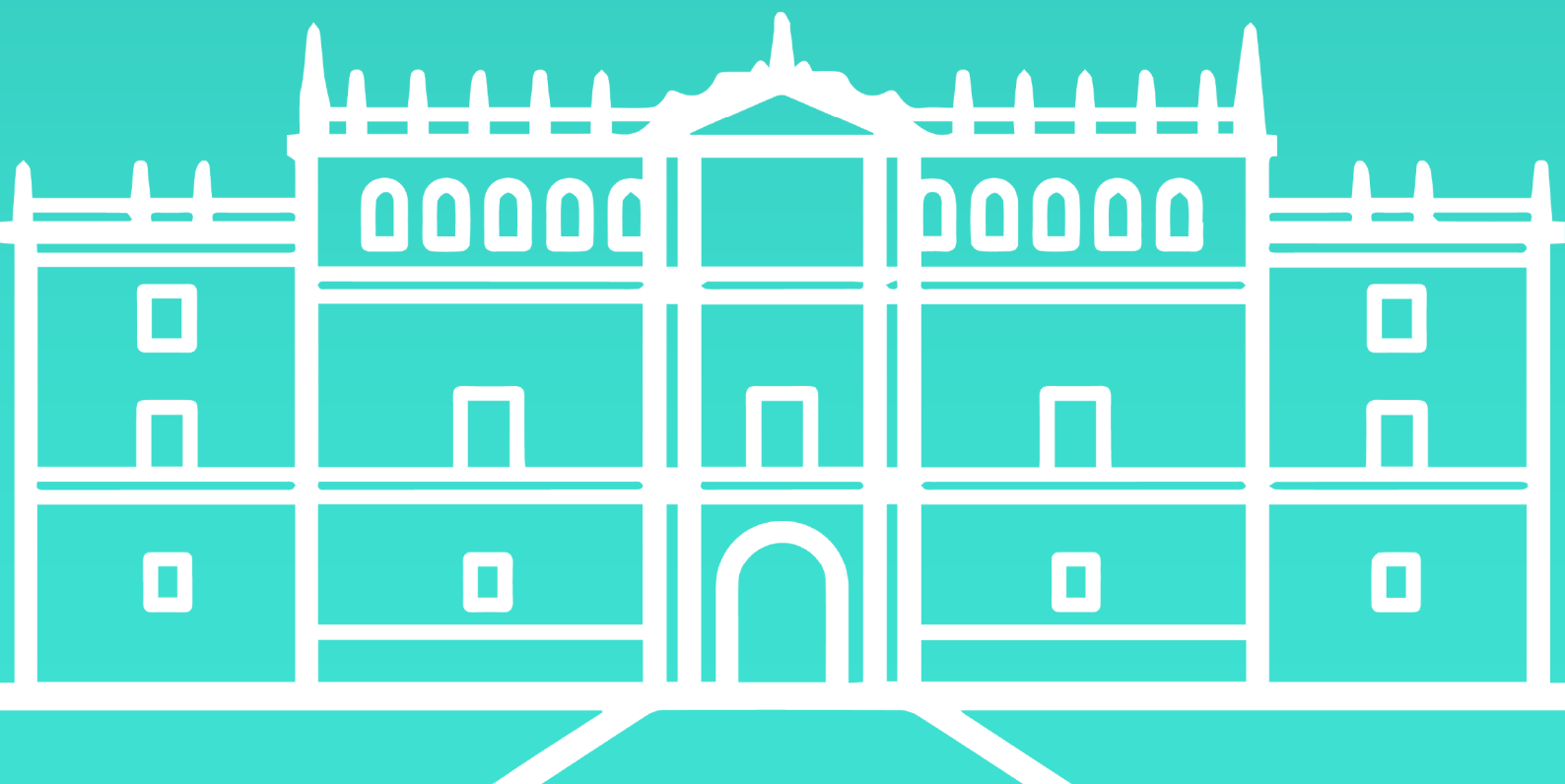
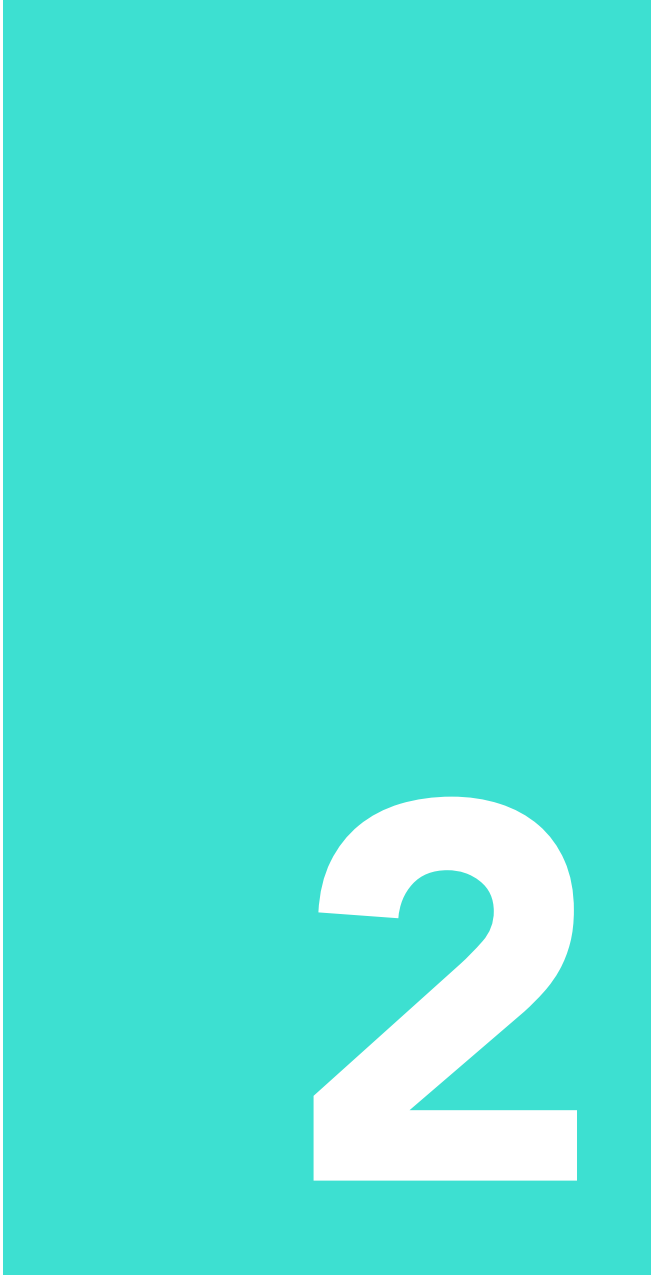


