

# MEMORIA 2022-2023

## OFICINA UNIVERSIDAD SALUDABLE

RESPONSABILIDAD SOCIAL UNIVERSITARIA  
VICERRECTORADO DE CALIDAD Y ESTRATEGIA



Ainhoa Romero Hernández y Silvia Cruz Cornejo  
OFICINA UNIVERSIDAD SALUDABLE

## **INDICE**

### **1. Introducción.**

### **2. Actividades curso 2022/2023**

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

- a) Relaciones de pareja saludables.
- b) Regulación emocional.
- c) Técnicas de estudio.
- d) Hábitos saludables: cómo cambiar lo que no funciona.
- e) Autoexigencia y perfeccionismo.
- f) Prevención de adicciones tecnológicas.
- i) Mindfulness: atendernos con salud.
- j) Hablar en público
- k) Autocuidado y manejo del estrés en época de exámenes
- l) Organización realista: gestión del tiempo y los espacios
- m) Autoconocimiento y autoestima
- n) Espacio de relajación en época de exámenes
- ñ) Herramientas de autocuidado

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

- a) Sexualidad saludable: disfunciones y mitos
- b) El último verano: taller de hábitos, conocimientos y actitudes de riesgo frente a la exposición solar y cáncer de piel
- c) Salud Mental e inclusión social: desmontando mitos
- d) Comunicación salud-hable
- e) Comprendiendo el cáncer
- f) Introducción a la salud mental para estudiantes universitarios
- g) Tu carácter: tu mejor carta de presentación

h) Sexualidad y pornografía: Un problema creciente en el que intervenir como educadores/as

i) ¿Sabes cómo abordar con tus hijos/as el tema del alcohol?

j) En busca del sentido vital: autoconocimiento y estrategias

k) Dependencia emocional

l) Sentido vital y motivación

### **2.3.- Conmemoración fechas relevantes**

*a) Día Europeo de la Salud Sexual y Reproductiva: Jornadas Sexualidad Saludable*

- Enredad@s en la red: cómo gestionar nuestras relaciones afectivo-sexuales virtuales
- “Sapiensex”: Juega y aprende sobre sexualidad
- Sensibilización sobre salud sexual

*b) Semana por el Día de las Universidades Saludables*

- Aumenta tu éxito a través de la postura y movimientos
- Fortaleza emocional en el día a día
- Reparto de mandarinas
- Reto 10.000 donaciones de sangre

*c) Día Mundial del VIH*

- Realización de pruebas rápidas de detección de VIH y sífilis
- Reparto de preservativos

*d) Día Mundial de la Salud: Mes de la salud*

- Redes sociales: ¿cómo cambian las relaciones?
- ¿Por qué la pornografía no ayuda a nuestra salud?
- Consumo responsable de alcohol en adultos
- Alimentos funcionales: ¿hacen de nuestra dieta más saludable y sostenible?
- La alta sensibilidad: un concepto poco conocido y en ocasiones controvertido
- Pausas activas
- Donaciones de sangre

- Campaña de prevención sobre alcohol y seguridad vial

**2.4.- Colaboración con otras áreas de la URJC**

- a) Oficina Verde
- b) Clínica Jurídica
- c) Oficina de Intervenciones asistidas con animales
- d) Escuela Internacional de Doctorado
- e) Vicerrectorado adjunto de Deportes
- f) Servicio de Prevención de Riesgos Laborales y Servicio Médico
- g) Unidad de Igualdad
- h) Unidad de Cultura Científica y de la Innovación: Semana de la Ciencia
- i) Escuela Técnica Superior de Ingeniería Informática
- j) Grado de Enfermería
- k) Grado de Psicología
- l) Área de Desarrollo de Personal de PTGAS
- m) Vicerrectorado de Formación del PDI e Innovación Docente

**2.5.- Colaboración con otras Administraciones.**

**2.6.- Atención individualizada a dificultades y problemáticas.**

**2.7.- Opinión, valoración y propuestas de las personas usuarias.**

**3. Trabajo en redes promotoras de salud.**

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

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

**6. Convenios.**

**7. Recursos en la web.**

**8. Líneas de actuación para el curso 2023-2024.**

---

## 1. INTRODUCCIÓN.

---

Desde la Oficina Universidad Saludable se llevan a cabo diversas líneas de actuación dirigidas a **mejorar la salud biopsicosocial y el bienestar de las personas** que conforman la comunidad universitaria y a contribuir a que la URJC actúe desde sus políticas y ejes de actuación como un entorno promotor de salud.

En este sentido, la Oficina Universidad Saludable está implicada fundamentalmente en el **ODS 3: Garantizar una vida sana y promover el bienestar para todos en todas las edades**, fomentando a su vez los principios de sostenibilidad, solidaridad, igualdad e inclusión. Asimismo, uno de los pilares de nuestro trabajo se centra en la formación en salud, ofreciendo la posibilidad al estudiantado de adquirir recursos y competencias en diversas áreas (manejo emocional, resolución de problemas, técnicas de estudio, asertividad, trabajo en equipo, habilidades para hablar en público, etc.), por lo que no sólo mejora positivamente su rendimiento y vida académica, sino que se recibe una educación más integral y de mayor calidad, en consonancia con el **ODS 4**.

Los pilares sobre los que se sustenta este trabajo son:

- Concepción holista e integral de la salud: nuestro objetivo es fomentar estilos de vida más saludables teniendo en cuenta todas las parcelas de la vida (emociones, relaciones, hábitos, recursos económicos...).
- Todas las personas podemos mejorar nuestros recursos y fortalecernos en nuestro día a día: el trabajo que planteamos tiene como marco la promoción de la salud y el bienestar.
- Crear espacios compartidos para que las personas mejoren su salud como agentes activos: las diferentes actividades están enfocadas a que los y las participantes construyan herramientas útiles para mejorar su día a día.

En el curso 2022-2023, se ha continuado combinando la presencialidad con las actividades en modalidad online, ya que, al ser una comunidad muy amplia y ubicada en diversos campus, la modalidad online nos permite llegar a un mayor número de personas y facilitar la asistencia con mayor flexibilidad.

No obstante, hemos continuado realizando actividades presenciales en actividades que requieren especialmente la cercanía y el contacto directo como indicador de mayor calidad, realizando grupos más pequeños.

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

En este sentido, se ha dado continuidad a **seminarios** muy demandados como “Relaciones de pareja saludables”, “Autoexigencia y perfeccionismo”, “Hábitos saludables: cómo cambiar lo que no funciona”, “Prevención de adicciones tecnológicas”, “Manejo del estrés”, “Regulación emocional” y “Técnicas de estudio”. También se han retomado algunos seminarios presenciales como “Hablar en público”, que en los cursos anteriores no se pudieron realizar por las restricciones propias de la pandemia, y se han creado seminarios nuevos como “Autoconocimiento y autoestima”, “Autocuidado y manejo del estrés en época de exámenes”, “Organización realista: gestión del tiempo y los espacios” o “Herramientas para el autocuidado”, todo ello realizado por las psicólogas del servicio.

Adicionalmente, la dotación por parte de la universidad de presupuesto propio para Universidad Saludable nos permite realizar diferentes **actividades e iniciativas con profesionales y entidades externas**, dirigidas a ampliar las temáticas trabajadas hacia una promoción de la salud integral y multidisciplinar: sexualidad, alimentación, actividad física, relaciones, adicciones...

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

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

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

Psicología desde noviembre de 2022 a mayo 2023, ampliando hasta julio las prácticas extracurriculares.

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

Además, se ha seguido reforzando el trabajo con las redes promotoras de salud de las que formamos parte, especialmente con la **Red Española de Universidades Promotoras de Salud (REUPS)**, con la que realizamos un trabajo colaborativo muy positivo, participando activamente en distintos grupos e iniciativas de trabajo cooperativo entre universidades. Uno de los logros de este curso en el que nos hemos implicado de forma muy activa ha sido la creación del **documento de consenso sobre Bienestar Emocional en las universidades**, que ha sido aprobado por la CRUE en mayo de 2023 en las *XXXII Jornadas CRUE-Sostenibilidad* en la Universidad de Burgos. En esta línea, actualmente seguimos trabajando en un mapeo conjunto de recursos sobre bienestar emocional y definiendo líneas futuras de actuación en este tema, como, por ejemplo, la creación de protocolos conjuntos de actuación ante problemáticas relativas a la salud mental.

Otro grupo de trabajo en el que participamos activamente desde REUPS es el de “Campus libre de humos”, desde el cual se ha establecido un **convenio con la Asociación Española Contra el Cáncer** que posibilitará la realización de acciones conjuntas, aportación de material, recursos para dejar de fumar, etc.

A nivel de difusión, hemos participado en **congresos internacionales y nacionales** relacionados con la promoción de la salud. En octubre de 2022 intervenimos en el *X Congreso Iberoamericano de Universidades Promotoras de Salud* con varias ponencias, así como en el *II Congreso de Universidades Promotoras de Salud*, presentando tanto el documento de consenso de bienestar al resto de universidades como varios trabajos. En este mismo congreso se presentó el libro: ‘**Campus y ciudadanías saludables: estudios para una promoción integral de la salud en la región iberoamericana**’, en el que se han seleccionado trece experiencias presentadas por universidades iberoamericanas que destacan en esta materia. Entre ellas, se encuentran varias de las realizadas desde Universidad Saludable de la URJC, sobre bienestar emocional. Universidad Saludable recibió también un reconocimiento por su contribución a la REUPS.

En este curso, una vez más, las actividades realizadas han tenido una gran acogida. El total de participantes en las actividades en las que registramos desde nuestro servicio la asistencia asciende a **3.493 personas**, con datos de impacto y de satisfacción muy positivos.

Adicionalmente, contando con los beneficiarios de las iniciativas que no conllevan registro de 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. ACTIVIDADES CURSO 2022-2023

---

### 2.1. SEMINARIOS SOBRE COMPETENCIAS SOCIOEMOCIONALES.

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

#### RELACIONES DE PAREJA SALUDABLES

- **Objetivo:**

Aprender a relacionarnos en pareja de una manera sana, entendiendo desde dónde se relaciona uno/a mismo/a con los demás y desde dónde se relaciona la pareja.

- **Formato y contenidos:**

Este seminario se ha realizado en dos sesiones de dos horas cada una con frecuencia semanal.

Se han trabajado los siguientes contenidos:

- Características de las relaciones de pareja saludables y tóxicas.
- Conceptos importantes para entender cómo nos relacionamos: apego, necesidades...
- Áreas a trabajar en la pareja: comunicación clara, acompañamiento emocional, fomentar las interacciones positivas...

- **Fechas y modalidad:**

FECHAS	Modalidad
19 y 26 de enero 2023	ONLINE

- **Total participantes:** 131 estudiantes

- **Resultados:**

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

Los resultados se muestran en la siguiente tabla:

	Nada	Algo	Bastante	Mucho
1. Soy más consciente de lo que implica una relación sana	--	3.2%	47.3%	<b>49.5%</b>
2. Puedo identificar con claridad las señales de una relación tóxica	--	2.1%	45.2%	<b>52.7%</b>
3. Tengo más herramientas para construir relaciones de pareja saludables	--	2.2%	40%	<b>54.8%</b>

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

- **Escalas de satisfacción.**

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

Satisfacción con los resultados	Profesionalidad de la ponente	Apoyo que la URJC debería dar al Programa
9.01	9.55	9.57

## REGULACIÓN EMOCIONAL

- **Objetivo:**

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

- **Formato y contenidos:**

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

Los contenidos son los siguientes:

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

- **Fechas y modalidad:**

FECHAS	Modalidad
22 y 29 de noviembre de 2022	Online

- **Total participantes: 192 estudiantes**

- **Resultados:**

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

Los resultados se muestran en la siguiente tabla:

		Media (d.t)	Diferencia de medias (post-pre)	Intervalo de confianza 95% Inf-sup		p
Distinción de las emociones	Pre-intervención	7.37(3.31)	-1.22	-1.71	-.72	.00
	Post-intervención	8.5(2.99)				
Análisis de las emociones	Pre-intervención	8(1.75)	-.74	-1.07	-.41	.00
	Post-intervención	8.75(1.51)				

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

- **Escalas de satisfacción.**

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

Satisfacción con los resultados	Profesionalidad de la ponente	Apoyo que la URJC debería dar al Programa
9.04	9.51	9.7

## TÉCNICAS DE ESTUDIO

- **Objetivo:**

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

- **Formato y contenidos:**

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

-Autoanálisis sobre los propios hábitos de estudio.

