



RED ESPAÑOLA DE UNIVERSIDADES PROMOTORAS DE SALUD

# **BANCO DE RECURSOS EN BIENESTAR EMOCIONAL**

GRUPO DE TRABAJO DE BIENESTAR EMOCIONAL EN LAS  
UNIVERSIDADES

**2023**



Este Banco de Recursos ha sido creado por el Grupo de Trabajo de Bienestar Emocional con el objetivo de conocer qué se está trabajando en las universidades de la Red Española de Universidades Promotoras de Salud en esta materia. De esta forma, se facilita el intercambio de experiencias entre universidades pudiendo desarrollar así mejores acciones en promoción del bienestar emocional y de la salud mental en la comunidad universitaria.

A continuación, se presenta un índice donde aparecen reflejadas las diferentes actuaciones y recursos desarrollados en las distintas universidades que han participado en el banco de recursos, pudiendo clickar en la que desees consultar. Si desees volver al índice, puedes hacer click en la flecha azul de la parte superior derecha de cada diapositiva.

Esperamos que este banco de recursos pueda ser de utilidad y ayude a incrementar el bienestar en la comunidad universitaria.



# BANCO DE RECURSOS BIENESTAR EMOCIONAL

## UNIVERSIDADES PARTICIPANTES

- **Universidad de Alcalá**

Nuria Narbón Gil (nuria.gil@uah.es).

Responsable del Gabinete Psicopedagógico.

- **Universitat de Barcelona**

Isabel de la Fuente (isadelafuente@ub.edu).

Jefa del Área de Actividad Física y Salud del Servicio de Deportes.

- **Universidad de Burgos**

María Ángeles Martínez Martín (amart@ubu.es).

Decana de la Facultad de Ciencias de la Salud / Directora del Servicio

Universitario de Atención a la Salud (SUAS-UBU).

- **Universidad de Córdoba**

Manuel Rich (dg.salud@uco.es).

Director General de Salud.

- **Universidade da Coruña**

Sergio Santos del Riego (udc.saudable@udc.es)

Director UDC Saudable.

- **Universidad de Extremadura**

Jesús Conde Fuentes (jesusconde@unex.es).

Adjunto Vicerrectorado Extensión Universitaria.

- **Universitat de Girona**

Sílvia Lloveras (cap.ucsop@udg.edu).

Cap de la Unitat de Compromís Social i Orientació Professional.

- **Universidad de Granada**

M<sup>a</sup> del Carmen Aguilar Luzón (saludybienestar@ugr.es).

Directora del Secretariado de Salud y Bienestar de la Comunidad Universitaria.

- **Universidad Isabel I**

Manuel Rivas Acero (manuel.rivas.acero@ui1.es).

Servicio de Deporte y Universidad Saludable.

- **Universitat de les Illes Balears**

Joan Miquel Gelabert Mir (joanmiquel.gelabert@uib.eu).

Director Espai de Benestar.

- **Universidad de Jaén**

Mónica Hernández López (gpsicologia@ujaen.es; mhlopez@ujaen.es).

Directora del Gabinete de Psicología.

- **Universitat Jaume I**

Cristina Giménez García (vidasaludable@uji.es). Profesora Dpto. Psicología

Básica, Clínica y Psicobiología. Directora Académica Centro Sanitario.

Ana Tomás Catalán (atomas@uji.es). Técnica Promoción de la Salud.

- **Universidad de La Rioja**

Sonia Juan La Orden (universidad.saludable@unirioja.es).

Directora de UR Saludable.

- **Universidad de Lleida**

Fran Valenzuela Pascual (fran.valenzuela@udl.cat).

PDI/Vicerrector Adjunto Promoción de la Salud.

- **Universidad Miguel Hernández de Elche**

Raúl Reina Vaíllo (dir.ocsd@umh.es).

Delegado del Rector de Campus Saludables y Deportes.

- **Universidad de Murcia**

Paloma Sobrado Calvo (vicsalud@um.es). Vicerrectora de Ciencias de la Salud y Servicios a la Comunidad Universitaria.

Eva Herrera Gutiérrez (evahg@um.es). Directora de la Oficina REUPS de Atención Biopsicosocial.

Mariano Meseguer de Pedro (marianom@um.es). Coordinador de Salud y Bienestar.

- **Universidad de Oviedo**

Yolanda de la Roca Pascual (yroca@uniovi.es).

Técnica en Prevención de Riesgos Laborales.

- **Universitat Politècnica de València**

Eduardo Bolufer Catalá (DAPS@upv.es). Director de Área de Prevención de Riesgos Laborales y Salud.

Águeda Climent Navarro (UPVsaludable@upv.es). Técnica Programa UPVSaludable.

- **Universitat Pompeu Fabra**

Gemma García (gemma.garcia@upf.edu). Jefa del servicio.

Marina Núñez (marina.nunez@upf.edu). Técnica administrativa.

- **Universidad Pontificia Comillas**

Víctor Manuel Delgado Fernández (vdelgado@comillas.edu).

Coordinador Grupo de Trabajo Comillas Saludable.

- **Universidad Rey Juan Carlos**

Ainhoa Romero Hdez./ Silvia Cruz Cornejo (universidadsaludable@urjc.es).

Responsables Oficina Universidad Saludable.

- **Universidad de Sevilla**

Agustín Luque Fernández (agustinluque@us.es). Director Técnico Campus Saludable.

M<sup>a</sup> Ángeles Cedillo Medina (sacusalud@us.es). Técnica Promoción de la Salud.

- **Universitat de València**

Dolores Corella Piquer (dolores.corella@uv.es).

Coordinadora de Iniciativas de Universidad Saludable.

- **Universidad de Zaragoza**

Alberto Sánchez Biec (albersan@unizar.es).

Director del área de Salud y Deporte.

