



**SEMINARIO ACPUA DE CALIDAD UNIVERSITARIA:
RECURSOS PARA EL BIENESTAR**



**PLAN INTEGRAL DE
SALUD Y BIENESTAR
UNIVERSITARIO**

 Mental

 Físico

 Social



Concepto y Alcance

Visión Estratégica

El proyecto sitúa a las **personas** y al **entorno académico** en el centro, integrando el bienestar como parte fundamental de la experiencia educativa y social de la Universidad.



Definición de Bienestar

Equilibrio dinámico entre el desarrollo académico o laboral y la plenitud física y emocional.



Objetivo General

Consolidar a la Universidad de Zaragoza como un entorno promotor de la salud para el desarrollo humano y la excelencia.

Resultados Clave



Bienestar Integral

Salud física, mental y social conjunta.



Logro Académico y Profesional

Salud como motor de motivación.



Cultura de Autocuidado

Hábitos saludables que perduran.



Enfoque "Whole University"

Entornos amables y políticas integrales.



Enfoque Preventivo

Actuar ante riesgos, estrés y salud mental.



Compromiso Institucional

Misión de Servicio Público



La Universidad de Zaragoza, como institución pública, asume el bienestar de su comunidad como un pilar esencial, amparado en sus **Estatutos** y su compromiso con el progreso social.

Evidencia y Alineación



Evidencia Científica

Calidad de docencia e investigación vinculada directamente al bienestar físico, psicológico y social.



Enfoque Integral

Interdependencia entre personal y estudiantado para la sostenibilidad institucional.



Agenda 2030 (ODS)

Salud y bienestar, Educación de calidad, Igualdad de género y Reducción de desigualdades.



Alianzas Estratégicas

Integración en **UNITA** (Europa) y **REUPS** (Red Española de Universidades Saludables).



campus
iberus





01

ESCUCHAR Y ATENDER

Identificar y atender las necesidades sobre salud y bienestar de la comunidad universitaria.



02

BIENESTAR INTEGRAL

Fomentar el bienestar físico, mental y social, mejorando la calidad de vida en el entorno.



03

CULTURA DE AUTOGESTIÓN

Promover el autocuidado y la resiliencia con herramientas y conocimientos prácticos.



04

ENTORNOS SALUDABLES

Impulsar espacios seguros, amables y sostenibles que favorezcan la convivencia positiva.



05

INCLUSIÓN SOCIAL

Identificar vulnerabilidades y diseñar acciones para generar bienestar en toda la comunidad.



06

EQUILIBRIO VITAL

Favorecer el balance entre responsabilidades académicas/laborales y la vida personal.



07

PERTENENCIA ACTIVA

Reforzar el sentido de pertenencia y la implicación en actividades sociales y culturales.



08

POLÍTICA INSTITUCIONAL

Consolidar una política basada en coordinación, evaluación continua y mejora.



NIVEL 1

Prevención

Identificar, anticipar, actuar de forma precoz y evitar los efectos de los factores, características o situaciones que comprometan la salud y bienestar de la comunidad universitaria



NIVEL 2

Promoción

Potenciar los recursos de salud y bienestar ya existentes en la comunidad universitaria.
Sensibilizar y fomentar el autocuidado



NIVEL 3

Atención

La universidad actúa como red de apoyo, intervención y derivación





NIVEL 1: PREVENCIÓN

ACTUACIONES CLAVE



Vicerrectorado de
Comunidad Universitaria
y Compromiso Social
Universidad Zaragoza



Anticipar y Actuar

La prevención es el primer paso para un campus seguro. Identificamos riesgos antes de que se conviertan en problemas.



https://www.youtube.com/watch?v=hqa_g807v0I



NIVEL 2: PROMOCIÓN

POTENCIAR Y SENSIBILIZAR



Vicerrectorado de
Comunidad Universitaria
y Compromiso Social
Universidad Zaragoza



Potenciar Recursos

La promoción busca fortalecer lo que ya funciona, sensibilizar y fomentar el autocuidado como base del éxito académico y personal.



<https://saludable.unizar.es/>



NIVEL 3: ATENCIÓN

APOYO, INTERVENCIÓN Y DERIVACIÓN



Red de Apoyo

La Universidad actúa como una red de seguridad, facilitando la intervención profesional y conectando con los recursos sanitarios cuando es necesario.





EJE 1: BIENESTAR EMOCIONAL

SALUD MENTAL Y PSICOLÓGICA



Vicerrectorado de
Comunidad Universitaria
y Compromiso Social
Universidad Zaragoza



Apoyo Psicológico

Servicios y programas de atención y acompañamiento psicológico accesibles para toda la comunidad universitaria.



