

CONGRESOS Y CURSOS

Coordinadores:
MIGUEL CORBÍ SANTAMARÍA
DELFIN ORTEGA SÁNCHEZ
ANTONI AGUILÓ PONS

**EL CONTEXTO UNIVERSITARIO
COMO ESPACIO PROMOTOR DE
HÁBITOS SALUDABLES**



UNIVERSIDAD
DE BURGOS

**EL CONTEXTO UNIVERSITARIO COMO ESPACIO
PROMOTOR DE HÁBITOS SALUDABLES**

COORDINADORES:
MIGUEL CORBÍ SANTAMARÍA
DELFÍN ORTEGA SÁNCHEZ
ANTONI AGUILÓ PONS

**EL CONTEXTO UNIVERSITARIO
COMO ESPACIO PROMOTOR DE
HÁBITOS SALUDABLES**



**UNIVERSIDAD
DE BURGOS**

2023

(CONGRESOS Y CURSOS, 78)

II Congreso de Universidades Promotoras de la Salud.
Universidad de Burgos, del 2 al 4 de noviembre de 2022.



**UNIVERSIDAD
DE BURGOS**



Red
española de
universidades
promotoras
de salud

REUPS

Entidades colaboradoras:



fundación
Universidad de Burgos

**Fundación
MAPFRE**

© LOS AUTORES

© UNIVERSIDAD DE BURGOS

Edita: Servicio de Publicaciones e Imagen Institucional
UNIVERSIDAD DE BURGOS
Edificio de Administración y Servicios
C/ Don Juan de Austria, 1
09001 BURGOS - ESPAÑA

ISBN: 978-84-18465-37-6

DOI: <https://doi.org/10.36443/9788418465376>

Esta obra está bajo una licencia de Creative Commons
[Atribución-NoComercial-SinDerivadas 4.0 Internacional](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/)



Índice

COMITÉ CIENTÍFICO Y ORGANIZADOR	11
CONFERENCIAS.....	13
El enfoque de la promoción de la salud en el entorno universitario: clave para la sostenibilidad	15
Tendencias y Retos de la Universidad Española hacia la ansiada Sostenibilidad.....	18
MESAS TEMÁTICAS.....	21
MESA “ESTUDIO FUNDACIÓN MAPFRE”.....	23
Estudio uso del teléfono móvil, estilo de vida y bienestar psicológico en estudiantes universitarios.....	25
MESA “CAMPUS ESPACIOS SIN HUMO”	27
MESA “ACREDITACIÓN DE UNIVERSIDADES SALUDABLES”	31
EXPERIENCIAS	39
PARTICIPACIÓN Y ALIANZAS PARA UNA UNIVERSIDAD PROMOTORA DE SALUD ..	41
Stand “Evalúa tu salud” durante la I Semana de Promoción de la Salud de la Universidad de Burgos. Una Buena Práctica para promover estilos de vida saludables.....	43
El Trabajo Multisectorial para Promover la Actividad Física: Celebración del Día Mundial de la Actividad Física 2022 en la Universidad de Guadalajara, México	44
I festival UMA saludable. Actividad de promoción de estilos de vida saludables en la comunidad universitaria	45
Protocolos de actuación en salud. Universidad Nacional del Litoral.....	46
PROMOCIONANDO LA ACTIVIDAD FÍSICA UNIVERSITARIA	47
Programa Saludable de Actividad Física y Deporte en el ámbito laboral de la Universidad Nebrija.....	49
Camino de Santiago 2.0 #UMHSaludAble	50
Promoción de actividad física saludable en el Campus de Álava de la UPV/EHU: ingenio en tiempos de pandemia.....	51
EL BIENESTAR EMOCIONAL EN LOS CAMPUS: UNA NECESIDAD IMPERIOSA	53
Atención a la salud mental de jóvenes investigadores/as: la experiencia de la Universitat Jaume I.....	55
El uso del diario emocional en el profesorado universitario	56
El trabajo en competencias socioemocionales como herramientas para el afrontamiento de la pandemia por COVID-19 en la comunidad universitaria.....	57
Acciones saludables y sostenibles en la Universidad Complutense de Madrid	58
COMUNICACIONES ORALES	59
Conocimiento sobre los Objetivos del Desarrollo Sostenible (ODS) de estudiantes de la Universitat de les Illes Balears.....	61
Implementación de deportes alternativos en los programas de competición universitaria. Ultimate Frisbee.....	62
El Espai Salut de la UdG: una experiencia de promoción de la salud universitaria en el ámbito de la salud sexual y la prevención de adicciones	63
Adicción a los videojuegos en población adulta: una revisión sistemática de la evidencia científica.....	64

Prevencción de adicciones tecnológicas: efectos de una intervención grupal en la Universidad Rey Juan Carlos	65
Iniciativa Psico-Recursos UMH frente al COVID: informe de retorno y recursos a disposición de la comunidad universitaria	66
Servicio Universitario de Atención a la Salud de la Universidad de Burgos. Programa de control de ansiedad ante los exámenes.....	67
«Vending Saludable» en la Universidad Miguel Hernández de Elche: una iniciativa participativa	68
Las zonas verdes del Campus de Leioa: una oportunidad para impulsar un campus más saludable.....	69
Servicio Universitario de Atención a la Salud de la Universidad de Burgos. Programa de autocontrol y técnicas de estudio	70
Fomento del consumo de fruta mediante políticas de aprovechamiento de alimentos. Propuesta de intervención.....	71
La salud mental y emocional en los estudiantes de la Universidad de La Rioja.....	72
Comunidades compasivas universitarias. Acompañando desde la Universidad a la Sociedad, una experiencia en la Universidad de Huelva.....	73
Prevencción de trastornos musculoesqueléticos por medio de la implementación de un Programa de Pausas Activas.....	74
Evaluación del impacto de un programa híbrido de atención plena en el bienestar. Experiencia práctica realizada en la Universidad de Alcalá	75
Buenas prácticas en materia de Prevencción de Tabaquismo y Espacios Libres de Humo en la Universidad de Sevilla	76
Apoyo social y uso de dispositivos móviles en estudiantes de ciencias de la salud	77
Diseño y evaluación de intervenciones educativas audiovisuales para mejorar la salud. Aprendizaje Servicio en Enfermería en la Universidad de Burgos.....	78
Actitud de la comunidad universitaria de la Universidad de Burgos ante la ampliación de nuevas normativas en materia de tabaquismo	79
Inteligencia emocional aplicada a la docencia universitaria	80
Salud y Bienestar de la Comunidad Universitaria: un proyecto de promoción integral de la salud en la Universidad de Córdoba.....	81
PÓSTERES	83
Descansos activos, actividad física y cognición en la universidad	85
Evolución de los factores de riesgo cardiovascular de los trabajadores de la Universidad de Granada entre el año 2013 y 2021.....	86
"Re-Dibuja tu Vida" Un programa de entrenamiento para profesionales en edad de jubilación	87
Cuidando la salud mental de nuestro alumnado: taller "Gestión activa del estrés"	88
Promoción de la salud mediante mediación virtual. Recurso generado como fortaleza vs. limitaciones COVID-19	89
El desempeño ocupacional de los pacientes con enfermedad de Huntington	90
Influencia de la actividad física en la calidad de vida de las personas según el sexo, la edad, el estado civil y la procedencia	91
Modelo de promoción de la movilidad activa en la Universidad de Granada.....	92
Efecto de los baños de bosque en la ansiedad ante los exámenes en estudiantes de la Universidad de Burgos.....	93

Autopercepción del nivel de competencia para promoción, modelación, incluso enseñanza de horticultura básica estudiantil	94
El bienestar emocional de los vegetarianos en distintas culturas.....	95
Participación del alumnado universitario en la promoción de una alimentación saludable y sostenible.....	96
Estrategia de bienestar y salud mental de la Universidad de Murcia.....	97
Impacto de la alianza entre la cátedra de promoción de la salud y la Agencia de Salud Pública de Cataluña en la formación en tabaquismo a estudiantes de Enfermería	98
Taller formativo en consejo sanitario a estudiantes de Fisioterapia y Odontología para promover estilos de vida saludables.....	99
Identificación de barreras y facilitadores para el desarrollo de «walking meetings» en la docencia universitaria: proceso de diseño de un cuestionario «ad hoc»	100
Análisis de los hábitos alimenticios y compromiso con el medio ambiente de la comunidad universitaria. La Universidad de Almería como estudio de caso.....	101
La Universidad de Almería promueve la Alimentación Saludable y Sostenible: Programa ASASO-UAL	102
La atención a personas LGTBI en el ámbito universitario: experiencia de la implantación del «punto rainbow» en la Universitat Jaume I de Castellón.....	103
Prevención comunitaria del malestar psicosocial en el ámbito universitario.....	104
Aplicación de un programa de Mindfulness en estudiantes universitarios durante el confinamiento por COVID-19	105
Revisión sistemática de la relación entre accidente cerebrovascular y enfermedad de Alzheimer.....	106
Priorizando activos en salud: hablan estudiantes de la Universidad de Alcalá.....	107
Compartiendo espacios saludables inclusivos. Participación del alumnado universitario con discapacidad cognitiva	108
DECLARACIÓN	109

COMITÉ CIENTÍFICO Y ORGANIZADOR

PRESIDENCIA DEL COMITÉ ORGANIZADOR

- D. Miguel Corbí Santamaría

Director del Aula Campus Saludable. Universidad de Burgos

- D. Antoni Aguiló Pons

Presidente de la REUPS. Universitat de les Illes Balears

PRESIDENCIA DEL COMITÉ CIENTÍFICO

- D. Delfin Ortega Sánchez

Vicerector de Responsabilidad Social, Cultura y Deporte. Universidad de Burgos

- D. Antoni Aguiló Pons

Presidente de la REUPS. Universitat de les Illes Balears

VICEPRESIDENCIA DEL COMITÉ ORGANIZADOR

- D. Delfin Ortega Sánchez (Universidad de Burgos)
- Dña. Carmen Gallardo Pino (Presidenta de Honor de la REUPS)
- D. Raúl Reina (Coordinador del GTUS de la CRUE-Sostenibilidad)
- D. Hiram V Arroyo Acevedo (Presidente de la RIUPS)

VICEPRESIDENCIA DEL COMITÉ CIENTÍFICO

- D. Miguel Corbí Santamaría (Universidad de Burgos)
- Dña. Carmen Gallardo Pino (Presidenta de Honor de la REUPS)
- D. Raúl Reina (Coordinador del GTUS de la CRUE-Sostenibilidad)
- D. Hiram V Arroyo Acevedo (Presidente de la RIUPS)

SECRETARIA DEL CONGRESO

- Dña. Ana Berta Nieto Plaza (Universidad de Burgos. Fundación General de la Universidad de Burgos)

VOCALES

- Dña. M^a Ángeles Cedillo Medina (Universidad de Sevilla)
- D. M. Alfredo Cortés Mira (Universidad Pablo de Olavide)
- Dña. Camino Escolar Llamazares (Universidad de Burgos)
- Dña. Margarita Ezquerro Ortín (Universidad de La Rioja)
- Dña. María Belén Feriche Fdez-Cas (Universidad de Granada)

- Dña. Eider Gaztelu Amarika (Universidad de Deusto)
- Dña. Aida Gutiérrez García (Universidad de Burgos)
- Dña. Patricia Insúa Cerretani (Universidad del País Vasco)
- D. Sergi Jarque Salas (Universitat Pompeu Fabra)
- Dña. Dolors Juvinyá Canal (Universitat de Girona)
- D. Manuel Ladoux Arroyo (Universidad de Málaga)
- Dña. Ana M^a López Jiménez (Universidad de Sevilla)
- Dña. Sílvia Lloveras Pimentel (Universitat de Girona)
- Dña. María Ángeles Martínez Martín (Universidad de Burgos)
- D. José Ramón Martínez Riera (Universidad de Alicante)
- Dña. Patricia Molina Gil (Universitat de les Illes Balears)
- D. José Valeriano Moncho (Universidad de Castilla-La Mancha)
- D. Adrià Muntaner Mas (Universitat de les Illes Balears)
- Dña. Sandra Nieto González (Universidad de Burgos)
- Dña. Nuria Ordóñez Cambor (Universidad de Burgos)
- Dña. Ainhoa Romero Hernández (Universidad Rey Juan Carlos)
- D. Sergio Santos del Riego (Universidade da Coruña)
- D. Diego Serrano Gómez (Universidad de Burgos)
- D. Fran Valenzuela Pascual (Universitat de Lleida)
- D. Manuel Vaquero Abellán (Universidad de Córdoba)

CONFERENCIAS

EL ENFOQUE DE LA PROMOCIÓN DE LA SALUD EN EL ENTORNO UNIVERSITARIO: CLAVE PARA LA SOSTENIBILIDAD

PILAR APARICIO AZCÁRRAGA

Directora General de Salud Pública. Ministerio de Sanidad
dgsp@sanidad.gob.es

En esta sesión inaugural se resaltan los componentes del enfoque de la promoción de la salud en el entorno universitario que hacen que sea una clave para la sostenibilidad.

En primer lugar, es preciso recordar en qué consiste hacer promoción de la salud. La promoción de la salud es un proceso social y político, que va a finalmente permitir a las personas mejorar su salud. No sólo comprende acciones dirigidas a fortalecer las habilidades y capacidades de las personas, si no, y sobre todo debe incluir acciones dirigidas a cambiar los determinantes sociales, ambientales y económicos de la salud¹.

La promoción de la salud hace hincapié por tanto en la importancia de abordar la salud con un enfoque de determinantes sociales de la salud – es decir, trabajando en las circunstancias en las que las personas viven, que condicionan la salud, y que se comportan de forma jerárquica².

La Carta de Ottawa planteó tres estrategias básicas para trabajar promoción de la salud:

1. Abogar, crear las condiciones favorables alrededor.
2. Habilitar a todas las personas para que alcancen su pleno potencial de salud.
3. Mediar entre los diferentes intereses de la sociedad en la búsqueda de la salud.

Además, propuso cinco áreas de acción prioritarias, que aplican bien para todos los contextos, incluyendo el universitario:

1. Construir políticas saludables.
2. Crear entornos que apoyen la salud.
3. Fortalecer la acción comunitaria para la salud.
4. Desarrollar habilidades personales.
5. Reorientar los servicios de salud.

En segundo lugar, destacar que los enfoques y las herramientas de la promoción de la salud son útiles para lograr los objetivos de la Agenda 2030 del desarrollo sostenible, ya que comparten unas prioridades básicas, como son los entornos, la equidad, las alianzas, la participación y la sostenibilidad, que veremos más adelante.

En tercer lugar, es imprescindible hacer hincapié en el papel esencial de las universidades, que tienen una posición única a través de la cual pueden promover la salud y el bienestar aprovechando y maximizando su potencial más amplio para ejercer influencia y servir como catalizadores para el cambio social. Por ello, tienen la responsabilidad de involucrarse y tener un impacto positivo en las comunidades y en la sociedad en su conjunto. Y definitivamente pueden lograr más si adoptan un enfoque integral de la salud, el bienestar y la sostenibilidad.

¹ Health promotion glossary of terms 2021. Geneva: WHO; 2021.

² Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad. Comisión para reducir las desigualdades sociales en salud en España. Avanzando hacia la equidad. Propuestas de políticas e intervenciones para reducir las desigualdades sociales en salud en España. Madrid 2015.

En línea con esos tres puntos previos, el enfoque de la Carta de Okanagan³, fruto del VII Congreso Internacional de Universidades Promotoras de la Salud en Canadá, y como sabréis, respaldada por la Organización Mundial de la Salud. Esta carta recoge los aspectos comentados hasta ahora: que las universidades, promoviendo la salud, pueden transformar la sociedad, fortaleciendo las comunidades y contribuyendo al bienestar no solo de las personas, sino también de los lugares y del planeta. Y plantea dos importantes llamadas a la acción:

- Incorporar la salud en todas las acciones de la universidad: empresariales, académicas y en la cultura del campus.
- Ejercer liderazgo y colaboración en las acciones de promoción de la salud local y globalmente.

El enfoque que plantea la Carta ha de ser sostenido mediante 8 principios básicos:

1. Usar el enfoque de entornos y de sistema
2. Garantizar un abordaje integral
3. Enfoque participativo que cuenta con las voces de toda la comunidad universitaria (estudiantado, personal)
4. Colaboración interdisciplinar e intersectorial, es decir, dentro y fuera de la universidad
5. Investigación, innovación y uso de la evidencia
6. Construir sobre las fortalezas existentes, visión positiva y salutogénica
7. Integrar la equidad en las acciones
8. Perspectiva desde el derecho a la salud y la interconectividad

En cuanto al abordaje en entorno universitario, las acciones principales de ese enfoque de promoción de la salud **para lograr integrar la salud en la cultura de la universidad**, que podrían resumirse en 5 aspectos:

1. **Salud en todas las políticas:** las políticas son el mecanismo de compromiso organizacional con la salud, con el bienestar, con la sostenibilidad, y pueden proporcionar una dirección influyente hacia la promoción de la salud. Deben de reflejar las voces del estudiantado y del personal, y han de conectar con políticas más amplias, autonómicas, nacionales.
2. **Crear entornos que apoyen la salud:** estos pueden ser entornos contruidos, naturales, sociales, económicos, culturales, académicos, organizativos, o de aprendizaje. Por ejemplo: entornos que promuevan la actividad física, la sostenibilidad, la accesibilidad, alimentación saludable como opción fácil; jardines comunitarios, reducción de residuos, espacios de bienestar, atención social para estudiantado, becas, fondos, tarifas especiales, atención de diversas necesidades de aprendizaje, movilidad activa, etc.
3. **Generar comunidades resilientes y una cultura del bienestar:** desarrollar un sentido de comunidad, un entorno seguro y de apoyo. Aumentar la participación y la consciencia de los problemas de salud emocional y bienestar. Los campus resilientes celebran la identidad cultural, la diversidad, facilitan las conexiones sociales, promueven la salud mental, el bienestar, los estilos de vida saludables. Todas las personas miembros de la comunidad universitaria se sienten comprometidos y bienvenidos a participar en la toma de decisiones.
4. **Apoyar el desarrollo personal:** a través de la mejora de las habilidades para la vida, puede incluir oportunidades profesionales para el personal, apoyo a distintas necesidades de aprendizaje, mentoría, talleres de bienestar, programa de apoyo entre pares, etc. Todo ello, además, aumenta la alfabetización en salud, las oportunidades para ejercer más control sobre su salud y entorno, y apoya las opciones saludables.

³ <https://www.healthpromotingcampuses.org/okanagan-charter>

5. **Crear o reorientar los servicios:** los servicios deben prestar atención teniendo en cuenta las necesidades de las distintas personas, para reducir las desigualdades. Por ejemplo: servicios personalizados, intervención temprana, apoyo tecnológico, etc. Usar diferentes mecanismos para recoger las voces del estudiantado con comentarios y aportaciones a los servicios, programas y eventos. En concreto, para reorientar los programas de salud hacia la equidad, existen herramientas para integrar la equidad, como por ejemplo una lista de chequeo recientemente publicada por el Ministerio de Sanidad⁴, que permite realizar un análisis de cómo está integrada la equidad en una estrategia o programa de salud y permite identificar propuestas de mejora para avanzar.

Por último, para implementar estas acciones, se requiere de **liderazgo y colaboración en promoción de la salud:**

1. **Integrar la salud, el bienestar y la sostenibilidad en múltiples disciplinas para generar agentes de cambio:** integrarlas en el plan de estudios, en todas las disciplinas, a fin de formar líderes y agentes de cambio de promoción de la salud en el campus, lo que puede influir positivamente en los resultados de salud.
2. **Avanzar en la enseñanza, formación e investigación en conocimientos y acciones de promoción de la salud:** el currículo y la investigación sobre salud, bienestar y sostenibilidad brindan oportunidades para desarrollar la producción de conocimientos y habilidades para la promoción de la salud. Por ejemplo: crear en el campus centros con enfoques de investigación de acción o un laboratorio viviente, proporcionando prácticas y becas para proyectos de promoción de la salud y promoviendo valores, prácticas y comportamientos sostenibles en el campus.
3. **Construir y apoyar relaciones y alianzas dentro y fuera del campus:** las relaciones y colaboraciones con partes interesadas externas y con la comunidad, pueden ayudar a impulsar el cambio tanto en el campus como en la comunidad en general. Aumentar las oportunidades de formar redes, alianzas, foros locales o regionales directamente relacionados con la promoción de la salud.

Como conclusión, destacar que ante los retos y crisis a los que nos enfrentamos, tenemos en nuestra mano un marco útil y flexible que puede dar como resultado que todos los entornos del campus (físicos, sociales, académicos, organizacionales) promueven la salud de todas las personas de la comunidad universitaria, una cultura universitaria de bienestar, equidad, solidaridad, y el fortalecimiento de la sostenibilidad ecológica, social y económica de la comunidad universitaria y de la sociedad en general.

⁴ Lista de chequeo para el análisis de la equidad en Estrategias, Programas y Actividades (EPAs) de salud. https://www.sanidad.gob.es/profesionales/saludPublica/prevPromocion/promocion/desigualdadSalud/docs/2022_listadechequeo_equidadVF.pdf

TENDENCIAS Y RETOS DE LA UNIVERSIDAD ESPAÑOLA HACIA LA ANSIADA SOSTENIBILIDAD

JAVIER BENAYAS DEL ÁLAMO

Universidad Autónoma de Madrid

javier.benayas@uam.es

Existe una situación de crisis actual motivada por un excesivo e irracional uso de los recursos; principalmente los no renovables, suponiendo un punto de inflexión para generaciones futuras y un escenario sin un futuro claro. Es necesario revertir este proceso y, al mismo tiempo, cambiar la actitud ante el mismo, siendo la Universidad un espacio clave por tener en las aulas a los futuros líderes de la sociedad. Por este motivo, las Universidades deben ser una prioridad.

Las vías para enfrentarnos a esta situación parten de un hecho que se remonta a junio de 2012, cuando se celebró el Congreso Rio+20 y se constituyó un grupo de trabajo creado por el Secretario General de las Naciones Unidas en el que se elaboraron propuestas de futuro y se elaboró un documento de consenso con tres líneas estratégicas que pueden servir para cualquier institución, entre ellas, la Universidad: (1) empoderamiento para selección de opciones más sostenibles, (2) promoción de alternativas sostenibles y (3) fortalecimiento de la gobernanza institucional.

A este respecto, se destacó el papel de la Red Española de Desarrollo Sostenible -REDS, que trabaja con Naciones Unidas para desarrollar la Agenda 2030 en diferentes ámbitos. Uno de los que más se trabajan, es el de universidades donde se hacen diferentes informes y estudios. Uno de ellos ha sido el recientemente publicado informe sobre el grado de cumplimiento de los ODS de los países a nivel mundial con indicadores desarrollados para evaluar los distintos objetivos.

De forma general, el grado de cumplimiento es bastante aceptable, pero ha habido un estancamiento en los últimos dos años debido a la pandemia por COVID-19 y, previsiblemente, a corto plazo también por el conflicto entre Rusia y Ucrania. Sin embargo, España no ha seguido la tendencia general, avanzando en los resultados alcanzados y obteniendo una puntuación mayor en la clasificación. No obstante, esto es debido al empeoramiento en el resto de países y no tanto al avance en las acciones realizadas en el país.

De forma más pormenorizada, se muestra el grado de cumplimiento que ha ido obteniendo España a lo largo de los últimos informes con un lento pero continuo progreso, encontrando que los objetivos relacionados con contenido ambiental o desigualdad económica, entre otros, son los que más estancados se encuentran. Cuantitativamente, España se encuentra en el puesto número 16 de los 163 países evaluados.