# BANCO DE RECURSOS BIENESTAR EMOCIONAL

## ÍNDICE

**1** RECURSOS WEB

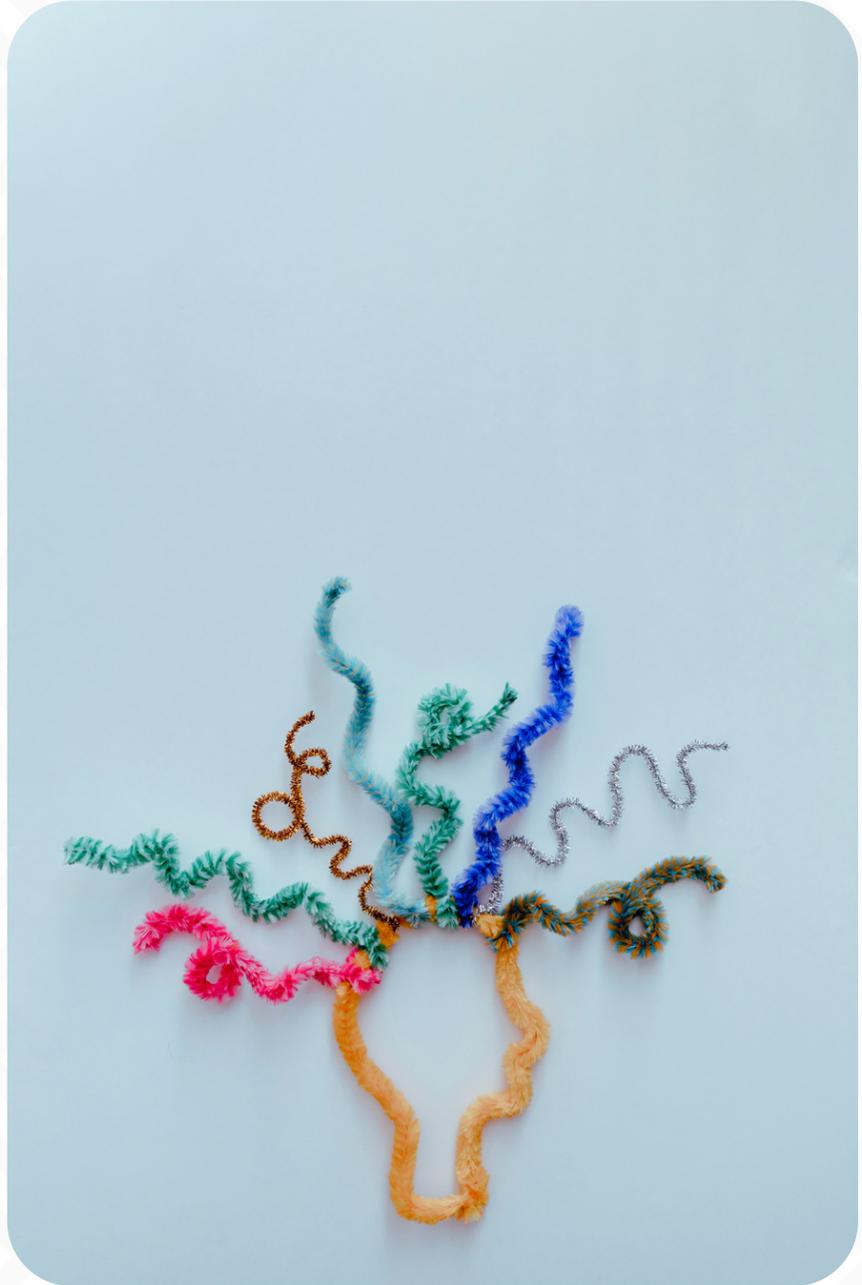
**2** ANÁLISIS DE NECESIDADES

**3** PROTOCOLOS DE ACTUACIÓN

**4** LÍNEAS DE ACTUACIÓN

**5** CONVENIOS DE COLABORACIÓN

**6** INVESTIGACIÓN





## Páginas web:

## Redes sociales:

**Universidad de Alcalá**

[Gabinete Psicopedagógico](#)  
[Servicio de Prevención \(formación y atención\)](#)  
[Universidades Saludables](#)

[X Universidad de Alcalá](#)  
[Grupo de Trabajo Agenda 2030: UAH Universidad Saludable](#)

**Universitat de Barcelona**

[Universitat Saludable](#)

[Instagram Universitat de Barcelona](#)  
[X UniBarcelona](#)  
[LinkedIn Universitat de Barcelona](#)  
[Facebook Universitat de Barcelona](#)  
[Youtube UB endirecte](#)  
[Telegram Universitat de Barcelona](#)

**Universidad de Burgos**

[Servicio Universitario de Atención a la Salud \(SUAS-UBU\)](#)

[Instagram Universidad de Burgos](#)  
[X UBUEstudiantes](#)  
[LinkedIn Universidad de Burgos](#)  
[Facebook Universidad de Burgos](#)  
[Youtube Universidad de Burgos](#)

**Universidad de Córdoba**

[Promoción de la Salud](#)

[Instagram ucosaludbienestar](#)  
[X UCO Salud Bienestar](#)  
[Facebook UCOSaludBienestar](#)

**Universidade da Coruña**

[UDC Saudable](#)

[Instagram UDC Saudable](#)  
[Facebook UDC Saudable](#)  
 Yammer UDC Intranet

**Universitat de Girona**

[Web UdG Salut](#)  
[Promoció Salut](#)

[Càtedra promoció salut](#)

[Instagram UdG Compromís Social](#)



## Páginas web:

## Redes sociales:

Materiales informativos y formativos sobre los principales problemas y desafíos que los estudiantes presentan en el ajuste a la vida universitaria.

**Universidad de Granada**

Instagram Canal UGR  
X Canal UGR

**Universidad Isabel I**

Oficina UI1 Saludable

X UI1 Deporte Salud  
X UI1 Psicología

Instagram UI1 Psicología

**Universitat de les Illes Balears**

Espai de Benestar

Instagram uibsaludable  
X uibsaludable

Facebook UIB Saludable i Sostenible

**Universidad de Jaén**

Universidad Saludable  
Gabinete de Psicología

Redes sociales UJA Responsable

**Universitat Jaume I**

Vida Saludable (apartado Bienestar Emocional)

Redes sociales UJI  
Youtube UJI saludable

**Universidad de La Rioja**

UR Saludable

Instagram UNIRIOJA  
X UNIRIOJA

Facebook UNIRIOJA  
LinkedIn UNIRIOJA

**Universidad Miguel Hernández de Elche**

Unidad de Asesoramiento Psicológico  
Centro de Psicología Aplicada  
Bienestar Emocional y Asesoramiento Psicológico

Instagram Saludables UMH  
Instagram CPA UMH



## Páginas web:

## Redes sociales:

**Universidad de Murcia**

[Estrategia de Salud y Bienestar](#)  
[Oficina REUPS de Atención Biopsicosocial](#)  
[Servicios Asistenciales](#)  
[Servicio de Actividades Deportivas](#)

