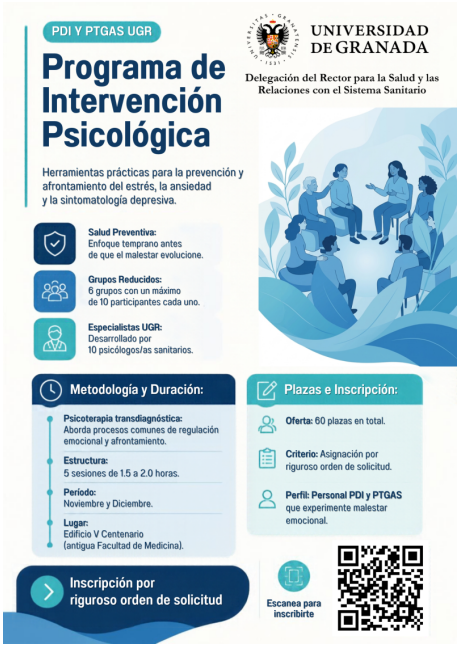
La UGR refuerza su compromiso con la salud mental de su personal con un nuevo programa de intervenci

Desde el Mié, 14/10/2026 - 13:45

La UGR refuerza su compromiso con la salud mental de su personal con un nuevo programa de intervención psicológica

La Universidad de Granada pone en marcha seis grupos de intervención psicológica dirigidos al PDI y PTGAS para prevenir y abordar el estrés, la ansiedad y los síntomas depresivos. El programa contará con diez profesionales de la Psicología Sanitaria y se desarrollará durante los meses de noviembre y diciembre.



La Universidad de Granada (UGR), a través de la Delegación del Rector para la Salud y las Relaciones con el Sistema Sanitario, pone en marcha un nuevo programa de intervención psicológica dirigido al personal docente e investigador (PDI) y al personal técnico, de gestión y de administración y servicios (PTGAS), con el objetivo de promover su bienestar emocional, prevenir los problemas de salud mental y proporcionar herramientas eficaces para afrontar situaciones de estrés, ansiedad y sintomatología depresiva.

Esta iniciativa se enmarca en el compromiso institucional de la UGR con la promoción de la salud y la prevención de los problemas de salud mental, apostando por una atención temprana, accesible y basada en la evidencia científica.

Copyright© 2026 Universidad de Granada

El programa será desarrollado por **diez profesionales especialistas en Psicología Sanitaria de la Clínica de Psicología de la Universidad de Granada** y contempla la creación de **seis grupos de intervención psicológica**, integrados por un máximo de diez participantes cada uno. Las sesiones se celebrarán durante los meses de noviembre y diciembre en el Espacio V Centenario de la UGR.

Una respuesta preventiva ante el malestar emocional

El estrés mantenido, la ansiedad y los síntomas depresivos constituyen importantes desafíos para la salud pública y el bienestar de la población. Factores como la incertidumbre, la hiperconectividad, las exigencias profesionales y las dificultades para conciliar las distintas esferas de la vida pueden contribuir a incrementar el malestar psicológico.

Cuando estas situaciones se prolongan en el tiempo y no se dispone de estrategias adecuadas para afrontarlas, pueden afectar tanto a la salud mental como a la física, manifestándose a través de alteraciones del sueño, fatiga, dificultades de concentración, problemas en las relaciones personales y un deterioro de la calidad de vida.

Consciente de esta realidad, la Universidad de Granada apuesta por actuar de forma preventiva, ofreciendo recursos de apoyo psicológico antes de que el malestar emocional se agrave o evolucione hacia problemas de mayor complejidad.

Psicoterapia transdiagnóstica: herramientas para mejorar el bienestar emocional

La intervención se fundamenta en un enfoque de **psicoterapia transdiagnóstica** , una modalidad terapéutica basada en la evidencia científica que aborda procesos psicológicos comunes a diferentes problemas emocionales, como las dificultades de regulación emocional, la preocupación excesiva o las estrategias de afrontamiento poco adaptativas.

Este enfoque permite trabajar de forma conjunta sobre síntomas relacionados con la ansiedad, la depresión y el estrés, proporcionando a las personas participantes herramientas prácticas para comprender y gestionar sus emociones, mejorar su bienestar psicológico y fortalecer sus recursos personales.

El formato grupal favorece, además, el aprendizaje compartido, el apoyo mutuo y la adquisición de estrategias que pueden trasladarse a diferentes situaciones de la vida cotidiana.

Copyright© 2026 Universidad de Granada

El programa está especialmente dirigido a personas del PDI y PTGAS que experimenten un malestar emocional significativo, aunque no necesariamente presenten un trastorno mental diagnosticado, reforzando así el carácter preventivo de la intervención.

Inscripciones abiertas

Este tratamiento psicológico tendrá una duración de 5 sesiones de 1.30-2.00 horas en el edificio del V Centenario (antigua Facultad de Medicina).

Se ofertarán **60 plazas distribuidas en seis grupos de diez personas** . La asignación de plazas se realizará por orden de solicitud, según lo previsto en la convocatoria. Ultimo día para inscribirse el jueves 29 de octubre.

Las personas interesadas pueden solicitar su participación a través del siguiente formulario:

https://forms.gle/F7j8q4HMpsHQQUZMA

Con esta iniciativa, la Universidad de Granada continúa avanzando hacia un modelo de universidad saludable, que sitúa el bienestar psicológico de las personas en el centro de sus políticas institucionales y entiende la promoción de la salud mental como una responsabilidad colectiva y una prioridad estratégica.

Copyright© 2026 Universidad de Granada