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

- **Fechas y modalidad:**

FECHAS	Modalidad
18 y 25 de noviembre de 2022	Online
5 y 12 de mayo de 2023	Online

- **Total participantes: 238 estudiantes**

- **Resultados:**

Para la evaluación pre-post, se han utilizado dos dimensiones del *Cuestionario de Hábitos y Técnicas de Estudio (CHTE)*: **Plan de trabajo y Técnicas de estudio.**

Los resultados se muestran en la siguiente tabla:

CHTE		Media (d.t)	Diferencia de medias (post-pre)	Intervalo de confianza 95% Inf-sup		p
Técnicas de estudio	Pre-intervención	5.96(1.88)	-9.23	-1.66	-1.08	.00
	Post-intervención	7.34(1.61)				
Plan de trabajo	Pre-intervención	5.02(2.28)	-9.32	-2.23	-1.45	.00
	Post-intervención	6.86(2.19)				

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

- **Escalas de satisfacción:**

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

Satisfacción con los resultados	Profesionalidad de la ponente	Apoyo que la URJC debería dar al Programa
8.68	9.5	9.58

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

- **Objetivo:**

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

- **Formato y contenidos:**

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

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

- **Fechas y modalidad:**

FECHAS	Modalidad
24 y 31 de enero de 2023	Online

- **Total participantes: 134 estudiantes**

- **Resultados:**

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

Los resultados se muestran en la siguiente tabla:

	Nada	Algo	Bastante	Mucho
1. Considero que tengo más capacidad para identificar mis hábitos más dañinos	--	7.2%	<b>65%</b>	27.8%
2. Siento que tengo más herramientas para hacer cambios en mi vida	--	4.1%	<b>58.8%</b>	37.1%
3. Me siento más capaz de poner en marcha cambios beneficiosos para mí.	--	12.5%	<b>57.3%</b>	30.2%

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

- **Escalas de satisfacción:**

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

Satisfacción con los resultados	Profesionalidad de la ponente	Apoyo que la URJC debería dar al Programa
8.87	9.57	9.59

## AUTOEXIGENCIA Y PERFECCIONISMO

- **Objetivo:**

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

- **Formato y contenidos:**

Se realizó en dos sesiones de dos horas. Se trabajaron los siguientes contenidos:

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

- **Fechas y modalidad:**

FECHAS	Modalidad
13 y 20 de diciembre de 2022	Online
24 y 31 de enero de 2023	Online (PDI/PAS)

- **Total participantes: 148 estudiantes**

- **Resultados:**

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

Los resultados se muestran en la siguiente tabla:

CHTE		Media (d.t)	t	Intervalo de confianza 95%		p
				Inf-sup		
Preocupación por errores	Pre-intervención	23.42(8.08)	3.77	-1.83	-5.9	.000
	Post-intervención	19.53(6.91)				
Expectativas personales	Pre-intervención	22.98(5.11)	3.08	.54	.59	.000
	Post-intervención	21.3(4.89)				

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

- **Escalas de satisfacción:**

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

Satisfacción con los resultados	Profesionalidad de la ponente	Apoyo que la URJC debería dar al Programa
8.79	9.47	9.65

### PREVENCIÓN DE ADICCIONES TECNOLÓGICAS

- **Objetivo:**

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

- **Formato y contenidos:**

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

- Conceptos básicos sobre las TICs. Estadísticas.
- Psicoeducación: diferencias entre uso, abuso y adicción. Características de la adicción. Riesgos del abuso (para el propio usuario y daños a terceros: grooming, sexting, phishing, ciberodio, ...).
- Orígenes: por qué llegamos a una adicción a las TICs.
- Tipos de adicciones: videojuegos, móvil, adicción a compras...etc.
- Pautas para prevenir el abuso de las TICs: resolución de problemas, manejo emocional, ocio alternativo saludable, autoestima, gestión del tiempo...etc.

- **Fechas y modalidad:**

FECHAS	Modalidad
9,16,23 de marzo de 2023	Online

- **Total participantes: 94 estudiantes**

- **Resultados:**

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

Los resultados se muestran en la siguiente tabla:

CERM		Media (d.t)	t	Intervalo de confianza 95%		p
				Inf	sup	
ADICCIÓN	Pre-intervención	18.78(4.25)	1.55	-.3	2.42	.00
	Post-intervención	17.72 (5.6)				

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

- **Escalas de satisfacción:**

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

Satisfacción con los resultados	Profesionalidad de la ponente	Apoyo que la URJC debería dar al Programa
9.22	9.65	9.69

### MINDFULNESS: ATENDERNOS CON SALUD

- **Objetivo:**

Practicar distintas técnicas de mindfulness para conseguir una actitud de atención completa sobre uno/a mismo/a, sobre la experiencia y el momento presente, así como mayor bienestar emocional.

- **Formato y contenidos:**

La actividad consta de 3 sesiones de 2 horas de duración cada una con una frecuencia semanal.

Se han trabajado los siguientes contenidos:

- Hábitos mentales relacionados con el bienestar/malestar psicológico.
- Qué es Mindfulness. Atención consciente
- Pensamientos intrusivos y problemas de concentración
- Cambiar el foco atencional
- Instalación de Recursos somáticos
- Recursos externos
- Ejercicios prácticos: 1.- Centrarnos en el presente; 2.- Meditación centrada en la respiración; 3.- Scanner corporal y emocional; 4.- Visualización; 5.- Salir del estado mental de espera; 6.- Observar la incomodidad; 7.- Ejercicios psico-sensoriomotrices.

- **Fechas y modalidad:**

FECHAS	Modalidad
9, 16 y 23 de febrero de 2023	Presencial (Madrid-Vicálvaro)

- **Total participantes: 25 estudiantes**

- **Resultados:**

Para la evaluación pre-post, se ha utilizado el *Cuestionario Mindfulness de Cinco Facetas* (FFMQ) que evalúa cinco aspectos: **1. Observar; 2. Describir; 3. Actuar con conciencia; 4. No enjuiciamiento; 5. No reactividad.**

Los resultados se muestran en la siguiente tabla:

FMMQ		Media (d.t)	t	Intervalo de confianza 95% Inf-sup		p
Observar	Pre-intervención	27.95(6.13)	-2.69	-4.34	-.55	.00
	Post-intervención	30.4(4.12)				
Describir	Pre-intervención	26.04(5.15)	-2.32	-4.39	-.24	.00
	Post-intervención	28.36(6.87)				
Actuar con conciencia	Pre-intervención	25.09(6.36)	-.28	-2.67	2.04	.00
	Post-intervención	25.4(5.63)				
No enjuiciamiento	Pre-intervención	27.22(7.15)	-2.04	-3.02	-.28	.00
	Post-intervención	28.72(7.43)				
No reactividad	Pre-intervención	20.45(4.16)	-2.41	-.29	-2.41	.01
	Post-intervención	22.59(4.10)				

Como se puede observar, **todas las variables mejoran con significación estadística.**

- **Escalas de satisfacción:**

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

Satisfacción con los resultados	Profesionalidad de la ponente	Apoyo que la URJC debería dar al Programa
8.72	9.77	9.77

## HABLAR EN PÚBLICO

- **Objetivo:**

Obtener herramientas y recursos para realizar exposiciones en público con menos ansiedad y mayor autoeficacia.

- **Formato y contenidos:**

Este seminario consta de cuatro sesiones de dos horas cada una con una frecuencia semanal.

Se han trabajado los siguientes contenidos:

- Conceptualización sobre el miedo a hablar en público.
- Componente cognitivo: pensamientos, autoinstrucciones.
- Componente fisiológico: respiración, visualización, anclaje...
- Componente motor: pautas para organizar una exposición, comunicación paralingüística.
- Dinámicas y ejercicios prácticos.

- **Fechas y modalidad:**

FECHAS	Modalidad
1, 8, 15 y 22 febrero de 2023	Presencial (Móstoles)

- **Total participantes: 30 estudiantes**

- **Resultados:**

Para la evaluación pre-post, se ha utilizado el Cuestionario de Confianza en Hablar en Público (PRCS-12) que evalúa en 12 ítems dos constructos: **Seguridad al hablar en público** y **Miedo al hablar en público**. Se muestran los resultados:

PRCS		Media (d.t)	t	Intervalo de confianza 95% Inf-sup		p
SEGURIDAD	Pre-intervención	18(6.40)	-3.63	-5.79	-1.53	.000
	Post-intervención	21.66 (6.55)				
MIEDO	Pre-intervención	21.27(5.90)	1.92	-.19	4.3	.000
	Post-intervención	19.22(4.94)				

Como se puede observar, la **“seguridad” aumenta y el “miedo” disminuye** con significación estadística, siendo la primera la que más potencia alcanza.

- **Escalas de satisfacción.**

En este seminario se ha realizado sólo una evaluación cualitativa posterior, incluyendo la escala breve de satisfacción general. A continuación, se muestran las medias (escala de 1-10) de las variables evaluadas:

Satisfacción con los resultados	Profesionalidad de la ponente	Apoyo que la URJC debería dar al Programa
8.66	9.77	9.72

### AUTOCUIDADO Y MANEJO DEL ESTRÉS EN ÉPOCA DE EXÁMENES

- **Objetivo:**

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

- **Formato y contenidos:**

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

Los contenidos son los siguientes:

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

- **Fechas y modalidad:**

FECHAS	Modalidad
12 y 19 de diciembre de 2022	Online
9 y 16 de mayo de 2023	Online

- **Total participantes: 117 estudiantes**

- **Resultados:**

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

Los resultados se muestran en la siguiente tabla:

	Nada	Algo	Bastante	Mucho
1. Considero que tengo más capacidad para identificar mis emociones y mis estresores	--	29.7%	<b>58.1%</b>	12.2%
2. Tengo más herramientas para cuidarme en época de exámenes	1.3%	20.3%	<b>58.1%</b>	20.3%
3. Me siento más capaz de manejar la ansiedad en mi día a día	1.3%	39.2%	<b>48.7%</b>	10.8%

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

- **Escalas de satisfacción.**

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

Satisfacción con los resultados	Profesionalidad de la ponente	Apoyo que la URJC debería dar al Programa
8.67	9.44	9.58

### ORGANIZACIÓN REALISTA: GESTIÓN DEL TIEMPO Y DEL ESPACIO

- **Objetivo:**

Trabajar pautas y herramientas para gestionar mejor nuestro tiempo y potenciar el orden en nuestros espacios y en nuestra vida cotidiana

- **Formato y contenidos:**

Consta de dos sesiones de hora y media cada una con frecuencia semanal.

Los contenidos son los siguientes:

-Cómo organizarnos de forma realista y saludable: el tiempo y el espacio.

-Pautas para una buena organización.

-La gestión del tiempo: planificación y herramientas.

-Técnicas, ejercicios y Apps.

- **Fechas y modalidad:**

FECHAS	Modalidad
3 y 10 de mayo de 2023	Online

- **Total participantes: 65**

- **Resultados:**

Este seminario fue impartido por la estudiante de Psicología en prácticas, por lo que incluimos la valoración propia de las actividades externas en las que únicamente se valora de forma cuantitativa la satisfacción global con la actividad:

**Satisfacción global con la actividad = 9.08**

### AUTOCONOCIMIENTO Y AUTOESTIMA

- **Objetivo:**

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

- **Formato y contenidos:**

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

Los contenidos son los siguientes:

- Psicoeducación sobre autoconocimiento
- Dinámicas para potenciar el autoconocimiento
- Psicoeducación sobre autoestima
- Autoaceptación y autocompasión
- Poner límites
- Autonomía y autorresponsabilidad
- Recibir lo nutritivo

- **Fechas y número de participantes:**

FECHAS	Modalidad
8 y 15 de marzo de 2023	Presencial (Madrid-Vicálvaro)

- **Total participantes: 17 estudiantes**
- **Resultados:**

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

Los resultados se muestran en la siguiente tabla:

	Nada	Algo	Bastante	Mucho
1. Siento que me conozco mejor a mismo/a	--	25%	<b>50%</b>	25%
2. Creo que tengo más herramientas para seguir conociéndome mejor día a día	--	--	<b>58.3%</b>	41.7%
3. Soy más consciente de lo que significa tener una autoestima sana	--	8.3%	<b>50%</b>	41.7%
4. Conozco mejor qué puedo hacer para construir autoestima y autocompasión	--	8.3%	41.7%	<b>50%</b>

Como se puede observar, los porcentajes más altos reflejan que los participantes son “*bastante*” más conscientes de sí mismos y de sus herramientas de autoconocimiento, así como lo que implica una autoestima sana, y conocen “*mucho*” mejor qué hacer para aumentar la autoestima y autocompasión.

- **Escalas de satisfacción.**

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

Satisfacción con los resultados	Profesionalidad de la ponente	Apoyo que la URJC debería dar al Programa
9.16	9.8	9.8

## ESPACIO DE RELAJACIÓN EN ÉPOCA DE EXÁMENES

- **Objetivo:**

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

- **Formato y contenidos:**

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

- Psicoeducación sobre la ansiedad ante exámenes y la relajación.
- Recursos para potenciar la calma y la relajación en época de exámenes.
- Ejercicios prácticos de desactivación, respiración, atención plena...etc.

**-Fechas y modalidad:**

FECHAS	Modalidad
22 de junio de 2023	Presencial (Alcorcón)

- **Total participantes:** 2 (las personas inscritas fueron 15 pero finalmente sólo acudieron dos).

- **Resultados:**

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

Los resultados se muestran en la siguiente tabla:

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

- **Escalas de satisfacción.**

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

Satisfacción con los resultados	Apoyo que la URJC debería dar al Programa
9'5	10

## HERRAMIENTAS DE AUTOCUIDADO

- **Objetivo:**

Proporcionar herramientas y pautas que favorezcan el autocuidado del **PDI y PTGAS**.

- **Formato y contenidos:**

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

Los contenidos giran en torno a 5 módulos:

1. Manejo del estrés
2. Regulación emocional
3. Autoestima y autocompasión
4. Relaciones saludables
5. Sueño y descanso

- **Fechas y modalidad:**

FECHAS	Modalidad
7, 14, 21, 28, de febrero y 7 de marzo de 2023	Online (PDI/PTGAS)

- **Total participantes: 69**

- **Resultados:**

En este seminario se ha realizado sólo una evaluación cualitativa posterior, incluyendo la escala breve de satisfacción general, eliminando la de profesionalidad pues ha sido impartido

por las dos técnicas. Ha consistido en siete preguntas ad hoc sobre los conocimientos aportados en el seminario.

Los resultados se muestran en la siguiente tabla:

	Nada	Algo	Bastante	Mucho
1. Me siento más capaz de identificar mis estresores	--	5.36%	<b>57.14%</b>	37.5%
2. Siento que tengo más herramientas para manejar el estrés	--	7.2%	<b>51.8%</b>	41%
3. Conozco mejor mis emociones y su funcionamiento	--	21.4%	<b>50%</b>	28.6%
4. Soy más consciente de lo que puedo hacer para cuidar mi autoestima	--	10.8%	<b>48.2%</b>	41%
5. Me siento más capaz de mejorar mis relaciones	--	16%	<b>55.4%</b>	28.6%
6. Conozco cómo mejorar mi sueño, mi descanso	1.8%	9%	42.8%	<b>46.4%</b>
7. Siento que tengo más herramientas para cuidarme en mi día a día		5.3%	39.3%	<b>55.4%</b>

Como se puede observar, los porcentajes más altos reflejan que los participantes son “*bastante*” más capaces de identificar estresores, así como sus emociones, tienen “*bastantes*” más herramientas para manejar el estrés y cuidar su autoestima y son “*bastantes*” más capaces de mejorar sus relaciones. Asimismo, conocen “*mucho*” más cómo mejorar el sueño y, en definitiva, sienten que tienen “*muchas*” más herramientas para cuidarse en su día a día

- **Escalas de satisfacción.**

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



Satisfacción con los resultados	Apoyo que la URJC debería dar al Programa
9.01	9.65

**TOTAL DE PARTICIPANTES EN SEMINARIOS INTERNOS = 1.262**

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

### “SEXUALIDAD SALUDABLE: DISFUNCIONES Y MITOS”

Esta jornada se realizó en modalidad online a través de Teams y estuvo dirigida al estudiantado. El objetivo fue informar y sensibilizar sobre distintos temas relacionados con la salud sexual y trabajar distintas variables que nos permitan vivir nuestra sexualidad de forma sana y consciente.