[X ESB\\_UM](#)  
[X ReupsUMU](#)  
[X UMUDEportes](#)  
[TikTok Deportes UMU](#)  
[Youtube Deportes UMU](#)

[Facebook REUPS UMU](#)  
[Facebook Oficina REUPS UMU](#)  
[Instagram esb\\_um](#)  
[Instagram REUPSUMUOficial](#)  
[Instagram DeportesUMU](#)

**Universitat Politècnica de València**

[Universidades Saludables](#)

[Instagram aprlsUPV](#)  
[X aprlsUPV](#)

[Facebook aprlsUPV](#)

**Universitat Pompeu Fabra**

[UPF Saludable](#)

[Instagram Esports UPE](#)  
[X UPF Saludable](#)

**Universidad Rey Juan Carlos**

[Universidad Saludable](#)

[Instagram Universidad\\_saludable\\_urjc](#)

**Universitat de València**

[Vicerrectorado de sostenibilidad, cooperación y vida saludable](#)

[Instagram Vicerrectorado de sostenibilidad cooperación y vida saludable](#)  
[X Vicerrectorado de sostenibilidad cooperación y vida saludable](#)

**Universidad de Zaragoza**

[Unizar Saludable](#)  
[Oficina Universitaria de Atención a la Diversidad \(OUAD\)](#)  
[Gabinete de Atención Psicosocial de la Universidad de Zaragoza](#)

[Instagram OUAD Unizar](#)  
[X OUAD Unizar](#)

[Instagram Saludable Unizar](#)



### Páginas web:

#### **Universidad de Extremadura**

[Universidad Saludable de la Universidad de Extremadura](#)  
[Servicio de Prevención de la Universidad de Extremadura](#)

#### **Universidad de Lleida**

[Promoción de la Salud UdL](#)

#### **Universidad de Oviedo**

[Página del Servicio de Prevención de Riesgos Laborales](#)

#### **Universidad Pontificia Comillas**

[Comillas Bienestar](#)

### Redes sociales:



### Universidad de Alcalá

Estudio sobre "La Salud Mental En El Estudiantado De Las Universidades Españolas".

### Universidad de Burgos

Cuestionario de necesidades: Servicio Universitario de Atención a la Salud. Prevención, promoción e intervención en salud

### Universidade da Coruña

Diagnóstico preliminar "Hábitos, rutinas y estilos de vida saludable en estudiantes de la UDC"

### Universidad de Extremadura

Universidad Saludable de la Universidad de Extremadura  
Servicio de Prevención de la Universidad de Extremadura

### Universitat de Girona

Jornadas #TrioLaVida para la prevención del suicidio en las universidades de Cataluña

### Universidad de Granada

- Análisis de necesidades
- Protocolo de evaluación psicopedagógica

### Universitat de Illes Balears

Plan de Bienestar Emocional de la Oficina de Universidad Saludable y Sostenible para estudiantes, Personal Docente Investigador y Personal Técnico, de Gestión y de Administración y Servicios de la UIB (pendiente de publicación)

### Universidad de Jaén

- "Diagnóstico del bienestar psicosocial de la Universidad de Jaén" (realizado mediante dos estudios)
- "Petición de atención al Gabinete de Psicología UJA"

### Universitat Jaume I

Estudio de estilos de vida y salud de la UJI (incluye bienestar emocional). Parte de resultados en Plan de Salud

### Universidad Miguel Hernández de Elche

- Participación en la Mesa de trabajo del Comisionado de Salud Mental de la Generalitat Valenciana
- Exposición en el Campus sobre la Prevención del Suicidio en la comunidad educativa a través de 6 paneles informativos en el marco de las Ayudas #CompromisoSocialUMH2022

### Universidad de Murcia

- Informe del Defensor Universitario
- Estudio salud mental en el estudiantado de las universidades españolas (NDP Salud Mental 2023; Ministerio de Universidades y Ministerio de Sanidad)
- Estudio de factores relacionados con la salud en el alumnado universitario. Proyecto de Universidad Saludable de la Universidad de Murcia 2013.

### Universidad de Oviedo

Problemática académica y emocional y demanda de asistencia psicológica de los estudiantes de reciente ingreso en la Universidad de Oviedo (Facultad de Psicología, 2018).

**Universidad Pontificia Comillas**

Comillas contigo

**Universidad Rey Juan Carlos**

Buzón de sugerencias relacionadas con la promoción de la salud(incluye bienestar emocional) para la comunidad universitaria

**Universidad de Sevilla**

Estudios de clima laboral por Centros y Servicios mediante la metodología ISTAS 21

**Universitat de València**

Encuesta sobre estilos de vida y bienestar emocional en la Universidad de Valencia (abierta actualmente).

**Universidad de Zaragoza**

Estudio sobre salud mental de la Universidad de Zaragoza



### Universidad de Alcalá

- Guía de bienestar emocional
- Guía de apoyo al Profesorado: Atención a estudiantes con problemas de salud mental

### Universidad de Burgos

Guía de prevención de la conducta suicida.  
Ayuntamiento de Burgos

### Universidad de Granada

- Protocolo de intervención psicopedagógica
- Guía Psicopedagógica para estudiantes y profesores universitarios EEES (en inglés y en español)
- Programa de Tránsito Educativo

### Universitat de les Illes Balears

Prevención de la Conducta Suicida

### Universitat Jaume I

- Itinerario UJI de derivación y atención en salud mental (pendiente de publicar)
- Protocolo de actuación ante ideaciones y/o conductas suicidas (pendiente de publicar)

### Universidad de Murcia

- I Plan para la prevención de la conducta suicida
- Estrategia de Salud y Bienestar

### Universidad de Oviedo

Contrato del Programa de Ayuda Psicológica al Empleado, con la empresa especializada Affor Health

### Universitat Pompeu Fabra

- Guía de abordaje de la conducta suicida en el ámbito universitario (Nivel autonómico) (Pendiente de publicación)
- Defensor de la comunidad universitaria

### Universidad Rey Juan Carlos

Plan de Actuación de Universidad Saludable (incluye actuaciones en bienestar).

