

# Bienestar emocional



Dr. Antoni Aguiló Pons

Catedrático de Salud Pública. Universitat de les Illes Balears

Presidente de la Red Española de Universidades Promotoras de Salud



# Índice



- Grupo de trabajo
- Documento de consenso
- Mapeo

# Grupo de trabajo



**Formación de  
grupos de trabajo**



**Grupo de Trabajo  
(dinámico)**



**Reuniones**



**Versiones documentos**



**Documento consensuado V.1**



**CRUE  
Incidencia política**



**Aprobación por el  
Grupo de Trabajo**

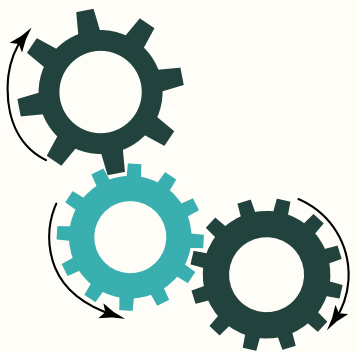


**Documento con propuestas V.2**



**Miembros de la REUPS**

**Grupo de expertos**





# Grupo de trabajo

## Origen de su constitución

El Grupo de Trabajo fue constituido en 2022 como resultado del **VII Encuentro de la Red Española de Universidades Promotoras de Salud** en el marco de la Escuela de Salud Pública de Menorca en 2019.

Este Encuentro estuvo destinado a reflexionar sobre cómo mejorar y diseñar acciones destinadas a la promoción del bienestar emocional para su implementación en la comunidad universitaria.

Fruto del trabajo colaborativo de ese encuentro, se llegó a la conclusión de que la promoción de la salud mental y el bienestar emocional era aún un trabajo pendiente en prácticamente todas las universidades españolas.



# Grupo de trabajo

## Justificación



El **colectivo universitario** suele estar en un período complicado (selección de carrera profesional, emancipación, compatibilización de trabajo y vida social, etc.), siendo también un período de **inicio frecuente de trastornos y problemas de salud mental** (Solmi et al., 2021; Auerbach et al., 2018).

En el estudio de Blasco et al. (2019), el **10%** de participantes declaró haber tenido **pensamientos suicidas** y algo menos del 1% haber realizado una tentativa de suicidio.

La edad de inicio de estos problemas se situó en la adolescencia, alrededor de los **14 años**.

**La mayor parte de las universidades españolas no cuentan con un protocolo de actuación ante casos de suicidio o para su prevención.**



# Grupo de trabajo

## Justificación



Más afectación a la salud mental del estudiantado debido al COVID-19 y la pandemia (estudio "*Uso del teléfono móvil, estilos de vida y bienestar psicológico*" de la Fundación MAPFRE y REUPS, 2022)

- El 47,6% de estudiantes ha padecido el virus.
- El 81,9% ha tenido un familiar o ser querido que ha padecido el virus.
- El 10,6% ha tenido un familiar o ser querido que falleció por este virus.



# Grupo de trabajo

## Justificación

REUPS

Estudio "*Uso del teléfono móvil, estilos de vida y bienestar psicológico*" de la Fundación MAPFRE y REUPS, 2022)

El 47,5% de encuestados tenían alta **sintomatología ansiosa-depresiva.**

**Alta sintomatología en mujeres: 52,6%**

**Alta sintomatología en hombres: 36,8%**



- Has sentido desesperanza con respecto al futuro: Muchos días 21%
- Has sentido poco interés o placer en hacer cosas: Muchos días 23,8%
- Te has sentido agobiado o estresado: Muchos días 23,7%



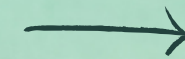
# Grupo de trabajo

## Justificación

REUPS

Estudio "*Uso del teléfono móvil, estilos de vida y bienestar psicológico*" de la Fundación MAPFRE y REUPS, 2022)

El 48,5% tenían **bastante o mucho miedo** al coronavirus, la pandemia y sus consecuencias.