Sensibilización

Campañas sobre salud mental en el entorno universitario para reducir el estigma y normalizar el cuidado.



Prevención del Estrés y Burnout

Acciones específicas para la prevención del estrés académico, laboral, la ansiedad y el síndrome de desgaste profesional.



Habilidades Socioemocionales

Formación en resiliencia, gestión emocional, técnicas de manejo del estrés y herramientas de autocuidado.



Prevención de Adicciones

Programas enfocados en la prevención del consumo de sustancias y adicciones comportamentales.



Riesgo Psicosocial

Implementación de protocolos de actuación ante situaciones de riesgo psicosocial detectadas en el entorno.



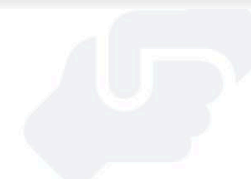
Prevención del Suicidio

Protocolos específicos de actuación, detección y apoyo para la prevención de la conducta suicida.



Equilibrio y Apoyo

Promovemos la salud mental y el equilibrio emocional mediante acciones preventivas, detección temprana y acompañamiento psicológico, fomentando entornos seguros, empáticos y libres de estigmas.





Gabinete Atención Psicosocial Universidad de Zaragoza



UBICACIÓN:

EDIFICIO INTERFACULTADES, 5ª planta, despacho 505 (frente ascensores)

HORARIO:

LUNES: 9:30h. a 13:30h. y 16:00h. a 20:00h.

MARTES: 16:00h - 20:00h.

MIÉRCOLES: 9:30h. - 13:30h.

CONTACTO:

976761356

gabinetepsicosocial@unizar.es

Solicitud cita previa Gabinete →



GABINETE PSICOSOCIAL

RECURSOS DE SALUD
MENTAL



EJE 2: BIENESTAR FÍSICO

ESTILOS DE VIDA SALUDABLES



Vicerrectorado de
Comunidad Universitaria
y Compromiso Social
Universidad Zaragoza



Actividades Formativas

Propuesta de actividades formativas diseñadas específicamente para el aprendizaje y cuidado de la salud física.



Fomento del Deporte

Impulso del deporte universitario y la actividad física regular como pilar fundamental del bienestar.



Alimentación Saludable

Implementación de programas de alimentación saludable y educación nutricional en los campus.



Espacios de Salud

Creación de espacios que contribuyan activamente al bienestar durante el desarrollo de actividades académicas y laborales.



Salud y Rendimiento

Impulsamos estilos de vida saludables que contribuyen al bienestar físico, mejorando directamente el rendimiento académico y la satisfacción laboral.





EJE 2: BIENESTAR FÍSICO

ESTILOS DE VIDA SALUDABLES



Vicerrectorado de
Comunidad Universitaria
y Compromiso Social
Universidad Zaragoza

Por tu Salud

UNIZAR MOVE
es hora de moverse

ME INTERESA

UNIZAR ALIMENTA
come bien, vive mejor

ME INTERESA

UNIZAR TE CUIDA
tu entorno, tu bienestar

ME INTERESA



EJE 3: BIENESTAR SOCIAL

LÍNEAS DE ACTUACIÓN



Vicerrectorado de
Comunidad Universitaria
y Compromiso Social
Universidad Zaragoza



Convivencia y Ciudadanía

Promoción de valores de convivencia positiva, respeto mutuo y ciudadanía responsable dentro de la comunidad universitaria.



Inclusión e Integración

Desarrollo de programas de integración específicos para grupos en situación de vulnerabilidad o riesgo de exclusión social.



Voluntariado y Participación

Impulso del voluntariado y la participación social activa como herramientas de compromiso con la sociedad y desarrollo personal.



Ocio Saludable

Fomento de alternativas de ocio saludable y creación de espacios de encuentro que favorezcan la socialización y el bienestar colectivo.



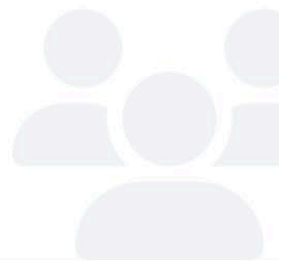
Conciliación

Favorecer el equilibrio entre las responsabilidades académicas o profesionales y la vida personal y familiar, previniendo el desgaste.



Red de Apoyo

Fortalecemos el sentido de pertenencia y la convivencia para construir una comunidad universitaria unida, inclusiva y solidaria.





