

RESPIRAUSAL: Ecologías del bienestar y regulación emocional en el campus universitario de Salamanca.

López, Sabina^{1a}, León, Ana Cristina^{2b}

Universidad de Salamanca, sabinalopang@usal.es; Universidad de Salamanca, aleon@usal.es

Palabras clave: Sociología del bienestar, salud mental universitaria, regulación atencional, sociología digital, campus saludable.

Grupo de trabajo: Psicología Social

1) Introducción: presentación y objetivos

El incremento del malestar psicológico en población universitaria constituye uno de los principales desafíos contemporáneos de la educación superior, siendo una situación calificada como “muy grave” por la CREUP en su último informe del 2025 y que merece la atención de la comunidad universitaria (CRUE, 2024). No obstante, su análisis se ha centrado predominantemente en indicadores individuales de ansiedad o depresión (Liu et al., 2023), sin integrar de forma sistemática las dimensiones estructurales, digitales y socioespaciales que configuran la experiencia universitaria (Barden y Caleb, 2019; Cobo-Rendón y García-Álvarez, 2022).

En el contexto de la sociedad digital, marcada por la hiperconectividad, la economía de la atención y la intensificación del rendimiento (Durao et al., 2024; Loor, 2026), el campus no puede entenderse únicamente como infraestructura académica, sino como un entorno socioemocional que modula la experiencia de estrés y bienestar (Shek y Li, 2025; Worsley et al., 2022).

El proyecto RESPIRAUSAL, financiado por la convocatoria Campus Sostenible de la Universidad de Salamanca, adopta un enfoque ecológico (Grouzet, et al. 2024; Stratford, 2024; Houlden et al., 2022) desde la sociología del bienestar (Letak, 2025), el cual integra tres niveles analíticos: regulación emocional individual, prácticas corporales y configuración espacial del campus.

El objetivo general es analizar la relación entre percepción del entorno universitario, conexión con la naturaleza, prácticas atencionales y niveles de bienestar y ansiedad. Asimismo, se explora el impacto de una intervención comunitaria basada en pausas sencillas y combinadas de bienestar, tales como la respiración, el contacto con la naturaleza, la arteterapia y el movimiento consciente.

A partir de este enfoque, el estudio busca contribuir al debate psicosocial sobre la salud mental universitaria mediante una perspectiva que trascienda los enfoques exclusivamente individualizantes del malestar psicológico.

2) Planteamiento teórico-metodológico

El estudio presenta un diseño mixto secuencial con muestra de conveniencia compuesta por estudiantes, PDI y PTGAS de la Universidad de Salamanca. En la fase diagnóstica se recogieron datos cualitativos sobre la vivencia emocional del campus y se administró una batería de escalas breves validadas internacionalmente.

En el bloque de conciencia respiratoria y mindfulness se incluyeron: la Breathing Awareness Scale–Short Form (BAS-4), una versión abreviada del Five Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ-6), así como ítems breves inspirados en la Mindful Attention Awareness Scale (MAAS-5). Estas escalas permiten evaluar conciencia interoceptiva, atención plena, autorregulación atencional y uso funcional de la respiración como estrategia regulatoria. En el bloque de ansiedad y malestar psicológico se administró la Generalized Anxiety Disorder scale (GAD-2) (dos ítems) y para la evaluación del bienestar se incluyó un indicador reducido de bienestar afectivo basado en el WHO-5 Well-Being Index.

En relación con la dimensión ambiental y socioespacial se incorporaron medidas ad hoc de conexión con la naturaleza y la identificación de espacios generadores de estrés, percepción de confort ambiental, seguridad subjetiva y uso diferencial de zonas verdes. Con dichas medidas se pretende realizar una cartografía emocional.

El análisis cuantitativo previsto incluye estadísticos descriptivos, análisis de fiabilidad interna (α de Cronbach), correlaciones bivariadas y modelos de regresión exploratorios para examinar asociaciones entre regulación atencional, conexión con la naturaleza, percepción espacial y niveles de ansiedad y bienestar. Dado el carácter no probabilístico de la muestra, los resultados se interpretarán en clave exploratoria y no inferencial.

