



VI Jornada Biennal de la Xarxa US.cat

Benestar emocional i salut mental a les universitats

#BenestarUScat



Organitzat per:



UNIVERSITAT POLITÈCNICA
DE CATALUNYA
BARCELONATECH

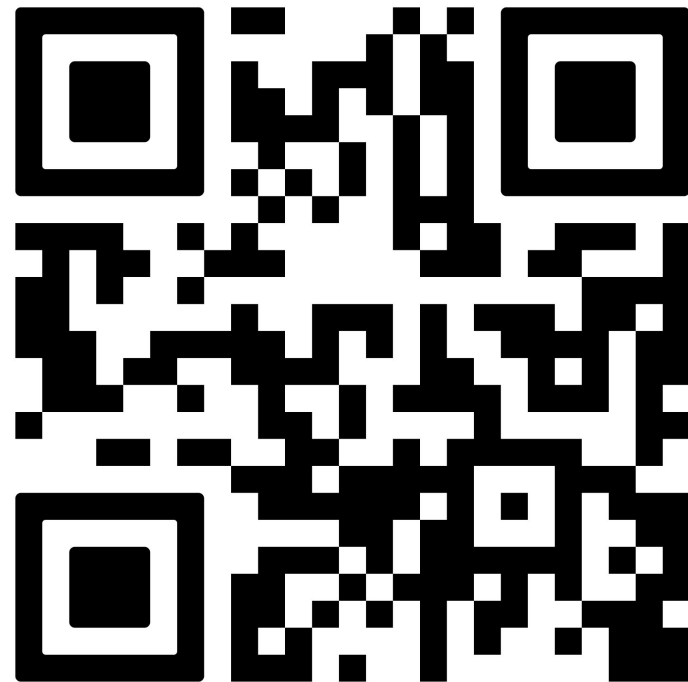
Col·labora:

SJD Sant Joan de Déu
Solidaritat

TALLERS

CERTIFICATS

WEB JORNADA



#BenestarUScat

Benestar emocional i salut mental a les universitats

Benvinguda



Josefina Antonijuan

Vicerectora de Responsabilitat Social
i Igualtat UPC



Albert Giménez

Subdirecció general
de Promoció de la Salut

Benestar emocional i salut mental a les universitats

Taula rodona. Moderen: **Diana Casellas** (SJD) i **Didac Ferrer** (UPC)



Alba Perez
Equip Estudi
Salut mental US.cat



Ester Camprodon
Directora
Programa Henka



Caterina Calsamiglia
Cofundadora
Pentabilities

Benestar emocional i salut mental a les universitats

Resultats de l'enquesta Interuniversitària sobre comportament saludable.

Modera: **Marc Olivella** (PNSM)



Anna Bach

Directora Màster d'Alimentació
Saludable i Sostenible (UOC)



Marina Bosque

Directora Grau Dietètica
i Nutrició (UOC)



Alba Pardo

Resp. Campus Saludable i Sostenible
(TecnoCampus Mataró-Maresme)

Enquesta interuniversitària sobre comportaments saludables



Resultats Principals

Amb la col·laboració de:

Salut/ Agència de Salut
Pública de Catalunya

Objectius

- **Identificar el nivell de salut i hàbits d'estils de vida** de la comunitat universitària de la Xarxa US.Cat.
- **Detectar conductes de risc** en l'estil de vida de la comunitat universitària de la Xarxa US.Cat.
 - *Dissenyar estratègies per promocionar la salut i estils de vida saludables entre la comunitat universitària.*

Grup de Treball, autors/es, Investigadors/es

Coordinació del projecte de l'enquesta interuniversitària: Lourdes Altés, Anna Bach-Faig, Alba Pardo-Fernández, Marina Bosque-Prous

Grup de treball de l'enquesta interuniversitària: Lourdes Altés, Anna Bach-Faig, Alba Pardo-Fernández, Ester Colillas-Malet, Helena González-Casals, Josep M. Suelves, Lluís Capdevila, Xavier Isern, Antonio Solanas, Ruth Dolado, M. Mar Bohórquez, Marina Bosque-Prous

Coordinació de l'informe: Marina Bosque-Prous

Equip d'investigació: Anna Bach-Faig, Alba Pardo-Fernández, Alicia Aguilar-Martínez, Maria Pilar Giner, Helena González-Casals, Marina Bosque-Prous

Redacció de l'informe: Helena González-Casals, Marta Sanllehí, Judit Rogés, Anaís Álvarez, Salomé Tàrraga (Fundació Universitària del Bages) i Bárbara González-Serrano.

Anàlisi de dades: Helena González-Casals, Anaís Álvarez (Fundació Universitària del Bages)



UNIVERSITAT DE
BARCELONA

UAB

Universitat Autònoma
de Barcelona



Universitat
Pompeu Fabra
Barcelona



TecnoCampus

Centre universitari adscrit a la



Universitat
Pompeu Fabra
Barcelona



UNIVERSITAT
ROVIRA I VIRGILI



Universitat
de Girona



Universitat
Oberta
de Catalunya

UVIC

UNIVERSITAT DE VIC
UNIVERSITAT CENTRAL
DE CATALUNYA



Blanquerna

UNIVERSITAT RAMON LLULL

INFORME DE L'ENQUESTA INTERUNIVERSITÀRIA

XARXA USCAT

Metodologia:

Qüestionari auto-administrat: curs acadèmic 2021/22

Dades sociodemogràfiques	Estat de Salut i Qualitat de Vida Salut autopercebuda Diversitat Funcional Pes saludable Qualitat del son	Benestar emocional
Consum de drogues Tabac Alcohol Altres drogues	Hàbits alimentaris FFQ Percepció Tipologia Dietes	Activitat Física Sedentarisme Mobilitat activa

Mostra

Estudiantat

Personal
treballador
(PAS, PDI)

