

# 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](http://www.unisaludables.es)

@unisaludables  
@unisaludables\_



Red española de universidades promotoras de salud

REUPS

crue  
Universidades Españolas  
Sostenibilidad



UNIVERSIDAD DE MURCIA



Red española de universidades promotoras de salud  
REUPSUMU  
Universidad de Murcia

## #1 MensajeSaludable