regulación emocional. Ejercicios prácticos

FASE 2: PRESENCIAL – Taller experiencial intensivo (3 horas)

Primeros Auxilios Psicológicos en personas especialmente vulnerables: Adaptación de los primeros auxilios psicológicos a la infancia y la adolescencia con necesidades especiales.

Pautas de autocuidado para los intervinientes. Ejercicios prácticos de expresión corporal centrado en la desinhibición, la expresión y la regulación emocional. A través de dinámicas corporales se trabajarán conceptos básicos relacionados con el miedo, la ansiedad y el bloqueo.

Participantes en la actividad: **41** (27 Estudiantes y 14 PDI-PTGAS)

Satisfacción con la actividad (1-10) = 9.4



### **“CLAVES PARA UN USO SALUDABLE Y RESPONSABLE DEL MÓVIL”**

Objetivo: concienciar al estudiantado en un uso responsable, equilibrado y saludable del teléfono móvil, comprendiendo sus beneficios, riesgos y desarrollando estrategias prácticas para prevenir el uso excesivo y promover un bienestar digital.

Dirigido a: Estudiantes.

- Fecha y horario: 14 de abril de 2026 (15:30h-17.30h).
- Modalidad: ONLINE
- Impartido por: **Irene Navarro**. Estudiante de Psicología en prácticas en la Oficina Universidad Saludable.
- Contenidos:
  - Introducción al uso del móvil en la actualidad: importancia, beneficios y necesidad de uso responsable.
  - Uso y consumo saludable: definición, diferencias uso y abuso, papel del autocontrol.
  - Impacto y consecuencias del abuso
  - Facilitadores del uso excesivo: aburrimiento, sistema de notificaciones, forma de entretenimiento o evasión.
  - Claves y estrategias para fomentar un uso equilibrado: límites, actividades offline, aplicaciones bloqueo.

Participantes en la actividad: **57**

Satisfacción con la actividad (1-10) = 9.3

### **“CUANDO NO ES HAMBRE: LO QUE LA COMIDA NOS ESTÁ INTENTANDO DECIR EN DÍAS DE PRESIÓN”**

Objetivo: abordar la gestión del estrés alimentario desde el mindfulness aplicado, reconociendo la comida como sensor de activación emocional en entornos laborales de alta demanda.

Dirigido a: PDI-PTGAS.



Fecha y horario: 20 de abril de 2026 (15:00-17:00h).

Modalidad: ONLINE a través de Teams (quedará grabado y alojado en URJC-TV).

Impartido por: Lucidia Campo López. Dietista-Nutricionista e Instructora de Mindfulness.

Contenidos:

Reconocimiento corporal de la activación emocional (distinguir hambre física de hambre emocional).

La comida como “campana” o señal de activación no regulada.

Herramientas breves de regulación emocional aplicables a la jornada laboral.

Escala de hambre/saciedad como herramienta de autoconocimiento (no de control).

Cómo intervenir en el ciclo ansiedad-comida-culpa-ansiedad.

Integración: uso de impulsos cotidianos como recordatorios de regulación emocional.

Participantes en la actividad: **42**

Satisfacción con la actividad (1-10) = 8.4

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

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

Dirigido a: Toda la comunidad universitaria.

Fecha y horario: 23 de abril de 2026 (14:00-15.30h).

Modalidad: PRESENCIAL (CAMPUS DE FUENLABRADA)

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.
- Percepción y movimiento



- Postura y suelo pélvico
- Ejercicios de fuerza y flexibilidad perineal
- Carrera, HIITs, saltos y otros ejercicios
- Autoconocimiento y exploración
- Promoción de la salud perineal

Participantes en la actividad: **18** (7 Estudiantes y 11 PDI-PTGAS)

Satisfacción con la actividad (1-10) = 7.7

### **“COMUNICACIÓN EFECTIVA, ASERTIVIDAD, AUTONOMÍA Y TOMA DE DECISIONES”**

Objetivo: Trabajar herramientas prácticas dirigidas a mejorar la comunicación asertiva, la toma de decisiones y otras competencias, promoviendo el bienestar integral del alumnado.

Dirigido a: Estudiantes.

Fecha y horario: 22 y 29 de abril de 2026 (10:00-12:00h).

Modalidad: ONLINE

Impartido por: Fundación Diversitas

- **Alonso Santacruz:** Antropólogo social y cultural, doctorando en CCSS, con experiencia en Gestión de la diversidad, Interculturalidad, intervención social y diseño de políticas sociales.
- **María Rosa Ruiz:** Abogada y educadora social, con amplia experiencia como formadora y orientadora laboral en el ámbito universitario y de la formación profesional, con especial dedicación al desarrollo de competencias personales y profesionales vinculadas a la empleabilidad, la toma de decisiones y el bienestar en contextos académicos y organizativos.

Participantes en la actividad: **75**

Satisfacción con la actividad (1-10) = 9



### **“UNA VIDA EN TUS MANOS: RCP, DEA Y PRIMEROS AUXILIOS”**

Objetivo: Aprender pautas básicas de primeros auxilios (reanimación manual, utilizar el Desfibrilador Externo Automático, actuar ante un atragantamiento...).

Fechas y horarios: Este taller se ofreció en dos opciones diferentes:

- 16 de abril de 2026 (12:00-14:00h).
- 22 de abril de 2026 (15:00-17:00h).
- Modalidad: PRESENCIAL (CAMPUS DE ALCORCÓN)
- Impartido por: **Gema Cid**. Enfermera, Profesora del área de Enfermería de la Universidad Rey Juan Carlos. **Minerva Benito**. Enfermera, Profesora del área de Enfermería de la Universidad Rey Juan Carlos.
- Contenidos:
  - Activación del sistema de emergencias: reconocimiento de la inconsciencia y la parada cardiaca.
  - Técnicas de soporte vital básico de calidad: cómo mantener con vida a una persona usando solo tus manos. Técnica de compresiones torácicas.
  - Uso del DEA: perderás el miedo al desfibrilador externo automático ¡el aparato te guía paso a paso!
  - Maniobra de Heimlich: cómo actuar ante un atragantamiento en la cafetería o la oficina.