Fecha: 21 y 28 de septiembre de 2022

Dirigida a: Estudiantes

Impartida por: **Aluhé Benítez**. Fisioterapeuta especializada en suelo pélvico y disfunciones sexuales.

Contenidos:

- Modelos de la respuesta sexual
- La respuesta sexual anatómica
- Disfunciones sexuales
- Mitos y creencias
- Promoción de la salud sexual

Participantes en la actividad: 143

Satisfacción con la actividad (1-10) = 9.18

**“EL ÚLTIMO VERANO. TALLER DE HÁBITOS, CONOCIMIENTOS Y ACTITUDES DE RIESGO  
FRENTE A LA EXPOSICIÓN SOLAR Y EL CÁNCER DE PIEL”**

El objetivo de esta actividad online fue sensibilizar sobre los riesgos de la exposición al sol, así como de estrategias de prevención del cáncer de piel.

Fecha: 28 de septiembre de 2022.

Dirigida a: Estudiantes

Impartida por:

**Dra. Ángeles Moreno Fernández.** Investigadora Principal del Proyecto Comunicancer. PDI URJC

**Dra. Nuria Blázquez.** Facultativa de Dermatología del Hospital Costa del Sol.

**Dña. Marta Fuentes.** Presidenta Asociación Melanoma España.

Contenidos:

- Introducción al proyecto Comunicancer.
- Taller de fotoprevención: revisando nuestros hábitos, conocimientos y actitudes.
- Proyección Vídeo Historias que curan. Melanoma España
- Hábitos de exposición al sol, conocimientos y actitudes de riesgo y comportamientos saludables para la prevención.

Grabación disponible en URJC-TV: <https://tv.urjc.es/video/62501077d3b33412f91daa03>

Participantes en la actividad: 94

Satisfacción con la actividad (1-10) = 9.33

**“SALUD MENTAL E INCLUSIÓN SOCIAL: DESMONTANDO MITOS”**

Esta actividad, desde una perspectiva de salud comunitaria, tenía como objetivo visibilizar la importancia de la salud mental, incidiendo en el ámbito más social.

Fecha: 23 de septiembre de 2022.

Dirigida a: Estudiantes

Impartida por: **José Luis Méndez Flores.** Trabajador Social del Servicio de Orientación en

Salud Mental de la Confederación SALUD MENTAL ESPAÑA.

Contenidos:

- ¿Quiénes son las personas con discapacidad psicosocial? Salud Mental versus -Problemas de salud mental. Aspectos a tener en cuenta en los problemas de salud mental.
- Del «enfermo mental» a las personas y sus capacidades. ¿Cómo se ha realizado? La importancia de la Convención ONU.
- ¿Qué factores pueden desencadenar los problemas de salud mental?
- ¿Qué pasa cuando aparece un problema de salud mental? ¿En qué debemos fijarnos?
- ¿Qué sentimientos suele tener una persona con problemas de salud mental?
- Diferencias entre problemas de salud mental y otros problemas de salud.
- El estigma como principal barrera de inclusión.
- ¿Cómo se debería intervenir con una persona con problemas de salud mental?
- ¿Cómo apoyar a las personas con problemas de salud mental?

Participantes en la actividad: 119

Satisfacción con la actividad (1-10) = 9.03

**“COMUNICACIÓN SALUD-HABLE”**

Esta actividad se desarrolló con el objetivo de mejorar nuestra comunicación para poder relacionarnos de una forma más saludable.

Fecha: 18 y 25 de octubre de 2022.

Dirigida a: Estudiantes y PDI/PTGAS

Impartida por: **Asier Zuazo**. Psicoterapeuta acreditado como Psicólogo General Sanitario, y experto en el ámbito de la Comunicación y la Gestión de Emociones. Conferenciante y formador en el ámbito sanitario y empresarial.

Contenidos:

- El manejo de las actitudes y claves para la puesta en acción
- Conceptualización de la comunicación eficaz; “el arte de seducir”
- El modelo DISC; Cómo construir una comunicación eficaz a medida
- Generar confianza en las personas que nos rodean
- El manejo del lenguaje

- La persuasión
- Hablar en términos de beneficios (La técnica FAB)
- Manejo y gestión de situaciones con personas pasivas y agresivas
- Argumentación frente a la objeción
- Un discurso con impacto: Consejos para una puesta en acción memorables
- Habilidades de empoderamiento antes de la presentación
- La escucha activa
- Gestión del estrés como elemento modulador de una comunicación eficaz
- Habilidades continente: el manejo del espacio y el saludo
- Gestión del conflicto y asertividad

Participantes en la actividad: 89 Estudiantes y 27 PDI/PTGAS = **116**

Satisfacción con la actividad (1-10) = **9.20**

### “COMPRENDIENDO EL CÁNCER”

Se organizó esta charla-coloquio online con motivo del **Día Mundial contra el Cáncer** con el objetivo de conocer mejor esta enfermedad y sensibilizar a la comunidad universitaria sobre los factores de riesgo relacionados con el cáncer y su prevención.

Fecha: 4 de febrero de 2023

Dirigida a: Estudiantes y PDI/PTGAS

Impartida por: **Dr. Enrique Grande Pulido**. Jefe del Servicio de Oncología Médica del Hospital MD Anderson Cáncer Center Madrid.

Contenidos:

- Qué es el cáncer
- Factores de riesgo
- Epidemiología de los tumores más frecuentes
- Sintomatología
- Tratamientos disponibles
- Debate, preguntas

Grabación disponible en URJC-TV: <https://tv.urjc.es/video/63e24394c758c1d463198b68>

Participantes en la actividad: 148 Estudiantes y 25 PDI/PTGAS=**173**

Satisfacción con la actividad (1-10) = 9.22

### **“INTRODUCCIÓN A LA SALUD MENTAL PARA ESTUDIANTES UNIVERISTARIOS”**

Se organizó este seminario de cuatro sesiones para facilitar la comprensión de las principales problemáticas de salud mental, identificar señales de alerta y promover la detección temprana, así como la canalización de ayuda.

Fecha: 7, 14, 21 y 28 de marzo de 2023

Dirigida a: Estudiantes

Impartida por: **FITA-Fundación Instituto de Trastornos Alimentarios**

Contenidos:

Sesión 1: Introducción a la salud mental. Júlia Pous. Psicóloga clínica especialista en trastornos de la conducta y adicciones.

<https://tv.urjc.es/video/64268a93f8ceb7aff858d0db>

Sesión 2: Ansiedad, estrés y depresión. Raquel Iglesias, Psicóloga clínica especialista en trastornos de la conducta alimentaria.

<https://tv.urjc.es/video/64268b76f8ceb7b0257c6402>

Sesión 3: Los Trastornos de la Conducta Alimentaria. Raquel Linares, directora de Fita Fundación y psicóloga clínica especialista en trastornos de la conducta alimentaria.

<https://tv.urjc.es/video/64268c7cf8ceb7b07d2af834>

Sesión 4: Adicción a pantallas y sustancias. Júlia Pous. Psicóloga clínica especialista en trastornos de la conducta y adicciones.

<https://tv.urjc.es/video/64268d66f8ceb7b0c8244d73>

Participantes en la actividad: 127

Satisfacción con la actividad (1-10) = 9.18

### **“TU CARÁCTER: TU MEJOR CARTA DE PRESENTACIÓN”**

Con motivo del DÍA INTERNACIONAL DE LA FELICIDAD, se organiza un taller online de dos sesiones con el objetivo de conocer mejor las cualidades de nuestro carácter, poniendo las bases para desarrollarlas mejor en nuestra vida personal y profesional.

Fecha: 22 y 29 de marzo de 2023

Dirigida a: Estudiantes y PDI/PTGAS

Impartida por: **Rosa Rabbani**. Doctora en Psicología Social. Psicoterapeuta y coach. Autora del libro “El buen carácter: claves para sacarle partido a tu forma de ser”, entre otros.

Contenidos:

- ¿Qué son las cualidades del carácter?
- ¿Cómo detectar nuestras fortalezas?
- ¿Cómo usar nuestras virtudes en el ámbito profesional y en nuestra vida personal?
- Ejercicios prácticos guiados.

Participantes en la actividad: 109 Estudiantes+ 70PSI/PTGAS = **179**

Satisfacción con la actividad (1-10) = **8.82**

### **SEXUALIDAD Y PORNOGRAFÍA: UN PROBLEMA CRECIENTE EN EL QUE INTERVENIR COMO EDUCADORES/AS”**

Taller online de dos sesiones con el objetivo de conocer la problemática que existe actualmente en relación con el consumo de pornografía y trabajar recursos útiles para identificar el problema y ayudar a los/as hijos/as y jóvenes a prevenirlo o a poner soluciones cuando sea necesario.

Fecha: 9 y 16 de marzo de 2023

Dirigida a: PDI/PTGAS

Impartida por: **Asociación “Dale una vuelta”**. Jorge Gutiérrez: Director de la Asociación Dale Una Vuelta, autor del libro «La trampa del sexo digital» y conferenciante experto en adicción a la pornografía. Alejandro Villena: Psicólogo y Sexólogo clínico, miembro del equipo clínico asesor de Dale Una Vuelta e investigador en el uso problemático de pornografía

Contenidos:

Sesión 1: Sexualidad y pornografía: conceptos, datos, estadísticas, problemática, etc.

Sesión 2: Prevención, detección y ayuda en la adicción o abuso de la pornografía: recursos útiles para madres, padres y educadores.

Participantes en la actividad: 33

Satisfacción con la actividad (1-10) = 8.86

### “¿SABES CÓMO ABORDAR CON TUS HIJOS/AS EL TEMA DEL ALCOHOL?”

Charla coloquio para adquirir pautas que nos ayuden como padres/madres/educadores a tratar el tema del alcohol con nuestros hijos/as o menores cercanos.

Fecha: 25 de mayo de 2023

Dirigida a: PDI/PTGAS

Impartida por: Fundación Alcohol y Sociedad

Contenidos:

- De qué hablamos: el alcohol.
- La Adolescencia y su relación con el alcohol.
- Cómo abordar el tema desde las familias.
- Habilidades sociales en la adolescencia.
- Dudas y preguntas.

Participantes en la actividad: 13

Satisfacción con la actividad (1-10) = 9.45

### “EN BUSCA DEL SENTIDO VITAL: AUTOCONOCIMIENTO Y ESTRATEGIAS”

Atendiendo a las necesidades de ambos colectivos profesionales de la universidad, se organiza seminario de dos sesiones enfocado a reflexionar sobre nuestros objetivos y metas, motivación y sentido vital.

Fecha: 24 y 31 de mayo de 2023

Dirigida a: PDI/PTGAS

Impartida por:

**Guillermo Blanco Bailac.** Psicólogo Especialista en Psicología Clínica y Psicoterapia por la EFPA. Especialista en Terapias de Tercera Generación.

**Jose Antonio Molina.** Doctor en Psicología y profesor en la UCM. Colaborador habitual en

medios de comunicación habiendo recibido diferentes galardones por su contribución a la difusión de la Psicología.

Contenidos:

- Los pensamientos: amigos o enemigos.
- Autoconocimiento: autoestima.
- Motivación hacia objetivos vitales: estrategias.
- ¿Cómo nos comportamos?
- Orientando nuestra vida
- Transformación efectiva

**Vídeo sesión 1:** <https://tv.urjc.es/video/6478643af8ceb756fe5774c9>

**Vídeo sesión 2:** <https://tv.urjc.es/video/647865a6f8ceb757c6340643>

Participantes en la actividad: 34

Satisfacción con la actividad (1-10) = 8.85

**“DEPENDENCIA EMOCIONAL”**

Se organiza un seminario de dos sesiones enfocado a identificar cómo nos relacionamos desde la dependencia de forma tóxica y a aprender a relacionarnos de una forma más sana.

Fecha: 6 y 13 de junio de 2023

Dirigida a: Estudiantes y PDI/PTGAS

Impartida por: **Arun Mansukhani.** Psicólogo Especialista en Psicología Clínica. Sexólogo. Consultor y facilitador EMDR.

Contenidos:

- Dependencia emocional: características.
- Apegos inseguros.
- Relaciones sanas-tóxicas en la cultura del narcisismo.
- Patatas para relacionarnos de una forma sana.

Participantes en la actividad: 68 Estudiantes+ 27 PDI/PTGAS = **95**

Satisfacción con la actividad (1-10) = 9.18

## “SENTIDO VITAL Y MOTIVACIÓN”

Se organiza un taller enfocado a reflexionar sobre nuestros objetivos y metas, motivación y sentido vital.

Fecha: 20 de junio de 2023

Dirigida a: Estudiantes

Impartida por: **Jose Antonio Molina.** Doctor en Psicología y profesor en la UCM. por la Colaborador habitual en medios de comunicación habiendo recibido diferentes galardones por su contribución a la difusión de la Psicología.

