

# Biblioteques universitàries i benestar

## Què podem aportar?

Maria Hortènsia Álvarez Suau

VI Jornada Biennal de la Xarxa Catalana d'Universitats Saludables,  
3 juliol 2024, Edifici Vèrtex, UPC

# Biblioteques

Espai de trobada

Llocs vius i  
concorreguts

Presència i  
centralitat

Espai segur, amable

Tracte personal

Aliats

# Biblioteques i benestar

## Serveis i dinamització

- Pràctica de benestar, moments de pausa
- Teràpia assistida amb animals
- Experiència positiva i atractiva
- Formació en benestar, organització del treball acadèmic, comunicació no violenta...
- Biblioteràpia
- Acompanyament: elaboració TFE, estudiantat estranger, Punt Atenea Biblioteques-ICE
- Suport entre iguals
- Activitats socials, culturals
- Derivació a altres serveis específics
- Persones especialistes

## Col·leccions i continguts

- Guies de recursos
- Sobre salut i benestar
- Promoció del fons
- Jocs i manualitats

## Espais i equipaments

- Punts d'atenció personalitzada
- Horaris d'obertura amples
- Hostatjar trobades i campanyes sobre salut i benestar
- Espais per descansar, per menjar, fer trucades
- Oportunitats per fer exercici
- Aïllament del silenci
- Confort: il·luminació, colors, mobiliari flexible, climatització, aromatització, decoració i plantes.
- Qualitat en el funcionament dels equipaments

## Comunicació i campanyes

- Campanyes específiques (exàmens, etc.)
- Lectura per plaer i desconexió, vida saludable, salut mental i benestar, organització del treball, comunicació no violenta, valors UPC...



## Pràctica de benestar



Punts suspensius  
*Deixa de seguir la línia i  
dedica't uns punts suspensius*





# Beneficis



Salut i  
rendiment



Actors  
comunitaris



Aliances



Noves  
mètriques