N=11.297

N=5.824

63,7% Dones

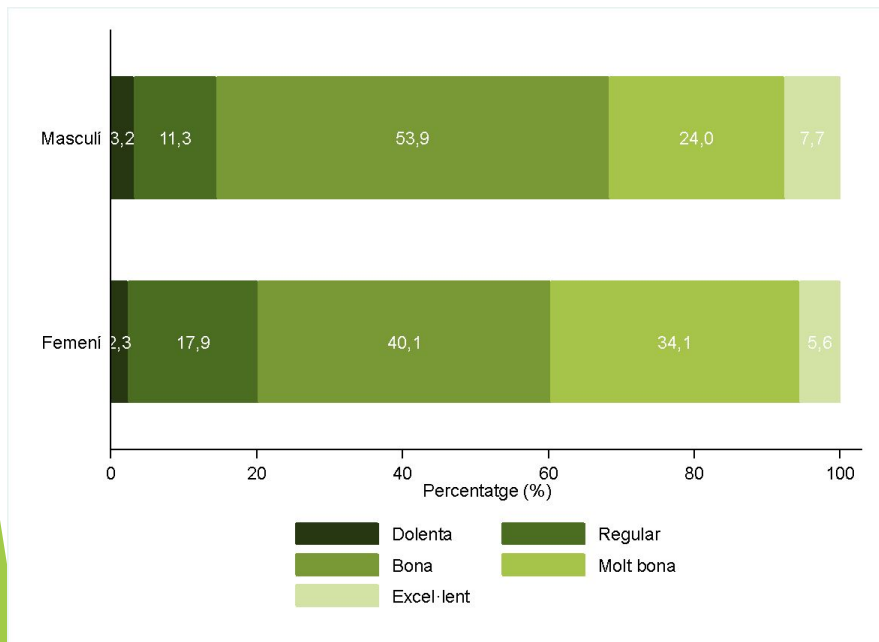
64,1% Dones

17 - 24 anys

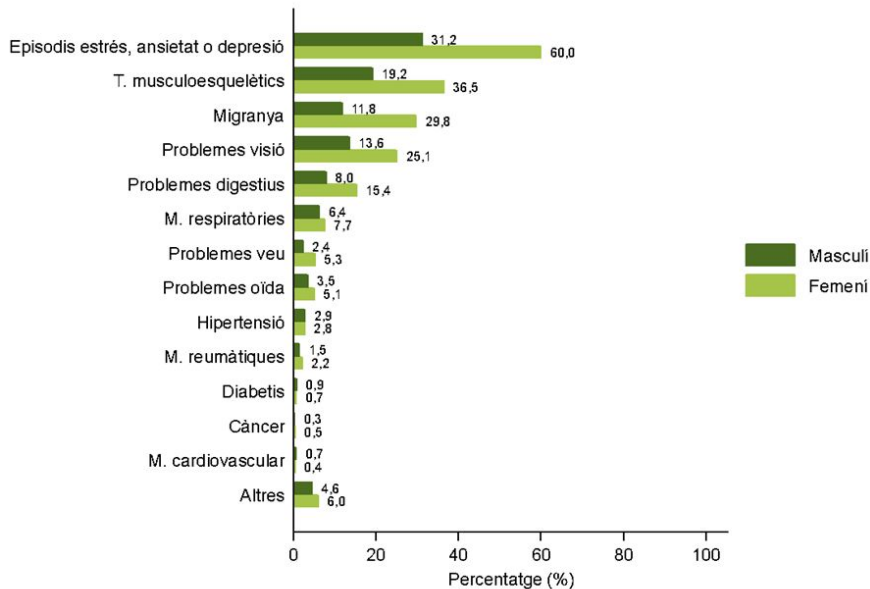
46 - 55 anys

2. Estat de Salut i Qualitat de Vida - Estudiantat

► Figura 3: Distribució de l'estudiantat segons la salut autopercebuda

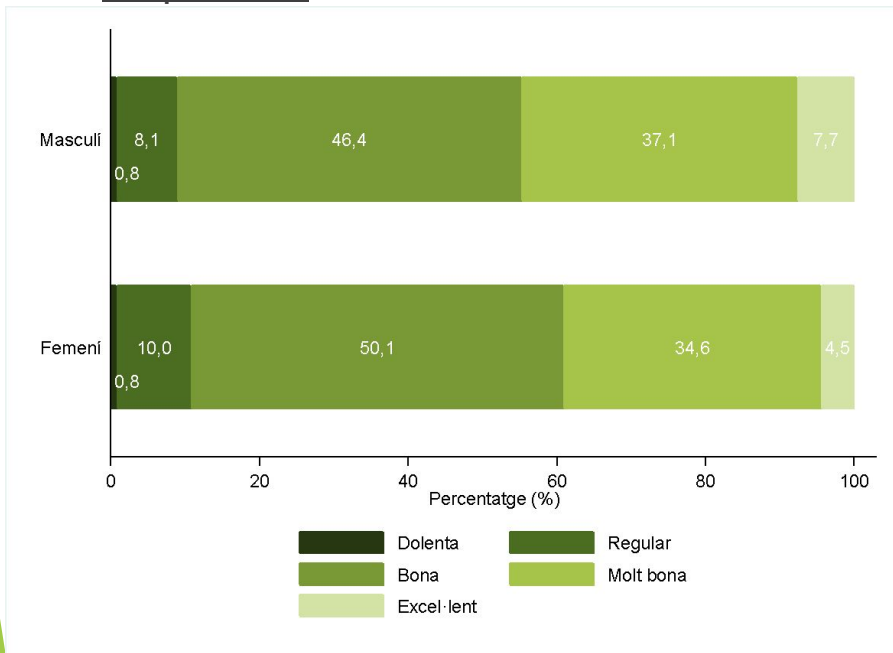


► Figura 4: Percentatge d'estudiantat que reporta una afecció o trastorn crònic

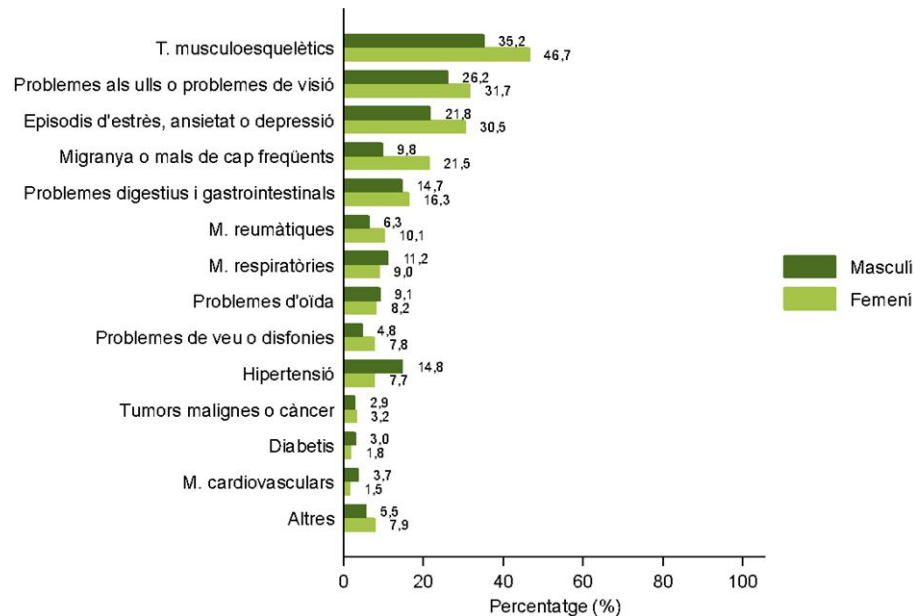


2. Estat de Salut i Qualitat de Vida - PAS/PDI

► Figura 5: Distribució de PAS/PDI segons la salut autopercebuda

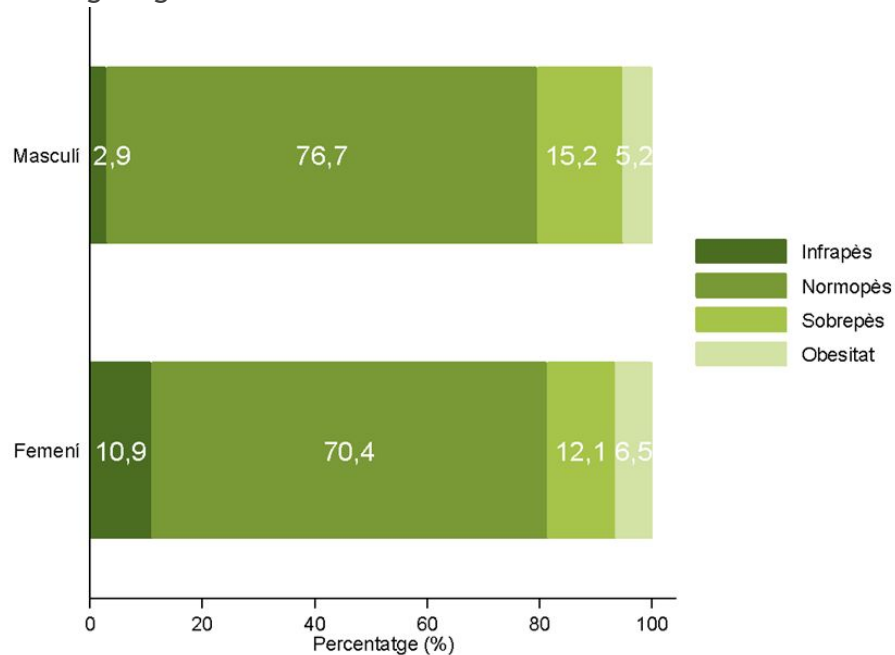


► Figura 6: Percentatge de PAS/PDI que reporta una afecció o trastorn crònic

