



UNIVERSIDAD DE GRANADA

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

Mensajes saludables Octubre 2023



CÓMO PODEMOS LOGRAR EL BIENESTAR EMOCIONAL Y CULTIVAR LA AUTOCOMPASIÓN

www.unisaludables.es

Cultiva la emoción con pasión. Por una universidad compasiva.

Identifica tus emociones

Conocerse es fundamental para sentirse en paz. Repasa habitualmente qué emociones estás sintiendo y búscale una explicación. Te conocerás mejor y sabrás como enfocar tu día a día.

Momento para ti

Permitete 10 minutos de autocuidado. Puedes mirar por la ventana, sentarte al sol, soñar despierto/a o meditar. Estos momentos de descanso te reactivan y te hacen sentir bien.

Disfruta de las cosas cotidianas

Potencia tu espontaneidad, tu curiosidad, tu asombro, tu sentido del humor y tu capacidad de juego. La vida está llena de cosas pequeñas para ser disfrutadas al máximo.

Vive el presente

No te aferres al pasado ni le des muchas vueltas al futuro. Lo que tienes es este momento y es el único que puedes disfrutar. Siente la caricia del viento, el sol en tu cara, el contacto de tus seres queridos, etc. ser consciente de estos detalles es vivirlos con mayor intensidad.

Pide ayuda cuando lo necesitas

Siempre hay momentos en que sentimos que todo nos sobrepasa. Si te encuentras desbordado/a habla con un amigo o amiga y si crees que necesitas ayuda profesional acude a terapia en una consulta psicológica.

Duerme bien

Si dormimos las horas que nos corresponden estaremos restaurando alma y cuerpo. Lo mejor es irse a dormir a la misma hora todos los días y mantener hábitos que nos ayuden a tener un sueño reparador para evitar el sentimiento de cansancio, ansiedad o confusión al día siguiente.

Ten y comparte ocio

Existe un ocio individual que nos llena, como puede ser la lectura de un libro o la visita a un museo, pero también conviene compartir intereses con otras personas para aumentar nuestro sentimiento de pertenencia.

Libera energía y estrés

Baila, ríe a carcajadas, disfruta de un paseo por el parque o en la montaña, etc. cualquier actividad que te resulte placentera contribuye a aumentar tu bienestar emocional.

Sé agradecido y generoso

Intenta ser consciente de todo lo bueno que te rodea y procura ser generoso/a con los demás. Todo lo que des, desde un simple abrazo a tu tiempo de voluntariado ayudando de forma desinteresada, es algo que te llenará interiormente.

Ámate a ti mismo

Quíterete y perdónate. No sientas rechazo ante tus emociones negativas, sino acéptalas como parte del proceso. Tener autoestima, valorarte y ser positivo son pequeños pasos que te ayudarán a estabilizarte emocionalmente.

#1MensajeSaludable
Universidad de Huelva