Con respecto al objetivo relacionado con la salud (ODS3), prácticamente todos los indicadores se han conseguido cumplir salvo dos: el porcentaje de fumadores diarios (aunque está en descenso) y la expectativa de vida (reducida por la pandemia). Por tanto, el indicador en el que hay que trabajar más, en el caso de España, es el relacionado con el consumo tabáquico. De forma general, se destaca que los países con menor nivel económico son los que peor puntuación y grado de cumplimiento tienen. En este punto de la conferencia, se vuelve a recalcar la importancia de los esfuerzos gubernamentales, puesto que a mayor implicación, mejores resultados y mayor cumplimiento de los objetivos.

¿Cómo abordarlo desde la Universidad? Existe un Grupo de Trabajo, CRUE Red, que colabora con el Ministerio de Universidades con el objetivo de impulsar cambios en todas las universidades españolas en este ámbito. Uno de los logros de este Grupo de Trabajo es, junto con el Ministerio de Universidades y el de Transición Ecológica, la publicación de convocatorias exclusivas y directas para que llegue financiación a las instituciones universitarias para trabajar en estos temas.

Teniendo en cuenta las barreras existentes al tratar temas de sostenibilidad en la universidad, uno de los grandes problemas es la resistencia al cambio. También se señala la falta de recursos, la poca institucionalización de estos temas o la falta de respaldo de la alta dirección. Por otro lado, los factores de éxito contemplan el trabajo en red y la alianza internacional, además de líderes que promuevan estos cambios desde las universidades y el apoyo de la dirección.

En el informe “Hacia una Educación para la Sostenibilidad”, se dedica un capítulo a las universidades y los grandes retos a los que se enfrenta, comenzando a dar pinceladas hacia soluciones a los mismos. Este capítulo permitió elaborar un Plan de Acción de Educación Ambiental para la Sostenibilidad (2021-2025) que recogió las claves para poder implementar este tipo de proyectos en las universidades. Sin embargo, a pesar de estar aprobado por el Consejo de Ministros en julio de 2021, el Ministerio de Universidades no lo apoyó. Por tanto, se ha propuesto de nuevo al actual ministro, D. Joan Subirats, que se parta de este plan de acción con la finalidad de crear otro nuevo.

Otro tema crucial planteado al Ministerio es cómo incorporar la sostenibilidad en la docencia en todas las ramas. Algunas de las propuestas planteadas recogen iniciativas como el proyecto europeo desarrollado por 55 universidades de 35 países en el que participaron 5 universidades españolas y cuyo objetivo principal fue identificar buenas prácticas en universidades europeas sobre la incorporación de la sostenibilidad en la docencia.

Fruto de ese proyecto se publicaron varios documentos y una metodología de trabajo basada en la tutorización de unas universidades a otras para dinamizar proyectos innovadores en este sector, comenzando la experiencia en España y replicándola en países como Colombia, Perú y Chile, finalizando el proyecto por la interrupción de la pandemia.

Desde REDS se impulsó un documento de buenas prácticas en la docencia a nivel mundial solicitando iniciativas a todas las universidades. Sin embargo, se recibió un número considerable desde las universidades españolas (casi la mitad de buenas prácticas recibidas), por lo que se decidió crear otro documento aparte para las provenientes de universidades en España, demostrando el interés y el trabajo desarrollado en este ámbito en nuestro país.

Se plantea el debate de si es más importante que se adquieran conocimientos en las universidades sobre sostenibilidad, o si es preferible que se hagan cosas. A este respecto, destaca una noticia en la que se comenta que en Filipinas se obliga a los estudiantes a plantar 10 árboles para poder graduarse, alabando la iniciativa y destacando la potencialidad de las universidades para transformar el entorno y la sociedad. En este sentido, se han propuesto algunas iniciativas al Ministerio de Universidades como el desarrollo de MOOC para la comunidad universitaria o el reconocimiento al alumnado de voluntariado en alguna entidad para trabajar en los ODS, fomentando la implicación para producir cambios.

Otro trabajo publicado hace algunos años y que también se está proponiendo al Ministerio es el análisis sobre qué investigaciones en sostenibilidad se están haciendo en las universidades españolas y sobre la nomenclatura de las páginas web relacionadas con esta temática, observando en este último punto denominaciones menos genéricas y más ligadas a igualdad, a salud o a temas específicos que empiezan a preocupar en las universidades. Con respecto al número de investigaciones publicadas, están creciendo y evolucionando de forma muy positiva. Además, con un impacto alto de estos artículos en redes sociales (15% de artículos mencionados), aumentando la repercusión de estos.

Fundamentalmente, lo que se está planteando al Ministerio de Universidades es cómo trabajar la evaluación de la sostenibilidad en las universidades. Se exponen tres de los rankings más conocidos, señalando que utilizan criterios muy diferentes (algunos sin publicar la metodología de evaluación) a la hora de evaluar a las universidades, variando mucho las clasificaciones de cada una.

En el Grupo de Evaluación de la Sostenibilidad de la CRUE se empezaron a identificar una serie de indicadores y se publica cada año el grado de cumplimiento de los mismos por parte de las universidades españolas, con la particularidad de que no se identifican a las universidades y estas no pueden conocer más que su posición, de forma que no sea una competición sino un proceso de aprendizaje y mejora.

Desde la REDS también se publicó un documento de autoevaluación presentado al Ministerio de cumplimiento de los ODS con indicadores para las universidades españolas que permitan la reflexión sobre las acciones realizadas en los diferentes campos.

En conclusión, debemos advertir la importancia de que todas las universidades puedan conseguir avanzar en el camino de la sostenibilidad y, para ello, lo mejor es apostar por estrategias de colaboración y de participación.

MESAS TEMÁTICAS

MESA “ESTUDIO FUNDACIÓN MAPFRE”

ESTUDIO USO DEL TELÉFONO MÓVIL, ESTILO DE VIDA Y BIENESTAR PSICOLÓGICO EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS

ANTONIO AGUILÓ PONS *
ANTONIO GUZMÁN CÓRDOBA **

* *Universitat de les Illes Balears* / ** *Fundación MAPFRE*
aaguilo@uib.es

El estudio, presentado en octubre de forma preliminar ante la prensa, obtuvo gran repercusión en medios de comunicación. El objetivo fue analizar cómo el auge de las nuevas tecnologías y la pandemia por COVID-19 han afectado a los estilos de vida y al bienestar psicológico. Los datos fueron recabados entre junio de 2021 y julio de 2022. La muestra preliminar conseguida es de 16574 respuestas de 18 universidades españolas; el 67% mujeres y el 32% hombres. La edad media fue de 22,9 años.

Respecto al perfil sociodemográfico, el 48,7% viven con sus padres (algo más los hombres que las mujeres) y el 30,1%, con compañeros de piso. Por universidades, destaca la Universitat de les Illes Balears, cuyo alumnado que vive con sus padres asciende al 70,9%, frente al de la Universidad de Granada donde el porcentaje mayor lo componen los que viven con compañeros de piso (57,6%), siendo esta condición significativa en el estudio. Además, un cuarto de la muestra trabaja y la mitad de estos trabajan 20 horas o menos. Los hombres que trabajan más de 35h/semana superan a las mujeres.

En cuanto a los indicadores de salud, el 21,3% de la muestra presenta sobrepeso y obesidad; inferior a los índices de la población general (54%). Además, el 10% de mujeres tiene bajo peso. Por otro lado, el estado de salud y la calidad de vida percibidas son mayores en hombres que en mujeres.

La calidad del sueño, según la puntuación de la mediana, es buena en el 45% de la muestra (peor en mujeres que en hombres). Además, al 64,5% le afecta negativamente el móvil a su calidad del sueño. Asimismo, la pandemia ha influido a peor al 34,2% (ha afectado peor a las mujeres).

Por otro lado, el 22,4% tiene un riesgo medio-alto de adicción al alcohol, siendo un problema grave en la actualidad por su socialización. El riesgo es mayor al convivir con compañeros de piso o en el área de CC. Sociales y Jurídicas. Con respecto al tabaco, la dependencia media-alta es del 16,9%, con mayor porcentaje de hombres. El 73,4% de la muestra no es fumadora.

El 7,7% de la muestra consume sustancias de forma ocasional o frecuente, siendo el cannabis y derivados la sustancia más consumida. Una vez más, había mayor consumo en hombres y entre los que vivían con compañeros de piso.

Respecto a la alimentación, el 63,4% calificó como baja adherencia a la Dieta Mediterránea y, en la variable de apoyo social percibido, el 89,1% lo calificó como normal (mayor entre mujeres que en hombres en ambas variables).

La media de uso del móvil es de 4,4 horas diarias, utilizándolo más las mujeres tanto los días de diario como los fines de semana. Los que lo utilizaban más de 5 horas diarias fueron el 29,5% los días de diario y el 34% los fines de semana, con menos utilización por parte del área de Ingeniería y Arquitectura. Según la puntuación de la mediana, el 49,3% tiene mayor riesgo de uso problemático y el 49,8%, mayor riesgo de nomofobia. En ambos casos, mayor en las mujeres que en los hombres, el área con mayor riesgo es el de CC. Sociales y Jurídicas, y mayor entre los que conviven en residencias universitarias o con compañeros.

Con respecto a las preguntas relativas al COVID-19, se exploraron los síntomas ansioso-depresivos y el miedo. El 48,2% presenta bastante o mucha sintomatología y el 48,7% tiene bastante o mucho miedo (ambas mayores en mujeres). Además, un cuarto de la muestra tiene bastante o mucho

miedo a morir por esta causa, poniendo de manifiesto el impacto de esta enfermedad en el bienestar psicológico del alumnado.

MESA “CAMPUS ESPACIOS SIN HUMO”

Según el reciente estudio de Tran y col. (2022) el consumo de tabaco fue el principal factor de riesgo de muerte por cáncer durante el 2019. Pese a la evidencia científica actual la normativa estatal (Ley 42/2010, de 30 de diciembre) permite fumar en los espacios al aire libre dentro de los centros universitarios. De forma lenta, pero progresiva, algunas universidades españolas han instaurado la prohibición de fumar en cualquier espacio dentro de sus competencias, considerando cualquier zona, e incluyendo especialmente aquellas al aire libre.

Espacios sin Humo es un proyecto de la Universidad de las Islas Baleares (UIB) que se inició durante el curso académico 2021-2022. Este proyecto contempla la planificación de actuaciones para conseguir de forma progresiva que los espacios abiertos de la UIB sean espacios libres del humo nocivo del tabaco. El proyecto Espacios sin Humo se ha gestado y se está llevando a cabo con el asesoramiento de la Asociación Española Contra el Cáncer quienes están avalando este tipo de iniciativas en otros ámbitos y más recientemente en el universitario. El objetivo general del proyecto es que en febrero de 2024 el campus sea un espacio libre de humo.

Las actuaciones principales de esta iniciativa que se han realizado hasta el momento son:

1. La creación de una mesa de trabajo para diseñar y planificar las actuaciones del proyecto.
2. El diseño de una encuesta para evaluar la situación actual del consumo de tabaco entre los miembros de la comunidad universitaria.
3. La planificación de señales horizontales que faciliten la identificación de los espacios abiertos de uso público y colectivo libres del humo nocivo del tabaco en la UIB, de acuerdo con la normativa actual.
4. El lanzamiento del primer curso de deshabituación tabáquica dirigido a cualquier miembro de la comunidad universitaria.
5. La programación de campañas divulgativas del proyecto Espacios sin Humos dirigidas a los miembros de la comunidad universitaria.

El proyecto está planificado para que de forma progresiva se vayan implementando nuevas actuaciones con el fin de conseguir un espacio totalmente libre de humo. Las próximas actuaciones están dirigidas a:

1. Retirar maceteros, los cuáles se utilizan de forma habitual como ceniceros.
2. Retirar las platinas superiores de las papeleras las cuáles también se utilizan como ceniceros.
3. Aumentar el número de espacios libres de humo a través de la señalización horizontal.
4. Incorporar señalización vertical sobre los espacios libre de humo.
5. Presentar el proyecto a los equipos decanales.

Este tipo de iniciativas en el ámbito universitario requieren de una planificación clara y de una comunicación eficaz para con la comunidad universitaria. Las principales barreras que se han encontrado en la UIB para la implantación de este proyecto es la reticencia de los fumadores sobre la prohibición de fumar en el campus. No obstante, llevando a cabo actuaciones progresivas con una comunicación eficaz y sobre todo proponiendo alternativas y recursos para aquellos que quieran dejar de fumar puede convertirse en una realidad. En la UIB también contamos con un servicio de asesoramiento psicológica que puede ayudar a cualquier miembro de la comunidad universitaria que quiera dejar de fumar. En conclusión, la UIB camina hacia un campus libre de humo.

BEATRIZ ARRANZ ÁLVAREZ

Asociación Española Contra el Cáncer

beatriz.arranz@contraelcancer.es

El tabaco es responsable de 1 de cada 3 casos de cáncer. No solo afecta a las personas fumadoras, también a las personas expuestas al humo ambiental del tabaco. La ley actualmente prohíbe el consumo de tabaco en la mayor parte de espacios cerrados de uso público, pero no en muchos espacios al aire libre donde, aunque no puede verse ni olerse, el nivel de nicotina es perjudicial para la salud.

El proyecto Espacios sin humo es una propuesta de la Asociación Española contra el Cáncer para promover la creación de ambientes libres de la exposición al humo nocivo del tabaco tradicional y/o electrónico, en espacios abiertos de uso público y colectivo, con independencia de su titularidad pública o privada. Surge como una acción concreta para apoyar y complementar la estrategia actual frente al tabaquismo fijando la mirada, sobre todo, en la protección de la salud de los menores.

La ejecución del proyecto en implica:

- Formalizar un acuerdo de colaboración entre ambas entidades.
- Generar un área de trabajo conjunto para estructurar las acciones a realizar.
- Planificar un cronograma de propuestas para llevar a cabo.
- Hacer un registro, seguimiento y evaluación del proyecto.

Este año 2022 se han liberado más de 150 espacios nuevos, en hasta 21 provincias, siendo varios de estos espacios campus universitarios.

MESA “ACREDITACIÓN DE UNIVERSIDADES SALUDABLES”

ANTONIO AGUILÓ PONS

Universitat de les Illes Balears

aaguilo@uib.es

La acreditación de Universidades Promotoras de Salud supone un proceso inclusivo que ofrece una ruta a las 58 universidades que forman parte de la REUPS. Acreditar, en este caso, significa la creación de un modelo de universidad que se pueda tener como referencia, adaptado al contexto e idiosincrasia de cada institución.

Esta acreditación se ha retomado en la última edición celebrada en la Escuela de Salud Pública de Menorca, donde se elaboró un monográfico que se llevó también al X Congreso Iberoamericano de Universidades Promotoras de Salud en Coimbra, con la participación en dos talleres de universidades de hasta 15 países, otorgándole riqueza y nuevas perspectivas a este documento.

SÍLVIA LLOVERAS PIMENTEL

Universitat de Girona
cap.compromis.social@udg.edu

Uno de los modelos organizativos pioneros en España acerca de la promoción de la salud es el modelo organizativo de la Universitat de Girona, que fue elaborado en 2015 con 7 áreas (próximamente podría crecer). Se representa como un árbol con esas áreas como ramas.

En el momento de diseñar la nueva estructura universitaria, existían 9 cargos políticos que como cargos unipersonales dirigían diferentes áreas de trabajo, alguno de ellos sin estructura de personal de administración y servicio. Sin embargo, actualmente, hay una Vicerrectora de Territorio y Compromiso Social con dos delegadas del Rector: Igualdad y Territorio y Sostenibilidad. Y como estructura de servicio existen: tres técnicos en Igualdad e inclusión, medio ambiente y cooperación (CUD) y voluntariado, 5 administrativos que dan soporte a promoción de la salud, de formación 50 (seniors), economía, dos a voluntariado y CUD y otro más a la asociación de jubilados UDG. Además, a través de un concurso público de servicio, un técnico de voluntariado internacional.

La financiación de toda esta estructura proviene de Capitulo 1 el personal y para la ejecución de proyectos, diferentes convocatorias internas, actividades, formación, etc... en octubre de 2004, la UdG aprobó por Consejo de Gobierno que el 0,7% de los ingresos por estudios propios, de ingresos propios de la UDG, de los convenios de investigación, de las aportaciones voluntarias y todas las ayudas, proyectos o subvenciones, fueran para ese propósito.

Todas las subunidades que forman la estructura están abiertas todo el año y además hay un chat-bot resolutivo en varios idiomas. Además, hay espacios comunes, salas de reunión insonorizadas, aulas de formación, comunicación y economía en un entorno de *Coworking*.

En el área de Promoción de la Salud, se ha trabajado de forma transversal con el resto de áreas de la siguiente manera:

- Creación de un grupo de trabajo UdGSalut: <https://www.udg.edu/ca/viu/udgsalut>
- Creación de un grupo organizativo “Semana de a Salut Interuniversitaria”.
- Itinerarios saludables por los tres campus a través de la tecnología: <https://mapscloud.udg.edu/apps/rutes-saludables/>
- Cesta de la compra + Recetario + Planificación semanal (online). <https://www.udg.edu/ca/viu/UdGsalut/Receptes-saludables>
- Campañas para toda la comunidad (por ejemplo, banco de donación de sangre).
- Creación de “Espai Salut” que consta del convenio de colaboración con el Ayuntamiento de Girona, que subvenciona la mitad del proyecto:
 - o Sexualidad: si hace falta un seguimiento se puede realizar desde el CJS.
 - o Prevención de adicciones y salud emocional (máximo 10 sesiones). <https://www.udg.edu/ca/viu/udgsalut/servei-datencio-psicologica>
 - o Píldoras formativas de creación propia en el campo de la promoción de la salud para el estudiantado. <https://www.udg.edu/ca/viu/udgsalut>
- Píldoras de bienestar emocional para todos los colectivos de la Universidad: <https://www.udg.edu/ca/viu/UdGSalut/benestar-emocional>
- Píldoras de fisioterapia para todos los colectivos: <https://www.udg.edu/ca/viu/UdGsalut/Teletreball>

En el área de Formación, se adaptaron los cursos de formación presenciales al formato online, ya que había poca demanda. Estos cursos abarcan distintas temáticas para encuadrarlos en cada ámbito. También hay participación en el proyecto Global Challenge con la participación de ONGAWA y 10 universidades españolas. Durante el curso 21/22 se ofrecieron en general 21 cursos de formación donde han participado 1.050 estudiantes. <https://www.udg.edu/ca/compromis-social/arees/voluntariat/cursos>

CARMEN GALLARDO PINO

Red Española de Universidades Promotoras de la Saludcarmen.gallardo@urjc.es

Cuatro años después del décimo aniversario de REUPS en 2018 cuando el camino que había que recorrer parecía largo y sinuoso, están confluyendo esos caminos y se puede observar que hay más personas que lo están siguiendo. Esta acreditación cobra sentido porque las universidades quieren saber cómo integrar todas las acciones que realizan en promoción de la salud.

El documento de “La Universidad española hoy. Propuesta para una política universitaria” (Michavilla F, Calvo, B. Síntesis.1998.) plantea un pensamiento sobre las demandas exigibles a la universidad: crear, desarrollar, transmitir y criticar la ciencia, la técnica y la cultura; Apoyar, impulsar, científica y humanamente, al desarrollo cultural, social y económico del entorno social; transmitir la cultura universitaria; sin embargo, hace años se incluyó también el objetivo de crear modelos de buenas prácticas en salud y sostenibilidad.

Asimismo, las universidades son una organización peculiar, según Aberrombie, Gratell y Thomas (1978), por: ser centro de enseñanza y desarrollo (formación, educación e investigación); por ser centro de generación del conocimiento, de creatividad, de innovación; por proporciona un contexto de desarrollo de independencia y aprendizaje de habilidades para la vida a través de la experimentación y exploración.

La misión social de las universidades está vinculada estrechamente con su tarea formativa, para lo que se requiere un fortalecimiento de la conducta y de las actitudes transversales. Por tanto, la universidad tiene unos fines como institución, como empresa, como centros creativos de aprendizaje e investigación, como educadores de generaciones futuras, como contexto dentro del cual los estudiantes aprenden y como un recurso en asociación con la comunidad local, nacional y global. La universidad constituye así un entorno que debe ser saludable y, para ello, tal y como se planteó en el Informe SESPAS (2018), se deben trabajar en todas esas líneas.

Esta estrategia en Redes (RIUPS o REUPS) han puesto en la agenda universitaria y política la potencialidad que tienen las universidades para impactar en la salud de sus comunidades mediante la promoción e intervención en espacios, estilos y hábitos saludables. Sin embargo, tal y como ha salido publicado en un artículo de Sánchez-Ordoñez y Gimeno-Navarro (2022), cada universidad saludable ha ido avanzando con intervenciones de promoción de la salud, en la medida de sus posibilidades y dentro de sus propias visiones e intereses. La estrategia se ha ido desarrollando entre limitaciones y logros, careciendo de marcos claros. Además, los marcos de referencia y las dimensiones que predominan en el ámbito universitario se evidencia la primacía del enfoque biomédico o patogénico dentro de las publicaciones disponibles. La mayoría de los estudios se centran en la dimensión física de la salud y la población más estudiada es la estudiantil. Dentro de los paradigmas identificados están el patogénico o de salud negativa, el salutogénico o de salud positiva, el biopsicosocial y el holístico. En cuanto a las nociones sobre salud, sobresalen las que están alineadas con la definición de la OMS. Por su parte, las nociones sobre universidad promotora de salud no se encuentran consensuadas aún, observando consistencia al definirla como entorno saludable.

Por último, sobre los enfoques se encuentran, en primer lugar, el enfoque de promoción de la salud derivado de los lineamientos de la OMS desde la carta de Ottawa y asumidos por las redes de cooperación de universidades promotoras de salud. No obstante, sobre experiencias de intervención prevalece el enfoque de prevención, básicamente en acciones de promoción de la actividad física y los denominados estilos de vida saludables, según este artículo.

Por tanto, se puede concluir que hay confusiones conceptuales, ambivalencias y asimetrías entre lo que la literatura contempla como lineamientos para intervenir en los entornos y lo que se está realizando actualmente. También entre los enfoques con los que se plantean las intervenciones por parte

de los responsables y los enfoques institucionales; además entre los enfoques de estas intervenciones y las nociones recogidas de los actores implicados.

Las instituciones universitarias van acumulando muchas experiencias de intervención, y no se ha logrado la construcción de una ruta clara de actuación. Desde este punto de partida, se comprueba que hay una ausencia de marco para la consolidación de las Universidades Promotoras de la Salud; marcos necesarios para el afianzamiento de las estrategias de intervención en los escenarios universitarios.

Se ha diseñado, partiendo de la situación de las universidades españolas, un trabajo de análisis en el Encuentro de Mahón “Estrategias de planificación y elaboración de criterios para la acreditación de Universidades Promotoras de Salud” y en el Encuentro de Coimbra con la misma metodología “Acreditación/Certificación/Lineamientos de Universidades Promotoras de la Salud ¿Por qué y para qué?”. En el Encuentro de Mahón, se pasó previamente un cuestionario para realizar un DAFO para trabajarlo presencialmente. En el caso de Coimbra, se hizo el DAFO in situ y trabajando por grupos.

El objetivo de los encuentros era valorar las líneas estratégicas. Se utilizaron tres ejes estratégicos: (1) gobernanza del programa, (2) participación y (3) comunicación y difusión. Los ámbitos de actuación eran el individual y comunitario, el de infraestructuras, el de políticas y acciones universitarias y el nivel social.

