

Cultiva tu con-pasión.

Por una universidad compasiva.



Tener la motivación de cuidar de uno mismo y de los demás



Mostrar sensibilidad ante los sentimientos de uno mismo y de los demás

COMPASIÓN ES



Tener habilidad de tolerar, en lugar de evitar situaciones y recuerdos difíciles



Observarnos con aceptación sin condenarnos y sin sumisión y hacer lo mismo con los demás

BENEFICIOS DE LA COMPASIÓN

- *Mejora tu autoestima, reduce tus niveles de estrés y mejora tus relaciones.
- *Nos vuelve más tolerantes.
- *Reduce el riesgo de enfermedades del corazón.
- *Implica tener valor, coraje y valentía para tomar decisiones y afrontar la realidad de las cosas en momentos desagradables y de dolor.
- *Ayuda a tener relaciones personales satisfactorias.
- *Nos ayuda a amarnos más.



NO ES COMPASIÓN



Sentir lástima por los demás.



Sonreír constantemente a los demás

Un mensaje saludable por un objetivo común



Más información en:

www.unisaludables.es

@unisaludables

@unisaludables_



Red española de universidades promotoras de salud

REUPS



crue

Universidades Españolas Sostenibilidad



#1 MensajeSaludable

Universidad de Huelva