

# **BANCO DE RECURSOS EN BIENESTAR EMOCIONAL III EDICIÓN**

**GRUPO DE TRABAJO DE BIENESTAR EMOCIONAL EN LAS  
UNIVERSIDADES**

**2025**



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 deseas 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.

- **Universidad de Alcalá**

Inmaculada Concepción Rodríguez Rojo (inmaculada.rr@uah.es). Directora de Promoción de la Salud Mental y Cuidado Emocional de los Estudiantes.

Nuria Narbón Gil (psicopedagogico@uah.es). Psicóloga del Gabinete de Atención Psicopedagógico.

María del Val Sandín Vázquez (maria.sandin@uah.es). Coordinadora del Grupo UAH saludable.

- **Universidad de Alicante**

Sofía García Sanjuán (sofia.garcia@gcloud.ua.es). Directora de Secretariado de Universidad Saludable.

- **Universidad de Almería**

Francisca López Ríos (uatpsico@ual.es, flrios@ual.es). Directora Unidad de Atención Psicológica.

Lorena Gutiérrez Puertas (lpg524@ual.es). Directora de Secretariado de Campus Saludable.

- **Universitat de Barcelona**

Mar Arcos Pros (mararcos@ub.edu). Profesora asociada y Directora Facultativa del Centro de Servicios de Psicología.

- **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 Cádiz**

Félix A. Ruiz Rodríguez (director.promocionsalud@uca.es). Director de Promoción de la Salud de la comunidad universitaria.

- **Universidad Carlos III de Madrid**

Alfonso Fernández Martos Abascal (afabasca@pa.uc3m.es). Centro de Orientación a Estudiantes.

Beatriz Carabaña Lacasta (bcaraban@pa.uc3m.es). Servicio de Prevención de Riesgos Laborales.

- **Universidad de Córdoba**

Manuel Rich Ruiz (dg.salud@uco.es). Director General de Salud.

- **Universidade da Coruña**

Sergio Santos del Riego (udc.saudable@udc.gal), director UDC Saudable

Valentín Escudero Carranza (valentin.escudero.carranza@udc.gal; afrontemos@udc.gal), director del servicio de atención psicológica y orientación Afrontemos

Cristina Martínez Silva (gabinete.udc.saudable@udc.gal), técnica de gestión en promoción de la salud, Gabinete UDC Saudable.

- **Universidad de Extremadura**

Juan Francisco Panduro López (gerente@unex.es). Gerente.

- **Universitat de Girona**

Sílvia Lloveras (cap.ucsop@udg.edu). Cap de la Unitat de Compromís Social i Orientació Professional.

- **Universidad de Granada**

María Isabel Peralta Ramírez (bienestar@ugr.es). Coordinadora de Bienestar y Salud Mental.

- **Universidad de Huelva**

Begoña García Navarro (Unidad.salud@uhu.es, bego.garcia@denf.uhu.es). Directora de Salud.

- **Universitat de les Illes Balears**

Joan Miquel Gelabert Mir (joanmiquel.gelabert@uib.eu). Director Sanitario del Espai de Benestar Psicològic.

- **Universidad Isabel I**

Manuel Rivas Acero ([manuel.rivas.acero@ui1.es](mailto:manuel.rivas.acero@ui1.es), [deporte@ui1.es](mailto:deporte@ui1.es)).

Director del Servicio de Deporte y UI1 Saludable.

- **Universidad de Jaén**

Mónica Hernández López ([gpsicologia@ujaen.es](mailto:gpsicologia@ujaen.es); [mhlopez@ujaen.es](mailto:mhlopez@ujaen.es)).

Directora del Gabinete de Psicología.

- **Universitat Jaume I**

Ana Tomás Catalán ([vidasaludable@uji.es](mailto:vidasaludable@uji.es)). Técnica Promoción de la Salud.

- **Universidad de La Laguna**

Teresa Begoña López Rodríguez ([tlopezro@ull.edu.es](mailto:tlopezro@ull.edu.es)). Directora del Servicio de Deportes de la ULL.

Wenceslao Peñate Castro ([unidadpsilog@ull.edu.es](mailto:unidadpsilog@ull.edu.es)). Director de la Unidad de Servicios Psicológicos y Logopédicos.

- **Universidad de La Rioja**

Sonia Juan La Orden ([universidad.saludable@unirioja.es](mailto:universidad.saludable@unirioja.es)). Responsable de UR Saludable.

- **Universidad de Lleida**

Fran Valenzuela Pascual ([fran.valenzuela@udl.cat](mailto:fran.valenzuela@udl.cat)). PDI/Vicerrector Adjunto Promoción de la Salud.

- **Universidad Miguel Hernández de Elche**

Raúl Reina Vaíllo ([dr.csd@umh.es](mailto:dr.csd@umh.es)). Delegado del Rector de Campus Saludables y Deportes.

José Antonio Piqueras Rodríguez ([apoyo.psicologico@umh.es](mailto:apoyo.psicologico@umh.es)). Director de Área de Bienestar Emocional y Asesoramiento Psicológico.

- **Universidad de Murcia**

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

Mariano Meseguer de Pedro ([marianom@um.es](mailto:marianom@um.es)). Coordinador de Salud y Bienestar y Director de la Oficina REUPS.

María Ángeles Fernández Vilar. Coordinadora para la Salud Mental de los Estudiantes.

Enrique Ortega Toro ([eotrtega@um.es](mailto:eotrtega@um.es)). Coordinador de Deportes.

- **Universidad de Navarra**

Beatriz Fuertes Cendón ([compass@unav.es](mailto:compass@unav.es)). Subdirectora de estudiantes en ISSA School of Applied Management.

- **Universidad de Oviedo**

Yolanda de la Roca Pascual ([yroca@uniovi.es](mailto:yroca@uniovi.es)). Técnica en Prevención de Riesgos Laborales.

- **Universitat Politècnica de València**

Águeda Climent Navarro ([UPVsaludable@upv.es](mailto:UPVsaludable@upv.es)). Técnica Programa UPVSaludable.

Amparo Quilis Nadal ([UPVsaludable@upv.es](mailto:UPVsaludable@upv.es)). Técnica Programa UPVSaludable.

- **Universitat Pompeu Fabra**

Gemma García ([gemma.garcia@upf.edu](mailto:gemma.garcia@upf.edu)). Jefa del servicio.

Marina Núñez ([marina.nunez@upf.edu](mailto:marina.nunez@upf.edu)). Técnica administrativa.

- **Universidad Pontificia Comillas**

Víctor Manuel Delgado Fernández ([vdelgado@comillas.edu](mailto:vdelgado@comillas.edu)). Comillas Bienestar.

Irene Escolar Febrel ([iescolar@comillas.edu](mailto:iescolar@comillas.edu)). Área de Salud.

Elena Sánchez Horcajuelo ([esanchezh@comillas.edu](mailto:esanchezh@comillas.edu)). Directora de Comillas Contigo.

Mónica González ([mgrandrodriguez@comillas.edu](mailto:mgrandrodriguez@comillas.edu)). Servicio de Organización y Personas.

Jesús Muñoz ([jmunozm@comillas.edu](mailto:jmunozm@comillas.edu)). Docencia EUEF San Juan de Dios.



Patricia Ariza López (pariza@comillas.edu ). Orientación Psicológica.

Comillas Contigo.

Cristina Peñalba (cpenalba@comillas.edu). Coordinadora de acompañamiento psicológico. Comillas contigo

- **Universidad Pública de Navarra**

Begoña Pérez Eransus

(vicerrectorado.proyeccionuniversitaria@unavarra.es). Vicerrectora de Estudiantes, Vida Universitaria y Compromiso Social.

- **Universidad Rey Juan Carlos**

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

Responsables Oficina Universidad Saludable.

- **Universidad de Salamanca**

Casandra Pablos Gabriel (salud@usal.es). Técnico del Servicio de Asuntos Sociales (USAL). Psicóloga General Sanitaria.

- **Universidad de Sevilla**

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

Mª Ángeles Cedillo Medina (sacusalud@us.es). Técnica Promoción de la Salud.

Mª Victoria Hidalgo García (direccionupa@us.es). Directora de la Unidad de Psicología Aplicada.

- **Universitat de València**

Dolores Corella Piquer (Dolores.corella@uv.es). Catedrática de Universidad. Jefe de Iniciativa en Salud.

