

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^a 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^a 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>