Algunas de las experiencias conocidas en los eventos académicos, materiales o investigaciones en este ámbito resaltan:

- La urgencia del compromiso directivo universitario, de políticas públicas gubernamentales, institucionales e intersectoriales.
- Articulaciones intrainstitucionales.
- La participación de las comunidades universitarias.
- De una mejor gobernanza y recursos para la promoción de la salud.
- De modelos evaluativos como elementos comunes tanto en los países europeos como latinoamericanos que se han incorporado a este movimiento.

El resumen de los cuatro ejes del DAFO es el siguiente:

- La mayor debilidad es la falta de gobernanza. Por otro lado, la amenaza mayor es la falta de concienciación de las universidades en la importancia de la Promoción de la Salud. No obstante, se ha avanzado muchísimo en la actualidad.
- Las universidades con más fortaleza en este sentido son las que tienen personal técnico al margen del equipo político. Por tanto, el objetivo para lograrlo sería tener personal técnico que trabaje estas cuestiones al margen del equipo de gobernanza y que quede recogido en el marco legal.
- La mayor fortaleza que tienen las universidades, por otra parte, es que ya hay muchos servicios y áreas que se dedican de una forma u otra a la promoción de la salud. Se resalta la necesidad de un trabajo conjunto interno entre áreas (salud, prevención de riesgos laborales, deportes, etc.).
- La comunicación, en este sentido, es clave para darse a conocer y poner de manifiesto el valor de las actuaciones realizadas. Se resalta la importancia también del trabajo en red. No obstante, la comunicación en este punto también es importante.

El debate entre los participantes para analizar la evolución de la acreditación de los centros como promotores de salud, sería:

1. Faltan estructuras orgánicas y gobernanza del proyecto de Promoción de la Salud.
2. Cada universidad tiene su propia idiosincrasia.
3. Si se tiene una visión de conjunto de todas las estructuras y áreas, el proyecto de Promoción de la Salud cobraría más fuerza y se podría trabajar mejor y de forma más cohesionada todos los ámbitos que están relacionados con la salud.
4. Es necesaria la concienciación del equipo de gobierno y una unidad/servicio que permanezca más allá del equipo que esté.
5. Además del modelo estratégico, también se resaltó como necesaria la transversalidad.

HIRAM V. ARROYO ACEVEDO

Red Iberoamericana de Universidades Promotoras de la Saludhram.arroyo1@upr.edu

Coexiste una diversidad de perspectivas a nivel de las universidades Iberoamericanas relacionadas con los procesos de valoración de las iniciativas de Universidades Promotoras de la Salud. Los planteamientos son variados y la discusión se centra en consideraciones vinculadas a la acreditación; la certificación; el desarrollo de unidades de análisis de UPS; y el esbozo de lineamientos conceptuales y operativos de los programas de Universidades Promotoras de la Salud. El conjunto de propuestas de valoración, han sido generadas al interior de la Oficina de Coordinación de la RIUPS, en los grupos de trabajo de las redes nacionales de Universidades Promotoras de la Salud y también han sido producto de diversos trabajos de tesis de Maestría o Doctorado.

El planteamiento dominante en los últimos años es el trabajo de este tema desde tres ópticas básicas: (1) de la naturaleza política, para que se eleve la Promoción de la Salud al más alto nivel en los estatutos universitarios, los planes estratégicos, etc.; (2) el componente estructural, ya que se requiere una estructura organizativa (independientemente de la nomenclatura y organización) con asignación presupuestaria y de recursos humanos competentes; y (3) las acciones programáticas en el área. La mayoría de los países han utilizado de referencia las líneas orientativas del Movimiento Iberoamericano de Universidades Promotoras de la Salud suscritos por la RIUPS en el 2013 en el marco del VI Congreso Iberoamericano de la RIUPS efectuado en San Juan de Puerto Rico y contenidos en el documento declaratorio Diez para la Década del Movimiento de Universidades Promotoras de la Salud. El referido documento fue aprobado el 13 de marzo de 2013 en la III Asamblea General de la RIUPS. El documento propone acciones abarcadoras y complementarias en el quehacer de las Universidades Promotoras de la Salud. Los componentes de gestión planteados incluyen lo siguiente:

1. Desarrollar políticas públicas favorables a la salud en la universidad.
2. Ampliar la Incidencia política y las acciones de abogacía en salud con alcance interno y externo a la universidad.
3. Fortalecer la Educación para la salud, la alfabetización en salud, la comunicación en salud y las habilidades para la vida.
4. Incrementar los esfuerzos de formación académica profesional especializada en promoción de la salud o propuestas formativas alternativas o la inclusión transversal de la promoción de la salud.
5. Impulsar acciones de movilización, militancia en salud y vinculación de alcance social comunitario.
6. Generar ambientes saludables en el campus, acciones de sostenibilidad y reingeniería en salud del campus.
7. Reorientar los planes de trabajo para abordar de manera directa el área temática de los determinantes de la salud y los ODS. El objetivo es moverse cualitativa y cuantitativamente de la perspectiva preventivista al abordaje de los determinantes sociales de la salud.
8. Promover el desarrollo de capacidades y el liderazgo estudiantil de la comunidad universitaria.
9. Generar trabajo colaborativo intersectorial y el desarrollo de alianzas, asociaciones y redes.
10. Brindar servicios integrales de salud, servicios asistenciales, preventivos, médicos, sociales, psicológicos, orientativos, etc.
11. Ampliar las acciones de alcance familiar y comunitario.
12. Fortalecer las acciones de investigación y evaluación vinculadas a la promoción de la salud.

Los tres ámbitos comentados anteriormente orientan sobre cómo establecer unas unidades de análisis para la certificación de Universidades Promotoras de la Salud.

El ejercicio de valoración y acreditación debe ser de control directo de las universidades, defendiendo la territorialidad y autonomía universitaria y llevándolo a cabo por las redes de Universidades Promotoras de la Salud por las competencias que tiene. Además, debe ser una propuesta de proyección social y visibilidad del Movimiento global de Universidades Promotoras de la Salud y de la Promoción de la Salud en toda su amplitud y de forma inclusiva con todo tipo de institución universitaria.

El ejercicio de valoración-acreditación como este requiere hacer reingeniería filosófica conceptual del Movimiento de Universidades Promotoras de la Salud. Requiere reflexionar críticamente sobre el alcance y los avances obtenidos por la RIUPS en sus veinte años de funcionamiento. El proceso exige establecer elementos mínimos de unión con criterios evaluativos únicos. Desde la RIUPS ha nacido un Grupo de Trabajo en el X Congreso de Universidades Iberoamericanas de Universidades Promotoras de Salud para articular los esfuerzos en esta temática, además de varias tesis doctorales para establecer unidades de análisis para la certificación de Universidades Promotoras de la Salud.

EXPERIENCIAS

**PARTICIPACIÓN Y ALIANZAS PARA UNA UNIVERSIDAD PROMOTORA
DE SALUD**

STAND “EVALÚA TU SALUD” DURANTE LA I SEMANA DE PROMOCIÓN DE LA SALUD DE LA UNIVERSIDAD DE BURGOS. UNA BUENA PRÁCTICA PARA PROMOVER ESTILOS DE VIDA SALUDABLES

DIEGO SERRANO GÓMEZ
MARÍA DEL PILAR ANTOLÍN DE LAS HERAS
RUBÉN ARAGÓN POSADAS

Universidad de Burgos

dserrano@ubu.es

La salud está en parte condicionada por el conjunto de hábitos que determinan la forma de vivir. Numerosos estudios indican que al iniciar la etapa universitaria aumentan hábitos perjudiciales como el tabaquismo, consumo de alcohol, el sedentarismo o la alimentación inadecuada, por lo que se hace necesario disponer de espacios saludables en las universidades. En este sentido, durante la I Semana de Promoción de la Salud de la Universidad de Burgos (UBU) del 14 al 18 de octubre de 2019, como proyecto de Aprendizaje-Servicio del Grado en Enfermería, se organizó la Buena Práctica de Promoción de la Salud “Evalúa tu Salud”. Como servicio, el proyecto pretendía advertir sobre la importancia de chequear la salud y tener un estilo de vida saludable. Como aprendizaje, las alumnas de “Enfermería comunitaria y educación para la Salud” desarrollaron las competencias para determinar las pruebas de salud a realizar, diseñar un protocolo de recogida de dato. Las alumnas de “Metodología de la Investigación y Sistemas de Información” utilizaron los datos recogidos en 2 trabajos de investigación que analizaron el estado general de salud y las conductas saludables de la población universitaria.

El proyecto, se puso en marcha en 5 centros de la UBU, en los que se recogieron datos demográficos y de salud de 93 miembros de la comunidad universitaria. Los participantes, un 73,1% de mujeres con una media de $27,14 \pm 14,04$ años, eran en su mayoría (79,6%) estudiantes. Un 53,8% del total de participantes declaró vivir por su cuenta.

Como resultados de salud se estableció el índice de Masa Corporal, según criterios de la Organización Mundial de la Salud (OMS), y un 2% de la muestra obtuvo valores de bajo peso, 81,7% de normopeso, 12,9% de sobrepeso y el 2,2% de obesidad. El perímetro abdominal (factor de riesgo de enfermedad cardiovascular) fue considerado saludable por la OMS en un 92% de los varones y en un 95,6% de las mujeres. El análisis de la Tensión Arterial reveló un 1,1% de participantes con tensión baja, un 39,8% normal, un 51,6% de prehipertensos y un 7,5% con hipertensión de grado 1.

Un 29% de los participantes declaró fumar, siendo mayor este porcentaje entre los varones (44,0%) que entre las mujeres (23,4%). Un 67,7% afirmó consumir bebidas alcohólicas habitualmente, siendo mayor en este caso la proporción de mujeres bebedoras (72,1% frente a 56,0%), pero mayores las Unidades de Bebida Estándar (UBE) por los varones (10,67 frente a 5,40 UBE). La encuesta de hábitos saludables reflejó que sólo un 21,5% tenía hábitos considerados saludables, y el análisis de género reveló que los varones consumían más fruta o verdura y realizaban más actividad física y que las mujeres optaban por más comida rápida o chucherías.

Su notable impacto, su reducido coste y su facilidad de ejecución hace de esta propuesta un modelo sostenible para una Universidad como la de Burgos y replicable en otras universidades o centros educativos que cuenten con estudios en Ciencias de la Salud. En definitiva, con este tipo de medidas de educación para la salud, sencillas, efectivas, y que contribuyen a la formación de las estudiantes, contribuiremos a concienciar a la población universitaria, y, por ende, a la sociedad, sobre la conveniencia de controlar periódicamente parámetros sencillos que pueden ser indicadores de desviaciones en el estado general de salud y promover así conductas saludables.

Palabras clave: promoción de la salud, hábitos, estilo de vida saludable, consumo de bebidas alcohólicas.

EL TRABAJO MULTISECTORIAL PARA PROMOVER LA ACTIVIDAD FÍSICA: CELEBRACIÓN DEL DÍA MUNDIAL DE LA ACTIVIDAD FÍSICA 2022 EN LA UNIVERSIDAD DE GUADALAJARA, MÉXICO

CHRISTIAN JOSUÉ FRANCO AVALOS
DANIEL GÓMEZ ALDRETE
JUAN RICARDO LÓPEZ Y TAYLOR
EDTNA ELVIRA JÁUREGUI ULLOA

Universidad de Guadalajara
cfranco9691@gmail.com

Antecedentes. En el 2002, en el marco del Día Mundial de la Salud bajo el lema “Por tu Salud Muévete”, se llevó a cabo en Brasil el evento principal de dicha celebración, además de que dicho evento se llevó a cabo en reconocimiento a la extraordinaria campaña “Agita Sao Paulo” en pro de la actividad física y los comportamientos saludables en el cual se contó con la participación de la Directora General de la Organización Mundial de la Salud (OMS).

Tras el éxito suscitado posterior a dicho evento, se destacó la importancia de que los Estados Miembros de la OMS celebraran anualmente un día “Por tu Salud Muévete”, esto permitió que durante la 55a Asamblea Mundial de la Salud se aprobara la Resolución WHA55/23 sobre “Régimen Alimentario, Actividad Física y Salud” con la finalidad de promover la actividad física para la salud.

Desde entonces, el 6 de abril, promovido sobre todo por el Dr. Víctor Matsudo, Coordinador General de “Agita Sao Paulo”, “Agita Mundo” y Presidente de la Red de Actividad Física de las Américas (RAFA-PANA) se ha convertido para muchas instituciones en el Día Mundial de la Actividad Física, cuyas actividades se realizan siguiendo los lineamientos del documento de la Iniciativa Mundial “Por tu Salud Muévete” y teniendo a la actividad física como elemento fundamental de salud y bienestar.

Es por ello, que desde el año 2006 la Universidad de Guadalajara celebra el Día Mundial de la Actividad Física realizando diversos eventos a través de un trabajo multisectorial con distintas entidades gubernamentales, educativas y organizaciones internacionales como la Red de Actividad Física de las Américas (RAFA-PANA) y la Organización Panamericana de la Salud (OPS).

Objetivo. Mostrar la importancia del trabajo multisectorial para la promoción y participación de la comunidad estudiantil en las actividades por el Día Mundial de la Actividad Física 2022 en la Universidad de Guadalajara, México.

Público Objetivo. Comunidad Estudiantil de la Universidad de Guadalajara, México.

Métodos. La estrategia de la Universidad de Guadalajara para celebrar el Día Mundial de la Actividad Física 2022 “Muévase para Vivir” fue planificar un programa con 18 actividades de carácter presencial, virtual e híbrido el cual se llevó a cabo del 1 al 10 de Abril de 2022. Donde particularmente entre las principales actividades que formaron parte del programa destacan rodadas ciclistas, foros, webinars, retos y mega activaciones físicas.

Resultados. Se contó con la presencia del Representante Interino en México de la OPS/OMS, Miembros del Comité Ejecutivo de la RAFA-PANA y del Presidente de la Red Mexicana de Universidades Promotoras de la Salud (RMUPS).

El alcance de esta celebración a través de redes sociales fue de 13,586 personas, mientras que el número de participantes en el programa de actividades fue de 19,788 personas.

Conclusiones. El trabajo multisectorial para la promoción de la actividad física ha demostrado que es una estrategia que permite tener una mayor participación de las comunidades y un mayor alcance a través del trabajo colaborativo.

Fondos. Recursos generados por la Universidad de Guadalajara a través del Centro Universitario de Ciencias de la Salud y la Comisión de Universidades Saludables del Estado de Jalisco.

Palabras clave: actividad física, salud, entorno universitario, día mundial de la actividad física.

I FESTIVAL UMA SALUDABLE. ACTIVIDAD DE PROMOCIÓN DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLES EN LA COMUNIDAD UNIVERSITARIA

MANUEL LADOUX ARROYO

Universidad de Málaga
trabajadorsocial@uma.es

Durante el mes de abril 2022, y dentro de las actividades diseñadas celebrando el 50 Aniversario de la Universidad de Málaga, realizamos el I Festival UMASaludable, con una propuesta de actividades para promocionar la Salud de forma activa, poniendo el foco sobre la Salud física, alimentaria, sexual, emocional, mental y preventiva.

Se organizaron 35 actividades diseñadas para la promoción de salud de la comunidad universitaria, además de charlas, talleres y actividades formativas que se desarrollaron durante todo el mes de abril.

Realizamos un trabajo previo de identificación de los recursos y activos de salud generados por los diferentes servicios y creamos una Mesa de Trabajo #UMAsaludable y una Mesa Técnica de Trabajo #UMAsaludable, donde se realizaron las gestiones y coordinaciones necesarias para la realización del Festival. Las integraron los servicios de Acción Social, Atención Psicológica, Comunicación, Cultura, Deportes, Estudiantes, Gerencia, Igualdad, Prevención en Riesgos Laborales Y Sostenibilidad

Para favorecer la participación de la comunidad universitaria se promovió la creación de un carnet participativo por el que acumulaba experiencias saludables a través de las actividades propuestas que podían canjear por premios exclusivos. De igual forma, se promocionó la participación con el sorteo de 5 pulseras inteligentes deportivas y de bienestar y 1 bicicleta eléctrica plegable, entre los participantes de un número mínimo de entre 9 y 12 actuaciones propuestas.

Palabras clave: festival, promoción, participación, formación, experiencias saludables

PROTOCOLOS DE ACTUACIÓN EN SALUD. UNIVERSIDAD NACIONAL DEL LITORAL

SANTIAGO MANUEL STRACK
VERENA TORRES
ANDREA PETEAN
VERÓNICA CHAMORRO

Universidad Nacional del Litoral
santiгомstrack@gmail.com

La comunidad universitaria de la Universidad Nacional del Litoral (UNL) está compuesta por más de 50000 estudiantes, 5000 trabajadores y más de 1900 graduados (solo contabilizando los graduados del año 2020). La UNL posee una trayectoria de más de 100 años, formando profesionales y ciudadanos comprometidos con la región; se encuentra distribuida en 5 ciudades distintas, cuenta además con un predio deportivo, 3 sedes de comedores universitarios y un sistema de residencias tanto para estudiantes del grado como del posgrado, nacionales e internacionales.

En este escenario encontramos el área de entornos saludables, higiene y seguridad, el cual cuenta con dos centros de atención primaria de la salud, en dos ciudades distintas. En ellos se brinda atención en áreas de medicina, enfermería, laboratorio bioquímico, nutrición, psicología, odontología, trabajo social y kinesiología; realizando actividades de atención de pacientes, promoción de la salud y prevención de la enfermedad. Además, contamos con la realización de la evaluación integral de salud del estudiante, requisito no obligatorio de ingreso a la universidad en carácter de estudiante, tema que fue abordado en la Guía de Buenas Prácticas para la Promoción de Hábitos Saludables en el Contexto Universitario Iberoamericano, Universidad de Burgos, 2022.

Particularizando el área vinculada a la salud, Argentina posee un sistema de salud caracterizado por la complejidad y la fragmentación. El mismo se encuentra dividido en 3 subsistemas: el subsistema público, el privado y el de la seguridad social. El sector público brinda cobertura a toda persona que transite por territorio argentino. El sector de la seguridad social, lo hace a aquellos trabajadores asalariados y sus familias. Y el sector privado se encuentra representado por las empresas de medicina prepaga.

En este contexto, y sumado a las modificaciones ocurridas durante el advenimiento de la pandemia vinculada al COVID 19, hicieron necesario la construcción de nuevos protocolos de actuación en salud, y fortalecimiento de los establecidos con anterioridad, para poner en común cuáles son las prestaciones que brinda la universidad, bajo qué condiciones, a quién las otorga, y, de esta manera, jerarquizar las actividades de promoción de la salud y prevención de la enfermedad, además de ordenar las prestaciones en materia de atención.

El que presentaremos en esta oportunidad tiene como objetivos brindar información sobre qué hacer en caso de eventos relacionados a la salud o enfermedad de individuos de la comunidad universitaria, que impliquen la visita o llegada de personal de salud al ámbito universitario, simplificar la toma de decisiones, conocer la secuencia de acciones óptima, entre otros. Poniendo como eje la integralidad de la persona y tratando de minimizar las posibles consecuencias.

Nos encontramos actualmente transitando el primer año de dos propuestos como meta para establecer e internalizar este protocolo, que culmina con acciones concretas de difusión tanto interna como hacia afuera de la Universidad, tales como reuniones de claustros, generación de contenido audiovisual, charlas y talleres, y fortalecimiento de vínculos con medios de comunicación.

Estos protocolos son construidos gracias a la participación de nuestra comunidad universitaria; de maneras diversas, a través de reuniones e intercambios entre los diferentes actores, dando participación a gestores, estudiantes, docentes y no docentes.

Palabras clave: salud, promoción, universidad, protocolo, estudiantes.

PROMOCIONANDO LA ACTIVIDAD FÍSICA UNIVERSITARIA

PROGRAMA SALUDABLE DE ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE EN EL ÁMBITO LABORAL DE LA UNIVERSIDAD NEBRIJA

DAVID DE LA FUENTE FRANCO
RAMÓN GÓMEZ CHACÓN
JERÓNIMO GARCÍA FERNÁNDEZ

Universidad Nebrija
dfuentef@nebrija.es

La Universidad Nebrija (Madrid, España) ha puesto en marcha un Programa Saludable de Actividad Física y Deporte en el entorno laboral. Dicho programa está liderado por el Servicio de Deportes de la Universidad, en colaboración con otros departamentos que deben formar parte del proyecto para una correcta y útil implementación del mismo, y pretende ofrecer un Plan Saludable de Actividad Física y Deporte a todo el conjunto del PDI (Personal Docente e Investigador) y PAS (Personal de Administración y Servicios) de la institución. El valor que la Universidad Nebrija quiere proyectar con este nuevo programa es el de una alternativa saludable de la que se beneficien: el propio trabajador, que podrá realizar actividad física y deporte en el entorno laboral, y la propia organización, que busca ver reflejado con la puesta en marcha de este programa un incremento en los índices de productividad, una reducción en las bajas laborales por trastornos músculo-esqueléticos y psicológicos asociados al sedentarismo y/o estrés, así como una mejora del clima laboral. Todo ello, para transmitir a la sociedad una imagen de organización saludable y comprometida con sus empleados y sus familias.

Objetivos:

- Objetivos principales: Facilitar e incrementar la práctica de actividad física regular entre los trabajadores en el entorno de la universidad; mejorar el bienestar y calidad de vida de los trabajadores.
- Objetivos específicos: Mejorar el clima laboral; reducir las bajas laborales, reducir el absentismo.

Estructura general del programa:

- Plan de Marketing asociado a una estrategia vinculada a tres conceptos: Universidad, Saludable y Vida Activa. Con un análisis previo del posible usuario para extraer los perfiles mayoritarios a los que dirigir la campaña de captación y posterior fidelización.
- Plan de Operaciones, partiendo de la aprobación del Programa en Consejo Dirección, creando una normativa de participación e iniciando el desarrollo del mismo.
- Líneas de acción: Tratamiento y prevención de trastornos músculo-esqueléticos; pPrevención y detección del estrés y ansiedad; fitness y relajación; entrenamiento físico y deportivo.
- Seguimiento y evaluación: iniciado con la inscripción, una posterior entrevista personal, llevando control de asistencia para el control y gestión horaria, y una encuesta de satisfacción.
- Instrumentos de control: calidad de vida; satisfacción y clima laboral; índices de participación; índices de absentismo

Líneas de acción del Programa Saludable:

- Tratamiento y prevención de trastornos músculo-esqueléticos: Pausas Saludables, Club de Espalda, Servicio Fisioterapia y Tele-pausas activas
- Prevención y detección de estrés y ansiedad: Salas de descanso, App Meditación y Talleres de formación.
- Fitness y relajación: Pilates, Zumba y Yoga.
- Entrenamiento físico y deportivo: Club de corredores, club de padel, club de montaña y ligas deportivas.

Conclusión, implicaciones prácticas, beneficios y principales logros. La implementación del programa busca generar una transformación integral de la entidad a través de la estrategia colaborativa interdepartamental con una meta común, así como un doble impacto institucional, por un lado en los empleados, más saludables, y por otro en la empresa, a través de la reducción de las bajas, la mayor productividad o la mejora del clima laboral, y la proyección exterior asociada a la responsabilidad social universitaria y la alineación con la Agenda 2030 de Naciones Unidas y su Objetivo 3: Salud y Bienestar.

Palabras clave: salud, promoción, actividad física, deporte, universidad.

CAMINO DE SANTIAGO 2.0 #UMHSALUDABLE

ESTHER CHICHARRO LUNA
JOSÉ VICENTE TOLEDO MARHUENDA
GEMA MORENO MORENTE
RAÚL REINA VAILLO

Universidad Miguel Hernández de Elche
ec.luna@umh.es

Introducción. El Camino de Santiago es la denominación asignada a un conjunto de rutas de peregrinación cristiana de origen medieval que se dirigen a la tumba de Santiago el Mayor, situada en la catedral de Santiago de Compostela (Galicia, España).

