



## **Este año la Red Valenciana de Universidades Públicas Saludables celebra su día conmemorativo con el lema “La**

### **COVID: Una cascada de emociones”**

La Red Valenciana de Universidades Públicas Saludables (XVUPS) -integrada por la Universitat de Valencia, la Universitat Politècnica de València, la Universitat d'Alacant, la Universitat Jaume I y la Universitat Miguel Hernández-, ha organizado diversas actividades saludables para conmemorar el día de su constitución como red.

La XVUPS, 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.

Desde 2014, la Red selecciona cada año un lema para centrar las actividades de promoción de la salud. Este año, el gran impacto de la pandemia de la COVID-19 a todos los niveles, ha motivado que el lema seleccionado para 2020 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 llevarán a cabo actividades de difusión, formativas y de apoyo, focalizadas en el bienestar emocional. Entendiendo la salud como el óptimo estado de bienestar físico, psíquico y social, y no solamente con la ausencia de enfermedad, el impacto de 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 la salud emocional. Tanto los estudiantes como el personal de administración y servicios o el personal docente e investigador de las universidades, están sufriendo el impacto de la tristeza, el miedo, la frustración, el enojo, la incertidumbre, la ansiedad, la ira, y otras emociones negativas de la COVID-19 en su salud. Muchas de estas emociones son comunes a la sociedad en general, mientras que otras son más específicas del entorno académico. Cada una de ellas será analizada en el marco de este día conmemorativo de la Red, proponiendo también estrategias de ayuda. Con la colaboración de las 5 universidades de la red han elaborado píldoras informativas con consejos para las principales situaciones, vídeos generales para manejar las emociones y otros materiales de ayuda como infografía, a los que se suma la elaboración de una Guía más completa.

Además de este marco general, cada universidad realizará actividades específicas, que a diferencia de otros años, tendrán la limitación de las restricciones de aforo y la no presencialidad como recomendación, pero que a pesar de ello, no impiden que se siga celebrando este año el día

conmemorativo de la Red para potenciar las acciones en promoción de salud. La promoción de la salud es más necesaria que nunca en tiempos de pandemia, fortaleciendo no sólo la salud física, sino también el bienestar emocional, y la superación de la denominada fatiga pandémica. Las actividades generales y específicas que se van a realizar en este marco pueden encontrarse en las páginas Web y en las redes sociales de cada universidad participante.