PROGRAMA ELECTORAL
ELECCIONES A RECTORA O RECTOR
UNIVERSIDAD DE ALCALÁ 2026

CARMELO
IMPULSO UAH





2

**PLAN DE BIENESTAR
EMOCIONAL Y SALUD
MENTAL**

HACIA UNA UNIVERSIDAD QUE CUIDA Y ACOMPAÑA: MARCO Y FUNDAMENTOS DEL PLAN

Sentimiento de pertenencia: las personas en el centro de la universidad

En la Universidad de Alcalá lo esencial son las personas. De este modo se recoge en el Plan Estratégico UAH-2036, el estudiantado, el personal que trabaja en la universidad y AlumniUAH tienen todo el protagonismo y han de ser considerados y tenidos en cuenta en todo momento para lograr una universidad Más cercana, Más global. Toda la comunidad sostiene, día a día, la vida universitaria y aporta talento, esfuerzo, ilusión y, a veces, también sus propias dificultades y cargas silenciosas. Reconocerlo es un acto de justicia y un compromiso. Queremos una universidad **más cercana y más humana**, sin dejar a nadie atrás.

La salud y el bienestar como condición para la excelencia universitaria

Los intereses, las vivencias, los proyectos y por supuesto la salud y el bienestar de quienes componen la comunidad universitaria son el eje sobre el que pivota nuestra razón de ser. La Universidad de Alcalá es reconocida como una comunidad cercana, diversa e inclusiva que apuesta por la cultura del cuidado y la salud, alineada con la Agenda 2030 y concretamente con la meta Salud Bienestar para garantizar una vida sana.

Tenemos claro que nuestra Universidad se sostiene gracias a quienes la habitan cada día: estudiantes, PDI y PTGAS. Una comunidad sana, escuchada y acompañada es la base sobre la que se construyen la excelencia académica, la convivencia y la innovación. Por eso entendemos que la salud, la calidad de vida y el bienestar emocional no es un añadido, sino una condición indispensable para desarrollar el estudio y el trabajo de todos.

La formación de nuestro estudiantado ha de realizarse garantizando las mejores condiciones de salud y bienestar preparándolos para el servicio a la sociedad. La salud de quienes trabajan en la universidad es también determinante para la motivación laboral y el compromiso con la institución. Una comunidad saludable, satisfecha, que afronta retos de manera cooperativa, ofrece un escenario favorable para la docencia y la vida universitaria.

Un compromiso estatutario y normativo claro

Este compromiso se recoge explícitamente en nuestros recién aprobados Estatutos. Ya en el artículo 3 dirigido a los principios de actuación nos referimos a él explícitamente en el apartado e) “el cuidado y la mejora de la salud de todas las personas integrantes de la comunidad universitaria, favoreciendo entornos y hábitos para un estilo de vida saludable”. También, en el artículo 6 referido a las funciones “j) El fomento de las actividades físico-deportivas como un factor esencial para la salud, la mejora de la calidad de vida y el desarrollo integral de la persona.” De manera específica, el artículo 32 incluye el derecho del estudiantado a la orientación psicopedagógica y al cuidado de la salud mental y emocional, así como a la atención de las necesidades de apoyo educativo, incluidas las adaptaciones curriculares cuando proceda. Este mandato estatutario no solo legitima, sino que exige el desarrollo de una política universitaria ambiciosa, coherente y sostenida en materia de bienestar.

Asimismo, el capítulo IV de los Estatutos (artículos 85 a 87) reconoce y refuerza el papel de las Unidades Básicas (Igualdad, Diversidad, Defensoría Universitaria, Inspección de Servicios) así como los servicios de salud, acompañamiento psicológico y pedagógico, y orientación profesional, comprometiéndose a dotarlos de recursos suficientes, autonomía funcional y dirección experta.

Este marco estatutario se engloba en la Ley Orgánica 2/2023, de 22 de marzo, del Sistema Universitario, que establece de manera clara la importancia del cuidado de la salud y, de manera especial, de la salud mental en el ámbito universitario en España, reconociendo este cuidado como un derecho que ha de consagrarse.

Tradición histórica y responsabilidad actual

En las Constituciones de la Universidad de Alcalá (1510) ya se hacía referencia a un interés legítimo por parte de la institución a estar en favor y proporcionar auxilio a quien lo necesite mientras se permaneciera en la Academia.

*Esta tradición histórica refuerza hoy una responsabilidad renovada: potenciar la cultura del apoyo, de la salud y del cuidado en un contexto social, académico y emocional cada vez más complejo. **La universidad como entorno estratégico de promoción de la salud.***

Tal y como se recoge en la Estrategia de Promoción de la Salud y Prevención del Sistema Nacional de Salud, la Universidad es un lugar estratégico para promocionar la Salud debido a que puede ofrecer un entorno facilitador de estilos de vida saludable (alimentación, actividad física, bienestar emocional, entre otros) y porque cada disciplina tiene el potencial de transmitir conocimientos para ganar salud a nivel individual y colectivo.

En coherencia con ello, la Universidad de Alcalá se adscribe a la **Red Española de Universidades Promotoras de Salud (REUPS)**. Una Universidad Saludable con sede en ciudades adheridas a la Red de Ciudades Saludables y alienadas con los objetivos nacionales de promoción de la Salud. Mantener y potenciar este valor ha de ser una acción a presente y futuro para la **UAH**.