Participantes en la actividad: **45** (17 Estudiantes y 28 PDI-PTGAS)

### **CAMPAÑA DE DONACIÓN DE SANGRE**

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

**URJC ALCORCÓN:** 21 y 22 de abril 2026

**URJC MÓSTOLES:** 21, 22 y 23 de abril 2026

**URJC VICALVARO:** 22 y 23 de abril 2026

**URJC FUENLABRADA:** 22 y 23 de abril 2026

---

### *“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 varias publicaciones en redes sociales con vídeos realizados por las estudiantes de la iniciativa “*Agentes Healthy 2026*”.

#### **3.2.4. CONVENIOS DE COLABORACIÓN.**

Este curso se ha continuado con el trabajo realizado en cursos anteriores en el marco del convenio de colaboración con la Asociación Española Contra el Cáncer, 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.

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

- 1.- **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...).
- 2.- **Formación “AGENTES DE CAMBIO PARA LA REDUCCIÓN DEL TABAQUISMO”**, que consistió en la visualización de una serie de vídeos, la elaboración de un cuaderno de trabajo y la participación en una sesión online síncrona (total: 5 horas). Participaron en esta iniciativa **25 estudiantes**.

**TOTAL DE PARTICIPANTES EN ACTIVIDADES REALIZADAS POR ENTIDADES Y****PROFESIONALES EXTERNOS = 2.523****3.3.1.- Jornadas por externos: 640****3.3.2.- Ciclo “Hablemos de Salud Mental”: 652****3.3.3.- Actividades conmemorativas de fechas relevantes: 1206****4.2.3.- Actividades de convenios: 25**

**\*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 AREAS DE LA URJC:**

Desde la Oficina Universidad Saludable tenemos como un objetivo prioritario dar apoyo y colaborar con las distintas estructuras de la universidad, así como 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 y canalizar las necesidades que se van detectando, diseñar formaciones y recursos de ayuda, 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 RRLL, Unidad de Atención a Personas con Discapacidad y Necesidades Educativas Especiales, etc.).

Las principales colaboraciones realizadas durante este curso 25/26 han sido las siguientes:

#### **OFICINA VERDE**

Desde Universidad Saludable y Oficina Verde, trabajamos conjuntamente para promover una alimentación más saludable y sostenible en el marco de la iniciativa “**Proyectos que alimentan**”, desde la cual se realizó una aportación a los nuevos pliegos de prescripciones

técnicas para los servicios de restauración y máquinas de vending, en relación con la incorporación de criterios saludables y sostenibles.

#### CLÍNICA JURÍDICA DE LA URJC

Un curso más, se ha colaborado con la **Clínica Jurídica** realizando, por parte de las psicólogas del equipo, dos ediciones de talleres.

##### Destinatarios:

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

##### 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. Ecpatía: ¿qué es el autocuidado?

4. Aprender a cuidarme como protección emocional en el trabajo: ¿Dónde están mis límites y cómo los pongo?
5. Ejercicios prácticos: rol-playing.

**“Comunicación y asertividad” (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 | 27 de octubre y 3 de noviembre de 2025 | 9 y 16 de febrero 2026          |
| Empatía y empatía    | 17 y 24 de noviembre de 2025           | 23 de febrero y 2 de marzo 2026 |
| Comunicación         | 1 de diciembre de 2025                 | 9 de marzo de 2026              |

Participantes: 4 + 10 = **14**

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%<br>Inf-sup |     | p   |
|-----------------------------|-------------------|-------------|------|---------------------------------------|-----|-----|
| Distinción de las emociones | Pre-intervención  | 8.47(2.62)  | -1.7 | -1.53                                 | .00 | .04 |
|                             | Post-intervención | 9.89 (2.27) |      |                                       |     |     |

|                           |                   |            |       |       |      |     |
|---------------------------|-------------------|------------|-------|-------|------|-----|
| Análisis de las emociones | Pre-intervención  | 8.42(1.34) | -1.34 | -1.24 | -.03 | .04 |
|                           | Post-intervención | 9.37(.60)  |       |       |      |     |

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

Además, 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 valorado dos factores: toma de perspectiva y preocupación empática.

|                       |                   | Media (d.t)  | t     | Intervalo de confianza 95%<br>Inf-sup |       | p   |
|-----------------------|-------------------|--------------|-------|---------------------------------------|-------|-----|
| Toma de perspectiva   | Pre-intervención  | 26.65(3.25)  | -2.96 | -.64                                  | -2.99 | .00 |
|                       | Post-intervención | 28.78 (2.87) |       |                                       |       |     |
| Preocupación empática | Pre-intervención  | 27.2 (3.54)  | -1.51 | .57                                   | -1.21 | .17 |
|                       | Post-intervención | 27.8(3.12)   |       |                                       |       |     |

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 una evaluación cualitativa posterior con 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 | --   | 20%  | <b>50%</b> | 30%        |
| 2. Identifico más mis necesidades y cómo expresarlas                              | --   | 10%  | 30%        | <b>60%</b> |
| 3. Me siento más capaz de realizar peticiones acerca de lo que me molesta         | —    | --   | 30%        | <b>70%</b> |
| 4. Me siento más capaz de manejar situaciones complicadas                         | —    | —    | <b>50%</b> | <b>50%</b> |

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

#### Escalas de satisfacción:

| SATISFACCIÓN CON LOS TALLERES<br>(0-10) | UTILIDAD DE LOS TALLERES PARA MI VIDA<br>PROFESIONAL (0-10) |
|-----------------------------------------|-------------------------------------------------------------|
| 9.2                                     | 9.3                                                         |

### OFICINA DE INTERVENCIONES ASISTIDAS CON ANIMALES

#### “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: 6, 13 y 20 de noviembre de 2025.

- Modalidad: PRESENCIAL – Campus ALCORCÓN

- 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 | --   | --    | <b>65.2%</b> | 34.8% |
| 2. Siento que tengo más capacidad para prestar atención de mis emociones         | --   | 13%   | <b>65.2%</b> | 21.8% |
| 3. Me siento más capaz de identificar y gestionar mi malestar emocional          | —    | 17.4% | <b>65.2%</b> | 17.4% |

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

- Escala de satisfacción:



| Satisfacción con los resultados | Apoyo que la URJC debería dar al Programa |
|---------------------------------|-------------------------------------------|
| 9.2                             | 9.8                                       |

### “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: 5, 12 y 19 de noviembre de 2025
- Modalidad: PRESENCIAL – Campus FUENLABRADA.
- 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: **25** 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        | --   | 5.6% | <b>50%</b>   | 44.4%      |
| 3. Me siento más capaz de comunicarme y resolver conflictos con otras personas de un equipo | —    | 5.6% | 44.4%        | <b>50%</b> |

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* a crear un clima emocional más agradable en el equipo y se sienten *mucho* más capaces de comunicarse y resolver conflictos.

