



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

¿Cómo puedes cuidar tu salud mental?

Para cuidar tu salud mental, es importante que te sientas parte de un grupo. Rodéate de gente que te haga sentir bien. Formar parte de un grupo, compartir ideas y apoyarnos unos a otros hace que la vida merezca la pena. Para ello, la Universidad de Granada cuenta con una amplia oferta de actividades donde podrás conocer gente interesante.

Te proponemos también que hagas un uso racional de las “pantallas”: comprueba las horas que les dedicas al día y piensa en todas las cosas que podrías haber hecho en ese tiempo. El ocio es muy importante; busca el que mejor se adapte a ti (deporte, lectura, música o arte). Colabora en actividades solidarias o de voluntariado, y te darás cuenta de lo importante que puedes llegar a ser para otras personas.

Por otro lado, y no menos importante, es clave que mantengas una alimentación equilibrada y variada, que hagas ejercicio de forma regular, que tengas una buena higiene del sueño y unos horarios y rutinas establecidos.

En la Universidad de Granada encontrarás una amplia oferta de actividades que te ayudarán a cuidarte tanto mental como físicamente. Para que puedas saber más sobre estos recursos cada facultad cuenta con una Red de “Agentes Promotores de Salud”, que te orientarán sobre los recursos disponibles. Si necesitas ayuda, no dudes en contactar con ellos.