### Universidad de Sevilla

Plan Prevención Suicidio

### Universitat de València

- Protocolo de acompañamiento/intervención del Servicio de Información y Dinamización de Estudiantes - SEDI (UV)/Clínica Psicología Fundació Lluís Alcanyís UV
- Protocolo de actuación ante factores de riesgo psicosocial
- Protocolo de gestión de incidencias en personas con potenciales problemas de salud mental
- Protocolo de actuación para la gestión de situaciones comunicadas en relación con posibles problemas de salud mental en trabajadores y trabajadoras que entrañen, por motivos razonables, un riesgo para la seguridad y salud
- Protocolo de integración de personas con discapacidad, entre ellas, personas con problemas de salud mental



## Universidad de Zaragoza

- Salud mental
- Sensibilización



## Universidad:

## Recursos:

## Tipología:

## Método de evaluación:

Universidad  
de Alcalá

Servicio de Atención Psicológica del Centro Universitario Cardenal Cisneros, SAPsi-CUCC (Centro Adscrito)

- Atención y orientación psicológica/counselling
- Formación
- Difusión
- Voluntariado
- Concursos

- Seguimiento de la actividad
- Asistencia
- Satisfacción con la actividad

Programa de Atención Psicoemocional. Fundación General Universidad de Alcalá

- Formación
- Difusión

Proyecto EstudianteMENTE

- Formación
- Difusión
- Banco de recursos

Bienestar psicoemocional (Código AFPS-03). Servicio de Prevención. Plan de Formación en Prevención de Riesgos Laborales de la UAH-2023

- Formación

- Asistencia
- Satisfacción con la actividad

Día Mundial del Suicidio

- Difusión

- Otra

Curso para la prevención del suicidio

- Formación

- Asistencia

Conferencia online sobre salud mental y bienestar emocional en el ámbito universitario.

- Difusión

Pon tu talento a trabajar - gestión emocional en el entorno laboral

- Formación

- Asistencia
- Satisfacción con la actividad

Webinar 'Herramientas para la gestión de las emociones'

- Formación

- Asistencia

Gestión emocional en el entorno laboral

- Formación

- Asistencia

Talleres Gabinete Psicopedagógico

- Formación

- Asistencia
- Satisfacción con la actividad



## Universidad:

## Recursos:

## Tipología:

## Método de evaluación:

**Universidad  
de Alcalá**

E-conference on Global Health and Well-being  
Mental health and emotional well-being

- Formación

- Asistencia
- Satisfacción con la actividad

Clínica Psicológica UB

- Atención y orientación psicológica /  
counselling

- Efecto de la actividad (pre y post)
- Seguimiento de la actividad
- Asistencia
- Satisfacción con la actividad

Servicio de apoyo psicológico a la comunidad UB

- Atención y orientación psicológica /  
counselling

- Seguimiento de la actividad
- Asistencia

Cápsula formativa: autocuidado y gestión emocional

- Formación

- Asistencia
- Satisfacción con la actividad

**Universitat de  
Barcelona**

Taller de autocuidado y gestión emocional para  
estudiantes del grado de Psicología

- Formación

- Seguimiento de la actividad
- Asistencia
- Satisfacción con la actividad

Infografía sobre la mejora del bienestar en época de  
exámenes

- Difusión

Infografía sobre técnicas de respiración

- Difusión

Pautas para la gestión psicológica del confinamiento

- Difusión

Presentación sobre atención y respiración

- Difusión

Jornadas #TriolaVida (prevención del suicidio)

- Formación
- Coordinación con sector  
público/redes de ayuda

- Asistencia



## Universidad:

## Recursos:

## Tipología:

## Método de evaluación:

Universidad  
de Burgos

Jornadas La Psicología en el punto de mira de la salud y el bienestar

- Formación
- Difusión

Dando a conocer el SUAS

- Difusión

- Efecto de la actividad (pre y post)

Programas del SUAS para controlar la ansiedad y el estudio

- Formación

- Efecto de la actividad (pre y post)
- Seguimiento de la actividad
- Asistencia
- Satisfacción con la actividad

Jornada de Prevención y Sensibilización de los Trastornos de la Conducta Alimentaria

- Formación

- Seguimiento de la actividad
- Satisfacción con la actividad

Día Mundial de la Salud Mental (anual)

- Formación

- Seguimiento de la actividad

Día Mundial de la lucha contra los TCA (anual)

- Formación

- Seguimiento de la actividad

El Servicio Universitario de Atención a la Salud de la Universidad de Burgos retoma sus programas

- Formación

- Efecto de la actividad (pre y post)

Programas de Gestión Emocional y de Control de ansiedad ante los exámenes

- Formación

- Efecto de la actividad (pre y post)
- Seguimiento de la actividad

Programa ¡Acompáñame! de apoyo entre iguales para personas con problemas de salud mental

- Formación
- Atención y orientación psicológica / counselling
- Coordinación con sector público/redes de ayuda

- Efecto de la actividad (pre y post)
- Seguimiento de la actividad

Universidad  
de Córdoba

Programa anual de actividades de prevención y promoción del bienestar en la comunidad Universitaria. Unidad de Atención psicológica de la UCO (Web, Instagram y X)

- Formación
- Atención y orientación psicológica / counselling



## Universidad:

## Recursos:

## Tipología:

## Método de evaluación:

Universidade  
da Coruña

Programa AFRONTEMOS

- Difusión
- Atención y orientación psicológica / counselling

- Efecto de la actividad (pre y post)
- Seguimiento de la actividad
- Asistencia
- Satisfacción con la actividad

Servicio de atención psicológica

- Atención y orientación psicológica / counselling

- Otra

Prevención del suicidio en las aulas

- Formación
- Difusión
- Banco de recursos

Introducción a los TCA

- Formación

Romper el tabú sobre el suicidio

- Formación

Adicción a las pantallas

- Formación

Prevenir las drogodependencias

- Formación

Respiració conscient

- Formación

Tres pasos, tres minutos

- Formación

Postura del árbol

- Formación

Baño sonoro, música para relajarse

- Formación

Infografía: En caso de malestar, qué hacer cuando tengo ideas autolíticas

- Formación
- Difusión

Universitat de  
Girona



## Universidad:

## Recursos:

## Tipología:

## Método de evaluación:

Universidad de  
Granada

Asesoramiento vocacional

- Atención y orientación psicológica/counselling

- Efecto de la actividad (pre y post)
- Seguimiento de la actividad
- Asistencia
- Satisfacción con la actividad