**Bastante o mucho miedo en mujeres:**  
**57,2%**

**Bastante o mucho miedo en hombres:**  
**31,1%**

- A contagiarte del coronavirus: Bastante o mucho miedo 33,3%
- A que pueda morir algún familiar o ser querido: Bastante o mucho miedo 75,3%
- A que la sociedad ya no vuelva a ser la misma de antes: Bastante o mucho miedo 52,8%



# Grupo de trabajo

## Objetivos

La finalidad de la constitución del Grupo de Trabajo abarca varios objetivos:

- La elaboración del documento de consenso.
- El análisis de puntos fuertes y débiles del trabajo en promoción de la salud mental en las universidades de REUPS.
- La elaboración de un banco de recursos.

Actualmente está formado por 16 profesionales relacionados con el ámbito del bienestar emocional procedentes de 12 universidades españolas.

La dinámica de trabajo ha sido eminentemente online y también en 8 reuniones celebradas hasta la fecha.

REUPS

1 Aportaciones al borrador elaborado en el Encuentro

2 Reestructuración conjunta del resultado de las aportaciones

3 Aprobación de introducción y lluvia de ideas de recomendaciones

4 Reestructuración conjunta de todas las recomendaciones propuestas

5 Aprobación final de las recomendaciones y del documento



# Grupo de trabajo

## Componentes

The logo for REUPS, consisting of a teal heart shape with the text 'REUPS' in white capital letters inside it.

REUPS

- D<sup>a</sup>. Ainhoa Romero y D<sup>a</sup>. Silvia Cruz (Universidad Rey Juan Carlos)
- D<sup>a</sup>. Ana García León (Universidad de Jaén)
- D<sup>a</sup>. Ángela Hoyo y D<sup>a</sup>. Carmen Varela (Universidad Isabel I)
- D<sup>a</sup>. Cristina Giménez (Universitat Jaume I)
- D<sup>a</sup>. Dolores Corella (Universitat de València y CIBEROBN)
- D<sup>a</sup>. Eva Herrera-Gutiérrez y D<sup>a</sup>. Francisca López-Martí (Universidad de Murcia)
- D. José Antonio Piqueras y D<sup>a</sup>. Victoria Soto (Universidad Miguel Hernández de Elche)
- D<sup>a</sup>. Isabel de la Fuente (Universidad de Barcelona)
- D<sup>a</sup>. Patricia Insúa (Universidad del País Vasco)
- D<sup>a</sup>. Ruth Campos (Universidad Autónoma de Madrid)
- D<sup>a</sup>. Yolanda de la Roca (Universidad de Oviedo)
- Vicerrectorado de Campus y Universidad Saludable (Universitat de les Illes Balears)





## DOCUMENTO DE CONSENSO SOBRE LA SALUD Y EL BIENESTAR EMOCIONAL EN LAS UNIVERSIDADES

Red Española de Universidades Promotoras de Salud (REUPS)  
Octubre de 2022

Documento revisado por las Universidades integrantes de la REUPS y elaborado por:

- Dr. Ainhoa Romero y Dr. Silvia Cruz (Universidad Rey Juan Carlos)
- Dr. Ana García León (Universidad de Jaén)
- Dr. Ángela Hoyo y Dr. Carmen Varela (Universidad Isabel I)
- Dr. Cristina Giménez (Universitat Jaume I)
- Dr. Dolores Corella (Universitat de València y CIBEROBN)
- Dr. Eva Herrera-Gutiérrez y Dr. Francisca López-Martí (Universidad de Murcia)
- D. José Antonio Piqueras y Dr. Victoria Soto (Universidad Miguel Hernández de Elche)
- Dr. Lourdes Altes (Universidad de Barcelona)
- Dr. Patricia Insúa (Universidad del País Vasco)
- Dr. Ruth Campos (Universidad Autónoma de Madrid)
- Dr. Yolanda de la Roca (Universidad de Oviedo)
- Vicerrectorado de Campus y Universidad Saludable (Universitat de les Illes Balears)