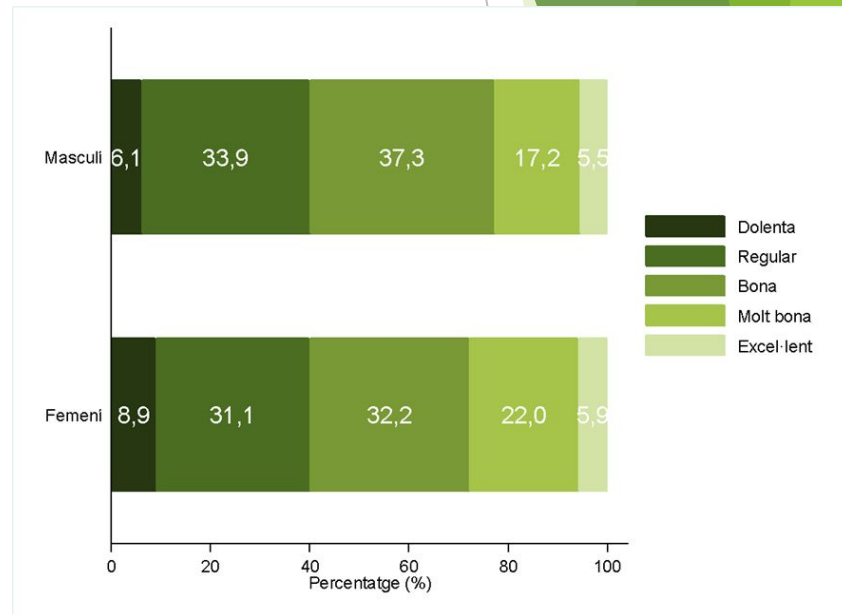


2. Estat de Salut i Qualitat de Vida - Estudiantat

► Figura 7: Distribució de l'Índex de Massa Corporal (IMC), segons gènere.



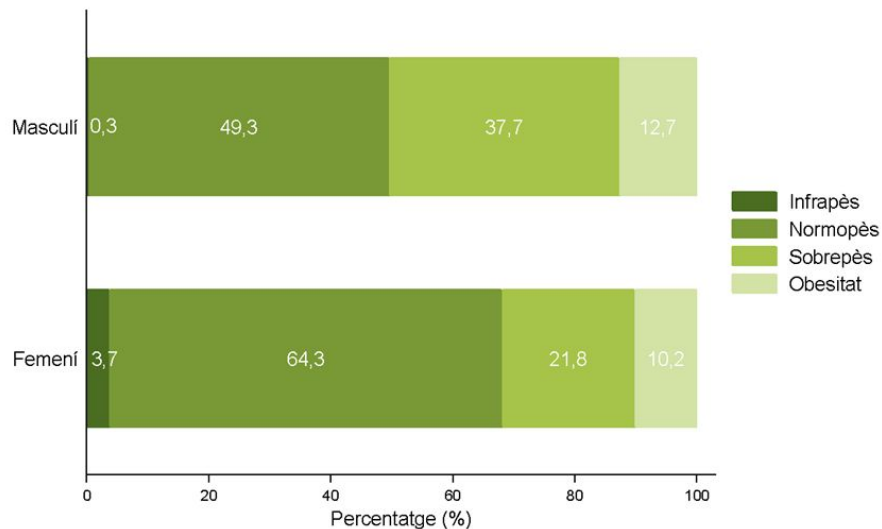
► Figura 8: Distribució de la percepció de la qualitat del son, segons gènere.



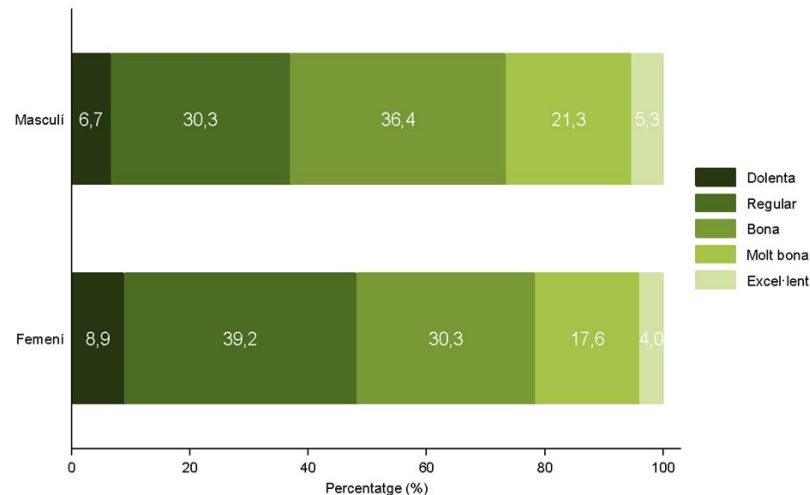
La mitjana d'hores diàries dormides és de 7,4h.

2. Estat de Salut i Qualitat de Vida - PAS/PDI

► Figura 9: Distribució de l'Índex de Massa Corporal (IMC), segons gènere.



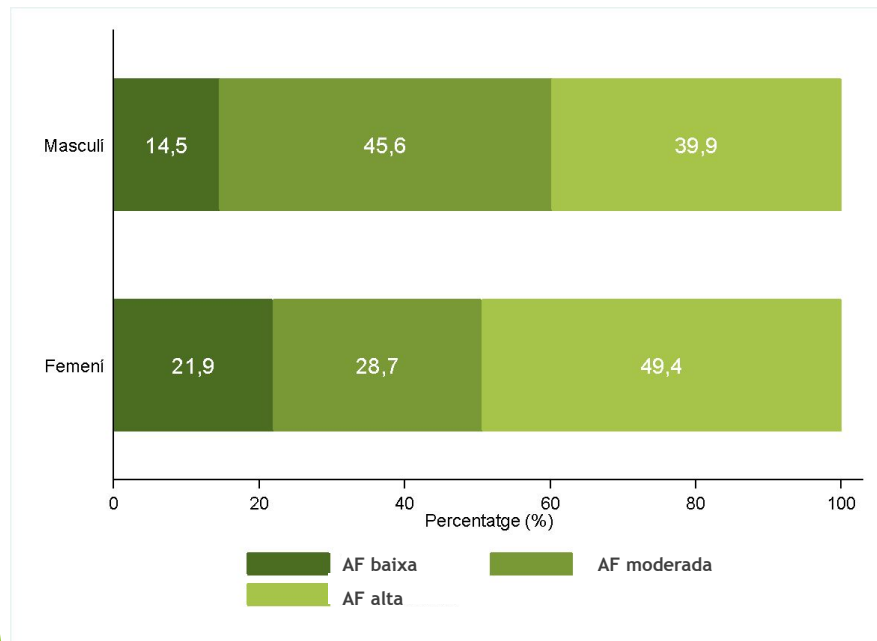
► Figura 10: Distribució de la percepció de la qualitat del son, segons gènere.