La segunda fase del proyecto consiste en la implementación de una intervención comunitaria abierta y voluntaria basada en prácticas breves de respiración consciente, mindfulness, body scan y arteterapia. Las sesiones de marzo a junio se desarrollarán en aulas y espacios verdes del campus. Se empleará un diseño pre-post para evaluar cambios intra-sujeto. El objetivo no es plantear una intervención clínica, sino explorar el potencial preventivo y comunitario de las micro intervenciones en contextos académicos.

3) Resultados: principales aportaciones, resultados y conclusiones

Los primeros datos cualitativos evidencian una narrativa recurrente de saturación atencional, presión evaluativa y dificultad para desconectar del entorno digital, en línea con otras investigaciones (Palalas et al., 2024; Krebs et al., 2023). De forma preliminar, se observa que los espacios vinculados a evaluación y alta densidad social son percibidos como focos de tensión emocional, mientras que los entornos verdes y recreativos se describen como espacios potencialmente restaurativos, lo que encaja con otros resultados procedentes de la literatura científica (Hubbard et al., 2025; Delgado-Serrano et al., 2024; Knight et al., 2022).

Desde la sociología del bienestar, el proyecto propone tres contribuciones: 1) En primer lugar, conceptualiza el malestar universitario como fenómeno situado en una ecología atencional atravesada por dinámicas estructurales. La fragmentación cognitiva no se interpreta como déficit individual, sino como efecto de un entorno de estimulación constante y presión académica, así como por hábitos no saludables; 2) en segundo

lugar, introduce una dimensión socioespacial al análisis del bienestar universitario, entendiendo el campus como productor de climas emocionales diferenciados; 3) en tercer lugar, examina las prácticas corporales y atencionales como herramientas de desaceleración que pueden fortalecer competencias regulatorias sin desplazar la responsabilidad estructural hacia el individuo.

Este trabajo no pretende ofrecer soluciones simplistas a problemas complejos. Su aportación reside en repensar la universidad como entorno de cuidado colectivo. En un contexto donde la atención se ha convertido en recurso económico y la productividad continua en norma cultural, institucionalizar microespacios de pausa y tranquilidad constituye una intervención tanto preventiva como simbólica (León, 2025).

El proyecto abre líneas futuras de análisis longitudinal, comparación entre colectivos universitarios y desarrollo de cartografías de estrés espacial. Asimismo, plantea la necesidad de integrar diseño ambiental, educación emocional y alfabetización digital crítica en estrategias institucionales de promoción de la salud. Desde esta perspectiva, contribuye al debate sobre salud mental en educación superior mediante un enfoque estructural, ecológico y metodológicamente fundamentado. Además, evalúa la viabilidad de intervenciones breves, de bajo coste y alta accesibilidad, potencialmente integrables en la cultura universitaria (Putwain, 2019; Worsley et al., 2022).

En última instancia, el proyecto propone desplazar la concepción del bienestar desde una responsabilidad exclusivamente individual hacia una competencia colectiva y contextual (Putwain, 2019; Boulton et al., 2019; Douwes et al., 2023). Legitimar la pausa, la respiración y la conciencia corporal en espacios públicos universitarios no constituye únicamente una práctica preventiva, sino una intervención sociológica sobre las condiciones materiales, simbólicas y atencionales que configuran la experiencia cotidiana del campus (Houlden et al., 2022).

Referencias bibliográficas

Libros:

Barden, N., & Caleb, R. (Eds.). (2019). Student mental health and wellbeing in higher education: A practical guide. Sage.

Cobo-Rendón, R., & García-Álvarez, D. (Eds.). (2022). Well-being and its promotion in educational contexts: Global perspectives and local challenges. Springer.

Grouzet, F. M., & Lee, E. S. (2024). Ecological well-being. In Encyclopedia of quality of life and well-being research (pp. 1975-1978). Cham: Springer International Publishing.