Contenidos:

- Los pensamientos: amigos o enemigos.
- Autoconocimiento: autoestima.
- Motivación hacia objetivos vitales: estrategias.
- ¿Cómo nos comportamos?
- Orientando nuestra vida
- Transformación efectiva

Participantes en la actividad: 46

Satisfacción con la actividad (1-10) = 8.92

**TOTAL DE PARTICIPANTES EN ACTIVIDADES REALIZADAS POR EXTERNOS: 1.172**

### 2.3. CONMEMORACIÓN DE FECHAS RELEVANTES:

#### JORNADAS “SEXUALIDAD SALUDABLE”

Por el *Día Europeo de la Salud Sexual y Reproductiva* se organizaron unas jornadas presenciales para sensibilizar sobre los riesgos de las redes sociales y las apps de citas en la forma de relacionarnos sexualmente así como para promover la educación sexual en base a uso de métodos anticonceptivos, ITS... etc.

 Enredad@s en la red: cómo gestionar nuestras relaciones afectivo-sexuales virtualmente

Objetivo: reflexionar sobre las relaciones afectivo-sexuales en el mundo virtual y aprender

a gestionar las consecuencias emocionales de las mismas.

Fecha: 13 de febrero de 2023

Dirigida a: Estudiantes

Modalidad y campus: Presencial (Fuenlabrada)

Impartida por: **Asociación Lilith.**

**Sara Guerrero.** Antropóloga social y cultural, formada en sexología, terapia sexual y estudios de género.

**Anabel Larraceleta.** Psicóloga general sanitaria, formada en sexología, género, terapia sexual y de pareja.

Contenidos:

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

Participantes en la actividad: 10

Satisfacción con la actividad (1-10) = 9.77

### **“Sapiensex”: Juega y aprende sobre sexualidad**

Objetivo: Reflexionar sobre lo que supone una sexualidad saludable a través de un juego dinámico y divertido.

Fecha: 17 de febrero de 2023

Dirigida a: Estudiantes

Modalidad y campus: Presencial (Madrid-Vicálvaro)

Impartida por: **Rocío Carmona Horta.** Psicóloga General Sanitaria. Mediadora familiar y experta en igualdad, prevención de violencia de género y educación sexual con enfoque de género.

Contenidos: El taller se realiza con los contenidos que se van trabajando desde el juego SAPIENSEX en el que se van intercalando preguntas verdadero-falso y preguntas semi abiertas con pruebas de acción y de retos intergrupales.

Participantes en la actividad: 15

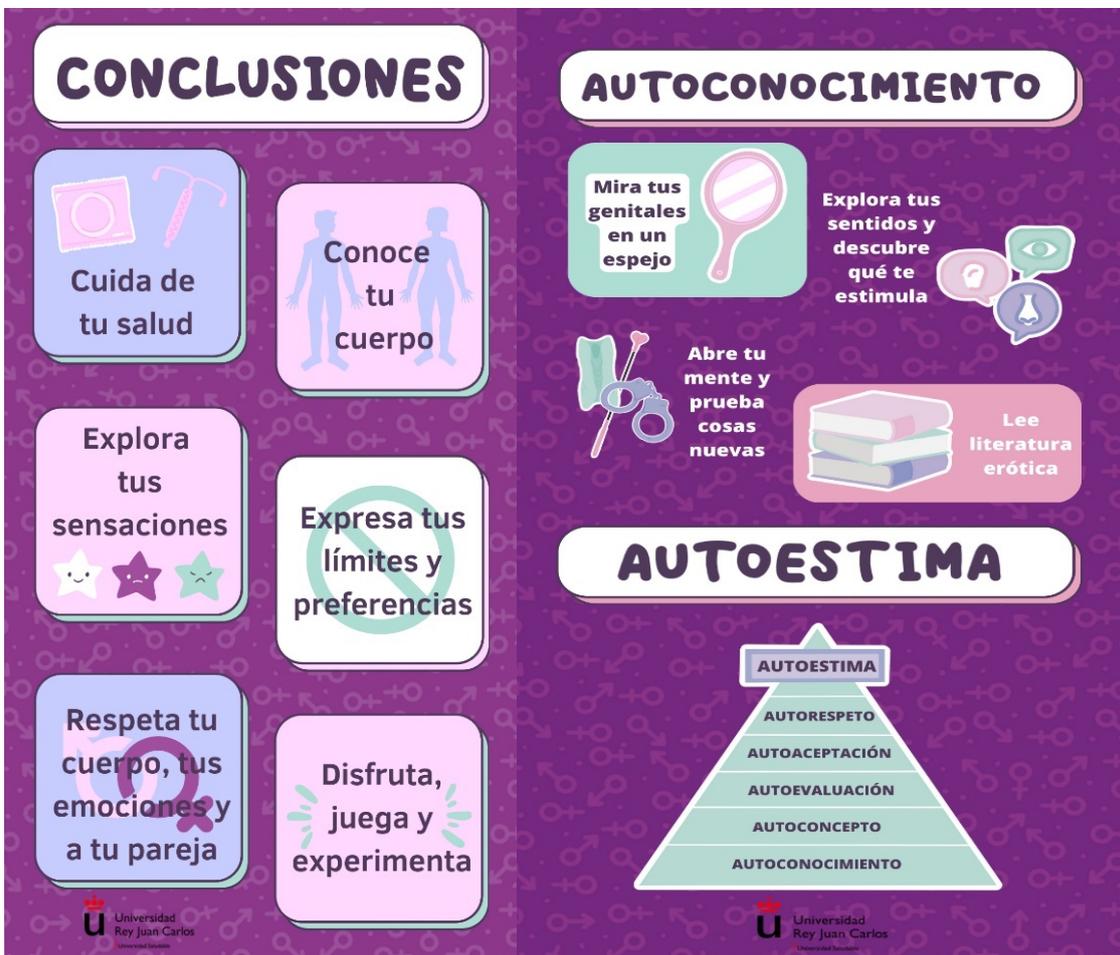
Satisfacción con la actividad (1-10) = 9.6

**"Sensibilización sobre salud sexual"**

En uno de los aularios del campus de Fuenlabrada se realizó una campaña de información y sensibilización sobre salud sexual mediante **actividades lúdicas** en las cuales se ponía a prueba el conocimiento sobre el tema, respondiendo a preguntas o realizando pequeños retos. También se llevó a cabo un **reparto de preservativos** unido la realización de estas actividades.

**Fecha: 13 de febrero de 2023**

Se elaboraron infografías visibles en las redes sociales y se expusieron en el lugar en el que se realizó la campaña.



**CONCLUSIONES**

- Cuida de tu salud
- Conoce tu cuerpo
- Explora tus sensaciones
- Expresa tus límites y preferencias
- Respeto tu cuerpo, tus emociones y a tu pareja
- Disfruta, juega y experimenta

**AUTOCONOCIMIENTO**

- Mira tus genitales en un espejo
- Explora tus sentidos y descubre qué te estimula
- Abre tu mente y prueba cosas nuevas
- Lee literatura erótica

**AUTOESTIMA**

AUTOESTIMA  
 AUTORESPETO  
 AUTOACEPTACIÓN  
 AUTOEVALUACIÓN  
 AUTOCONCEPTO  
 AUTOCONOCIMIENTO




## COMUNICACIÓN

-  Crea un ambiente de confianza y comodidad, sin juicios.
-  Comunícate de forma asertiva, ten en cuenta tus sentimientos y los de tu pareja
-  Respeta tus límites y los de tu pareja.

## JUGUETES Y JUEGOS

Los juguetes sexuales son una herramienta más en la actividad sexual

-  Las bolas chinas se confunden con juguetes sexuales, pero son usadas para fortalecer el suelo pélvico
-  Los juguetes para las personas con pene son los grandes olvidados
-  los juguetes y juegos sexuales son perfectos para utilizar en pareja

**KISS**



## RESPUESTA SEXUAL



## RUEDA DE LA SEXUALIDAD





## DERECHOS SEXUALES



## ZONAS ERÓGENAS

Estas son las zonas erógenas generales que pueden cambiar según el individuo





ETS	TIPO	TRATAMIENTO
VIH	vírica	TAR
Sífilis	bacteriana	antibióticos
Ureaplasma	bacteriana	antibióticos
Gonorrea	bacteriana	antibióticos
Clamidia	bacteriana	antibióticos
Tricomoniasis	parasitaria	antibióticos

Muchas de las ETS **NO** tienen cura, aunque si un tratamiento para la calidad óptima de vida de los que las padecen

**VIH: NO** hay cura, solo tratamiento para mantener la calidad de vida

Las personas con útero que contraigan clamidia o gonorrea podrán presentar problemas para quedar embarazadas

## MÉTODOS ANTICONCEPTIVOS

- Métodos barrera:** Preservativo masculino y femenino
- Métodos hormonales:** Parche anticonceptivo, Píldora anticonceptiva, Inyección intramuscular anticonceptiva
- Métodos quirúrgicos:** Vasectomía (ES REVERSIBLE), Ligadura de trompas, Dispositivo intrauterino (DIU)





## SEMANA POR EL DÍA DE LAS UNIVERSIDADES SALUDABLES

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

6 de octubre de 2022

REUPS

# Día de las Universidades Saludables

VIII Edición



**Reto 10.000**  
donaciones de sangre durante el mes de octubre. ¡Infórmate!

**Reparto de fruta**  
en las universidades

**#DiaUnSaludables**  
**#Reto10000**


**Universidad Rey Juan Carlos** | Universidad Saludable

Imagen de iStockphoto en Freepress

 **TALLER “AUMENTA TU ÉXITO A TRAVES DE LA POSTURA Y MOVIMIENTOS”**

Fecha: 6 de octubre de 2022

Impartido por:

**Beatriz García Sáez.** Psicóloga sanitaria y experta en coaching.

**Ainhoa Romero Hernández.** Psicóloga Universidad Saludable.

Dirigido a: Estudiantes.

Modalidad: Online

Contenidos:

-La importancia de la comunicación no verbal.

-Pilares de la comunicación no verbal:

Postura corporal.

Tono de voz.

Expresión facial.

Aplicaciones prácticas: entrevistas de trabajo, reuniones...

Estilos de comunicación: la importancia de la asertividad.

Asertividad: Comunicación no Violenta.

Participantes en la actividad: 95

Satisfacción con la actividad (1-10) = 9.02

 **TALLER “FORTALEZA EMOCIONAL EN EL DÍA A DÍA”**

Fechas: 6 de octubre de 2022

Impartido por: **Tomás Navarro.** Psicólogo y escritor. Autor de los libros “Fortaleza emocional”, “Kintsukuroi. El arte de curar heridas emocionales”, “Eres más fuerte de lo que crees” o “Piensa bonito”, entre otros.

Dirigido a: Estudiantes y PDI/PTGAS

Modalidad: Online

Contenidos:

*Módulo I: Resiliencia*

- Convivir con la adversidad
- Cómo reaccionamos a la adversidad: teoría de los estilos atributivos de Werner
- Cómo valoramos la adversidad: teoría del appraisal de Lazarus
- Cómo gestionamos la adversidad: teoría de los estilos de gestión de Watson

*Módulo II: Automotivación*

- Eres competente y tienes más recursos de los que crees
- Gestiona la desesperanza aprendida
- Transforma la queja, la preocupación y la culpa en acción enfocada

*Módulo III: Empoderamiento. Conecta con tu fortaleza emocional*

- El papel de la actitud en las emociones, la motivación y la cognición
- Demos un nuevo significado a la situación
- Recursos para empoderarte
- Pautas higiénicas para situaciones adversas

**Grabación disponible en:** <https://tv.urjc.es/video/6358f370217324136a203c97>

Participantes en la actividad: 94 Estudiantes+19PDI/PTGAS = **113**

Satisfacción con la actividad (1-10) = **9.09**

 **REPARTO DE MANDARINAS:**

Uno de los hitos comunes entre todas las universidades por el Día de las Universidades Saludables es el reparto de fruta. Este año decidimos repartir uno de los mejores productos de temporada del otoño: las mandarinas. Junto con el reparto, se explicaban los beneficios que tienen los alimentos de temporada a nivel económico, social y medioambiental.

Estuvimos en los siguientes campus con la colaboración de **Observación Cultura y Territorio**:

4 de octubre 2022: Campus de Madrid-Vicálvaro en el Patio Cervantes.

5 de octubre 2022: Campus de Fuenlabrada junto al edificio de Restauración.



**RETO 10.000 DONACIONES DE SANGRE**

El Reto 10.000 donaciones es una iniciativa conjunta de las Universidades Promotoras de Salud para conseguir entre todas 10.000 donaciones de sangre durante el mes de octubre. Para ello, colaboramos con **Cruz Roja**:

- CAMPUS MÓSTOLES (frente a Aularios): lunes 3 de octubre
- CAMPUS MADRID-VICÁLVARO (Pº de Artilleros junto al metro Vicálvaro): martes 4 de octubre
- CAMPUS ALCORCÓN (junto a la Biblioteca): miércoles 5 de octubre
- CAMPUS FUENLABRADA (junto al edificio de Restauración): miércoles 5 de octubre
- CAMPUS FERRAZ (C/ Quintana esquina C/Ferraz): miércoles 5 de octubre

**PERSONAS QUE ACUDIERON A DONAR: 412**  
**DONACIONES EFECTIVAS = 330**





Finalmente, el reto 10.000 fue conseguido entre todas las universidades en su conjunto:

<https://www.urjc2030.es/prus/el-reto-10-000-donaciones-de-sangre-se-consigue/>

## DÍA MUNDIAL CONTRA EL VIH

Con motivo de esta fecha, se realizaron acciones dirigidas a la sensibilización sobre la importancia del uso del preservativo para la prevención del VIH así como de la necesidad de realizarse pruebas rápidas de detección de ITS para su detección y para la prevención del contagio.

En estas jornadas se realizaron las siguientes acciones:

- **Realización de pruebas rápidas de VIH y sífilis** de la mano de Cruz Roja: se realizaron un total de 31 pruebas en el campus de Móstoles.
- **Reparto de preservativos:** cedidos por Control.





## “MES DE LA SALUD”

Este año el Día **Mundial de la Salud**, 7 de abril, se celebró con varias actividades que ocuparon el mes completo, por lo que se decidió conmemorar esta fecha bajo el título de “Mes de la Salud”.