Asesoramiento Académico

- Atención y orientación psicológica / counselling

- Efecto de la actividad (pre y post)
- Seguimiento de la actividad
- Asistencia
- Satisfacción con la actividad

Asesoramiento Personal

- Atención y orientación psicológica / counselling

- Efecto de la actividad (pre y post)
- Seguimiento de la actividad
- Asistencia
- Satisfacción con la actividad

Taller de entrenamiento en habilidades sociales

- Formación

- Efecto de la actividad (pre y post)
- Seguimiento de la actividad
- Asistencia
- Satisfacción con la actividad

Taller de miedo a hablar en público

- Formación

Taller de ansiedad ante los exámenes

- Formación

Programa de Atención a Estudiantes en Riesgo de Abandono (AERA)

- Formación

- Efecto de la actividad (pre y post)
- Seguimiento de la actividad
- Asistencia
- Satisfacción con la actividad

Empoderad@s

- Formación

Ciclo de charlas sobre "Cómo optimizar la salud mental, prevenir los problemas psicológicos y el suicidio"

- Formación



## Universidad:

## Recursos:

## Tipología:

## Método de evaluación:

**Universitat de  
les Illes Balears**

Consulta de Bienestar Psicológico

- Atención y orientación psicológica/counselling

- Asistencia
- Satisfacción con la actividad

Aspectos emocionales en Taller de Técnicas de estudio

- Formación

- Asistencia

Formación Jefes de Estudio de La Escuela Politécnica Superior

- Formación

- Asistencia

Formación Equipos de Orientación de los Institutos de las Islas Baleares (online)

- Formación

- Asistencia
- Satisfacción con la actividad

Formación PTGAS y PDI de la universidad

- Formación

- Asistencia
- Satisfacción con la actividad
- Evaluación de la actividad

**Universidad  
Isabel I**

Ciclo de Talleres presenciales para PTGAS Y PDI:

- "Los 5 pilares básicos en salud mental"
- "Gestión del estrés"
- "Manejando nuestros pensamientos"

- Formación

- Asistencia
- Satisfacción con la actividad

Clausura de la III edición del 'Congreso Emocionalmente'- Miguel de Lucas - "Hay un mago en ti. Descubre tu magia interior"

- Formación

Talleres presenciales en la Semana de la Ciencia:

- 2023: "Hábitos saludables: cuidado de mente y cuerpo"
- 2022: "Taller para desmentir algunos mitos en la salud física, mental y la alimentación en la Universidad Isabel I"

- Formación

- Satisfacción con la actividad
- Asistencia



## Universidad:

## Recursos:

## Tipología:

## Método de evaluación:

Universidad  
Isabel I

Artículo: "Variables personales y escolares asociadas a la inteligencia emocional adolescente"

- Formación

Libro: "Fundamentos Teóricos de la Educación Emocional"

- Formación

Servicio de Atención Psicológica

- Atención y orientación psicológica/counselling

- Efecto de la actividad (pre y post)
- Asistencia
- Seguimiento de la actividad

Curso formación continua del profesorado: Inteligencia emocional. Reconociendo, comprendiendo y autorregulando emociones

- Formación

- Satisfacción con la actividad
- Asistencia
- Seguimiento de la actividad

Diploma de Experto en Coordinador/a de Bienestar y Protección del menor en el sistema educativo

- Formación

- Satisfacción con la actividad
- Asistencia
- Seguimiento de la actividad

Funciones de un coordinador de bienestar

- Difusión

Entrada de Blog: "La procrastinación laboral: ¿Un nuevo riesgo psicosocial emergente en el trabajo?"

- Difusión

Conferencia en la Asociación Guatemalteca de Apoyo Psicológico Integral - Fermín Carrillo - "Burnout vs Engagement en los procesos de estrés"

- Formación

Universidad de  
Jaén

Gabinete de Psicología

- Atención y orientación psicológica/counselling

- Efecto de la actividad (pre y post)
- Satisfacción con la actividad

Intervención Psicológica para fomentar Fortalezas Personales que favorecen la salud y el bienestar

- Atención y orientación psicológica/counselling
- Formación

- Asistencia
- Efecto de la actividad (pre y post)
- Satisfacción con la actividad



## Universidad:

## Recursos:

## Tipología:

## Método de evaluación:

Universitat  
Jaume I

+ment

- Banco de recursos

- Evaluación con grupo focal

Atención Plena

- Banco de recursos

- Evaluación con grupo focal

Programa radio (youtube): "¿Cómo cuidar tu salud mental?"

- Banco de recursos

I/II Semana de la Salud Mental

- Formación

Taller de iniciación al mindfulness

- Formación

- Asistencia
- Satisfacción con la actividad

Curso de mindfulness orientado al entorno laboral

- Formación

- Asistencia
- Satisfacción con la actividad

Gestión emocional para afrontar conflictos de manera asertiva

- Formación

- Asistencia
- Satisfacción con la actividad

Claves para gestionar el estrés en la universidad

- Formación

- Asistencia
- Satisfacción con la actividad

Salud mental, gestión emocional y resiliencia durante el doctorado

- Formación

- Asistencia
- Satisfacción con la actividad

Liderazgo Saludable: ¿Cómo liderar equipos de investigación?

- Formación

- Asistencia
- Satisfacción con la actividad

Parte de la Comisión Interuniversitaria de Salud Mental de la Comunidad Valenciana