Diagnóstico, avances y retos pendientes

La reciente encuesta de clima laboral al PTGAS y los trabajos desarrollados en materia de conciliación, tanto para este colectivo como para el estudiantado a través del Plan de Conciliación elaborado por el CEUAH, ponen de manifiesto avances relevantes, pero también aspectos que debemos mejorar.

Estos datos nos ofrecen un retrato honesto de nuestra realidad y una oportunidad para diseñar un proyecto colectivo de cuidado que de forma progresiva y equitativa alcance a todos los colectivos de la comunidad universitaria, en coherencia con nuestros Estatutos y con el modelo de universidad que se aspira a construir.

Una convicción compartida: Un sistema universitario de cuidado y bienestar

En nuestra universidad disponemos, además, de recursos internos excepcionales.

Por un lado, el Servicio de Prevención realiza actividades formativas de Promoción de la Salud y cuenta con un Gabinete Psicológico que atiende a PDI y PTGAS.

Por otro lado, la dirección de Promoción de la Salud Mental y el Cuidado Emocional, dependiente del Vicerrectorado de Estudiantes, Emprendimiento y Empleabilidad promueve, protege y mejora la salud mental y el bienestar emocional de la comunidad universitaria, especialmente del estudiantado, mediante un enfoque integral, preventivo, inclusivo y comunitario, articulando la atención psicológica, la detección temprana, la sensibilización y la coordinación institucional y la generación de entornos académicos y relacionales saludables.

Esta estrategia se despliega a través del Gabinete Psicopedagógico, con su experiencia en orientación y apoyo; los Puntos de Escucha, recién implantados, que se consolidarán mediante formación continua, protocolos claros y circuitos de derivación definidos; los Puntos Violeta y el PDI responsable en los centros de la UAH de actuar contra la violencia de género en coordinación con la Unidad de Igualdad; la colaboración con nuestro Centro Universitario Cardenal Cisneros, cuyo profesorado de Psicología y estudiantes de su máster aportarán conocimiento científico, prácticas basadas en evidencia y acompañamiento supervisado, así como la implicación del conjunto de disciplinas de las Ciencias de la Salud.

*Esta alianza entre servicios, unidades estatutarias y facultades especializadas permitirá avanzar hacia un ecosistema completo de cuidado: **UAH CUIDA**. Este plan nace para todos y parte de una convicción sencilla:*

sin bienestar no hay universidad posible

Aspiramos a una Universidad de Alcalá que cuide de quienes llegan por primera vez, de quienes afrontan etapas críticas, de quienes sostienen la vida universitaria con tareas visibles e invisibles, de quienes atraviesan dificultades sin pedir ayuda y de quienes, aun teniendo éxito académico, sienten desgaste o soledad.

UAH CUIDA: LÍNEAS ESTRATÉGICAS DE ACTUACIÓN

Asumimos que la salud mental y el bienestar emocional deben ocupar un lugar estratégico en la política universitaria. Este Plan se articula sobre seis principios enfocados en: evaluación; prevención; intervención temprana y acompañamiento continuado; inclusión, igualdad, diversidad y no discriminación como ejes transversales; promoción de un entorno institucional saludable; y transparencia, evaluación y mejora continua.

PRINCIPIO 1

Evaluación de los riesgos psicoemocionales de la comunidad universitaria

PRINCIPIO 2

Prevención del malestar emocional

PRINCIPIO 3

Intervención temprana y acompañamiento continuado

PRINCIPIO 4

Inclusión, igualdad, diversidad y no discriminación como ejes transversales

PRINCIPIO 5

Promoción de un entorno institucional saludable

PRINCIPIO 6

Transparencia, evaluación y mejora continua

Principio 1. Evaluación de los riesgos psicoemocionales de la comunidad universitaria

Un plan de bienestar emocional y salud mental no puede separarse de la organización laboral y académica, ni de las condiciones materiales, relacionales y simbólicas en las que se desarrolla la vida universitaria, entendidas estas como los recursos físicos y organizativos disponibles, la calidad de las relaciones y los valores y mensajes institucionales que influyen en cómo se vive el estudio, el trabajo y el cuidado emocional. Estas condiciones pueden constituir, en muchos casos, factores desencadenantes de carácter estructural del malestar psicológico.

Por ello, la identificación, análisis, gestión y evaluación sistemática de aquellos factores que pueden afectar al bienestar psicológico, emocional y social de las personas que integran la comunidad universitaria es determinante para orientar adecuadamente las políticas de prevención, cuidado y acompañamiento.

La evaluación de los riesgos psicoemocionales constituye así el punto de partida imprescindible del Programa UAH de Bienestar Integral. La evaluación se realizará de forma diferenciada a todos los colectivos de la comunidad universitaria, reconociendo que los factores de riesgo, las condiciones de vulnerabilidad y los impactos de malestar no homogéneos que requieren análisis específicos.

En el caso del PDI y el PTGAS, esta evaluación debe estar alineada con la normativa de prevención de riesgos laborales. Con respecto al PTGAS, se tendrá en cuenta factores vinculados a la carga administrativa, los cambios organizativos y la atención continuada a la comunidad universitaria, apoyándose en los datos disponibles procedentes de las encuestas de clima laboral y otros instrumentos de diagnóstico. En el ámbito del PDI, se prestará especial atención a la triple presión derivada de la combinación de docencia, investigación y gestión, la conciliación de horarios, la sobrecarga laboral, la inestabilidad laboral, así como a los sistemas de evaluación y reconocimiento.

En relación con el estudiantado, la evaluación de los riesgos psicoemocionales se abordará desde una perspectiva no patologizante, centrada en las condiciones académicas, sociales y vitales que influyen en la experiencia universitaria. El plan de conciliación propuesto por el CEUAH señala aspectos importantes en relación con la gestión del tiempo, transporte, acceso, estudios e identidad, diversidad, multiculturalidad y el sentimiento de pertenencia a la comunidad universitaria.

La evaluación combinará herramientas cuantitativas y cualitativas y tendrá una finalidad diagnóstica y organizacional, orientada a identificar patrones, tendencias y áreas de mejora del entorno universitario. Sus resultados constituirán la base de conocimiento sobre la que se articularán las líneas de actuación del Programa UAH

de Bienestar Integral, permitiendo avanzar hacia políticas de bienestar ajustadas a la realidad de la comunidad universitaria.