EJE 3: BIENESTAR SOCIAL

LÍNEAS DE ACTUACIÓN



Vicerrectorado de
Comunidad Universitaria
y Compromiso Social
Universidad Zaragoza

1474

CAMPUS SAN FRANCISCO: SALA INTER



- ✓ Edificio Interfacultades
- ✓ Equipamiento audiovisual, 'vending' saludable, baños para personas con diversidad funcional, vestuarios y duchas para el personal, zona habilitada para lactancia...
- ✓ Uso individual como office, sala 'tupper', etc. y uso colectivo para el desarrollo de actividades académicas y socioculturales

ME INTERESA

CAMPUS SAN FRANCISCO: SALA FILO



- ✓ Facultad de Filosofía y Letras (Espacio Cafetería)
- ✓ Equipamiento audiovisual, sala de reuniones, 'vending' saludable, zona para calentar y preparar la comida...
- ✓ Uso individual como office, sala 'tupper', etc. y uso colectivo para el desarrollo de actividades académicas y socioculturales

ME INTERESA

CAMPUS SAN FRANCISCO: ESPACIO SAD



- ✓ Pabellón Polideportivo (vestíbulo)
- ✓ "Vending saludable", zona de descanso, material deportivo...
- ✓ Uso individual como sala 'tupper', etc. y uso colectivo para el desarrollo de actividades deportivas.

ME INTERESA

CAMPUS HUESCA: SALA HUMANAS



- ✓ Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación
- ✓ Equipamiento audiovisual, 'vending' saludable, zona para calentar y preparar la comida...
- ✓ Uso individual como office, sala 'tupper', etc. y uso colectivo para el desarrollo de actividades académicas y socioculturales

ME INTERESA

CAMPUS RÍO EBRO: SALA EBRO



- ✓ Plaza de las Ingenierías
- ✓ Equipamiento audiovisual, sala de reuniones, 'vending' saludable, zona para calentar y preparar la comida...
- ✓ Uso individual como office, sala 'tupper', etc. y uso colectivo para el desarrollo de actividades académicas y socioculturales

ME INTERESA



EJE 4: COMUNICACIÓN Y PARTICIPACIÓN

ACTUACIONES CLAVE



Vicerrectorado de
Comunidad Universitaria
y Compromiso Social
Universidad Zaragoza



Desarrollo de Canales

Desarrollo y consolidación de canales de información específicos sobre bienestar universitario para asegurar que la información llegue a todos.



Mejora de Accesibilidad

Mejora de la accesibilidad, claridad y actualización constante de la información disponible para eliminar barreras comunicativas.



Difusión Activa

Difusión proactiva de servicios, programas y recursos de apoyo a la salud y el bienestar existentes en la universidad.



Escucha Activa

Establecimiento de mecanismos bidireccionales de escucha activa y recogida de propuestas de la comunidad universitaria.



Coordinación

Coordinación estratégica de la comunicación entre los diferentes servicios y unidades implicadas en el bienestar.



Conectar y Escuchar

Garantizamos canales claros y eficaces que permiten informar, orientar y escuchar, promoviendo la participación y la transparencia





RadioUnizar

Grado de Periodismo | Facultad de Filosofía y Letras

[Inicio](#) [Secciones radioUnizar](#)

CON MUCHA MIGA



Mercado Unizar: consumo local en el corazón del campus

▶ 0:00 / 3:47

EN CLAVE DE CIENCIA



El Quinto Humor, un pódcast de estudiantes de medicina

▶ 0:00 / 3:49

CRONICA DE CAMPUS



Claves y voces del XI CICID en la Universidad de Zaragoza

▶ 0:00 / 5:02

CULTURÍZATE



De la comedia al filo: el giro de Fernando Tejero en "El Cautivo"

▶ 0:00 / 4:44

TIEMPO DE DEPORTE



Sport & Climate: Deporte que cuida el planeta en Unizar

▶ 0:00 / 3:49

ENTÉRATE CON INFOJOVEN



Philipp, estudiante Erasmus

▶ 0:00 / 14:48



Un compromiso estratégico con **tu bienestar**



Infórmate y Participa

Sigue los canales oficiales para conocer talleres y recursos.



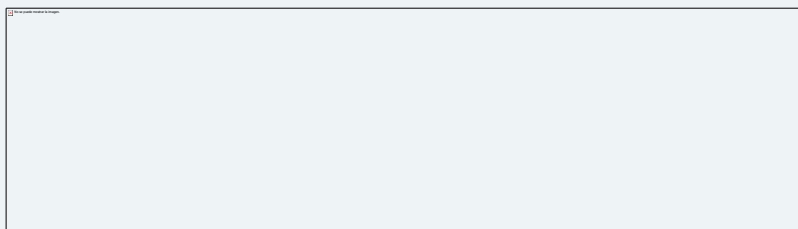
Cuida y Déjate Cuidar

El bienestar universitario lo construimos entre todas las personas.





Un compromiso estratégico con **tu bienestar**



3 SALUD
Y BIENESTAR