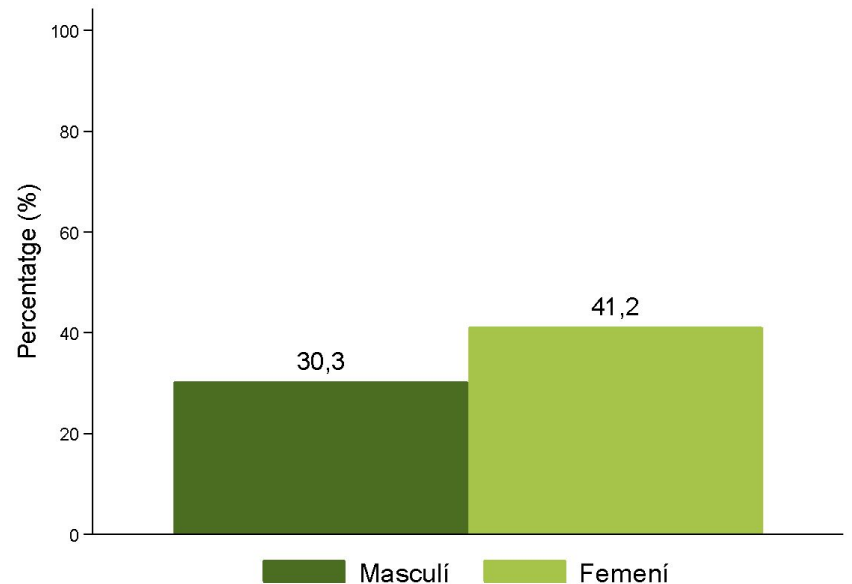
La mitjana d'hores diàries dormides és de 7h.

3. Activitat física - Estudiantat

- Figura 11: Distribució de l'estudiantat en funció del seu nivell d'activitat física (segons els criteris de l'IPAQ)



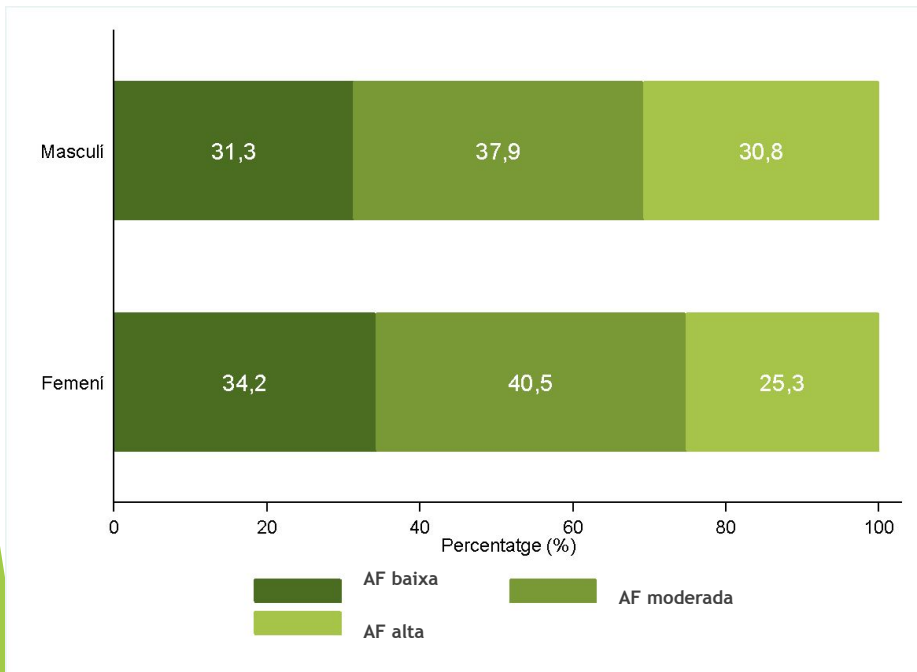
- Figura 12: Percentatge d'estudiantat que té una mobilitat inactiva (cotxe o moto)



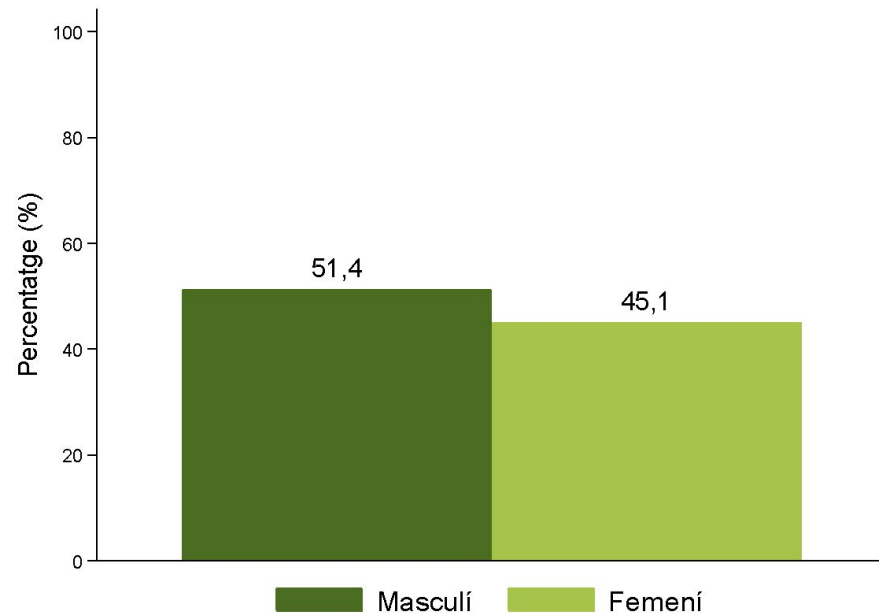
Sedentarisme (>8 hores/dia assegut/da): 79% nois i 55% noies

3. Activitat física - PAS/PDI

- Figura 13: Distribució de PAS/PDI en funció del seu nivell d'activitat física (segons els criteris de l'IPAQ).



- Figura 14: Percentatge de PAS/PDI que té una mobilitat inactiva (cotxe o moto).



Sedentarisme (>8 hores/dia assegut/da): 56,5% homes i 62,1% dones

4. Alimentació - Estudiantat

► Taula 1: Prevalences de consum recomanat segons grup d'aliments i gènere.

Grups d'aliments	Recomanacions	Masculí		Femení	
		N	%	N	%
cereals refinats*	≥ 3/dia	86	2.23	142	1.98
cereals integrals*	≥ 3/dia	18	0.47	36	0.50
làctics*	1-3/dia	2085	53.89	3310	46.02
verdures*	≥ 2/dia	41	1.06	382	5.31
fruita*	≥ 3/dia	588	15.23	1998	27.80
llegums*	3-6/setmana	491	12.71	1212	16.87
fruits secs*	3-7/setmana	428	11.09	1190	16.56
ous	3-4/setmana	1259	71.53	3272	73.66
peix*	2-3/setmana	2599	67.17	3630	50.47
carn blanca*	≤ 3/setmana	1947	50.41	2086	29.04
carn vermella*	1-2/setmana	2266	58.57	2756	38.32
carn processada*	< 1/mes	574	14.84	2170	30.17
aliments precuinats*	< 1/mes	569	14.71	1634	22.72
snacks salats*	< 1/mes	747	19.31	1925	26.77
pastisseria*	< 1/mes	673	17.39	1591	22.12
café o te*	max. 3/dia	3676	95.16	6802	94.62
refrescos ensucrats*	< 1/mes	2490	64.49	4467	62.15
refrescos light o zero*	< 1/mes	2817	72.96	5144	71.57
begudes energètiques*	< 1/mes	3320	85.97	6336	88.18

*Superior al recomanat

*Inferior al recomanat

4. Alimentació - PAS/PDI

► Taula 2: Prevalences de consum recomanat segons grup d'aliments i gènere.