A pesar del que el ejercicio físico es considerado uno de los protectores de salud más importantes para el control de la obesidad, diabetes o enfermedades cardiovasculares, cuando no se realiza de manera adecuada puede provocar lesiones en los participantes. En el Camino de Santiago el 93% se desplazan a pie durante largas jornadas, sometiendo al sistema musculoesquelético a situaciones de estrés biomecánico que provoca, en muchos casos, lesiones musculares por fatiga o sobrecarga a nivel lumbar y de los miembros inferiores.

Las infografías son un método innovador y atractivo de comunicar información visualmente de una manera colorida y concisa, mejorando la comprensión del mensaje.

Objetivo. Fomentar la promoción de los hábitos saludables y de bienestar integral en los peregrinos que realizan el Camino de Santiago mediante material audiovisual con consejos para el autocuidado, que ayuden a disminuir la prevalencia de lesiones durante la peregrinación, contribuyendo a realizar un camino más saludable (#3ODS “Salud y Bienestar”).

Material. Estudiantes de varios grados de ciencias de la salud tutorizados por docentes, prepararon 29 videos sobre aspectos de promoción y prevención de lesiones en el Camino. Se crearon 13 videos de Podología sobre el calzado, como curar una ampolla, como usar un bastón o como tratar un esguince, entre otros; 13 videos de Fisioterapia sobre estiramientos musculares, como llevar la mochila correctamente o como hacer un automasaje; 3 videos de Terapia ocupacional sobre como relajarse durante el camino, descanso y alimentación. Posteriormente, se crearon dos infografías con los videos linkados mediante códigos QR.

Los senderistas complementaron de manera voluntaria una encuesta en Google Form con 10 preguntas. Para determinar la mejora del conocimiento ANTES Y DESPUÉS de ver los videos e infografías, se utilizó una escala de Likert de 0 a 5, donde 0 era “ningún conocimiento” y 5 “el máximo conocimiento posible”. Se les preguntó de forma general, si creían que el material audiovisual les ayudaría a continuar el camino de una manera más saludable, a través de una escala de 0 al 10.

Resultados. La encuesta fue cumplimentada por 82 peregrinos (61 hombres y 21 mujeres). El 73% eran de nacionalidad española, seguidos de un 11% de portugueses, un 9% de italianos y un 7% alemanes. La edad media fue de 39.01 ± 15.22 años. Un 92% presentaron alguna lesión durante el Camino, siendo la lesión ampollas las de mayor prevalencia en un 72% (n=59), seguida de las lesiones musculares en la zona lumbar en un 56,1% (n=46) de los participantes.

El conocimiento del autocuidado antes de ver el material didáctico fue de 2.7 puntos y tras la visualización del mismo, la puntuación fue de un 4, por lo que mejoró 1,32 puntos. El 86% valoró por encima de 7 la ayuda del material audiovisual para continuar el camino de una manera más saludable.

En relación al número de visitas recibidas por los videos en el canal YouTube, observamos que hay 3.303 reproducciones en español y 1.283 reproducciones en inglés.

Conclusiones. La utilización de material audiovisual son una excelente estrategia de promoción de hábitos saludables que facilitan una mejor autogestión de salud.

Palabras clave: videos, infografía, autocuidado, camino de Santiago.

PROMOCIÓN DE ACTIVIDAD FÍSICA SALUDABLE EN EL CAMPUS DE ÁLAVA DE LA UPV/EHU: INGENIO EN TIEMPOS DE PANDEMIA

EIDER GOÑI PALACIOS
GORKA ITURRIAGA MADARIAGA
GORKA GONZÁLEZ FERNÁNDEZ
MANOLI IGARTUA OLAECHEA

Universidad del País Vasco
eider.goni@ehu.eus

Contextualización y objetivo de la comunicación. La pandemia de la Covid19 ha supuesto un abrupto y desconocido cambio de hábitos en la sociedad. Es por ello que la UPV/EHU se vio en la necesidad de implementar estrategias para luchar contra el sedentarismo y promover la actividad física. El objetivo de esta comunicación es describir una experiencia desarrollada en el Campus de Álava, en el marco de la programación de EHUKirola, de la UPV/EHU.

Necesidad y descripción de la propuesta. Con posterioridad a la suspensión de la actividad académica presencial en marzo de 2020, EHUKirola implementó unas novedosas e innovadoras actividades dirigidas a toda la comunidad universitaria.

#GymVirtual ofrece cursos deportivos on-line a través de una plataforma, de forma que cada persona se organiza y planifica en función de sus circunstancias.

#MendiErronka (reto de monte) pretende promover y animar a los/as estudiantes de la UPV/EHU y al PAS/PDI a que conozca y disfrute de los montes que nos rodean en Euskal Herria. Se pide acreditarlo fotográficamente.

#ZureErronka consiste en publicar un vídeo demostrando el talento y las habilidades físico-deportivas de cada cual, respondiendo a un total de 10 retos, vinculados a distintos deportes.

Valoración de las actividades. Las actividades han sido valoradas en función de diferentes parámetros: el volumen de participantes; la cantidad y duración de la actividad física realizada; y el coste para los participantes y la universidad. La actividad de #Gymvirtual obtuvo una respuesta de 271 registros en el Campus de Álava en el curso 2020-2021, correspondiendo el 49% al alumnado (n = 135), el 29% al PDI (n = 78) y el 21% al PAS (n = 58). Al curso siguiente, en el 2021-2022, la participación se reduce a 87 registros en el Campus de Álava y el ratio de cada perfil varía en el caso del alumnado (n = 37; 43%), del PDI (n = 33%; 37%), pero apenas lo hace el del PAS (n = 17; 20%). La participación en ambos cursos de las mujeres ha sido de alrededor del 85%, frente al 11-14% de los hombres.

En el caso de #MendiErronka, en el curso 2020-2021 participaron 57 personas del Campus de Álava, siendo 45 de ellas mujeres (79%) y 12 de ellos hombres (21%); las personas participantes en el curso 2021-2022 se redujeron a 30, aunque los porcentajes en función del género se mantuvieron bastante similares: 73% de mujeres y 27% de hombres.

En último lugar, en el curso 2020-2021 han participado 14 personas del Campus de Álava en #ZureErronka; en el curso 2021-2022 son 17 las personas participantes, superando 108 retos. La distribución por género es del 73% de mujeres, frente al 27% de hombres, por término medio.

Conclusiones y propuestas de mejora. La iniciativa puede considerarse exitosa en cuanto a la participación, permitiendo mantener un cierto grado de actividad física en un contexto tan excepcional como el de la pandemia y atrayendo a la práctica de actividad física a personas que antes no lo practicaban. Asimismo, la participación ha sido mayoritariamente femenina en todas las actividades, cuestión en línea con el objetivo de aumentar la práctica de actividad físico-deportiva en ellas. Además, la relación coste-beneficio es satisfactoria, cuestión a considerar especialmente en este contexto de crisis. Por todo ello, se ha decidido seguir ofertando las actividades durante el curso 2022-23, si bien deben seguir revisándose por el riesgo de entrar en conflicto con las actividades originales que han sido retomadas.

Palabras clave: actividad física, modalidad virtual, campus saludable, EHUKirola, pandemia.

**EL BIENESTAR EMOCIONAL EN LOS CAMPUS: UNA NECESIDAD
IMPERIOSA**

ATENCIÓN A LA SALUD MENTAL DE JÓVENES INVESTIGADORES/AS: LA EXPERIENCIA DE LA UNIVERSITAT JAUME I

CRISTINA GIMÉNEZ GARCÍA
VERÓNICA CERVIGÓN CARRASCO
CARLOS GARCÍA MONTOLIU
ESTEFANÍA RUIZ PALOMINO

Universitat Jaume I
gimenezc@uji.es

El bienestar emocional es un reto de la salud pública del que el estudiantado universitario no está exento. Las dificultades se agudizan en contextos de mayor incertidumbre, como la transición hacia la carrera investigadora que puede suponer un precipitante o mantenedor de los problemas emocionales. Esta situación requiere que todos los agentes sociales se impliquen y, en particular, instituciones educativas como las Universidades que, tal y como señala la OMS, constituyen actores clave para promover el bienestar y la calidad de vida de sus comunidades, pero también de la sociedad. Desde esta premisa, el programa UJI Håbitat saludable (Vicerrectorado de Estudiantado y Vida Saludable de la Universitat Jaume I de Castellón), en coordinación con la Escuela de Doctorado, ha desarrollado el “Plan de atención a la salud mental de jóvenes investigadores/as: +mente”. Este persigue un doble objetivo: (1) fortalecer las competencias de autocuidado emocional de quienes se inician en la investigación y (2) favorecer un entorno promotor de la salud mental para este colectivo. Para ello, en una primera etapa y mediante el estudio sobre Estilos de vida y bienestar en la comunidad universitaria de la UJI, se realizó un análisis diagnóstico que mostró cómo un 21,7% de jóvenes investigadores/as informaba de una mala salud mental, siendo un 20% quien decía sentir ansiedad frecuentemente, un 37% estrés y casi un 8% depresión. Dentro de esta población, un 22% de quienes consumían alcohol (95% de participantes) y un 50% de quienes fumaban (5% de participantes) dijeron que dichas sustancias les ayudaban a evadir preocupaciones y regular estrés. Estas preocupaciones, a su vez, eran uno de los motivos principales por los que el 20% de jóvenes investigadores/as mostraron problemas para dormir, lo que también dificultaría su calidad de vida que alrededor del 16% calificó como regular o mala. Ante esta situación, en una segunda etapa, se diseñó un plan de trabajo que, en línea con el modelo transteórico del cambio (Prochaska y Diclemente, 1984), incluyó acciones comunitarias para incrementar la concienciación (campañas presenciales y online dirigidas a la motivación para el autocuidado emocional) y otras selectivas, para mejorar las competencias de autocuidado (talleres para fomentar la resiliencia y otros dirigidos a mejorar el liderazgo emocional de quienes coordinan los equipos de investigación). Asimismo, se facilitó el acceso a herramientas de alfabetización emocional (por ejemplo, píldoras informativas, mapa de recursos asistenciales del campus, podcast, etc.) para incrementar la accesibilidad a recursos de cuidado. En una tercera etapa, se puso en marcha una estrategia de evaluación que valoró la viabilidad y adecuación los recursos de cuidado, a través de un grupo focal, así como la satisfacción y mejora percibida entre quienes participaban en las acciones selectivas, a través de un cuestionario de evaluación. Como resultado, los/as jóvenes reconocieron la iniciativa como una propuesta adecuada para su situación y los recursos planteados como herramientas ajustadas y útiles. Además, entre quienes participaron en los talleres, el 85% informaron una mejora de la capacidad para cuidar su bienestar emocional y el 75% de sus competencias de liderazgo emocional. Esta experiencia confirma la viabilidad de integrar planes de atención a la salud mental en las universidades que contribuyan a la mejora del bienestar emocional de la población joven investigadora.

Palabras clave: bienestar emocional, promoción de salud, jóvenes investigadores/as, +mente.

EL USO DEL DIARIO EMOCIONAL EN EL PROFESORADO UNIVERSITARIO

ASUNCIÓN RÍOS-JIMÉNEZ
MARTA GARCÍA-JIMÉNEZ
YOLANDA ARAGÓN-CARRETERO
M.^a DOLORES VILLENA-MARTÍNEZ

Universidad de Granada

riosasun@ugr.es

Esta experiencia se enmarca dentro una formación docente sobre inteligencia emocional, en la que participaba un equipo docente interdisciplinar compuesto por 13 profesores/as de la Facultad de Ciencias de la Educación de la Universidad de Granada.

Basándonos en la metáfora del Iceberg neurológico de Robert Dilts (2003) que explica la estructura de la personalidad; donde la parte visible de cada uno de nosotros no es más que lo que muestran nuestras conductas y acciones y encontrando en la parte invisible todas las aptitudes/actitudes, creencias y valores que por un lado nacen de nuestro ser esencial (identidad y transpersonal) y que, por otro lado, fomentan nuestra conducta con patrones limitantes o potenciadores. Se proponía, entre otras, el uso de un diario emocional, es decir, un registro diario de las emociones por parte del profesorado universitario, y la detección de las conductas limitadoras tanto en el profesorado novel como experto. Las indicaciones que se dieron al profesorado fueron las siguientes:

- Hazte con una libreta, personalízala si quieres (ponle un nombre).
- Escribe diariamente (preferiblemente a la misma hora) al menos 8 emociones diferentes que hayas vivido ese día. Si quieres completar explicando la situación, con quién estabas...
- Puedes consultar en diversas páginas web para ayudarte (como, por ejemplo: Ministerio de Educación y Formación Profesional y el Ministerio de Sanidad) y la rueda de Plutchik.
- No te juzgues, no hay nada ni malo ni bueno, es tu sistema emocional dándote información.
- No son momentos sueltos de “estados de ánimos bruscos”, así que, utilízalo para darte ese espacio y seguir conociéndote.
- Al menos este registro debe estar realizado en 8 días consecutivos.

El uso de esta herramienta responde al objetivo de tomar consciencia del “propio sistema emocional”, es decir, qué emociones se experimentan tanto en el ámbito personal como en el ámbito profesional, teniendo en cuenta que ambos están interrelacionados.

Además, en este diario emocional, se añadía la actividad: “Caza de Seres Limitantes”, la cual consiste en detectar y recopilar las conductas limitadoras presentes en nosotros mismos y en el entorno o personas cercanas. Se recogían diariamente:

- Conductas limitadoras en mí: al menos 5 conductas que pueden ayudar a chequear maneras de funcionar desde el miedo, o alguna creencia limitadora.
- Conductas limitadoras en mi entorno: Descripción de la conducta, si se conecta con la creencia o miedo que hay detrás. Es importante añadir en quién se reconoce y el entorno al que pertenece.

El análisis personal posterior permitió reconocer qué tipo de emociones se vivían y en qué momentos concretos se hacían presentes: entrada/salida del aula, tutorías y contacto electrónico con el alumnado, relaciones interpersonales con los compañeros/as docentes, consecución de tareas de gestión y labor investigadora, entre otras.

Las conclusiones que se presentan muestran la influencia de la gestión del tiempo en los tres pilares esenciales del profesional docente: el área docente - investigadora y de gestión. Siendo relevante destacar que en función de la categoría profesional y de las áreas en las que se desarrolle el profesional en ese momento las emociones varían, se visualiza una diferencia en cuanto al profesorado novel y experto en función de las experiencias previas que poseen tanto dentro como fuera del aula.

Palabras clave: inteligencia emocional, diario emocional, profesorado universitario, educación superior.

EL TRABAJO EN COMPETENCIAS SOCIOEMOCIONALES COMO HERRAMIENTAS PARA EL AFRONTAMIENTO DE LA PANDEMIA POR COVID-19 EN LA COMUNIDAD UNIVERSITARIA

SILVIA CRUZ CORNEJO
AINHOA ROMERO HERNÁNDEZ

Universidad Rey Juan Carlos
silvia.cruz@urjc.es

Con la llegada del COVID-19, hemos vivido una crisis sin precedentes que ha supuesto un gran reto para nuestras sociedades, teniendo que crear y activar recursos y herramientas para hacer frente a esta complicada situación.

Si poner la mirada en nuestra salud mental siempre es importante, se hace especialmente necesario cuando hablamos de manejar circunstancias tan adversas y llenas de incertidumbre como las que ha supuesto la pandemia.

Desde las Universidades se han desarrollado multitud de estrategias e iniciativas para afrontar esta crisis desde distintas perspectivas. En concreto, desde el Programa Universidad Saludable de la Universidad Rey Juan Carlos se focalizó especialmente en realizar acciones que contribuyeran a fortalecer a la comunidad universitaria a través de herramientas de afrontamiento a nivel socioemocional, entendiendo que era una de las principales necesidades a cubrir.

La adaptación de todas las nuevas actividades a un formato online supuso un esfuerzo considerable al comienzo de la pandemia, ya que hasta ese momento todas las actividades se hacían de forma presencial, por lo que hubo que adaptar procedimientos, crear nuevas plataformas y canales de comunicación, de control de la asistencia, aprender a manejar herramientas digitales, etc.

Las principales acciones realizadas entre marzo de 2020 y diciembre de 2021 fueron:

Elaboración de la guía “Herramientas emocionales para el afrontamiento de la crisis provocada por el COVID-19”, con pautas y ejercicios prácticos que se envió por correo y quedó alojada en la web.

Seminarios grupales desarrollados por las psicólogas del equipo sobre variables de especial interés para el afrontamiento de la pandemia: manejo del estrés, resiliencia y bienestar emocional, regulación emocional, manejo del duelo, relaciones interpersonales, potenciar cambios saludables, prevención de adicciones tecnológicas, etc.

Jornadas realizadas por expertos externos: “Herramientas para cuidarnos en tiempos de COVID-19” con charlas sobre alimentación, actividad física en el domicilio, autocuidado emocional, comunicación o manejo de la incertidumbre; “Procesos de duelo: cómo acompañar y acompañarnos”; talleres sobre sueño y descanso...

Curso “Introducción al mindfulness” de 8 sesiones alojado en la web.

Atención a dificultades individuales a través del correo electrónico o de Teams.

Algunas de estas acciones se dirigieron a toda la comunidad universitaria y otras a colectivos específicos (estudiantes o PDI-PAS), realizándose todas ellas en modalidad online, lo cual permitió atender a un volumen muy alto de personas. Sólo durante el curso 2020-2021 participaron en estas actividades 5.542 personas.

Todas las actividades han sido evaluadas, algunas con cuestionarios validados y otras con escalas de satisfacción, mostrando los resultados mejoras estadísticamente significativas en las variables evaluadas e índices muy altos de satisfacción (en torno a 9 en escala 0-10).

Con estas iniciativas se pone de manifiesto que la universidad puede contribuir de forma muy Significativa en la mejora de la salud y el bienestar emocional de su comunidad universitaria, adaptándose a circunstancias adversas como las que ha supuesto la pandemia.

Por último, un aspecto a destacar es la gran necesidad que existe en nuestras comunidades universitarias de adquirir recursos que les ayuden a mejorar su salud emocional y a abordar los problemas de salud mental, los cuales han aumentado de forma notable tras la pandemia.

Palabras clave: COVID-19, competencias socioemocionales, comunidad universitaria.

ACCIONES SALUDABLES Y SOSTENIBLES EN LA UNIVERSIDAD COMPLUTENSE DE MADRID

ISABEL MARÍA GARCÍA FERNÁNDEZ
YOLANDA GARCÍA RODRÍGUEZ
JORGE JESÚS GÓMEZ SANZ
M.^a ÁNGELES MADERUELO LABRADOR

Universidad Complutense de Madrid
vr.cultura@ucm.es

La Estrategia de Fomento de la Actividad Física, el Deporte y la Salud en la Universidad Complutense de Madrid constituyó el punto de partida para la creación del espacio Universidad Saludable UCM. Esta estrategia favoreció la presentación de programas dirigidos a la comunidad universitaria, cuya aprobación y puesta en marcha se canaliza a través de un comité de coordinación formado por el Vicerrectorado de Cultura, Deporte y Extensión Universitaria, la Gerencia de la Universidad, la Del. del Rector para la Cultura Preventiva, el Vicerrectorado de Estudiantes y el Vicerrectorado de Tecnología y Sostenibilidad; y un comité de organización, constituido por la Unidad de Gestión de Actividades Deportivas, la Dirección de Prevención de Riesgos Laborales, el Servicio de Acción Social, la Unidad Técnica de Cultura y los decanatos de las Facultades implicadas en la Estrategia.

Las experiencias que se presentan giran en torno ejes de actuación: salud emocional, salud nutricional y actividad física.

Dentro de la salud emocional, se trabaja de oficio en servicios de atención psicológica para trabajadores. Se complementa con el servicio de Atención Psicológica telefónica (PSICALL-UCM), coordinado por el Vicerrectorado de Estudiantes y liderado por la Catedrática Cristina Larroy), Este servicio, que durante la pandemia se extendió de forma gratuita a toda la comunidad complutense, se transformó para que los operadores pudieran teletrabajar con garantías durante el confinamiento. Esto permitió mantener el servicio durante la pandemia y así paliar las consecuencias psicológicas de todo el personal de la UCM. La estadística sobre las intervenciones muestra datos preocupantes en 2020 y 2021 que se mantienen en 2022. El mayor motivo de consulta fue el de Ansiedad e incertidumbre (51,85%), Problemas académicos 34,57%; Manejo del aislamiento 30,86% y Bajo Estado de Ánimo 28,4%. Ante estos casos, las acciones terapéuticas principales aplicadas fueron Ventilación emocional (100%) y Psicoeducación (100%) además de diferentes Técnicas de regulación emocional.

En lo referente a salud nutricional y actividad física, se está desarrollando un programa de hábitos nutricionales saludables y ejercicio físico, que comenzará en septiembre, cuyo objetivo es favorecer la motivación, la decisión y el compromiso para adquirir hábitos y rutinas de alimentación y ejercicio para mejorar la calidad de vida y prevenir o disminuir el riesgo cardiovascular. Está dirigido a grupos de 25 trabajadores de la UCM, preferentemente a personas con un IMC* entre 25 y 30, tiene una duración de tres meses y el programa consta de cuatro sesiones grupales de aprendizaje repartidas cada tres semanas, además de los contactos de seguimiento individual en consulta. El programa combina la exposición de contenidos por parte de personal experto (PDI) en las diferentes especialidades (nutrición, psicología y actividad física).

Como complemento para instaurar un hábito de actividad física en toda la comunidad, se lanza el programa de rutas saludables en el móvil. Es un programa de rutas autogestionado para recorrer espacios ricos en biodiversidad y así aprender más de la propia universidad mientras se pasea por los campus. El programa fomenta las rutas hechas en grupo, con lo que se espera hacer más ameno el ejercicio y también fomentar hábitos sociales saludables. No requiere la instalación de aplicaciones en el móvil y permitirá al complutense gamificar su actividad física con un programa de recompensas.

Palabras clave: bienestar físico y emocional, ODS, experiencias, Universidad Complutense de Madrid, universidad saludable.

COMUNICACIONES ORALES

CONOCIMIENTO SOBRE LOS OBJETIVOS DEL DESARROLLO SOSTENIBLE (ODS) DE ESTUDIANTES DE LA UNIVERSITAT DE LES ILLES BALEARS

ANTONIO AGUILÓ PONS
PATRICIA MOLINA GIL
ANA CAÑAS LERMA

Universitat de les Illes Balears
aaguilo@uib.es

Introducción. Los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS) son un acuerdo entre los líderes mundiales en septiembre del 2015 (Naciones Unidas, s.f.). Este acuerdo es una iniciativa para conciliar el progreso económico y social, asegurando la salud del planeta, a medio y largo plazo. El papel de la universidad es básico en todas las esferas de actuación: gestión, investigación y docencia. Así, la universidad debe sensibilizar sobre los ODS, siendo la primera fase informar.

Objetivo. Determinar el nivel de conocimientos sobre los ODS del colectivo de estudiantes.

Metodología: se han realizado 502 encuestas online en la plataforma Google forms a alumnos de grado, en esta se han incluidas preguntas relativas al conocimiento sobre los ODS, extraídas de diversos cuestionarios validados. La muestra está constituida por un 62,5 % mujeres, edad media de 21,5 Años (DT: 4,5) el 94 % de nacionalidad española.