### **TALLER “REDES SOCIALES: ¿CÓMO CAMBIAN LAS RELACIONES SOCIALES?”**

Objetivo: Taller online de una sesión para reflexionar sobre cómo está cambiando la forma de vincularnos por el uso de las redes sociales, así como sobre sus implicaciones emocionales y sobre la salud en general.

Fecha: 12 de abril de 2023

Impartido por: **Arun Mansukhani**. Psicólogo Especialista en Psicología Clínica. Sexólogo.  
Consultor y facilitador EMDR.

Dirigido a: Estudiantes y PDI/PTGAS.

Contenidos:

- Cómo nos relacionamos a través de redes sociales
- Personas VS Objetos: ¿Las redes sociales fomentan que nos despersonalicemos?
- Pautas para construir relaciones sanas.

Participantes en la actividad: 73 estudiantes + 33 PDI/PTGAS = **106**

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

#### **TALLER “¿POR QUÉ LA PORNOGRAFÍA NO AYUDA A NUESTRA SALUD?”**

Objetivo: Taller online de una sesión con el objetivo de sensibilizar sobre cómo el consumo de pornografía ha aumentado, el riesgo de que se pueda convertir en una adicción y sus consecuencias para nuestra salud y nuestra forma de relacionarnos.

Fecha: 18 de abril de 2023

Impartido por: **Alejandro Villena**. Psicólogo y sexólogo clínico. Investigador en el uso problemático de la pornografía.

Dirigido a: Estudiantes.

Contenidos:

- Cómo nos relacionamos a través de redes sociales
- Personas VS Objetos: ¿Las redes sociales fomentan que nos despersonalicemos?
- Pautas para construir relaciones sanas.

Participantes en la actividad: **62**

Satisfacción con la actividad (1-10) = **9.05**

 **TALLER “CONSUMO RESPONSABLE DE ALCOHOL EN ADULTOS”**

Objetivo: Taller online de una sesión con el objetivo de sensibilizar sobre los efectos perjudiciales del abuso del alcohol sobre la salud y para tomar conciencia sobre la importancia de un consumo más responsable.

Fecha: 21 de abril de 2023

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

Dirigido a: Estudiantes.

Contenidos:

¿Qué es el alcohol?

Circuito del alcohol, efectos del consumo y mitos

Pautas para el consumo de bajo riesgo

Participantes en la actividad: **61**

Satisfacción con la actividad (1-10) = 9.01

 **TALLER “ALIMENTOS FUNCIONALES: ¿HACEN NUESTRA DIETA MÁS SALUDABLE Y SOSTENIBLE?”**

Objetivo: Universidad Saludable y Oficina Verde, bajo la iniciativa conjunta “Proyectos que alimentan”, organizaron una charla-coloquio online de una sesión para concienciar sobre el impacto del aumento del consumo de alimentos funcionales en nuestra salud y en la salud del planeta.

Fechas: 26 de abril de 2023

Impartido por: **Visitación López Miranda**. Profesora Titular de Universidad del área de Farmacología, Nutrición y Bromatología en la URJC.

Dirigido a: Estudiantes y PDI/PTGAS

Contenidos:

- ¿Qué son los alimentos funcionales?
- Efectos beneficiosos para la salud del consumidor
- Alimentos funcionales vs alimentos tradicionales
- ¿Alimentos funcionales y ... sostenibles?

Participantes en la actividad: 51 estudiantes + 40 PDI/PTGAS = **91**

Satisfacción con la actividad (1-10) = **9.03**

 **LA ALTA SENSIBILIDAD: UN CONCEPTO POCO CONOCIDO Y EN OCASIONES**

**CONTROVERTIDO.**

Objetivo: Taller online de una sesión con el objetivo de concienciar sobre qué es la alta sensibilidad, ofrecer apoyo y orientación tanto para el /la interesado/a como para las personas altamente sensibles de su entorno.

Fecha: 27 de abril de 2023

Impartido por: **Teresa Nandín.** Presidenta fundadora de la Asociación Catalana de Personas con Alta Sensibilidad, y miembro de la junta de la Asociación de Personas con Alta Sensibilidad de España.

Dirigido a: Estudiantes y PDI/PTGAS

Contenidos:

- ¿Cómo son las PAS (personas con alta sensibilidad)? Características principales de la alta sensibilidad.
- ¿Qué NO es la alta sensibilidad? – Confusión con otros conceptos psicológicos.
- Pautas de autocuidado para personas con alta sensibilidad
- Pautas para convivientes con PAS: cómo sacar partido al potencial que puede ofrecer este rasgo de la personalidad.

Participantes en la actividad: 70 estudiantes + 41 PDI/PTGAS = **111**

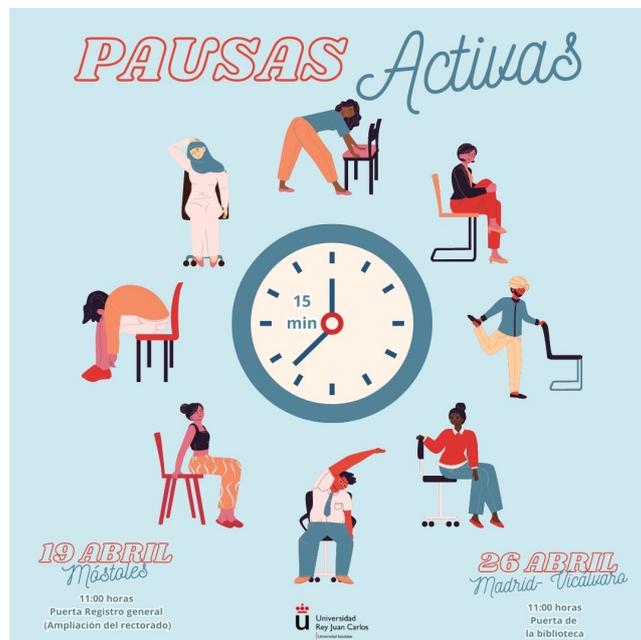
Satisfacción con la actividad (1-10) = 9.19

 **PAUSAS ACTIVAS:**

En colaboración con el Servicio de Deportes, se realizaron pausas activas con estiramientos y ejercicios suaves para toda la comunidad universitaria con el objetivo de fomentar la integración de la actividad física y los estiramientos durante la jornada laboral y académica.

– **Campus de Móstoles:** 19 de abril de 2023. Puerta del Registro General (Ampliación de Rectorado).

– **Campus de Madrid-Vicálvaro:** 26 de abril de 2023. Puerta de la Biblioteca.



 **DONACIONES DE SANGRE:**

Continuando con la iniciativa de octubre, volvimos a contar con la colaboración de Cruz Roja para continuar sumando solidaridad.



CAMPUS MÓSTOLES: 18, 19 y 20 abril 2023

CAMPUS MADRID-VICÁLVARO: 18 de abril 2023

CAMPUS ALCORCÓN: 25 y 26 de abril de 2023

CAMPUS FUENLABRADA: 26 y 27 de abril de 2023

CAMPUS FERRAZ: 26 de abril de 2023

### CAMPAÑA ALCOHOL Y SEGURIDAD VIAL:

Con la colaboración de CIFAL, dependiente del Instituto de las Naciones Unidas para la Formación y la Investigación, se realizó una campaña de sensibilización sobre los riesgos del consumo de alcohol en la conducción. Para ello, se hicieron actividades simuladoras de los efectos del alcohol en la capacidad de reacción, se realizó un reparto de alcoholímetros portátiles, etc.

Fecha: 26 de abril 2023

Modalidad: Presencial (Campus Madrid-Vicálvaro y sede Quintana)



Enlace a la noticia sobre el “Mes de la Salud”:

<https://www.urjc2030.es/prus/mes-de-la-salud/>

**TOTAL DE PARTICIPANTES EN ACTIVIDADES CONMEMORATIVAS DE FECHAS**

**RELEVANTES: 664\***

\*Recuento de asistentes a las actividades con inscripción, se excluyen asistentes a las mesas, donaciones, pruebas ITS, beneficiarios del reparto

#### **2.4.- COLABORACIÓN CON OTRAS ÁREAS DE LA URJC.**

Desde la Oficina Universidad Saludable, tenemos como un objetivo prioritario crear sinergias y alianzas con otras áreas, agentes y entidades para trabajar la Promoción de la Salud con una perspectiva integral, multidisciplinar y extensa.

Durante este curso 22-23 hemos colaborado con distintas áreas y servicios de la universidad como la Oficina Verde, la Unidad de Igualdad, el Servicio de Prevención de Riesgos Laborales, la Clínica Jurídica, la Escuela Internacional de Doctorado, el Vicerrectorado adjunto de Deportes, el Vicerrectorado de Formación del Profesorado e Innovación Docente, la ETSII, la Facultad de Ciencias de la Salud o el Área de Formación del PAS, entre otros. También hemos continuado colaborando con otras administraciones como el Ayuntamiento de Madrid y el Ayuntamiento de Móstoles.

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

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

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

## PRESENCIA EN LA PRESENTACIÓN DE LA ESTRATEGIA DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE Y SOSTENIBLE DE MADRID 2022-2025 (AYUNTAMIENTO DE MADRID).



**PRESENTACIÓN DE LA ESTRATEGIA DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE Y SOSTENIBLE DE MADRID 2022-2025**

**PROGRAMA**

FECHA: 28 de Octubre de 2022  
HORARIO: 10.00 – 12.15  
LUGAR: Casa de Vacas, Parque de El Retiro

10.00 **Recepción y bienvenida al evento**  
Sala de conferencias de El Retiro. Actividades de bienvenida y bienvenida a quienes se han inscrito en el evento.

10.15 **Presentación de la Estrategia de Alimentación Saludable y Sostenible 2022-2025 de Madrid**  
Dr. Miguel Ángel Sanjaume, Alcalde de Madrid y Presidente del Área de Sostenibilidad y Economía Circular del Ayuntamiento de Madrid.

10.30 **La Estrategia de Alimentación Saludable y Sostenible contada por sus protagonistas.**

**La EASS 2022-2025 a través de los programas municipales**

Programa Alimentación, Actividad Física y Salud	Mercedes Cerezo Arcones, Jefa de sección de Alimentación y Actividad Física. Responsable del programa A.J.C. Madrid Salud. Área de Sostenibilidad, Seguridad y Bienestar.
Cooking de Mercado 300	Concepción Escobedo Villalón, Directora General de Comercio y Hostelería. Área Delegada de Innovación y Empleo.
Bankia Productores	Bárbara Villacorta, Socias, Directora General de Participación Patrocinada. Área de Sostenibilidad Económica y Empleo.
Food Innovation Hub	Fernando Herrero Acabado, Director General de Innovación y Emprendimiento. Área de Sostenibilidad Económica, Innovación y Empleo.

**La EASS 2022-2025 y los agentes colaboradores**

Project School Food for Change	Manuel Marco Tejero, Profesor e Investigador en la Universidad de Alcalá de Henares.
Asociación Interprofesional Agrarios Agrónomos	Blanca González López, Delegada de Trabajo Social.
Consejo Oficial de Ingenieros Agrónomos de Centro y Leste	Francisco González, Jefe del Consejo Oficial de Ingenieros Agrónomos de Centro y Leste.
Cooperativa El Jardín	Cristina Nieto, Miembro de Consejo de Administración.
Madrid Agroecológico	Miembro de Madrid Agroecológico.

12.00 **Cierre del evento**  
Calle de Alcalá, 200, planta 0. Alameda de Valle de Arzobispo, 1. Área de Sostenibilidad Económica, Innovación y Empleo del Ayuntamiento de Madrid.

[dia10.madrid.es/madrid/tema/estrategia-alimentaria/](https://dia10.madrid.es/madrid/tema/estrategia-alimentaria/)

MADRID

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

También se ha colaborado para su elaboración con entidades externas (universidades públicas madrileñas, sociedad civil, entidades locales, productores, empresas...).

Se va a poner en marcha un FORO, un espacio de diálogo entre las distintas áreas del ayuntamiento y los

colaboradores externos para ir trabajando en esta estrategia, intercambiando opiniones, experiencias... Se crearán dos espacios:

- Plenarias: semestrales.
- Grupos de trabajo específicos sobre temas relevantes.

La URJC, a través de Universidad Saludable y Oficina Verde, participará en este foro dentro de la colaboración activa de las universidades públicas madrileñas con esta estrategia.

## 2ª EDICIÓN DE PREMIOS SOBRE SISTEMAS DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE Y SOSTENIBLE EN LA CIUDAD DE MADRID.

La Universidad Rey Juan Carlos forma parte del jurado de estos premios con la participación de las profesoras e investigadoras Visitación López-Miranda y Rocío Girón Moreno, del área de Nutrición y Bromatología.



### CAMPAÑA “LA UNIVERSIDAD TE DA PLANTÓN”.

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

Dicha acción consistió en el reparto de plantas aromáticas en los campus de Madrid y Alcorcón y en la sede de Quintana. Estas plantas proceden del Vivero que el Ayuntamiento de Madrid tiene en el parque del Retiro.

Además, se realizó una sensibilización sobre los beneficios de cocinar con productos frescos, de temporada y proximidad... Esta acción tuvo muy buena acogida entre la comunidad universitaria.



### JORNADA “COMER ES BUENO PARA TI Y MEJOR PARA EL PLANETA”.

Fecha y horario: 24 de noviembre de 2022 (15'30-17'30h).

Modalidad: ONLINE a través de Teams. Está grabada y alojada en TV-URJC:

[https://tv.urjc.es/video/638081c40b772d1644666844?track\\_id=63808e6a0b772d16ae034ff2](https://tv.urjc.es/video/638081c40b772d1644666844?track_id=63808e6a0b772d16ae034ff2)

Impartido por: **JULIO BASULTO**. Dietista-nutricionista, profesor asociado en el Grado de Nutrición Humana y Dietética de la Facultad de Ciencias de la Salud y el Bienestar de la Universidad de Vic. Es autor de los libros “Mamá come sano” y “Se me hace bola”, y coautor de “No más dieta”, “Secretos de la gente sana”, “Comer y Correr”, “Más vegetales, menos animales”, “Dieta y cáncer” y “Beber sin sed” así como de diversas publicaciones científicas. Intervinieron en la presentación de estas jornadas **Luis Giménez**, director académico de Responsabilidad Social Universitaria de la URJC, y **Luis Eduardo Molina**, del Ayuntamiento de Madrid para explicar la Estrategia de Alimentación Saludable y Sostenible de la ciudad de Madrid.