- Escala de satisfacción:

| Satisfacción con los resultados | Apoyo que la URJC debería dar al Programa |
|---------------------------------|-------------------------------------------|
| 9.3                             | 9.7                                       |



## SERVICIO DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES

### CURSO “HABILIDADES DE COMUNICACIÓN Y GESTIÓN EMOCIONAL EN EL TRABAJO”:

Este curso de 6 horas, estructurado en 4 sesiones online, se ofreció desde el Plan de Formación del Servicio de Prevención de Riesgos Laborales.

Fechas: 18 y 25 de noviembre, 2 y 9 de diciembre de 2025 (13-14’30h).

Contenidos:

- El papel de nuestras emociones en el trabajo: herramientas básicas de gestión emocional.
- Factores que influyen en el estrés laboral.
- Los conflictos interpersonales como fuente de estrés.
- Herramientas de comunicación: hacer peticiones, expresión de molestia de forma asertiva, poner límites...

Participantes: 15 PDI/PTGAS

### CAMPAÑA “URJC CONTRA EL ICTUS”:

Esta campaña, desarrollada de forma conjunta entre Universidad Saludable, Prevención de Riesgos Laborales y Servicio Médico, pretende dar difusión a las pautas que debemos seguir para ser capaces de detectar un ictus y actuar de la forma más eficaz y temprana posible. Además, se ofrecen formaciones para su prevención.

Información en: <https://www.urjc2030.es/prus/campanas/#ictus>

## DELEGACIÓN DE ESTUDIANTES DE LA FCEDEI

### III SEMANA DE LA EDUCACIÓN

A propuesta de la Delegación de Estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Educación y del Deporte y Estudios Interdisciplinares, se nos solicitó un taller ad hoc para hacerlo en dos grupos consecutivos:

- ***“Tolerancia a la frustración en futuros/as maestros/as”***

Fecha y lugar: 13 de noviembre de 2025. Campus de Fuenlabrada

Participantes: **100** estudiantes

#### **SEMANA DE INNOVACIÓN DOCENTE “APRENDEMOS DEL ERROR”**

Por parte de la organización de estas jornadas, se nos solicitó la realización del taller “Somos imperfectos: gestión emocional para aprender de nuestros errores”.

Fecha y lugar: 18 noviembre 2025. Campus de Móstoles.

Participantes: **20**

#### **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 sus estudiantes, para darles a conocer los recursos ofrecidos desde Universidad Saludable desde y para darles unas pautas sobre gestión emocional y herramientas para su adaptación, ya que la mayoría del estudiantado viene de otras ciudades o países. En respuesta a esta demanda, se realizó una sesión de 2 horas.

Fecha y lugar: 5 de noviembre de 2025. Sede Manuel Becerra.

Participantes: **9**

#### **GRADO DE EDUCACIÓN PRIMARIA**

Un docente del Grado de Educación Primaria 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: 2 diciembre 2025 (mañana y tarde). Campus de Fuenlabrada

Participantes: **100** estudiantes



## 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 2025 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

## GRADO DE PROTOCOLO

Una docente del Grado de Protocolo nos solicitó una intervención sobre **Herramientas para el afrontamiento de crisis**, como respuesta a las conclusiones de una encuesta realizada al estudiantado de su asignatura “Comunicación y gestión de crisis” sobre sus habilidades de afrontamiento ante situaciones difíciles.

Se realizó con este grupo una intervención de 2 horas para trabajar ciertas habilidades necesarias para manejar crisis (estrés, miedo, incertidumbre, empatía, serenidad, asertividad, etc.).

Fecha y lugar: 15 diciembre 2025. Campus de Madrid (Vicálvaro).

Participantes: 25 estudiantes

## I Jornada de Sensibilización y Formación en Competencia Digital Inclusiva

Desde la dirección de *Grupo de Innovación Docente de Desarrollo de la Competencia digital y optimización del Rendimiento y satisfacción de los Estudiantes* (GID CORES) de la URJC se solicitó la colaboración de Universidad Saludable en esta **I Jornada de Sensibilización y Formación en Competencia Digital Inclusiva**. Participamos en una mesa redonda, dando a conocer la Oficina Universidad Saludable, su papel en la formación en competencias socioemocionales del estudiantado y reflexionando sobre las necesidades del estudiantado con discapacidad y necesidades educativas especiales.

Fecha y lugar: 17 de diciembre de 2025. Campus de Móstoles.



## ESCUELA INTERNACIONAL DE DOCTORADO

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

Como continuación del proyecto realizado el curso pasado dentro de la convocatoria promovida por el Observatorio del Estudiante, este curso 25/26 se volvió a ofertar esta formación realizada en colaboración con un grupo de docentes/investigadores de la universidad pertenecientes a diferentes áreas.

Esta iniciativa, “*AcompañaDOCs: Bienestar emocional con intervenciones de acompañamiento grupal para contribuir a un desarrollo satisfactorio de los estudios de doctorado*” consistió en cuatro sesiones estructuradas de la siguiente manera:

#### Sesiones 1 y 2:

Se realizó un acompañamiento por parte de los docentes/investigadores que se centró en compartir vivencias personales a nivel grupal relacionadas con el desarrollo del doctorado, explorar las emociones generadas y extraer aspectos positivos y aprendizajes de esas vivencias.

