

# I JORNADA SOBRE SALUD MENTAL EN LA UPM

## BUSCANDO EL BIENESTAR MENTAL Y EL CUIDADO PERSONAL EN LA UNIVERSIDAD



**9 y 10 de octubre 2023**

**Parainfo. Rectorado UPM. Edificio A**  
Ramiro de Maeztu, 7



**POLITÉCNICA**

UNIVERSIDAD  
POLITÉCNICA  
DE MADRID



El objetivo de estas jornadas es conocer el concepto de bienestar mental, así como, los aspectos que engloba y dotar de estrategias orientativas para el cuidado personal.

Las jornadas se celebrarán los días 9 y 10 de octubre, coincidiendo con el día mundial de la salud mental cuyo lema este año es: “Salud mental, salud mundial: un derecho universal”.

Se desarrollarán ponencias y una mesa redonda que abordarán el bienestar mental desde diferentes perspectivas proporcionando a los asistentes un amplio panorama sobre cómo podemos cuidar y potenciar nuestro bienestar mental.

Durante la primera jornada se aborda el bienestar mental desde distintas ópticas, se definen términos y se presentan acciones que se llevan a cabo en las Universidades Españolas.

En la segunda jornada se analizarán y facilitan recomendaciones para la búsqueda de un buen cuidado personal en el bienestar mental.

Se abrirán diálogos para que intervenga la comunidad universitaria de la UPM (PDI, PTGAS y Estudiantes) al objeto de resolver dudas, compartir sus experiencias y descubrir sus necesidades en este ámbito.

## Sobre los ponentes:

**Amaya Lega, Lisi.** Es psiquiatra. Miembro de la Asociación Psicoanalítica de Madrid. Psiquiatra en el Centro de Salud Mental del Hospital Universitario José Germain de Leganés.

**Ávila Alonso, Rafael.** Es personal de administración y servicios. Exmiembro del Comité de Prevención de la Universidad Politécnica de Madrid (UPM).

**Blasco Contreras, Fernando.** Es profesor titular y Adjunto para la Comunicación en Escuela Técnica Superior de Ingenieros de Montes, Forestal y Medio Ambiente.

**Coterón López, Javier.** Es profesor titular del INEF-UPM y director del departamento de Ciencias Sociales de la Actividad Física, del Deporte y del Ocio.

**Díaz Encabo, Alicia.** Es licenciada en derecho. Coordinadora del grupo de trabajo de Salud Mental, dentro de la Red SAPDU (Servicios de Apoyo a Personas con Discapacidad en la Universidad).

**González Gross, Marcela.** Es Licenciada en Farmacia. Catedrática y directora del departamento de Salud y Rendimiento Humano del INEF-UPM.

**Franco Villanueva, Ana.** Es PhD en Neurobiología. Marie Sklodowska-Curie Individual Fellow.

**Gómez Aguilera, Enrique Javier.** Catedrático de la Universidad Politécnica de Madrid, Director del “Departamento de Tecnología Fotónica y Bioingeniería” de la ETSI de Telecomunicación de la UPM y Director del grupo de investigación de la UPM “Grupo de Bioingeniería y Telemedicina”.

**López-Ibor Alcocer, María Inés.** Es subdirectora del departamento de Medicina Legal, Psiquiatría y Patología en la Universidad Complutense de Madrid (UCM).

**López Martínez, Francisco.** Es enfermero por la Universidad de Alcalá (UAH) y Director de la Unidad de Atención a la Diversidad de la UAH

**Jiménez Ganado, Elena.** Es estudiante del Grado de Fundamentos de la Arquitectura en ETSAM.

**Menchén Rodríguez, Teresa.** Es Licenciada en CC. Químicas. Directora y profesora de la Escuela de Taichi y Qigong Teresa Menchén. Delegada en Madrid de la Asociación Española de la Qigong de Salud. Técnico deportivo del departamento de Taichi en la Federación Madrileña de Karate

**Ortiz Marcos, Isabel.** Es profesora titular en Escuela Técnica Superior de Ingenieros Industriales y Directora del Centro de Liderazgo y Tecnología de la UPM

**Pérez-Castilla Álvarez, Lucia.** Es psicóloga en el Centro de Referencia Estatal de Autonomía Personal y Ayudas Técnicas del Inserso CEAPAT.

