



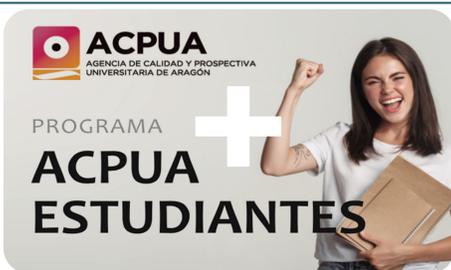
## CONGRESO INTERNACIONAL del Cuidado Educativo Integral

Salud mental, tecnologías y cuidado de las comunidades socioeducativas

3 de abril de 2025



# Generación de calidad. Diseña tus “me gusta” y se feliz.



## INTRODUCCIÓN

La Agencia de Calidad y Prospectiva Universitaria de Aragón (ACPUA) es el organismo que vela por garantizar y promover la calidad del sistema universitario de Aragón desde 2005.

Hemos analizado diferentes publicaciones y estudios que abordan el impacto de la salud mental en los jóvenes tras la pandemia, detectando:

- Más del 50% del estudiantado universitario en España percibe la necesidad de apoyo psicológico.
- La nueva Ley de Universidades señala, como derecho y recurso esencial para el estudiantado, el asesoramiento para el cuidado de su salud mental y emocional.
- Existen servicios de asistencia psicológica en las universidades, necesarios para prevenir y promover la salud psicológica de todos los estudiantes, pero no son suficientes.
- Los Planes de Salud Mental conceden importancia a la prevención y a la disposición de recursos informativos para formar a la ciudadanía en esta materia.

Ma Belén Serrano Valenzuela y Rocío Pueyo

Chaparro

Agencia de Calidad y Prospectiva Universitaria de Aragón

(ACPUA)

[bserranov@aragon.es](mailto:bserranov@aragon.es)

## OBJETIVOS

- Proporcionar al estudiantado herramientas psicológicas que le ayuden a planificar su proyecto vital y aprender sobre el bienestar para la mejora en su aprendizaje y adaptación vital.
- Crear métodos de apoyo para hacer posible un acompañamiento del bienestar emocional en toda la comunidad educativa.

## DESARROLLO O METODOLOGÍA

La ACPUA, a través de su Programa ACPUA+Estudiantes, desarrolló en 2022 un estudio sobre el impacto de la pandemia en la docencia, la comunicación y el estado socioemocional del estudiantado. Tras conocer sus resultados, se detectó la necesidad de crear una publicación con el objetivo de proporcionar a los jóvenes un manual de autoayuda para reflexionar, crear su estrategia personal, conocer sus talentos y compartirlos. Este manual que nace a finales de 2024 y 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 del proyecto vital, desarrollando algunos de los elementos necesarios para crearlo.

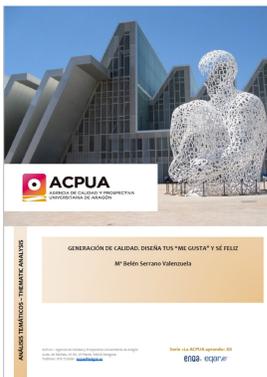
La segunda denominada “Aprendo a ser feliz” se centra en conocer el modo de analizar psicológicamente lo que le ocurre al joven, diferenciando lo que piensa, lo que siente y lo que hace. En cada uno de estos apartados, se define en primer lugar lo que no se controla y, en el apartado en positivo, se dan sencillas pautas de solución de problemas.

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

## RESULTADOS

“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, enseñan las claves para mejorar la sensación de felicidad.

La publicación, denominada La ACPUA aprende n.º 12, está disponible *online* en el sitio web de ACPUA y se puede comprar en la Editorial Certeza y en todas las librerías.



## CONCLUSIONES

Este Manual puede utilizarse para medir el aprendizaje de los jóvenes en la creación de su proyecto vital de calidad, antes y después de la lectura y aplicación de este Manual.

La creación de un test de calidad personal creado ad hoc y de un termómetro de la satisfacción constituyen uno de los recursos para la medición de la adquisición de conocimientos de salud mental de los jóvenes.

Se puede hacer uso de los recursos didácticos del Manual, tanto en las tutorías docentes de la educación reglada como en los espacios lúdicos y formativos de la educación no reglada.

La ACPUA ha detallado, en su planificación estratégica 2024-28, la puesta en marcha de un Programa de Bienestar para el estudiantado universitario, basado en este Manual, que será creado con la metodología “fit for purpose” presente en los estándares y directrices de calidad de la educación superior europeos (ESG, 2015). La metodología y los resultados serán compartidos en la página web de la ACPUA.

[Agencia de Calidad y Prospectiva Universitaria de Aragón | ACPUA](http://www.acpua.es)

### Organiza



Cátedra FUNDACIÓN EDELVIVES del cuidado educativo integral  
Universidad Zaragoza



Centro de Innovación, Formación e Investigación en Ciencias de la Educación  
Universidad Zaragoza

GOBIERNO DE ARAGON  
Departamento de Educación, Cultura y Deporte

### Patrocina



Technologies

### Colabora



FUNDACIÓN EDELVIVES



CONSEJO DE PROFESORES



Departamento de Ciencias de la Educación Universidad Zaragoza



Facultad de Educación Universidad Zaragoza



FAPAR



FECAPARAGÓN



Cátedra Música e Inclusión para el Cambio Social Universidad Zaragoza



iASS