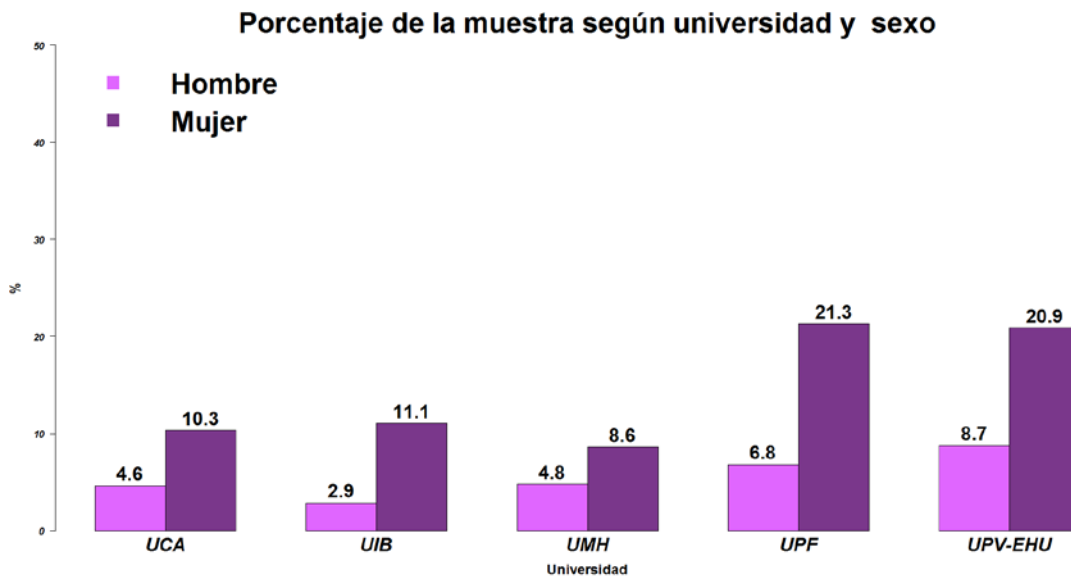


## Estudio UniverSal, ¿Cómo estamos?

El estudio **UniverSal-Universidad y Salud Mental**, que se inició en octubre de 2014, ha completado recientemente el periodo de SEGUIMIENTO DEL PRIMER AÑO (curso académico 2015/16).