Shek, D. T., & Li, X. (2025). Promoting Holistic Development in University Students. Springer.

Artículo de Revista:

Boulton, C. A., Hughes, E., Kent, C., Smith, J. R., & Williams, H. T. (2019). Student engagement and wellbeing over time at a higher education institution. PloS one, 14(11), e0225770.

Delgado-Serrano, M. M., Melichová, K., Mac Fadden, I., & Cruz-Piedrahita, C. (2024). Perception of green spaces' role in enhancing mental health and mental well-being in small and medium-sized cities. *Land Use Policy*, 139, 107087.

Douwes, R., Metselaar, J., Pijnenborg, G. H. M., & Boonstra, N. (2023). Well-being of students in higher education: The importance of a student perspective. *Cogent Education*, 10(1), 2190697.

Hubbard, G., Verde, P. A., Barrable, A., O'Malley, C., Barnes, N., & Toner, P. (2025). A systematic literature review and meta-analysis of virtual reality nature effects on higher education students' mental health and wellbeing. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 17(5), e70060.

Knight, S. J., McClean, C. J., & White, P. C. (2022). The importance of ecological quality of public green and blue spaces for subjective well-being. *Landscape and urban planning*, 226, 104510.

Krebs, M., Kuhn, C., & Sitte, M. (2023). Success factor focus and attention in study and in the work context-a call for action at institutes of higher education in a more and more digitalized world. *EPiC Series in Computing*, 93, 97-104.

Letak, A. M. (2025). From self-care to social-self care: toward a sociology of wellbeing. *Sociological Spectrum*, 45(1), 53-71.

Liu, X. Q., Guo, Y. X., & Xu, Y. (2023). Risk factors and digital interventions for anxiety disorders in college students: Stakeholder perspectives. *World Journal of Clinical Cases*, 11(7), 1442.

Loor, K. P. M. (2026). Aprender en tiempos de hiperconexión:¿ Cómo afecta la tecnología al desarrollo cognitivo juvenil?. *Ciencia y Educación*, 7(1.2), 60-68.

Palalas, A., Pegrum, M., & Dell, D. (2024). Regaining focus: Promoting attentional literacy in digital higher education. *Australasian Journal of Educational Technology*, 40(6), 1-18.

Putwain, D. W. (2019). Wellbeing and higher education. *Educational Psychology*, 39(3), 291-293.

Stratford, R. J. (2024). Towards ecological everything–The ecological university, ecological subjectivity and the ecological curriculum. *Policy Futures in Education*, 22(7), 1338-1356.

Worsley, J. D., Pennington, A., & Corcoran, R. (2022). Supporting mental health and wellbeing of university and college students: A systematic review of review-level evidence of interventions. *PLoS one*, 17(7), e0266725.

Capítulo de libro:

Mejía, A. C. L., & Ordaz, R. G. (2025). Hacia una pedagogía del descanso en el aula universitaria: lecciones desde la neurociencia y la DMN. In *Prácticas del bienestar: experiencias en torno al cuerpo y la salud* (pp. 218-230). Dykinson.

Referencias de internet:

Coordinadora de Representantes de Estudiantes de Universidades Públicas. (2025, 9 de octubre). CREUP exige una estrategia nacional de salud mental universitaria y

recursos suficientes para su atención. <https://www.creup.es/contenido/2025/10/NOTA-DE-PRENSA-SALUD-MENTAL.pdf>

CRUE Universidades Españolas. (2024). Documento de consenso sobre la salud y el bienestar emocional en las universidades (Grupo de Trabajo de Universidades Saludables, CRUE-Sostenibilidad). <https://www.crue.org/wp-content/uploads/2024/05/GT-Univers.-Saludables-Documento-Consenso-Salud-y-Bienestar-Emocional-en-las-Universidades.pdf>

Durao, M., Etchezahar, E., Gómez Yepes, T., & Muller, M. (2024). Hiperconectados. Los desafíos psicológicos de la era digital (1a ed). TechPsyLab.