- **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:

## Universidad de Alcalá

[Unidad de atención a la Diversidad](#)  
[Servicio de Atención Psicológica SAPsi-CUCC. Centro Universitario](#)  
[Cardenal Cisneros \(centro adscrito\)](#)  
[Gabinete Psicopedagógico](#)  
[Servicio de Prevención](#) (formación y atención)  
[Universidades Saludables](#)

## Redes sociales:

[X Universidad de Alcalá](#)  
[Grupo de Trabajo Agenda 2030: UAH Universidad Saludable](#)  
[Instagram UAH Saludable](#)  
[Instagram Facultad de Medicina y Ciencias de la Salud UAH](#)  
[Instagram del SAPsi-CUCC. Centro Universitario Cardenal](#)  
[Cisneros \(centro adscrito\)](#)

## Universidad de Alicante

[Unidad de Atención Psicológica](#)  
[CAE- Centro de Apoyo al Estudiante](#)  
[ICE- Inst. CC. de la Educación \(formación sobre bienestar psicosocial\)](#)  
[Blog de ayuda psicológica y psicopedagógica: UAYUDA](#)  
[Universidad Saludable](#)  
[Servicio de Prevención y Promoción de la Salud](#)

[Instagram UA Saludable](#)

## Universidad de Almería

[Universidad Saludable](#)  
[Servicio de Atención Psicológica](#)

[Instagram UAL Sostenible y Saludable](#)  
[Instagram UAL Deportes](#)

## Universitat de Barcelona

[Universitat Saludable](#)

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

## Universidad de Burgos

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

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



## Páginas web:

## Redes sociales:

## Universidad de Cádiz

[UCAsaludable](#)[Servicio de Atención Psicológica \(SAP UCA\)](#)[Instagram UCA Saludable](#)[X UCA Saludable](#)[Facebook UCA Saludable](#)

## Universidad Carlos III de Madrid

[Campus Saludables UC3M](#)[Instagram Infraestructuras, Obras y Sostenibilidad Ambiental](#)

## Universidad de Córdoba

[Área de Promoción de la Salud](#)[Instagram ucosaludbienestar](#)[X UCO Salud Bienestar](#)[Facebook UCOSaludBienestar](#)

## Universidade da Coruña

[UDC Saudable](#)[Afrontemos \(Servicio de Atención Psicológica UDC y Orientación\)](#)[Instagram UDC Saudable](#)[Facebook UDC Saudable](#)[Yammer UDC Intranet](#)

## Universidad de Extremadura

[Universidad Saludable de la Universidad de Extremadura](#)  
[Servicio de Prevención de la Universidad de Extremadura](#)  
[Red de Bienestar Emocional - Uex](#)[Instagram uni.extremadura](#)[Facebook Universidad de Extremadura](#)[X infouex](#)

## Universitat de Girona

[Web UdG Salut](#)  
[Promoció Salut](#)[Càtedra Promoció Salut](#)[Instagram UdG Compromís Social](#)

## Universidad de Granada

[Delegación del Rector para la Salud y las Relaciones con el Sistema Sanitario](#)  
[Clínica de Psicología de la Universidad de Granada](#)  
[Gabinete de Atención Psicopedagógica](#)[Instagram Canal UGR](#)





## Páginas web:

## Redes sociales:

## Universidad de Huelva

[Dirección de Salud de la UHU](#)

[Instagram Unidad Salud UHU](#)  
[Instagram UHU Contigo](#)

[X Ud Salud](#)

## Universitat de les Illes Balears

[Espai de Benestar](#)  
[Oficina d'Universitat Saludable i Sostenible](#)

[Instagram uibsaludable](#)  
[Bluesky UIB Saludable](#)

[Facebook UIB Saludable i Sostenible](#)

## Universidad Isabel I

[Oficina UI1 Saludable](#)

[X UI1 Deporte Salud](#)  
[X UI1 Psicología](#)

[Instagram UI1 Psicología](#)

## Universidad de Jaén

[Universidad Saludable](#)  
[Gabinete de Psicología](#)

[Redes sociales UJA Responsable](#)

## Universitat Jaume I

[Vida Saludable \(apartado Bienestar Emocional\)](#)

[Instagram UJI](#)  
[Youtube UJI saludable](#)

## Universidad de La Laguna

[Noticias de la web de la Universidad de La Laguna](#)  
[Unidad de Servicios Psicológicos y Logopédicos](#)  
[Servicio de Deportes](#)

[Facebook Universidad de La Laguna](#)  
[Instagram Universidad de La Laguna](#)

[X Universidad de La Laguna](#)  
[Facebook Deportes ULL](#)  
[X Deportes ULL](#)

## Universidad de La Rioja

[UR Saludable](#)  
[Dialnet Universidad de La Rioja](#)

[Instagram UNIRIOJA](#)  
[X UNIRIOJA](#)

[Youtube UNIRIOJA](#)  
[Facebook UNIRIOJA](#)  
[LinkedIn UNIRIOJA](#)



## Páginas web:

## Redes sociales:

**Universidad Miguel Hernández de Elche**

[Unidad de Asesoramiento Psicológico](#)

[Centro de Psicología Aplicada](#)

[Instagram Saludables UMH](#)

[Instagram CPA UMH](#)

**Universidad de Murcia**

[Estrategia de Salud y Bienestar](#)

[Oficina REUPS de Atención Biopsicosocial](#)

[Servicios Asistenciales](#)

[Servicio de Actividades Deportivas](#)

[Servicio de Psicología Aplicada \(SEPA\)](#)

[X ESB\\_UM](#)

[X ReupsUMU](#)

[X UMUDEportes](#)

[X SEPA](#)

[TikTok Deportes UMU](#)

[Youtube Deportes UMU](#)

[Youtube SEPA](#)

[Facebook REUPS UMU](#)

[Facebook Oficina REUPS UMU](#)

[Instagram esb\\_um](#)

[Instagram REUPSUMUOficial](#)

[Instagram DeportesUMU](#)

[Instagram SEPA](#)

**Universidad de Navarra**

[Web COMPASS, Unidad de Orientación y Bienestar](#)

[Boletín Campus de la Universidad de Navarra dirigido a estudiantes y personal](#)

[Instagram Universidad de Navarra](#)

[Instagram Campus 2 Minutos](#)

[Youtube Universidad de Navarra](#)

[Flickr Universidad de Navarra](#)

[X Universidad de Navarra](#)

[Facebook Universidad de Navarra](#)

[LinkedIn Universidad de Navarra](#)

[TikTok Universidad de Navarra](#)

**Universitat Politècnica de València**

[Vicerrectorado de Convivencia y Bienestar](#)

[Programa UPV Saludable](#)

[Servicio Integrado de Prevención y Salud Laboral](#)

[Plan Integral de Acompañamiento al Estudiante](#)

[Instagram UPV Saludable](#)

[Facebook UPV Saludable](#)

**Universitat Pompeu Fabra**

[UPF Saludable](#)

[Instagram ViulaUPF](#)



## Páginas web:

## Universidad Pontificia Comillas

[Comillas Bienestar](#)  
[Comillas Saludable](#)  
[Comillas Contigo](#)  
[UNIPSI](#)

[Ecología Integral](#)  
[Entorno Seguro](#)

[Instagram UCOMILLAS](#)

[Instagram Comillas CHS](#)

[Instagram Escuela Universitaria](#)  
[San Juan de Dios](#)

## Universidad Pública de Navarra

[Unidad de Diversidad e Inclusión](#)

[Instagram UPNASOCIAL](#)

## Universidad Rey Juan Carlos

[Universidad Saludable](#)

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

## Universidad de Salamanca

[Programa de Promoción de la Salud y Bienestar USAL](#)

[Instagram Servicio de Asuntos Sociales USAL](#)

## Universitat de València

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

[Plan Director de Sostenibilidad de la Universitat de València](#)

[Instagram 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](#)

## Universidad de Lleida

[Promoción de la Salud UdL](#)



**Páginas web:****Universidad de Oviedo**

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

**Universidad de Sevilla**

[Promoción de la Salud](#)

[Servicio de Actividades Deportivas](#)

[Unidad de Psicología Aplicada](#)

[Servicio de Prevención de Riesgos Laborales](#)

**Redes sociales:**



### Universidad de Alcalá

- Estudio sobre "La Salud Mental En El Estudiantado De Las Universidades Españolas".
- Memoria de actividades del SAPSi-CUCC 2023-2024 y 2024-2025. Centro Universitario Cardenal Cisneros (centro adscrito).

### Universidad de Alicante

- Evaluación de riesgos psicosociales al PDI y PTGAS de la UA (no publicado)
- Participación de la Universidad de Alicante en la Encuesta de Salud Mental del Ministerio de Universidades (2ª fase cancelada).

### Universidad de Almería

Estudio sobre situación y necesidades de salud de la comunidad universitaria de la Universidad de Almería 21/22. informe de resultados.

### Universidad de Burgos

- Cuestionario de necesidades: Servicio Universitario de Atención a la Salud. Prevención, promoción e intervención en salud
- Creación de nuevo programa de Gestión Emocional
- Creación de nuevo programa de relajación en realidad virtual

### Universidad Carlos III de Madrid

Evaluación de Riesgos Psicosociales (para personal de la Universidad)

### 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

- Encuesta de Salud Mental del estudiantado de la Universidad de Granada

### Universidad de Huelva

Investigación realizada junto a la Fundación New Health Foundation  
Competencias compasivas y autocompasivas del alumnado de la UHU

### Universitat de Illes Balears

- Plan de Bienestar Psicológico 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 2024-2026 (en proceso de aprobación y publicación)
- I Plan de Prevención de la Conducta Suicida (en proceso de aprobación y 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" (Memoria anual no publicada).

