

programa  
ucm 

saludable  
y sostenible

Universidad  
Complutense  
de Madrid

Delegación del Rector para Salud,  
Bienestar Social y Medio Ambiente

Dirección de los Servicios de Prevención de  
Riesgos Laborales y Medicina del Trabajo

Servicio de Acción Social



Campus de Excelencia  
Internacional desde 2009

# Seis líneas estratégicas del

programa  **ucm**

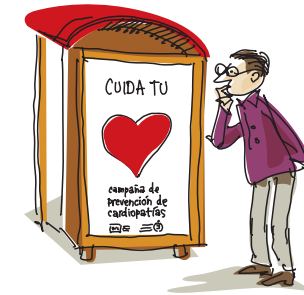
**saludable y sostenible**



**1** Habilidades para la vida y fortalezas humanas (Empatía, relaciones solidarias, pensamiento crítico, manejo de tensiones o estrés. Perseverancia, generosidad, autocontrol)



**2** Desarrollo sostenible y responsabilidad social (respeto a la naturaleza, políticas ambientales, económicas y sociales responsables)



**3** Protección psicológica y física para prevenir trastornos (campanas preventivas de trastornos cardiovasculares, músculo-esqueléticos, cáncer, sida, anorexia...)



**4** Estilos de vida saludables y bienestar (dieta sana, ejercicio adecuado, prevención del consumo de tabaco y otras drogas)



**5** Entornos físicos seguros (edificios, aulas, laboratorios sostenibles y con riesgos higiénicos eliminados o controlados)



**6** Entornos psicosociales positivos (para fomentar la motivación y el desarrollo profesional y humano en el trabajo y en el estudio, y prevenir los riesgos psicosociales)

## PROGRAMA UCM SALUDABLE Y SOSTENIBLE

Parece llegado el momento de potenciar una Universidad que, cumpliendo con sus principales misiones, es también capaz de iniciar, en su propio seno, en mayor profundidad, un proceso de creación de salud y de desarrollo sostenible para la comunidad universitaria y la sociedad en su conjunto. La importancia de que la Universidad se comprometa con el desarrollo de estos valores reside, por un lado, en el hecho de que la propia institución es un modelo de comportamiento para la sociedad en general y, por otro, en que gran parte de los profesionales del mañana, formados en ella, liderarán o conducirán movimientos políticos, sociales y económicos.

Por ello, el **Programa UCM Saludable y Sostenible** tiene la finalidad de promocionar la Prevención de Riesgos Laborales, la Salud y la Sostenibilidad como un plan fundamental dentro del contexto universitario: integrándolo en las acciones formativas e investigadoras de la comunidad universitaria, en la aplicación de las diferentes políticas universitarias –ambientales, económicas y sociales–, así como en la oferta de sus servicios. De ahí que su marco de actuación se centre en mejorar la calidad de vida, la salud física y psicosocial de los profesores, personal de administración y servicios y estudiantes así como el contexto en el que desempeñan sus tareas.

Una universidad saludable y sostenible, por tanto, es aquella que de forma continua está mejorando su entorno físico, ambiental y psicosocial para desarrollar un área de trabajo, investigación y estudio que favorezca la labor de equipo, las relaciones solidarias, los valores éticos y las actitudes saludables y responsables de cada una de las personas que forman parte de nuestra comunidad universitaria. Queremos propiciar un desarrollo personal y social compartiendo entre todos el proceso humano que ello implica.

Más información y contacto en:

[www.ucm.es](http://www.ucm.es) (desde Personal o Estudiantes:  
Salud, Bienestar Social y Medio Ambiente)

Avda. Séneca 2, 2ª planta  
Universidad Complutense de Madrid  
28040 Madrid -España-

scdsma@pas.ucm.es  
T: + 34 91 394 3690/3569

UNIVERSIDAD  
COMPLUTENSE  
MADRID