Grups d'aliments	Recomanacions	Masculí		Femení	
		N	%	N	%
cereals refinats*	≥ 3/dia	80	4.14	81	2.26
cereals integrals*	≥ 3/dia	25	1.29	38	1.06
làctics*	1-3/dia	1071	53.87	2021	54.12
verdures*	≥ 2/dia	31	1.60	139	3.88
fruita*	≥ 3/dia	717	37.09	1509	42.10
llegums*	3-6/setmana	321	16.60	447	12.47
fruits secs*	3-7/setmana	472	24.41	764	21.30
ous	3-4/setmana	989	80.60	1772	79.50
peix*	2-3/setmana	1224	61.57	2171	58.14
carn blanca*	≤ 3/setmana	741	38.33	1259	35.13
carn vermella	1-2/setmana	1223	61.52	2133	57.12
carn processada*	< 1/mes	258	12.98	680	18.21
aliments precuinats*	< 1/mes	499	25.10	1204	32.24
snacks salats*	< 1/mes	459	23.09	979	26.22
pastisseria*	< 1/mes	499	25.10	1030	27.58
café o te*	max. 3/dia	1610	83.29	3125	87.12
refrescos ensucrats*	< 1/mes	1233	63.75	2694	75.13
refrescos light o zero*	< 1/mes	1312	67.94	2540	70.85
begudes energètiques*	< 1/mes	1785	92.25	3444	96.07

*Superior al recomanat

*Inferior al recomanat

RECOMANACIONS PER LA COMUNITAT UNIVERSITÀRIA



ALIMENTS QUE CAL INCREMENTAR

- 5 peces de **Fruita i Verdura** al dia
- **Llegums** mínim 3 cops/setmana
- **Fruits secs** 3-7 grapats/setmana
- **Peix i marisc**



ALIMENTS QUE CAL SUBSTITUIR:

- Substituir **cereals refinats** per **cereals integrals**
- Substituir **begudes ensucrades, light/zero, energètiques** per **aigua**
- Substituir **carn vermella** per **carn blanca**



ALIMENTS CONSUM OCASIONAL

- **Snack**
- **Brioixeria**
- **Precuinats**
- **Carn processada**

5. Consum de drogues - Estudiantat

Figura 16: Percentatge d'estudiants que fan un consum abusiu d'alcohol (*binge drinking*)

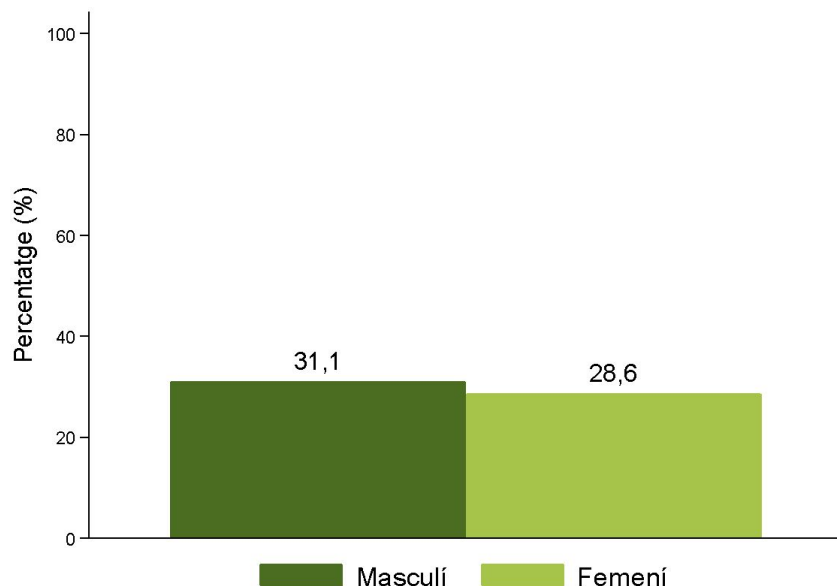
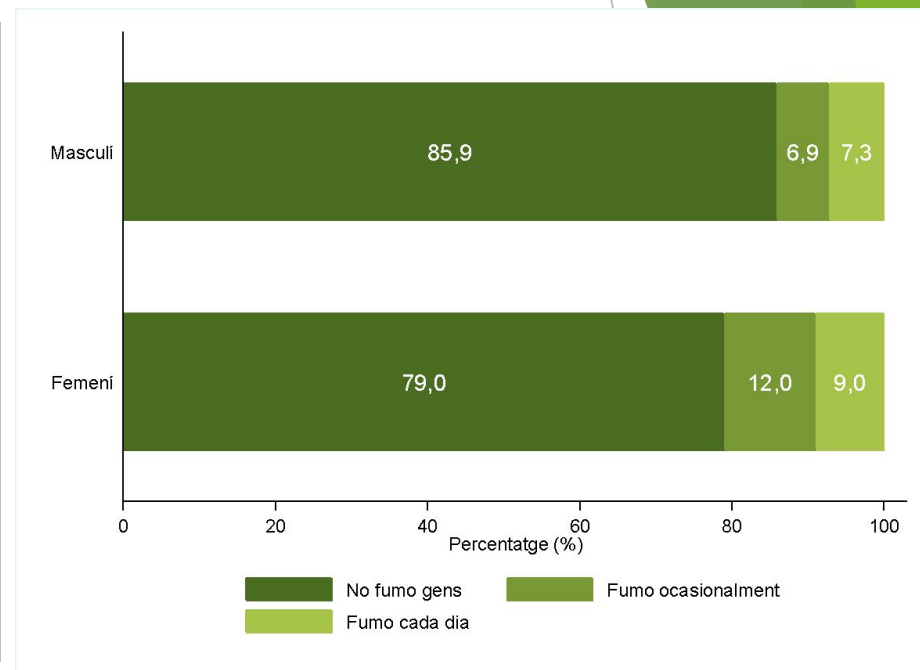


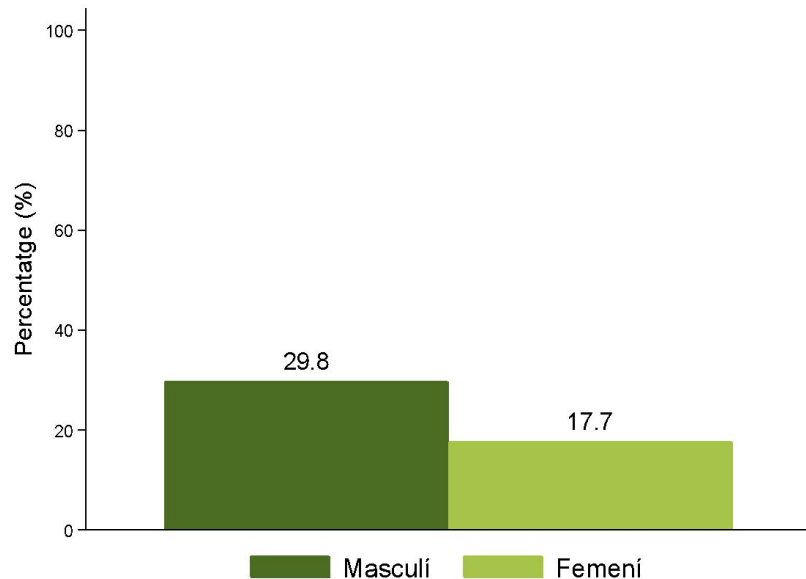
Figura 17: Distribució dels estudiants segons el seu consum de tabac



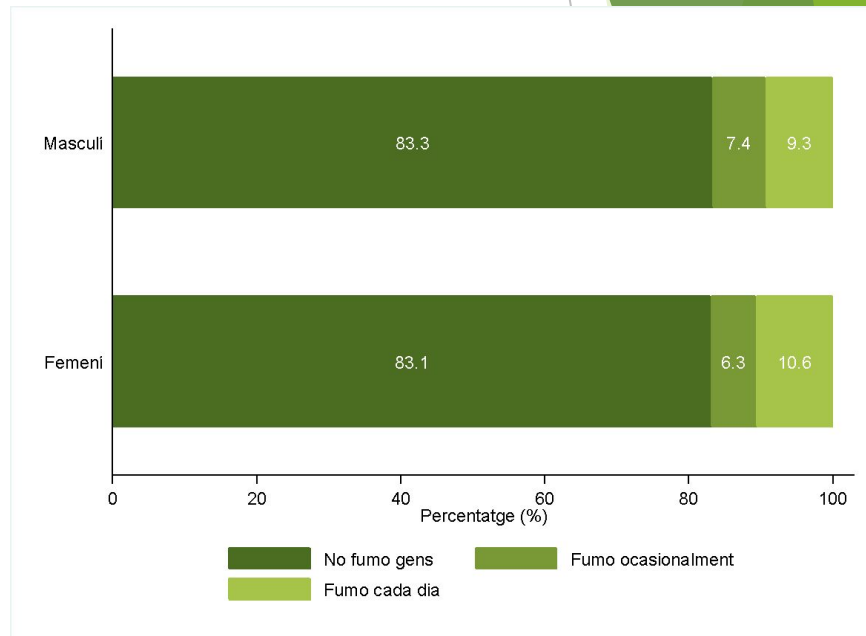
- Un 7,4% dels nois i un 6,3% de les noies han consumit cànnabis en els últims 30 dies.