### Universitat Jaume I

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



### Universidad de La Laguna

Se ha detectado la necesidad de incluir un programa online, "Despierta y Actíivate", diseñado para personas que, por razones físicas, de salud o personales, no pueden acudir al Servicio de Deportes. Este programa busca fomentar el autocuidado desde casa, con sesiones guiadas de actividad física adaptada y recursos motivacionales que promuevan el bienestar integral.

### Universidad de La Rioja

- UR Atiende
- Evaluación de Riesgos Psicosociales

### Universidad Miguel Hernández de Elche

- Universidad coordinadora la aplicación web de recursos para la atención psicológica y promoción del bienestar emocional en el marco de la Comisión Interuniversitaria de Salud Mental de las Universidades Valencianas (CISAM).

### 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)
- Encuesta de salud mental en el estudiantado. Universidad de Murcia 2024-2025 (sin enlace)

### Universidad de Navarra

Encuesta Satisquestion (Encuesta de satisfacción general del estudiantado)

### 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).

### Universitat Politècnica de València

Participación en el estudio sobre estilos de vida de la población universitaria iberoamericana de la REUPS y la RIUPS "HOPES: Healthy Outlook & Practices Evaluation Scores"

### Universidad Pontificia Comillas

- Comillas contigo
- Cuestionario de bienestar académico para estudiantes. Realizado por un Grupo de Investigación multidisciplinar (pedagogía, psicología, trabajo social) y el equipo profesional de los servicios a la comunidad universitaria.

### Universidad Rey Juan Carlos

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

### Universidad de Salamanca

- Sondeo al inicio de curso académico a los estudiantes, PDI y PTGAS en las Ferias de Bienvenida al nuevo curso académico de la USAL

### Universidad de Sevilla

- Estudios de clima laboral por Centros y Servicios
- Desarrollo de un programa de mediación que facilite la convivencia



## Universitat de València

- Encuesta sobre estilos de vida y bienestar emocional en la Universidad de Valencia (abierta actualmente).
- Evaluación de Riesgos Psicosociales en la Universitat de València. Unidad de ergonomía y psicosociología aplicada. SPMA

## Universidad de Zaragoza

Estudio sobre salud mental de la Universidad de Zaragoza





### Universidad de Alcalá

- Guía de bienestar emocional para el Estudiantado
- Guía de apoyo al Profesorado: Atención a estudiantes con problemas de salud mental
- Construyendo Universidades Promotoras de Salud
- Protocolo de prevención, actuación y erradicación de discriminación, violencia o acoso por diversidad en la Universidad de Alcalá
- Plan de Conciliación del Estudiantado. Consejo de Estudiantes de la UAH
- Creación de los Puntos de Escucha y las Personas de Confianza

### Universidad de Alicante

Protocolo de prevención de la conducta suicida (en proceso)

### Universidad de Almería

Protocolo de prevención de la conducta suicida: líneas de actuación de la Universidad de Almería

### Universidad de Burgos

Guía de prevención de la conducta suicida.  
Ayuntamiento de Burgos

### Universidade da Coruña

- Protocolo de actuación en casos de crisis o emergencias (salud mental)
- Plan de Vida Saudable e Benestar: un Compromiso coa Comunidade 2025-2030
- Protocolo para la prevención de la conducta suicida

### Universidad de Granada

Promoción de la Salud Mental

### Universitat de les Illes Balears

I Protocolo de Actuación en caso de riesgo de Suicidio y postvención (en proceso de aprobación y publicación)

### Universidad de Jaén

Protocolo de prevención y actuación ante la conducta suicida (en elaboración).

### Universitat Jaume I

- Itinerario UJI de derivación y atención en salud mental
- Guía de actuación ante ideaciones y/o conductas suicidas
- Guía para la prevención y el acompañamiento de los trastornos de la conducta alimentaria

### Universidad de La Rioja

Guía de Promoción del Bienestar Emocional

### Universidad Miguel Hernández de Elche

Protocolo de abordaje de situaciones relacionadas con la salud mental de la comunidad universitaria UMH.



### Universidad de Murcia

- I Plan para la prevención de la conducta suicida
- Estrategia de Salud y Bienestar
- Protocolo de actuación ante la ideación o conducta suicida
- Protocolo para la Atención desde el servicio de Atención a la Diversidad y Voluntariado
- Protocolo de actuación de estudiantes en situación de especial vulnerabilidad
- HAZLO VISIBLE

### 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)
- Defensor de la comunidad universitaria

### Universidad Pontificia Comillas

- Protocolo de acomodo y gestión académica de la identidad de género de la universidad Pontificia Comillas.
- En proceso: Elaboración de Plan de Convivencia Universitaria.
- En proceso: Guía y protocolo de actuación: Prevención e intervención en conductas autolíticas e ideación suicida.

### Universidad Pública de Navarra

- Protocolo para la prevención, detección y actuación en los supuestos de acoso psicológico, acosos sexual y acoso por razón de sexo en la Universidad Pública de Navarra
- Reglamento de convivencia de la Universidad Pública de Navarra
- Protocolo de actuación para el cambio de nombre de las personas transexuales, transgénero e intersexuales en la Universidad Pública de Navarra

### Universidad Rey Juan Carlos

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

### Universidad de Salamanca

Desde el curso pasado contamos con un protocolo que nos permite priorizar las atenciones en la Unidad de Atención Psicológica en 3 grupos: (1) personas con trastorno mental o psicopatologías diagnosticadas previamente a su llegada a la Universidad; (2) personas que han sufrido algún tipo de situación de acoso o abuso y necesitan un acompañamiento emocional durante el proceso de denuncias o gestiones burocráticas que acontezcan; (3) y personas que llegan voluntariamente solicitando apoyo y que deben ser evaluadas en los inicios del procedimiento de asignación de citas para ver con qué periodicidad verles y si hay que realizar un trabajo interdisciplinar con otras unidades y servicios para abordar sus dificultades

### Universidad de Sevilla

Nuevo Plan de actuación el Suicidio de las Universidades Públicas de Andalucía (borrador)



### 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
- Protocolo de Actuación ante Conductas Suicidas en estudiantado UV

### Universidad de Zaragoza

- Salud mental
- Sensibilización



## Universidad:

## Recursos:

## Tipología:

## Método de evaluación:

Universidad  
de Alcalá

Mesa redonda: Acompañando a Rosa. Salud mental y Obesidad. Hablar para comprender y prevenir

- Formación

- Asistencia

Programa de Promoción del Bienestar Emocional CUCC-UAH para estudiantes de posgrado y doctorado de la UAH

- Formación
- Difusión
- Atención y orientación psicológica/counselling

- Asistencia
- Satisfacción con la actividad

Obra de teatro Contención Mecánica. Compañía de teatro Los Invisibles. Universidad de Alcalá y Ayuntamiento de Guadalajara

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

- Asistencia

De VIVA voz. Episodio 19. Ansiedad en época de exámenes: qué es y cómo aprender a gestionarla

- Formación
- Difusión
- Atención y orientación psicológica/counselling

- Seguimiento de la actividad
- Satisfacción con la actividad

Participación del Gabinete Psicopedagógico y la Unidad de Atención a la Diversidad en las Jornadas de Bienvenida del Consejo de Estudiantes de la UAH 2025

- Formación

- Asistencia

Servicio de Prevención. Plan de formación anual 2025

- Formación

- Asistencia
- Satisfacción con la actividad

Día Mundial de La Salud Mental 2025

- Difusión
- Atención y orientación psicológica/counselling

- Seguimiento de la actividad

Jornadas. Afrontando la realidad del suicidio: El sufrimiento silencioso

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

- Asistencia

Visita guiada a la Exposición Jaula y Vacío y mesa redonda sobre Comunicación y formas de hablar para la prevención del suicidio

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

- Asistencia





## Universidad:

## Recursos:

## Tipología:

## Método de evaluación:

Universidad  
de Alcalá

Mesa redonda sobre Asociacionismo y prevención del suicidio

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

- Asistencia

Visualización del documental El Estigma del Silencio y coloquio posterior

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

- Asistencia

Proyecto de innovación docente (ID UAHEV/1644). Hackathon de Autocuidado Inteligente: de la IA a la Acción Crítica para la Promoción de la Salud

- Formación

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

Proyecto de innovación docente (ID UAHEV/1714). Coherencia cardiaca como herramienta de gestión del estrés y autorregulación emocional para la promoción de la salud mental en el ámbito educativo

