



#1MensajeSaludable. Cultiva la emoción compasión.

02/11/2022

La Universidad de Granada, como parte de la Red Española de Universidades Promotoras de Salud (REUPS) continua con la iniciativa "Un mensaje saludable por un objetivo común". Este final del mes de octubre, queremos concienciar a la comunidad universitaria de la importancia de promocionar el bienestar emocional.



La oportunidad de apreciarnos y aceptarnos tal y como somos, de poder ofrecernos aquello que necesitamos en los momentos de dificultad y la de acompañarnos a nosotros mismos y a otras personas en su dolor y sufrimiento son conductas que el ser humano ha ido cultivando y desarrollando a lo largo de los siglos, incluso como mecanismos de supervivencia individual y grupal. La compasión nos permite relacionarnos con nuestra persona y con los demás desde el corazón

El bienestar emocional, según la Organización Mundial de la Salud (OMS), es un “estado de ánimo en el que la persona se da cuenta de sus propias aptitudes, puede afrontar las presiones normales de la vida, trabajar productivamente y contribuir a la comunidad”. En la última década se viene reconociendo la importancia de las emociones sobre el compromiso académico de la comunidad estudiantil. Disfrutar de un bienestar emocional puede parecer, a priori, algo sencillo, pero no lo es. Deben trabajarse las emociones para sentirnos bien y tener una vida plena, en la que nos descubramos, seamos capaces de adaptarnos a los vaivenes de la vida y tengamos la flexibilidad necesaria para aprender cosas nuevas. En definitiva, para poder llevar un estilo de vida saludable.

La autocompasión se presenta en este contexto como una actitud constructiva hacia la propia persona que se caracteriza por tratarse a uno mismo con bondad, reconocer el sufrimiento como parte de la condición humana, y observar con atención plena nuestras emociones, especialmente en situaciones de sufrimiento o al enfrentarnos con nuestros defectos. Es darnos el mismo cuidado, consuelo y serenidad que de forma natural hacemos llegar a quienes queremos cuando están sufriendo, cuando fracasan o cuando se sienten incapaces. El mismo amor, simpatía y cariño con el que tratamos a las personas que queremos. Como seres humanos, luchamos instintivamente contra las experiencias negativas y nos consideramos responsables cuando no salen bien, debiendo ser más amables con nuestra persona.

La Universidad como colectivo promotor de salud emocional, necesita crear una Universidad que promueva el bienestar emocional que capacita para saber manejarse en la vida cotidiana y conseguir una óptica positiva de ver el mundo; crear una Universidad que promueva el bienestar emocional y permita generar autoconfianza para enfrentarse a los desafíos diarios, alcanzar cotas más altas de salud, aprovechando las oportunidades y disfrutando de la vida universitaria; crear una Universidad que, a través de la sensibilización, capacitación e implicación de los y las estudiantes y profesionales se reconozca por cultivar la empatía, la compasión y el cuidado de las personas que afrontan situaciones difíciles dentro y fuera de la organización.

Contextos de recesión económica como los que vivimos actualmente también conllevan consecuencias psicosociales. La Organización Mundial de la Salud ha vinculado esta situación con un alarmante deterioro de la salud mental, y ha relacionado el desempleo con la infelicidad, el estrés, la ansiedad, la depresión, el consumo abusivo de alcohol y mayores tasas de suicidio. La confianza, la incertidumbre, la salud y el bienestar son aspectos psicosociales claves a analizar y tratar.

Puedes acceder a más información sobre esta temática en este [enlace](#) a cargo de la Dra Miró.

Cuida de ti. Cuida de los tuyos.

Secretariado de Campus Saludable

Universidad de Granada

Red española de Universidades Saludables

CRUE Sostenibilidad

Más información en

<https://www.unisaludables.es>

<https://viics.ugr.es/areas/campus-saludable>

<https://viics.ugr.es/>

Mensajes saludables (+)