5. Consum de drogues - PAS/PDI

- Figura 18: Percentatge de PAS/PDI que fan un consum abusiu d'alcohol (*binge drinking*)



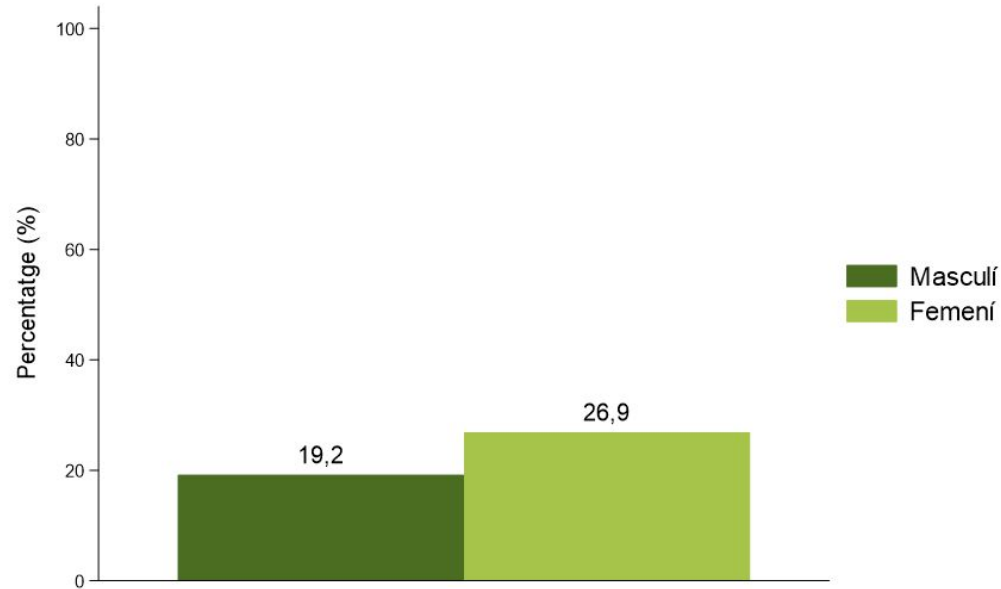
- Figura 19: Distribució del PAS/PDI segons el seu consum de tabac



- Un 3,6% dels homes i un 1,3% de les dones han consumit cànnabis en els últims 30 dies.

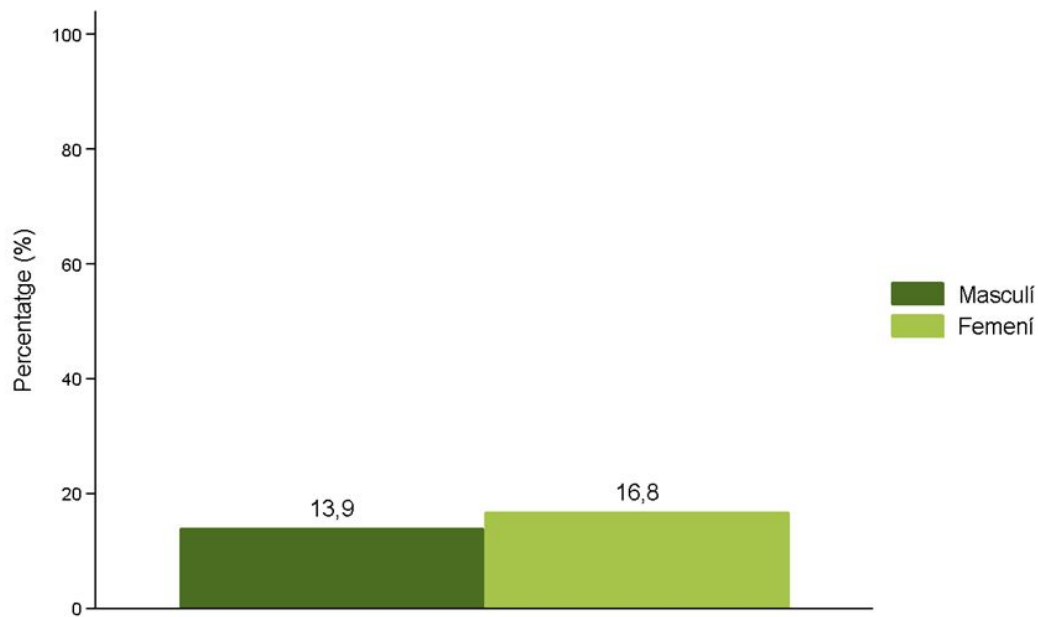
6. Benestar emocional - Estudiantat

- Figura 20: Proporció de persones en risc de patir malestar emocional segons puntuació del GHQ-12, segons gènere.



6. Benestar emocional - PAS/PDI

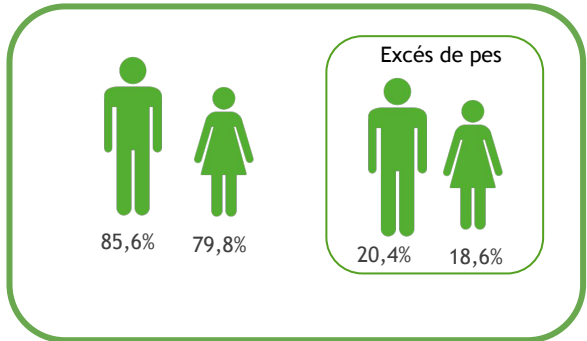
- Figura 22: Proporció de persones en risc de patir malestar emocional segons puntuació del GHQ-12, segons gènere.