Resultados. Los principales resultados son, el 85 % sabe lo que significan las siglas ODS, aunque por otra parte un 20 % nunca ha oído hablar de los ODS: el 40 % no sabe la fecha para conseguir estos objetivos; un 24% de los estudiantes no conoce el fin último de los ODS, el 48% no sabe que los ODS tienen un principio transversal, el 22 % no identifica los ODS como una agenda universal, que implica a todos los actores (desde a la propia persona a las instituciones mundiales. A la pregunta si una persona sola puede conseguir que cambie algo (referido al cambio climático) el 64,5 % contesta de forma positiva y por último solo un 21% ha estudiado en la universidad los conceptos expuestos anteriormente.

Conclusiones. La universidad es un pilar básico, en todas sus misiones, para conseguir los ODS. Se constata la necesidad de una formación en materia de desarrollo sostenible, el conocimiento de la estrategia de los ODS es básica para que el alumnado sea consciente de la necesidad del cambio profundo que necesita nuestra sociedad de forma urgente.

Palabras clave: Objetivos del Desarrollo Sostenible (ODS).

IMPLEMENTACIÓN DE DEPORTES ALTERNATIVOS EN LOS PROGRAMAS DE COMPETICIÓN UNIVERSITARIA. ULTIMATE FRISBEE

ÁLVARO COVES GARCÍA
LAURA CARBONELL HERNÁNDEZ
MARÍA PILAR GARCÍA VAQUERO

Universidad Miguel Hernández de Elche
a.coves@umh.es

El Ultimate Frisbee cuenta con un alto componente educativo, siendo un deporte mixto, de no contacto y auto arbitrado, donde predomina la idea de juego limpio y deportividad. No obstante, también se promueve y busca la competitividad, evolución y crecimiento, pero nunca a costa del respeto entre los jugadores, el cumplimiento de las reglas o el disfrutar del juego.

Dicho deporte está reconocido por el COI y FISU, y cuenta en la última década con una gran tasa de crecimiento promedio en el número de equipos y jugadores (11,2%) a nivel internacional (WFDF, 2018). Concretamente en España, las licencias federativas han pasado de 374 en 2009 a 1029 en 2019, de las cuales el 38% pertenecen a mujeres (Ministerio de Cultura y Deporte, 2020).

Dentro de los Campeonatos Universitarios son múltiples los deportes implementados en los programas de competición deportiva, sin embargo, estas disciplinas no suelen tener cabida en éstos, con la consecuente dificultad para su promoción.

Con objeto de ofertar modalidades alternativas en el entorno universitario y con valores acordes a éstas, la U. Miguel Hernández ha sido pionera al organizar en el curso 2021/22 el primer CADU de Ultimate Frisbee en España. En dicho evento se contó con la participación de 5 universidades y más de 80 deportistas.

En el presente trabajo se expondrá los requerimientos y fases llevadas a cabo desde el origen y propuesta del proyecto hasta su materialización y perspectivas de futuro.

Palabras clave: Ultimate Frisbee, deporte alternativo, deporte universitario, promoción deportiva, campeonatos universitarios.

EL ESPAI SALUT DE LA UDG: UNA EXPERIENCIA DE PROMOCIÓN DE LA SALUD UNIVERSITARIA EN EL ÁMBITO DE LA SALUD SEXUAL Y LA PREVENCIÓN DE ADICCIONES

SERGI GARCÍA CASAS
MARTA HERNÁNDEZ SÁNCHEZ
CARME FORNELLS ORTIGA
SÍLVIA LLOVERAS PIMENTEL

Universitat de Girona
sergi.garcia@ajgirona.cat

En 2022, la Universidad de Girona ha creado un servicio pionero en promoción de la salud: el Espai Salut de la UdG. Este recurso, fruto de la Unitat de Compromís Social de la UdG y del Centre Jove de Salut (CJS) del Ayuntamiento de Girona, apuesta por prevenir las adicciones y por una sexualidad saludable en la universidad. Las consultas, atendidas por un psicólogo y una matrona, son gratuitas y se dan en un espacio seguro en el que expresar inquietudes y dudas. El espacio también apuesta por la divulgación con la edición de vídeos breves.

Respecto a las adicciones, las sesiones son psicoeducativas y se organizan en función de las necesidades detectadas, con el objetivo de ofrecer herramientas y habilidades para tomar decisiones autónomas. Si hay adicción, se deriva al servicio especializado adecuado. Cuanto, a la sexualidad, la finalidad es la accesibilidad al cribado de infecciones de transmisión sexual y la prevención del embarazo no deseado. Las acciones son más sanitarias y a través de la entrevista se abre la mirada al placer y las relaciones. Si es necesaria una acción psicoeducativa se realiza en el CJS.

Hasta junio de 2022, 8 estudiantes consultaron sobre prevención de adicciones (36 sesiones), y 23 sobre salud sexual (30 sesiones). Se han editado 2 vídeos (menstruación y adicciones a pantallas) en YouTube e Instagram, recibiendo cientos de visitas. La valoración informal por parte del colectivo es positiva y se plantea pasar encuestas de satisfacción en un futuro.

Palabras clave: salud, prevención, universidad, sexualidad, adicciones.

ADICCIÓN A LOS VIDEOJUEGOS EN POBLACIÓN ADULTA: UNA REVISIÓN SISTEMÁTICA DE LA EVIDENCIA CIENTÍFICA

ALEJANDRO GONZÁLEZ VÁZQUEZ
MARÍA EUGENIA TAPIA SANZ
ÁNGELA VICTORIA HOYO RAMIRO
RAQUEL CIBRIÁN CUEZVA

Universidad Isabel I

alejandro.gonzalez.vazquez@ui1.es

Actualmente, el consumo de videojuegos se ha convertido en una práctica que se extiende más allá de la infancia y la adolescencia. Pese a ello, la literatura existente suele centrar su objeto en el estudio del impacto de los videojuegos fundamentalmente en dichas etapas evolutivas, siendo este un campo en torno al cual se han realizado numerosas revisiones sistemáticas. El objetivo de la presente revisión es conocer la evidencia empírica disponible respecto a las adicciones a los videojuegos en edades adultas, específicamente en el rango de edad contemplado entre los 18 y los 35 años, dedicando especial atención al estado actual de la cuestión en la comunidad universitaria. Para ello, se consideran variables de interés como: tipo de adicción, tipo de videojuegos, factores de bienestar, factores de riesgo y protección y otros elementos relacionados con el contexto sociodemográfico y cultural. En cuanto a la recopilación bibliográfica, se lleva a cabo haciendo uso de las principales bases de datos: Scopus, Web of Science, Dialnet, entre otras. Los resultados se discuten en el contexto del bienestar psicológico y las adicciones relacionadas con las nuevas tecnologías.

Palabras clave: adicción, adultos, videojuegos, patología, TIC.

PREVENCIÓN DE ADICCIONES TECNOLÓGICAS: EFECTOS DE UNA INTERVENCIÓN GRUPAL EN LA UNIVERSIDAD REY JUAN CARLOS

AINHOA ROMERO HERNÁNDEZ
SILVIA CRUZ CORNEJO

Universidad Rey Juan Carlos
ainhoa.romero@urjc.es

Una de las líneas de actuación del Programa Universidad Saludable de la Universidad Rey Juan Carlos es la de prevención de comportamientos de riesgo. En este ámbito se llevan a cabo intervenciones para prevenir trastornos de alimentación, tabaquismo, cáncer de piel, cáncer de mama, comportamientos de riesgo sexual...etc. Durante la pandemia por Covid-19, aumentaron las demandas para atender los efectos psicológicos que la modalidad online de estudio estaba acarreando, así como las señales de abuso del móvil, videojuegos y redes sociales. En respuesta a esta demanda, se elaboró una iniciativa llevada a cabo por las psicólogas del servicio con el objetivo de prevenir las adicciones tecnológicas. En este trabajo, se pretende valorar la efectividad de aquélla.

Se desarrolló una intervención grupal teórico-práctica de tres sesiones online de dos horas de duración cada una, con un diseño cuasiexperimental con evaluación pre-post. Se utilizó el Cuestionario de experiencias relacionadas con el móvil (Beranuy et al., 2009). La muestra es de 340 participantes en tres ediciones.

El análisis de medias intragrupo muestra una mejora estadísticamente significativa ($t=5.94$; $p=.00$).

La intervención es efectiva, teniendo en cuenta las limitaciones del diseño cuasiexperimental. Nos permite defender que las universidades promotoras de salud pueden incluir acciones preventivas que fomenten un uso responsable y saludable de las TICs, ajustándose a las demandas y necesidades actuales.

Palabras clave: prevención, adicciones tecnológicas, TICS, estudiantes.

INICIATIVA PSICO-RECURSOS UMH FRENTE AL COVID: INFORME DE RETORNO Y RECURSOS A DISPOSICIÓN DE LA COMUNIDAD UNIVERSITARIA

JOSÉ A. PIQUERAS
RAQUEL FALCÓ
VICTORIA SOTO-SANZ
JUAN C. MARZO

Universidad Miguel Hernández de Elche

jpiqueras@umh.es

En abril de 2020, con motivo de la COVID-19, la Universidad Miguel Hernández de Elche (UMH) impulsó la iniciativa #SaludablesEnCasaUMH dentro del Plan de Continuidad de la Universidad, una iniciativa del Vicerrectorado de Inclusión, Sostenibilidad y Deportes con la participación de la Oficina de Campus Saludables y Deportes, el proyecto Badali – Web de Nutrición y el Centro de Psicología Aplicada. Unos meses más tarde, dicha iniciativa acabó confluyendo en la Comisión para la Promoción de Hábitos Saludables de la UMH, donde uno de sus proyectos principales fue la iniciativa específica Psico-Recursos contra la COVID-19. Dicha iniciativa consistió en el lanzamiento de una encuesta con informe personalizado de devolución automática dirigido a los participantes de la comunidad universitaria, el desarrollo de 8 infografías y un informe global de retorno a la universidad. Los resultados científicos de dicha iniciativa han sido la publicación de cinco artículos publicados más 2 en proceso de revisión y diversas comunicaciones en congresos y jornadas nacionales e internacionales en los últimos 2 años. Además, una de las consecuencias más importantes es que este estudio ha permitido evaluar las necesidades de la comunidad universitaria y poder elaborar herramientas psicológicas para afrontar los efectos adversos de la pandemia y, por extensión, la UMH está desarrollando una estrategia de promoción del bienestar emocional y prevención de riesgos psicológicos habida cuenta de la alta incidencia de problemas psicológicos, sobre todo entre el estudiantado. Así, la UMH está gestando diversas iniciativas coordinadas para tratar de dar respuesta a la creciente demanda de atención psicológica con la dotación para una estructura estable de atención primaria y unas becas que apoyo al estudiantado con el apoyo del Banco Santander (i.e. Becas #UMHEstamosContigo).

Palabras clave: COVID-19, universidad, encuesta, fortalezas personales, infografías.

SERVICIO UNIVERSITARIO DE ATENCIÓN A LA SALUD DE LA UNIVERSIDAD DE BURGOS. PROGRAMA DE CONTROL DE ANSIEDAD ANTE LOS EXÁMENES

ITZIAR QUEVEDO BAYONA
MARÍA ABAD ROMÁN
MARÍA ÁNGELES MARTÍNEZ MARTÍN
MARÍA DEL CAMINO ESCOLAR LLAMAZARES

Universidad de Burgos
iquevedovb@beca.ubu.es

Debido a la dificultad que presentan muchos de los estudiantes universitarios a la hora de enfrentarse a los exámenes y a la magnitud del impacto que dichas contrariedades tienen sobre los resultados en las evaluaciones, desde el Servicio Universitario de Atención a la Salud, se ha diseñado un programa destinado al control de la ansiedad ante exámenes.

El “programa de control de ansiedad ante los exámenes” consta de 8 sesiones, ampliables si fuese necesario. En dichas sesiones se emplea una metodología cognitivo-conductual utilizando técnicas como la reestructuración cognitiva, la relajación de Jacobson, la parada de pensamiento y la desensibilización sistemática.

Antes de comenzar el programa a cada estudiante se le aplica una batería de test entre los cuales se incluyen un cuestionario de ansiedad estado-Rasgo (STAI), un inventario de hábitos de estudio (IHE), un inventario de ansiedad ante los exámenes (IAE) y un cuestionario de la respuesta de ansiedad ante los exámenes (CRAP). Una vez terminada la intervención, se pasarán de nuevo las pruebas para evaluar el cambio en la percepción de ansiedad subjetiva de los estudiantes, esperando encontrar valores menores de ansiedad al finalizar la intervención.

La modalidad de este programa es tanto individual como grupal, y también presenta la posibilidad de realizarse de forma online o presencial, para así ofrecer la máxima disponibilidad a los estudiantes.

Palabras clave: ansiedad ante los exámenes, reestructuración cognitiva, detención del pensamiento, relajación progresiva de Jacobson, desensibilización sistemática.

«VENDING SALUDABLE» EN LA UNIVERSIDAD MIGUEL HERNÁNDEZ DE ELCHE: UNA INICIATIVA PARTICIPATIVA

ANA BELÉN ROPERO LARA
MARTA BELTRÁ GARCÍA-CALVO
RAÚL REINA VÁILLO

Universidad Miguel Hernández de Elche
ropero@umh.es

El Vicerrectorado de Inclusión, Sostenibilidad y Deportes de la Universidad Miguel Hernández de Elche (UMH), a través de la Comisión de Promoción de Hábitos Saludables y con el liderazgo del Grupo BADALI, ha puesto en marcha una iniciativa para mejorar nutricionalmente la oferta de las máquinas expendedoras de alimentos sólidos (i.e., vending de snacks).

Para ello, se han llevado a cabo dos acciones paralelas: (1) informar a los usuarios de la calidad nutricional de los alimentos que se ofertan regularmente en las máquinas expendedoras; y (2) realizar una encuesta para determinar la aceptabilidad de una mejora nutricional de la oferta. Para la primera acción, los alimentos se clasificaron como "saludables" o "poco saludables" según los criterios del Modelo de Perfil de Nutrientes de la Organización Panamericana de la Salud y el Decreto 84/2018 de la Conselleria de Sanidad Universal y Salud Pública de la Generalitat Valenciana. Adicionalmente, se determinó una tercera opción (i.e., "aceptable"), en la que se aumentaba la tolerancia a la sal.

El resultado fue que sólo cuatro alimentos presentes en el vending de snacks eran saludables y tres aceptables, mientras que el resto eran poco saludables. La encuesta contaba con 21 preguntas obligatorias y 3 opcionales. En ellas se preguntaba acerca de datos demográficos y hábitos alimentarios generales, uso del servicio de vending y posible interés en la mejora nutricional de la oferta. Se diseñaron formularios distintos para cada edificio de la UMH, con las mismas preguntas, para poder analizar las respuestas por edificio. Los alimentos que más se consumen son el agua, los dulces y los snacks salados. Por el contrario, se manifiesta evitar las bebidas (excepto agua) y los dulces, por su alto contenido de azúcar, grasas o sal y por cuidarse. En general, los usuarios participantes en las encuestas consideran que los productos del vending no son saludables y al 90% les gustaría que hubiese alimentos más saludables. De hecho, más de la mitad indican que uno de los factores más importantes al elegir el alimento del vending es que sea saludable. En cuanto a las opciones saludables, les gustaría que hubiera bocadillos/sándwiches vegetales saludables, fruta fresca, cereales bajos en azúcar y ensaladas de verduras. No se encontraron diferencias importantes entre los diferentes perfiles de encuestados.

Los resultados de esta primera fase del proyecto de “vending saludable” ayudarán a incorporar directrices específicas en los pliegos de contratación de este servicio externalizado de la Universidad.

Palabras clave: alimentación saludable, autoconsumo, universidad saludable.

LAS ZONAS VERDES DEL CAMPUS DE LEIOA: UNA OPORTUNIDAD PARA IMPULSAR UN CAMPUS MÁS SALUDABLE

MARÍA VIOTA
IBONE AMETZAGA-ARREGI
JASONE UNZUETA
LORENA PEÑA

Universidad del País Vasco
viota.maria@gmail.com

El actual contexto generalizado de insostenibilidad global, ha puesto de relieve la manifiesta dependencia que las personas y su salud tienen de los ecosistemas y la necesidad de potenciar los múltiples beneficios que la naturaleza proporciona a la sociedad. En consecuencia, y exacerbado por la pandemia por COVID, facilitar entornos salutogénicos (i.e. promotores de salud) potenciando la presencia efectiva de zonas verdes es una cuestión prioritaria. En este sentido, los campus universitarios son entornos muy interesantes donde intervenir y potenciar los beneficios de las zonas verdes, ya que reúnen en el mismo espacio tanto posibles estresores de la salud como la oportunidad para mitigarlos, a través de la generación de conocimiento orientada al diseño de campus más saludables. En el presente trabajo, realizado en el marco del programa Campus Bizia Lab de la Universidad del País Vasco/Euskal Herriko Unibertsitatea (UPV/EHU), hemos abordado la contribución potencial de las zonas verdes del campus de Leioa de la UPV/EHU al bienestar de la comunidad universitaria. Para ello, se ha examinado, por una parte, si desde la comunidad universitaria se percibe las zonas verdes de la propia universidad como elementos positivos sobre el bienestar, y por otra, las posibles contribuciones (específicamente del arbolado) en relación al confort térmico. Nuestros resultados destacan la relevancia de los árboles, tanto percibida en cuanto a los variados aportes y beneficios que identifican las personas; como también en cuanto a la capacidad que éstos tienen para amortiguar elevadas temperaturas. Con todo ello, se pone de relieve la oportunidad que brindan las zonas verdes para la creación de entornos que promuevan el bienestar de la comunidad universitaria desde la propia universidad.

Palabras clave: zonas verdes, arbolado, campus, bienestar, confort térmico.

SERVICIO UNIVERSITARIO DE ATENCIÓN A LA SALUD DE LA UNIVERSIDAD DE BURGOS. PROGRAMA DE AUTOCONTROL Y TÉCNICAS DE ESTUDIO

MARÍA ABAD ROMÁN
ITZÍAR QUEVEDO BAYONA
MARÍA DEL CAMINO ESCOLAR LLAMAZARES
MARÍA ÁNGELES MARTÍNEZ MARTÍN

Universidad de Burgos
mar1022@alu.ubu.es

Debido a la dificultad que presentan muchos de los estudiantes universitarios a la hora de prepararse los exámenes y a la magnitud del impacto que tiene la falta de planificación sobre los resultados en las evaluaciones, desde el Servicio Universitario de Atención a la Salud de la Universidad de Burgos, se ha diseñado e implementado el Programa de Autocontrol y técnicas de estudio, destinado a la mejora del rendimiento académico.

Este programa consta de 7 sesiones, aunque también cuenta con una versión reducida de 5. En dichas sesiones se emplea una metodología psicoeducativa, enseñándoles cómo funciona su memoria y como pueden conseguir beneficiarse al máximo de sus capacidades.

Antes de comenzar el programa a cada estudiante se le aplica una batería de test entre los cuales se incluyen un cuestionario de ansiedad estado-Rasgo (STAI), un inventario de hábitos de estudio (IHE), un inventario de ansiedad ante los exámenes (IAE) y un cuestionario de la respuesta de ansiedad ante los exámenes (CRAP). Una vez terminada la intervención, se pasarán de nuevo las pruebas para evaluar el cambio en los resultados, esperando encontrar una mejora sustancial en el IHE, y como consecuencia una ligera mejora en las medidas relacionadas con la ansiedad ante exámenes.

La modalidad de este programa es tanto individual como grupal, y también presenta la posibilidad de realizarse de forma online o presencial, ofreciendo la máxima disponibilidad a los estudiantes.

Palabras clave: ansiedad ante exámenes, técnicas de estudio, autocontrol, motivación, planificación.

FOMENTO DEL CONSUMO DE FRUTA MEDIANTE POLÍTICAS DE APROVECHAMIENTO DE ALIMENTOS. PROPUESTA DE INTERVENCIÓN

ÁLVARO COVES GARCÍA
MARÍA PILAR GARCÍA VAQUERO
LAURA CARBONELL HERNÁNDEZ

Universidad Miguel Hernández de Elche
a.coves@umh.es

El presente trabajo es un proyecto piloto incluido en las 10 ideas ganadoras en la VIII Jornada de Innovación Universitaria de la UMH. Esta propuesta nace como respuesta a 2 principales problemas:

- El bajo consumo de fruta y verdura, especialmente en estudiantes universitarios, donde más de la mitad presenta un consumo insuficiente (FEN, 2015).
- Las frutas y verduras son los productos que más se desperdician en los hogares españoles (Herrero, 2019).

El proyecto consiste en ofertar gratuitamente la fruta de comercios locales que está en buen estado, pero no cumple con los cánones estéticos de venta, cuyo valor se ve reducido aproximadamente un 80%.

Se ofrecería en cada uno de los principales edificios de la universidad 15-20 kg de fruta, lo que supone unas 150-200 piezas, cuyo valor estimado es de 16 euros. La medida inicialmente se aplicaría un día a la semana durante todo el curso.

Algunas posibles ampliaciones al proyecto son: hacer la medida extensible a más días, creación de retos de consumo, campañas de concienciación, etc. para aumentar su impacto.

El coste se sufragaría mediante servicios propios de la UMH, estableciendo un convenio de colaboración con las empresas adscritas. Dentro de las posibles formas de pago se ofrecerían los programas de actividad física de la UMH, fomentando los hábitos de vida saludable de las empresas convenidas o la creación de bolsas de prácticas en actividades de marketing y redes sociales que ayuden a la promoción de los comercios adscritos.

Palabras clave: consumo fruta, sostenibilidad, Km 0, aprovechamiento de alimentos, comercio local.

LA SALUD MENTAL Y EMOCIONAL EN LOS ESTUDIANTES DE LA UNIVERSIDAD DE LA RIOJA

GLORIA TOMÁS GALLEGO
JOSEP MARÍA DALMAU TORRES
ESTHER GARGALLO IBORT
JAVIER ORTUÑO SIERRA

Universidad de La Rioja
gltomas@unirioja.es

Los problemas de salud mental son prevalentes en población infanto-juvenil. Y han aumentado con la pandemia de COVID-19. Por todo ello, el objetivo de este estudio fue analizar la prevalencia de dificultades conductuales y emocionales, así como el bienestar socioemocional en adultos jóvenes dentro del programa Universidad Saludable.

900 estudiantes universitarios compusieron la muestra final (61'20% mujeres). La edad media fue 23'80 años (DT = 8'14). Se utilizaron el Strengths and Difficulties Questionnaire (SDQ) y la Escala de Satisfacción con la Vida (SWLS). Se llevó a cabo un MANOVA para estudiar el posible impacto del género y la edad.

Los estudiantes mostraron niveles moderados de dificultades psicológicas; las chicas más dificultades emocionales y los chicos más relacionadas con la hiperactividad ($\lambda = 0.922$, $F(6,891) = 12.589$, $P \leq 0.001$, $\eta^2 = 0.078$). Las chicas puntuaron más alto en capacidades prosociales. En relación con la edad, hay diferencias estadísticamente ($\lambda = 0.958$, $F(6,891) = 6.475$, $P \leq 0.001$, $\eta^2 = 0.042$) significativas. El grupo de menor edad obtuvo unas puntuaciones mayores en problemas emocionales, de hiperactividad y en la escala total de dificultades, y unos niveles inferiores de satisfacción con la vida. En conclusión, los resultados permiten comprender la prevalencia de dificultades psicológicas durante la pandemia de COVID 19. El estudio de diferentes dificultades psicológicas puede ayudar en su prevención de manera temprana.

Palabras clave: estudiantes universitarios, salud mental, emocional, bienestar psicoemocional, universidad saludable.