### Sesiones 3 y 4:

Realizadas por las psicólogas de la Oficina Universidad Saludable, en estas sesiones se trabajaron pautas y herramientas para facilitar la regulación emocional, la gestión de estresores y la autocompasión en el estudiantado de doctorado.

Se realizaron dos evaluaciones pre-post con cuestionarios validados de estrés percibido y autocompasión.

- Fechas: 12, 19, 26 de febrero y 5 de marzo de 2026.
- Participantes: **15**
- Resultados: Pendientes de análisis por el equipo de investigación.

### **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: 18 y 15 de marzo de 2026
- 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: **15** estudiantes

### **PROGRAMA DE FORMACIÓN PERMANENTE DEL PDI**

Dentro de este Programa de Formación, perteneciente al Vicerrectorado de Personal Docente e Investigador, se ha realizado el siguiente curso:

## 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:

Este curso consta de 4 sesiones online síncronas y 1 presencial, todas ellas de 2 horas de duración (10h en total)

- 2 de junio (12 a 14h): sesión 1 online síncrona. Factores individuales que se ponen en juego en el aula (Regulación emocional, atención, neurodivergencias, habilidades sociales...).
- 9 de junio (12 a 14h): sesión 2 online síncrona. Factores individuales que se ponen en juego en el aula. Recursos de ayuda.
- 16 de junio (12 a 14h): sesión 3 online síncrona. Manejo emocional en el aula: empatía y comunicación asertiva.
- 23 de junio (12 a 14h): sesión 4 online síncrona: Manejo emocional en el aula: situaciones concretas (ataque de ansiedad, dificultad para hablar en público, acoso, ideación suicida...).
- 30 de junio (12 a 14h): sesión práctica presencial en el campus de MÓSTOLES

**Participantes: 18 PDI**

### Resultados Evaluación cualitativa:

|                                                                                                         | Nada | Algo  | Bastante     | Mucho |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|-------|--------------|-------|
| 1. Identifico con mayor claridad que al inicio de la formación mis propias emociones.                   | --   | 23.5% | <b>47%</b>   | 29.5% |
| 2. Entiendo mejor que al inicio de la formación la información que me transmiten mis propias emociones. |      | 17.6% | <b>64.8%</b> | 17.6% |

|                                                                                                         |  |      |              |              |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|------|--------------|--------------|
| 3. He adquirido conocimientos nuevos sobre lo que supone una regulación emocional sana.                 |  |      | 35.3%        | <b>64.7%</b> |
| 4. Considero que tengo más recursos para reducir mi activación emocional cuando lo considere necesario. |  |      | <b>53%</b>   | 47%          |
| 5. He adquirido estrategias de escucha activa y de respuesta empática.                                  |  |      | <b>64.7%</b> | 35.3%        |
| 6. He aprendido pautas y estrategias para gestionar situaciones emocionalmente complicadas en el aula.  |  | 5.9% | 35.3%        | <b>58.8%</b> |

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

Tras la realización del curso, se pregunta a los docentes asistentes por las **necesidades formativas que perciben** en relación con el tema del manejo emocional en la práctica docente. Se muestran a continuación las principales necesidades detectadas, a las cuales se tratará de dar cabida en el futuro:

- Gestión de grupos difíciles.
- Manejo del estrés y burnout docente.
- Estrategias prácticas para acompañar emocionalmente al alumnado con necesidades específicas de apoyo educativo.
- Estrategias de autocuidado docente.
- Seguir profundizando en el tema de las neurodivergencias.
- Trabajar con el estudiantado herramientas para gestionar mejor el tiempo en general y sobre todo en los exámenes.
- Coordinación con recursos institucionales.

### 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: 5 de marzo, 16 y 23 de abril de 2026

Participantes: **70**

### UNIDAD DE COOPERACIÓN AL DESARROLLO Y VOLUNTARIADO

A petición de esta unidad, se han realizado desde Universidad Saludable dos líneas de colaboración:

- Apoyo en la realización de las **entrevistas de selección** a estudiantes postulantes en la convocatoria de Voluntariado Internacional.
- Apoyo en la difusión de la campaña **“Tour de médula”** realizada en octubre y en marzo.

### UNIDAD DE DIVERSIDAD

Este curso hemos colaborado en el apoyo y difusión del ciclo **“Ligar en/con/ desde...”** como consultorio para trabajar herramientas concretas sobre deseo, límites, consentimiento, presiones y autocuidado, temas que suelen ser especialmente relevantes en la etapa en la que se encuentra el estudiantado.

- 17/03/2026: “Ligar en/con/desde... lo trans y NB”
- 28/04/2026: “Ligar en/con/desde... masculinidades”
- 02/06/2026: “Ligar en/con/desde... tiempos de Orgullo”



### PROYECTO DEL OBSERVATORIO DEL ESTUDIANTE

Para la III Convocatoria de Proyectos del Observatorio del Estudiante, se nos propuso por parte de la docente que lo presentó, 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 fue aceptado y se ha ido desarrollando a lo largo del curso. Este proyecto 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 Universidad Saludable se desarrollarán jornadas y/o seminarios para intervenir sobre el estigma en la salud mental, informar sobre recursos a disposición del alumnado y facilitar estrategias de cuidado de la salud mental.

Además se está elaborando, en colaboración con otros profesionales de la psicología, una guía sobre “Bienestar emocional en la etapa universitaria”, para la cual hemos escrito dos capítulos y que se publicará a principios del curso que viene. En concreto, los capítulos desarrollados por las psicólogas del equipo son:

- Cuidado de relaciones, poner límites, gestión conflictos interpersonales.
- La regulación emocional.

### PROYECTOS DE APS

Se nos solicitó por parte del docente que los dirige, nuestra participación en el apoyo a dos proyectos de Aprendizaje Servicio:

- PROMOCIÓN DE HÁBITOS CARDIOSALUDABLES: “NO FUMAR TE MEJORA LA VIDA”.
- FAVORECIENDO UN ESTILO DE VIDA CARDIOSALUDABLE POR MEDIO DE UNA ADHERENCIA AL PLAN TERAPÉUTICO ADECUADA.