Principio 2. Prevención del malestar emocional

La prevención constituye el eje central del Plan de Promoción del bienestar emocional y la salud mental. La evidencia científica y las estrategias universitarias coinciden en que la prevención más eficaz es aquella que actúa sobre las condiciones estructurales, organizativas y contextuales que generan o amplifican el malestar, antes de que este se cronifique o derive en problemas de mayor gravedad.

Desde este enfoque, la prevención en la UAH se basa en 3 pilares complementarios: la reducción de los factores estructurales causantes del posible malestar emocional; la creación y mejora de los espacios que cuidan y acompañan la actividad universitaria; y la puesta en marcha de un Programa UAH de Bienestar Integral.

Reducción de los factores estructurales causantes del posible malestar emocional

La prevención del malestar emocional exige revisar de forma crítica aquellos elementos organizativos, académicos y normativos que pueden generar sobrecarga, estrés o sensación de falta de control en la vida universitaria. La investigación muestra que actuar sobre estos factores estructurales tiene un impacto preventivo mayor que las intervenciones centradas exclusivamente en la gestión individual del estrés.

En el ámbito del PTGAS, este Plan parte de los avances ya implementados, como la instrucción de conciliación y la reciente encuesta de clima laboral, que han permitido identificar fortalezas y áreas de mejora relacionadas con la organización del trabajo, la conciliación y el bienestar emocional. Estos resultados constituyen una base sólida para continuar desarrollando medidas preventivas que reduzcan la sobrecarga, mejoren la previsibilidad organizativa y refuercen el bienestar en el entorno laboral.

Es preciso, además, avanzar en la automatización de tareas y formación que permitan reducir la carga repetitiva poco productiva.

En relación con el PDI, se reconoce la importancia de analizar y, en su caso, ajustar factores estructurales como la carga de trabajo, la organización de la docencia, la investigación y la gestión, la planificación de los tiempos académicos y las condiciones de conciliación, en coordinación con los órganos de gobierno y las direcciones de los centros. La literatura académica subraya que la acumulación de funciones y la presión continuada son factores de riesgo relevantes para el bienestar emocional del profesorado

universitario, lo que refuerza la necesidad de abordarlos desde una perspectiva preventiva y organizacional.

Es un compromiso con el colectivo de PDI avanzar en la sucesiva reducción de la burocracia y la incorporación de trámites que apoyen la labor docente e investigadora. Además, se analizará y realizará un plan de conciliación atendiendo a necesidades familiares u otros factores relacionados con la responsabilidad de investigación, entre otros.

En el caso del estudiantado, el Plan de Conciliación presentado por el CEUAH identifica necesidades preventivas claras en relación con la gestión del tiempo y la organización de los estudios. En coherencia con dicho Plan, se promoverán medidas orientadas a que estudiar sea compatible con vivir, entre ellas:

- › El ajuste de los horarios y concentrar franjas cuando sea posible para reducir desplazamientos y tiempos muertos, de la mano de las direcciones de los centros.
- › Una mayor facilidad para tutorías online, revisiones flexibles y recuperación de clases cuando haya causas justificadas; flexibilizar la obligación estricta de asistencia en situaciones acreditadas de trabajo, cuidado, salud o conciliación.

En cuanto a la organización de los estudios, se tendrán en cuenta acciones preventivas como:

- › Permitir cambios de grupo más allá de las primeras semanas cuando existan motivos que lo justifiquen.
- › Revisar el volumen de pruebas parciales para evitar sobrecargas innecesarias.
- › Estudiar posibilidades de mejora en el plazo de evaluación final para quienes compaginan estudios con trabajo o cuidados.
- › Mejorar la orientación académica para acompañar y dar respuestas claras.

De la mano de este Plan se revisarán las normativas académicas que afecten al estudiantado, facilitando en general la reducción de la burocracia, la sobrecarga académica y la evaluación poco flexible.

Espacios que cuidan y acompañan

El entorno en el que desarrollamos nuestra actividad debe estar al servicio del cuidado de las personas y permitirnos funcionar mejor. La evidencia muestra

que los espacios físicos y relacionales bien diseñados contribuyen a reducir el estrés, mejorar la concentración y fortalecer el sentimiento de pertenencia. Desde esta perspectiva, el Plan impulsa la creación y mejora de espacios que cuidan y acompañan a las personas en su actividad académica y laboral.

Las líneas estratégicas en este sentido incluyen:

- › La revisión y acondicionamiento de los espacios de trabajo y de las aulas con especial atención a la climatización.
- › La mejora de bibliotecas, salas de estudio y cafeterías.
- › La creación de nuevos espacios de recreo y uso compartido.
- › El fomento de la utilización de los entornos exteriores cuidados, con sombras, mesas, zonas verdes y espacios de reunión.
- › La mejora y ampliación de los servicios de deporte.

Todo ello se concibe desde una universidad multicampus e inclusiva, donde toda la comunidad UAH tenga posibilidad de desarrollar su actividad en entornos saludables, atendiendo a las características de nuestros campus.

En este sentido, el Plan incorpora actuaciones orientadas a:

- › La mejora del transporte, potenciando la mejora de las frecuencias y conexiones trabajando con las instituciones locales.
- › El ajuste de los horarios académicos para que los tiempos de espera y transbordo sean menores.
- › La búsqueda de soluciones de movilidad sostenible compartida para proyectos concretos.

Programa UAH de Bienestar Integral

Como tercer pilar preventivo, se pondrá en marcha el **Programa UAH de Bienestar Integral**, orientado a la promoción de la Salud Mental Positiva y el autocuidado emocional, desde un enfoque universal y accesible para todos los colectivos de la universidad.

El Programa incluirá actividades orientadas a mejorar la satisfacción con la vida, la regulación emocional (atención plena, manejo del estrés), el aprendizaje y la resolución de problemas, la actitud prosocial, el descanso mental y la adquisición de hábitos saludables, entre otros, en coherencia con las recomendaciones de organismos internacionales en promoción de la salud mental.