COMUNIDADES COMPASIVAS UNIVERSITARIAS. ACOMPAÑANDO DESDE LA UNIVERSIDAD A LA SOCIEDAD, UNA EXPERIENCIA EN LA UNIVERSIDAD DE HUELVA

ESPERANZA BEGOÑA GARCÍA NAVARRO

Universidad de Huelva
unidad.salud@uhu.es

La Universidad como colectivo compasivo, pretende provocar un cambio hacia el modelo comunitario que permita la integración de los sistemas sanitario y social, incorporar las comunidades compasivas dentro de las estrategias y programas de salud como un enfoque de salud pública y cuidados paliativos.

Esta presentación comunicará la experiencia que la Universidad de Huelva a través de la sensibilización, capacitación e implicación de los estudiantes y profesionales se reconozca por su cultura de cultivar la empatía, la compasión y el cuidado de las personas que afrontan situaciones difíciles dentro y fuera de la organización.

Describiremos las actividades desarrolladas para fomentar el desarrollo de redes de cuidados entre la comunidad de la Universidad que ayudan a quienes se encuentran con una situación de enfermedad avanzada y/o al final de la vida.

Conocer en nosotros mismos cómo nos relacionamos con la enfermedad, los cuidados, la forma en la que podemos ayudar a otros, nos hace sentir que cada uno de nosotros importa dentro de una comunidad que se implica por ayudar a los demás.

Palabras clave: comunidad universitaria, compasion, comunidades compasivas.

PREVENCIÓN DE TRASTORNOS MUSCULOESQUELÉTICOS POR MEDIO DE LA IMPLEMENTACIÓN DE UN PROGRAMA DE PAUSAS ACTIVAS

SONIA JUAN LA ORDEN
FERNANDO GODED HERRERO
BERNARDO DEL CAMPO JIMÉNEZ

Universidad de La Rioja
universidad.saludable@unirioja.es

El estudio epidemiológico de los datos obtenidos durante la realización de la Vigilancia de la Salud del personal de la Universidad de La Rioja muestra, en los últimos tres años considerados, 2019, 2020 y 2021, prevalencias por encima de lo esperado de hallazgos cervicales en la exploración médica tales como, dolor, contractura, limitación, inflamación, luxación, etc.

La aparición de estas alteraciones se considera, tanto por los profesionales sanitarios como por los propios trabajadores, directamente relacionada con la utilización de las pantallas de visualización de datos, que mantienen a la persona durante la jornada laboral en posturas fijas durante periodos muy prolongados de tiempo.

Con la creciente implantación del teletrabajo derivada de la pandemia provocada por el Covid-19, las condiciones de las personas trabajadoras han variado, cambiando el centro de trabajo por su domicilio, donde en ocasiones no se encuentran con los medios necesarios o los puestos suficientemente ergonómicos para desempeñar su actividad. Lo mismo ocurre con los estudiantes que cada vez más, utilizan gran variedad de dispositivos electrónicos para desarrollar sus tareas académicas en ubicaciones muy variadas, aula, biblioteca o en su propio domicilio, sin que tengan en cuenta recomendaciones ergonómicas básicas para no desarrollar trastornos musculoesqueléticos.

Esta suficientemente demostrado que las pausas durante la jornada laboral o los periodos intensos de estudio, pueden aumentar hasta en un 25% el rendimiento en estas actividades, así como reducir las bajas laborales alrededor de un 40%.

Por ello desde el Servicio de Actividades Deportivas, con el apoyo de Universidad Saludable a través del Vicerrectora de Responsabilidad Social, se ha diseñado un Programa de Implementación de Pausas Activas dirigido a toda la comunidad universitaria.

El Programa consiste en el alojamiento en la Página principal de la web universitaria videos cortos con recomendaciones y ejercicios variados para que cada usuario pueda elegir aquellos que mejor se adapten a sus necesidades concretas y pueda realizarlos en cualquier momento de su jornada laboral o de estudio, pudiendo incluso establecer alertas o avisos para ejecutarlos de forma que, combinando estos ejercicios y actividades en las Pausas Activas, seamos capaces de generar una cultura de autocuidado en todo el personal de la comunidad universitaria.

Palabras clave: trastornos musculoesqueléticos, posturas fijas, teletrabajo, autocuidado.

EVALUACIÓN DEL IMPACTO DE UN PROGRAMA HÍBRIDO DE ATENCIÓN PLENA EN EL BIENESTAR. EXPERIENCIA PRÁCTICA REALIZADA EN LA UNIVERSIDAD DE ALCALÁ

ENCARNI LÓPEZ CERRILLO
JUAN CARLOS LUIS PASCUAL

Universidad de Alcalá
encarna.lopezc@edu.uah.es

Introducción y objetivos. En nuestra experiencia innovadora y preventiva creamos un programa híbrido de entrenamiento de mindfulness, con prácticas formales e informales, que ayudan al correcto equilibrio mente y cuerpo, fomentando el autocuidado, la aceptación y el compromiso.

El objetivo principal será alcanzar un estado óptimo de bienestar entrenando la atención plena para el crecimiento personal. Presentamos un trabajo progresivo desde el interior hacia el exterior, entrenando la mente en autoconocimiento, aceptación compromiso, gratitud y compasión, sin juzgar. Fortaleceremos el aprendizaje experiencial tomando conciencia del momento presente para mejorar el bienestar emocional.

Material y método. Haremos un estudio descriptivo controlado no aleatorizado, de diseño cuasi experimental. Se emplearon para la evaluación cuatro instrumentos de medición: Escala de mindfulness nivel de AP; Escala depresión, ansiedad y estrés; Escala felicidad, niveles de bienestar subjetivo y Escala "inteligencia emocional percibida" (IEP)

Resultados y Conclusiones. Los principales resultados muestran alto grado de significación entre el nivel de atención plena y las variables estudiadas incidiendo de forma positiva en el bienestar.

Concluimos recomendando el entrenamiento de atención plena en el ámbito universitario como poderoso recurso transformador en el ámbito de la salud personal, académica y social.

Palabras clave: atención plena, autocompasión, bienestar, salud mental, inteligencia emocional y felicidad.

BUENAS PRÁCTICAS EN MATERIA DE PREVENCIÓN DE TABAQUISMO Y ESPACIOS LIBRES DE HUMO EN LA UNIVERSIDAD DE SEVILLA

ANA LÓPEZ JIMÉNEZ
AGUSTÍN LUQUE FERNÁNDEZ
M.^a ÁNGELES CEDILLO MEDINA

Universidad de Sevilla
sacusalud@us.es

La Universidad de Sevilla en materia de tabaquismo tiene una larga trayectoria de trabajo, que se reafirmó tras la adhesión a la Red Andaluza de Servicios Sanitarios y Espacios Libres de Humo en 2021, fruto de ello, en 2022, recibió la acreditación de Bronce de Espacios Libres de Humo por la Consejería de Salud y Familias de la Junta de Andalucía, convirtiéndose en la primera universidad andaluza con esta distinción. Para la puesta en marcha de las distintas acciones se ha creado con un Grupo Motor integrado por expertos en materia de salud pública, que han elaborado un Plan de Comunicación que guiará las actuaciones en 4 años, entre las que se encuentran: los criterios de acreditación que deberán cumplir los centros que soliciten ser Espacios Libres de Humo, un plan de formación anual en materia de tabaquismo para toda la comunidad universitaria, campañas de sensibilización para fomentar el abandono del tabaco y la no iniciación al hábito de fumar y la creación de grupos de deshabituación y asesoramiento para el PAS y PDI. En los últimos años, los datos sobre tabaquismo siguen una reducción progresiva, con fluctuaciones acentuadas en la pandemia. En el año 2012, el tabaquismo representaba, para el 18,4% de las personas que fueron sometidas a reconocimientos médicos, un factor de riesgo cardiovascular, pasamos a un 14% en 2015 y a un 13% en el curso 2020-21. Podemos deducir que las acciones llevadas a cabo han supuesto un impacto en salud en nuestra comunidad universitaria.

Palabras clave: tabaquismo, deshabituación, acreditación, universidad.

APOYO SOCIAL Y USO DE DISPOSITIVOS MÓVILES EN ESTUDIANTES DE CIENCIAS DE LA SALUD

PATRICIA MOLINA-GIL
ADRIÀ MUNTANER-MAS
FRAN VALENZUELA-PASCUAL
ANTONI AGUILÓ-PONS

Universitat de les Illes Balears
patricia.molina@uib.es

Introducción. Los universitarios españoles utilizan diariamente los teléfonos móviles entre 3-6 horas, presentando problemas derivados. Esto ha conducido a la aparición de la nomofobia. Esta investigación forma parte de una más amplia subvencionada por Fundación Mapfre.

Objetivos. Analizar la relación entre el apoyo social y el uso o abuso de dispositivos móviles en el estudiantado de ciencias de la salud de la Universitat de les Illes Balears.

Metodología. Se ha realizado una encuesta a 681 alumnos de ciencias de la salud de la UIB. La edad media fue 22,8 años, el 76,2% fueron mujeres.

Instrumentos. DUKE-UNC11 para evaluar satisfacción y cantidad de relaciones sociales, cuestionario de Uso Problemático del Teléfono Móvil para Adolescentes (MMPUS-A) junto a ítems de elaboración propia, y Escala de Nomofobia Adaptada (NMP-Q).

Resultados. Un 9,4% de encuestados manifiesta un bajo apoyo social en la escala DUKE-UNC11; un 56% utiliza el móvil más de 4 horas diarias; puntuación MMPUS-A, 90,8 de media (34,61 DT) de un total de 240; y puntuación NMP-Q, 64,8 de media (24,6 DT) de un total de 140. Al comparar medias con una ANOVA, en apoyo social bajo o alto no se encuentran diferencias estadísticamente significativas ni para MMPUS-A, ni para NMP-Q.

Conclusión. La variable apoyo social no está relacionada con el uso y abuso de estos. Su uso extendido para las relaciones sociales y como herramienta de trabajo está muy extendida, por lo que su relación con el apoyo social no se detecta.

Palabras clave: teléfono celular, apoyo social, pandemia.

DISEÑO Y EVALUACIÓN DE INTERVENCIONES EDUCATIVAS AUDIOVISUALES PARA MEJORAR LA SALUD. APRENDIZAJE SERVICIO EN ENFERMERÍA EN LA UNIVERSIDAD DE BURGOS

DIEGO SERRANO GÓMEZ
MARÍA DEL PILAR ANTOLÍN DE LAS HERAS
RUBÉN ARAGÓN POSADAS

Universidad de Burgos

dserrano@ubu.es

La metodología educativa Aprendizaje-Servicio (ApS) integra los procesos de aprendizaje con la realización de un servicio de la comunidad, detectando necesidades sociales del entorno e implicándose en su resolución de forma creativa

EDUVISALUD tiene el objetivo de servir a la sociedad a través del diseño, ejecución y evaluación de intervenciones educativas de salud en formato de píldoras audiovisuales, en colaboración con la Hermandad de Donantes de Sangre de Burgos. Como aprendizaje, pretende desarrollar competencias en Metodología de Investigación, Educación para la Salud y Producción Audiovisual a alumnas de segundo y tercer curso de Enfermería y de cuarto curso de Comunicación Audiovisual, respectivamente.

Durante el curso 2020-2021 se diseñó una píldora educativa para fomentar la donación de sangre en estudiantes universitarios y se desarrollaron 2 proyectos de investigación para pilotar su efectividad. A pesar de la limitada participación, mejoraron los conocimientos y las actitudes de los estudiantes que visualizaron la píldora y se plantearon mejoras para aumentar su efectividad e impacto educativo.

En conclusión, el ApS aplicado en los grados en Enfermería y Comunicación Audiovisual posibilita la detección y resolución de necesidades sociales relacionadas con la salud, el desarrollo de competencias de las asignaturas implicadas, el aprendizaje mutuo entre alumnos de distintos cursos y grados, y el establecimiento de relaciones con entidades sociales.

Palabras clave: aprendizaje-servicio, educación en salud, participación de la comunidad, recursos audiovisuales, estudiantes.

ACTITUD DE LA COMUNIDAD UNIVERSITARIA DE LA UNIVERSIDAD DE BURGOS ANTE LA AMPLIACIÓN DE NUEVAS NORMATIVAS EN MATERIA DE TABAQUISMO

CRISTINA SOTA RODRIGO
ELVIRA MERCADO VAL
M.^a CAMINO ESCOLAR LLAMAZARES
M.^a ÁNGELES MARTÍNEZ MARTÍN

Universidad de Burgos
cristina.sota@aecc.es

Introducción. El tabaco continúa siendo la causa de mortalidad más prevenible en el mundo que cada año mata a más de 7 millones de personas por su consumo directo y alrededor de 1.2 millones por exposición de no fumadores al humo ajeno. En el año 2020 el 22,3 % de la población mundial era fumadora (Organización Mundial de la Salud [OMS],2022). En España, según la Encuesta Europea de Salud en España de 2020 (EESE-2020), un 19,8% de la población mayor de 15 años consume tabaco de forma diaria. El tabaco es perjudicial en todas sus modalidades y no existe un nivel seguro de exposición al tabaco. Las leyes de entornos libres de humo son el medio para proteger la salud de los no fumadores y animar a los fumadores a dejar de fumar. (OMS, 2022). Hacer que las universidades estén libres de humo es especialmente importante para proteger a los adultos jóvenes del consumo de tabaco y de la exposición al humo de segunda mano (OMS,2008)

Objetivos. El objetivo del presente estudio es conocer la prevalencia de tabaquismo en la comunidad universitaria de la UBU y sus actitudes hacia la consolidación de nuevos entornos libres de humo.

Métodos. Se animó a participar a la comunidad universitaria a través de un cuestionario online anónimo a lo largo del primer semestre del año 2022.

Resultados. Una muestra de 404, participantes de los cuales 4 son eliminados al no marcar el consentimiento. La muestra está formada por 106 hombres, 297 mujeres y 1 género no binario, 328 son estudiantes, 22 PDI y 18 PAS. Nunca han fumado el 38%, lo han probado el 28%, el 6,5% son exfumadores, 15,75% fuman a diario, 2,25% son fumadores de fin de semana y el 9,5% fuman de manera ocasional. El 71% de los fumadores les gustaría dejar de fumar. El 38.25% se considera expuesto a humo de tabaco en la Universidad. El 87,4% ve bien que se regulen espacios de al menos de diez metros alrededor de centros educativos y hospitales, pero se reduce al 73,7% cuando se traslada al campus universitario. Respecto a la pregunta de si te gustaría que el Campus de la UBU fuera 100% libre del humo del tabaco (jardines, zonas comunes, espacios interiores y accesos circundantes), el 59% están de acuerdo, el 19% no está de acuerdo y el 22% no sabe.

Conclusiones. Todos tenemos el derecho fundamental de respirar aire puro. Los entornos sin humo son esenciales para proteger la salud de la población. La universidad por sus propias características va a ser un lugar especialmente importante para poder avanzar hacia una generación libre de tabaco.

Palabras clave: salud, tabaco, espacios sin humo, universidad, jóvenes.

INTELIGENCIA EMOCIONAL APLICADA A LA DOCENCIA UNIVERSITARIA

M.^a DOLORES VILLENA-MARTÍNEZ
YOLANDA ARAGÓN-CARRETERO
MARTA GARCÍA-JIMÉNEZ
ASUNCIÓN RÍOS-JIMÉNEZ

Universidad de Granada
dvillena@ugr.es

Presentamos la experiencia realizada durante el curso 21-22 por un Equipo Docente Interdisciplinar de Formación Continua en relación al bienestar emocional. El equipo estuvo formado por profesorado de la Facultad de Ciencias de la Educación de la Universidad de Granada con docencia en los diferentes Grados que en ella se imparten.

A través de una formadora acreditada se realizaron doce talleres formativos con el objetivo de aprender a aplicar la inteligencia emocional (IE) a nuestra docencia universitaria. El curso se dividió en dos bloques. El primero tuvo como finalidad conocer nuestro propio modelo de funcionamiento emocional a través de herramientas como el Iceberg Neurológico, Diario emocional, Patrones emocionales Limitadores y Potenciadores, Fuentes de motivación, Jarra de Autoestima, Niveles de Compromiso, Honestidad, Autenticidad, Proactividad vs Reactividad y Seguridad- Confianza. El segundo persiguió el desarrollo de la IE a nivel interpersonal, concretamente con nuestro alumnado, a través de la gestión de las relaciones (Estilos de Comunicación, Metamodelos, Reenfoque-Refuerzo y Comunicación Asertiva y Culpa) y el liderazgo (Responsabilidad y Liderazgo, Validación Emocional e Intención positiva). La evaluación de la experiencia mostró altos niveles de satisfacción en los miembros del equipo, así como de aplicabilidad de lo trabajado al aula. La puntuación media más baja obtenida en la encuesta de satisfacción realizada por el Vicerrectorado fue de 4.55 sobre 5.

Palabras clave: formación de profesorado, equipo docente, competencias sociales, docencia universitaria, inteligencia emocional.

SALUD Y BIENESTAR DE LA COMUNIDAD UNIVERSITARIA: UN PROYECTO DE PROMOCIÓN INTEGRAL DE LA SALUD EN LA UNIVERSIDAD DE CÓRDOBA

MANUEL RICH RUIZ
RAFAEL SOLANA LARA
MARÍA DOLORES REDEL MACÍAS
FERNANDO A. PALOMARES GARCÍA

Universidad de Córdoba
mrich@uco.es

Objetivo. Elaborar un Programa para la Promoción de la Salud en la Universidad de Córdoba.
Métodos: Para ello, se inició un método de investigación y acción basado en los ciclos de reflexión y acción de Kemmis y McTaggart. De este modo, se partió de la identificación de las condiciones existentes y la selección de propuestas de cambio. Las primeras propuestas fueron elaboradas por un grupo experto que, tras su difusión a toda la comunidad universitaria, recogió sugerencias de mejora. En estos momentos, al inicio del proyecto, nos encontramos en el diseño de las primeras propuestas, para proceder, después, a su implantación y evaluación. Para el diseño de las propuestas de cambio se contará con todos los actores implicados: Servicio de Prevención, Unidad de Atención Psicológica, Unidad del Deporte, Cafeterías, otros Vicerrectorados, Departamentos de la salud, Voluntariado, “Grupos target” de las diferentes iniciativas, Agentes externos (REUPS, empresas, organizaciones sociales y administraciones), etc. **Resultados:** El programa elaborado consta de 6 objetivos estratégicos: 1) Potenciación y refuerzo de la Prevención de Riesgos; 2) Promoción de estilos de vida saludables y de la práctica de la actividad física; 3) Desarrollo de un modelo integral de atención a la salud mental; 4) Fomento de las relaciones saludables; 5) Fomento de la vida sexual sana y promoción del bienestar de la mujer; 6) Creación de una cultura intergeneracional y de integración de los mayores.

Palabras clave: promoción de la salud, salud integral, bienestar, universidad, acción participante.

PÓSTERES

DESCANSOS ACTIVOS, ACTIVIDAD FÍSICA Y COGNICIÓN EN LA UNIVERSIDAD

LAURA CARBONELL HERNÁNDEZ
PATRICIA DANIELA MORALES BAHAMONDES
MARÍA DEL PILAR GARCÍA VAQUERO
RAFAEL SABIDO SOLANA

Universidad Miguel Hernández de Elche
laura.carbonell@goumh.umh.es

Incluir actividad física (AF) en la jornada laboral es una estrategia para disminuir el tiempo sedente en el trabajo. A su vez, la AF ha demostrado ser capaz de mejorar la función cognitiva de forma aguda (Chang et al., 2015), como, por ejemplo, la atención selectiva. La Universidad Miguel Hernández (UMH) realiza la Pausa Saludable (PS), programa de sesiones de 15 minutos de ejercicio físico orientado al Personal de Administración y Servicios (PAS) y dirigido por un experto. El objetivo de este estudio es conocer si un estímulo de AF (PS) mejora el rendimiento cognitivo de forma aguda en el PAS, evaluado mediante la prueba de inhibición cognitiva Stroop Test (Martín et al., 2012). Se ha analizado, en 22 participantes (M=20; H=2; 47.4±8.6 años), el rendimiento en la inhibición cognitiva, comparando los aciertos obtenidos en una situación compleja de respuesta antes y después de dos condiciones de medición: descanso con PS y descanso sin PS. Los resultados mostraron que la media de aciertos obtenida antes del descanso con actividad (32.81±7.47) y sin actividad (32.54±7.48) fue similar. En cambio, la media de aciertos mostrada tras el descanso sin actividad (34.54±8.64) fue menor que la del descanso con actividad (37.04±7.50), obteniendo resultados significativos a favor de esta última ($p=0.041$). Los hallazgos sugieren que realizar AF dirigida de carácter moderado durante la jornada laboral, favorece la capacidad de procesamiento de información tras su realización.

Palabras clave: función cognitiva, stroop, desempeño laboral, inhibición cognitiva, actividad física.

EVOLUCIÓN DE LOS FACTORES DE RIESGO CARDIOVASCULAR DE LOS TRABAJADORES DE LA UNIVERSIDAD DE GRANADA ENTRE EL AÑO 2013 Y 2021

MIGUEL CASARES CARRILLO
MARÍA BELÉN FERICHE FERNÁNDEZ-CASTANYS
EXPEDITO CHUMILLAS MORALES
LAURA ZAFRA BAENA

Universidad de Granada
miguelcasares@ugr.es

Las enfermedades cardiovasculares (ECV) constituyen la principal causa de muerte por enfermedades no transmisibles en el mundo. El objetivo de este estudio es analizar la evolución de los factores de riesgo de ECV en los trabajadores de la Universidad de Granada (UGR). Se empleó un diseño observacional descriptivo longitudinal en el que participaron 5.824 trabajadores de la UGR que acudieron al Servicio de Salud y Prevención (SSP) para los exámenes de salud. Las variables incluidas fueron tabaco, actividad física, alcohol, Índice Masa Corporal (IMC), tensión arterial (TA), colesterol, glucemia, triglicéridos e índice aterogénico. El análisis se realizó mediante el programa informático MEDTRA considerándose saludable el puntaje >80%. Los resultados mostraron una mejora del 6% en hábito tabáquico y del 2% en el IMC. La actividad física experimentó una reducción del 6%. La evolución del consumo de alcohol arrojó diferencias entre sexos, empeorando un 5% en varones y un 12% en mujeres. El Resultado global mostró una evolución hacia un estado saludable en la población mujeres (85,66%) y al límite en varones (78,22%). Se puede concluir que el entorno laboral de la UGR favorece hábitos saludables a lo que contribuyen los programas instaurados desde el Secretariado Campus Saludable y SSP de la UGR. El retroceso experimentado en actividad física, alcohol, TA y colesterol requieren priorizar las actuaciones de promoción de la salud en este sentido, en especial en la población de varones.

Palabras clave: riesgo cardiovascular, examen de salud, promoción de la salud, MEDTRA.

