Benestar emocional

La importància de la salut emocional a la Facultat de Lletres

La Facultat de Lletres compta amb un **referent de salut mental que és la vicedegana d'estudiantat: Emma Domínguez**

Us podeu posar en contacte amb ella mitjançant el telèfon 973 70 21 90 i el correu **lletres.referentsalutmental@udl.cat**

A l'àmbit universitari, tant l'alumnat com el professorat i el PTGAS, estan sotmesos a les pressions del dia a dia a la universitat al propi entorn extern, així com a diversos riscs i factors transversals que poden afectar la seva salut mental. És per això que la Universitat de Lleida, en general, i la Facultat de Lletres, en particular, apostaran sempre pel benestar emocional de la comunitat universitària fent us d'eines, jornades formatives i serveis de prevenció.

- Servei d'Atenció Psicològica de la UdL [https://www.udl.cat/ca/serveis/seu/suport/] (adreçat a l'estudiantat)

- Promoció de la Salut a la UdL [https://www.udl.cat/ca/organs/vicerectors/vinf/salut/] (adreçat a l'estudiantat)

- Cursos sobre Salut Emocional [https://www.udl.cat/ca/organs/vicerectors/vinf/salut/salut-emocional/index.html] (adreçats al PDI i PTGAS)

- Prevenció del suïcidi en l'ambit universitari [https://canalsalut.gencat.cat/ca/salut-a-z/s/suicidi-conducta-suicida/prevencio-ambit-universitari/index.html] (adreçat a tota la Comunitat universitària)

1. Què fer en cas d'ideació suïcida dins de la Facultat? [https://scientiasalut.gencat.cat/bitstream/handle/11351/11885/pautes_actuacio_deteccio_ideacio_suicida_]
2. Què fer en cas de temptativa de suïcidi dins de la Facultat? [https://scientiasalut.gencat.cat/bitstream/handle/11351/11884/pautes_actuacio_deteccio_temptativa_suicic]

- Cursos de matèria transversal [https://www.udl.cat/ca/organs/vicerectors/voa/materia_transversal/oferta/] (adreçats a l'estudiantat; dins dels cursos de matèria transversal que ofereix cada año la UdL, trobareu activitats formatives relacionades amb el benestar emocional)

- Programa UdLxTothom [https://www.udl.cat/ca/serveis/seu/UdLxtothom/] (adreçats a l'estudiantat, que també ofereix el Servei de Suport Psicopedagògic)

- Xarxa Vives d'Universitats Saludables [https://www.vives.org/programes/universitats-saludables-sostenibles/] (adreçats a l'estudiantat)

- Servei de Prevenció de Riscos Laborals [/sites/Sprl/ca/] (adreçat al PDI i PTGAS)