



Vicerrectorado de
Igualdad, Inclusión y
Compromiso Social

Julio_2020: Comparte, Escucha,Habla,Ríete

La Universidad de Granada, como parte de la Red Española de Universidades Saludables (REUS) se suma a la iniciativa "Un mensaje saludable por un objetivo común".

Este mes de julio invitamos a reflexionar sobre la importancia de las relaciones sociales.

En los últimos meses, con motivo del confinamiento por la crisis sanitaria COVID-19, hemos podido comprobar que el ser humano es un ser social por naturaleza, y que una de nuestras necesidades básicas es relacionarnos y comunicarnos de forma efectiva con los demás. El disponer de relaciones sociales amplias y de calidad favorecerá nuestra salud y bienestar general, aumentará nuestra autoestima y autoconcepto y nos proporcionará compañía, ayuda y vínculos afectivos.

En el contexto de Salud en el que nos encontramos en estas fechas, la responsabilidad individual es determinante. Recuerda mantener las medidas de seguridad indicadas por las autoridades sanitarias en tus relaciones sociales. Para mejorarlas aún más puedes tener en cuenta los siguientes consejos:

- Vive de forma consciente y aprovecha tu tiempo.
- Aumenta tu optimismo.
- Muestra interés y empatía hacia los demás.
- Escucha activamente y con respeto.
- Llama a los demás por su nombre.
- Elimina la impulsividad, piensa antes de actuar.
- Ten sentido del humor.
- Ayuda y colabora.
- Potencia tus redes de apoyo y haz alianzas en las que se genere un beneficio mutuo.

Recuerda que la web de la Universidad de Granada es un canal de información que dispone de toda la información que necesitas. En torno a ella pivotan el resto de los instrumentos de apoyo: redes sociales, listas de distribución sectoriales y una página

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

web específicamente diseñada para dar cabida a toda la información relativa a la gestión de la crisis y la incorporación a la nueva normalidad: covid19.ugr.es.

#UGRenCasa covid19.ugr.es

Cuida de ti. Cuida de los tuyos. Entre todos podemos detenerlo.

Universidad de Granada

Secretariado de Campus saludable

Red española de Universidades Saludables

CRUE Sostenibilidad

Más información en

<https://www.unisaludables.es>

<https://csaludable.es>

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