



## #1MensajeSaludable. Tus emociones son sabias: Escúchalas

22/03/2021

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 mes de marzo, coincidiendo con el Día Internacional de la Felicidad, queremos promover el bienestar emocional como parte fundamental de nuestra salud queremos recordarte que "Tus emociones son sabias: Escúchalas".



Aunque en general se habla de la regulación emocional como un proceso eminentemente adaptativo, no hay que olvidar que los esfuerzos por modificar nuestros estados emocionales pueden ser efectivos y adaptativos, pero también ineficaces, disfuncionales e incluso contraproducentes. Las estrategias de regulación pueden reducir el malestar y hacerlo más manejable, o por el contrario, aumentarlo y convertirlo en sufrimiento. Cambiar nuestro sistema a otro que juegue más a nuestro favor requiere primero dejar de hacer lo que nos perjudica para después hacer lo que nos beneficia.

### Seguir leyendo

Noticia completa en Canal UGR