Desde Universidad Saludable hemos dado apoyo a estos proyectos con nuestra presencia en stands de información y sensibilización, con reparto de fruta en eventos relacionados con ellos...

### PUNTOS VIOLETA

Desde la coordinación de los Puntos Violeta del campus de Madrid, se nos solicitó realizar la formación **“PRIMEROS AUXILIOS PSICOLÓGICOS PARA AGENTES DE PUNTOS VIOLETA Y**

**PERSONAL VOLUNTARIO: ACOMPAÑAR A LAS VÍCTIMAS DESDE EL AUTOCUIDADO**", con un total de 5 horas.

Fechas: 18 y 25 de mayo de 2026 (Presencial. Campus Madrid-Vicálvaro)

Participantes: **17** PDI y PTGAS

#### FACULTADES Y ESCUELAS

A comienzo de curso se difundió 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 darlos a conocer al estudiantado de nuevo ingreso en sus respectivas Jornadas de acogida.

Asimismo, se han atendido las demandas específicas que desde las facultades o escuelas nos han trasladado sobre problemáticas detectadas, posibles recursos de ayuda, etc.

#### FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

##### **I Jornada "Todos Somos FCS":**

El 22 de octubre de 2025 se realizó la I jornada "Todos somos FCS" en el campus de Alcorcón en la que colaboramos con:

- Apoyo en el proyecto de Aps **PROMOCIÓN DE HÁBITOS CARDIOSALUDABLES: "NO FUMAR TE MEJORA LA VIDA"**, desde el que estudiantes de 4º de Enfermería tienen el objetivo de promover hábitos cardiosaludables, con mesas informativas sobre bienestar emocional, tabaquismo y autocuidado. Estuvimos apoyando la sensibilización en estas mesas y repartiendo fruta. Además, desde el convenio con la Asociación Española Contra el Cáncer se realizó un taller con estudiantes y un stand informativo.





Facultad de  
Ciencias de la  
Salud

**I Jornada #TodosSomosFCS**  
*Comparte, Aprende, Transforma*

---

**Promoción de hábitos cardiosaludables**

TALLER + MESAS INFORMATIVAS  
Laboratorios Polivalentes. Seminario 004

Esta actividad se compone de un taller (en la colaboración con la Asociación Española Contra el Cáncer y la Oficina Universidad Saludable URJC) y de tres mesas informativas. Forma parte de un proyecto de Aprendizaje-Servicio desarrollado por estudiantes de 4º curso del Grado en Enfermería.

1. "NO FUMAR TE MEJORA LA VIDA"  
Mesa informativa: de 9:30 a 17:00  
Taller: de 11:30 a 13:00

2. "CUIDA TU BIENESTAR EMOCIONAL"  
Mesa informativa: de 9:30 a 17:00

3. "LAS CUATRO PATAS DE LOS AUTOCUIDADOS SALUDABLES"  
Mesa informativa: de 9:30 a 17:00

Ángel Lizcano Álvarez




## II Jornada "Todos Somos FCS":

El 17 de marzo de 2026, se llevó a cabo la segunda edición de estas jornadas en las que colaboramos con dos iniciativas:

- Taller “**Más Allá de las Palabras: Empatía y Comunicación en Situaciones Difíciles**”: dirigido al estudiantado sanitario, se abordaron pautas de comunicación de malas noticias, escucha empática...

- Apoyo en la actividad “**Cardiopower**”, enmarcada en el Proyecto de ApS “Favoreciendo un estilo de vida cardiosaludable por medio de una adherencia al plan terapéutico adecuada”, ofreciendo información sobre Universidad Saludable a los asistentes y ofreciendo naranjas ecológicas.



## INSTITUTO DE INVESTIGACIÓN EN CAMBIO GLOBAL

Desde el Instituto de Investigación en Cambio Global (IICG-URJC) se nos realizó una consulta de orientación sobre indicadores de bienestar y salud mental para incluir en su plan estratégico, ofreciéndoles la posibilidad de desarrollar acciones específicas en función de los resultados de dichos indicadores.

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

URJC = **536**

\*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 Mundial Sin Alcohol, Día Mundial Sin Tabaco...
- 3.- **Escuela de Familias:** se realizó la Escuela de Familias entre diversas entidades de Móstoles (Ayuntamiento, Servicios Sociales, Policía Local...etc.) Bajo el lema “Formando a las familias: Previniendo adicciones”, realizamos la segunda sesión de esta formación conjunta bajo el título: “Cuidar la salud emocional en la infancia”, el 14 de octubre de 2025, en la sede de Servicios Sociales de Móstoles.

Nº participantes=10

#### AYUNTAMIENTO DE MADRID

Este curso hemos colaborado con el **Programa “La Contrapartida: PREVENCIÓN DE JUEGOS DE AZAR”**, que están llevando a cabo desde el Servicio de Prevención de Adicciones del Instituto de Adicciones de Madrid Salud (Ayuntamiento de Madrid).

Desde esta colaboración, se ha difundido información sobre esta iniciativa, así como los recursos de ayuda para jóvenes que ofrecen. Además, se realizó una jornada en la universidad para sensibilizar sobre las consecuencias y riesgos asociados a los juegos de azar:

“PREVENCIÓN DEL TRASTORNO POR JUEGO DE AZAR Y APUESTAS”



Fecha y lugar: **3 de diciembre de 2025. Campus Madrid-Vicálvaro**

### Contenido

- Introducción
- Diseño de los juegos de azar
- “Desmontando el azar”
- Consecuencias y riesgos asociados a los juegos de azar
- Alternativas de ocio saludable

Nº Participantes= 5 estudiantes



### **3.5.- ASESORAMIENTO INDIVIDUALIZADO ANTE DIFICULTADES Y PROBLEMÁTICAS.**

Desde la Oficina Universidad Saludable se ofrece, por parte de las dos psicólogas del servicio, un asesoramiento individualizado breve 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) o de forma presencial, dependiendo de los casos.