**Rojo García, Víctor.** Es educador terapéutico en la Asociación Nuevo Futuro Sirio y responsable de hogar/comunidad terapéutica Pili Bergé.

**Rubio Reparaz, Esther.** Es licenciada en psicología por la Universidad Autónoma de Madrid y directora del centro de día terapéutico para jóvenes con adicciones, del ayuntamiento de Madrid.

**San Juan Sigüenza, Ainara.** Es estudiante del grado de Tecnológicas de la Información Geoespacial en la en la ETSI. Topografía, Geodesia y Cartografía. Actualmente es la delegada de Alumnos de la ETSITGC y subdelegada de igualdad y dimensión social de la UPM.

**Sánchez Ávila, Carmen.** Es Catedrática del departamento de Matemática Aplicada a las Tecnologías de la Información y las Comunicaciones de la UPM. Dirige el grupo de investigación “Biometría, Bioseñales, Seguridad y Smart Mobility” en el en el Centro de Domótica Integral de la UPM.

**Santos Sopena, Oscar Oliver.** Profesor Contratado Doctor y Adjunto a la Dirección Estudiantes, Emprendimiento e Innovación de la E.T.S. de Ingeniería y Diseño Industrial.

## PROGRAMA. Lunes, 9 de octubre

**08:15-09:00** Registro y documentación

**09:00-09:50** Acto institucional de apertura

**09:50-10:30** ¿Qué se entiende por bienestar mental? **M<sup>a</sup> Inés López-Ibor Alcocer**

**10:30-11:10** Cuerpo, mente y adaptación a los cambios. Vida universitaria: montañas que parecen demasiado altas. **Ana Franco Villanueva**

**11:10-11:30** *Descanso*

**11:30-12:10** Tecnología y accesibilidad para la salud mental, **Lucía Pérez-Castilla Álvarez**

**12:10-12:30** Buenas prácticas sobre salud mental en la Universidad de Alcalá, **Francisco López Martínez**

**12:30-12:50** Planes, estrategias y acciones en las universidades españolas, **Alicia Díaz Encabo**

**12:50-13:30** “La salud mental en el estudiantado de las Universidades Españolas”. Más allá de los datos, **Lisi Amaya Lega**

**13:30-15:00** *Almuerzo*

**15:00-15:30** *Actividad lúdica*

Sketch “Teatro En Canal”

**15:30-17:30** *Mesa redonda*. Los desafíos y la presión en la vida universitaria. **Rafael Ávila Alonso** (PTGAS), **Elena Jiménez Ganado** (DA), **Ainara San Juan** (DA), **Luis Plaza Alcolea** (DA), **Óscar Santos Sopena** (PDI), **Rafael Molina Sánchez** (Centro de Liderazgo y Tecnología)

## PROGRAMA. Martes, 10 de octubre

**08:15-09:00** Registro y acomodación

**09:00-09:40** Límites de la tristeza y la depresión, **M<sup>a</sup> Inés López-Ibor Alcocer**

**09:40-10:20** La importancia de las redes de apoyo en la vida universitaria, **Esther Rubio Reparaz**

**10:20-11:00** Importancia de la nutrición en el bienestar mental. **Marcela González Gross**

**11:00-11:20** *Descanso*

**11:20-11:50** La importancia del descanso en el proceso de aprendizaje, **Víctor Rojo García**

**11:50-12:20** Importancia del ejercicio físico en el bienestar mental. **Teresa Menchén Rodríguez**

**12:20-12:50** *Actividad lúdica*

Magia para la Mente: Cómo la magia puede ser una herramienta para la salud mental. **Fernando Blasco Contreras**

**12:50-14:50** *Panel de Expertos*.

Proyectos UPM

- Detección del estrés por bioseñales, **Carmen Sánchez Ávila**

- Tecnologías biomédicas para la salud cerebral, **Enrique J. Gómez Aguilera**

- Actívate. Programa para el desarrollo de competencias personales y sociales de jóvenes en tratamiento de adicciones, **Javier Coterón López**



<http://eventos.upm.es/go/saludmental>