

# GENERACIÓN DE CALIDAD: DISEÑA TUS “ME GUSTA” Y SÉ FELIZ



**María Belén Serrano Valenzuela**  
Técnica de Calidad e Internacionalización en ACPUA.  
Doctora en Educación, psicóloga y maestra.  
Autora de este manual de autoayuda para jóvenes.

## ¿QUÉ ES ACPUA?

La Agencia de Calidad y Prospectiva Universitaria de Aragón (ACPUA) es, desde 2005, el organismo que vela por garantizar y promover la calidad del sistema universitario de Aragón. Para ello, esta entidad de derecho público realiza, por un lado, tareas técnicas de evaluación, certificación y acreditación y, por otro lado, labores de estudio, prospectiva y promoción de una cultura de calidad de la enseñanza superior en nuestra región.

En relación con el primer aspecto y en colaboración con los centros educativos, la Agencia cuenta desde 2013 con un Sello de Acreditación de los Centros de Prácticas Universitarias de Magisterio y Máster del Profesorado, creando de este modo una Red estable de centros que se publicita anualmente en la página web y que cuenta con 427 miembros.

## PROGRAMA ACPUA+ESTUDIANTES

En relación con el segundo aspecto, la Agencia desarrolla la dimensión social de calidad, planificando anualmente desde 2014 actividades de apoyo al estudiantado. A través del Programa ACPUA+Estudiantes y en los últimos años, se han desarrollado tres acciones: el estudio de los cambios en docencia, comunicación y afectación socioemocional del estudiantado tras la pandemia, el análisis de los datos de inserción de los egresados del sistema universitario aragonés y la Infografía de orientación universitaria, ya publicada por la Revista Enlace en 2023. Algunos de estos estudios concluyeron con la redacción de una publicación de la serie “La ACPUA aprende” con recomendaciones disponibles para toda la comunidad educativa.

## ¿POR QUÉ LA NUEVA PUBLICACIÓN?

Analizamos las diferentes publicaciones y estudios que abordan esta materia a nivel estatal y la existencia de recursos autonómicos a disposición de la juventud.

De este modo, encontramos que un estudio reciente del Ministerio de Universidades ha detectado que más del 50% del estudiantado universitario en España percibió la necesidad de apoyo psicológico durante el pasado cuatrimestre. Estos resultados se unen a la publicación de la nueva Ley de Universidades en la que se señala como un derecho para el estudiantado el asesoramiento para el cuidado de la salud mental y emocional como recurso esencial.

En Aragón, encontramos servicios de asistencia psicológica en el Sistema Universitario de Aragón; sin embargo, percibimos que son necesarios más esfuerzos para prevenir y promover la salud psicológica de todos los usuarios previstos que, en este caso, ascendería a más de 20.000 personas. Si atendemos a las líneas estratégicas del Plan de Salud Mental de Aragón vigente, observamos la importancia de la prevención y de la existencia de recursos informativos para formar a la ciudadanía en esta materia.

## ¿CÓMO QUEREMOS CREAR LA GENERACIÓN DE CALIDAD?

Debido a las argumentaciones anteriores e inmersos en nuestro proceso de planificación estratégica para los próximos cuatro años, la ACPUA ha decidido impulsar esta iniciativa y colaborar, editando esta publicación, para paliar las dificultades socioemocionales del estudiantado de educación superior, así como de la juventud que accede al sistema universitario o que, en su etapa de transición hacia el empleo, necesita orientación psicológica y apoyo.

Creemos que proporcionar al estudiantado herramientas psicológicas que le ayuden a planificar su proyecto vital y aprender sobre el bienestar, les podrá ayudar a adaptarse a su momento vital, creando también métodos de apoyo para hacer posible este acompañamiento a toda la comunidad educativa.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- ACPUA (2023). *La inserción laboral de los egresados universitarios del Sistema Universitario de Aragón*. Zaragoza. Recuperado de: [informe\\_final\\_egresados1617\\_0.pdf \(aragon.es\)](#)
- ACPUA (2022). *Informe final ACPUA+Estudiantes: Foro Estratégico Post-Covid*. Zaragoza. Recuperado de: [220928 informe\\_final\\_focus\\_groups.pdf \(aragon.es\)](#)
- Boletín Oficial del Estado (2023). Ley Orgánica 2/2023, de 22 de marzo, del Sistema Universitario. Recuperado de: [BOE-A-2023-7500 Ley Orgánica 2/2023, de 22 de marzo, del Sistema Universitario](#).
- Gobierno de Aragón (2022). Plan de Salud Mental 2022-2025. Recuperado de: [PLAN DE SALUD MENTAL DE ARAGON 2022-2025.pdf \(aragonhoy.es\)](#)
- Ministerio de Innovación, Ciencia y Universidades (2023). Estudio sobre “la salud mental en el estudiantado de las universidades españolas”. Recuperado de: [Estudio sobre “la salud mental en el estudiantado de las universidades españolas”](#)

## ¿QUÉ VAS A ENCONTRAR EN ESTA NUEVA PUBLICACIÓN?

Esta publicación (dirigida en segunda persona hacia el joven) pretende proporcionarte un manual de autoayuda que te sirva para reflexionar, crear tu estrategia personal, conocer tus talentos y compartirlos.

Este manual, donde todos los apartados están interrelacionados, consta de tres partes. La primera de ellas se titula “Desarrollo mi estrategia personal” y describe un sencillo método de diseño de tu proyecto vital, desarrollando algunos de los elementos necesarios para crearlo.

La segunda denominada “Aprendo a ser feliz” se centra en conocer el modo de analizar psicológicamente lo que te ocurre, diferenciando lo que piensas, lo que sientes y lo que haces. En cada uno de estos apartados, se define en primer lugar lo que no controlamos y, en el apartado en positivo, se dan sencillas pautas de solución de problemas.

Y, por último, “Generación de calidad” incluye un test para que evalúes el nivel de diseño de tu estrategia, así como el grado de satisfacción con tu vida, ofreciendo pautas de mejora constante y de renovación de tu estilo de vida; disponible para utilizar siempre que lo necesites.

Generación de calidad: diseña tus me gusta y sé feliz es un viaje en el tiempo, de historias de vida, diarios y poesías de personas jóvenes que, a través de sus dificultades, te enseñarán las claves para mejorar tu sensación de felicidad. ¡Ponte el cinturón y respira hondo, te acompañaremos en tu vuelo, hasta el infinito y más allá!

## ¿DÓNDE ESTÁ DISPONIBLE?

La publicación denominada “La ACPUA aprende” nº12 está a la venta en librería Certeza, y disponible en la [web](#) de la ACPUA desde el mes de octubre de 2024. Esperamos que os guste. ■