



Delegación del Rector
para la Salud y las
Relaciones con el
Sistema Sanitario

¿Cómo puedes cuidar tu salud mental?

Dedicando tiempo a hacer actividades que te ayuden a mejorar tu salud física y mental, y tu bienestar. Intenta incluir en tus rutinas diarias, acciones como practicar ejercicio de forma regular, mantener una buena alimentación, darle prioridad al sueño, practicar alguna actividad relajante, establecer prioridades y metas realistas, y socializar más allá de las redes sociales. Algunos de esos pequeños gestos diarios pueden tener un gran impacto en tu salud.

En la Universidad de Granada encontrarás una amplia oferta de actividades que te ayudarán a cuidarte, y una Red de “Agentes Promotores de Salud” que te orientarán sobre los recursos disponibles para ello.

ENCUENTRA TU AGENTE PROMOTOR DE SALUD MÁS CERCANO

RECURSOS DE LA UGR PARA LA MEJORA DE LA SALUD MENTAL

Centro Juvenil de Orientación para la Salud (CEJOS)

GR



GABINETE PSICOPEDAGÓGICO

<https://ve.ugr.es/secretariados-y-unidades/gabinete-psicopedagogico>
 Programas e intervenciones dirigidos a estudiantes de la UGR

PROGRAMAS

- Programa de Tránsito de bachilleratos y ciclos formativos a la UGR
- Programa de Atención a estudiantes en Riesgo de Abandono (AERA)
- Programa para Estudiantes con Altas Capacidades Intelectuales

TALLERES Y MICROTALLERES

- Entrenamiento en Habilidades sociales
- Rendimiento académico
- Estrategias de afrontamiento para mejorar la habilidad de hablar en público
- Ansiedad ante los exámenes
- El valor de los valores
- Adaptación a la vida académica



PROGRAMAS GRUPALES DE ATENCIÓN PSICOLÓGICA

- Depresión/ansiedad
- Reducción del estrés
- Educación en valores

ASESORAMIENTO

- Plan de Acción Tutorial
- Asesoramiento académico y vocacional

*Los talleres y microtalleres se realizan en fechas específicas del primer y segundo semestre

CLÍNICA DE PSICOLOGÍA

<https://clinicadepsicologia.ugr.es/>
 Programas e intervenciones dirigidos a toda la comunidad universitaria

PERSONAS ADULTAS

- * Evaluación y tratamiento de los trastornos de ansiedad (1): **Ansiedad social, ansiedad generalizada.**
- * Evaluación y tratamiento de los trastornos de ansiedad (2): **Fobias específicas, trastornos de pánico.**
- ** Evaluación y tratamiento del **trastorno por estrés.**
- Evaluación e intervención **psicológica en personas mayores.**
- Evaluación e intervención en **procesos de duelo y pérdidas**
- Tratamiento de **cannabis y tabaco**
- Trastornos de conducta **alimentaria:** evaluación y asesoramiento.
- Evaluación y tratamiento psicológico en **pacientes con fibromialgia.**
- Cómo conseguir **cambios beneficiosos en la vida y adoptar hábitos saludables.**
- Emisión de **Informes psicológicos.**



NIÑOS, NIÑAS, ADOLESCENTES, Y PERSONAS ADULTAS

- Evaluación y tratamiento de **niños, niñas y adolescentes con problemas y trastornos psicológicos.**
- Evaluación e intervención en **problemas de lecto-escritura y matemáticas en niños, niñas, adolescentes y personas adultas.**
- Neuropsicología clínica infantil y personas adultas.**
- Evaluación de niños, niñas, adolescentes y personas adultas con sospecha de **Alta Capacidad Intelectual.**
- Evaluación y tratamiento de los **trastornos del sueño.**
- Atención psicosocial a **mujeres e hijos/as víctimas de violencia de género**

*La inscripción se realiza en octubre (cupa limitada) y la terapia se realiza durante todo el curso
 **La inscripción se abre en enero (cupa limitada) y se realiza la terapia en el segundo semestre

ACTIVIDADES DEPORTIVAS

CURSOS



- Cubo Fit
- Cuerpo y Mente
- Danza y Baile
- Fitness
- Programa acuático
- Raqueta
- Programa «50
- Otros

PROGRAMA DE MONTAÑA
CAMPUS NÁUTICO
TU MOMENTO RUNNING
VOLUNTARIADO C.A.D.

<https://deportes.ugr.es/actividades>

ACTIVIDADES CULTURALES

EXPOSICIONES
TEATRO Y ARTES ESCÉNICAS
CINE Y FOTOGRAFÍA
CONFERENCIAS
CONCIERTOS Y ACTIVIDADES MUSICALES

<https://www.ugr.es/visitantes/agenda-cultural/portada>





UNIVERSIDAD DE GRANADA
Delegación del Rector para la Salud y las Relaciones con el Sistema Sanitario

RECURSOS EXTERNOS