- Formación

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

Proyecto de innovación docente (ID UAHEV/1710). Innovar desde lo emocional: Desarrollo de habilidades blandas a través de competencias socioemocionales para la mejora del proceso de enseñanza-aprendizaje en la asignatura Psicología de la Educación del Grado en Magisterio de Educación Infantil

- Formación

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

Curso de Formación del Profesorado. Conecta contigo, conecta conmigo. Mindfulness y autocompasión: cambiar la relación con nosotros y el entorno

- Formación

- Asistencia
- Satisfacción con la actividad

Gestión emocional en el entorno laboral

- Formación

- Asistencia



## 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

Conferencia: Gestión emocional y escuela relajada

- Formación
- Difusión

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

Talleres Gabinete de Atención Psicopedagógica

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

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

InsightTimer. Taller de Mindfulness UAH

- Formación
- Difusión

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

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

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

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

- Formación

- Asistencia
- Satisfacción con la actividad



## Universidad:

## Recursos:

## Tipología:

## Método de evaluación:

Universidad  
de Alcalá

Seminario sobre Salud Mental. Semana de la Medicina

- Formación
- Difusión

- Asistencia

Mesa redonda: Suicidio. Hablar para comprender y prevenir

- Formación
- Difusión

- Asistencia

Programa de Bienestar Emocional. Jornadas octubre 2024. Gabinete de Atención Psicopedagógica.

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

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

Programa de Bienestar Emocional. Jornadas octubre 2024. Servicio de Atención Psicológica del Centro Universitario Cardenal Cisneros (centro adscrito).

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

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

¿Te atreves a medir tu felicidad? Servicio de Atención Psicológica del Centro Universitario Cardenal Cisneros (centro adscrito)

- Formación
- Difusión

- Seguimiento de la actividad

Cine Fórum. Taller sobre el duelo. Servicio de Atención Psicológica del Centro Universitario Cardenal Cisneros (centro adscrito)

- Formación

- Asistencia
- Satisfacción con la actividad

Construyendo puentes: Taller para el manejo de conflictos. Servicio de Atención Psicológica del Centro Universitario Cardenal Cisneros (centro adscrito)

- Formación

- Asistencia
- Satisfacción con la actividad

Consejos para tener éxito en los exámenes. Servicio de Atención Psicológica del Centro Universitario Cardenal Cisneros (centro adscrito)

- Formación
- Difusión

- Seguimiento
- Satisfacción con la actividad



## Universidad:

## Recursos:

## Tipología:

## Método de evaluación:

Universidad  
de Alcalá

Seminario: Sufrir menos, disfrutar más. Ideas para educar en el bienestar

- Formación

- Asistencia

Proyecto de Innovación Docente (ID 1525). Explorando la influencia del humor y la conciencia de uno mismo en la percepción de la felicidad en los estudiantes universitarios

- Formación

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

Curso Formación del Profesorado. Burnout!!/ ¡¡Quemados!! Atención plena, compasión, inteligencia emocional y coaching para su prevención y afrontamiento

- Formación

- Asistencia
- Satisfacción con la actividad

Curso Formación del Profesorado. Ablanda, tranquiliza y permite. Inteligencia emocional para la gestión de emociones difíciles

- Formación

- Asistencia
- Satisfacción con la actividad

Curso Formación del Profesorado. Potenciando el aprendizaje: Estrategias para el estudiantado con Trastorno del Espectro Autista y/o Trastorno por Déficit de Atención y/o Altas Capacidades Intelectuales y/o con problemas de salud mental

- Formación

- Asistencia
- Satisfacción con la actividad

Universidad  
de Alicante

Atención psicológica y psicopedagógica a los estudiantes de la Universidad de Alicante

- Atención y orientación psicológica/counselling

Promoción del decálogo para promocionar la felicidad en los grupos de investigación

- Difusión

XI Conferencia Nacional de Escuelas de Doctorado

- Ponencia: La salud mental de los doctorandos

- Formación

Actividad de extensión universitaria: aprendiendo a cuidar mi salud mental

- Formación



## Universidad:

## Recursos:

## Tipología:

## Método de evaluación:

**Universidad  
de Alicante**

Mejora tu rendimiento académico y bienestar personal:  
Construyendo tu proyecto universitario para el futuro.  
(Moodle gratuito dirigido a estudiantes de la UA)

- Formación

Apoyo Psicológico y acompañamiento a estudiantes  
víctimas de la DANA ocurrida en la Comunidad  
Valenciana

- Atención y orientación  
psicológica/counselling

Voluntariado de apoyo a la comunidad y  
acompañamiento emocional

- Voluntariado

**Universidad  
de Almería**

Taller de iniciación al Mindfulness

- Formación

- Asistencia
- Satisfacción con la actividad

Grupo permanente de meditación de la UAL

- Formación

Taller de autocuidado. Protegerse de la autocrítica

- Formación

- Asistencia
- Satisfacción con la actividad

Taller de manejo de la vergüenza

- Formación

- Asistencia
- Satisfacción con la actividad

Taller de habilidades de comunicación

- Formación

- Asistencia
- Satisfacción con la actividad

Grupo terapéutico. Programa MBSR

- Formación

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

Detección e intervención en problemas psicológicos  
del alumnado (en profesorado)

- Formación

- Asistencia
- Satisfacción con la actividad

Atención Psicológica individual

- Atención y orientación psicológica /  
counselling

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





## Universidad:

## Recursos:

## Tipología:

## Método de evaluación:

Universitat de  
Barcelona

Centre de Serveis de Psicologia de la Universitat de Barcelona

- 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

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

Webinar: Abordatge de la salut mental a la universitat

- Formación
- Difusión

- Asistencia

Estona Saludable

- Atención y orientación psicológica/counselling

Estrès tecnològic

- Difusión



## Universidad:

## Recursos:

## Tipología:

## Método de evaluación:

Universidad  
de Burgos

Jornadas:

- La Psicología en el punto de mira de la salud y el bienestar
- Prevención y Sensibilización de los Trastornos de la Conducta Alimentaria

- Formación
- Difusión

- Seguimiento de la actividad
- Satisfacción con la actividad

Dando a conocer el SUAS:

- Reportaje "Uso de Tecnologías en el Programa de Control de Ansiedad ante los Exámenes del SUAS"
- Entrevista en el Canal Vive Radio
- Panel de Expertos vinculada a la prueba concepto: VRelaxing
- Asistencia a Jornadas de Bienvenida a los Nuevos Estudiantes 2024
- Mesa Informativa sobre los Servicios del SUAS para los Nuevos Estudiantes 2024

- Difusión

- Efecto de la actividad (pre y post)

Programas de prevención y promoción de la Salud del SUAS

- Formación
- Difusión

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

Días Mundiales:

- Salud Mental 2024 (anual)
- Lucha contra los TCA (anual)

- Formación
- Difusión

- Seguimiento de la actividad

Nueva edición de programas para mejorar el rendimiento académico y la ansiedad ante exámenes

- Formación

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

Taller sobre Ansiedad ante exámenes en el Colegio "La Visitación de Nuestra Señora" (2º de bachillerato)

- Formación

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

## Recursos:

## Tipología:

## Método de evaluación:

Universidad  
de Cádiz

UCA checkpoint (salud sexual y diversidad)

- Formación
- Atención y orientación
- Prueba de ITS

- Asistencia
- Satisfacción con la actividad

Talleres SAP

- Formación
- Atención y orientación psicológica/counselling

- Asistencia
- Satisfacción con la actividad

Universidad  
Carlos III de  
Madrid

Servicio de Atención Psicológica:

- Estudiantado
- Personal trabajador

- Formación
- Atención y orientación psicológica / counselling

Programa de Bienestar Emocional. Incluido en el Programa Implícate

- Formación

Recursos de guías y ayudas

- Banco de recursos

Plan de formación para el personal de la Universidad

- Formación

Celebración del Día Internacional de la Salud Mental. Incluido en el Programa Implícate

- Formación

Universidad  
de Córdoba

Unidad de Atención Psicológica (UNAP).  
Vicerrectorado de salud y bienestar

- Atención y orientación psicológica / counselling

- Seguimiento de la actividad
- Asistencia

Programa anual de actividades de prevención y promoción del bienestar y la salud mental. Unidad de Atención Psicológica:

- Taller de habilidades académicas
- Taller de regulación emocional para estudiantes
- Taller de regulación emocional para PDI y PTGAS
- Taller de relaciones afectivas y sexuales saludables
- Charla abierta: Hablemos sobre cómo regular nuestras emociones
- Charla abierta: Hablemos sobre cómo aceptarse y cuidar de uno/a mismo/a (autoestima)

- Formación

- Asistencia
- Satisfacción con la actividad



## Universidad:

## Recursos:

## Tipología:

## Método de evaluación:

Universidade  
da Coruña

Servicio de Atención Psicológica y  
Orientación

- 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 concient

- 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

Promoción de Hábitos de Vida Saludable “Muévete por tu Salud”