Se desarrollarán diferentes actividades que promuevan la alfabetización en salud y la cultura del cuidado de la salud mental sobre diferentes áreas, entre ellas campañas divulgativas, ciclos de conferencias, jornadas y talleres que tendrán un carácter regular y accesible a toda la comunidad universitaria, como, por ejemplo, aquellos relacionados con la higiene del sueño, la concentración o el uso de pantallas. Estas actuaciones estarán orientadas a promover una cultura de autocuidado, prestando especial atención al establecimiento de límites digitales razonables, a la legitimación del descanso y la desconexión, teniendo en cuenta el impacto del entorno digital, la hiperconectividad y las dinámicas de comunicación académica en el bienestar emocional, con el fin de promover usos más saludables y sostenibles de las tecnologías digitales en la vida universitaria.

El Programa incorporará asimismo acciones de sensibilización y prevención frente a conductas adictivas, entendidas desde una perspectiva de promoción de la salud y reducción de riesgos. Estas actuaciones abordarán, entre otras, el consumo problemático de alcohol y otras sustancias, el uso abusivo de pantallas y redes sociales y el juego online, poniendo el acento en su relación con el bienestar emocional, el autocuidado y la calidad de vida universitaria.

En cuanto a la promoción de hábitos de vida saludables, en coordinación con las comisiones de cafetería y con los responsables de los servicios de Vending de la UAH, impulsaremos una revisión de los menús universitarios para garantizar opciones más saludables, equilibradas y sostenibles. Queremos que comer en la universidad sea también una forma de cuidarse. Por eso incorporaremos máquinas de vending con fruta fresca y alternativas nutritivas y mejoraremos progresivamente la oferta de nuestras cafeterías. Nuestro propósito es sencillo y humano: **facilitar entornos alimentarios que acompañen el bienestar físico y emocional de toda la comunidad universitaria**, sabiendo que, a veces, una buena alimentación también es una forma de alivio, de pausa y de autocuidado.

Asimismo, la actividad física dejará de entenderse como ocio residual y pasará a integrarse en la política de salud universitaria. Se promoverán pausas activas en campus, caminatas breves y rutas por entornos naturales; se ampliará la colaboración con el Servicio de Deportes; y se habilitarán en el Campus Externo espacios verdes y zonas de descanso que favorezcan la desconexión real.

Toda la oferta de bienestar estará recogida en un **portal único**, con calendario actualizado e inscripción accesible.

La prevención del malestar emocional en la universidad implica transformar las condiciones en las que se estudia y trabaja, creando entornos, tiempo y espacios que cuiden de las personas antes de que necesiten ayuda especializada.

Principio 3. Intervención temprana y acompañamiento continuado

La intervención temprana y el acompañamiento continuado constituyen un eje esencial del Programa UAH de Bienestar Integral, orientado a detectar y atender de forma precoz situaciones de malestar emocional, evitando su cronificación y reduciendo el impacto negativo sobre la salud, el rendimiento académico o laboral y la permanencia en la comunidad universitaria.

La evidencia internacional en salud mental universitaria muestra que los modelos más eficaces son aquellos que combinan detección temprana, accesibilidad, continuidad del acompañamiento y coordinación institucional, situándose entre la prevención universal y la atención especializada. Desde este enfoque, la intervención temprana no se concibe como una respuesta exclusivamente clínica, sino como una responsabilidad compartida de la institución, que articula distintos niveles de apoyo de manera coherente.

Principios de la intervención temprana en la UAH

La intervención temprana en la UAH se rige por los siguientes principios:

- › Accesibilidad: facilitar puntos de contacto cercanos, visibles y no estigmatizantes.
- › Detección precoz: identificar señales de malestar en fases iniciales.
- › Proporcionalidad: ajustar la respuesta a la intensidad de la situación.
- › Continuidad: evitar respuestas puntuales sin seguimiento.
- › Coordinación: articular circuitos claros entre servicios y agentes implicados.
- › Respeto y confidencialidad: garantizar la dignidad y los derechos de las personas.

Estos principios están alineados con las recomendaciones de la OMS y con los modelos adoptados por universidades europeas que han demostrado reducir crisis graves, abandono académico y desgaste profesional.

Puntos de Escucha: primera línea de detección y acompañamiento

Los Puntos de Escucha de la UAH constituyen una iniciativa estratégica de intervención temprana y representan un dispositivo de primera línea, accesible y cercano, orientado a la escucha activa, la orientación inicial y la derivación adecuada.

En estos Puntos de Escucha participan docentes y otras personas de referencia de la comunidad universitaria, que actúan como personas de contacto tras haber recibido formación específica. Su papel no es clínico ni terapéutico, sino relacional y orientador, y se fundamenta en la evidencia que

respalda la eficacia de los apoyos tempranos no clínicos en contextos educativos.

Misión y funciones de los Puntos de Escucha:

- › Ofrecer espacios seguros de escucha activa, donde las personas puedan expresar dificultades académicas, personales o emocionales.
- › Detectar señales tempranas de malestar, estrés intenso, desbordamiento o aislamiento.
- › Facilitar orientación inicial, información y acompañamiento breve.
- › Activar derivaciones adecuadas y consensuadas a los servicios especializados cuando sea necesario.
- › Contribuir a normalizar la solicitud de ayuda y reducir el estigma asociado al malestar emocional.
- › Actuar como nexo entre la vida académica y los recursos de apoyo, reforzando el sentido de pertenencia.

Este modelo se inspira en programas consolidados de *gatekeepers*, *trusted contacts* y *early support hubs* implantados en universidades del Reino Unido, Países Bajos y países nórdicos, con resultados positivos en detección precoz y continuidad del apoyo.

