

2-3-2021

## **Disponible la guia *La COVID-19: Una cascada d'emocions*, orientada a la millora del benestar emocional en l'entorn universitari**

La Universitat de València, dins de les activitats de la denominada Xarxa Valenciana d'Universitats Públiques Saludables (XVUPS), integrada per la Universitat de València, la Universitat Politècnica de València, la Universitat d'Alacant, la Universitat Jaume I i la Universitat Miguel Hernández, ha coordinat l'elaboració de la guia titulada ***La COVID-19: Una cascada d'emocions. Guia pràctica saludable per al benestar emocional en l'entorn universitari.***

La XVUPS té com a objectiu promoure la salut, el benestar i la qualitat de vida en l'entorn universitari, incorporant també el compromís de contribuir a enllestir dels objectius de l'Agenda 2030 per al Desenvolupament Sostenible (ODS), en el marc d'aquestes activitats. Cada any s'organitzen activitats durant la tercera setmana de novembre per commemorar la constitució de la Xarxa, focalitzades en un tema rellevant per a la salut. L'any 2020, el gran impacte de la pandèmia de la COVID-19 a tots els nivells va motivar que el lema seleccionat se centrara en el seu impacte en l'entorn universitari. Així, amb el lema ***La COVID: Una cascada d'emocions***, les cinc universitats públiques valencianes van dur a terme activitats de difusió, formatives i de suport, focalitzades en el benestar emocional. Fruit d'aquestes activitats es va elaborar l'esmentada guia, que **ja es troba disponible per ser descarregada en la pàgina web de la Universitat de València sobre Sostenibilitat** (<https://www.uv.es/uv-sostenibilitat/ca/universitat-saludable/benestar-emocional.html>).

La guia ha sigut coordinada, des del Vicerectorat d'Igualtat, Diversitat i Sostenibilitat, per la Delegació de Sostenibilitat (Dolors Corella i Pilar Rueda), en el marc de la Universitat Saludable. En la seua elaboració han participat experts i expertes en el tema de la Universitat de València (Francisco L. Atienza, Rosa M. Baños, Antonio Capafons, grup Labpsitec-UV, Clínica de Psicologia-UV i Josep V. Sorlí, entre altres). També hi han participat experts i expertes de la Universitat Jaume I i tingut també la col·laboració de les altres universitats de la xarxa valenciana. Entesa la salut com un estat de benestar físic, mental i social, i no solament com l'absència de malaltia, la COVID-19 no solament té una repercussió en la salut física, que inclou els símptomes respiratoris, neurològics o cardiovasculars, entre altres, sinó que té una enorme repercussió en el benestar emocional. Tant l'estudiantat com les persones que treballen en les universitats estan tenint múltiples impactes negatius en les diferents dimensions de la salut. En aquesta guia, estructurada en tres seccions, es contextualitza el problema, es presenten uns conceptes bàsics importants i es formulen recomanacions generals i específiques per poder afrontar la situació i millorar el benestar emocional en l'entorn universitari davant les dificultats de la pandèmia.