

2-3-2021

Disponible la Guía: “La COVID-19: Una cascada de emociones”, orientada a la mejora del bienestar emocional en el entorno universitario

La Universitat de València, dentro de las actividades de la denominada “Red Valenciana de Universidades Públicas Saludables (RVUPS) -integrada por la Universitat de València, la Universitat Politècnica de València, la Universitat d’Alacant, la Universitat Jaume I y la Universitat Miguel Hernández-, ha coordinado la elaboración de la Guía titulada: **“La COVID-19: Una cascada de emociones: Guía práctica saludable para el bienestar emocional en el entorno universitario”**.

La RVUPS, tiene como objetivo promocionar la salud, el bienestar y la calidad de vida en el entorno universitario, incorporando también el compromiso de contribuir al cumplimiento de los Objetivos de la Agenda 2030 para el Desarrollo Sostenible (ODS), en el marco de estas actividades. Cada año, se organizan actividades durante la tercera semana de noviembre para conmemorar la constitución de la Red, focalizadas en un tema relevante para la salud. En el año 2020, el gran impacto de la pandemia de la COVID-19 a todos los niveles, motivó que el lema seleccionado se centrara en el impacto de la misma en el entorno universitario. Así, bajo el lema **“La COVID: Una cascada de emociones”**, las 5 universidades públicas valencianas llevaron a cabo actividades de difusión, formativas y de apoyo, focalizadas en el bienestar emocional. Entre estas actividades se elaboró la mencionada Guía, que **ya se encuentra disponible para su descarga online en la Web de UV Sostenibilidad** (<https://www.uv.es/uv-sostenibilitat/ca/universitat-saludable/benestar-emocional.html>).

La Guía ha sido coordinada desde el Vicerrectorado de Igualdad, Diversidad y Sostenibilidad por la Delegación de Sostenibilidad (Dolors Corella y Pilar Rueda), en el marco de la Universidad Saludable. En su elaboración han participado expertos y expertas en el tema de la Universitat de Valencia (Francisco L. Atienza, Rosa M. Baños, Antonio Capafons, grupo Labpsitec-UV, Clínica de Psicología-UV y José V. Sorlí, entre otros). También han participado en la autoría expertos y expertas de la Universitat Jaume I, contando igualmente con la colaboración de las demás Universidades de la Red Valenciana.

Entendiendo la salud como el estado de bienestar físico, mental y social, y no solamente como la ausencia de enfermedad, la COVID-19 no solamente tiene una repercusión en la salud física, incluyendo los síntomas respiratorios, neurológicos o cardiovasculares, entre otros, sino que tiene una enorme repercusión en el bienestar emocional. Tanto el estudiantado como las personas que trabajan en las universidades, están teniendo múltiples impactos negativos en las distintas dimensiones de la salud. En esta Guía, estructurada en tres secciones, se contextualiza el problema, se presentan unos conceptos básicos importantes y se formulan recomendaciones generales y específicas para afrontar la situación y poder mejorar el bienestar emocional en el entorno universitario antes las dificultades de la pandemia.