PROYECTO INTERDISCIPLINAR DE PROMOCIÓN DE LA SALUD MENTAL UNIVERSITARIA

Cinco campañas, un mismo proyecto

5–13 NOVIEMBRE 2026

PROGRAMA DE ACTIVIDADES



ALIMENTACIÓN E IMAGEN CORPORAL

Más allá de las redes

¿Qué mensaje le dejarías a alguien que se compara con otras personas en las redes sociales? Acércate a nuestro mural participativo. Lee las instrucciones del cartel, escribe una palabra o frase breve de apoyo en un post-it y pégalo en el mural. Tu mensaje puede contribuir a crear un espacio de reflexión sobre la autoestima, el respeto y la diversidad corporal. Participación libre, voluntaria y anónima.

9 NOVIEMBRE · 16:00–20:00
Fac. Económicas · Hall principal

10 NOVIEMBRE · 9:00–20:00
Fac. Económicas · Hall principal

11 NOVIEMBRE · 9:00–16:00
Fac. Económicas · Hall principal



HIGIENE DEL SUEÑO

Modo avión. ¿Qué te quita el sueño?

¿Qué dificulta tu descanso y qué hábitos te ayudan a dormir mejor? Acércate a la Cafetería de la Universidad y participa en el mural colaborativo Modo Avión. La pizarra estará dividida en dos secciones: “Tengo problemas para dormir” (con Post-its amarillos categorizados por causas como exámenes, pantallas o horarios) y “Duermo bien y del tirón” (con Post-its rosas para compartir tus mejores trucos y hábitos). Escribe tu idea, pégala en la columna correspondiente y escanea un código QR para ponerte a prueba con un quiz interactivo donde descubrirás datos clave sobre la higiene del sueño mientras juegas. La participación es 100% voluntaria y anónima.

6 NOVIEMBRE · 12:00–14:00
Cafetería Central · Campus de Vegazana

Sigue el proyecto

Instagram @saludmas_gid

QR Instagram

TikTok @gid.saludmas

QR TikTok

universidad de león
Universidad Saludable

SALUDMAS
GRUPO DE INNOVACIÓN DOCENTE

PROGRAMA DE ACTIVIDADES

5–13 NOVIEMBRE 2026



DESESTIGMATIZACIÓN

Escucha sin juzgar

¿Cuánto sabes realmente sobre la salud mental? Te invitamos a poner a prueba tus conocimientos a través de un breve test interactivo sobre los prejuicios y falsas creencias más comunes. Después de descubrir las respuestas, recibirás una tarjeta con dos códigos QR: uno para valorar si la actividad ha cambiado tu percepción sobre estos prejuicios y otro para conocer el Programa de Apoyo Psicológico de la Universidad de León.
Una actividad rápida, participativa y diseñada para reflexionar sobre la importancia de informarse, comprender y escuchar sin juzgar.

10 NOVIEMBRE · 16:00–18:30
Fac. Económicas · Hall principal

11 NOVIEMBRE · 16:00–18:30
Fac. CC. Salud · Hall principal



ADICCIONES

Muro Red Flag: ¿Opción o hábito?

¿Te suena el "puedo dejarlo cuando quiera" o "es solo para desconectar"? Pásate por nuestro Muro Red Flag, vota de forma anónima las frases más comunes sobre tecnología y consumo en la Universidad y descubre qué piensa tu campus. Tómate dos minutos, lleva el control de tu partida y consigue tu merch de la campaña.

9 NOVIEMBRE · 10:30–12:00
Fac. Económicas · Hall principal

9 NOVIEMBRE · 12:00–13:30
Fac. CC. Salud · Hall principal



ACTIVIDAD FÍSICA

Día del movimiento

El jueves 12 de noviembre se propone introducir pequeños descansos activos en las clases de los profesores que estén dispuestos a participar en la actividad. Durante la pausa, el alumnado podrá levantarse y realizar movimientos sencillos antes de continuar con la clase. La iniciativa busca recordar que el movimiento y actividad física también debe formar parte de la rutina universitaria, siempre de forma consciente y sana.

11 NOVIEMBRE · 9:00–11:00
Fac. CC. Salud · Hall principal

11 NOVIEMBRE · 11:00–13:00
Fac. Económicas · Hall principal

12 NOVIEMBRE
Aulas

Sigue el proyecto

Instagram @saludmas_gid

QR Instagram

TikTok @gid.saludmas

QR TikTok

universidad de león
Universidad Saludable

SALUDMAS
GRUPO DE INNOVACIÓN DOCENTE