- Coordinación con sector público/redes de ayuda

- Asistencia
- Satisfacción con la actividad



## Universidad:

## Recursos:

## Tipología:

## Método de evaluación:

## Universidad de La Rioja

Seminario: Abordaje del cáncer, muerte y duelo en el aula

- Formación
- Difusión

- Efecto de la actividad (pre y post)
- Seguimiento de la actividad
- Asistencia

Taller: Cuidados psico-oncológicos del paciente hospitalizado

- Formación
- Difusión

- Efecto de la actividad (pre y post)
- Seguimiento de la actividad
- Asistencia

Taller: Rompiendo el silencio. Hablemos de conducta suicida

- Formación
- Difusión

- Efecto de la actividad (pre y post)
- Seguimiento de la actividad

Taller Salud Mental en Positivo

- Formación
- Difusión

- Efecto de la actividad (pre y post)
- Seguimiento de la actividad

Estrés y ansiedad ante los exámenes

- Formación
- Difusión

- Efecto de la actividad (pre y post)
- Seguimiento de la actividad

Habilidades sociales y comunicación eficaz

- Formación
- Difusión

- Efecto de la actividad (pre y post)
- Seguimiento de la actividad

Resolución de problemas y conflictos

- Formación
- Difusión

- Efecto de la actividad (pre y post)
- Seguimiento de la actividad

## Universidad de Lleida

Programa de entrenamiento para el cultivo de la compasión

- Formación

- Asistencia

Curso introductorio de mindfulness y entrenamiento cognitivo

- Formación

- Asistencia

Curso de entrenamiento para potenciar las capacidades mentales y el mindfulness

- Formación

- Asistencia

Mindfulness para mejorar el rendimiento académico

- Formación

- Asistencia



## Universidad:

## Recursos:

## Tipología:

## Método de evaluación:

**Universidad  
Miguel  
Hernández de  
Elche**

Taller de técnicas de estudio

- Formación

- Asistencia

Taller de Control del Estrés

- Formación

- Asistencia

Intervención grupal que pueda ayudar al personal de la universidad con obesidad a perder peso

- Atención y orientación psicológica/counselling

- Efecto de la actividad (pre y post)

Curso mindfulness para cuidadores de personas con Alzheimer

- Atención y orientación psicológica/counselling

- Efecto de la actividad (pre y post)
- Asistencia

Día de la Red Valenciana de Universidades Públicas Saludables 'DUERME BIEN, VIVE MEJOR'

- Difusión

Unidad de Asesoramiento Psicológico (UAP)

- Atención y orientación psicológica/counselling
- Formación

- Seguimiento
- Asistencia

Becas Santander Estamos Contigo

- Atención y orientación psicológica/counselling

- Seguimiento

Saludables en Casa Universidad Miguel Hernández

- Difusión

Recursos para dar respuesta a los problemas identificados en la fase aguda de la crisis por COVID-19

- Banco de recursos

- Asistencia

Programa de acompañamiento telefónico que se desarrolla desde la Universidad en colaboración con Cruz Roja Española (CRE) puesta en marcha en 2020 ante la situación de pandemia provocada por el COVID-19

- Voluntariado

- Asistencia



## Universidad:

## Recursos:

## Tipología:

## Método de evaluación:

Universidad de  
Murcia

Blog de Salud y Bienestar

- Banco de recursos

- Visitas en la web

Seminarios sobre salud y bienestar

- Formación
- Banco de recursos

- Seguimiento
- Asistencia

Mesa de salud mental (Ayto. de Murcia)

- Coordinación con sector público/redes de apoyo

- Número de colaboraciones

Recomendaciones sobre hábitos saludables

- Banco de recursos

- Visitas en la web

Podcast ansiedad y depresión

- Difusión

- Descargas del podcast

Desarrollo de la salud y bienestar por medio de la actividad física en estudiantes

- Formación

- Seguimiento
- Asistencia

Desarrollo de la salud y bienestar por medio de la actividad física en personal de la UMU

- Formación

- Seguimiento
- Asistencia

Orientación psicológica a estudiantes

- Atención y orientación psicológica/counselling

- Seguimiento
- Asistencia

Programa REUPS de Prevención de las Adicciones

- Formación
- Atención y orientación psicológica/counselling

- Seguimiento
- Asistencia
- Satisfacción con la actividad

Orientación psicológica a personal de la UMU

- Atención y orientación psicológica/counselling

- Seguimiento
- Asistencia

Mejora de la actividad académica en estudiantes. Programa RINDE+

- Atención y orientación psicológica/counselling

- Seguimiento
- Asistencia

Atención a la salud por medio de los servicios asistenciales

- Banco de recursos

- Otra

Objetivos de desarrollo sostenible. ODSesiones UMU

- Difusión
- Banco de recursos

- Seguimiento de la actividad
- Asistencia
- Satisfacción con la actividad



## Universidad:

## Recursos:

## Tipología:

## Método de evaluación:

Universidad  
de Oviedo

Atención psicológica 24/7 para el bienestar emocional del empleado

- Atención y orientación psicológica/counselling

- Seguimiento de la actividad
- Asistencia

Campañas Psicoeducativas de ayuda al empleado

- Formación
- Difusión

- Seguimiento de la actividad
- Asistencia

Talleres online

- Formación

- Asistencia

Universitat  
Politécnica de  
València

Área de acompañamiento y orientación integral al estudiante

- Atención y orientación psicológica/counselling
- Voluntariado

- Seguimiento de la actividad
- Asistencia

Servicio de Atención Psicológica al Estudiante (SAPE)

- Atención y orientación psicológica/counselling

- Asistencia

Gabinete de Orientación Psicopedagógica Universitaria (GOPU)

- Atención y orientación psicológica/counselling

- Asistencia

Seamos Agentes de prevención del suicido

- Formación
- Difusión

- Asistencia

Ciclo de Charlas sobre la Salud Mental organizado por ETSINF y PIAE+ UPV

- Formación

Universitat  
Pompeu Fabra

Curso de salud mental

- Formación
- Difusión

- Seguimiento de la actividad
- Asistencia
- Satisfacción con la actividad

Servicio Bitácola

- Atención y orientación psicológica/counselling

- Seguimiento de la actividad

Servicio de asesoramiento psicológico

- Atención y orientación psicológica/counselling

- Seguimiento de la actividad



## Universidad:

## Recursos:

## Tipología:

## Método de evaluación:

Universidad  
Pontificia  
Comillas

- Taller de autoconocimiento y gestión de estrés (taller incluido en el programa anual de actividades deportivas)

- Comillas contigo

- Formación

- Atención y orientación psicológica/counselling

- Asistencia
- Satisfacción con la actividad
- Acompañamiento

- Efecto de la actividad (pre y post)
- Seguimiento de la actividad
- Asistencia
- Acompañamiento

Universidad  
Rey Juan  
Carlos

Formación en competencias socioemocionales para otras áreas de la Universidad (Apartado 2.4)

Canal URJC TV-UNIVERSIDAD SALUDABLE.