Formación y acompañamiento de los Puntos de Escucha

La formación de las personas que participan en los Puntos de Escucha es un elemento clave para garantizar intervenciones seguras, eficaces y sostenibles. Esta formación se desarrollará de manera continua y se basará en la evidencia internacional, incluyendo:

- › Escucha activa y comunicación empática.
- › Identificación de señales de alerta (estrés extremo, ansiedad, desesperanza, aislamiento).
- › Primeros Auxilios Psicológicos adaptados al contexto universitario.
- › Criterios y protocolos de derivación, incluyendo situaciones de urgencia.
- › Perspectiva de diversidad e inclusión, evitando sesgos y estigmatización.
- › Autocuidado y límites del rol, para prevenir la sobrecarga emocional de quienes acompañan.

Asimismo, se promoverán espacios de supervisión y apoyo para las personas que formen parte de los puntos de escucha, en coherencia con las buenas prácticas que señalan la importancia de cuidar a quienes cuidan.

Intervención temprana y acompañamiento al estudiantado

En relación con el estudiantado y en coherencia con el artículo 32 de los Estatutos, que reconoce el derecho a la tutoría, el asesoramiento académico y la orientación psicopedagógica, se establecerá un circuito de intervención temprana que conecte de forma clara y ágil:

- › Puntos de Escucha y personas de confianza (figura complementaria a la de los Puntos de Escucha gestionada y conformada por estudiantes con especial sensibilidad hacia las dificultades personales y académicas de sus compañeros y compañeras, que actúan como referentes cercanos de escucha y orientación inicial).
- › Tutorías académicas.
- › Coordinaciones de grado y máster.
- › Gabinete Psicopedagógico.
- › Unidad de Diversidad y otros servicios especializados.

Este circuito permitirá:

- › Definir señales de alerta compartidas.
- › Establecer tiempos de respuesta razonables, especialmente en situaciones de urgencia.
- › Garantizar la continuidad del acompañamiento.

Se reforzarán las tutorías en primer curso, centradas en la adaptación, hábitos de estudio y gestión emocional, y en último curso, atendiendo a la presión asociada al TFG/TFM y a la transición al mercado laboral.

Se promoverá la creación de grupos de apoyo entre iguales, acompañados por profesionales y por estudiantes en prácticas del Máster de Psicología del Centro Universitario Cardenal Cisneros, aportando un enfoque supervisado y basado en la evidencia.

Asimismo, se garantizará la **atención a necesidades de apoyo educativo**, incluyendo adaptaciones curriculares cuando sea necesario, en coordinación directa con la **Unidad de Atención a la Diversidad**, su Servicio de Atención a la Discapacidad y el profesorado.

Además, continuaremos potenciando la aplicación del II Plan de Igualdad, así como su evaluación y la elaboración del III Plan de Igualdad de la UAH, reconociendo de vital importancia para el bienestar la igualdad efectiva entre

hombres y mujeres. Seguiremos apoyando una universidad libre de violencias de género y la aplicación de los protocolos aprobados con este fin.

Coordinación profesional del acompañamiento

El correcto funcionamiento de estos circuitos de intervención temprana y acompañamiento continuado requiere una coordinación profesional experta y estable, que garantice la coherencia, la calidad y la continuidad de las actuaciones. En este sentido, el Plan contempla la necesidad de contar con figuras profesionales de referencia, con perfiles de psicología y trabajo social, que permitan orientar los procesos de acompañamiento, coordinar las derivaciones y asegurar la adecuada integración del Gabinete Psicopedagógico y del resto de unidades y servicios implicados.

Esta coordinación resulta clave para evitar la fragmentación de la atención, apoyar a los Puntos de Escucha y garantizar respuestas ajustadas, accesibles y sostenidas en el tiempo para los distintos colectivos de la comunidad **universitaria**.

Intervención temprana y acompañamiento al PDI y al PTGAS

La intervención temprana no se limita al estudiantado, sino que se extiende de forma explícita al PDI y al PTGAS, reconociendo que el bienestar emocional del personal es un factor determinante de la calidad universitaria.

En este ámbito, la UAH cuenta con recursos consolidados, como el Servicio de Prevención y su Gabinete de Atención Psicológica, que desempeñan un papel central en la atención al personal.

El Plan refuerza su papel en la intervención temprana mediante:

- › Una mayor visibilidad y accesibilidad de estos recursos.
- › La coordinación con los Puntos de Escucha.
- › La definición de circuitos claros de derivación.

El acompañamiento al PDI y al PTGAS atenderá especialmente a situaciones de:

- › Sobrecarga laboral sostenida.
- › Conflictos relacionales u organizativos.
- › Procesos de desgaste emocional.
- › Cambios organizativos relevantes.
- › Situaciones personales que impactan en el desempeño laboral.

Este enfoque se alinea con la normativa de prevención de riesgos laborales y con la evidencia que señala la importancia de intervenir de forma temprana para prevenir bajas prolongadas y deterioro del clima laboral.

Refuerzo del cuidado de la salud

Somos una comunidad universitaria muy amplia y más allá de urgencias, las incidencias o necesidades en relación con la atención médica son frecuentes. Tanto PDI, como PTGAS y estudiantes pueden requerir en el día a día de consejo o atención de proximidad en nuestra universidad.

Es por ello necesario estudiar la viabilidad y progresiva implantación de un servicio de atención médica que atienda necesidades puntuales de salud de la comunidad universitaria. Este servicio requerirá tanto de profesionales que puedan atender en los distintos campus como de instalaciones apropiadas.

Coordinación, derivación y situaciones de urgencia

La intervención temprana se apoyará en protocolos claros de coordinación y derivación, garantizando que las personas reciban el apoyo adecuado en cada momento.

En situaciones que superen el ámbito universitario o requieran atención urgente, se activarán los servicios externos correspondientes, incluidos los servicios sanitarios de emergencia (i.e., 112), siguiendo los protocolos establecidos y priorizando siempre la seguridad de la persona. Se contará con un Protocolo de Actuación ante la Conducta Suicida y Riesgo Inminente (Código UAH-VIDA; véase el Anexo I).

Este Plan apuesta por una universidad que no actúa sola, sino que se coordina con los sistemas públicos de salud y protección social cuando es necesario. La intervención temprana y el acompañamiento continuado permiten a la universidad responder de manera cercana, coordinada y humana ante el malestar emocional, fortaleciendo redes de apoyo y evitando que las dificultades se conviertan en crisis. Escuchar a tiempo es cuidar.