El asesoramiento responde fundamentalmente a dos tipos de demanda:

a) Personas de la comunidad universitaria que nos consultan por alguna problemática personal, y que en muchos casos realizan la consulta tras asistir a algún seminario sobre variables socioemocionales en los que las personas toman mayor conciencia de alguna problemática o dificultad. 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, aportando los recursos posibles.

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.

b) Consultas específicas de distintos agentes dentro de la comunidad universitaria que solicitan 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, tanto por una mayor incidencia como por una mayor visibilidad, por lo que se hace necesario mejorar los recursos de atención a estas problemáticas así como las herramientas del personal docente para gestionar este tipo de problemáticas y casuísticas en el aula.

**Nº consultas atendidas= 31**

### 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:

*“Me impresiona el gran trabajo que hacéis. Siempre me pongo feliz cuando abro el correo y veo el vuestro”.*



*“Sois increíbles, no me canso de decirlo, hacéis un trabajo que permite a la Universidad mantener sanos o conscientes de su salud al profesorado. Además del cariño y cuidados que recibimos”.*

*“El trabajo es mucha entrega y esfuerzo y si se hace con tanto cariño y rigor como vosotras, mucho más. Ayudáis a sanar”.*

*“Gracias por todo el esfuerzo que hacéis cada día para que aprendamos a cuidarnos y conocernos mejor”.*

#### SUGERENCIAS Y PROPUESTAS:

Dar al profesorado herramientas para que podamos utilizar con alumnos o donde dirigirles para aprender a gestionar hablar en público, para exposición de trabajos...

Crear algún vídeo sobre pautas para el trabajo en equipo que el profesorado pueda facilitar a los estudiantes.

Más seminarios sobre salud mental y bienestar.

Que hubiera una “asignatura” transversal en el aula virtual, con los recursos que ofrecéis. desde Universidad Saludable.

Que se de mayor visibilidad al trabajo que hacéis, a los talleres, recursos...

Que estos seminarios sean parte obligatoria de los grados

## 4. PROGRAMA “AGENTES HEALTHY 2026”

Este curso se ha llevado a cabo la tercera 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 2026) y se han ofrecido 20 plazas. Inicialmente se apuntaron 34 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. Las horas de dedicación comprenden desde un mínimo de 4 horas hasta un máximo de 40 horas. Por tanto, los créditos reconocidos para los participantes podrían ir desde 0.2 (4h) hasta 2 créditos ECTS (40h).

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.

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

- Asistir a la sesión informativa inicial.
- Realizar al menos 4 horas de participación en una o varias acciones con su formación asociada.

El requisito para participar es estar matriculados/as como estudiantes en la Universidad Rey Juan Carlos en el curso 2025-2026 (estudios de grado, posgrado, doctorado...) y tener motivación y compromiso con el proyecto, empatía y ciertas habilidades básicas para hablar en público o comunicar información a grupos.

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 4 de marzo de 2026, en el **campus de Móstoles**, tanto en horario de mañana como de tarde.

Este reparto de naranjas se acompañó de distintas dinámicas para aportar información sobre los beneficios del consumo de fruta, sobre la importancia de consumir productos de temporada y proximidad, etc. Además, las estudiantes “*Agentes Healthy*” realizaron una serie de

infografías sobre alimentación saludable y de recetas saludables utilizando naranjas, que se repartieron junto con la fruta.



## SALUD SEXUAL

El **23 de marzo**, en el **campus de Alcorcón**, se puso en marcha un stand de sensibilización e información sobre salud sexual, abordando temas como la importancia de los anticonceptivos de barrera y despejando mitos e ideas erróneas.



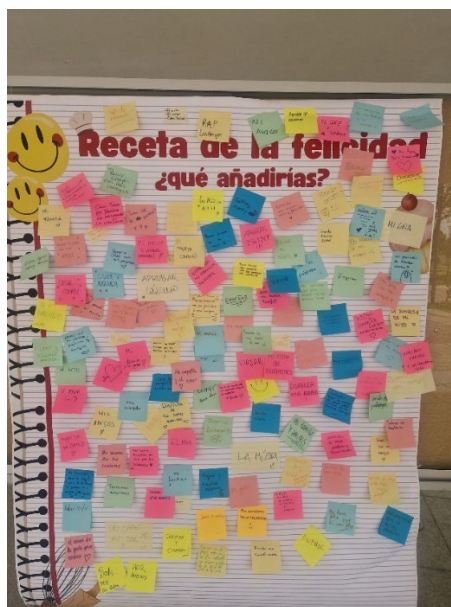
## MÉTODOS ANTICONCEPTIVOS 101



## BIENESTAR EMOCIONAL: DÍA INTERNACIONAL DE LA FELICIDAD

Esta acción se realizó el **9 de abril de 2026** en el **campus de Fuenlabrada**.

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



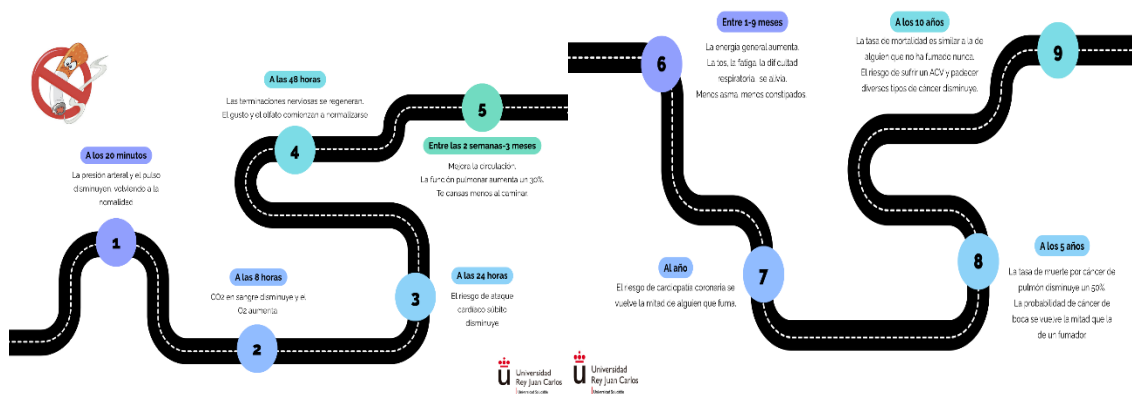
## CAPTACIÓN DONANTES DE SANGRE

Esta acción consistió en el apoyo a la campaña de donación de sangre realizada en los distintos campus por el Día Mundial de la Salud en el mes de abril.