Banco de recursos en la Web

Conmemoración de fechas relevantes asociadas al bienestar emocional:

- Conmemoración Día de la Bondad
- Día del Dolor Crónico
- Día del Cáncer de Mama

Atención individual enfocada a una primera valoración y asesoramiento sobre recursos de ayuda (Apartado 2.6)

- Formación

- Banco de recursos

- Banco de recursos

- Formación

- Atención y orientación psicológica / counselling

- Asistencia
- Satisfacción con la actividad

- Asistencia



## Universidad:

## Recursos:

## Tipología:

## Método de evaluación:

Universidad  
Rey Juan  
Carlos

Talleres, seminarios, jornadas, impartidos por las psicólogas del servicio:

1. Regulación emocional
2. Autocuidado en época de exámenes
3. Manejo del estrés
4. Hábitos saludables
5. Mindfulness: atendernos con salud
6. Técnicas de estudio
7. Autoexigencia y perfeccionismo
8. Relaciones de pareja saludables
9. Hablar en público
10. Prevención de adicciones tecnológicas
11. Herramientas de autocuidado
12. Autoconocimiento y autoestima
13. Sueño y descanso
14. Herramientas para la resiliencia y el bienestar emocional

Jornadas realizadas por profesionales/entidades externas. Por ejemplo:

- Formaciones grabadas
- Memoria curso 22/23 (apartado 2.2)
- Seminario alimentación emocional
- Seminario Introducción a la salud mental para estudiantes universitarios
- Taller Construir Bienestar Emocional a través de Habilidades para la Vida

- Formación

- Asistencia
- Satisfacción con la actividad

- Formación

- Asistencia
- Satisfacción con la actividad



## Universidad:

## Recursos:

## Tipología:

## Método de evaluación:

Universidad  
de Sevilla

Jornada "Ahora toca hablar de una salud mental saludable"

- Formación
- Coordinación con sector público/redes de ayuda

- Asistencia

Jornadas "Ahora toca hablar de: salud mental y estigma, una campaña por y para jóvenes en la Universidad de Sevilla"

- Formación
- Coordinación con sector público/redes de ayuda

- Asistencia

Gráficas de la campaña de sensibilización contra el estigma en salud mental

- Formación
- Difusión

- Seguimiento
- Satisfacción con la actividad

Gráficas de la campaña de sensibilización contra el estigma en salud mental

- Formación
- Difusión
- Banco de recursos
- Coordinación con sector público/redes de ayuda

- Seguimiento
- Satisfacción con la actividad

Jornadas "Ahora toca hablar de: salud mental en el contexto de la pandemia"

- Formación
- Coordinación con sector público/redes de ayuda

- Asistencia

Jornadas "Hablemos de suicidio"

- Formación
- Coordinación con sector público/redes de ayuda

- Asistencia
- Otra

Curso de Promoción de la Salud Emocional Desde 2016/2023

- Formación
- Coordinación con sector público/redes de ayuda

- Asistencia
- Satisfacción con la actividad
- Otra

Curso "Capacitando activos en salud en la Universidad de Sevilla". Desde 2014/2022

- Formación
- Difusión
- Coordinación con sector público/redes de ayuda

- Asistencia
- Satisfacción con la actividad

Servicio de Atención Psicológica: Rendimiento académico, atención psicológica y asesoramiento vocacional

- Formación
- Atención y orientación psicológica/counselling

- Seguimiento
- Satisfacción con la actividad
- Otra



## Universidad:

## Recursos:

## Tipología:

## Método de evaluación:

Universidad  
de Sevilla

Programa formativo Servicio de Prevención:

- Factores psicosociales
- Alteraciones psicofisiológicas
- Psicología positiva
- Técnicas de atención plena: Mindfulness - Introducción
- Técnicas de atención plena: Mindfulness - Seguimiento de la práctica
- Técnicas de atención plena: Mindfulness - Grupo estable de meditación
- Gestión del estrés a través de la gestión del tiempo
- Autocuidado consciente de lo cotidiano

- Formación
- Coordinación con sector público/redes de ayuda

- Asistencia
- Satisfacción con la actividad

Atención Psicológica en el Servicio de Prevención

- Atención y orientación psicológica/counselling

- Seguimiento
- Asistencia
- Otra

Unidad Psicología Aplicada

- Atención y orientación psicológica/counselling

- Seguimiento
- Asistencia
- Otra

Universitat de  
València

• Formación permanente relacionada con el desarrollo de habilidades y salud emocional del Servicio de Formación Permanente e Innovación Educativa (SFPIE)

- Formación
- Difusión

- Efecto de la actividad (pre y post)
- Asistencia
- Satisfacción con la actividad

• Formación permanente relacionada con el desarrollo de habilidades y prevención de riesgos laborales del Servicio de Formación Permanente e Innovación Educativa (SFPIE)

- Formación
- Difusión
- Atención y orientación psicológica/counselling

- Efecto de la actividad (pre y post)
- Seguimiento de la actividad
- Asistencia
- Satisfacción con la actividad



## Universidad:

## Recursos:

## Tipología:

## Método de evaluación:

Universidad  
de Zaragoza

Sensibilización

- Formación

- Asistencia
- Satisfacción con la actividad

Gabinete de Atención Psicosocial

- Atención y orientación psicológica/counselling

- Efecto de la actividad (pre y post)
- Seguimiento
- Asistencia

Teléfono de Asistencia Psicosocial

- Atención y orientación psicológica/counselling

- Efecto de la actividad (pre y post)
- Seguimiento
- Asistencia

Relación de estudiantes que integran la bolsa de amanuenses en la OUAD

- Voluntariado

- Efecto de la actividad (pre y post)
- Seguimiento
- Asistencia
- Satisfacción con la actividad

Enlaces de interés

- Banco de recursos

Entrega del Premio al mejor TFG Diversidad afectivo sexual

- Concurso sobre bienestar emocional

- Efecto de la actividad (pre y post)
- Satisfacción con la actividad



### Universidad de Alcalá

Cátedra de Investigación Francisco Ventosa para el Fomento y Difusión de la Investigación en Salud Mental Comunitaria

### Universidad de Burgos

1. Convenio específico de colaboración entre el Ayuntamiento de Burgos y la Universidad de Burgos para la atención psicológica de los Jóvenes (2020).
2. Convenio entre la Universidad de Burgos y el Colegio Oficial de Psicología de Castilla y León para actividad docente e investigadora de salud y bienestar emocional (2022).