"RE-DIBUJA TU VIDA" UN PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO PARA PROFESIONALES EN EDAD DE JUBILACIÓN

ESTHER GARCÍA NAVARRO
LOURDES ALTÉS JUAN

Universidad de Barcelona
esthergarcia@ub.edu

La etapa de la jubilación es uno de los cambios vitales más importantes que puede tener gran repercusión en nuestra salud física, mental y emocional, en las relaciones interpersonales y en la gestión y utilidad de nuestro tiempo, entre otros. Es un momento interesante para pararnos y valorar si necesitamos redibujar algunos aspectos de nuestra vida para así adaptarnos mejor a todos estos los cambios que se irán aconteciendo a partir de la jubilación. Todo ello nos permitirá disfrutar más y mejor de esta nueva etapa y hacer de la jubilación un momento vital de bienestar personal y social. Hay que acompañar a estos profesionales a redibujar su vida y adaptarse a los cambios vitales de la jubilación. Por eso, en la Universidad de Barcelona, hemos diseñado el programa "ReDibuja tu vida". Se trata de un curso en el que participan varios/as profesionales de la Universidad de Barcelona con quienes se trabaja, de manera práctica, vivencial y amena, temas tan interesantes, como:

- Estrategias para fomentar el bienestar físico, social y emocional
- El ejercicio físico: una de las herramientas más importantes para tener un envejecimiento de calidad.
- ¿Cómo debemos alimentarnos? ¿Cómo debemos cocinar?
- Factores predictivos del bienestar emocional
- Cuidar la autoestima
- El papel de las emociones positivas y negativas en el bienestar físico, mental y emocional
- Gestión emocional y bienestar
- Sentido y significado de la vida
- Voluntariado y altruismo.

Hemos realizado ya una prueba piloto de la formación y estamos preparando sus mejoras a partir de la evaluación realizada con participantes y profesorado.

Palabras clave: bienestar emocional, gestión emocional, actividad física, alimentación, altruismo.

CUIDANDO LA SALUD MENTAL DE NUESTRO ALUMNADO: TALLER "GESTIÓN ACTIVA DEL ESTRÉS"

PATRICIA INSÚA CERRETANI
ANA VARELA VITO

Universidad del País Vasco
patricia.insua@ehu.es

Introducción/Objetivos. Uno de los problemas que nuestro alumnado consulta sistemáticamente en el Servicio de Atención Psicológica de la UPV/EHU es la incapacidad para hacer una buena gestión de las situaciones estresantes asociada a procesos de ansiedad que dificultan su rendimiento académico. Entendemos que aprender a manejar el estrés es un recurso preventivo de primer orden y debemos ayudar a nuestros estudiantes a ser capaces de planificar un afrontamiento adecuado y realista.

Material y Método. Se presentan los resultados de un Taller sobre Gestión activa del estrés, realizado con 153 estudiantes. Se preguntó sobre conocimientos de distintos recursos para afrontar el estrés y competencias personales a la hora de ponerlos en práctica.

Resultados y Conclusiones. Comparamos las puntuaciones pre y post intervención tanto en conocimientos como en competencias en las 4 variables trabajadas: Habilidades y técnicas de relajación, Planificación adecuada del tiempo, Reestructuración cognitiva de pensamientos estresantes y Habilidades de afrontamiento y resolución de problemas. Todos los resultados fueron estadísticamente significativos y el tamaño del efecto muy importante.

Este Taller obtiene una gran satisfacción por parte de los y las estudiantes, además de un impacto muy importante en sus conocimientos y en sus competencias para hacer frente a los procesos de estrés. Su realización online permite llegar a una amplia población universitaria siendo un recurso eficaz y eficiente.

Palabras clave: ansiedad, estrés, competencias, afrontamiento, resolución de problemas.

PROMOCIÓN DE LA SALUD MEDIANTE MEDIACIÓN VIRTUAL. RECURSO GENERADO COMO FORTALEZA VS. LIMITACIONES COVID-19

MANUEL LADOUX ARROYO

Universidad de Málaga
trabajadorsocial@uma.es

La situación de pandemia y las recomendaciones sanitarias, nos impidieron realizar el programa de mediación entre iguales para la promoción de la salud, de la misma forma que en años anteriores. Estas dificultades nos sirvieron para fortalecer otras vías de difusión y trabajar la concienciación utilizando otras herramientas.

Lanzamos la Mediación Virtual en Promoción de la Salud, en las que los Mediadores en Promoción de la Salud, informan y sensibilizan a sus iguales en temáticas de drogas y otro tipo de adicciones, igualdad y prevención de la violencia de género, sexualidad y alimentación sana y saludable.

El proceso comienza con la realización de un cuestionario online anónimo y accede a los resultados, las personas participantes encontrarán la corrección de su respuesta, reforzando la información en caso de acertar la pregunta o añadiendo información en el caso de error. Este material aparece en formato texto y/o en vídeos de corta duración, en los que el mediador, desarrolla la explicación de la respuesta.

Este modelo llegó para quedarse, igual que otras herramientas que se han desarrollado durante la pandemia y confinamiento, permitiendo detectar deficiencias sobre procesos de Salud, que nos ayudarán a generar nuevas políticas de salud a la comunidad universitaria y mantener actualizado un catálogo de formularios online que pueden ser utilizados en redes sociales en días específicos, como nuestro Día Unisaludable, Día Mundial de la Salud u otros “Días Mundiales de”.

Palabras clave: mediación, promoción salud, virtual, online, pandemia.

EL DESEMPEÑO OCUPACIONAL DE LOS PACIENTES CON ENFERMEDAD DE HUNTINGTON

LUCÍA SIMÓN VICENTE

Universidad de Burgos

lsvicente@ubu.es

La enfermedad de Huntington (EH), es un trastorno neurodegenerativo caracterizado por alteraciones motoras, cognitivas y psiquiátricas. Los síntomas pueden producir limitaciones funcionales en el desempeño ocupacional y como consecuencia en la ejecución de las Actividades de la vida diaria. El objetivo del estudio fue describir que ocupaciones relacionadas con el autocuidado, la productividad y el ocio referían dificultad en su ejecución los pacientes con EH y describir el grado de importancia, desempeño y satisfacción en cada una de ellas. Participaron treinta y ocho individuos con EH (edad media 58,63 años) del servicio de Neurología del Hospital Universitario de Burgos. A través de la Medida Canadiense de Desempeño Ocupacional se identificaron las dificultades que presentaban. Se identificaron un total de 165 ocupaciones (50,3% relacionadas con el autocuidado; 30,3% ocio y 19,39% productividad). Las subcategorías de cuidado personal (36,36%), manejo del hogar (18,78%) y recreación tranquila (15,75%) fueron las más repetidas. Las puntuaciones de aquellas ocupaciones identificadas como prioritarias (n = 104) fueron más altas para la satisfacción que para el desempeño. Las personas con EH perciben tener dificultad en el desempeño de muchas ocupaciones de su día a día. Identificar estos problemas, permitirá al terapeuta ocupacional implementar una práctica centrada en el cliente y servirá como guía para establecer los objetivos y las prioridades de la intervención.

Palabras clave: actividades de la vida diaria, enfermedad de Huntington, rehabilitación, práctica centrada en el cliente.

INFLUENCIA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN LA CALIDAD DE VIDA DE LAS PERSONAS SEGÚN EL SEXO, LA EDAD, EL ESTADO CIVIL Y LA PROCEDENCIA

AIDA GUTIÉRREZ GARCÍA
MARIO DEL LÍBANO MIRALLES
MIGUEL CORBÍ SANTAMARÍA
ALMUDENA ALONSO CENTENO

Universidad de Burgos

aidagg@ubu.es

La relación entre la actividad física (AF) y la calidad de vida (CV) ha mostrado su importancia en el mantenimiento de un estado de salud óptimo de las personas en diversas investigaciones. En el presente estudio, con una muestra de 411 personas, se profundiza en dicha relación comprobando cómo cambia en función de otras variables como el sexo, la procedencia, el estado civil y la edad. Para la evaluación de la AF se utilizó el IPAQ (Viñas, 2013) y para la CV el WHOQOL-BREF (Lucas-Carrasco, 1998). Los resultados muestran diferencias estadísticamente significativas en la AF en función del sexo, siendo los hombres los que realizan mayor actividad moderada, intensa y general ($p \leq .0001$). También existen diferencias en cuanto a la salud psicológica ($p \leq .05$) (mejor en hombres) y en las relaciones sociales ($p \leq .05$) (mejor en mujeres). A nivel general, no se encuentran diferencias según la procedencia, con la excepción del ambiente percibido ($p \leq .05$), mejor en las personas que viven en ciudad. El estado civil también marca diferencias entre las personas: los solteros obtienen mayores puntuaciones en salud física ($p \leq .0001$), en ambiente percibido ($p \leq .0001$) y en relaciones sociales ($p \leq .05$), mientras que los divorciados puntúan más alto en AF moderada ($p \leq .05$). Por último, la edad se relaciona negativamente con la salud física, con el ambiente, con las relaciones sociales y con caminar. Se discuten las repercusiones de los resultados en la implementación de hábitos saludables.

Palabras clave: actividad física, calidad de vida, salud física, ambiente percibido, relaciones sociales.

MODELO DE PROMOCIÓN DE LA MOVILIDAD ACTIVA EN LA UNIVERSIDAD DE GRANADA

BELÉN FERICHE
MARTA LOZANO
ALEJANDRO GRINDLAY
PALMA CHILLÓN

Universidad de Granada
mbelen@ugr.es

La incentivación de la movilidad activa es objetivo prioritario en la Universidad de Granada (UGR) como medio para la mejora de la salud física de las personas a la vez que contribuye a reducir la huella de carbono. Se han implementado diferentes actuaciones que nos permitan conocer y promocionar la movilidad activa en toda la comunidad universitaria. En primer lugar, el programa “muévete por la UGR” <https://www.mueveteporlaugr.es> es una aplicación móvil que evalúa e incentiva el desplazamiento sostenible hacia o desde el centro de trabajo o estudio. Esta aplicación registra los desplazamientos activos, como caminar, correr, patinar, bici, además de otros sostenibles, y arroja un cómputo total de CO2 compensado y km sostenibles recorridos (hasta la fecha >13 tn CO2 y >52.000 km). El programa se complementa con la participación en retos con otras instituciones, el Urban Mobility Challenge o los 30 días en bici, y la organización de talleres educativos sobre la puesta a punto de la bici y sobre cómo circular por la ciudad, empleando metodología “bikeability”. Además, se cuenta con un Programa de cesión de bicicletas destinado a que los centros dispongan de bicicletas para desarrollar sus propias actuaciones, existiendo actualmente 20 unidades cedidas. Finalmente, el programa +50 atiende a un sector importante en la UGR (personal con mayor de 50 años) con unas 10 actuaciones ambientales de senderismo urbano y periurbano, entre otras actividades, proporcionando otra forma de conocer la ciudad y su entorno.

El modelo presentado nos ha permitido diagnosticar los patrones de movilidad, mejorar la movilidad en desplazamientos activos y sostenibles, y sentar las bases de un plan de actuación más real y vivo que, junto al resto de las administraciones locales, se adapte a las necesidades de la población.

Palabras clave: universidad, movilidad, desplazamiento activo, desplazamiento sostenible.

EFFECTO DE LOS BAÑOS DE BOSQUE EN LA ANSIEDAD ANTE LOS EXÁMENES EN ESTUDIANTES DE LA UNIVERSIDAD DE BURGOS

MARÍA YOLANDA GONZÁLEZ ALONSO
DIEGO SERRANO GÓMEZ
MARÍA CAMINO ESCOLAR LLAMAZARES
NOEMI HORTIGÜELA CASTILLA

Universidad de Burgos
mygonzalez@ubu.es

Introducción. Se buscan alternativas a los efectos desagradables de la ansiedad ante los exámenes que se realizan en la universidad. En los baños de bosque se visita un área natural y se camina de manera relajada realizando actividades guiadas. El objetivo del estudio es analizar el efecto de un baño de bosque sobre distintas variables psicológicas, en época de exámenes, de alumnas del Grado en Enfermería.

Método. Estudio piloto cuasi-experimental que recogió información con herramientas validadas sobre el nivel de ansiedad (STAI), la ansiedad ante los exámenes (IAE, CRAP) y el estado de ánimo (POMS) de los participantes. Se recogieron datos antes y tras realizar un baño de bosque y, 3 días después, antes y tras la realización de un examen.

Resultados. Participaron 8 alumnas, 4 en el grupo intervención y 4 en el control. El baño de bosque produjo, aunque de manera no significativa ni mantenida, reducciones puntuales de los niveles de ansiedad y las emociones negativas, y aumentos en las emociones positivas.

Conclusión. La ansiedad juega un papel determinante en la realización de un examen. Incorporar baños de bosque antes de los exámenes puede tener beneficios en muchos aspectos de la salud y el bienestar del alumnado universitario. Este estudio piloto propone una metodología válida y fácilmente implementable en distintas titulaciones, cursos y asignaturas. Se necesitan estudios con muestras mayores y varias sesiones de baño de bosque para obtener resultados concluyentes.

Palabras clave: baños de bosque, ansiedad, exámenes, estudiantes, terapias complementarias.

AUTOPERCEPCIÓN DEL NIVEL DE COMPETENCIA PARA PROMOCIÓN, MODELACIÓN, INCLUSO ENSEÑANZA DE HORTICULTURA BÁSICA ESTUDIANTIL

VERENICE ZARAHÍ GONZÁLEZ MEJÍA
MARÍA FERNANDA QUEZADA OLIVA
SERGIO BENJAMÍN RAMÍREZ SÁNCHEZ
JOSUÉ ALBERTO PÉREZ ACOSTA

Universidad de Montemorelos

verenice@um.edu.mx

Objetivo. Analizar diferencias de autopercepción de competencia en dos planes de estudio en medicina.

Material y métodos. Diseño analítico transversal. Se buscó la autopercepción del conocimiento, habilidades y actitudes para usar la horticultura como herramienta de mejora en salud personal, familiar y comunitaria, así como ser competente para promover, modelar o enseñar horticultura básica. Se seleccionó un grupo del plan saliente, que recibieron la clase en finca, con agrónomo y dos grupos del plan nuevo, en que mitad de la clase fue dada por médico y continuando con agrónomo finca. Estadística descriptiva, U Mann-Whitney, modelo de regresión lineal; alpha de Cronbach.

Resultados. Participaron 121 estudiantes contestando la encuesta (Cronbach 0.961). Se analizaron 3 grupos: 1. Con clase de Estilo de Vida: Agricultura y Ecología (2015). 2. Desarrollo Personal: Preparación para la Vida-sección horticultura (2018 y 2019). No hay diferencia entre los dos grupos del plan de estudios actual. Se contrastó el grupo 1 y 3, (33-36 alumnos respectivamente) con regresión lineal; hay diferencia ($p=0.017$) en puntajes de conocimiento y habilidades, actitud es similar. Hay diferencia en autopercepción de promoción, modelaje y enseñanza siendo más alta en grupos del plan actual ($p=0.006$).

Discusión. Si bien, los grupos de ambos planes se auto perciben como suficientemente o bien preparados, los grupos que recibieron mitad de clase en aula y práctica por tema, alcanzaron mejores puntajes.

Palabras clave: promoción de salud, horticultura, universitarios, competencias.

EL BIENESTAR EMOCIONAL DE LOS VEGETARIANOS EN DISTINTAS CULTURAS

JANA KRIZANOVA

Universidad de Granada

janakrizanova@ugr.es

Vegetarianismo es un estilo de vida consciente que evita la carne. Las dietas vegetarianas equilibradas son adecuadas para la salud durante toda la vida, fortalecen la salud, disminuyen las enfermedades y promueven la longevidad. Vegetarianismo contrarresta la pérdida de biodiversidad, el agotamiento de los recursos naturales y el cambio climático. Además, garantiza la convivencia compasiva con otros seres no humanos mejorando el bienestar animal. Sin embargo, la evidencia sobre el vegetarianismo y el bienestar emocional sugiere tanto vínculos positivos como negativos en distintos contextos culturales. Por un lado, la dieta vegana mejora el bienestar emocional y la productividad (USA), la comida de origen animal y los snacks de estilo occidental aumentan el riesgo de depresión y ansiedad (China), mientras que las dietas ricas en proteínas conducen a experimentar emociones más agresivas (Canadá). La evidencia también identifica un menor bienestar emocional entre los vegetarianos en USA y España. Este trabajo aborda la divergencia sobre el bienestar emocional de los vegetarianos desde un trasfondo multicultural abarcando las culturas occidentales y orientales. El objetivo es comprender mejor el bienestar emocional de las personas comprometidas con estilos de vida responsables. A nivel de implicaciones políticas, sería útil encontrar alternativas para promover el bienestar mental de los vegetarianos mientras se preserva el medio ambiente y el bienestar animal.

Palabras clave: vegetarianismo, bienestar emocional, diferencias culturales.

PARTICIPACIÓN DEL ALUMNADO UNIVERSITARIO EN LA PROMOCIÓN DE UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE Y SOSTENIBLE

EVA HERRERA-GUTIÉRREZ
PEDRO ANTONIO GARCÍA-HERNÁNDEZ
FRANCISCA LÓPEZ-MARTÍ

Universidad de Murcia

evahg@um.es

Este trabajo pretende describir una experiencia realizada en la Universidad de Murcia (España) como estrategia para promover una alimentación saludable y sostenible. En concreto, se describen parte de las actividades del Prácticum del Máster en Salud Pública que vienen realizando los estudiantes en la Oficina de Universidad Saludable REUPS-UMU de dicha institución. Las prácticas se desarrollan de diciembre a junio, con un tiempo de dedicación de 5 horas semanales (total: 150 horas). Una de las tareas del Prácticum consiste en elaborar recetas saludables y sostenibles para difundir entre la comunidad educativa y, en su caso, incluir en las convocatorias de la REUPS del “Libro de recetas con táper destinadas a la comunidad universitaria”. Cada estudiante ha de realizar cuatro recetas diferentes, siendo cada una para una estación del año, y denominadas receta de primavera, verano, otoño e invierno, respectivamente. Para dar una mayor visibilidad y utilidad práctica a esta actividad, el cocinado de las recetas suele ser grabado y publicado en la página web de la Oficina REUPS-UMU (<https://www.um.es/reups/>). Se concluye la importancia de incorporar en la formación universitaria estrategias de aprendizaje para la promoción de una alimentación saludable y sostenible, donde el alumnado sea agente activo construyendo su propio aprendizaje, así como la conveniencia de hacer partícipe a la comunidad educativa de la información y contenidos generados.

Palabras clave: alimentación saludable y sostenible, estudiantes universitarios, Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS), Universidades Promotoras de Salud.

ESTRATEGIA DE BIENESTAR Y SALUD MENTAL DE LA UNIVERSIDAD DE MURCIA

EVA HERRERA-GUTIÉRREZ
PALOMA SOBRADO-CALVO
MARIANO MESEGUER DE PEDRO

Universidad de Murcia

evahg@um.es

Introducción. El modelo de salud biopsicosocial de la OMS es el que predomina en las instituciones de educación superior. El objetivo de este trabajo es describir la Estrategia de Bienestar y Salud Mental de la Universidad de Murcia (España), que persigue mejorar la salud y bienestar de todo el colectivo universitario, de todas las personas que en ella estudian o desarrollan su actividad laboral, para que alcancen el máximo desarrollo personal. **Método.** La estrategia ha sido desarrollada durante el curso académico 2021/2022 por un equipo de trabajo interdisciplinar e intersectorial, integrado por profesionales del ámbito de la salud y sectores implicados, y liderado desde el Vicerrectorado de Ciencias de la Salud y Servicios a la Comunidad Universitaria. **Resultados.** La estrategia se compone de ocho líneas de actuación preferente: 1) formación e información sobre problemas de salud mental; 2) formación e información sobre bienestar y salud general; 3) atención psicológica al colectivo universitario; 4) actividad física y salud; 5) hábitos saludables y sostenibles; 6) prevención de adicciones; 7) intervención psicosocial en personal laboral; y 8) intervención social en estudiantes. **Conclusiones.** Es esencial empoderar en salud, crear ambientes universitarios saludables que contemplen la integración de personas en riesgo de exclusión y la sostenibilidad medioambiental, así como desarrollar intervenciones globales y coordinadas que incluyan los diferentes aspectos del bienestar.

Palabras clave: bienestar, salud mental, estrategia, empoderamiento, Universidades Promotoras de Salud.

IMPACTO DE LA ALIANZA ENTRE LA CÁTEDRA DE PROMOCIÓN DE LA SALUD Y LA AGENCIA DE SALUD PÚBLICA DE CATALUÑA EN LA FORMACIÓN EN TABAQUISMO A ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA

DOLORS JUVINYÀ CANAL
CARLA CASALS ALONSO
CARME BERTRÁN NOGUER
MARIBEL ARÉVALO MASERO

Universitat de Girona
catedrapromociosalut@udg.edu

Introducción. La promoción de la salud contribuye de manera positiva en la gestión de la salud de las personas apostando por estrategias como la intersectorialidad, la sostenibilidad, la capacitación y participación, la equidad y la perspectiva a lo largo de la vida. Incorporarla en el currículum del Grado de Enfermería amplía y mejora las competencias del colectivo de futuros profesionales.

Objetivo y Método. El objetivo es mejorar conocimientos y competencias de los futuros profesionales de enfermería en el ámbito de intervención en el tabaquismo. En 2019, la Cátedra de Promoción de la Salud de la Universidad de Girona y la Agencia de Salud Pública de Cataluña establecieron una alianza para facilitar que el estudiantado de la Facultad de Enfermería realice cursos en línea del programa SumaSalut, dirigido a profesionales de la salud. La Facultad reconocen 0,5 créditos de libre elección por cada 10 horas de formación. Se ofrecieron 16 cursos online de 10 o 20 horas, dependiendo de la temática.

Resultados. En 4 años se han realizado 7 ediciones del curso “Tabaquismo ambiental y salud infantil” de 20 horas; 7 del curso “Intervención en tabaquismo” de 20 horas; 1 del curso “Tabaquismo y embarazo” de 10 horas y 1 del curso “Tabaquismo y adolescencia” de 10 horas. Han participado 466 estudiantes en un total de 300 horas.

La evaluación de los cursos consistía en un examen tipo test para valorar los conocimientos adquiridos. El resultado de la evaluación es de un 91% de aprobados, un 8% que no han completado el curso y un 1% que no han superado la prueba de evaluación.

Conclusiones. La participación y valoración por parte del estudiantado es positiva ya que consideran que la realización de los cursos tiene un impacto efectivo en su formación y los acerca a la realidad del mundo laboral. En todas las ediciones de los cursos se han completado las plazas ofertadas. La alianza entre los dos organismos se reconoce como buena práctica y se está extendiendo a universidades del territorio.

La buena acogida por parte del estudiantado y de las dos instituciones implicadas en el proceso ha permitido que la oferta de cursos para el próximo curso académico se amplíe a otras temáticas como la actividad física, la alimentación y el abordaje del consumo de alcohol.

Palabras clave: formación, tabaquismo, intersectorialidad, promoción de la salud, alianzas.

TALLER FORMATIVO EN CONSEJO SANITARIO A ESTUDIANTES DE FISIOTERAPIA Y ODONTOLOGÍA PARA PROMOVER ESTILOS DE VIDA SALUDABLES

ADELAIDA LOZANO POLO

Universidad de Murcia
adelaida.lozano@um.es

Introducción. Las Universidades Promotoras de Salud han de mejorar las competencias del alumnado en metodología de educación para la salud (EpS), por su rol profesional y social.

El consejo en estilos de vida es la intervención de EpS más eficiente, siendo función de todo el personal sanitario. Las profesiones sanitarias deben conocer los métodos de consejo sanitario eficaces (5 Aes o 4 etapas) y tener una actitud favorable a su realización oportunística.

Objetivo. Analizar la eficacia de taller formativo sobre consejo sanitario en estudiantes de Fisioterapia y Odontología.

Material y método. Taller de formación de 2h para Fisioterapia y Odontología, que valora consejo virtualizado. Se analizó conocimientos y actitudes (%) pre-post en estudiantes del curso 2021-22.