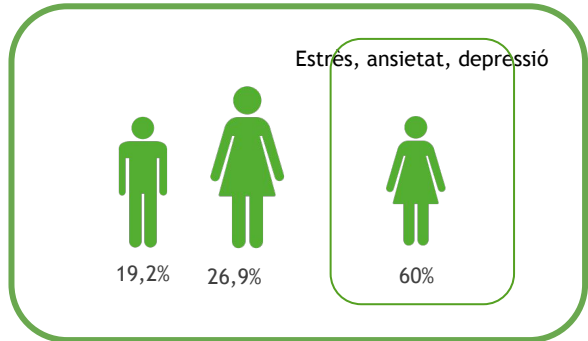
Estudiantat



Salut



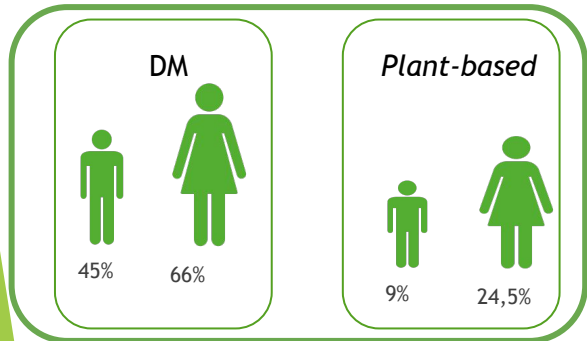
Malestar emocional



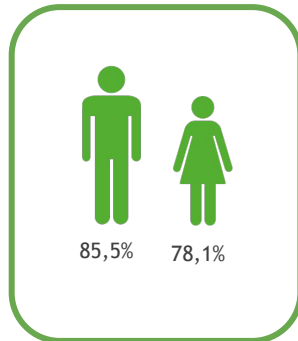
Mala qualitat del son



Alimentació



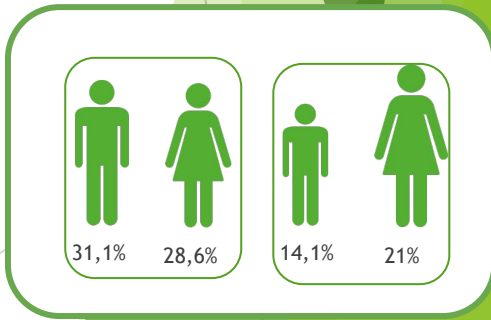
Activitat Física Saludable



Sedentarisme



Consum drogues



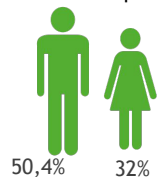
PAS/PDI



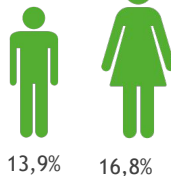
Salut



Excés de pes



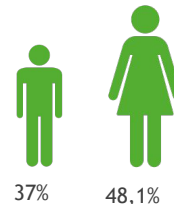
Malestar emocional



Estrès, ansietat, depressió



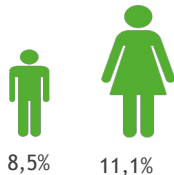
Mala qualitat del son



Alimentació



Plant-based



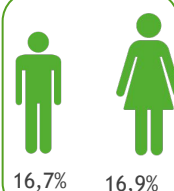
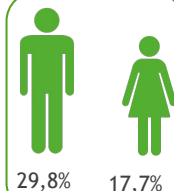
Activitat Física
Saludable



Sedentarisme



Consum
drogues



Comunitat Universitària



Salut

- Campanyes prevenció de trastorns de la conducta alimentaria (TCA)
- Prevenció del sobrepès i obesitat



Malestar emocional

- Recursos de suport emocional (serveis d'assessorament o grups de suport)
- Gestió de l'estrès
- Programes d'educació psicoafectiva
- Potenciar actius en salut



Mala qualitat del son

- Tallers informatius higiene del son i crono ritmes
- Reduir l'exposició a pantalles abans de dormir i mantenir una rutina regular.
- Entregues acadèmiques horari Europeu



Alimentació

- La Importància fruites i verdures
- Opcions saludables als menjadors
- Promoure receptes senzilles i equilibrades
- Reduir la disponibilitat de snacks poc saludables i refrescs als espais comuns
- Avaluació ple licitació vending



Activitat Física (AF) Saludable

- Tallers d'Activitat física
- Carrils bici/pedestres
- Celebració Dia Mundial Activitat Física (DMAF)
- Mobilitat activa



Sedentarisme

- Pauses actives
- Classes/reunions actives
- Automonitorització



Consum drogues

- Prevenció entre iguals
- Campanyes conscienciació
- "QdeFesta" festes universitàries

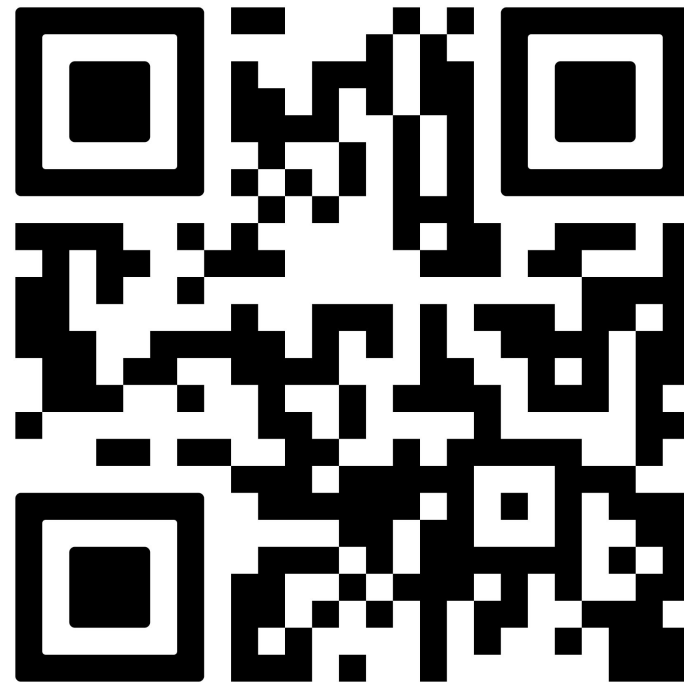
The background features abstract, overlapping green geometric shapes, primarily triangles and polygons, in various shades of green, creating a modern, layered effect.

u's
us.cat

TALLERS

CERTIFICATS

COMUNICACIONS



#BenestarUScat

VI Jornada Biennal de la Xarxa US.cat

Benestar emocional i salut mental a les universitats

PAUSA - CAFÈ

Organitzat per:



UNIVERSITAT POLITÈCNICA
DE CATALUNYA
BARCELONATECH

Col·labora:

SJD Sant Joan de Déu
Solidaritat



VI Jornada Biennal de la Xarxa US.cat

Benestar emocional i salut mental a les universitats

WORLD CAFE

Organitzat per:

Col·labora:





WORLD CAFE - AULES

AULA S214

Iniciatives
interdisciplinàries i
intersectorials per a la
recerca i l'atenció en salut
mental universitària

AULA S215

Ús de l'art i la creativitat per
a la desestigmatització dels
problemes de salut mental

AULA S216

Experiències i pràctiques
d'implementació amb
encaix en la sostenibilitat

AULA S218

Programes i intervencions
per a la promoció de la
salut mental a les
universitats

AULA S215

Salut mental i benestar
emocional dels estudiants
universitaris

VI Jornada Biennal de la Xarxa US.cat

Benestar emocional i salut mental a les universitats

WORLD CAFE

Organitzat per:

Col·labora:



VI Jornada Biennal de la Xarxa US.cat

Benestar emocional i salut mental a les universitats

PAUSA - DINAR

Organitzat per:



UNIVERSITAT POLITÈCNICA
DE CATALUNYA
BARCELONATECH

Col·labora:

SJD Sant Joan de Déu
Solidaritat



VI Jornada Biennal de la Xarxa US.cat

Benestar emocional i salut mental a les universitats

TALLERS

Organitzat per:



UNIVERSITAT POLITÈCNICA
DE CATALUNYA
BARCELONATECH

Col·labora:

SJD Sant Joan de Déu
Solidaritat



Benestar emocional i salut mental a les universitats

CONCLUSIONS

Organitzat per:



UNIVERSITAT POLITÈCNICA
DE CATALUNYA
BARCELONATECH

Col·labora:

SJD Sant Joan de Déu
Solidaritat

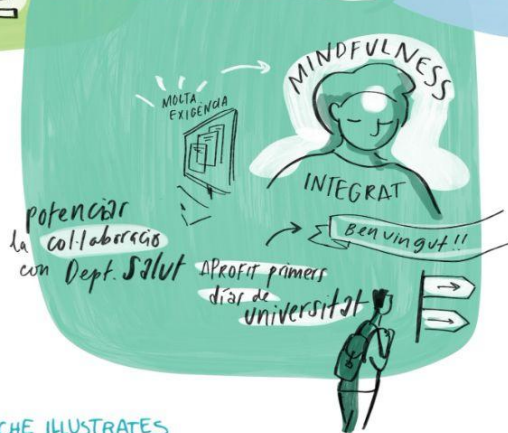


COSECHA...