Contenidos:

- Beneficios que aporta a la salud a corto, medio y largo plazo el seguimiento de un patrón de dieta sana.
- ¿En qué consiste una alimentación saludable?
- Consecuencias que ejerce sobre el medio ambiente el actual modelo de alimentación seguido por la población occidental.
- Turno de preguntas para que las personas asistentes puedan formular sus dudas dietético-nutricionales.

Participantes: 77 estudiantes + 47 PDI/PTGAS = **124**.

Valoración de la actividad (0-10): **8.94**

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

Desde Oficina Verde y Universidad Saludable colaboramos en la elaboración y revisión de las condiciones que conforman los pliegos de prescripciones técnicas para los servicios de restauración y las máquinas de vending. Nuestro objetivo es que en esas condiciones se cumplan las recomendaciones mínimas que se han acordado desde la Red Española de Universidades Saludables sobre alimentación saludable y sostenible (reducir la sal, fomentar el consumo de

agua, incrementar las verduras y legumbres en los menús, ofrecer productos saludables en las máquinas, reducir los plásticos y el desperdicio alimentario...).

Los últimos pliegos que se han publicado han avanzado hacia el fomento de una alimentación más saludable y sostenible pero se han detectado diferentes aspectos que no se están cumpliendo en la realidad del funcionamiento de las cafeterías y las máquinas de vending. En consecuencia, se han llevado a cabo dos actuaciones:

- a) Hacer **nuevas modificaciones a incorporar en los pliegos** que se elaboren de ahora en adelante con el objetivo de **seguir mejorando la alimentación y la sostenibilidad** en nuestros campus.
- b) Se ha elaborado un **chek-list con las distintas condiciones que deben cumplirse** por parte de los servicios de restauración y que constan en los pliegos de prescripciones técnicas vigentes. Esta herramienta se ha presentado tanto al Servicio de Contratación como a los Gerentes de los distintos campus de la URJC con el objetivo de establecer una colaboración conjunta que nos permita hacer una revisión del cumplimiento de estas condiciones por parte de los servicios de restauración. Se establecerán visitas periódicas con las distintas cafeterías para cumplimentar este chek-list e identificar qué puntos no se están cumpliendo y cómo mejorarlos. La idea es colaborar con los servicios de restauración de forma constructiva para que conjuntamente podamos avanzar hacia una alimentación más saludable y sostenible en nuestros campus.

#### COLABORACIÓN CON LA CLÍNICA JURÍDICA DE LA URJC

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

##### Destinatarios:

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

##### Objetivo:

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

#### Formato y contenidos:

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

#### **“Regulación Emocional”:**

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

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

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

#### **“Comunicación y asertividad”:**

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

Fechas y horarios:

TALLER	PRIMER CUATRIMESTRE	SEGUNDO CUATRIMESTRE
Regulación emocional	19 y 26 oct (12'30-14'30h)	2 y 9 de marzo (12'30-14'30h)
Empatía y empatía	10 y 17 noviembre (12'30-14'30h)	14 y 21 de marzo (12'30-14'30h)
Comunicación	21 y 28 nov (12'30-14'30h)	23 y 31 de marzo (12'30-14'30h)

Total de participantes: 19

Valoración y satisfacción:

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

**COLABORACIÓN CON LA OFICINA DE INTERVENCIONES ASISTIDAS CON ANIMALES**

Este curso se ha puesto en marcha el proyecto **“DOGMIN: Intervenciones asistidas con animales para la gestión del estrés del alumnado de la URJC”**, una iniciativa conjunta de la Oficina de Intervenciones Asistidas con Animales y Universidad Saludable.

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

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

Las intervenciones se han llevado a cabo en el periodo ordinario de exámenes de mayo con determinados grupos de distintos grados (Psicología, Relaciones Laborales, Danza...), realizándolas antes de entrar en sus respectivos exámenes. Las fechas han sido las siguientes:

FECHA Y HORARIO	CAMPUS
<b>10 mayo</b> (13'30-16'30h)	ALCORCÓN
<b>18 mayo</b> (15'30-18'30h)	FUENLABRADA
<b>23 mayo</b> (10'30-13'30h)	ALCORCÓN
<b>23 mayo</b> (14'30-17'30h)	VICÁLVARO
<b>24 mayo</b> (12'30-15'30h)	VICÁLVARO
<b>26 mayo</b> (8-10'30h)	MÓSTOLES

Participantes: 94

GRUPO INTERVENCIÓN CON PERRO	31
GRUPO INTERVENCIÓN SIN PERRO	30
GRUPO CONTROL	33

Satisfacción (escala 0-4):

Satisfacción general con el proyecto	Satisfacción con los talleres realizados
3,62	3,68

Noticia en la web: <https://www.urjc2030.es/prus/intervenciones-asistidas-con-perros-para-reducir-el-estres/>

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

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

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

Modalidad: Dos sesiones presenciales de 2 horas cada una.

Fecha y horario: 23 y 30 de noviembre (15'30-17'30h).

Contenidos:

- Psicoeducación sobre emociones.
- La regulación emocional en el estrés sostenido.
- Los estilos disfuncionales de regulación: aprendiendo a dejar de hacer lo que no funciona.
- Los estilos saludables de regulación.
- Herramientas y pautas para fomentar un estilo de vida protector (gestión del tiempo, autocuidado, sueño y descanso, emociones agradables...).

Participantes en la actividad: **40.**

Satisfacción con la actividad (0-10): **9**

### **“GESTIÓN DEL DESCANSO Y EL SUEÑO PARA ESTUDIANTES DE DOCTORADO”: III CONGRESO DE LA ESCUELA INTERNACIONAL DE DOCTORADO DE LA URJC.**

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

Modalidad: Presencial.

Fecha y horario: 31 de mayo (13’15-14’30h).

Contenidos:

- La importancia de cuidar nuestra salud durante la tesis: el autocuidado.
- El descanso como un pilar básico del autocuidado.
- Descanso activo y pasivo: planificar distintos modos de descanso.
- El sueño: cronotipos y pautas de higiene del sueño.

Participantes en la actividad: **60.**

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

El vicerrectorado adjunto de Deportes y Universidad Saludable hemos comenzado un proceso de certificación de la URJC como “Campus Saludable”. Esta certificación se realiza desde la Federación Internacional de Deporte Universitario y supone una iniciativa para mejorar el

bienestar de la comunidad universitaria en todos los aspectos, ya que su principal objetivo es implementar un estilo de vida saludable en los campus.

Las áreas que se valoran para otorgar esta certificación son:

- ❖ Gestión de Campus Saludable (33 criterios)
- ❖ Actividad física y deporte (33 criterios)
- ❖ Nutrición (8 criterios)
- ❖ Prevención de enfermedades (7 criterios)
- ❖ Salud mental y social (8 criterios)
- ❖ Comportamientos de riesgo (5 criterios)
- ❖ Medio ambiente, sostenibilidad y responsabilidad social (6 criterios).

Para obtener esta certificación, se está haciendo desde ambas áreas (Deportes y Universidad Saludable) un análisis de los criterios que ya se cumplen, así como de los que faltan por cubrir para introducirlos en la planificación de acciones por realizar.

Por otro lado, como ya se ha comentado y enmarcadas dentro del “**Mes de la Salud**” celebrado en abril, se realizaron “**Pausas saludables**” en los campus de Madrid y de Móstoles.

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

En colaboración con ambos servicios, se ha comenzado a poner en marcha la campaña “**URJC contra el Ictus**” de la mano de la Fundación Freno al Ictus. Esta campaña consistirá en la difusión de materiales e información sobre los principales síntomas del ictus, los pasos que debemos dar para actuar con rapidez ante un caso así como sobre qué hábitos saludables podemos instaurar en nuestro día a día para prevenir el ictus. La presentación de esta campaña a toda la comunidad universitaria tendrá lugar a comienzos del curso que viene.

## COLABORACIÓN CON LA UNIDAD DE IGUALDAD DE LA URJC

Desde la Unidad de Igualdad se nos solicitó una colaboración para las jornadas que realizan con motivo del “**Día internacional de la eliminación de la violencia contra las mujeres**” (25 noviembre).

Nuestra participación en estas jornadas consistió en la impartición de la charla-coloquio “**El acoso como forma de violencia**” que se realizó el 23.11.22.

### JORNADA “EL ACOSO COMO FORMA DE VIOLENCIA”

**Fecha y hora:** 23 de noviembre, de 10 a 13 horas. Modalidad online.

**Ponentes:** Raúl Ramírez Ruiz, Profesor Titular de Historia Contemporánea de la URJC y Silvia Cruz Cornejo y Ainhoa Romero Hernández, Psicólogas del Programa Universidad Saludable de la URJC.

Podéis encontrar más información de las jornadas y los formularios de inscripción en el siguiente enlace: [Programa Jornadas 25N – 2022](#).



## COLABORACIÓN CON LA UNIDAD DE CULTURA CIENTÍFICA Y DE INNOVACIÓN:

### SEMANA DE LA CIENCIA 2022

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

- “**El autoconocimiento como motor de cambio**”: Campus de Madrid Vicálvaro.
- “**Relaciones saludables**”: Campus de Alcorcón.

## COLABORACIÓN CON LA ESCUELA TÉCNICA SUPERIOR DE INGENIERÍA INFORMÁTICA

Desde la dirección de la ETSII se nos solicitó colaboración para abordar una realidad que se están encontrando cada vez con más frecuencia: estudiantes con diagnóstico de Trastornos del Espectro Autista que tienen ciertas necesidades especiales que el personal docente no sabe manejar bien porque les faltan conocimientos y pautas sobre este tema.

Hemos realizado asesoramiento particular en casos específicos y se ha definido una línea de actuación de cara al próximo curso para ofrecer formación y recursos al PDI en relación con el abordaje de este tema en el aula.

### COLABORACIÓN CON EL 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 15.12.23 en el Campus de Alcorcón y los contenidos trabajados fueron:

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

### COLABORACIÓN CON EL GRADO DE PSICOLOGÍA

Desde el Grado de Psicología se nos solicitó colaboración en las jornadas “**Lunes profesionales**”, que consisten en una serie de charlas-coloquio realizadas durante diferentes lunes para hablar de ámbitos profesionales en los que el estudiantado de Psicología puede realizar sus prácticas curriculares.

En nuestro caso, hablamos de la Promoción de la Salud como un ámbito importante y poco conocido entre los profesionales de la Psicología y que es la base del trabajo que hacemos desde la Oficina Universidad Saludable, donde cada curso realiza sus prácticas uno o dos estudiantes del Grado de Psicología. De hecho, la estudiante que este año ha realizado sus prácticas con nosotras participó también en estas jornadas contando su experiencia.

### COLABORACIÓN EN EL ÁREA DE DESARROLLO PROFESIONAL DEL PTGAS

Desde el Área de Desarrollo Profesional del PTGAS, se nos solicitó impartir un curso dirigido a este colectivo dentro del Plan de Formación de la URJC. Esta formación lleva por título

“**Competencias socioemocionales para el trabajo en equipo**” y se ha realizado en modalidad online con un total de 5h. Los contenidos fueron los siguientes:

- Introducción al trabajo en equipo.
- Conocernos y conocer a nuestro equipo.
- Empatía y clima emocional.
- Gestión de los conflictos y del estrés.
- Comunicación asertiva.

Participantes: 35

### COLABORACIÓN EN EL PLAN DE FORMACIÓN DOCENTE

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

Objetivo:

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

Fechas:

- **Autoformación:** del 29 de mayo al 11 de junio.
- Lunes, 12 de junio (12 a 14h): sesión online síncrona “**Manejo emocional en el aula: qué podemos hacer como docentes para ayudar al estudiantado en dificultades emocionales**”.
- Lunes, 19 de junio (12 a 14h): sesión online síncrona “**Herramientas que favorecen la heterorregulación: situaciones concretas (ataque de ansiedad, dificultad para hablar en público, acoso, ideación suicida...)**”.
- Jueves, 22 junio de 12 a 14h: **sesión práctica** presencial (ejercicios, role-playing...) en el campus de Móstoles.

Participantes: 56

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

**URJC= 395\***

**\*Se incluyen las actividades gestionadas directamente por este servicio. Se excluyen las gestionadas por las otras áreas así como el grupo control del proyecto Dogmind por no recibir intervención**

## **2.5.- COLABORACIÓN CON OTRAS ADMINISTRACIONES.**

En la misma línea de establecer alianzas y sinergias con otros agentes promotores de salud, hemos creado vías de colaboración con administraciones, especialmente locales, como por ejemplo el Ayuntamiento de Madrid o el Ayuntamiento de Móstoles.

Con el Ayuntamiento de Madrid, durante este curso se han establecido dos líneas de colaboración:

- a) Acciones conjuntas sobre **alimentación saludable y sostenible** desde el marco de la Estrategia de Alimentación Saludable y Sostenible de Madrid 2022-2025 y del proyecto Food Wave.
- b) **Proyecto Soledad No Deseada**: se han mantenido reuniones para definir actuaciones dentro de la universidad dirigidas a paliar la soledad no deseada de personas de todas las edades, facilitándoles espacios de encuentro y de relación con otras personas y con profesionales, así como definiendo acciones formativas para que el estudiantado de grados relacionados con profesiones de ayuda pueda mejorar sus conocimientos sobre este tema y sensibilizarse para su detección. Estas acciones se llevarán a cabo el curso 23-24.

Por otro lado, con el Ayuntamiento de Móstoles se han iniciado contactos para colaborar con su **Plan de Actuación en Adicciones**, con el objetivo de diseñar acciones conjuntas para la prevención de las mismas en la población universitaria especialmente. Estas acciones se llevarán a cabo también en el próximo curso.

