

VI Jornada Biennal de la Xarxa US.cat
**Benestar emocional
i salut mental
a les universitats**

CONCLUSIONS

Organitzat per:

Col·labora:



COSECHA...

BIENESTAR i SAUT MENTAL de l'ESTUDIANT

SOSTENIBILITAT
BIENESTAR de l'estudiant



Recursos
falta d'accessibilitat
comunicació entre universitats

COHESIÓ GRUPAL
TOTA LA COMUNIDAD

EXPERIÈNCIES i PRÀCTIQUES d'IMPLEMENTACIÓ AMB ENCAIX AMB SOSTENIBILITAT

SOBIRANIA d'ESPAYS
individual / col·lectiu / VERD / incloure / participació discursos / COMPARTIR

GOVERNANÇA
de decisions bottom-up / DEBATS COMUNITARIS

MEDI AMBIENT
ANSIETAT OUMÀTICA

DIVERSITAT d'estudiants

ATENCIÓ PARTICULAR de PTGAS

US de L'ARTE i CREATIVITAT

BARRERS
yo no puedo / ARTE-ELITE MITO de ARTISTA / TODO DIGITAL

COMPETÈNCIES
CAPACITAR PROFESSORES / COMPETÈNCIES CREATIVES acreditades?

TÈCNICS
ESCOLTA ACTIVA / JUEGO ARTERAPIA / CREATIVIDAD COTIDIANA

CANVIS SISTÈMICS
ESPAYS CO-CREADOS / ESPAYS BLAUS / CAMBIAR ACREDITACIÓ


PROMOCIÓ de la SAUT MENTAL

MINDFULNESS
INTEGRAT
Ben vingut!!

MOLTA EXIGÈNCIA

potenciar la col·laboració amb Dept. Salut

Aprofitar primers dies de universitat




INICIATIVES INTERDISCIPLINÀRIES INTERSECTORIALS

REPTES
COORDINACIÓ / RECURSOS / INTEGRACIÓ dels sistemes de comunicació / ESTRATEGIA COMUNA

FRAGMENTACIÓ del CONEXIMMENT

PROPOSTES
ESPAYS de comunicació de ESCOLTA bottom up
Reducir càrrega sobre el PDI
Millors condicions econòmiques universitat
ASUMIR RESPONSABILITAT com generadora de mal estar



Prèambul: els reptes i les oportunitats

Els símptomes de malestar emocional a les nostres comunitats universitàries estan a **nivells preocupants**, reflectint una situació que esdevé global i que no pot deslligar-se de les creixents desigualtats socials i econòmiques.

A les universitats hem adoptat un model de cerca de l'excel·lència centrat en excés en els resultats individuals, ignorant les condicions de salut i benestar emocional i deixant de banda la **importància del procés i el valor de la diversitat**.

La digitalització, entre altres causes, han **desincentivat la vida universitària**, i la generació que està estudiant no troba ni s'implica en un teixit social d'accions comunitàries a les nostres universitats, i té poques **eines de resiliència**.

Hem de trobar solucions a la tensió entre assegurar l'**atenció individual i potenciar la mirada comunitària** i un model de funcionament **salutogènic** amb una mirada a l'individu com a ésser biopsicosocial.

A curt termini, accions que podem fer ja (1)

- Crear **espais més flexibles i generadors de benestar i cohesió**, i que afavoreixin la co-creació i la creativitat.
- Crear **espais d'escolta** a les comunitats universitàries, des del compromís d'actuació de les nostres institucions.
- Fomentar **xarxa col·laborativa entre universitats** entorn dels reptes de benestar.
- Designar **responsables de benestar a les universitats**, en relació a les unitats de diversitat i igualtat que s'estan creant.
- Fer **campanyes per normalitzar i afavorir la desestigmatització** dels problemes de salut mental per enfortir la resiliència, evitar la patologització i **reconèixer les causes sistèmiques** per no sobre-responsabilitzar l'individu del seu malestar.
- Evitar les **situacions que generen el malestar** dels estudiants (Ex: sobrecàrrega de treball en moments puntuals)

A curt termini, accions que podem fer ja (2)

- Prioritzar i enfortir la **vida universitària, el voluntariat i la participació**
- Potenciar les figures de **tutors i mentors**
- Donar importància als **processos d'acollida** del nou estudiantat (primers dies a la universitat) com una oportunitat de fomentar la pertinença i la vida universitària
- Implantar les bones pràctiques de benestar emocional basades en **evidència científica** incloent nous enfocaments com la creativitat, la cultura, l'art, l'esport o el joc, i incorporant diferents llenguatges.
- Donar **suport al PDI i PTGAS** perquè pugui atendre el benestar emocional de l'estudiantat i per detectar i derivar les situacions de problemes de salut mental

A llarg termini, canvis sistèmics que necessiten lideratge

- **Proporcionar recursos econòmics i professionals adequats.**
- Considerar les universitats clau en el Pla Nacional de Salut Mental.
- **Adoptar un enfocament salutogènic i biopsicosocial.**
- Enfortir la participació i implicar la comunitat a molts nivells de governança, incloent la gestió dels serveis universitaris.
- Millorar la coordinació i comunicació entre universitats.
- Treball interdepartamental a nivell de Generalitat.
- **Reconèixer la responsabilitat de la universitat en el benestar/malestar.**
- Valorar altres aspectes del PDI, no només la producció científica.
- Coordinar accions de benestar des de primària fins a la universitat.
- Donar importància a les soft skills en la comunitat professional.
- **Assegurar que l'experiència universitària és una etapa de benestar personal.**

“El país s’ha de mullar”

pensant en les generacions
futures

