



Declaració del Dia Internacional de l'Amistat: Descobreix el poder de l'amistat en la universitat

Benvolguda amiga, benvolgut amic del món universitari!

En aquest meravellós **Dia Internacional de l'Amistat**, volem celebrar i retre homenatge als llaços d'amistat que ens uneixen en l'àmbit laboral i estudiantil de les universitats.

Perquè, saps què? L'amistat és un ingredient màgic que pot transformar les nostres vides i portar-nos a noves altures.

Permet-me portar-te a un viatge ple de riures, companyonia i un toc d'humor, mentre explorem els beneficis que l'amistat aporta a la nostra salut en aquests entorns tan desafiadors. Són les **amistats saludables**.

1. **Adeu, estrès laboral i acadèmic.** L'amistat porta alleujament còmic. Alguna vegada has sentit que estàs a la vora de la bogeria en la universitat, ja siga a l'aula o a l'oficina? No et preocupes!

Les teues amigues i amics són ací per a alçar-te l'ànim i recordar-te que la vida no és només informes o exàmens. Les teues bromes i ocurrencies ens ajuden a alliberar la tensió i a trobar la felicitat en els moments més estressants.

Quina meravella és tenir una amistat que et fa riure fins que et fa mal la panxa!

2. **L'amistat és un escut màgic contra l'adversitat.** A l'aula, al laboratori o al despatx, les amistats són les nostres defensores incondicionals: quan enfrontem desafiaments professionals o acadèmics, no hi ha res com tenir amigues i amics de confiança al nostre costat. Elles i ells ens brinden el suport emocional i moral que necessitem per a superar qualsevol obstacle. Junts, ens animem mútuament, compartim consells i ens alcem quan caiem.

L'amistat pot, fins i tot, convertir les hores de treball en l'oficina en temps de distensió o fins i tot les hores extra d'estudi poden acabar amb un bon sopar saludable compartit!

Augmenta la productivitat amb un polsim d'amistat. La companyonia en la faena i la universitat impulsa la creativitat i l'eficiència: l'amistat no només són riures i diversió, també ens impulsa a assolir el nostre màxim potencial. Quan ens envoltam d'amistats a l'aula o al despatx, les nostres idees flueixen i la creativitat es desperta. Els projectes es



UNIVERSITAT
POLITÈCNICA
DE VALÈNCIA

**ÀREA DE PREVENCIÓ DE RIESGOS
LABORALES Y SALUD**

tornen emocionants i les tasques es converteixen en desafiaments compartits. La col·laboració es torna fluida i el treball en equip es torna imparabile.

Qui sap, podríem fins i tot crear el pròxim invent revolucionari enmig d'una discussió sobre mems!

En resum, benvolguda amiga, benvolgut amic, en aquest **Dia Internacional de l'Amistat**, recordem que l'amistat no només és un luxe, sinó una necessitat per a la nostra salut, tant en l'àmbit laboral com en l'estudiantil de les universitats. No subestimes el poder d'un riure compartit, d'una abraçada reconfortant o d'un consell sincer; d'una **amistat saludable**.

Obri les mans i cultiva noves **amistats saludables** en aquests espais de la vida!

Junts, amigues, amics, crearem un món on la felicitat i l'èxit s'entrellacen, i on la faena i els estudis siguen una aventura plena de riures i companyonia.

Feliç Dia Internacional de l'Amistat a totes!

Feliç Dia Internacional de l'Amistat a tots!

Amb amor i riures,