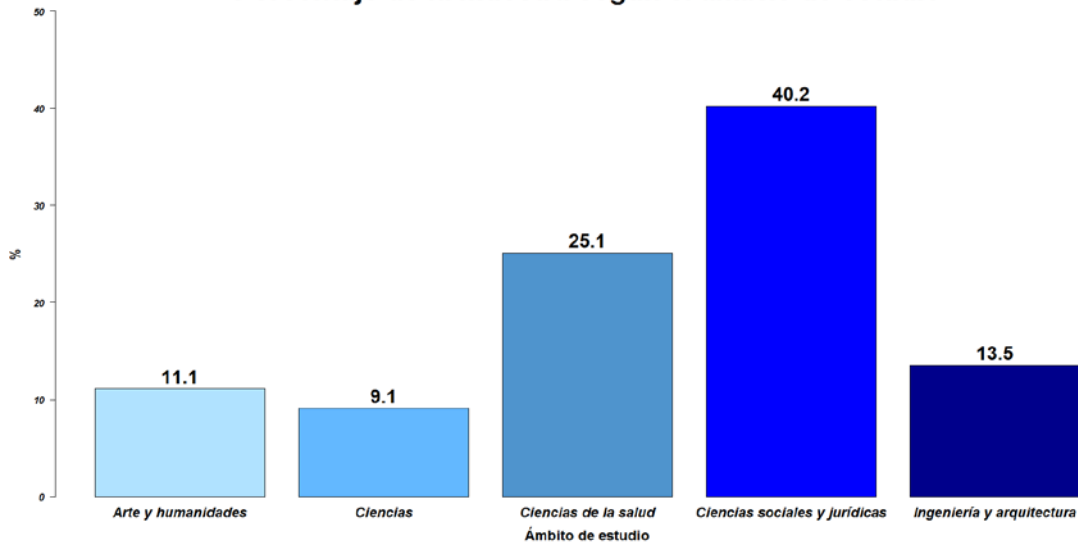
### 1. Participación en el estudio

En la encuesta inicial participaron **2.343 estudiantes de primer curso** de las 5 Universidades incluidas (Universidad de Cádiz, Universidad Islas Baleares, Universidad Miguel Hernández, Universidad Pompeu Fabra, Universidad del País Vasco). De todas ellas, la UPF tuvo una mayor participación (30%), mientras que en la muestra final el grupo más grande es el de estudiantes de la UPV-EHU (n=694). Del total de la muestra la media de edad es de 18,6 (DE 1,2) años, la mayoría están estudiando grados en Ciencias Sociales y Jurídicas y el 72% son mujeres.



UCA: Universidad de Cádiz, UIB: Universidad Islas Baleares, UMH: Universidad Miguel Hernández, UPF: Universidad Pompeu Fabra, UPV-EHU: Universidad del País Vasco.

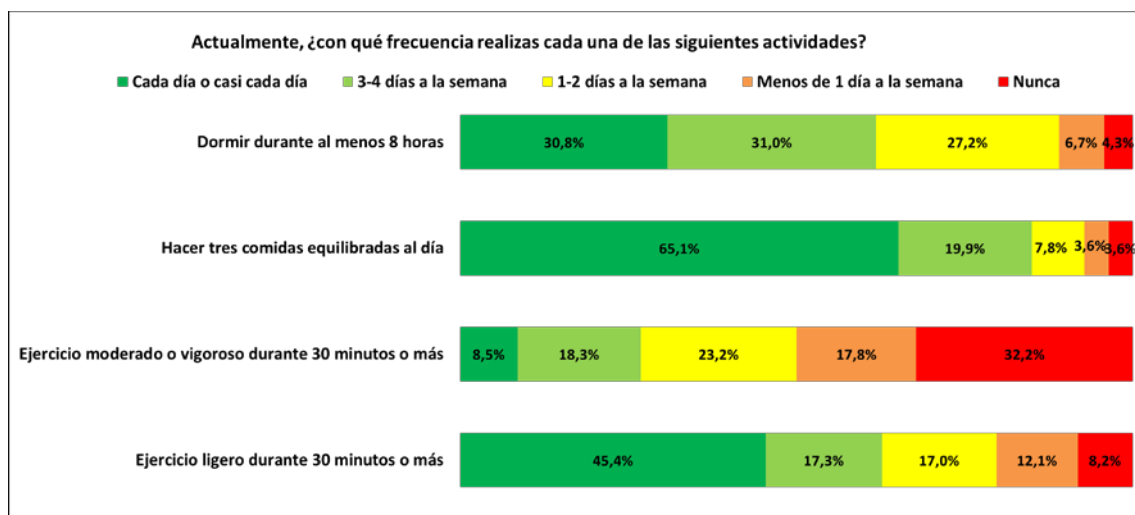
## Porcentaje de la muestra según el ámbito de estudio



En la encuesta inicial se recogieron datos de salud en diversos ámbitos, como son: bienestar psicológico, conductas saludables, salud mental, consumo de alcohol y sustancias, factores académicos, sexualidad, uso de servicios y tratamiento, entre otros.