- Formación

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

Clínica de Psicología de la Universidad de Granada

- Atención y orientación psicológica / counselling

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

Gabinete de Atención Psicopedagógica

- Formación
- Atención y orientación psicológica / counselling
- Banco de recursos

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

Centro de Investigación Mente, Cerebro y Comportamiento (CIMCYC)

- Difusión
- Atención y orientación psicológica / counselling
- Banco de recursos

- Asistencia
- Satisfacción con la actividad

## Universidad de Huelva

UHU CONTIGO. Huelva Universidad Compasiva. Primera Universidad Compasiva de Europa

- Formación
- Difusión
- Atención y orientación psicológica / counselling
- Voluntariado
- Banco de recursos
- Coordinación con sector público / redes de ayuda

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

## Universitat de les Illes Balears

“Activa tu potencial: Aprende a regular las emociones y a gestionar el estrés” para el personal PTGAS

- Formación

- Asistencia
- Satisfacción con la actividad

Programa SerenaMent

- Formación

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

Servicio de Atención Psicológica personalizada para la comunidad universitaria

- Atención y orientación psicológica/counselling

- Asistencia
- Satisfacción con la actividad





## Universidad:

## Recursos:

## Tipología:

## Método de evaluación:

Universitat de  
les Illes Balears

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

Aprèn estratègies de regulació de la teva atenció

- Formación
- Atención y orientación psicológica/counselling

- Asistencia
- Satisfacción con la actividad

Gestiona les Teves Emocions: Eines Funcionals per una Regulació Emocional Òptima

- Formación
- Atención y orientación psicológica/counselling

- Asistencia
- Satisfacción con la actividad

Per viure millor

- Difusión

XESCAU

- Formación
- Difusión
- Voluntariado

- Asistencia
- Satisfacción con 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



## Universidad:

## Recursos:

## Tipología:

## Método de evaluación:

Universidad  
Isabel I

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

El uso inadecuado de las tecnologías y su efecto en las emociones

• Difusión

Los beneficios psicológicos de la quietud y el silencio

• Difusión

La Pedagogía de la muerte: Comprender y afrontar el fin de la vida

• Difusión

¿Qué es la disociación en Psicología?

• Difusión

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



## Universidad:

## Recursos:

## Tipología:

## Método de evaluación:

**Universidad  
Isabel I**

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 UJA en colaboración con la Escuela de Doctorado.

- Taller "Salud Mental en Estudiantes de Doctorado".

- Formación

- Asistencia
- Satisfacción con la actividad

Programa grupal de intervención para la mejora de la adaptación y el rendimiento académico del estudiantado de la UJA por el Gabinete de Psicología UJA

- Formación
- Atención y orientación psicológica/counselling

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

Gabinete de Psicología UJA en colaboración con el Servicio de Relaciones Internacionales:

- Grupo de Apoyo para el Estudiantado Internacional de la UJA
- Psychological Support Group for International Students UJA

- Formación
- Atención y orientación psicológica/counselling
- Banco de recursos

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

Gabinete de Psicología UJA

- 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:

Universidad  
Jaume I

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

Activa tu resiliencia académica

• Formación  
• Banco de recursos

Banco de recursos de bienestar emocional

• Formación  
• Banco de recursos

• Grupo focal

+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/III Semana de la Salud Mental

• Formación

Salud Mental: herramientas para afrontar los retos del doctorado

• Formación  
• Banco de recursos

IV Semana salud mental

• Formación  
• Difusión



## Universidad:

## Recursos:

## Tipología:

## Método de evaluación:

**Universitat  
Jaume I**

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

- Coordinación con sector público/redes de ayuda

- Asistencia
- Satisfacción con la actividad

Programa de resiliencia y bienestar emocional

- Formación

- Asistencia
- Satisfacción con la actividad

**Universidad de  
La Laguna**

Servicio de Salud Mental de la Unidad de Servicios Psicológicos y Logopédicos

- Atención y orientación psicológica/counselling

Taller “Aprende técnicas de relajación para gestionar el estrés”

- Formación
- Difusión

- Asistencia
- Satisfacción con la actividad

Taller “Tu cuerpo te habla, escúchalo”

- Formación
- Difusión

- Asistencia
- Satisfacción con la actividad

Programa Despierta y actíivate

- Difusión

- Asistencia
- Satisfacción con la actividad

Taller Mindfulness

- Formación
- Difusión

- Asistencia
- Satisfacción con la actividad

**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



## Universidad:

## Recursos:

## Tipología:

## Método de evaluación:

## Universidad de La Rioja

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

Servicio de Ayuda Psicológica a la Comunidad Universitaria con empresa externa

- Atención y orientación psicológica/counselling

- Seguimiento de la actividad
- Asistencia

Charla - Taller Control Emocional. Intervención ante situaciones suicidas. Negociación policial ante incidentes críticos

- Formación
- Atención y orientación psicológica/counselling

- Asistencia

Jornada Día Mundial de la Salud en la UR

- Formación
- Difusión
- Voluntariado

- Efecto de la actividad (pre y post)

Taller Bienestar emocional con tu mascota

- Formación
- Difusión
- Atención y orientación psicológica/counselling

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

Talleres saludables para el bienestar emocional para el estudiantado.

- Formación

- Asistencia

Programa Círculo Abierto

- Atención y orientación psicológica/counselling

- Asistencia

Programa Conexiones Rápidas

- Atención y orientación psicológica/counselling

- Asistencia

Formación para el PDI: "Cuidarse para cuidar: Mindfulness y salud mental en la docencia universitaria"

Formación para el PTGAS: "Más allá del trabajo: Bienestar y conciliación."

Unidad de Asesoramiento Psicológico (UAP)

- Atención y orientación psicológica/counselling
- Formación

- Seguimiento
- Asistencia

#CorreSaludableMente: Cross Popular y Escolar

Universidad de  
Murcia

Orientación e integración en discapacidad, necesidades educativas y asesoramiento pedagógico

- 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



Universidad:

Recursos:

Tipología:

Método de evaluación:

Universidad de  
MurciaObjetivos de desarrollo sostenible. ODSesiones UMU

- Difusión
- Banco de recursos

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

Blog de Salud y Bienestar

- Banco de recursos

- Visitas en la web

Programas de UMU-SALUD

- Formación

- Asistencia

Programa de UMUSaluDxTi

- Formación

- Asistencia
- Seguimiento

Programa de prevención de la ideación y conducta suicida

- Formación

- Asistencia
- Seguimiento

Recomendaciones sobre hábitos saludables

- Banco de recursos

- Visitas en la web

Orientación psicológica a estudiantes

- Atención y orientación psicológica/counselling

- Seguimiento
- Asistencia

Orientación psicológica a personal de la UMU

- 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



## Universidad:

## Recursos:

## Tipología:

## Método de evaluación:

## Universidad de Murcia

Oficina de Atención Social para estudiantes en situaciones económicas complicadas

- Atención y orientación psicológica/counselling

- Asistencia

Talleres de bienestar emocional para estudiantes

- Formación

- Seguimiento
- Asistencia

Los pilares del bienestar: sueño, alimentación, actividad física y gestión emocional

- Formación

- Seguimiento
- Asistencia

## Universidad de Navarra

Talleres Compass

- Formación

- Asistencia
- Satisfacción con la actividad

Boletín Campus UNAV

- Difusión

- Asistencia
- Preguntar dónde encuentra la información

Orientación alumnado

- Atención y orientación psicológica/counselling

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

Recursos web

- Banco de recursos

## 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



Universidad:

Recursos:

Tipología:

Método de evaluación:

Universitat  
Politécnica de  
València

Vídeo cómo reconocer la ANSIEDAD

- Formación
- Difusión
- Banco de recursos

- Asistencia

Colección: Salud mental y bienestar integral

- Banco de recursos

Plan integral de acompañamiento y orientación integral al estudiante

- Atención y orientación psicológica/counselling
- Voluntariado

- Seguimiento de la actividad
- Asistencia

Servicio de Atención Psicológica a la Comunidad Universitaria (SAPCU)

- Atención y orientación psicológica/counselling

- Asistencia

Gabinete de Orientación Psicopedagógica Universitaria (GOPU)

- Atención y orientación psicológica/counselling

- Asistencia

Seamos Agentes de prevención del suicidio

- Asistencia

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

- Formación

Consejo Interuniversitario de Salud Mental de la Comunitat Valenciana (CISAM-CV)

- Asistencia

Fundación CEDAT

- Formación
- Voluntariado
- Coordinación con sector público/redes de apoyo

- Asistencia

Vídeo de Apoyo Recta Final Exámenes SAPE. Estrés y Ansiedad

- Formación
- Difusión
- Banco de recursos

- Asistencia

Luis Rojas sobre '¿Cómo mejorar la Salud Mental?' XXI Semana de la Ciencia. Campus de Alcoy UPV