Principio 4. Inclusión, igualdad, diversidad y no discriminación como ejes transversales

Este Plan incorpora un enfoque preventivo frente a los riesgos psicosociales del estudiantado desde una perspectiva de derechos, inclusión y equidad, complementaria a los circuitos de intervención temprana desarrollados en otros ejes.

Se impulsará el desarrollo y consolidación de protocolos frente a riesgos psicosociales, orientados a identificar y abordar situaciones de vulnerabilidad estructural que puedan afectar al bienestar emocional y a la permanencia en la universidad. Estos protocolos se basarán en la coordinación entre servicios

académicos, unidades de bienestar, igualdad y diversidad, y órganos de representación estudiantil, garantizando respuestas coherentes, proporcionales y respetuosas.

Estudiar en una universidad pública supone garantizar que nadie abandona por falta de recursos materiales o económicos. En este sentido, se actuará en distintas líneas:

- › Centralizar y hacer más accesible la información sobre becas, ayudas y apoyos.
- › Refuerzo del préstamo de materiales y recursos tecnológicos.
- › Creación de un programa de portátiles de alto rendimiento a precios asequibles y con compra a plazos ventajosos.
- › Establecimiento de convenios para becas dirigidas a deportistas de élite.
- › Revisión y eliminación de sobrecostes académicos innecesarios.
- › Compromiso con la ampliación de prácticas académicas de calidad.

Especial atención se dirigirá a estudiantes con mayores riesgos psicosociales, que requieren un tratamiento especial como puede ser por trabajo, enfermedad, maternidad/paternidad o situaciones familiares difíciles. En este sentido se actuará:

- › Proporcionando un servicio de acompañamiento académico personalizado.
- › Flexibilidad efectiva en prácticas, asistencia y evaluación.
- › Explorar la creación de una guardería universitaria en colaboración con entidades municipales.

El reconocimiento y la protección de la diversidad funcional, cultural, social, de género, de orientación sexual, de identidad y de trayectorias vitales son elementos centrales para el bienestar emocional. La discriminación, la invisibilización o la falta de ajustes razonables constituyen factores de riesgo psicosocial bien documentados. Este eje se desarrollará en estrecha coordinación con:

- › La Unidad de Igualdad.
- › La Unidad de Atención a la Diversidad.
- › El Defensor Universitario.
- › Las estructuras de representación estudiantil.
- › Responsables académicos de los centros.

El objetivo es garantizar entornos universitarios en los que todas las personas se sientan reconocidas, legítimas y parte de la comunidad.

Principio 5. Promoción de un entorno institucional saludable

La UAH asume el bienestar emocional como un criterio transversal en la gobernanza universitaria, de modo que las políticas académicas, organizativas y de gestión tengan en cuenta su impacto sobre la salud mental de la comunidad universitaria. En coherencia con las estrategias de *whole university approach*, se promoverá la consideración del impacto psicosocial en cambios organizativos relevantes, la alineación entre planificación estratégica, recursos disponibles y exigencias académicas y laborales, así como la coherencia entre los valores institucionales y las prácticas cotidianas. Este enfoque refuerza la idea de que el bienestar no es un añadido, sino una dimensión esencial de la calidad universitaria.

La cultura organizativa y los estilos de liderazgo tienen un impacto directo en el bienestar emocional. Liderazgos basados en la comunicación clara, la participación, el reconocimiento y el respeto se asocian con menores niveles de estrés y mayor sentido de pertenencia. Desde esta perspectiva, el Plan promueve estilos de liderazgo académicos y administrativos sensibles al cuidado, prácticas de comunicación interna claras, previsibles y accesibles, y una cultura de reconocimiento del trabajo y del esfuerzo sostenido. Asimismo, se fomentará una comunicación institucional cuidada y coherente, que evite la generación innecesaria de urgencia, incertidumbre o sobrecarga informativa. Estas orientaciones complementan las políticas de prevención de riesgos laborales y contribuyen a generar entornos laborales y académicos más humanos y sostenibles.

Un entorno institucional saludable requiere también revisar cómo se organizan los tiempos, los procesos y las responsabilidades, evitando dinámicas que normalicen la sobrecarga, la urgencia permanente o la disponibilidad continua.

El Plan promueve una mayor previsibilidad en calendarios, procesos y cargas, el respeto a los tiempos de descanso y desconexión y la coherencia entre exigencias institucionales y recursos disponibles. En este sentido, se tendrá en cuenta la carga emocional asociada a determinadas funciones académicas y de gestión, especialmente aquellas que implican atención, acompañamiento o resolución de situaciones complejas, favoreciendo su reconocimiento y una distribución más equilibrada. A partir de estas revisiones, se elaborará un Marco UAH de Buenas Prácticas Institucionales, que será compartido con todos los centros y servicios y servirá como referencia común para una organización del trabajo y del estudio más respetuosa, previsible y sostenible. Estas líneas de actuación se desarrollan de forma complementaria a las medidas de conciliación y flexibilidad recogidas en otros ejes del Plan, reforzando una organización universitaria sostenible a largo plazo.

