UNIVERSIDAD DE GRANADA

Delegación del Rector para la Salud y las Relaciones con el Sistema Sanitario

¿Cómo puedes cuidar tu salud mental?

Dedicando tiempo a hacer actividades que te ayuden a mejorar tu salud física y mental, y tu bienestar. Intenta incluir en tus rutinas diarias, acciones como practicar ejercicio de forma regular, mantener una buena alimentación, darle prioridad al sueño, practicar alguna actividad relajante, establecer prioridades y metas realistas, y socializar más allá de las redes sociales. Algunos de esos pequeños gestos diarios pueden tener un gran impacto en tu salud.

En la Universidad de Granada encontrarás una amplia oferta de actividades que te ayudarán a cuidarte, y una Red de “Agentes Promotores de Salud” que te orientarán sobre los recursos disponibles para ello.

ENCUENTRA TU AGENTE PROMOTOR DE SALUD MÁS CERCANO

Copyright© 2026 Universidad de Granada



RECURSOS EXTERNOS

Copyright© 2026 Universidad de Granada