### 1. Marco teórico

La Organización Mundial de la Salud (OMS) en su Carta Magna de 1948 definió la Salud como el completo estado de bienestar físico, mental y social, incorporando la multidimensionalidad de la salud, y no sólo su componente físico. Esta definición de salud ha ido evolucionando con el tiempo. Concretamente, respecto a la salud mental, la propia OMS (2022) considera que es un componente esencial de la salud y la define como un estado de bienestar en el que la persona puede realizar sus capacidades y es capaz de hacer frente al estrés normal de la vida, de trabajar de forma productiva y de contribuir a su comunidad. La salud mental y el bienestar son fundamentales para nuestra capacidad colectiva e individual de pensar, manifestar sentimientos, interactuar con los demás, ganar el sustento y disfrutar de la vida. Sobre esta base se puede considerar que la promoción, la protección y el restablecimiento de la salud mental son preocupaciones vitales de las personas, las comunidades y las sociedades de todo el mundo.

En septiembre de 2015, dentro de la agenda 2030 de la ONU (Naciones Unidas, 2018), se adoptaron 17 objetivos de desarrollo sostenible (ODS). Desde la CRUE, en mayo de 2018 se acordó la contribución de las universidades españolas al Plan de Acción para la

# Documento de consenso

## Sobre la Salud y el Bienestar Emocional en las Universidades

Hace un repaso sobre la investigación existente en cuanto a salud mental y emocional en la población joven y en la universitaria, poniendo de manifiesto la importancia de trabajar en esta cuestión.

El documento recoge un total de **15 recomendaciones** para tener en cuenta en las universidades.

Pendiente de aprobación por la **CRUE** en mayo de 2023.



# Documento de consenso

1. Compromiso desde los **equipos de gobierno** para poner en marcha **políticas estratégicas** mediante las que se realice una dotación permanente de recursos materiales y personales dedicados a mejorar la salud mental de la comunidad universitaria.

2. Establecer un **plan de acción concreto e integral** para mejorar el bienestar emocional en las universidades que disponga de mecanismos eficaces y sostenibles para su ejecución, seguimiento y evaluación.



# Documento de consenso

3. Establecer **alianzas** con universidades, administraciones, entidades, fundaciones y asociaciones que trabajen sobre la promoción del bienestar emocional.

4. Fomentar las **actividades transversales** en materia de bienestar emocional y promoción de la salud mental realizadas por distintos servicios de la universidad y entre universidades.



# Documento de consenso

5. Estudiar las **necesidades** en materia de bienestar emocional de la comunidad universitaria, llevando a cabo la recogida de datos y su **análisis** posterior de cara a poner en marcha acciones de promoción de la salud mental.

6. Establecer un **mapa de recursos** que las universidades junto con las administraciones autonómicas pongan a disposición de las comunidades universitarias en materia de salud mental y bienestar emocional



# Documento de consenso

7. Fomentar **protocolos de actuación** ante la detección de **problemáticas graves** como el abandono académico, los comportamientos de riesgo o la ideación suicida.

8. Establecer el compromiso de incluir el bienestar emocional y el cuidado de la salud mental desde una perspectiva integral de la salud entre las **competencias básicas, generales y transversales** de los distintos estudios universitarios.



# Documento de consenso

9. Fomentar la **sensibilización y formación** de la comunidad universitaria en competencias socioemocionales (por ejemplo, inteligencia emocional, trabajo en equipo, gestión del tiempo, habilidades sociales, toma de decisiones, mindfulness, gestión del estrés y de los conflictos, etc.).

10. Fomentar la elaboración de **Trabajos Fin de Grado** (TFG), **Trabajos Fin de Máster** (TFM) y **tesis doctorales** sobre promoción de la salud y el bienestar emocional y en relación con los ODS.



# Documento de consenso

11. Favorecer **canales de atención psicológica** para la comunidad universitaria como, por ejemplo, un Servicio de Atención Psicológica propio y/o convenios con los Colegios Oficiales de la Psicología de las comunidades autónomas, a coste reducido atendiendo especialmente a las circunstancias socioeconómicas de personas vulnerables.

