

# Servicio Central de Inclusión y Bienestar

(Bienestar Universitario; Bienestar; SCIBU)

Virginia Vilche -marzo de 2025

# Objetivo del SCIBU

El Servicio Central de Inclusión y Bienestar de la Universidad de la República (SCIBU) tiene como principal objetivo **contribuir a la calidad de vida de estudiantes y trabajadores de la Udelar.**

Bienestar, a través de sus seis ámbitos programáticos, propone políticas sociales que pretenden comprender y abordar integralmente a las personas desde un enfoque multidisciplinario. El Servicio le ofrece a la comunidad universitaria programas sociales, culturales, deportivos, de alimentación y salud.

# ¿Qué entendemos por Bienestar?

“(...) estado de ánimo en el cual la persona se da cuenta de sus propias aptitudes, puede afrontar las presiones normales de la vida, puede trabajar productiva y fructíferamente y es capaz de hacer una contribución a la comunidad” (OMS, 2013)



# ¿Qué entendemos por Bienestar?

- **Bienestar emocional:** La capacidad de practicar técnicas de manejo del estrés, ser resilientes y generar emociones que conduzcan a buenos sentimientos.
- **Bienestar físico:** La capacidad de mejorar el funcionamiento del cuerpo a través de una alimentación saludable y buenos hábitos de ejercicio.
- **Bienestar social:** La capacidad de comunicarse, desarrollar relaciones significativas con otras personas y mantener una red de apoyo que contribuya a superar la soledad.
- **Bienestar de la sociedad:** La capacidad de participar activamente en una comunidad próspera, la cultura y el medio ambiente.

# Pero... ¿cómo podemos lograr eso?

Integrándonos

Incluyendo

Participando

Cuidándonos y  
cuidando a otros

Divirtiéndonos

Creando comunidad

Buscando ayuda si la  
precisamos o si otro la  
precisa



# Apoyos y actividades del SCIBU



# Becas de Bienestar Universitario:

- Apoyo económico (2BPC)
- Alojamiento (2BPC)
- Alimentación (diversas modalidades en Montevideo y el interior)
- Descuentos a pasajes interdepartamentales (10% más)
- Becas de accesibilidad educativa: Guardería (2BPC); Transporte ( $\frac{1}{4}$  BPC); Materiales de estudio ( $\frac{1}{2}$  BPC); Beca Laptop

**Solicitudes para los estudiantes que ingresan: del 5 al 17 de marzo de 2025**

**Más información en: <https://bienestar.udelar.edu.uy/programa-becas/>**

# Becas de Bienestar Universitario - Contacto

Consultas urgentes: 24085865 interno 104/138 de 10 a 14 hs

[becas@bienestar.udelar.edu.uy](mailto:becas@bienestar.udelar.edu.uy)

[www.bienestar.udelar.edu.uy](http://www.bienestar.udelar.edu.uy)

**Solicitudes para los estudiantes que ingresan: del 5 al 17 de marzo de 2025**

**Más información en: <https://bienestar.udelar.edu.uy/programa-becas/>**

# Becas de alimentación

El Servicio busca incentivar al estudiantado a generar e incorporar hábitos alimentarios, fomentando el consumo de alimentos saludables y caseros.

- **Comedores Universitarios en Montevideo**

**Comedor Universitario N°1:** Emilio Frugoni 1419 (actualmente cerrado por obras)

**Comedor Universitario N°2 y Bienestar Café :** Av. Dr. Alfredo Navarro 3087

Cantinas alejadas

- **Comedores y cantinas en el interior**

Actualmente existen convenios para brindar la beca de alimentación en el interior.

En los lugares donde no se tienen convenio, los estudiantes becarios acceden a una tarjeta para compra de alimentos.



# Bienestar Café y recetario

En el comedor N°2 (Alfredo Navarro 3087) se encuentra **Bienestar Café**, un espacio de integración para toda la comunidad universitaria.

