



Universidad de Alicante, del 27 al 29 de junio de 2017

# ACTAS CIUPS2017

Universidad de Alicante (España)  
27-29 de junio de 2017



M. Teresa Romá Ferri, Hiram V. Arroyo, Antoni Aguiló Pons (coord.)

Actas del Congreso Iberoamericano de  
Universidades Promotoras de la Salud  
(CIUPS 2017)

Promoción de la Salud y Universidad. Construyendo  
Entornos Sociales y Educativos Saludables

Universidad de Alicante (España)  
27-29 de junio de 2017

Organizado por:  
Universidad de Alicante  
Red Iberoamericana de Universidades Promotoras de la Salud (RIUPS)

Coordinadores:

M. Teresa Romá Ferri. Universidad de Alicante (España).  
Hiram V. Arroyo. Universidad de Puerto Rico (Puerto Rico).  
Antoni Aguiló Pons. Universitat de les Illes Balears (España).

Publicacions de la Universitat d'Alacant  
03690 Sant Vicent del Raspeig  
publicaciones@ua.es  
<http://publicaciones.ua.es>  
Teléfono: 965 903 480

© los autores, 2017

© de esta edición: Universidad Saludable, Universitat d'Alacant

ISBN: 978-84-16724-65-9

Esta obra recoge los resúmenes de las aportaciones presentadas al VIII Congreso Iberoamericano de Universidades Promotoras de la Salud, celebrado en la Universidad de Alicante entre el 27 y el 29 de junio de 2017, previamente valorados y posteriormente aceptados por el Comité Científico.

Los autores son los responsables de las opiniones expresadas en los resúmenes, de su contenido, ortografía o gramática.

Esta obra se edita con la licencia de derechos de autor Creative Commons: Reconocimiento-NoComercial-SinObraDerivada (CC BY-NC-ND). La cual permite que otros puedan descargar las obras y compartirlas con otras personas, siempre que se reconozca su autoría, pero no se pueden cambiar de ninguna manera su contenido ni se pueden utilizar comercialmente.

## Promoción de la salud emocional en la comunidad universitaria

Cruz, S.(\*); Romero, A.(\*); Gallardo, C.(\*)

[silvia.cruz@urjc.es](mailto:silvia.cruz@urjc.es); [ainhoa.romero@urjc.es](mailto:ainhoa.romero@urjc.es); [carmen.gallardo@urjc.es](mailto:carmen.gallardo@urjc.es)

(\*) Programa Promoción de la Salud en la Universidad. Universidad Rey Juan Carlos (España).

**Palabras Clave:** Salud, Emociones, Inteligencia emocional, Coaching, Universidad.

### Resumen:

**Introducción:** Últimamente ha crecido la evidencia científica sobre la importancia del manejo emocional sobre la salud de las personas. Las competencias emocionales son claves en todas las áreas de nuestra vida y el contexto universitario ofrece muchas oportunidades para trabajarlas e integrarlas dentro de la formación superior. Con este objetivo, desde el Programa *Promoción de la Salud en la Universidad*, se han ofrecido distintas intervenciones para potenciar herramientas que ayuden a las personas a conocer y manejar mejor sus emociones. Este trabajo muestra datos de dos talleres: “Inteligencia Emocional” y “Herramientas de Coaching Personal”.

**Material y método:** Ambas intervenciones se han llevado a cabo con estudiantes y con PDI/PAS en un formato de cuatro sesiones de 90 minutos y frecuencia semanal, siendo las inscripciones voluntarias. Se ha utilizado un diseño cuasi-experimental, realizándose medidas pre y post intervención con el cuestionario TMMS-24 para “Inteligencia Emocional” (N=306) y algunas variables de la Escala de Bienestar Psicológico para “Herramientas de Coaching Personal” (N=257).

**Resultados:** Ambas intervenciones producen mejoras significativas en todas las variables evaluadas. Tras el taller “Inteligencia emocional” las tres dimensiones valoradas por el TMMS-24 (Atención emocional, Claridad emocional y Reparación emocional) obtienen significación estadística, siendo la más potente Claridad Emocional.

Con respecto al taller “Herramientas de Coaching Personal”, mejoran significativamente las tres dimensiones evaluadas: Dominio del entorno, Crecimiento personal y Autoaceptación, siendo ésta última la que alcanza mayor potencia estadística. Además, las escalas de satisfacción administradas a los participantes al finalizar las actividades muestran altos niveles de satisfacción y una alta valoración de la utilidad de estos talleres.

**Conclusiones:** El trabajo emocional con la comunidad universitaria es muy necesario y ofrece buenos resultados respecto a la mejora de las competencias trabajadas. En futuras intervenciones sería interesante incluir un seguimiento que indique si las mejoras obtenidas se mantienen en el tiempo.