



Benestar emocional

La importància de la salut emocional a la Facultat de Lletres

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 riscos 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/) [<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/) [<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) [<https://www.udl.cat/ca/organs/vicerectors/vinf/salut/salut-emocional/index.html>] (adreçats al PDI i PTGAS)
- [Prevenició del suïcidi en l'àmbit universitari](https://canalsalut.gencat.cat/ca/salut-a-z/s/suicidi-conducta-suicida/prevencio-ambit-universitari/index.html) [<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_) [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_suicid) [https://scientiasalut.gencat.cat/bitstream/handle/11351/11884/pautes_actuacio_deteccio_temptativa_suicid]
- [Cursos de matèria transversal](https://www.udl.cat/ca/organs/vicerectors/voa/materia_transversal/oferta/) [https://www.udl.cat/ca/organs/vicerectors/voa/materia_transversal/oferta/] (adreçats a l'estudiantat; dins dels cursos de matèria transversal que ofereix cada any la UdL, trobareu activitats formatives relacionades amb el benestar emocional)
- [Programa UdLxTothom](https://www.udl.cat/ca/serveis/seu/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/) [<https://www.vives.org/programes/universitats-saludables-sostenibles/>] (adreçats a l'estudiantat)
- [Servei de Prevenció de Riscos Laborals](/sites/Sprl/ca/) [</sites/Sprl/ca/>] (adreçat al PDI i PTGAS)