
ESTRATEGIA DE SALUD Y BIENESTAR DE LA UNIVERSIDAD DE MURCIA

Objetivo

El objetivo primordial es la mejora de la salud de todo el colectivo universitario, con la finalidad de conseguir el bienestar de todas las personas que en ella estudian o desarrollan su actividad laboral, con el fin último de que alcancen el máximo desarrollo personal. Para ello, será imprescindible crear ambientes saludables para el trabajo y el estudio, que contemplen la integración de personas en riesgo de exclusión y la sostenibilidad medioambiental, realizar una intensa campaña de difusión y de formación que fomente la mejora de la salud global para promover el bienestar físico y psíquico, realizar un plan de atención a personas con problemas de salud mental y un plan de actividades de promoción de hábitos de vida y envejecimiento saludables. Además, es importante formar al colectivo universitario en competencias para la vida y para el manejo y afrontamiento del estrés.

Colectivos a los que va dirigida la acción y población diana

- Estudiantes, especialmente aquellos en riesgo de exclusión por problemas de salud mental, por problemas socioeconómicos, discapacidad, adicciones, etc.
- Trabajadoras/es de la universidad, especialmente quienes estuvieran afectados por algún problema que pueda producir exclusión social o discriminación.
- Investigadoras/es que desarrollan su actividad en la Universidad de Murcia, especialmente aquellos con alguna circunstancia que afecte a su salud o que pueda llevar a riesgo de exclusión social o discriminación.

Gobernanza y responsabilidad para llevar a cabo la estrategia

Todos los que de una forma u otra pertenecemos a la universidad tenemos un papel activo en la esta estrategia, desde la perspectiva de que cualquier persona puede cuidar de su bienestar y también contribuir a mantener la salud de los demás. Además, es de señalar que tienen una especial importancia quienes tengan responsabilidades de dirección o ejerzan como docentes.

En relación a la gobernanza, el Rector ha promovido y asume como responsable máximo el desarrollo y la ejecución de la ESTRATEGIA DE BIENESTAR Y SALUD MENTAL DE LA UNIVERSIDAD DE MURCIA, pudiendo delegar en cualquier vicerrectorado la coordinación y dirección de la misma. Por su parte, el consejo de dirección asume las actuaciones a llevar a cabo que estén dentro de sus competencias en aras de la promoción de la salud de los miembros de la Universidad de Murcia. Igualmente, la dirección de los centros, departamentos, etc., y personal de administración y servicios con personal a su cargo aplicarán las políticas y las actuaciones que se deriven de este ESTRATEGIA.

En lo que respecta a la propuesta y actuaciones de este plan, participarán activamente aquellos servicios que tengan como principal misión el cuidado de la salud, habiéndose de coordinar para la realización de las actividades previstas en esta estrategia, así como otras que fuesen surgiendo como parte de ella. Son de destacar las unidades o servicios como la Oficina de Universidad Saludable REUPS-UMU (Red Española de Universidades Promotoras de Salud-Universidad de Murcia), la Defensoría Universitaria, los Servicios Asistenciales, el Servicio de Actividades Deportivas,

el Servicio de Prevención de Riesgos Laborales, Calidad Ambiental, Seguridad Alimentaria y Nutrición (CASAN), el Servicio de Atención a la Diversidad y Voluntariado, el Centro de Orientación e Información de Empleo, la Oficina de Atención Social, el Centro Social Universitario, el Servicio de Cultura, el Campus Sostenible y Saludable, el Servicio de Información Universitario, etc.

Líneas de actuación preferentes

1. Evaluación y detección de necesidades. Se procurará establecer mecanismos de evaluación que permitan conocer la situación actual del colectivo universitario en relación a la salud mental, y se procurará la coordinación de actuaciones de servicios, unidades y personas que realicen la detección de casos y colectivos especialmente vulnerables en su tarea cotidiana. Además, se analizará la necesidad de incluir indicadores de medición en los distintos sistemas de calidad de los centros.

1.1 Cuestionario de salud mental dirigido al colectivo universitario.

1.2 Elaboración de protocolos de detección de necesidades y de casos o colectivos vulnerables que favorezcan la coordinación de los servicios implicados en dicha detección.

1.2 Inclusión de indicadores en los sistemas de calidad de los centros, estudios y servicios donde se analicen por las distintas comisiones de calidad, juntas de centro, etc., indicadores de bienestar subjetivo, participación en programas de salud y hábitos saludables de los miembros de la unidad de análisis, formación para la salud, investigación sobre salud (TFG, TFM...), etc.

1.3. Programas de orientación psicopedagógica y detección de problemas de rendimiento académico y que pudieran ser causa o consecuencia de malestar psicológico (ADYV y COIE).

