



Bienestar emocional

La importancia de la salud emocional en la Facultad de Letras

En el ámbito universitario, el alumnado, profesorado y PTGAS están sometidos a las presiones del día a día en la universidad y en el propio entorno externo, así como a diversos riesgos y factores transversales que pueden afectar su salud mental. Por esta razón, la Universidad de Lleida, en general, y la Facultad de Letras, en particular, apostarán siempre por el bienestar emocional de la comunidad universitaria haciendo uso de herramientas, jornadas formativas y servicios de prevención.

- [Servicio de Atención Psicológica de la UdL](https://www.udl.cat/ca/serveis/seu/suport/) [<https://www.udl.cat/ca/serveis/seu/suport/>] (dirigido al estudiantado)
- [Promoción de la Salud en la UdL](https://www.udl.cat/ca/organs/vicerectors/vinf/salut/) [<https://www.udl.cat/ca/organs/vicerectors/vinf/salut/>] (dirigido al estudiantado)
- [Cursos sobre Salud 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>] (dirigidos al PDI y al PTGAS)
- [Prevención del suicidio en el ámbito 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>] o (dirigido a toda la Comunidad universitaria)
 1. [¿Què hacer en caso de ideación suicida dentro de la Facultad?](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. [¿Qué hacer en caso de tentativa de suicidio dentro de la Facultad?](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 materia transversal](https://www.udl.cat/ca/organs/vicerectors/voa/materia_transversal/oferta/) [https://www.udl.cat/ca/organs/vicerectors/voa/materia_transversal/oferta/] (dirigidos al estudiantado; dentro de los cursos de materia transversal que ofrece cada año la UdL, se pueden encontrar actividades formativas relacionadas con el bienestar emocional)
- [Programa UdLxTothom](https://www.udl.cat/ca/serveis/seu/UdLxtothom/) [<https://www.udl.cat/ca/serveis/seu/UdLxtothom/>] (dirigido al estudiantado; se ofrece también el Servicio de Ayuda Psicopedagógica)
- [Xarxa Vives d'Universitats Saludables](https://www.vives.org/programes/universitats-saludables-sostenibles/) [<https://www.vives.org/programes/universitats-saludables-sostenibles/>] (dirigidos al estudiantado)
- [Servicio de Prevención de Riesgos Laborales](/sites/Sprl/ca/) [</sites/Sprl/ca/>] (dirigido al PDI y al PTGAS)