Contamos con preparaciones caseras, jardín, estufa a leña, juegos de mesa y libros.

Si te gusta cocinar o querés aprender, te ofrecemos visitar nuestro recetario virtual, con recetas saludables y nutritivas para acompañar tu jornada de estudio



# Programa de Inclusión y fortalecimiento del Bienestar

- Subsidio para psicoterapia
- Subsidio para tratamiento odontológico
- Subsidio para compra de medicamentos
- Subsidio para estudios médicos invasivos y no invasivos
- Lentes

Convocatoria 2025

**Período de postulaciones:**  
15 de febrero al 30 de abril

Formulario de solicitudes para el período de postulaciones 2025:

[link al formulario](#)

Por más información:

<https://bienestar.udelar.edu.uy/programa-de-inclusion-y-fortalecimiento-del-bienestar/>



# Intérpretes de Lengua de Señas Uruguaya

Se ofrece seguimiento e intérpretes de lengua de señas (ILSU) para las clases en las que se encuentren estudiantes sordos, así como acompañamiento en parciales, exámenes y otras actividades de la vida universitaria como ser cogobierno, grupos de estudio, etc.



El primer paso consiste en completar el [formulario de solicitud en línea](#).

Luego de completar el formulario, el Programa se contactará para realizar una entrevista.

**Por más información:** <https://bienestar.udelar.edu.uy/interpretes-en-lengua-de-senas/>

# Actividades y Talleres de Cultura Gratuitos

Te esperamos para integrarte a espacios artísticos y lúdicos donde puedas vivir nuevas experiencias, desarrollar tu creatividad, encontrarte y adquirir destrezas y herramientas para la vida.



- Taller de creación de canciones
- Taller de danza contemporánea
- Taller de murga
- Taller de teatro y teatro entre todos
- Taller de teatro de títeres
- Coro de niñas, niños y jóvenes
- Proyecto Ajedrez Udelar

**Todos los talleres son sin costo y no requieren conocimientos previos.**

**Para obtener más información de cada actividad y cómo inscribirse en:**  
<https://bienestar.udelar.edu.uy/actividades-y-propuestas/>

# Actividades y Talleres de Deportes Gratuitos

- Básquetbol femenino
- Básquetbol para todos y todas
- Handball femenino
- Fútbol 11 interfacultades femenino
- Fútbol 11 interfacultades masculino
- Fútbol 8 nocturno
- Fútbol femenino AUF
- Gimnasia laboral
- Artes marciales (Kendo, Kyudo, Iaido)
- Fitness
- Pilates
- Vóley social mixto
- Vóley masculino
- Vóley femenino
- Stretching



[Información completa de actividades aquí](#)

¡Te esperamos!

# Tips para sentirse bien

Mediante nuestra página web y redes, podrás encontrar tips y recomendaciones realizadas por especialistas, para mejorar tu calidad de vida



**Conoce más en:** <https://bienestar.udelar.edu.uy/category/noticias/> <https://bienestar.udelar.edu.uy/newsletter/>

# Te invitamos a explorar más sobre lo que brinda Bienestar Universitario...

Toda la información está en:

[www.bienestar.udelar.edu.uy](http://www.bienestar.udelar.edu.uy)

También puedes seguirnos en nuestras otras redes:



 SERVICIO CENTRAL  
DE INCLUSIÓN  
Y BIENESTAR

 UNIVERSIDAD  
DE LA REPÚBLICA  
URUGUAY

[Facebook](https://www.facebook.com/bienestar.udelar)  
[Instagram](https://www.instagram.com/bienestar.udelar)  
[X twitter](https://twitter.com/bienestarscbu)  
[Youtube](https://www.youtube.com/bienestar.udelar)

  bienestar.udelar

 difusion@bienestar.udelar.edu.uy

 bienestarscbu

 www.bienestar.udelar.edu.uy

# Muchas gracias