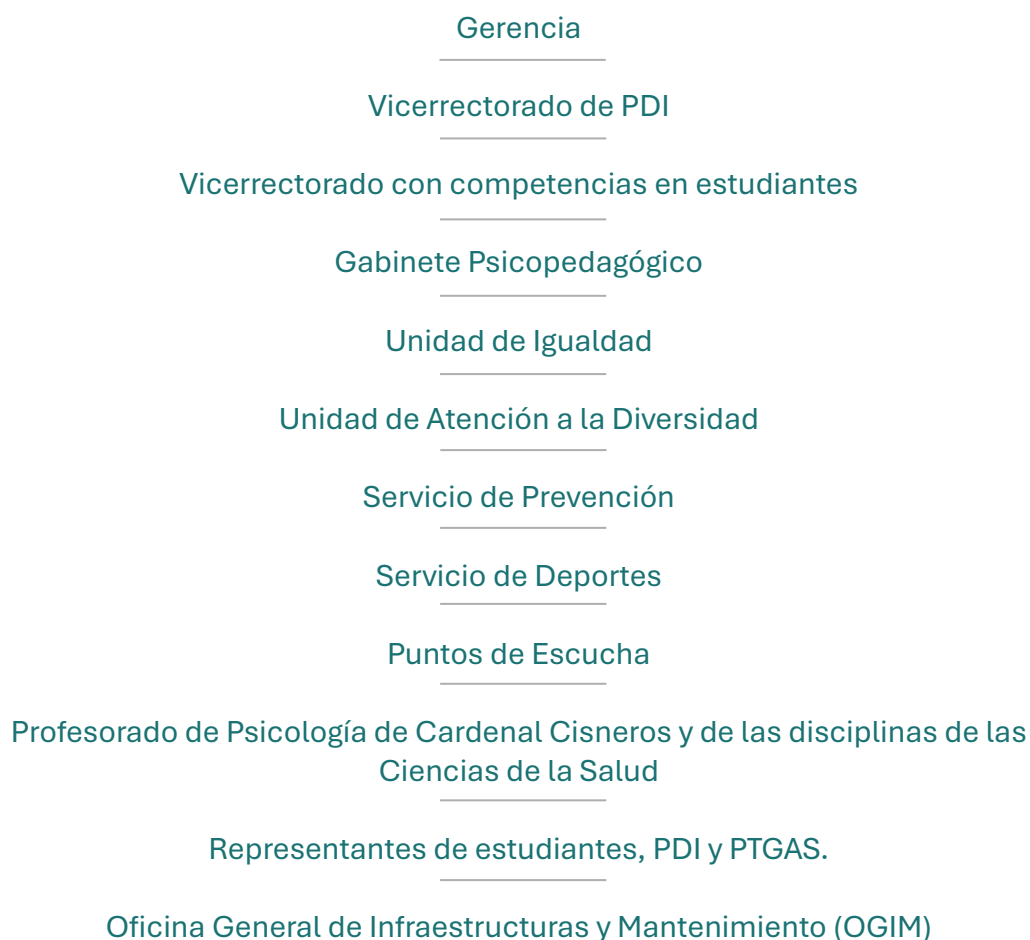
La calidad del clima universitario y de las relaciones interpersonales es un determinante clave del bienestar emocional. Por ello, el Plan apuesta por fortalecer una cultura de convivencia basada en el respeto y la corresponsabilidad, prevenir

dinámicas de conflicto no abordado, trato degradante o exclusión y favorecer espacios de diálogo y resolución constructiva de conflictos. La Universidad mantendrá una actuación firme frente a cualquier comportamiento de acoso o vulneración de la convivencia, dentro y fuera de las aulas, reforzando la prevención, la detección y la respuesta institucional coordinada ante estas situaciones. Estas actuaciones se desarrollarán en coordinación con las Unidades de Igualdad y Diversidad, la Defensoría Universitaria y la Inspección de Servicios, conforme a lo establecido en los Estatutos.

Promover un entorno institucional saludable implica reforzar la participación y el sentido de pertenencia. Sentirse escuchado y partícipe en la vida universitaria es un factor protector del bienestar emocional. En este sentido, el Plan refuerza los espacios de participación del estudiantado, del PDI y del PTGAS, los canales estables de escucha institucional y la incorporación de las aportaciones de la comunidad en la mejora de políticas y servicios, fortaleciendo el compromiso y la identificación con la universidad.

Principio 6. Transparencia, evaluación y mejora continua

El plan estará coordinado por una Comisión de Bienestar y Cuidado, integrada por:



Esta Comisión será el órgano responsable de la coordinación, seguimiento y evaluación del Plan y se reunirá de manera periódica para analizar su desarrollo y proponer mejoras.

Se publicará un **Informe Anual de Bienestar y Cuidado**, con datos de participación, evaluación de impacto y mejoras implementadas. La evaluación combinará indicadores cuantitativos y cualitativos, con el fin de valorar tanto el alcance de las actuaciones como su impacto percibido en el bienestar de la comunidad universitaria. Este informe será compartido con el Claustro, el Consejo de Gobierno y las Unidades de Igualdad y Diversidad, en coherencia con su papel estatutario de asesoramiento y supervisión.

El Plan contará con un presupuesto estable y revisiones bianuales, garantizando su continuidad más allá de los ciclos de gestión, permitiendo su adaptación a nuevas necesidades.

Asimismo, se promoverá una colaboración estable con otras universidades, redes universitarias, instituciones locales, el sistema público de salud, centros sociosanitarios, centros educativos, etc., con el fin de compartir buenas prácticas, mejorar la coordinación y reforzar el enfoque comunitario del bienestar emocional y la salud mental.

RESULTADOS ESPERADOS EN 2032

Normalización de la cultura del autocuidado, la escucha y el acompañamiento emocional como parte legítima de la vida universitaria.

Resultados en salud más favorables en los miembros de la comunidad universitaria, con una detección más temprana del malestar que evite la cronificación de las dificultades emocionales.

Mejora de los entornos saludables y potenciación de los activos en salud existentes en la universidad, integrando espacios, tiempos y relaciones que cuidan.

Reducción de estrés, sobrecarga y burnout en la comunidad universitaria.

Mejora del clima laboral y académico, de la convivencia universitaria y de la calidad de las relaciones interpersonales dentro y fuera de las aulas.

Integración real y efectiva del artículo 32 de los Estatutos en la práctica diaria de la universidad, más allá de su reconocimiento normativo.

Coordinación fluida con las Unidades Básicas creadas por los Estatutos, garantizando coherencia entre bienestar, igualdad, diversidad y defensa de derechos.

Consolidación de circuitos claros de prevención, detección temprana, acompañamiento y derivación, accesibles y conocidos por toda la comunidad universitaria.

Mayor equidad en el acceso a recursos de apoyo, reduciendo desigualdades asociadas a la situación personal, académica o socioeconómica.

Un modelo UAH de universidad saludable, reconocible, sostenible en el tiempo y evaluado públicamente.

CARMELO IMPULSO UAH