Resultados. Tras el taller un 40% del alumnado de Fisioterapia considera que está capacitado en su ejecución (31 puntos más que inicialmente). Los estilos de vida sobre los que consideran que deben dar consejo son: actividad física (94,5%; aumenta 11 puntos), alimentación (50,9%; 12,7 más), consumo de tabaco (45,4%) o alcohol (41,8%) los cuales aumenta en 7,3 puntos. En Odontología, un 97,5% consideró que el consejo es una de sus funciones, principalmente en: higiene bucodental y consumo de tabaco (100%), alimentación (90%), consumo de alcohol (72,5%) o cannabis (67,5%).

Conclusiones. El taller de formación sobre consejo sanitario mejora las competencias y la actitud hacia su realización en distintos estilos de vida.

Palabras clave: consejo sanitario, educación para la salud, estilos de vida, fisioterapia, odontología.

**IDENTIFICACIÓN DE BARRERAS Y FACILITADORES PARA EL DESARROLLO DE
«WALKING MEETINGS» EN LA DOCENCIA UNIVERSITARIA: PROCESO DE DISEÑO
DE UN CUESTIONARIO «AD HOC»**

VANESA MOLINA-GARCÍA
ADOLFO ARACIL-MARCO

Universidad Miguel Hernández de Elche
vanesa.molina01@goumh.umh.es

Una buena parte de la jornada laboral o de estudio del profesorado y del estudiantado, respectivamente, se da en forma sedente. El sedentarismo, -esto es, las horas diarias que el individuo pasa sentado-, se está empezando a reconocer como un factor de riesgo para la salud, independiente de la práctica compensatoria de actividad física realizada en el tiempo de ocio. Además, el tiempo sedente suele darse en entornos cerrados, como los despachos. Preocupados por ello, y con el aliciente que supusieron las medidas preventivas frente a la COVID-19 durante el retorno a la actividad presencial en el curso 2020-21, hemos desarrollado desde entonces la actividad tutorial en forma físicamente activa, caminando por el campus de Elche de la Universidad Miguel Hernández («walking meetings»).

Con el objetivo de mejorar los «walking meetings» en el futuro, hemos desarrollado durante el presente curso un cuestionario para intentar identificar factores favorecedores y barreras percibidas por el profesorado y el estudiantado, para el desarrollo de esta actividad. Para ello, tras esbozar un primer borrador a partir de estudios previos (Damen et al., 2020), seguimos un método Delphi en el que participaron de modo anónimo siete expertos. Como resultado del proceso se ha generado un instrumento, que puede responderse online y que inicialmente será dirigido a ambos actores, tanto si han participado como si no en «walking meetings» en nuestra universidad durante los pasados dos cursos.

Palabras clave: walking meetings, tutorías, actividad física, cuestionario.

**ANÁLISIS DE LOS HÁBITOS ALIMENTICIOS Y COMPROMISO CON EL MEDIO
AMBIENTE DE LA COMUNIDAD UNIVERSITARIA. LA UNIVERSIDAD DE ALMERÍA
COMO ESTUDIO DE CASO**

MONTSERRAT MONSERRAT HERNÁNDEZ
PATRICIA ROCAMORA PÉREZ
ÁNGELES ARJONA GARRIDO
JUAN CARLOS CHECA OLMOS

Universidad de Almería
mmh548@ual.es

En la Universidad de Almería, el Vicerrectorado de Deportes, Sostenibilidad y Universidad Saludable, junto con el grupo de investigación Laboratorio de Antropología Social y cultural, se encuentran desarrollando un proyecto denominado ASASO-UAL (Alimentación Saludable y Sostenible en la Universidad de Almería), integrado por varias etapas (análisis, intervención y difusión). La administración del cuestionario al comienzo del proyecto de forma masiva ha resultado clave. El objetivo principal era analizar los hábitos nutricionales de la población universitaria y su relación con el estilo de vida y el grado de implicación con el consumo sostenible. Como instrumento elaboramos y validamos el cuestionario dividido en cinco secciones. Se administró a un total de 610 personas (23% PDI; 17,3% PAS y 59,3% estudiantes). Para el análisis de datos usamos Mediterranean Diet Score (Trichopoulou et al., 2003); referencias de la FAO (recomendaciones españolas para grupos de edad) (Latham, 2002); ítems relacionados con nuestras inquietudes, así como preguntas extraídas de Bazan Rivera y col. (2015). Los resultados obtenidos mostraron patrones alimenticios con baja adherencia a la Dieta Mediterránea (MDS=6/9 y recomendaciones FAO insuficientes). Y en la práctica sostenible, manifiestan un conocimiento pobre al respecto. Las mujeres tienen hábitos ligeramente más saludables. Y, respecto a Centros, los de Ciencias de la Salud, Ciencias Experimentales y Escuela Superior de Ingeniería también.

Palabras clave: comunidad universitaria, hábitos alimenticios, hábitos saludables, hábitos sostenibles, compromiso medioambiental.

LA UNIVERSIDAD DE ALMERÍA PROMUEVE LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE Y SOSTENIBLE: PROGRAMA ASASO-UAL

MONTSERRAT MONSERRAT HERNÁNDEZ
PATRICIA ROCAMORA PÉREZ
ÁNGELES ARJONA GARRIDO
JUAN CARLOS CHECA OLMOS

Universidad de Almería
mmh548@ual.es

ASASO-UAL (Alimentación Saludable y Sostenible en la Universidad de Almería), es un proyecto cuyos objetivos principales son analizar el grado de similitud entre las pautas alimenticias de la comunidad universitaria y las recomendaciones saludables, así como medir el grado de compromiso con el medio ambiente para realizar intervenciones efectivas en materia de salud y sostenibilidad. Durante el curso 2020-2021 se realizó un análisis inicial (cuestionario, grupos de discusión y entrevistas en profundidad). En el siguiente enlace pueden observar detenidamente los objetivos, metodología y conclusiones extraídas del cuestionario: (https://www.ual.es/application/files/1416/4690/9885/Informe_preliminar_en_web_ASASO.pdf).

Los grupos de discusión y las entrevistas en profundidad fueron muestra representativa de la comunidad universitaria. Las conclusiones generales fueron: baja adherencia a la Dieta Mediterránea; bajo conocimiento en hábitos sostenibles vinculados a la alimentación; falta de tiempo en la elaboración de las comidas principales; poca oferta de alimentos saludables y sostenibles en el Campus; demanda de mayor seguridad alimentaria en el Campus para el colectivo de personas celíacas y alérgicas; solicitud de un aumento de la oferta de productos veganos/vegetarianos; petición de mayor transparencia en cuanto al contenido de los menús de los servicios de restauración.

Actualmente estamos desarrollando la etapa de intervención con resultados esperanzadores.

Palabras clave: comunidad universitaria, alimentación saludable, alimentación sostenible, hábitos alimenticios, compromiso medioambiental.

LA ATENCIÓN A PERSONAS LGTBI EN EL ÁMBITO UNIVERSITARIO: EXPERIENCIA DE LA IMPLANTACIÓN DEL «PUNTO RAINBOW» EN LA UNIVERSITAT JAUME I DE CASTELLÓN

NAIARA MARTÍNEZ-GÓMEZ
JUAN ENRIQUE NEBOT-GARCÍA
MARTA GARCÍA-BARBA
RAFAEL BALLESTER ARNAL

Universitat Jaume I
gomezn@uji.es

Todavía hoy en día, los prejuicios hacia la diversidad sexual afectivo-sexual, la orientación e identidad de género provocan repercusiones psicosociales en las personas LGTBI (lesbiana, gay, transexual, bisexual, intersexual) siendo relevante una atención psicológica especializada. Según la OMS, la universidad tiene la responsabilidad de velar por el bienestar de la comunidad universitaria y, en consecuencia, atender también esta problemática. Ante esta situación, desde el Programa de Acciones por la Diversidad Afectivo-sexual y de Género de la Universitat Jaume I (coordinado por el equipo Salusex, www.salusex.uji.es), buscamos reflexionar sobre la viabilidad de un espacio de atención psicológica para personas LGTBI en contextos universitarios. El punto Rainbow, desde 2019, ha atendido a un promedio anual de 15 personas, existiendo un aumento gradual y constante de solicitudes de ayuda, tanto de perfiles de personas usuarias, como del tipo de demandas: desde problemáticas relacionadas con homofobia interiorizada y cuestionamiento de la identidad, hasta identidades no binarias, no monogamias, o secuelas de bullying homofóbico. A partir de esta experiencia, parece demostrada la necesidad de incluir en las universidades servicios especializados en atención psicológica y, en particular, la dirigida al colectivo LGTBI.

Palabras clave: LGTBI, identidad sexual, orientación sexual, psicología.

PREVENCIÓN COMUNITARIA DEL MALESTAR PSICOSOCIAL EN EL ÁMBITO UNIVERSITARIO

RAKEL OION ENCINA
SANTIAGO PALACIOS NAVARRO
EDURNE ARANGUREN VIGO

Universidad del País Vasco

rakel.oion@ehu.eus

Presentación del "Proyecto Prevención comunitaria del malestar psicosocial en el ámbito universitario", dentro del programa Campus Laboratorio Vivo de la Universidad del País Vasco. UPV/EHU. El proyecto busca promover el conocimiento y la visibilización de situaciones de malestar psicosocial y de necesidades de atención psicosocial del alumnado y de otros colectivos sociales, con la finalidad de contribuir a su prevención, detección, e intervención comunitaria, a través de propuestas y actividades que redunden en el bienestar psicosocial de la comunidad universitaria y de su entorno social. El proyecto lleva dos ediciones, en las cuales, por un lado, se han realizado más de una decena de Trabajos de Fin de Grado (TFG), tanto de investigación, como de sensibilización y de diseño de intervenciones en torno a la prevención y atención de diversas problemáticas: suicidio, TCA, ansiedad general y ansiedad social, alta sensibilidad y gestión emocional.

Por otro, se han llevado a cabo varias actividades tanto en el campus como en colaboración con entidades sociales: Jornada de Sensibilización sobre los TCA, Curso de formación sobre los TCA, Grupo de Ayuda Mutua sobre los TCA, Documental sobre los TCA, y Taller sobre la Alta Sensibilidad. Los principales resultados destacables son: una investigación, -cuya metodología ha sido validada-, que estima la prevalencia de un riesgo moderado y alto de CAR en la UPV/EHU del 24,59 % y el 23,22% respectivamente, afectando mayormente a las mujeres; el acercamiento presencial y abordaje de la temática de los TCA desde un enfoque social a más de 200 personas; así como el de las Personas Altamente Sensibles (PAS) a más de 70; obteniendo excelentes valoraciones tanto por abordar estos temas, como por el necesario enfoque social.

Palabras clave: bienestar, psicosocial, innovación docente, ODS, TCA.

APLICACIÓN DE UN PROGRAMA DE MINDFULNESS EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS DURANTE EL CONFINAMIENTO POR COVID-19

NURIA ORDÓÑEZ CAMBLOR
JUAN PABLO PIZARRO RUIZ
MARÍA DEL CAMINO ESCOLAR LLAMAZARES
AIDA GUTIÉRREZ GARCÍA

Universidad de Burgos

nordonez@ubu.es

Introducción. El confinamiento por Covid-19 supuso un gran impacto emocional, por el temor al contagio, la incertidumbre, el distanciamiento social, la pérdida de empleo y otras situaciones que impactan directamente en la salud y el bienestar emocional. Las intervenciones basadas en la atención plena (MBI) son una práctica psicológica eficaz reconocida que ha demostrado que son útiles para reducir el estrés y mejorar el bienestar en diferentes contextos.

Objetivos. El objetivo de esta investigación fue evaluar los efectos de un MBI corto realizado a través de una aplicación de teléfono inteligente sobre el bienestar emocional de estudiantes universitarios sometidos al contexto de confinamiento.

Material y método. El estudio se llevó a cabo con 164 estudiantes universitarios españoles de la Universidad de Burgos, que fueron asignados aleatoriamente a Grupo Control (GC) o Grupo Experimental (GE). Ambos grupos descargaron y usaron dos aplicaciones móviles. El GE la aplicación “Aire Fresco” que les brinda sesiones guiadas de atención plena y el GC la aplicación “Lumosity” una aplicación de actividades de entretenimiento mental. Los instrumentos de evaluación utilizados fueron: La escala de Afecto Positivo y Negativo (PANAS) y Escala de Satisfacción con la vida (SWLS).

Resultados. La intervención con Mindfulness disminuyó significativamente el afecto negativo e incremento la satisfacción con la vida de los participantes del grupo experimental frente al grupo control.

Palabras clave: mindfulness, bienestar emocional, afecto positivo, afecto negativo, satisfacción vital.

REVISIÓN SISTEMÁTICA DE LA RELACIÓN ENTRE ACCIDENTE CEREBROVASCULAR Y ENFERMEDAD DE ALZHEIMER

OLALLA SAIZ VÁZQUEZ
SILVIA UBILLOS LANDA
MONTSERRAT SANTAMARÍA VÁZQUEZ
VALERIANA GUIJO BLANCO

Universidad de Burgos

osaiz@ubu.es

Introducción. El ictus es la segunda causa más común de muerte en todo el mundo y se relaciona con la presencia de hábitos no saludables como son el sedentarismo, el tabaquismo y el consumo de alcohol y drogas. También hay evidencias del aumento de incidencia del ictus en adultos jóvenes (entre 20 y 25 años). Por otra parte, la enfermedad de Alzheimer (EA) es una enfermedad degenerativa que afecta, al igual que el ictus, al sistema nervioso central

Objetivo. Comprobar si existe una asociación significativa entre el ictus y EA a través de una revisión sistemática de meta-análisis.

Metodología. Se realizó una búsqueda sistemática de meta-análisis que contienen estudios longitudinales y transversales sobre la relación entre el ictus y el riesgo de diagnóstico de EA en las siguientes bases de datos del sistema académico Scopus, Web of Science, Science direct, PubMed y Google.

En 3 de los 4 meta-análisis seleccionados, el ictus se asocia significativamente con la EA:

- Zhou et al. (2015): OR = 1,59, IC 95 % 1,25-2,02
- Pinho et al. (2021): TIR = 1,67, IC del 95 % 1,43–1,96
- Ford et al. (2018): OR 3,05, IC 95% 1,51±6,18.

No hubo evidencia de una asociación entre ictus y EA en:

- Cao et al. (2017): OR 2,81, IC 95% 0,94-8,42.

Conclusiones. Los resultados refuerzan la evidencia de que los niveles de ictus aumentan el riesgo de EA, variando los tamaños del efecto entre un 1,59 y un 3,05. Se necesitan más estudios para investigar la relación entre estas dos variables.

Palabras clave: ictus, alzheimer's disease, meta-análisis, revisión sistemática.

PRIORIZANDO ACTIVOS EN SALUD: HABLAN ESTUDIANTES DE LA UNIVERSIDAD DE ALCALÁ

MARÍA SANDÍN VÁZQUEZ
MÓNICA GIMÉNEZ BALDAZO
MYRIAM ORTEGA BARRIO

Universidad de Alcalá
maria.sandin@uah.es

Introducción y objetivos. Un activo en salud se define como cualquier recurso que potencie la capacidad de los individuos, de las comunidades, de las poblaciones para mantener su salud y bienestar. La universidad es un entorno promotor de salud que tiene la responsabilidad de generar cultura de promoción de salud. Y la comunidad universitaria es la que tiene que identificar los activos de salud en su propio contexto. Por ello, el objetivo de este trabajo es realizar una identificación de activos en salud con alumnos y alumnas de la Universidad de Alcalá (UAH).

Metodología. Se realizó un grupo nominal para alcanzar un consenso, priorizando ítems que dan respuesta a la pregunta de investigación, por medio de una votación compartida. Se llevó a cabo en marzo de 2022, y participaron 12 estudiantes (9 alumnas y 3 alumnos) de los grados de Farmacia, Ciencias Ambientales, Magisterio, Biología, Fisioterapia y Económicas.

Resultados. Se identificaron un total de 32 activos. Para el alumnado, la UAH ofrece un entorno positivo y saludable tanto en aspectos físicos, como relacionales como de servicios. Los activos que les producen bienestar y salud tienen que ver con tener espacios donde convivir y relacionarse, donde poder expresar sus ideas y tener ejemplos de los que aprender, donde trabajar con personas diferentes, donde poder reunirse, comer relajadamente y hacer actividad física, y donde se les ofrece un entorno donde avanzar hacia su carrera laboral, pero conciliando con su vida diaria.

Palabras clave: Universidad Promotora de Salud, entorno saludable, activos en salud, estudiantes, grupo nominal.

COMPARTIENDO ESPACIOS SALUDABLES INCLUSIVOS. PARTICIPACIÓN DEL ALUMNADO UNIVERSITARIO CON DISCAPACIDAD COGNITIVA

ALBA VILA PAZ
CLAUDIA SUÁREZ IGLESIAS
THAIS POUSADA GARCÍA
ANA VILLAR GÓMEZ

Universidad da Coruña
alba.vila1@udc.es

La comunicación expondrá las iniciativas realizadas por el alumnado con discapacidad cognitiva del título propio Espazo Compartido de la Universidade da Coruña (UDC). Enmarcadas en las acciones destinadas al fomento de la salud y el bienestar, y dentro de las líneas de actuación de la UDC Saudable, los estudiantes han participado en el “Octubre UDC Saudable” con diversas iniciativas de concienciación sobre hábitos de vida saludable, la promoción de la salud y participación para toda la comunidad universitaria.

Palabras clave: inclusión universitaria, discapacidad cognitiva, promoción de la salud, universidad sostenible.

DECLARACIÓN

Celebrado el II Congreso de Universidades Promotoras de la Salud en la Universidad de Burgos, la Red Española de Universidades Promotoras de la Salud (REUPS) recoge en esta declaración las reflexiones y reivindicaciones de las personas de la comunidad universitaria y de las instituciones que han participado en el mismo sobre los distintos temas tratados y analizados en relación con la promoción de la salud.

De acuerdo con los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS), el ODS 3 de la Agenda 2030 (Salud y Bienestar), que pretende “garantizar una vida sana y promover el bienestar de todos a todas las edades”, ha de constituir uno de los ejes de acción de las instituciones universitarias.

Las cinco estrategias de la Carta de Ottawa deben seguir siendo la hoja de ruta de las universidades, ya que son esenciales para conseguir una promoción de la salud de calidad, establecer una política pública sana (salud en todas las políticas), crear ambientes de apoyo, fortalecer la acción comunitaria, desarrollar habilidades personales y reorientar los servicios de salud. Las personas crean y viven salud en el ámbito de la vida diaria donde aprenden, trabajan, juegan y aman. En cualquier caso, entendemos que el proceso de crear salud es un proceso vivo y debe ser participativo.

Todas las personas que configuran las comunidades universitarias tienen derecho a participar en el logro de los objetivos que favorezcan la mejora permanente de la salud de forma holística. Por ello, las universidades deben seguir trabajando la alfabetización en salud, siendo capaces de transferir los conocimientos a la sociedad con el fin último de incrementar la calidad de vida de la ciudadanía.

El movimiento de Universidades Promotoras de Salud es una propuesta positiva con un gran potencial de desarrollo y un recorrido de 36 años. Las universidades, como subsistemas sociales con una mayor estabilidad, han permitido que los elementos del Movimiento de Promoción de la Salud se hayan mantenido relativamente estables si se comparan con los cambios que se suscitan a diario en las organizaciones internacionales vinculadas con la salud durante los últimos años.

En todo el recorrido del Movimiento de Promoción de la Salud, ha habido alzas y bajas en el posicionamiento de la propia Promoción de la Salud, consecuencia de otros enfoques salubristas que se han dado en el ámbito global. No obstante, ha sido reiterado por los propios organismos internacionales (OPS, OMS).

Si se hiciera un análisis de los Movimientos de Universidades Promotoras de la Salud, se podría afirmar que una de las redes más sólidas a nivel global es la Red Iberoamericana de Universidades Promotoras de la Salud (RIUPS), por la cantidad de miembros adheridos y por la efervescencia de las 13 redes nacionales que la componen, y la red española (REUPS), que está integrada por 58 universidades. Por tanto, se debe poner en valor todo el trabajo desarrollado e insistir en los proyectos y acciones programáticas de Universidades Promotoras de la Salud en las respectivas instituciones universitarias.

Por todo ello, las instituciones representadas en este congreso manifiestan los siguientes aspectos para que se tengan en cuenta a nivel universitario e institucional:

1. Reivindicamos que el proyecto de Universidades Promotoras de Salud quede recogido en la LOSU, la Ley Orgánica del Sistema Universitario. Entendemos, que la función primordial de las universidades es la docencia, investigación, innovación, proyección social y cultural, lo que representa un marco idóneo para contribuir notablemente a la promoción de la salud y al bienestar de la población, un compromiso ineludible de todas las universidades españolas. Es importante que sigan desarrollando políticas universitarias constantes y decididas en torno a la promoción de la salud e integradas de manera transversal y participativa por toda la comunidad universitaria, y la incorporación de la Promoción de la Salud en la LOSU ayudaría a consolidar el trabajo realizado por las universidades favoreciendo estructuras de servicios.

2. Manifestamos la importancia de la acreditación de las Universidades Promotoras de Salud destacándola como hoja de ruta y resaltando la necesidad del compromiso legislativo, económico y estratégico por parte de los equipos de gobierno de las universidades. La promoción de la salud en las universidades debe ser transversal, integral y continua en el tiempo.

3. Resaltamos la alianza de la REUPS creada para trabajar la prevención del tabaquismo conjuntamente entre las universidades. Siguiendo la misma línea, entidades como la Asociación Española Contra el Cáncer (AECC) están movilizándose también para conseguir que haya una mayor legislación sobre el tabaco y los subproductos derivados, consiguiendo restringir el mismo a espacios públicos como terrazas o parques.

La REUPS está comprometida con el movimiento mundial de espacios sin humo, y así se dispone a crear las herramientas para que las universidades españolas puedan tener como objetivo final ser espacios libres de humo.

4. Ponemos de manifiesto desde la REUPS la importancia de trabajar conjuntamente el bienestar emocional y la necesidad de abordarlo de forma integral. Tras la situación de pandemia sobrevenida o la crisis económica, se ha evidenciado la importancia de su promoción en todos los ámbitos. En este sentido, la REUPS ha elaborado un documento de consenso sobre bienestar emocional, y quiere remarcar la importancia de favorecer un mayor autoconocimiento como herramienta que nos ayuden a alcanzar una adecuada autoestima y a tener una actitud positiva ante la vida, pilares que son fundamentales para mantener nuestra salud mental.

5. Resaltamos la responsabilidad que tienen las universidades de realizar políticas de Promoción de la Salud en todos sus ámbitos sin olvidar las desigualdades sociales y enmarcado bajo el prisma de los ODS. Se ha destacado vehementemente la importancia de la responsabilidad social universitaria con una perspectiva holística. Las universidades deben comprometerse y participar activamente en la Agenda 2030 para la consecución de los ODS y lograr un entorno más saludable, más solidario y más sostenible.

6. Por último, se manifiesta la necesidad de incentivar la Investigación transdisciplinar en Promoción de la salud, y remarcar la importancia de los protocolos de evaluación de las acciones que se realizan.

Con esta declaración, realizada tras la celebración del II Congreso de Universidades Promotoras de la Salud en la Universidad de Burgos, las universidades quieren dar un paso más en promoción de la salud y se comprometen a seguir trabajando en los temas emergentes de salud que presenten las personas que integran la comunidad universitaria, y la sociedad en general, incorporando como hasta ahora de forma trasversal los Objetivos de Desarrollo Sostenible de la Agenda 2030 en sus políticas.

ISBN 978-84-18465-37-6



**UNIVERSIDAD
DE BURGOS**

**Servicio de Publicaciones e
Imagen Institucional**



Red
española de
universidades
promotoras
de salud

REUPS