## **2.6.- ATENCIÓN INDIVIDUALIZADA ANTE DISTINTAS DIFICULTADES Y PROBLEMÁTICAS.**

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

Este apoyo suele estar ligado a la asistencia a los distintos seminarios, para dar opción a las personas participantes de comentar su caso particular si así lo necesitan. En los grupos se trabajan variables socioemocionales y es frecuente que las personas que asisten tomen mayor conciencia de alguna problemática o dificultad, o que se animen a compartir lo que les ocurre y a pedir apoyo. Este asesoramiento que les ofrecemos desde Universidad Saludable consiste generalmente en una o dos sesiones en las que se valora cada caso y sus necesidades.

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

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

Asimismo, se atienden demandas específicas de distintos agentes dentro de la comunidad universitaria que requieran nuestro asesoramiento por temas relacionados con la salud mental fundamentalmente (PDI, Defensor Universitario...).

**PARTICIPANTES TOTALES EN EL CURSO 2022-2023: 3.493**

## **2.7.- OPINIÓN, VALORACIÓN Y PROPUESTAS DE LAS PERSONAS USUARIAS:**

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

**Herramientas para el autocuidado (PDI-PTGAS):**



Dar mi enhorabuena a Ainhoa y a Silvia por la organización de cursos como este. Pienso que crear y dar estos espacios en la universidad es sumamente importante para mejorar la salud de todos los trabajadores y para validar y hacernos ver muchos aspectos y cuestiones que a veces pensamos que nos pasa solo a nosotros y que "somos los raros", cuando te das cuenta de que muchas personas están en la misma situación por las dinámicas de trabajo que se generan en el entorno. A nivel personal, me ha ayudado muchísimo a darme cuenta de ciertos aspectos que tengo que trabajar y gestionar e incluso la necesidad de abordarlos en terapia individual, así que muchísimas gracias y reitero mi enhorabuena :)

¡Magnífico curso, muchas gracias!

Este curso ha sido fantástico. Necesitamos continuar por esta senda (yo, por lo menos). Nos viene genial.

Gracias por dedicarnos vuestro tiempo enseñándonos técnicas y cuidados para una vida saludable y feliz.

Las dos profesoras ofrecen muy buena terapia y espero que sigan ofertándose este tipo de cursos

El curso ha resultado muy útil, con una buena metodología y una documentación práctica oportuna para recordar el curso. Gracias y enhorabuena a las profesoras.

Bajo mi punto de vista estas jornadas son muy instructivas e interesantes ya que todo lo que ayude a tener una vida más saludable suma y la Universidad se beneficia de tener unos empleados "saludables"(menos bajas laborales, mejor ánimo, etc. etc.) y con herramientas para afrontar posibles momentos, menos "saludables". Por todo ello creo que debería formar parte del plan de formación de la Universidad.

Muchas gracias por este grupo de sesiones. ¡Estaré atento para volver a inscribirme en las próximas!

Las docentes han sido magníficas, en su forma de transmitir, en su conocimiento. Me ha enseñado muchísimo sobre mí y que herramientas están a nuestro alcance. Muchísimas gracias.

#### **Autoexigencia y Perfeccionismo (PDI-PTGAS):**

Estos talleres nos permiten crecer personal y profesionalmente. El autoconocimiento nos ayuda a ir mejorando nuestras relaciones con nosotros mismos y con los demás.

Dar las gracias a Ainhoa, por su profesionalidad para manejar nuestro sentir, entender nuestros silencios y ayudarnos a ir creciendo.



Ni sugerencias, ni observaciones, sino mi gratitud a vuestro esfuerzo y dedicación en ofrecernos y compartir vuestros conocimientos y experiencias para que, en nuestra agenda del día a día, añadamos ilusión y ganas a todo aquello que el reproche interiorizado y verbalizado nos ha impedido llevar a cabo.

Ainhoa ha sido una maravillosa profesora: acompañante y enseñante. El curso es muy completo y me ha permitido repensar muchas cosas, voy a sacarle mucho partido, también con y para mis estudiantes. Se ha ajustado al tiempo de una manera que nunca me había sucedido en ningún otro curso sin por ello saltarse cosas o no detenerse en lo que interesaba al alumnado y sobre todo, escucharnos.

Ha sido un curso muy enriquecedor, pero considero que debería acompañarnos todo el año para ayudarnos a superar frustraciones

Es un seminario que debería ser obligatorio, da herramientas y pone en perspectiva, y obligatorio en todos los estratos, PDI, doctorandos, alumnos de grado. Son herramientas básicas con las que deberíamos tener contacto durante toda la vida, desde niños, y por la carencia de las mismas en la educación básica, es tan necesario en la edad adulta. Gracias a Ainhoa por su dedicación y mimo.

#### **Hábitos saludables (estudiantes):**

Me ha ayudado mucho a entenderme y hablarme mejor en momentos de ansiedad y malos hábitos con la alimentación, con una especie de bulimia nerviosa, y el verlo plasmado como ejemplo me ha hecho ver que no es algo en lo que este sola a pesar de que la sociedad lo tenga un poco tabú por vergüenza a decir que sufres de este tipo de trastorno. Mil millones de gracias.

Ha estado genial, he aprendido mucho sobre cómo mejorar y aprender a superar mis hábitos dañinos convirtiéndolos en nuevos hábitos saludables.

Me ha parecido una charla muy interesante y me ha hecho replantearme cosas y entender por qué actúo de una manera u otra, por lo que agradezco enormemente la profesionalidad y la dedicación de la ponente, muchísimas gracias.

El seminario ha sido de gran utilidad, me ha permitido analizar mis hábitos de una forma más profunda, entender los obstáculos que existen para cambiar y que el cambio debe producirse de forma progresiva y poco a poco.

Es muy enriquecedor escuchar a Silvia, todos los seminarios con ella son muy útiles y te hacen llenar la mochila de herramientas.



Las sesiones han sido excelentes, solo me gustaría recibir más formación al respecto y, por supuesto, con la psicóloga del programa que ha hecho un gran trabajo.

Genial la forma en la que la ponente ha conseguido establecer contenidos y comunicación completamente adaptada al auditorio de jóvenes. Soy de la universidad de mayores y os aplaudo por esta iniciativa. Ojalá nosotros hubiésemos contado con estos soportes cuando fuimos estudiantes.

ME PARECE MUY NECESARIO, PUES SOMOS MUCHOS MAS DE LO QUE PARECE LOS QUE LO NECESITAMOS. ¡MUCHAS GRACIAS!

Un curso necesario, muy bien enfocado y explicado. Ha sido un placer

Para mí personalmente todo ha sido perfecto, sigan así por el bien de los estudiantes.

Tanto el seminario como la psicóloga han sido maravillosos. El contenido muy completo y recomendable para cualquier persona en cualquier momento de su vida, debería ser casi obligatorio para todos los niveles formativos. Además, la proximidad y dulzura que ha mostrado la psicóloga personalmente he ha hecho sentir muy arropada e inspirada para sacar adelante todos esos objetivos. Muchísimas gracias

La psicóloga que impartía el curso estaba atenta todo el tiempo a las dudas de los compañeros y las resolvía con eficacia. Además, ofrecía contactar con ella en caso de tener dudas o necesitar algo, lo que se agradece bastante.

Simplemente admiro mucho el trabajo que hacéis y ojalá poco a poco poder recuperar la presencialidad en diferentes horarios de mañana y tarde de estos talleres.

#### **Autocuidado y manejo del estrés en época de exámenes (estudiantes):**

Considero que ha sido una práctica muy beneficiosa sobre todo en lo relativo al manejo de la ansiedad y los distintos mecanismos propuestos para evitar o canalizar mejor una situación de estrés y ansiedad ya sea por los exámenes o por diversas situaciones del día a día.

Doy las gracias por estas sesiones ya que son muy necesarias para cualquier persona que esté en una época difícil o trabajadora. ¡¡¡MUY NECESARIO!!!

Es muy importante saber cómo nos sentimos, por qué nos pasan esas situaciones de ansiedad y estrés y sobre todo cómo podemos evitarlas o mantener la calma cuando nos pasen. Saber gestionar nuestras emociones en estos aspectos es algo primordial para nuestro rendimiento académico



Una actividad muy completa desde mi punto de vista, donde se trabaja desde el inicio el identificar cada problema y que algunas veces generalizamos las cosas y luego, no encontramos las soluciones o nos cuesta trabajarlo. Muy interesante e informativo para ser trabajado durante la época de exámenes, aunque podría darse con un poco más antes del periodo de exámenes.

DEBEN DE SEGUIR HACIENDO ESTE TIPO DE TALLERES PORQUE SON MUY NECESARIOS Y NOS AYUDAN MUCHO A TODOS.

#### SUGERENCIAS Y PROPUESTAS:

Intentar hacer un seguimiento más personalizado a alumnos que demuestren síntomas depresivos o deficitarios, malas notas o situaciones personales complicadas. Tipo de gente que necesite ayuda.

Hacer charlas relacionadas con el ámbito laboral.

Más programas de hábitos dañinos concretos (TCA, ansiedad...)

Hacer más talleres de psicología.

Que se propusiera una opción de seguimiento para comprobar tras un plazo de tiempo qué cambios hemos logrado hacer y si nos ha servido el seminario (por ejemplo, un forms tras unos meses)

SEMINARIO PARA TRABAJAR LA ASERTIVIDAD Y LA EMOCIÓN DE LA CULPA.

Me apena que estos seminarios sean únicamente de dos sesiones porque son tan interesantes que me gustaría que durasen más.

Hubiera preferido que la actividad fuera presencial.

Charlas sobre trastornos de la conducta alimentaria o sobre síndrome de Asperger o TEA.

Somos demasiados asistentes pero entiendo que no hay otra forma

Hacer talleres de refuerzo de las herramientas explicadas

Aprender gestionar las emociones en familia o/y en el medio laboral

Me parece genial que se hagan este tipo de actividades. Lo que si me gustaría añadir es la posibilidad de que este tipo de jornadas estuviesen incluidas en el plan de formación de la URJC

Sería muy interesante realizar dinámicas de equipo con los equipos de trabajo actuales. Sé que puede resultar complicado, pero resultaría muy beneficioso.

MÁS CURSOS DE AUTOAYUDA PARA AYUDARNOS A NOSOTROS MISMOS Y A LOS ALUMNOS

Taller de climaterio

Como sugerencia diría que sería interesante hacer un seminario sobre cómo superar una situación traumática o un problema que no sabemos afrontar, que en mi opinión aunque no tenga que ver con la universidad si puede presentar problemas para afrontar un curso en la misma.

Me gustaría poder participar en una actividad más prolongada en el tiempo. Un espacio donde los doctorandos podamos hablar de lo duro que es este camino psicológicamente, ya que la reducida duración de la actividad no permitió que compartiéramos demasiado.

---

### 3. TRABAJO EN RED

---

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

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

#### ELABORACIÓN DE CURSOS MOOC

Hemos continuado trabajando en la elaboración conjunta entre distintas universidades de dos cursos MOOC: “**Bienestar psicológico**” y “**Relaciones afectivo-sexuales saludables**”.

Se han mantenido diversas reuniones para su elaboración y revisión con el fin de que se maqueten definitivamente y se lancen a la comunidad universitaria de las distintas universidades que componemos la REUPS.

## GRUPO DE TRABAJO PARA LA ELABORACIÓN DEL “DOCUMENTO DE CONSENSO SOBRE EL BIENESTAR EMOCIONAL EN LAS UNIVERSIDADES”

Continuando con el trabajo del curso anterior, se mantuvieron diversas reuniones de grupo para finalizar el documento de consenso sobre bienestar. En éste, se reflejan una serie de recomendaciones sobre distintos aspectos que pueden repercutir positivamente en una promoción del bienestar emocional en las universidades. Este documento se presentó en el // *Congreso de Universidades Promotoras de Salud* para ser aprobado por las universidades en el Pleno de la Asamblea Anual de REUPS, celebrada en el mismo evento. Finalmente, desde el grupo de Universidades Saludables de la sectorial CRUE-Sostenibilidad, este documento fue elevado y aprobado en mayo de 2023.

Tras este importante avance, este grupo de trabajo de bienestar emocional de REUPS, comenzamos un mapeo sobre recursos existentes sobre bienestar y salud mental en las universidades de REUPS. Actualmente, estamos trabajando en esta línea realizando un informe común que nos permita elaborar un diagnóstico y establecer otras acciones futuras como un documento de buenas prácticas y la elaboración de protocolos de actuación en lo que se considere más necesario.

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

Otro grupo de trabajo del que formamos parte activamente es el que se ha creado para elaborar criterios que nos acrediten como universidades libres de humos, poniendo en marcha acciones que se dirijan a una disminución del consumo de tabaco en los campus universitarios. 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. Gracias a ello, hemos podido establecer como primer paso, un convenio con la Asociación Española Contra el Cáncer, que se desarrolla más específicamente en el apartado 6.

## 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:

**Un mensaje saludable por un objetivo común**



Más información en:  
[www.unisaludables.es](http://www.unisaludables.es)  
 @unisaludables  
 @unisaludables\_

Red Española de Universidades Sostenibles  
**REUPS**

**crue**  
 Universidades Españolas Sostenibilidad

OBJETIVOS SOSTENIBLES 12

**#1MensajeSaludable**  
 Universitat Jaume I

Recuerda tu huella ecológica también en Navidad

Fuente: Universidad Jaume I | Fuente: Universidad de Bona | Fuente: Universidad de las Islas Baleares | Foto: iStockphoto.com

**Un mensaje saludable por un objetivo común**



Más información en:  
[www.unisaludables.es](http://www.unisaludables.es)  
 @unisaludables  
 @unisaludables\_

Red Española de Universidades Sostenibles  
**REUPS**

**crue**  
 Universidades Españolas Sostenibilidad

OBJETIVOS SOSTENIBLES 3

**#1MensajeSaludable**  
 Universidad de Málaga

No es un problema con la comida.  
 Es un problema que se manifiesta en la comida.