2. Plan de formación e información sobre problemas de salud mental: se realizarán campañas de difusión sobre problemas de salud mental con el fin de desestigmatizar a las personas que los sufren. Se informará de todos los recursos de salud de los que dispone la UMU. Se formará a personas con responsabilidad sobre otros para la detección y la prevención de estos problemas.

2.1. Hablemos de salud mental: desde la red nacional REUPS y, en concreto, desde REUPS-UMU de nuestra universidad (<https://www.um.es/web/reups/>), se realizan distintas actividades sobre la gestión emocional, las relaciones sociales, la salud biopsicosocial, etc. Igualmente se dispone de un repositorio documental y audiovisual sobre esta temática.

2.2. Jornada o semana al año dedicada a la salud mental. Podría ser la destinada por la OMS donde se propone el 10 de octubre de cada año.

3. Plan de formación e información sobre bienestar y salud general

3.1 Creación de una página web sobre los contenidos de salud, donde se irán alojando información y formación sobre distintos aspectos de salud y bienestar, y se dará difusión a campañas concretas de los



distintos servicios asistenciales y de otros relacionados con la promoción de la salud del colectivo universitario.

3.2. Dicho entorno web será el punto de partida que permitirá la elaboración del *Mapa de Activos en Salud de la Universidad de Murcia*, es decir, la identificación de las riquezas y los recursos de la comunidad universitaria que generan salud entre sus integrantes por medio de un proceso participativo y focalizado en lo que nos hace estar sanos. Una iniciativa pionera dentro de la REUPS y también en nuestra universidad.

3.3. Desde la REUPS y REUPS-UMU y otras áreas o servicios, se realizan distintas actividades sobre la importancia del ejercicio físico, la dieta, el sueño, etc. Igualmente se dispone de un repositorio documental y audiovisual sobre esta temática.

3.4. Fomentar encuentros sobre “bienestar”. Mediante la realización de jornadas, seminarios, foros, etc. se dará información y formación sobre la salud y el bienestar.

3.5 *Plan de mejora del bienestar psicológico y prevención del abandono dirigido a estudiantes universitarios:*

Se realizarán talleres interactivos presenciales con estudiantes y una plataforma en Internet con un repositorio de acceso gratuito con documentación y videos breves en los que se aborden las principales dificultades del alumnado con problemas académicos y las estrategias y pautas para hacer frente a dichas dificultades.

4. *Programas dirigidos a la atención psicológica del colectivo universitario*

4.1 *Plan de atención individual a personas con problemas de salud mental:*

La Universidad de Murcia ofrece sesiones de tratamiento individualizado para personas del colectivo con problemas de salud mental (problemas familiares, depresión, ansiedad o problemas mayores), dirigidos a estudiantes, personal de la universidad y familiares de los mismos, así como a investigadores.

Desde el grupo de Investigación KA2 BENDIT-EU se pretende concienciar sobre el síndrome de Burnout y proporcionar, a gran escala, información actualizada y basada en evidencias, que se centre en la identificación, prevención e intervenciones para el Burnout académico.

4.2 *Plan de prevención e intervención en la salud mental del alumnado, investigadores y trabajadores de la universidad:*

Se realizarán sesiones mensuales, tanto en la modalidad online como presencial (en grupos reducidos), para el desarrollo de herramientas psicológicas que fomenten la prevención del estrés, ansiedad o depresión, promoviendo el aprendizaje permanente, en particular mediante oportunidades para la mejora de las capacidades. También se formará en habilidades de resolución de problemas y gestión de conflictos, mejorando la calidad, inclusividad, eficacia y pertenencia para el futuro mercado laboral de los sistemas de educación y formación, habida cuenta de las necesidades del mercado de trabajo.

4.3. Programa para la utilización de herramientas digitales para el diagnóstico, prevención, consejo psicológico e intervención de Burnout académico en estudiantes (<https://bendit-eu.eu/>).

5. Programa de actividad física y salud

Desde el Servicio de Actividades Deportivas o SAD (<https://www.um.es/web/deportes/>) se pondrá en marcha un programa de actividad física y salud basado en las premisas de que “nunca es tarde para empezar y que poco es mucho”, que permita que los miembros del colectivo universitario puedan ir mejorando su salud física con una programación adaptada a sus necesidades, proponiendo metas alcanzables que posibiliten ir incorporando en su rutina estos hábitos saludables. El programa permitirá que cada persona comience en el nivel que necesite y pueda ir aumentando número, frecuencia e intensidad de actividades a medida que vaya progresando de acuerdo a su estado físico. Se creará una plataforma para el desarrollo y control del programa. También se organizarán actividades grupales para el intercambio de experiencias y para promover buenas relaciones entre miembros del colectivo universitario.