BIENESTAR i SAUT MENTAL
de l'ESTUDIANT



PROMOCIÓ
de la SAUT MENTAL



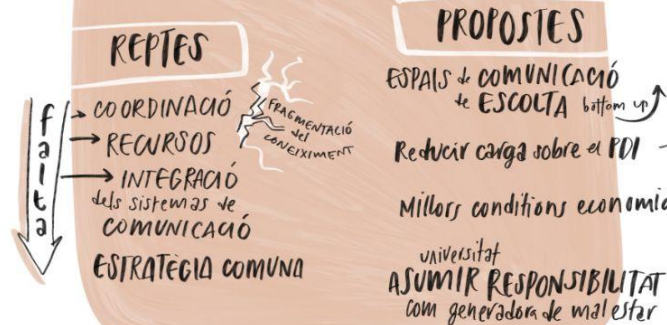
EXPERIÈNCIES i PRÀCTIQUES
d'IMPLEMENTACIÓ AMB ENCAIX
AMB SOSTENIBILITAT



ús de L'ARTE i CREATIVITAT



INICIATIVES INTERDISCIPLINÀRIES
INTERSECTORIALS



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



Benestar emocional i salut mental a les universitats

Cloenda



Magda Casamitjana
Pacte Nacional de Salut Mental



Josefina Antonijuan
Vicerectora de Responsabilitat
Social i Igualtat UPC

Benestar emocional i salut mental a les universitats

Conclusions (1). Benestar i Salut mental de l'estudiantat

- Falten recursos i millor accessibilitat als recursos. El PNSM compta amb 1M€ per les U's i això s'ha de mantenir
- Es fan molts programes d'intervenció però podrien ser més útils (evidència científica, impacte provat,...)
- Falta comunicació entre universitats
- Treball interdepartamental a nivell de Generalitat (Salut, Educació, Universitats, Recerca...)
- Donar eines al PDI perquè pugui atendre el BE/SM (què pot i què ha de fer). Afavorir l'empatia, especialment del PDI amb l'estudiantat, i protegir el PDI que té excés d'empatia
- Fomentar cohesió grupal i participació a la Universitat

Conclusions (2). Promoció de la salut mental

- Molta exigència, falta implicació
- Falta d'empatia davant de situacions diversitat i precarietat
- Fomentar dinàmiques cooperatives, enfortir la cohesió social, replantejar la Vida Universitària, donar valor com a part del currículum tota la implicació social, soft skills, acompanyat d'experts
- Implicar el món professional per donar valor a les soft skills: rol dels col·legis professionals i empreses
- Potenciar la col·laboració amb Dept. Salut
- Aprofitar els primers dies de vida universitària (acollides)
- Implicar l'estudiantat en el disseny de la Vida universitària
- En relació a la carrera del PDI, donar més valor a la docència (actualment està centrat en la recerca)

Conclusions (3). Sostenibilitat

- **Sobirania d'espais.**
 - Relació entre la part individual / col·lectiva en els espais
 - incloure el verd
 - compartir espais entre col·lectius, facilitar el coneixement del que s'hi fa, obrir-los al veïnat
- **Governança**
 - Reforçar les decisions bottom-up, repercutir les demandes de base
 - Fomentar les cooperatives i economia social en la gestió dels serveis de la universitat
 - Debats comunitaris: consell mensual per debatre qüestions col·lectives
 - Consum sostenible oberts a empreses coop, centralitats de servei cap a la societat
 - Living labs, fab labs, autoaprenentatge
- **Medi ambient**
 - Ansietat climàtica, disconfort
 - Suport i revisió de la incorporació dels ODS als plans d'estudis, transversalitat d'aquests continguts
- **Diversitat d'estudiants**
 - No només gènere i discapacitat, també té a veure amb condicions de benestar emocional de l'estudiantat
 - Falta formació del PDI, espais de participació i escolta,
 - Superar la cultura del sacrifici, afegir formació sobre gestió del fracàs
- **Atenció particular al PTGAS.**
 - col·lectiu oblidat, cal donar-los suport especialment als que donen serveis al públic.

Conclusions (4). Ús de l'art i creativitat

- **Barreres**

- L'art és encara vist com a elitista, “només uns quants tenen talent”
- la digitalització implica menys presencialitat
- sistemes d'acreditació centrats en el producte i no en el procés
- Necessitat d'incloure molts llenguatges
- Falta de recursos econòmics i humans

- **Competències**

- espais de co-creació que afavoreixin la pertinença
- tècniques com l'artteràpia, el joc, l'escolta activa
- coneixement sobre estigmas
- incloure la creativitat com una cosa quotidiana enfocada a procés (no només per als artistes, també per a totes les disciplines)

- **Canvis sistèmics**

- Crear espais de creativitat i co-creació comunitària i que vinculin si es pot el compromís social
- Competències artístiques en els crèdits de l'alumnat
- Treball en xarxa, aprofitar recursos, capacitar facilitadors en eines per expressar la creativitat
- Cal incloure l'art i la creativitat com a recursos de benestar emocional, encara no es contempen prou a la “caixa d'eines”

Conclusions (5). Iniciatives interdisciplinàries i intersectorials

Reptes

- falta de coordinació, que genera “subreptes” com la fragmentació del coneixement, es perd recerca que podria servir per dissenyar polítiques. “Som campions del món en dissenyar programes”, no en integrar-los entre ells, i amb poca participació dels usuaris/pacients. Manca comunicació entre nivells educatius i disciplines. Falta d'integració dels sistemes de comunicació
- Falta de recursos
- No hi ha cap estratègia comuna d'universitat, cal un canvi de paradigma que sigui salutogènic i biosocial.
- Centrat en resultats i productivitat, molt centrat en l'individualisme, la no-gestió de la frustració

Propostes

- Connexió: espais de comunicació i de trobada, enllaç entre primària-secundària-universitat
- responsable de benestar a les universitats, coordinació dins le suniveristats
- Reduir la càrrega sobre el PDI
- Espais d'escolta bottom-up
- millors condicions econòmiques
- Assumir responsabilitats des de la Universitat com a generadora de malestar/benestar
- Valorar altres aspectes del PDI (no només la producció científica)
- El país s'ha de mullar.

A llarg termini, canvis sistèmics que necessiten lideratge

- Posar recursos econòmics i professionals a l'escala de la magnitud dels reptes
- Considerar les Universitats com un agent clau en el Pla Nacional de Salut Mental.
- Adoptar un enfocament salutogènic i biopsicosocial, més enllà de l'individualisme i la productivitat
- Implicar la comunitat en la gestió de serveis universitaris
- Abordatge integral que combini millores en recursos, coordinació, suport al personal, participació estudiantil, sostenibilitat i competències creatives, tot impulsat per canvis sistèmics a les universitats.
- Afavorir la coordinació i comunicació entre universitats
- Treball interdepartamental a nivell de Generalitat (Salut, Educació, Universitats, Recerca...)
- Assumir responsabilitats des de la Universitat com a generadora de malestar/benestar
- Valorar altres aspectes del PDI (no només la producció científica)
- Connectar i coordinar les accions de benestar de primària, secundària, cicles formatius i universitat.
- Connectar la comunitat professional per donar importància a les *soft skills*
- “El país s’ha de mullar” pensant en les generacions futures (pensant en els referents de “vida universitària” que hauran viscut).