Fuente: Universidad de Málaga | Fuente: Universidad de Bona | Fuente: Universidad de las Islas Baleares | Foto: iStockphoto.com

## TRASTORNOS de la CONDUCTA ALIMENTARIA














**La anorexia nerviosa** es un trastorno caracterizado por un incesante esfuerzo por adelgazar, una percepción distorsionada de la imagen corporal, un miedo intenso a volverse obeso y la restricción del consumo de alimentos, lo que conlleva un peso corporal considerablemente bajo. Las personas con anorexia nerviosa restringen su ingesta de alimentos, pero también pueden darse un atracón y luego compensarlo con una purga. Las personas que sufren este trastorno pueden restringir su ingesta de alimento hasta el punto de poner en peligro su salud.

**El trastorno por evitación/restricción de la ingesta de alimentos** se caracteriza por ingerir muy poca comida y/o evitar comer ciertos alimentos sin la preocupación por la forma del cuerpo o el peso que es típica en las personas con anorexia o bulimia nerviosa. Por lo general, las personas con este trastorno pueden carecer de interés por la alimentación, ser muy exigentes con la comida y pueden evitar ciertos tipos de alimentos. Por ejemplo, pueden evitar alimentos con un determinado color, consistencia u olor.

**El trastorno por atracón** se caracteriza por la ingestión en un periodo breve de tiempo de una cantidad excepcional de comida, muy superior a la que la mayoría de las personas podría consumir en un mismo periodo de tiempo y bajo circunstancias similares. Los afectados sienten una pérdida de control durante los atracones y después de los mismos y se sienten angustiados por estos episodios. El atracón no va seguido de una purga u otros intentos de compensar el exceso de comida ingerida.

**La bulimia nerviosa** se caracteriza por la existencia de episodios repetidos de ingestión de grandes cantidades de comida de forma rápida, seguidos de intentos de compensar el exceso de alimento ingerido. Por ejemplo, la persona puede provocarse el vómito o tomar laxantes, ayuno o ejercicio físico.












**La pica** consiste en comer de forma regular cosas que no son alimentos, como papel, barro, suciedad o cabello. En niños menores de 2 años, este comportamiento se considera dentro del desarrollo normal. Los niños jóvenes frecuentemente se ponen todo tipo de cosas en la boca y a veces se las comen. La pica puede también ocurrir durante el embarazo.

**El trastorno de rumiación** se caracteriza por la regurgitación de los alimentos después de comer, por lo general todos los días.



 #1MensajeSaludable / unisaludables.es 

Universidad de Salamanca

**Ser responsable en tus relaciones sexuales hace que te cuides a ti y a los demás. Disfrutarlas, también.**





## CELEBRACIÓN DE ASAMBLEAS ANUALES

Cada año, REUPS celebra dos asambleas 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 en el II Congreso de Universidades Promotoras de Salud (noviembre 2022) y la siguiente se realizó de manera telemática en julio de 2023.

## ESTUDIO REUPS-MAPFRE

La REUPS, en un proyecto financiado por la Fundación Mapfre, nos ofrece hacer una recogida de datos para elaborar nuestro propio diagnóstico sobre los hábitos de vida saludables de nuestro estudiantado. Se realizó dicha encuesta entre los meses de marzo-mayo de 2023 y, actualmente, están pendientes los resultados del análisis de los datos.

## COMISIÓN HABILIDADES PARA LA VIDA DE RIUPS

Desde la **Red Iberoamericana de Universidades Promotoras de Salud** se ha creado la **comisión de Habilidades para la Vida** de la cual formamos parte. Este enfoque creado por la O.M.S. habla de la importancia de trabajar 10 habilidades 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.

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

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

##### X CONGRESO IBEROAMERICANO DE UNIVERSIDADES PROMOTORAS DE SALUD

En el marco de la Red Iberoamericana de Universidades Promotoras de Salud, hemos participado como ponentes en el *X Congreso Iberoamericano de Universidades Promotoras de Salud*, celebrado en Coimbra del 10 al 12 de octubre de 2022. Se expusieron dos comunicaciones orales:

- **La Universidad Rey Juan Carlos como Universidad promotora de salud: 14 años construyendo competencias.**

- **Formación En Competencias Socioemocionales Para Una Práctica Profesional Promotora De Salud.**

##### II CONGRESO DE UNIVERSIDADES PROMOTORAS PARA LA SALUD

Este congreso bianual es un hito importante que se organiza desde la REUPS. Se celebró en Burgos del 2 al 4 de noviembre de 2022 y participamos en lo siguiente:

- Moderación del panel de experiencias **“Bienestar Emocional en los campus: una necesidad imperiosa”**.

- Presentación en este panel de experiencias de la comunicación oral: **El trabajo en competencias socioemocionales como herramientas para el afrontamiento de la pandemia por covid-19 en la comunidad universitaria.**

- Presentación a la REUPS del **Documento de Consenso sobre Bienestar Emocional en las universidades.**

- Presentación de la comunicación oral: **Prevención de adicciones tecnológicas: efectos de una intervención grupal en la Universidad Rey Juan Carlos.**

- Presentación del libro *“Campus y ciudadanías saludables: estudios para una promoción integral de la salud en la región iberoamericana”* en el cual Universidad Saludable de la URJC fue seleccionada como buena práctica descrita en el capítulo **“El trabajo en competencias socioemocionales en la Universidad Rey Juan Carlos: impacto de intervenciones grupales en**

la salud emocional de los estudiantes”. En él se reflejan los resultados y el impacto de una de las líneas de intervención más consolidadas del servicio: los seminarios grupales sobre competencias socioemocionales”.



- Reconocimiento a la URJC sobre su contribución a la REUPS:

<https://www.urjc2030.es/prus/la-universidad-saludable-entre-las-mejores-practicas-en-bienestar-emocional/>

### 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:

- XXXI JORNADAS CRUE-SOSTENIBILIDAD: «Universidad, cultura y patrimonio sostenible» en Granada, 19 a 21 de octubre de 2022. Asistencia online.
- XXXII JORNADAS CRUE-SOSTENIBILIDAD: “Biodiversidad y clima: un desafío para la universidad”, en Burgos 17 al 19 de mayo de 2023. Asistencia presencial.

---

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

---

Continuando con el convenio establecido con el Departamento de Psicología en cursos anteriores, se ha llevado a cabo de nuevo la tutorización de una estudiante de 4º de Psicología para sus Prácticas Curriculares de 300 horas.

Las tareas que ha realizado han sido las siguientes:

- Formación en Promoción de la Salud desde una perspectiva biopsicosocial.
- Asistencia a talleres y actividades realizadas dentro del servicio y dirigidas a la comunidad universitaria (sobre competencias socioemocionales, habilidades académicas, campañas de salud específicas, etc.).
- Elaboración de talleres y materiales relacionados con competencias socioemocionales dirigidas a la comunidad universitaria.
- Búsqueda de recursos sobre distintos temas relacionados con la salud.
- Creación y ejecución de talleres teórico-prácticos dirigido al estudiantado de la universidad.

Debido a su disposición para continuar y a que la valoración de las prácticas por ambas partes ha sido muy positiva, esta estudiante continuará con Prácticas Extracurriculares el próximo curso.

---

## 6. CONVENIOS

---

### **Asociación Española Contra el Cáncer:**

Este curso se ha firmado un Convenio con la Asociación Española Contra el Cáncer, desde la cual se ha puesto en marcha el proyecto “ESPACIOS SIN HUMO” cuya finalidad es contribuir a la reducción de los efectos del tabaquismo mediante la promoción de los cambios normativos necesarios para la prohibición de fumar en espacios públicos y/o privados exteriores.

El objeto del Convenio es establecer una colaboración para ir favoreciendo que la Universidad Rey Juan Carlos sea progresivamente un espacio libre de humos.

El Plan de trabajo se llevará a cabo en **dos fases**:

**1ª.- Concienciación y transición:**

- Creación de una mesa de trabajo con profesionales de ambas partes
- Grupos de discusión con los distintos colectivos de la comunidad universitaria
- Comunicación y difusión: acciones informativas a la comunidad universitaria
- Formación del personal sanitario en este ámbito
- Señalización de las zonas libres de humos
- Intervención en deshabituación tabáquica

**2ª.- Alcanzar paulatinamente la condición de espacio sin humo.**

El curso que viene se pondrá en marcha las primeras acciones de la primera fase para la sensibilización y la concienciación de la comunidad universitaria sobre los importantes riesgos del tabaco para la salud. El convenio tendrá una vigencia de 4 años.

 **Asociación Asperger Madrid:**

Para dar respuesta a las demandas recibidas este curso sobre la necesidad que tiene el colectivo de PDI para manejar y cubrir las necesidades particulares que puedan tener los estudiantes con Trastornos del Espectro Autista, se está elaborando un convenio con la Asociación Asperger Madrid para ofrecer formación y asesoramiento en esta materia a través de diferentes acciones que cubran estas necesidades.

El convenio tendrá vigencia por dos años y comenzaremos a poner en marcha estas acciones en el curso 23-24.

---

## 7. RECURSOS EN LA WEB

---

Atendiendo a la demanda de la comunidad universitaria de disponer de un banco de **recursos gratuitos**, se ha creado en el siguiente apartado web (<https://www.urjc2030.es/prus/recursos/>) un espacio donde se pueden encontrar los siguientes contenidos:

\***Guías:** sobre salud mental, prevención del suicidio, alimentación saludable, adicciones, uso responsable de tecnologías...etc.

\***Infografías:** de relaciones de pareja, hablar en público, salud sexual, autoexigencia...

\***Videos y enlaces:** URJC-TV, Curso de Introducción al mindfulness y Entrena Con Salud.

\***Bibliografía de interés**

Este apartado es dinámico y se va actualizando para añadir contenidos de interés.

---

## 8. LÍNEAS DE ACTUACIÓN PARA EL CURSO 2023-2024

---

Mirando hacia el curso 2023-2024, desde Universidad Saludable continuaremos realizando acciones y actividades que impacten de forma positiva en la salud y el bienestar de nuestra comunidad universitaria y de la sociedad.

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

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

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

Desde esta perspectiva, se publicará la convocatoria “**Agentes Healthy URJC**”, para crear un grupo de estudiantes que actúen como promotores de salud en la comunidad universitaria, especialmente entre el estudiantado desde un enfoque “de igual a igual”.

Asimismo, se establecerán espacios presenciales en los distintos campus para compartir experiencias, escucharnos y debatir sobre diferentes ideas y experiencias. Esos espacios llamados “Hablemos de...” se establecerán regularmente y estarán acompañados por las psicólogas del servicio o profesionales externos, según el caso.

En relación con la presencialidad, detectamos una falta de compromiso con la asistencia a las actividades, ya que un porcentaje alto de personas inscritas no acude a las actividades y no avisa de que va a faltar. De cara al curso que viene, se establecerán medidas para que las personas que no avisen de su falta de asistencia tengan una consecuencia, no teniendo plaza en otras actividades presenciales que lleguen a completar su aforo.

Continuaremos estableciendo sinergias y colaboraciones con otras unidades de la URJC y con entidades externas, siempre desde la premisa de que el trabajo multidisciplinar suma activos y valor para una promoción de la salud más integral y holística.

Algunas de las acciones que se llevarán a cabo como novedad en el curso 23-24 son las siguientes:

- **Acciones formativas y de asesoramiento** para el PDI sobre los **Trastornos del Espectro Autista**.
- Acciones para la **reducción del tabaquismo** en la comunidad universitaria: grupos de trabajo, sensibilización y campañas.

- Acciones dirigidas a **paliar la soledad no deseada** en el marco de la colaboración con el Ayuntamiento de Madrid.
- **Intervención específica en la Facultad de Ciencias de la Salud:** desde el equipo de Decanato se nos ha transmitido la necesidad de trabajar competencias socioemocionales y de autocuidado en el estudiantado sanitario, en el que se perciben altos grados de ansiedad, autoexigencia, etc.
- **Intervención específica con estudiantes de Doctorado:** desde la Escuela de Doctorado se nos ha planteado la necesidad de hacer intervenciones con su estudiantado dirigido a compartir sus experiencias y dificultades, trabajar estrategias de regulación emocional y manejo del estrés, así como a establecer vínculos y facilitar su ventilación emocional, ya que es un colectivo con mayor riesgo de presentar problemas emocionales durante esta etapa del doctorado.
- **Curso “Herramientas para la prevención del estrés laboral”:** desde el Servicio de Prevención de Riesgos Laborales se nos solicitó realizar un curso dirigido al PDI y el PTGAS. Se llevará a cabo esta acción con el objetivo de ofrecerles pautas y estrategias para prevenir el exceso de estrés y malestar en su día a día, focalizando especialmente en la esfera laboral.
- **Formación en Habilidades para la Vida:** desde la Escuela Iberoamericana de Habilidades para la Vida, se nos planteó la opción de realizar formaciones presenciales en este ámbito con nuestra comunidad universitaria. Desde un enfoque práctico, vivencial y muy enriquecedor, se realizarán dos formaciones dirigidas al estudiantado, por un lado, y al PDI-PTGAS por otro.
- **Taller de Psiconutrición** para trabajar la importancia de tener una relación saludable con la comida.
- **Presentación y difusión de la campaña “URJC contra el ictus”:** en colaboración con el Servicio de Prevención y el Servicio Médico se pondrá en marcha esta campaña con el objetivo de que nuestra comunidad universitaria conozca los principales síntomas del ictus para poder detectarlo de forma inmediata y qué pasos hay que dar para actuar de forma rápida y eficaz, así como sensibilizar sobre la importancia de los hábitos saludables para la prevención de los accidentes cerebrovasculares.

Por último, se está elaborando el **Plan de Actuación de Universidad Saludable** y se ha propuesto la creación de una **Comisión de Salud y Sostenibilidad** con el fin de impulsar el trabajo interdisciplinar y construir espacios de cooperación entre diferentes áreas en relación con la promoción de la salud en la universidad y de dar cumplimiento a las distintas líneas de actuación recogidas en este Plan de Actuación.