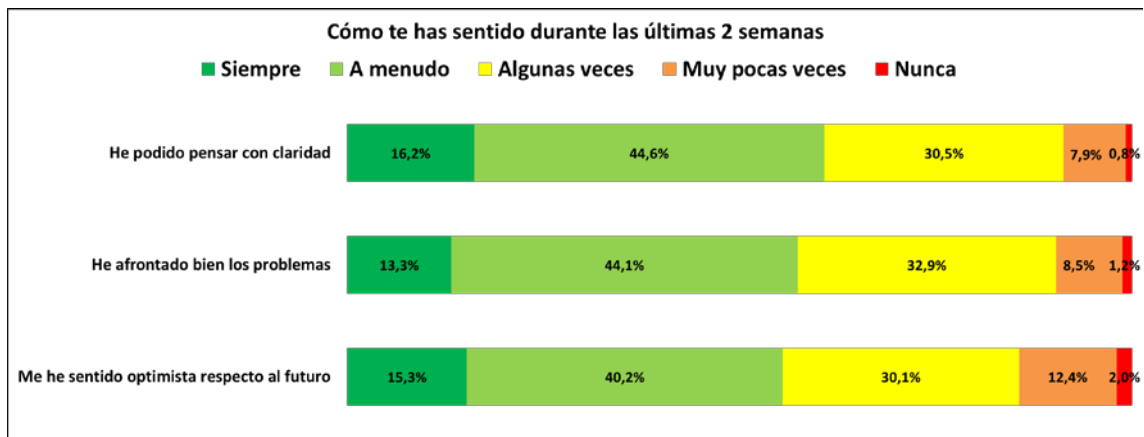
## 2. Conductas saludables

Al preguntar por conductas saludables, el 45% de los participantes respondieron que realizan ejercicio ligero casi cada día; mientras que entre el 8 y 10% casi nunca o nunca tienen 3 comidas equilibradas al día o duermen al menos 8 horas.

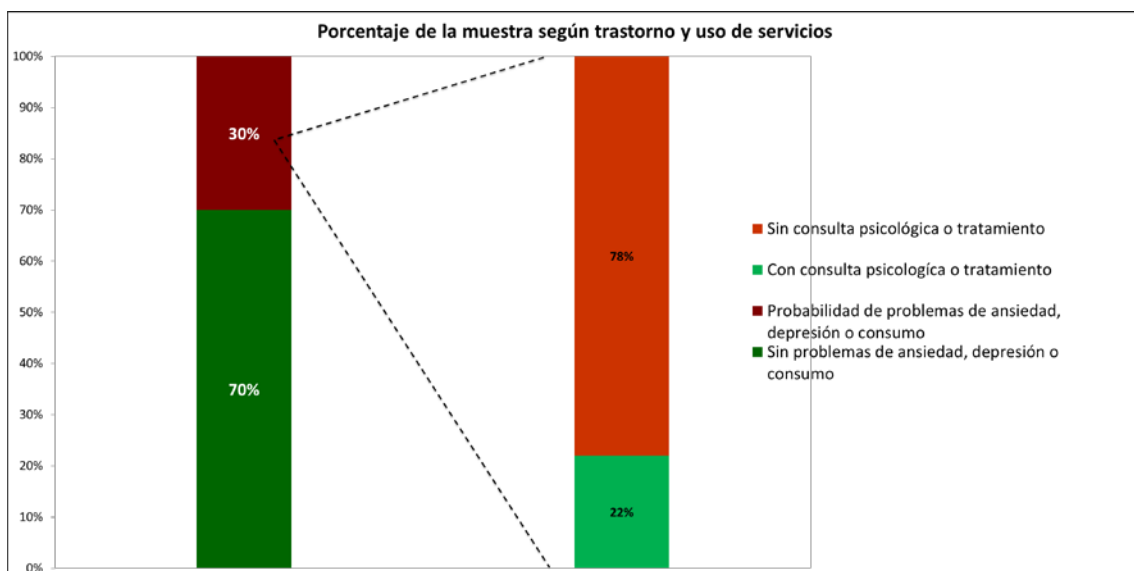


## 3. Bienestar psicológico y salud mental

En relación al bienestar psicológico, los resultados muestran que la mayoría de los participantes a menudo se han sentido optimistas frente al futuro (40%) y han afrontado bien los problemas (44%).



A partir de las respuestas a las preguntas de salud mental, se estima que el 20% de los participantes (n= 908) tiene una probabilidad elevada de haber padecido problemas de ansiedad, depresión o consumo de sustancias a lo largo de su vida. De ellos, sólo el 22% (n=200) han acudido alguna vez a consulta psicológica o recibido tratamiento durante el mismo periodo de tiempo. Esto sugiere un bajo uso de los servicios de atención de salud mental.



### ¡Gracias por participar!

Como muestra de agradecimiento a quienes han participado hasta ahora, se realizará un sorteo de 375 vales de 40 € para material académico, el día 8 de Noviembre de 2016.

### ¡Seguimos Recogiendo Datos!

El mes de noviembre de 2016 se iniciará el SEGUNDO SEGUIMIENTO del estudio, los participantes recibirán una invitación al cumplir 12 meses después del primer seguimiento. También serán invitados a participar en esta nueva encuesta, aquellos estudiantes que por cualquier razón no respondieron al seguimiento anterior. De nuevo, completar la encuesta de seguimiento se verá recompensado con un incentivo económico.