

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
<b>PÓSTERES .....</b>	<b>83</b>
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

## 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*  
[glomas@unirioja.es](mailto:glomas@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.