- Formación
- Difusión
- Banco de recursos



## Universidad:

## Recursos:

## Tipología:

## Método de evaluación:

Universitat  
Politécnica de  
València

Vídeo TÉCNICA DE RESPIRACIÓN PROFUNDA

- Formación
- Difusión
- Banco de recursos

- Asistencia

Vídeo TÉCNICA DE RELAJACIÓN MUSCULAR PROGRESIVA (JACOBSON)

- Formación
- Difusión
- Banco de recursos

- Asistencia

Vídeo TÉCNICA MINDFULNESS

- Formación
- Difusión
- Banco de recursos

- Asistencia

Vídeo ESTRATEGIAS DE APRENDIZAJE

- Formación
- Difusión
- Banco de recursos

- Asistencia

MAGOBIO es un pódcast orientado a la promoción del bienestar emocional en población universitaria. Estudiantes comparten experiencias, vivencias y reflexiones sobre salud mental en el contexto académico, con supervisión profesional, favoreciendo un enfoque entre iguales que facilita la identificación y reduce el estigma. Aborda de forma accesible y cercana temáticas relevantes para la vida universitaria, combinando sensibilización, normalización de experiencias emocionales y psicoeducación básica. A lo largo de sus dos temporadas se tratan cuestiones como la ansiedad, la depresión, la autoexigencia, la hiperproductividad, la procrastinación, el FOMO y la relación con la tecnología, el duelo, la red de apoyo, la identidad de género, las neurodivergencias y los trastornos de la conducta alimentaria, entre otros.

Disponible en la plataforma UPV Pódcast y en plataformas abiertas como Spotify.

- Formación
- Difusión
- Banco de recursos



## Universidad:

## Recursos:

## Tipología:

## Método de evaluación:

**Universitat  
Pompeu Fabra**

Curso de salud mental

- Formación
- Difusión

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

Servicio de asesoramiento psicológico

- Atención y orientación psicológica/counselling

- Seguimiento de la actividad

Curso de Mindfulness

- Formación
- Difusión

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

**Universidad  
Pontificia  
Comillas**

Comillas Te Cuida:

- Soledad no deseada en jóvenes
- Relaciones sanas, mete sana (Episodio I)
- Relaciones sanas, mente sana (episodio II)
- ¡Qué bonita la soledad cuando tienes alguien a quien contársela
- Autocompasión para mejorar la relación contigo
- La demencia, esa enfermedad que despersonaliza
- La ternura es para valientes
- El humor como herramienta de cuidado
- Uff...¡Qué nervios! Mañana tengo examen

- Podcast

Declaración Institucional para una Universidad saludable en la Universidad Pontificia Comillas

Participación en la formación por parte de la unidad de Acompañamiento Psicológico en el Proyecto Padrinos/Buddy Program

- Acompañamiento

Taller del sueño

- Formación
- Difusión
- Banco de recursos

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

Formación y Apoyo a tutores en el marco del Plan de Acción Tutorial de la Universidad

- Acompañamiento

Desarrollo de Planes y Proyectos en materia de Inclusión Social en el marco de la Declaración de Comillas como Universidad Inclusiva.





## Universidad:

## Recursos:

## Tipología:

## Método de evaluación:

Universidad  
Pontificia  
Comillas

Campaña de discapacidad. Apoyo para solicitar el certificado

- Banco de recursos

- Seguimiento de la actividad

Comillas contigo

- Atención y orientación psicológica/counselling

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

Taller de Gestión del Estrés y el autocuidado a través del cuerpo para PAS/PDI (Empleados)

- Formación
- Difusión
- Atención y orientación psicológica/counselling
- Banco de recursos

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

Onboarding: incorporación del empleado acompañada

- Banco de recursos

- Seguimiento de la actividad

Concurso de recetas saludables

- Difusión

- Satisfacción con la actividad

Área de Acompañamiento Psicológico: Acogida y orientación a alumnado con alguna dificultad psicológica

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

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

Área de Orientación Psicopedagógica: Atención personalizada a alumnado con necesidades específicas de apoyo educativo (NEAE) o de orientación pedagógica

- Atención y orientación psicológica/counselling
- Banco de recursos

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

Área de Atención Social: Atención a alumnado en situación de vulnerabilidad social, con orientación y apoyo en situaciones de insuficiencia de recursos económicos, problemas de vivienda/alojamiento, procesos migratorios, necesidades sociales derivadas de crisis personales o familiares sobrevenidas, etc

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

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



## Universidad:

## Recursos:

## Tipología:

## Método de evaluación:

Universidad  
Pontificia  
Comillas

Conversaciones positivas, empáticas y eficientes

- Formación
- Difusión
- Banco de recursos

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

Gestión del estrés y el autocuidado a través del cuerpo

- Formación
- Difusión
- Banco de recursos

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

Mindfulness, atención eficiente, foco y gestión del tiempo

- Formación
- Difusión
- Banco de recursos

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

Taller sobre la desconexión digital

- Difusión
- Formación

- Efecto de la actividad (pre y post)

Taller de gestión de la presión y el estrés por la unidad de Acompañamiento Psicológico y Comillas Bienestar

- Atención y orientación psicológica/counselling
- Formación

Taller "El valor del conocimiento y el estudio"

- Formación

Campaña "Juguetes con corazón"

- Difusión
- Voluntariado

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

Huerto ecológico como espacio universitario de cuidado comunitario

- Banco de recursos

- Satisfacción con la actividad

Campañas de alimentación saludable y sostenible

- Difusión

- Satisfacción con la actividad

Cálculo de la huella de carbono de los menús de las cafeterías

- Difusión

Itinerario para directores:

- Escuchar para liderar
- Dirección con propósito
- El arte de estar
- Liderazgo con sentido, acompañar, cuidar, transformar

- Bnco de recursos
- Formación

- Seguimiento de la actividad
- Asistencia



## Universidad:

## Recursos:

## Tipología:

## Método de evaluación:

Universidad  
Pública de  
Navarra

Servicio de atención psicológica individual

- Atención y orientación psicológica / counselling

- Cuestionario de satisfacción

Servicio de orientación psicosocial

- Atención y orientación psicológica / counselling

- Entrevista final de satisfacción

Mentoría social: Proyecto Ruiseñor/Urretxindorra

- Voluntariado

- Entrevista individual y grupal

Mentoría social: Programa Prometeus

- Voluntariado

- Entrevista individual y grupal

Programa de talleres semestrales:

- Taller "Atravesando la gruta de la ansiedad"
- Taller "Comprendiendo cómo he construido quién soy"
- Taller "Cuerpos, placeres y sexualidades"
- Taller "Arteterapia: Un lugar para el autocuidado y la exploración personal"
- Taller "Primeros auxilios emocionales ante agresiones sexuales"
- Taller "Escuela de amor y relaciones seguras"

- Formación

- Asistencia
- Cuestionario de satisfacción

Programa de Atención al alumnado con discapacidad

- Atención y adaptación

- Seguimiento

Proyecto Escuela de Vida:

- Café de la muerte
- Taller de Expresión y Consciencia
- Taller de Meditación

- Formación
- Grupo de discusión
- Práctica

- Cuestionario de satisfacción

Unidad de Igualdad

- Atención y orientación psicológica / counselling y formación

- Seguimiento

Aukera

- Acompañamiento

- Seguimiento



Universidad:

Recursos:

Tipología:

Método de evaluación:

Universidad  
Rey Juan  
Carlos

Talleres, seminarios, jornadas, impartidos por las psicólogas del servicio (apartado 3.1):

1. Regulación emocional
2. Autocuidado en época de exámenes
3. Manejo del estrés
4. Hábitos saludables
5. Mindfulness
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. Herramientas para la resiliencia y el bienestar emocional
14. Espacio de relajación
15. Bienestar emocional: más allá de la felicidad
16. Salud mental: herramientas para el día a día
17. Descanso saludable: en busca de la calma y del sueño reparador
18. El sueño como pilar de autocuidado
19. La cultura del narcisismo
20. Construye salud cuidando tus estilos de vida
21. Autocuidado para estudiantes de 1º
22. Habilidades para el desarrollo académico para estudiantes de 1º

- Formación

- Asistencia
- Satisfacción con la actividad



Universidad:

Recursos:

Tipología:

Método de evaluación:

Universidad  
Rey Juan  
Carlos

Jornadas realizadas por profesionales/entidades  
externas (apartado 3.2):