Las “*Agentes Healthy*” estuvieron en el campus de Alcorcón captando donantes, explicando las condiciones para poder donar y la importancia de hacerlo.

## TABACO: CAMPAÑA POR REDES SOCIALES

Esta acción consistió en la realización por parte de las estudiantes de una campaña de sensibilización para redes sociales con vídeos de sensibilización e infografías:





Todos los materiales y dinámicas realizadas en las distintas acciones han sido creadas por las estudiantes que han participado en esta iniciativa y han sido supervisados por profesionales del área trabajada.

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, siendo el motivo principal las dificultades que tienen para compaginar la participación activa en este programa con sus estudios y vidas personales.

Se puede consultar la información de la convocatoria descrita en:

<https://www.urjc2030.es/prus/participa/agentes-healthy-urjc-2025/>

**PARTICIPANTES EN LA TOTALIDAD DE ACCIONES REALIZADAS EN  
EL CURSO 2025-2026: 3.980**

## 5. TRABAJO EN REDES PROMOTORAS DE SALUD

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 especialmente con **REUPS** con las que realizamos una colaboración más estrecha y regular. Además este curso también hemos colaborado con la Red Metropolitana de Universidades Promotoras de Salud.

Algunos de los proyectos y acciones que hemos realizado este curso 25-26 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 emocional** en las universidades pertenecientes a 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/>

En relación a este banco de recursos, se está trabajando en coordinación con el grupo de Universidades Saludables de CRUE-Sostenibilidad, al cual también pertenecemos, para construir un repositorio online sobre recursos y buenas prácticas en bienestar emocional.

Además, se finalizó **la elaboración de un documento de consenso sobre la prevención de la conducta suicida** el cual fue aprobado por CRUE en mayo de 2026, manteniendo reuniones periódicas.

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

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

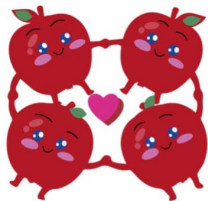
## CAMPAÑA “UN MES, UN MENSAJE SALUDABLE”

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

Universidad de Extremadura

### LA DIABETES Y EL BIENESTAR

#1MensajeSaludable



20 de diciembre de 2025  
Día Internacional de la Solidaridad Humana

**Solidaridad. Tu Red Social con Impacto Real**

Universidad Isabel I



14 de noviembre  
DÍA MUNDIAL DE LA DIABETES

Universidad Rey Juan Carlos



Universidad de Sevilla

La sexualidad que cuidas es la sexualidad que más disfrutas

Universidad de Santiago de Compostela

Entre todos, un campus sin humo





## **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 de forma presencial el 27 de noviembre de 2025 en el III Congreso de Universidades Promotoras de Salud y la segunda se hizo de forma telemática el 12 de marzo de 2026.

## **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 900 participantes.

Asimismo, se difundió una edición senior para estudiantes de Universidad de Mayores que cuenta con alrededor de 200 respuestas.

## **CAMPAÑA DE SENSIBILIZACIÓN PARA LA PREVENCIÓN DEL 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.



### 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.

En este curso hemos participado en la elaboración de material auditivo: “Hacia un modelo integral de promoción de Habilidades Para la Vida desde las experiencias”, correspondiente al *4º episodio del Podcast* de la Comisión, el 9 de diciembre de 2025.

### RED METROPOLITANA DE UNIVERSIDADES PROMOTORAS DE SALUD

En el *Curso de Introducción en la Promoción de la Salud en Comunidades Universitarias* llevado a cabo por esta red mexicana, se nos solicitó participar en una clase titulada “Universidad Saludable de la URJC: buenas prácticas en promoción de la salud universitaria” que se llevó a cabo de forma online el 3 de diciembre de 2025.

## 6. PARTICIPACIÓN EN FOROS Y CONGRESOS. DIFUSIÓN

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.

### 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:

- XXXVII Jornadas de Crue-Sostenibilidad “Universidades comprometidas”, celebradas del 29 al 31 de octubre de 2025 en Alcalá de Henares, Madrid. Asistencia presencial.
- XXXVIII Jornadas de Crue-Sostenibilidad “La universidad, puente entre conocimiento y sostenibilidad”, celebradas del 27 al 29 de mayo de 2026 en la Universidad Europea, Madrid. Asistencia Presencial.

### III CONGRESO DE UNIVERSIDADES PROMOTORAS DE SALUD

El 26, 27 y 28 de noviembre de 2025, se celebró en Málaga el *III Congreso de Universidades Promotoras de Salud. Universidades comprometidas con el bienestar: Hacia entornos inclusivos y saludables*. Se presentaron 4 trabajos entre mesas redondas y comunicaciones orales:

- Construyendo vínculos saludables: experiencias en promoción de la salud afectivo-sexual en la Universidad Rey Juan Carlos
- Intervenciones Asistidas con Animales para trabajar salud emocional con el estudiantado: una experiencia piloto en la Universidad Rey Juan Carlos
- Programa “Agentes Healthy URJC”: fomentando la participación estudiantil como agentes de salud

-La promoción del bienestar emocional en la URJC: más de 15 años de experiencias y aprendizajes.

Asimismo, se recibió un reconocimiento por la contribución de la URJC a la REUPS:



## 7. TUTORIZACIÓN DE ESTUDIANTES DE PSICOLOGÍA EN PRÁCTICAS

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 370 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 “Claves para un uso responsable y saludable del móvil” (descrito en el apartado 3.2.3- Día Mundial de la Salud: Mes de la salud).
- Creación de materiales de difusión, infografías, documentación, búsqueda de recursos sobre distintos temas relacionados con la salud...



