

TÍTULO DE LA PROPUESTA	
Cómo cuidarnos en el siglo del burn out	
ÁMBITO TEMÁTICO	Atracción y retención del talento
ODS	3.- Salud y Bienestar
CAMPUS-SEDE	Albacete
PRESUPUESTO ASIGNADO	2.500 €
DESCRIPCIÓN BREVE DE LA PROPUESTA	
<p>Talleres de ayuda/atención psicológica que permita a todo tipo de personal adquirir o aprender métodos o herramientas que les permita detectar alertas emocionales que indiquen que algo va mal y se tienen que cuidar, cómo actuar en ese momento... Todo esto mediante sesiones participativas e interactivas por grupos. Hay que recordar a todo el mundo que lo primero siempre debe ser nuestra salud mental.</p>	
DESCRIPCIÓN DETALLADA	
<p>Sería una buena manera de demostrar tanto a sus actuales estudiantes y personal como a futuras personas interesadas que la UCLM cuida a su entorno, se preocupa de ellos más allá del ámbito profesional, nunca podemos olvidarnos de la cualidad humana, la cual a veces si da la sensación desde nuestro colectivo, que se olvida por completo.</p>	
ENLACE OPCIONAL	
<p>La preocupación de la UCLM por la salud mental: 700 alumnos pidieron ayuda el curso pasado (cmmedia.es) Ansiedad, estrés y depresión, entre las afecciones más comunes de los universitarios Las Noticias de Cuenca</p>	