1. Alimentación emocional: cómo relacionarnos de  
forma saludable con la comida
2. Introducción a la salud mental.
3. La salud hormonal de las mujeres: la relación con  
el descanso, los ritmos circadianos y la salud  
mental.
4. Salud hormonal y autocuidado en la etapa del  
climaterio y la menopausia.
5. Gestión de las pérdidas y los cambios vitales.
6. Duelos vitales.
7. El buen dormir: sueño y salud.
8. Afectos diversos, manejo de celos, límites y  
comunicación asertiva.
9. Dinámicas jugadas para desarrollar la adaptación  
y flexibilidad al cambio.
10. Cuando adaptarnos y complacer demasiado daña  
nuestra autoestima: entendiendo el síndrome de  
la chica buena.
11. Autolesiones
12. El Cuerpo como escenario emocional
13. TDAH en el adulto
14. Equipos saludables: cultivando un clima emocional  
positivo
15. Autoestima y límites de sanos
16. Aprende a gestionar y transformar tus conflictos

- Formación

- Asistencia
- Satisfacción con la actividad



Universidad:

Recursos:

Tipología:

Método de evaluación:

Universidad  
Rey Juan  
Carlos

Jornadas realizadas por profesionales/entidades  
externas (apartado 3.2):

17. Mediación en el aula para docentes

18. Prevención de juegos de azar y apuestas

19. Exámenes en calma

CICLO "HABLEMOS DE SALUD MENTAL":

20. Salud mental positiva

21. Psicosis

22. Depresión

23. Herramientas de autocuidado

24. Adicciones comportamentales

25. No es diversión, es adicción. Efectos de la  
pornografía en la salud mental

- Formación

- Asistencia
- Satisfacción con la actividad

Formación en competencias socioemocionales  
para otras áreas de la Universidad (Apartado 3.3)

- Clínica Jurídica
- Escuela de doctorado
- Prevención de riesgos laborales
- Grados/Facultades/ Escuelas
- Universidad de Mayores
- Oficina Intervenciones Asistidas con animales
- Escuela Internacional de Doctorado
- Plan de formación de PDI: Habilidades para la  
vida: competencias para el desarrollo  
personal y profesional y Manejo emocional  
en la práctica docente

- Formación

- Asistencia
- Satisfacción con la actividad

Banco de recursos en la Web

- Banco de recursos





## Universidad:

## Recursos:

## Tipología:

## Método de evaluación:

Universidad  
Rey Juan  
Carlos

Canal URJC TV-UNIVERSIDAD SALUDABLE.

• Banco de recursos

• N° de visualizaciones

Conmemoración de fechas relevantes asociadas al bienestar emocional (Apartado 3.2.3):

- Día de las Universidades Saludables (Soledad No deseada, ¿Por dónde se sale?: estrategias para afrontar los miedos y Construir bienestar a través de las Habilidades para la Vida
- Día Internacional de la Felicidad.
- Día de la Salud Mental
- Día del cáncer de mama. Cáncer de mama: prevención y acompañamiento emocional
- Día Europeo de la salud sexual y reproductiva (Diversidad relacional; Celos y comunicación)
- Día de la Salud (Tu mejor versión: como potenciar tus fortalezas personales para una vida más plena; Conociendo el Alzheimer: de la prevención al cuidado).

• Formación

• Asistencia  
• Satisfacción con la actividad

Agentes Healthy.

• Voluntariado

• Asistencia  
• Satisfacción con la actividad

Atención individual enfocada a una primera valoración y asesoramiento sobre recursos de ayuda (Apartado 3.5)

• Atención y orientación psicológica / counselling

• Asistencia

Universidad  
de Salamanca

Mini concurso sobre sexualidad, la responsabilidad afectiva, la prevención de riesgos y el autocuidado en esta ámbito haciendo un reparto de preservativos

• Concursos

• Asistencia



## Universidad:

## Recursos:

## Tipología:

## Método de evaluación:

Taller online sobre higiene del sueño para optimizar el rendimiento académico

- Formación
- Difusión
- Atención y orientación psicológica/counselling

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

Taller de Alimentación y cocina sana para abordar la problemática de los trastornos de la conducta alimentaria (TCA) en diversas facultades

- Formación
- Difusión
- Atención y orientación psicológica/counselling
- Banco de recursos

Difusión para pasar el verano de una manera saludable

- Formación
- Difusión
- Atención y orientación psicológica/counselling

Jornadas de sensibilización: La conducta suicida en la infancia y la juventud, una visión multidisciplinar

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

Días mundiales (contra el alcohol, de la salud, de la lucha contra el SIDA...)

- Difusión

Meditación Corporal guiada basada en Mindfulness

- Formación
- Difusión
- Atención y orientación psicológica/counselling

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

Mesa informativa para repartir material preventivo de ITS, y folletos para promover un ocio responsable durante las fiestas de las distintas Facultades

- Formación
- Difusión
- Atención y orientación psicológica/counselling
- Banco de recursos
- Concursos
- Coordinación con el sector público/redes de ayuda

Universidad  
de Salamanca



## Universidad:

## Recursos:

## Tipología:

## Método de evaluación:

Universidad  
de Salamanca

Semana de la Discapacidad

- Formación
- Difusión

- Seguimiento de la actividad
- Asistencia

Taller de ansiedad y gestión del tiempo para  
enfrentar los exámenes (varias ediciones)

- Formación
- Difusión
- Atención y orientación  
psicológica/counselling

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

Taller de sensibilización sobre trastornos mentales:

- Para PDI
- Para alumnado

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

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

Formación afectivo-sexual para captar  
voluntarios al Proyecto "Mi placer, mi salud"

- Formación
- Difusión
- Voluntariado

Cineforum dedicado a la visibilización de Salud Sexual  
para los Estudiantes de diversos Colegios Mayores

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

Taller de Gestión Emocional: Acompañamiento y  
Autocuidado

- Formación
- Difusión
- Atención y orientación  
psicológica/counselling
- Banco de recursos
- Coordinación con el sector  
público/redes de ayuda

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

Campañas de prevención de riesgos en entornos  
festivos por las fiestas de facultades y centros de la  
Universidad con reparto de folletos y preservativos

- Formación
- Difusión

- Seguimiento
- Asistencia



## Universidad:

## Recursos:

## Tipología:

## Método de evaluación:

Universidad  
de Salamanca

Talleres de prevención de riesgos y promoción de la Salud y Bienestar, como por ejemplo "prevención de adicciones o la gestión de la relaciones emocionales y rupturas"

- Formación
- Difusión
- Atención y orientación psicológica/counselling
- Banco de recursos
- Coordinación con el sector público/ redes de ayuda

- Seguimiento
- Asistencia
- Satisfacción con la actividad

Difusión de actuaciones TU PUNTO

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

- Seguimiento
- Asistencia

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



## 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:

Universitat de  
València

Realización de talleres de prevención del suicidio

- Formación

- Efecto de la actividad (pre y post)

Jornada Salud mental y Universidades: ¿Qué está pasando? 27 de abril de 2023. Facultad de psicología

- Formación
- Difusión

I JORNADA SIDUV Salud mental: Recursos a disposición del PDI y del PTGAS. 26 de septiembre de 2024. Facultad de Medicina y Odontología

- Formación
- Difusión

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

- Coordinación con sector público/redes de ayuda

- Asistencia
- Satisfacción con la actividad

Implantación del servicio de salud mental para el estudiantado. Plan Estratégico de la Universitat de València (PEUV 2023 2026). LAEVSCS05

- Atención y orientación psicológica/counselling

- Seguimiento
- Asistencia
- Satisfacción con la actividad

Atención Psicológica para el personal. Plan Estratégico de la Universitat de València (PEUV 2023 2026). LAEVSCS05

- Atención y orientación psicológica/counselling

- Asistencia

Talleres Programa de Salud Mental para el Estudiantado de la Universitat de València. Plan Estratégico de la Universitat de València (PEUV 2023 2026). LAEVSCS05

- Formación
- Difusión

- Seguimiento
- Asistencia
- Satisfacción con la actividad

Desarrollo de herramientas de prevención y fomento del bienestar emocional de la comunidad universitaria. Plan Estratégico de la Universitat de València (PEUV 2023 2026). LAEVSCS05

- Formación
- Difusión

- Seguimiento
- Asistencia
- Satisfacción con la actividad

Asesoramiento a estudiantes sobre distintos aspectos de salud mental y bienestar emocional y atención psicológica gratuita al alumnado

- Atención y orientación psicológica/counselling

- Asistencia



## Universidad:

## Recursos:

## Tipología:

## Método de evaluación:

## 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

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

## Universidad de Zaragoza

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 Alicante

- Grupo de trabajo sobre salud mental de las universidades valencianas
- Asociación Española de Servicios Psicológicos y Psicopedagógicos Universitarios (AESPPU)

### Universidad de Almería

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

### 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).
3. Convenio Marco de Colaboración entre la Universidad de Burgos (UBU) y la Universidad Sergio Arboleda (USA) (Santa Marta, Colombia)

### Universidad de Cádiz

Convenio con 'Apoyo Positivo' para consolidar el programa 'UCA checkpoint' de salud sexual y diversidad

### Universidad Carlos III de Madrid

1. Miembro de la Asociación Española de Servicios Psicológicos y Psicopedagógicos Universitarios
2. Convenio con Miinta para ofrecer acompañamiento emocional por Whatsapp y/o atención psicológica online a precios reducidos para alumnado

### 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 Drogo dependencias (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
12. Asociación de Bulimia y Anorexia de A Coruña
13. Federación Autismo Galicia
14. Fundación Autismo A Coruña



## 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

Fundación Parque Tecnológico de la Salud  
Teléfono de la Esperanza

## Universidad de Huelva

UHU CONTIGO. Huelva Universidad Compasiva. Primera Universidad Compasiva de Europa

## Universitat de les Illes Balears

Colaboración con la Conselleria de Salut de les Illes Balears para el desarrollo del Plan de Prevención de la Conducta Suicida.

