



## La campaña «Un mensaje saludable por un objetivo común» invita a reflexionar sobre la compasión y autocompasión

28/01/2021

Actualidad

La UGR, como parte de la Red Española de Universidades Promotoras de Salud (REUPS), impulsa dentro de la segunda edición de la iniciativa «Un mensaje saludable por un objetivo común» la campaña que en este mes de enero invita a reflexionar sobre la compasión y autocompasión. “Enero, beneficios de la compasión y autocompasión para eliminar el sufrimiento”.

José Luis Cabezas Casado. Profesor Titular del Departamento de Psicología Evolutiva y Educación, analiza los beneficios de conectar con las emociones, con alegrías o con sufrimientos de uno mismo y de otras personas.

Seguir leyendo

