

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

## ¿Cómo puedes cuidar tu salud mental?

Para cuidar tu salud mental, es importante que te sientas parte de un grupo. Rodéate de gente que te haga sentir bien. Formar parte de un grupo, compartir ideas y apoyarnos unos a otros hace que la vida merezca la pena. Para ello, la Universidad de Granada cuenta con una amplia oferta de actividades donde podrás conocer gente interesante.

Te proponemos también que hagas un uso racional de las "pantallas": comprueba las horas que les dedicas al día y piensa en todas las cosas que podrías haber hecho en ese tiempo. El ocio es muy importante; busca el que mejor se adapte a ti (deporte, lectura, música o arte). Colabora en actividades solidarias o de voluntariado, y te darás cuenta de lo importante que puedes llegar a ser para otras personas.

Por otro lado, y no menos importante, es clave que mantengas una alimentación equilibrada y variada, que hagas ejercicio de forma regular, que tengas una buena higiene del sueño y unos horarios y rutinas establecidos.

En la Universidad de Granada encontrarás una amplia oferta de actividades que te ayudarán a cuidarte tanto mental como físicamente. Para que puedas saber más sobre estos recursos cada facultad cuenta con una Red de "Agentes Promotores de Salud", que te orientarán sobre los recursos disponibles. Si necesitas ayuda, no dudes en contactar con ellos.

ENCUENTRA TU AGENTE PROMOTOR DE SALUD MÁS CERCANO

# RECURSOS DE LA UGR PARA LA MEJORA DE LA SALUD MENTAL

Centro Juvenil de Orietación para la Salud (CEJOS)



## 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 espedificas 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.

http://delegacionsaludiugs.es/ológico

Página, 3<sub>Cómo conseguir cambios</sub>
beneficiosos en la vida y adoptar
hábitos saludables.

nabitos saludables.

Emisión de informes osicológicos

### 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.

género

• Atención psicosocial a **mujeres e** at **୍ରୋଥିଡିଥି 5 iUniversida ende G**ranada





### Info UGR Salud Mental

## RECURSOS EXTERNOS