12. Diseñar y desarrollar **espacios comunes** que faciliten la relajación, pausas saludables, la interacción y el disfrute personal y grupal.



# Documento de consenso

13. Promover el **diseño de campañas** para cuidar la salud emocional a través de redes sociales, de la web corporativa y de otros canales de difusión.

14. Fomentar la **formación del colectivo de PDI y PAS** en recursos y competencias socioemocionales para que actúen como promotores de salud emocional desde una perspectiva integral en su práctica profesional y como detectores de señales de alarma, tanto en el aula como en otros contextos.



# Documento de consenso



15. Promover **acciones de apoyo y acompañamiento** tanto entre iguales como entre los distintos colectivos de la comunidad universitaria.



# Mapeo

REUPS

El mapeo se realizó con el objetivo de analizar qué se está realizando y cómo se trabaja la promoción de la salud mental y del bienestar emocional en la comunidad universitaria.



## MAPEO DE RECURSOS EN BIENESTAR EMOCIONAL EN LAS UNIVERSIDADES

GRUPO DE TRABAJO DE BIENESTAR EMOCIONAL DE LA RED ESPAÑOLA DE UNIVERSIDADES PROMOTORAS DE LA SALUD (REUPS)

ABRIL DE 2023

Este informe ha sido elaborado con las respuestas de 19 universidades pertenecientes a la Red Española de Universidades Promotoras de Salud (REUPS) en el marco del Grupo de Trabajo de Bienestar Emocional.

El objetivo del mismo es analizar los recursos y actuaciones que se realizan, de manera general, en las universidades españolas en materia de bienestar emocional con el propósito último de poder elaborar campañas y acciones más efectivas que respondan a las necesidades actuales de la comunidad universitaria.

Las universidades que respondieron al formulario difundido para ello fueron:

- |                                       |  |
|---------------------------------------|--|
| 1. Universidad de Alicante.           | 11. Universidad Miguel Hernández de Elche. |
| 2. Universidad de Burgos.             | 12. Universidad de Murcia.                 |
| 3. Universidad de Cádiz.              | 13. Universidad de Navarra.                |
| 4. Universidad Carlos III de Madrid.  | 14. Universitat Pompeu Fabra.              |
| 5. Universidad Complutense de Madrid. | 15. Universidad Pontificia Comillas.       |
| 6. Universidade da Coruña.            | 16. Universidad Rey Juan Carlos.           |
| 7. Universidad de Extremadura.        | 17. Universitat Rovira i Virgili.          |
| 8. Universitat de Girona.             | 18. Universidad de Salamanca.              |
| 9. Universidad de La Rioja.           | 19. Universitat de València.               |
| 10. Universidad de León.              |  |

A continuación, se exponen las preguntas utilizadas y un resumen de las contestaciones de las distintas universidades.



Actualmente, el mapeo se ha realizado en 19 universidades pertenecientes a la REUPS que lo han contestado.



# Mapeo

## Algunos datos relevantes:

- El 52,6% de las universidades no han hecho ningún análisis de necesidades en materia de bienestar emocional.
- El 42,1% de las universidades no tienen formación específica para PAS/PDI para que actúen como promotores de salud emocional y como detectores de señales de alarma.  
El mismo porcentaje no tiene convenios de colaboración con otras entidades para trabajar esta materia.
- El 57,9% de las universidades no tiene planes de actuación/protocolos en materia de salud mental o relacionado con la misma.



# Mapeo

Algunas actuaciones en materia de bienestar emocional que las universidades consideran que **deberían implementarse:**

1

Políticas de sensibilización transversales y protocolos de actuación

2

Gabinetes o servicios de atención psicológica para la comunidad universitaria.

3

Acciones de promoción de la salud (más charlas, talleres, etc.)

4

Evaluación y monitorización de indicadores



# ¡Gracias!



Red Española de Universidades  
Promotoras de Salud

*reupsalud@gmail.com*