### Universidade da Coruña

1. Saúde Mental FEAFES Galicia (Asesoría Psicológica)
2. Fundación INGADA (personas con TDAH)
3. Federación Planificación Familiar Estatal (salud sexual, autoestima y amistades)
4. QUÉROTE+ (salud sexual, autoestima y amistades)
5. Cruz Vermella (adicciones químicas y comportamentales)
6. Asociación Ferrolá de Drogodependencias (adicciones químicas y comportamentales)
7. Asociación Galega de Dislexia (personas con dislexia y trastornos del lenguaje y del habla)
8. Fundación EDEX-Escola Latinoamericana de Habilidades para la Vida
9. Fundación LAR PRO Salud Mental (asesoría y formación en salud mental)
10. Fundación FITA (trastornos alimentarios)
11. Asociación Galega de Ludópatas Rehabilitados

### Universitat de Girona

1. Centre Jove de Salut de l'Ajuntament de Girona
2. AACIC Associació de Cardiopaties Congènites
3. AECC Catalunya contra el càncer de Girona
4. Amics Joan Petit Nens amb Càncer Fundació
5. AREP per a la salut mental
6. Associació Asperger de Girona (SAGI)
7. Associació de donants de Sang Girona
8. Associació Gironina de Parkinson
9. Associació MIFAS
10. Associació Montseny-Guilleries
11. Associació Multicapacitats
12. Banc de Sang i Teixits
13. Banc Farmacèutic de Girona
14. Càtedra de Promoció de la Salut
15. Creu Roja
16. DMD Catalunya (Dret a morir dignament)
17. Fràter Girona
18. Fundació Altem
19. Fundació Autisme Mas Casadevall
20. Fundació Campus Arnau d'Escala
21. Fundació Emys
22. Fundació Esclerosi Múltiple
23. Fundació MAP
24. Fundació Privada Aspronis
25. Fundació Privada Dr. Joan Pujol El Rusc
26. Fundació Privada Drissa
27. Fundació Privada Mifas
28. Fundació Privada Oncolliga Girona
29. Fundació Ramon Noguera
30. Fundació Salut i Comunitat
31. Fundació Tresc
32. GICOR
33. La Foixarda
34. Llar Oxalis
35. ONA Associació de familiars i tutors de discapacitats intel·lectuals de l'Alt Empordà
36. Salutació - Taula Jove de Salut de Girona
37. Viu Autisme



### Universidad de Granada

USAL (Argentina)

### Universitat Jaume I

Colegio Oficial de Psicología (sede Castellón) (pendiente de firma)

### Universidad Miguel Hernández de Elche

Instituto Alicantino de la Familia (IAF) de la Diputación de Alicante, organismo público especializado en la Terapia Familiar Sistémica para ofrecer consulta y orientación sobre dificultades de relación en el seno de su familia

### Universidad de Murcia

1. Convenio Marco de colaboración con la Consejería de Sanidad y Consumo de la Región de Murcia para el desarrollo del proyecto de Universidad Saludable. 2009-2013.
2. Convenio Marco de colaboración con la Consejería de Sanidad y Política Social de la Región de Murcia para el desarrollo, ejecución y seguimiento del Proyecto de Universidad Saludable de la Universidad de Murcia (prorrogado). 2014-2022.
3. Convenio Marco de colaboración con la Asociación de Ayuda al Déficit de Atención con más o menos Hiperactividad (ADA±HI). 2010. Estado: Vigente.

### Universitat Politècnica de València

Asociación Española Contra el Cáncer de Valencia (atención psicológica, apoyo y acompañamiento a pacientes y familiares)

### Universitat Pompeu Fabra

1. Fundació Vidal i Barraquer
2. Fundació Joia

### Universidad Rey Juan Carlos

Convenio Asociación Asperger Madrid

### Universitat de València

CIBERS relacionados con bienestar emocional

### Universidad de Zaragoza

Colaboraciones y adhesiones



### Universidad de Alcalá

- Clasificación de la conducta suicida utilizando cuestionarios psicométricos (Tesis doctoral 2012)
- Prevención del suicidio en adolescentes: Un programa integral basado en sus factores de riesgo y de protección (TFM 2020)

### Universitat de Barcelona

Publicaciones sobre bienestar emocional

### Universidad de Burgos

Estudio sobre el impacto psicológico de la Covid-19 en estudiantes y docentes universitarios

### Universidad de Córdoba

- Proyecto de innovación: (Código: 2021-5-4006) "Desarrollo de competencias de regulación emocional para futuros docentes y profesionales de la psicología" (Pendiente de publicación)
- Proyecto de innovación: (Código: 2022-5-4005) "Desarrollo de competencias de regulación emocional en los Grados de Educación y Psicología" (Pendiente de publicación)

### Universidade da Coruña

Investigación UDC Saudable (Publicaciones)

### Universidad de Granada

- ¡SOS gabinete! No sale de la habitación de la residencia! Intervención exprés en un caso de trastorno adaptativo: vuela alto alas rotas
- Intervención experiencial en habilidades sociales para promover la adaptación a la universidad
- Guía Psicopedagógica para Estudiantes y Profesores Universitarios en el EEES
- Terapia breve en estudiantes universitarios con problemas de rendimiento académico y ansiedad: eficacia del modelo "la cartuja"

### Universidad de Jaén

- Proyecto Level-Up para el fomento de habilidades transversales en estudiantes universitarios (IP: Luis Joaquín García López)
- Liderazgo y vigor en el trabajo: beneficios en la salud física y psicológica desde un enfoque multi-método (IP: Esther López Zafra)

### Universitat Jaume I

- De las Universidades Saludables a las "Universidades como entornos de vida": Una propuesta aplicada para impulsar intervenciones institucionales
- Condición Física y Salud Mental en Estudiantes de Educación Secundaria Obligatoria: Proyecto DADOS

### Universidad de La Rioja

- Proyectos de Investigación en el Departamento de Ciencias de la Educación
- Tesis Doctorales en el Departamento de Ciencias de la Educación



### Universidad Miguel Hernández de Elche

- Recur-Sos Covid19. Recursos y Fortalezas Psicológicas SOS Contra el Covid19
- PROMES-U: Proyecto de investigación cuyo objetivo es mejorar la salud mental de estudiantes universitarios/as

### Universidad de Murcia

Tesis Doctoral: "Trastornos de la Conducta Alimentaria en el alumnado de la Universidad de Murcia: salud, satisfacción vital y estilos de vida". 2017.

### Universidad de Oviedo

Unidad de Psicología Clínica y de la Salud en la Facultad de Psicología (investigación y docencia).

### Universitat de València

Grupos de investigación (proyectos, tesis, etc.)