Nuestra valoración de su trabajo es enormemente positiva, ya que ha aportado valor a nuestro servicio en estos meses de prácticas. La valoración de la estudiante sobre su paso por Universidad Saludable es también muy positiva:

*“Esta experiencia me ha permitido desarrollar competencias muy útiles para mi futuro laboral y para mi actual conocimiento.*

*La participación progresiva en las distintas tareas llevadas a cabo ha favorecido mi comprensión sobre el ejercicio profesional en el contexto de la promoción de la salud y de la Psicología Comunitaria. De la misma manera, la participación en actividades de promoción de la salud, campañas de sensibilización, seminarios y proyectos sociales y comunitarios ha permitido desarrollar mi conciencia acerca de la importancia del trabajo desde una perspectiva biopsicosocial amplia e integradora.*

*De mención especial supone la figura de las tutoras del centro, Ainhoa Romero y Silvia Cruz, cuya guía y confianza depositada resultó fundamental durante todo el periodo formativo. Gracias a su admirable conocimiento, disposición y cercanía he logrado llevar a cabo un aprendizaje notablemente reflexivo y eficaz. Su continuo acompañamiento y su disponibilidad para resolver mis dificultades, además de hacerme sentir en todo momento parte del equipo, contribuyó a aumentar mi seguridad y confianza en el entorno. Considerando todos los conocimientos profesionales, cabe mencionar que el mayor aprendizaje para mí ha sido descubrir una nueva forma de entender la Psicología: cercana, preventiva, humana y orientada a mejorar el bienestar social. En todo momento he recibido apoyo, escucha, consejos y una actitud cercana por parte de ambas que agradezco profundamente y que ha hecho que esta experiencia sea especial y referencial para mí. (...) En conclusión, el desarrollo de las prácticas ha resultado ser una experiencia de lo más enriquecedora. Estas han permitido adquirir nuevos conocimientos y competencias profesionales relacionadas con la rama, además he logrado descubrir un ámbito de la Psicología de lo más interesante y con el que me he sentido verdaderamente a gusto y cómoda.*

*Doy por finalizado este periodo con una actitud enormemente agradecida, ilusionada y esperanzada de poder llegar, en mi futuro profesional y personal, a impactar en las personas con la misma actitud cercana, comprometida y cálida que ofrecen Silvia y Ainhoa. Agradezco profundamente y admiro la implicación y el ímpetu por inspirar y acompañar a tantas personas, sin duda habéis dejado una huella en mí”.*

## 8. RECURSOS WEB

Como cada curso, se han ido incorporando y actualizando recursos (Guías, infografías, vídeos, bibliografía recomendada...) en la web: <https://www.urjc2030.es/prus/recursos/>

Así, es curso se han incorporado nuevas grabaciones de jornadas en URJC-TV (<https://tv.urjc.es/series/5fb3e3a4d68b1418248b470d>), o vídeos con pautas para mejorar aspectos importantes para el estudiantado como las relacionadas con el trabajo en equipo (<https://www.urjc2030.es/prus/recursos/#trabajo-en-equipo>) o la planificación del tiempo

## 9. LINEAS DE ACTUACIÓN PARA CURSO 2026-2027

Mirando hacia el curso 2026-2027, 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.

Comenzaremos curso dando a conocer a la comunidad universitaria el nuevo **Proyecto “CAMPUS SALUDABLES”**, que pretende ser un instrumento para aunar, visibilizar, impulsar y coordinar las acciones dirigidas a la promoción de la salud realizadas en la URJC, así como recursos y alianzas externas que sumen en la misma dirección.

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 **seminarios, jornadas y talleres** sobre competencias socioemocionales, aquellos que se llevan a cabo curso tras curso (relaciones saludables, hábitos saludables, autoexigencia y perfeccionismo, autocuidado, gestión emocional...), así como otros nuevos, que surgen de las necesidades que vamos detectando a raíz de las sugerencias de la comunidad universitaria. Se volverá a ofrecer también el **Programa “Habilidades para la Vida”** con varios módulos para trabajar competencias fundamentales como autoconocimiento, autoestima, gestión emocional, habilidades cognitivas, vínculos sanos, toma de decisiones, pensamiento crítico...

Se crearán programas específicos poniendo el foco en dos colectivos: a) los **estudiantes de nuevo ingreso** con el objetivo de facilitar su adaptación a la universidad y aportarles herramientas básicas de gestión emocional y habilidades para su vida académica; b) la **población mayor** (personal que se acerca a la jubilación, estudiantes de la Universidad de Mayores...) para ofrecerles herramientas que se adapten a sus necesidades específicas.

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, poniendo especial foco en la **promoción de la actividad física**, los **primeros auxilios** o la **prevención del ictus**.

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 del PDI, con cursos nuevos relacionados con la atención a la **neurodiversidad en el aula o la desconexión digital del profesorado**.

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 una nueva edición de la Escuela de Familias, dirigida en esta ocasión a familias de adolescentes... y ampliando las sinergias con otras entidades.

Seguiremos realizando acciones para avanzar hacia los campus libres de humos, que están enmarcadas dentro del **convenio de colaboración** con la Asociación Española Contra el Cáncer: acciones de sensibilización, formación, grupos de deshabituación tabáquica, etc. Se celebrará también el II Encuentro Campus Libres de Humos, organizado por la Asociación Española Contra el Cáncer.

Este curso volveremos a ofrecer el programa **“Agentes Healthy 2027”**, para que incorporarse nuevos estudiantes interesados en colaborar como agentes de salud en campañas y acciones reales.

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 próximo curso se celebrará en nuestra

universidad el XII **Congreso Iberoamericano de Universidades Promotoras de Salud** en el que participamos como parte del comité organizador y como ponentes para compartir el trabajo realizado desde la URJC.

Por último, el curso que viene seguiremos animando a la comunidad universitaria a participar en las acciones y 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 SU CONTRIBUCIÓN PARA CONSTRUIR UNA COMUNIDAD UNIVERSITARIA MÁS SALUDABLE

