



UNIVERSIDAD DE  
MURCIA



# ESTRATEGIA DE SALUD Y BIENESTAR DE LA UNIVERSIDAD DE MURCIA

Vicerrectorado de Ciencias de la Salud y Servicios a la Comunidad Universitaria

# EL ORIGEN DE LA ESTRATEGIA



UNIVERSIDAD DE  
MURCIA



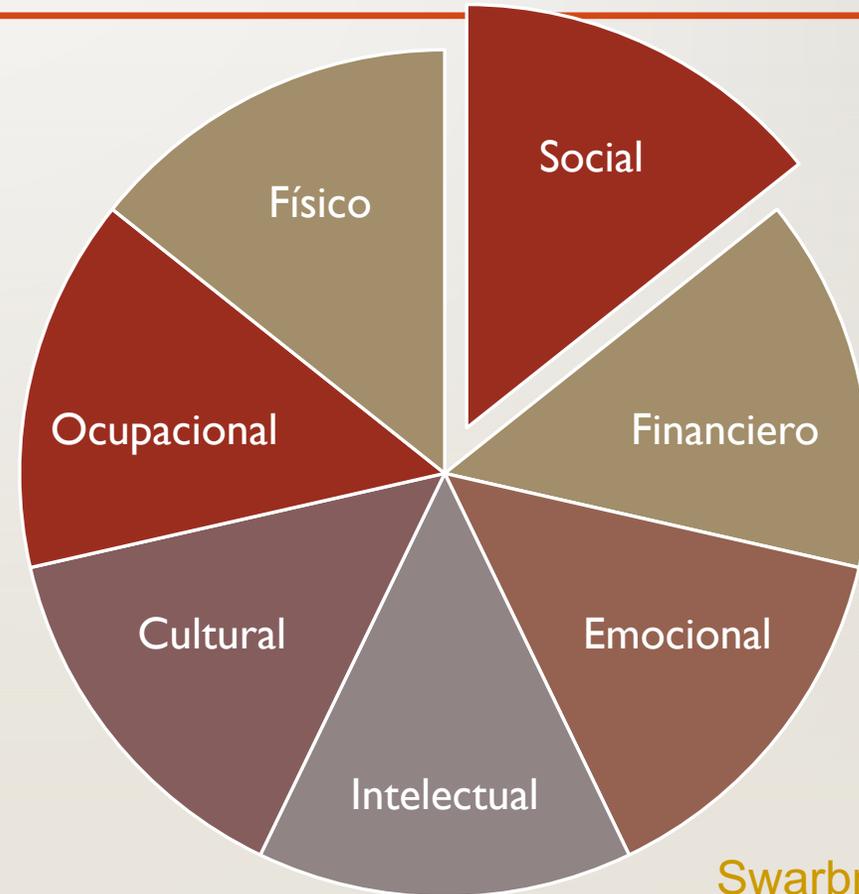
- Defensor universitario: octubre 2021
- Rector y vicerrectora de Ciencias de la Salud y Servicios a la Comunidad Universitaria
- Comisiones de trabajo
- Coordinador de Salud y Bienestar



# VISIÓN Y OBJETIVO DE LA ESTRATEGIA



- Promover la salud y el bienestar en el colectivo universitario
  - Integración de las personas con riesgo de exclusión y con problemas de salud mental
  - Promoción de hábitos de vida saludables (actividad física, alimentación, sueño, relaciones sociales, competencias para la vida, gestión emocional...)
  - Prevención de adicciones
  - Ambiente saludable



Swarbrick, Margaret

# DESTINATARIOS/CARACTERÍSTICAS



UNIVERSIDAD DE  
MURCIA



Trabajadores/as

Centrada en  
la  
prevención

Ejecutable

Atractiva

Evaluable

Investigadoras/es

Estudiantes



# EQUIPO DE GOBIERNO



# LÍNEAS DE ACTUACIÓN PREFERENTES



1. Plan de formación e información sobre salud mental
2. Plan de formación e información sobre bienestar y salud general
3. Programas dirigidos a la atención psicológica del colectivo universitario
4. Programas de actividad física y salud
5. Programas de promoción de hábitos saludables en alimentación, sueño y relaciones sociales
6. Programa para la prevención de las adicciones
7. Propuestas de *Intervención Psicosocial en trabajadores/as*
8. *Propuestas de Intervención Social en estudiantes*
9. Incorporación de indicadores de salud y bienestar en los sistemas de aseguramiento de la calidad

# ALGUNOS DE NUESTROS PROGRAMAS



UNIVERSIDAD DE  
MURCIA



- Conversaciones sobre trastornos mentales
- Programas OPE y APP de atención psicológica
- Umu-Salud
- Entrenamiento en mindfulness
- Plan de actuación en enfermedades invisibles
- Psicólogo/a en la segunda unidad de salud
- Plan de intervención psicosocial
- Actividades de difusión:  
<https://www.um.es/web/bienestar/inicio>

Inicio Sobre estrategia Programas Eventos Recursos

## Estrategia de salud y bienestar universitario

Novedades

DESESTIGMATIZANDO LA SALUD MENTAL  
CICLOS DE CONVERSACIÓN

ON AIR  
ESCÚCHATE  
ANSIEDAD Y DEPRESIÓN