

## #1MensajeSaludable .Relaciones sociales, fuente de salud.

30/07/2021

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 julio, la Universidad de  
Granada quiere reflexionar sobre la importancia de las relaciones sociales como  
fuente de bienestar y el efecto que de la pandemia por covid-19 sobre el estado  
psicosocial.



La dimensión social de la salud definida por la Organización Mundial de la Salud  
abarca “ a un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no consiste  
solamente en la ausencia de enfermedades” .

Las relaciones sociales están relacionadas directamente a una buena salud mental y  
física. Poder compartir las preocupaciones con alguien, así como los sentimientos de  
alegría, afecta positivamente al sentimiento de felicidad y, por tanto, en nuestra  
calidad de vida. Los beneficios de tener una red social amplia se muestran tanto a  
nivel psicológico, como cognitivo, a corto y largo plazo.

Por otro lado, contextos de recesión económica, tales como los desencadenados por  
la pandemia por covid-19, también conllevan consecuencias psicosociales. La  
Organización Mundial de la Salud ha vinculado la recesión económica 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 cuidar en estos contextos.

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

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

### **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://csaludable.es>  
<https://vicerresponsabilidad.ugr.es/>

## **Mensajes saludables 2021**