

Recomendaciones para promoción de la salud y bienestar de estudiantes universitarios de la Universidad Autónoma del Estado de Morelos.

Las siguientes recomendaciones provienen del diagnóstico realizado a través de la Encuesta sobre Salud, Bienestar y Recursos de Afrontamiento (SABRA-UAEM) y otros recursos cualitativos que desarrollamos desde el **Centro de Investigación Transdisciplinar en Psicología (CITPsi)**, con el **objetivo de comprender y transformar las condiciones y procesos relacionados con la salud, bienestar integral y recursos de afrontamiento de la población de jóvenes estudiantes de nivel superior** de la Universidad Autónoma del Estado de Morelos (UAEM).

El diagnóstico nos ha permitido identificar los **factores y recursos más importantes asociados con el acceso, gestión, promoción y autocuidado de la salud y bienestar**. El siguiente gráfico resume las **acciones individuales y comunitarias recomendadas** a partir de los resultados:



La **colaboración de la comunidad universitaria ha sido crucial** para el desarrollo del proyecto. Extendemos nuestro **agradecimiento a la comunidad estudiantil universitaria y el apoyo de nuestras autoridades, personal docente y administrativo de las unidades académicas**.

Si desea extender a sus estudiantes la invitación a nuestros **“Talleres Virtuales de Prevención y Promoción de la Salud y Bienestar”**, favor de compartir el siguiente enlace de registro:

<https://forms.gle/aqojvKcSWi8YzYPa8>

Información y contacto a los correos:

jorge.quiroz@docentes.uaem.edu.mx | sabra.uaem@gmail.com