## Universidad de Jaén

Convenio entre la Consejería de Universidades y la Consejería de Salud de la Junta de Andalucía en la que participan los Servicios de Atención Psicológica de las Universidades Andaluzas, entre ellos el Gabinete de Psicología de la Universidad de Jaén

## Universitat Jaume I

1. Colegio Oficial de Psicología (sede Castellón) (pendiente de firma)
2. PATIM
3. Asociación-Fundación de Daño Cerebral Adquirido ATENEU Castelló

## Universidad de La Laguna

1. Fundación MAPFRE Canarias
2. Hospitales Parque



### Universidad de La Rioja

Escuela de Salud del Gobierno de La Rioja. Salud en el entorno educativo

### Universidad Miguel Hernández de Elche

- Asociación Española de Servicios Psicológicos y Psicopedagógicos Universitarios (AESPPU)
- Comité Interuniversitario de las Salud Mental de la Comunidad Valenciana (CISAM)
- Excmo. Ajuntament d'Elx: Servicio Preventivo de Salud Mental Juvenil de Elche
- Colaboración con Aida Carrillo Centro de Psicología

### 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.
4. Ayuntamiento de Murcia. Participación en la mesa sobre salud mental
5. Asociación Proyecto Hombre. Murcia
6. Asociación Española Contra el Cáncer. Murcia

### Universidad de Navarra

1. COMPASS, Unidad de Orientación y Bienestar
2. Clínica Universidad de Navarra
3. Instituto Cultura y Sociedad

### 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
3. Fita Fundació

### Universidad Pontificia Comillas

1. Grupo Ysondos (en proceso). Convenio de colaboración para personas con necesidades psicológicas y bajos recursos económicos
2. Asociación Española Contra el Cáncer

### Universidad Pública de Navarra

1. El proyecto de Cátedra Unesco de Ciudadanía, Convivencia y Pluralismo
2. Comité de Entidades Representantes de Personas con Discapacidad de Navarra (CERMIN)
3. Lantxotegi
4. Asociación Aralar
5. Adona
6. Comisión Ciudadana Antisida de Navarra
7. SARE Apoyo VIH/SIDA

### Universidad Rey Juan Carlos

1. Convenio Asociación Asperger Madrid
2. Plan de Adicciones de Móstoles



### Universidad de Salamanca

1. Atenea (Asociación Salmantina de Apoyo a las Altas Capacidades Intelectuales)
2. AFEMC (Asociación Salud Mental Salamanca)
3. (Ajiams) Asociación Juvenil de Intercambio de Alumnos de Medicina de Salamanca
4. Iguales USAL
5. Comité Anti-SIDA
6. Cruz Roja, Apramp (Asociación para la Prevención, Reinserción y Atención a la Mujer Prostituida), Apared (Asociación para la Prevención, Ayuda y Readaptación de Enfermos Drogodependientes)
7. AECC (Asociación Española contra el Cáncer)
8. PDS (Promoción y Desarrollo Social)
9. Ranquines (Cáritas)
10. Sacyl: área de planificación familiar
11. Fundación MAPFRE

### Universidad de Sevilla

1. Ayuntamiento de Sevilla: Servicio de Salud y Deportes y Comisión Fast-Track por una Sevilla Libre de VIH
2. Asociación Española Contra el Cáncer
3. Red Andaluza de Servicios Sanitarios y Espacios Libres de Humo de la Consejería de Salud y Consumo de la Junta de Andalucía
4. Asociación de VIDAON para la promoción de la salud a través de la actividad física en pacientes oncológicos
5. Asociación ADHARA VIH/SIDA de Sevilla sobre Actuaciones en materia de Virus de Inmunodeficiencia Adquirida (VIH), Hepatitis Virales y otras Infecciones de Transmisión Sexual (ITS)
6. Asociación ALCER GIRALDA para el desarrollo de actuaciones en materia de salud renal
7. Asociación de Enfermos de Crohn Y Colitis Ulcerosa de Sevilla
8. Centro de Transfusión Sanguínea de Sevilla
9. Grupo de trabajo de Espacios Libres humo de la Universidad de Sevilla

### 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)
- Psiquiatría y Salud Mental. Grupo de Investigación de Alto Rendimiento
- Cuidado Comunitario y Determinantes Sociales de la Salud. Línea de Investigación: Salud Mental Positiva. Grupo de Investigación
- Complejidad mental y estrés durante las prácticas clínicas de los estudiantes de Grado en Enfermería. Tesis Doctoral 2024
- Mindfulness como herramienta transformadora del bienestar en el ámbito educativo universitario: Evaluación del impacto de un programa híbrido analizado desde la salud mental, la felicidad percibida y la inteligencia emocional. Tesis doctoral 2023
- Optimismo y estilos de vida promotores de salud en estudiantes de ciencias de la salud en la UAH. Tesis doctoral 2016
- La empatía y el estrés con los pacientes repercute en el rendimiento en la educación odontológica. Tesis doctoral 2014
- Estrés académico en estudiantes de la Facultad de Farmacia y Bioanálisis. Universidad de los Andes. Tesis doctoral 2012
- Ideación y tentativa suicida entre los estudiantes universitarios de Asturias (España) y Santa Cruz (Bolivia): Una perspectiva transcultural. Tesis doctoral 2008

### Universitat de Barcelona

Publicaciones sobre bienestar emocional

### Universidad de Burgos

- Estudio sobre el impacto psicológico de la Covid-19 en estudiantes y docentes universitarios.
- Líneas de investigación en la que se trabaja desde el SUAS:
  - Relajación en Realidad Virtual.
  - Efectividad de Desensibilización Sistemática en RV, vídeos 360° e imaginación.

### Universidade da Coruña

Investigación UDC Saudable (Publicaciones)

### 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)
- "Desarrollo de competencias de regulación emocional en estudiantes universitarios". Proyecto de innovación docente, financiado por la Universidad de Córdoba. Coordinadora: Eliana M. Moreno Osella (eliana.moreno@uco.es). Departamento de Psicología. Facultad de Ciencias de la Educación y Psicología.

### Universidad de Granada

- Sociedad Científica de Psiconeuroinmunología

### Universidad de Huelva

- Análisis de la COMPASión y la humanización de los adolescentes frente a procesos de final de la vida: un proyecto participativo (COMPAS) (PROYECTO I+D FIS ID19DTS023)
- Acompañamiento y abordaje espiritual en el final de la vida (Tesis Doctoral)
- Competencias profesionales en el duelo migratorio

### Universitat de les Illes Balears

PROMES-U (Investigación no ligada a OUSIS - UIB)



### Universidad de Jaén

- Proyecto Level-Up para el fomento de habilidades trasversales 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.
- Enhancing Mental Balance And a Resilient Academic Community Ecosystem
- Advances In The Use of Saliva As a Tool For The Improvement of Well-Being In University Community
- Teacher Education For a Future In Flux

### Universidad de Oviedo

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

### Universitat Politècnica de València

Divergent Emotional Patterns in Disinformation on Social Media? An Analysis of Tweets and TikToks about the DANA in Valencia

### Universidad Pontificia Comillas

Grupo de investigación multidisciplinar. Facultad de Ciencias Humanas y Sociales.

### Universidad Pública de Navarra

- Estudio y Valoración de la Salud Psicológica Universitaria (EVAPSI).
- Tesis doctoral: “Influencia de la Universidad en la salud mental de su alumnado: retos y beneficios. Un estudio cualitativo en la Universidad Pública de Navarra”



### Universidad Rey Juan Carlos

Tesis: Regulación emocional, afecto, variables cognitivas y bienestar psicológico. Análisis diferencial en mujeres con y sin fibromialgia

### Universidad de Sevilla

Efecto del Biofeedback de la variabilidad de la frecuencia cardíaca, del Mindfulness y del entrenamiento Interoceptivo en la reducción del estrés en la población universitaria de la Universidad de Sevilla. Acrónimo: BIMSTRESS (Biofeedback, Interocepción, Mindfulness, Stress)

### Universitat de València

Grupos de investigación (proyectos, tesis, etc.)