

UNIR



Redes para ayudar al bienestar emocional de los universitarios

UNIR cuenta con un servicio que ofrece herramientas para orientar y acompañar al alumnado que desee mejorar su gestión emocional

V. DUCRÓS

En 2022, el Ministerio de Universidades realizó un estudio sobre salud mental al alumnado universitario español y llegó a la conclusión de que más del 50% de ellos habían tenido algún problema de salud mental en ese año. Lo explica Adela López, vicerrectora de Estudiantes de UNIR. El Ministerio, recuerda, lanzó como una línea

prioritaria de trabajo que las universidades ofrecieran «algún tipo de apoyo o de acompañamiento a los estudiantes».

Ese fue uno de los motivos que llevó a UNIR a lanzar una iniciativa que se ha hecho realidad este curso: un servicio de Bienestar Psicosocial y Emocional para sus estudiantes. Pero también el hecho de que la mayoría de las univer-

sidades públicas sí que ofrecen servicios similares, «aunque no así las virtuales». Además de querer atender «una de las peticiones de nuestros representantes estudiantiles, que nos demandaba algún tipo de red para orientar a los alumnos que necesitaran apoyo emocional».

Este servicio persigue ofrecer información, herramien-

LA FRASE

Adela López

Vicerrectora Estudiantes UNIR

«Queremos acompañar a los estudiantes; que sepan que no están solos y que nos preocupamos por ellos»

tas y acompañamiento a estudiantes que «quieran mejorar su estado emocional, porque nosotros como universidad no podemos brindar atención psicológica». Por ello, el alumnado que lo desee puede recibir orientaciones en lo relativo al manejo de emociones, «de la autoestima, de la seguridad en sí mismo, relaciones interpersonales, manejo de conflictos, toma de decisiones, manejo de situaciones de estrés, ansiedad, etc. Siempre y cuando no sean casos de una patología, para lo que sí precisarán una atención psicológica o psiquiátrica profesional».

UNIR ya cuenta con otras iniciativas relacionadas, aunque a nivel de transferencia, donde se ofrece servicios de atención profesional a particulares, al igual que programas de asesorías a colegios.

Acompañar

«Ahora vamos a revertir ese conocimiento hacia nuestra propia comunidad universitaria; en concreto, hacia nuestros estudiantes». Subraya que «nosotros queremos acompañar a estos estudiantes, que sepan que no están solos y que la universidad se preocupa de ellos». Adela López afirma que es «muy habitual tener problemas emocionales, situaciones de estrés, de baja autoestima, de inseguridades...».

Y por ello reitera el papel de UNIR para, «desde la confidencialidad y la calidad que siempre acompañan a nuestros programas», ofrecerles herramientas, como los talleres trimestrales que han proyectado, pero también píldoras informativas y formativas o páginas web.

También un mapa interactivo con centros de atención especializada en España y Latinoamérica «para quienes necesiten una atención más personalizada».

Talleres interactivos, píldoras formativas y recursos adicionales

V. D.

LOGROÑO. El servicio de Bienestar Psicosocial y Emocional está dividido en tres bloques principales: talleres interactivos, píldoras formativo-informativas y recursos complementarios. Rocío Gómez Juncal, doctora en Psicología y coordinadora del proyecto, destaca que

el principal objetivo es «el acompañamiento en la mejora del bienestar psicosocial y emocional de los estudiantes».

Explica que los talleres interactivos, de carácter trimestral, se ofrecerán en directo, tanto en formato digital como presencial. El primero tendrá lugar el próximo 14 de noviembre; la segunda cita será el 13

de febrero; y la tercera, el 15 de mayo. «Lo que intentamos con estos talleres es generar más comunidad universitaria en torno a temas que nos preocupan a todos». El primero, bajo el título 'Reconectar con lo colectivo como fuente de salud emocional y pertenencia', pretende «hacer una reflexión crítica y un análisis personal y grupal de cuáles son nuestras redes de apoyo». En la segunda sesión se abordará el tema de la autoestima, con ejercicios para mejorarla. Y el último hablará sobre 'Redes

para la vida: recursos personales, institucionales y comunitarios para la resiliencia y el autocuidado».

Las píldoras tendrán un formato de entre 10 y 15 minutos «y haremos ejercicios prácticos relativos al propio autocuidado, a la identificación de las necesidades básicas y cómo desarrollarlas, a identificar cuáles son nuestras líneas rojas en la vida o las señales de alerta».

En cuanto al último bloque, este se ha dividido en dos apartados. Uno con mapas interac-

tivos de recursos psicosociales existentes. Y otro con guías descargables –bienestar físico, emocional y social– que han sido publicadas en entidades públicas y que se orientan a quienes busquen algún área más en concreto: «el duelo, ejercicios de respiración para manejar la ansiedad o cómo acompañar a alguna persona que está en situación de depresión».

Escanea el código con tu teléfono para más información