Se promoverán actuaciones de mejora de la salud a través de la actividad física desde de las facultades, para lo cual se contará en cada una de ellas con una persona que coordine la estrategia de promoción de salud en las mismas.

6. Programa de promoción de hábitos saludables en alimentación, sueño y relaciones sociales

Para ello se realizarán campañas de información y formación, que podrán tener formato de talleres presenciales u online (para favorecer la asistencia de un mayor número de personas), impartidos por especialistas en estos ámbitos con capacidad de comunicación. También se incluirá información sobre todo ello en el entorno virtual creado para promover la salud y el bienestar en la universidad.

En el ámbito de la alimentación saludable, se contará con profesionales nutricionistas que informarán específicamente sobre lo que significa una alimentación equilibrada, el tipo de alimentos más saludables, el riesgo de las dietas no controladas y la importancia de comer alimentos poco procesados. Se enseñará a hacer comidas rápidas y saludables con alimentos sostenibles. Se atenderán también necesidades específicas de la población estudiantil y trabajadora.

En relación a los hábitos de sueño, contaremos con especialistas en este ámbito, que informarán de la importancia de dormir bien para el desarrollo adecuado del trabajo o el estudio. Se prestará especial atención a la necesidad de tener hábitos saludables y de evitar el consumo de sustancias que puedan alterar el sueño haciéndolo poco reparador.

Desde el Centro Social Universitario dependiente del vicerrectorado con competencias en estudiantes), conociendo la importancia que tiene para el desarrollo de la salud el bienestar social y el establecimiento de relaciones sociales saludables, se proponen distintos eventos y programas relacionados con tres grandes áreas:

5.1. Actividades relacionadas con el ocio y el tiempo libre, como excursiones, visitas culturales, etc.

5.2. Actividades culturales, como coloquios sobre cine o literatura, actividades artísticas, etc.



5.3. Actividades de formación extracurricular, entendiendo que la formación del estudiante ha de ser holística y ha de comprender una serie de competencias sobre todo en el ámbito de lo social que ha de materializarse como externo al currículo académico.

Estas actividades permitirán no solo la formación integral del estudiantado y su inmersión en la vida universitaria sino que además fomentarán las relaciones sociales saludables.

7. Programa para prevenir las adicciones

Se realizará una intensa campaña de difusión y formación sobre los riesgos de las adicciones a sustancias, dispositivos y conductas, mediante charlas, talleres, difusión en redes utilizadas por la población estudiantil, etc. Cabe destacar que esta acción de difusión será realizada por estudiantes de la universidad, que recibirán una formación adecuada y actuarán como mediadores en salud. Con esta iniciativa REUPS-UMU, creada en 2018 para la prevención del consumo conjunto de tabaco y cannabis, que se pretende ampliar a otras sustancias y conductas, esperamos un mayor impacto de esta modalidad de formación entre iguales sobre el colectivo de estudiantes al que va dirigido.

8. Propuestas de Intervención Psicosocial en trabajadores/as

A partir de los resultados de la evaluación de los factores psicosociales de riesgo de la Universidad de Murcia, se desarrollarán distintas actuaciones para la mejora de la salud del colectivo laboral que incluyen:

8.1. Manual de recursos preventivos de carácter psicosocial.

8.2. Plan de formación para puestos con responsabilidad en la dirección y técnicas de afrontamiento al estrés y otros recursos personales.

8.3. Plan de desconexión digital.

8.4. Análisis y evaluación de puestos de trabajo en un contexto de desconexión digital.

8.5. Mejora de los procesos de socialización y acogida de personal de nuevo ingreso.

8.6. Mejora de los canales de comunicación y portales de transparencia.

8.7. Atención y adaptación de puestos para puestos con problemas mentales.

9. Propuestas de Intervención Social en estudiantes

La Oficina de Atención Social de la UMU (<https://www.um.es/en/web/oficinasocial/>) tiene por función primordial la de promover el apoyo a favor de las y de los estudiantes, favoreciendo una mayor equidad, una mayor igualdad de oportunidades, y removiendo los obstáculos, especialmente de carácter económico y social, que dificultan que quienes estudian en esta institución puedan llegar al alcanzar sus metas personales y profesionales.

8.1. “Ningún estudiante atrás”: distintas convocatorias para ayuda a matrícula o por necesidades económicas urgentes.



8.2. “Programa mentor”: para prácticas remuneradas en estudiantes en situación de vulnerabilidad social.

A este respecto, resaltar que desde el SADYV se realizan actividades y programas de integración social.

