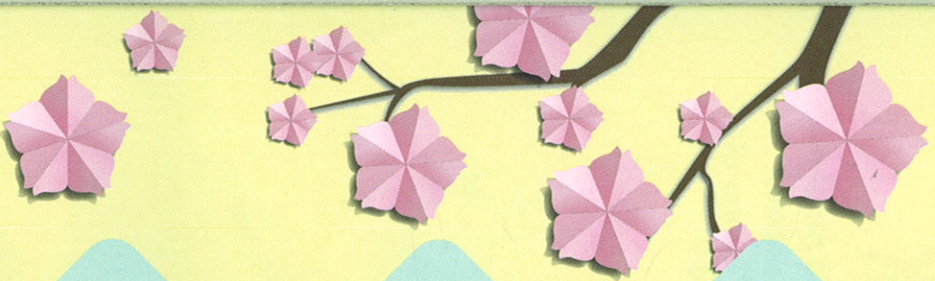


CÓMO TENER UNA BUENA SALUD MENTAL



01
Planifica tu jornada

02
Ordena tus pensamientos

03
Delega cuando no puedas abarcar todo

04
Sé puntual y cumple con los horarios

05
No des nada por sentado

06
Comparte tiempo con la gente de tu entorno

07
Y descansa

PREPÁRATE PARA DORMIR



01
Tan importante o más que la cantidad de sueño es la calidad del mismo: **lo importante es sentirte descansado al levantarte.**

02
Seguir siempre la misma rutina antes de ir a dormir te ayudará a conciliar el sueño.

03
Las condiciones físicas influyen y mucho: la temperatura, excesivamente alta o baja, el orden y la luz son los tres elementos más importantes a tener en cuenta.

04
La cama y el dormitorio deberían estar asociados a un entorno de gran relajación, como cuando dormimos. **Hay que evitar trabajar, estudiar y usar pantallas en la cama.**

05
Evitar hacer ejercicio físico intenso, cenar mucho, usar pantallas o trabajar antes de ir a dormir, porque puede alterar el sueño. En cambio, **leer un libro o escuchar música relajante te ayuda a desconectar.**

06
Tomar infusiones, baños calientes, ejercicio físico de forma regular, practicar yoga o relajación son aliados para tener un sueño de calidad.

¿SABES QUÉ SON LAS TRES D'S?



DIETA EQUILIBRADA
Comer de manera equilibrada y saludable, consumiendo una buena cantidad de verduras y frutas cada día, también puede ayudar a tu bienestar emocional.

DORMIR
Lo recomendable es evitar las preocupaciones que están fuera de tu alcance y dormir un mínimo de ocho horas diarias. Conseguirás una vida saludable y una buena actitud durante el día.

DEPORTE
Ayuda a conseguir un descanso de calidad, proporciona gran cantidad de beneficios para el organismo y mejora la apariencia física.



¡APROVECHA MEJOR TU TIEMPO!

La gestión del tiempo
resulta indispensable
para ser feliz

En el día a día perdemos mucho el tiempo, incluso a veces sin darnos cuenta. Dedica media hora para organizarte.



Fíjate unos objetivos claros, asumibles y a corto plazo, verás que puedes cumplirlos y te sentirás mejor. Dedica la mayor parte de tu tiempo a aquellas actividades que se acercan más al cumplimiento de los mismos.



Para llegar a conseguir tus objetivos, tienes que planificarte bien, no postergar y hacer una tarea detrás de otra de forma planificada. Así repartirás tu tiempo de forma ordenada entre todas las actividades que quieres hacer.

PARA VERTE BIEN, PRIMERO

TIENES QUE SENTIRTE BIEN



Red Española
de Universidades
reus
Saludables

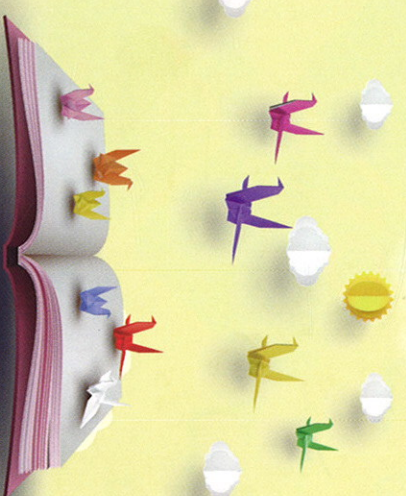


UNIVERSIDAD
DE GRANADA

Fundación
MAPFRE

PARA VIVIR MEJOR

Busca algo que te guste mucho ✓
Disfrútalo todo lo posible ✓
Y aprovecha cualquier hueco del día para hacerlo ✓



Una mente sana se puede "trabajar"
cada día: busca un hueco para
coger un libro, escuchar música
o darte un paseo

Red Española
de Universidades
reus
Saludables



UNIVERSIDAD
DE GRANADA

Fundación
MAPFRE