

Un taller de ayuda de la UMH aborda el bienestar psicosocial de sus estudiantes

► La Unidad de Apoyo Psicológico imparte 6 sesiones de dos horas en doble turno a fin de reducir el estrés

J.M.GRAU

■ La Universidad Miguel Hernández de Elche va a poner en marcha un completo taller para ayudar a sus alumnado de grado a manejar el estrés en estos tiempos tan complicados tras superar una pandemia y aflorar en nuestra sociedad la importancia que tiene cuidar la salud mental.

Así las cosas, desde la Unidad de Apoyo Psicológico de la Universidad Miguel Hernández se impartirá de forma gratuita un programa grupal de control del estrés. El mismo consta de seis sesiones, de dos horas de duración cada una aproximadamente.

El objetivo del programa es reducir el estrés y mejorar las técni-

cas de afrontamiento en el estudiantado de grado de la UMH, mejorando así el rendimiento académico y bienestar psicosocial.

El taller arranca el próximo lunes 7 de noviembre y se repetirá cada lunes durante las siguientes cinco semanas: 7, 14, 21 y 28 de noviembre, y 5 y 12 de diciembre.

Además, cada lunes se impartirán dos turnos: turno de mañana, de 12 a 14 horas; y de tarde, de 15.30 a 17.30 horas.

«¿Pero... qué es el estrés?», «¿Voy a cambiar un par de cosas!», «No sé cómo me siento», «¿Qué tanto me afecta lo que pienso?», «Lo siento, no estoy del todo de acuerdo» y «¿Cómo puedo gestio-



Estudiantes en el edificio Altabix del campus de Elche, en foto de archivo.

ANTONIO AMORÓS

narme?» son los títulos de las distintas sesiones. El aforo está limitado a 16 personas en cada turno, por orden riguroso de inscripción.

La Unidad de Apoyo Psicológico de la Universidad Miguel Hernández tiene como objetivo en definitiva atender las necesidades de atención psicológica que plantea el estudiantado, mejorando su bienestar psicosocial y rendimiento académico mediante re-

cursos protectores y potenciadores de la salud mental de las y los estudiantes.

Para ello, se cuenta con un servicio de asesoramiento psicológico y pedagógico, con sede, según la página web de la UMH, en el edificio Tabarca del campus de Elche. A través de este servicio se llevan a cabo campañas de difusión, de información, impartición de cursos, jornadas y asesoramiento

individualizado para las personas que lo soliciten.

Asimismo, la UMH cuenta con un programa financiado por el banco Santander, a partir del cual se lanza una convocatoria de becas para suplir gastos derivados de servicios de ayuda psicológica y pedagógica que puedan requerir. Son ayudas para ayudar al bienestar personal y al rendimiento académico.