8.3. “Siempre inclusivos”: programa de apoyo a la integración del colectivo con necesidades educativas en situaciones de vulnerabilidad.



Programa e indicadores

Estrategia	Programa-acción	Servicios Implicados	Indicadores
1. Evaluación y detección de necesidades	Encuesta sobre salud mental y bienestar	Vicerrectorado de SCU	-Indicadores de bienestar -Prevalencia de problemas mentales
	“Protocolo para la detección de necesidades”	Todos	-Protocolos normalizados de detección de necesidades
	“Indicadores de la salud en los sistemas de calidad de los centros”	Vicerrectorado SCU	Inclusión de indicadores de salud en centros, facultades, servicios y titulaciones
	“Visita a los centros y facultades”	Vicerrectorado SCU	- Detección de necesidades e incorporar acciones y medidas a propuesta de los centros
	Programas de orientación psicopedagógica y detección de problemas de rendimiento académico y que pudieran ser causa o consecuencia de malestar psicológico	ADYV y COIE	- Número de programas - Participantes
2. Plan de formación e información sobre problemas de salud mental	“Hablemos de trastornos mentales”	REUPS-UMU SADYV SPRL CSU	- Número de acciones (cursos, seminarios, campañas, etc.). - Participantes
	Proponer una fecha anual sobre “salud mental”	Vicerrectorado de SCU CSU CEUM	- Número de acciones - Participantes



3. Plan de formación e información sobre bienestar y salud general	Creación del espacio WEB	SIU TODOS	- Número de visitas - Atractivo y funcionalidad de la página web
	Mapa de Activos en Salud de la Universidad de Murcia	REUPS-UMU	
	Actividades de formación e información sobre bienestar	REUPS-UMU CSU CEUM	-Número de eventos y cursos -Participantes
	Plan de mejora del bienestar psicológico y prevención del abandono dirigido a estudiantes universitarios	SEPA ADYV	-Número de eventos y cursos -Participantes
4. Programas dirigidos a la atención psicológica del colectivo universitario	Plan de prevención e intervención en la salud mental del alumnado, investigadores y trabajadores de la universidad	SEPA SADYV REUPS-UMU SPRL	- Número de acciones (cursos, seminarios, campañas, etc.). - Participantes
	Plan de atención individual a personas con problemas de salud mental	SEPA SADYV COIE	- Número de acciones. - Participantes
	Burnout Académico	Grupo KA2 Facultad de Ciencias del Trabajo	- Número de acciones (cursos, seminarios, campañas, etc.). - Participantes
	Programas de orientación psicopedagógica y detección de problemas de rendimiento académico	COIE SADYV	
5. Programa de actividad física x	“nunca es tarde para empezar” “poco es mucho”	SAD	- Número de acciones (cursos, campañas, etc.).



salud	Programa de salud en las facultades	ED-coordinador salud facultad	- Participantes
6. Programas de hábito saludables	“La alimentación saludable”	CASAN GGII SPRL	- Número de acciones (cursos, seminarios, campañas, etc.). - Participantes
	“Los hábitos del sueño”	Vicerrectorado de SCU GGII SPRL	- Número de acciones (cursos, seminarios, campañas, etc.). - Participantes
	“Las relaciones sociales” - Actividades de ocio y tiempo libre - Actividades culturales - Actividades de formación extracurricular	CSU REUPS-UMU Servicio de cultura	- Número de acciones (cursos, seminarios, campañas, etc.). - Participantes
7. Programa para prevenir las adicciones	“Erradicando las adicciones”	REUPS-UMU SPRL SEPA	- Número de acciones (cursos, seminarios, campañas, etc.). - Participantes
8. Intervención psicosocial	8.1. Manual de recursos preventivos de carácter psicosocial. 8.2. Plan de formación para puestos con responsabilidad en la dirección y técnicas de afrontamiento al estrés y otros recursos personales. 8.3. Plan de desconexión digital. 8.4. Análisis y evaluación de puestos de trabajo en un contexto de desconexión digital.	SPRL Vicerrectorado de SCU Gerencia	- Número de acciones (cursos, seminarios, campañas, etc.). - Participantes



	<p>8.5. Mejora de los procesos de socialización y acogida de personal de nuevo ingreso.</p> <p>8.5. Mejora de los canales de comunicación y portales de transparencia.</p> <p>8.6. Atención y adaptación de puestos para puestos con problemas mentales</p>		
9. Intervención Social	<p>“Siempre inclusivos”</p> <p>“Ningún estudiante atrás”</p> <p>“Programa mentor”</p>	<p>SADYV</p> <p>Oficina de Atención Social</p>	<p>- Número de acciones promovidas</p> <p>- Número de estudiantes atendidos</p>