

Guia Docent de l'assignatura

Any 2026 – 2027

AUTOCURA I PROMOCIO DEL BENESTAR EMOCIONAL

Codi: 108551

Crèdits ECTS: 3

Titulació	Tipus	Curs	Semestre
2500891 Infermeria	OP	4	Anyal

Contacte	Ús dels idiomes
<p>Responsable:</p> <p>De Francisco Prófumo, Seyla sdefrancisco@santpau.cat</p> <p>Professorat:</p> <p>De Francisco Prófumo, Seyla sdefrancisco@santpau.cat</p>	<ul style="list-style-type: none">Grup 1 : Català

Prerequisits

No hi ha prerequisits oficials, però és aconsellable haver assumit els coneixements de les assignatures: Psicosocials, Comunicació Terapèutica, Cures infermeres en salut Mental

Contextualització i objectius

Aquesta assignatura és optativa" i està planificada en el setè semestre del Grau d'Infermeria.

Aquesta assignatura optativa del Grau en Infermeria té com a objectiu proporcionar a l'estudiant un espai de reflexió i desenvolupament personal i professional per millorar el seu benestar emocional i afavorir una pràctica assistencial més conscient i sostenible.

S'analitza la disciplina infermera des de la perspectiva de la cura com a element central, i es treballen models com els de N. Pender i D. Orem, que posen èmfasi en l'autocura com a pilar fonamental per poder cuidar els altres.

També s'estudien factors de risc com l'esgotament per compassió (*compassion fatigue*), el *burnout* i les altes taxes d'abandonament de la professió, amb l'objectiu d'identificar-los, prevenir-los i abordar-los.

L'estudiant aprendrà estratègies i tècniques de benestar emocional, autoconeixement i autocura per integrar-les en la seva pràctica clínica. Així mateix, es capacitarà per dissenyar i aplicar intervencions infermeres orientades al benestar emocional del professional, del pacient, de la família i de la comunitat

Objectius d'aprenentatge de l'assignatura

1. Descriure els efectes de la regulació emocional i la salut mental en el benestar personal i professional de les infermeres.
2. Identificar els fonaments teòrics de l'autocura, la gestió emocional i les competències emocionals aplicables a la pràctica infermera.
3. Aplicar tècniques bàsiques de **regulació emocional** per gestionar situacions d'estrès i càrrega emocional en contextos assistencials.
4. **Investigar estratègies** d'autocura utilitzades en l'àmbit sanitari i desenvolupa propostes per incorporar-les en la rutina professional.
5. **Analitzar les pròpies respostes** emocionals davant situacions de complexitat assistencial per afavorir una pràctica reflexiva i segura.
6. Justificar la importància de la salut emocional i l'autocura com a eixos fonamentals de la competència infermera i la qualitat assistencial.
7. Integrar les competències emocionals en la comunicació i relació terapèutica amb pacients, companys i altres professionals de la salut.
8. Planificar un pla personal d'autocura i desenvolupament emocional, adaptant-lo al context professional infermer.

Resultats aprenentatge

RESULTATS APRENETATGE TITULACIÓ	RESULTATS APRENETATGE D'ASSIGNATURA
KT03. Definir els conceptes fonamentals de salut i benestar de les persones, les seves famílies o la comunitat.	KM41. Identificar els fonaments teòrics de l'autocura, la regulació emocional i les competències emocionals, així com els seus efectes en el benestar personal i professional de les infermeres (KT03)
ST04. Elaborar judicis clínics, basant-se en guies de pràctica clínica i assistencial i aplicant el raonament diagnòstic i terapèutic en la prestació de l'atenció.	SM50. Aplicar tècniques de regulació emocional i estratègies d'autocura per gestionar l'estrès i les càrregues emocionals, analitzant les pròpies respostes per afavorir una pràctica reflexiva i segura en contextos assistencials (ST04)
CT01. Aplicar una atenció infermera integral i contínua en entorns sanitaris i socials, que garanteixi la salut i el benestar de les persones, les seves famílies o la comunitat, basada en l'evidència científica disponible, les guies de pràctica clínica i la legislació vigent, per garantir el benestar, la qualitat i la seguretat.	CM43. Integrar les competències emocionals en la pràctica infermera, considerant la importància de la salut emocional i l'autocura per a una comunicació i relació terapèutica eficaces, així com per al desenvolupament d'un pla personal d'autocura adaptat al context professional (CT01)

Contingut

- Models d'autocura: N. Pender, D. Orem i altres enfocaments relacionats amb el benestar professional
- L'impacte emocional del treball assistencial: compassió, empatia i límits professionals
- Esgotament per compassió, burnout i estrès crònic en infermeria: causes, conseqüències i abordatge
- Cultura del benestar als equips de salut: lideratge, entorns saludables i pràctica basada en la cura.
- Autoconeixement i autorreflexió com a eines de millora professional

Metodologia

El plantejament metodològic de l'assignatura parteix de considerar que el protagonista en el procés d'ensenyament aprenentatge és l'alumnat, essent actiu en totes les fases que integren l'assignatura.

Activitats dirigides:

L'assignatura disposa d'un únic grup de teoria. Per tal d'afavorir la participació activa, es proporcionen als estudiants, articles i documents de treball amb la finalitat que puguin fer estudi previ a les classes. El desenvolupament teòric del tema es compagina amb activitats a l'aula, de caire més pràctic, per tal de consolidar els continguts teòrics i assolir els resultats aprenentatge de l'assignatura.

Activitats supervisades:

Els estudiants realitzen activitats vinculades amb el temari, basades en l'anàlisi de l'evidència científica i en la resolució de casos, en grups reduïts. Pel desenvolupament de les activitats es proposa un guió orientatiu i es realitza un seguiment tutoritzat.

La presentació de les activitats haurà de seguir la normativa de presentació de treballs de l'EUI. S'entregaran en format electrònic a través de l'aula virtual, i els estudiants en faran una presentació oral.

En el quadre que hi ha a continuació es mostra la planificació de les activitats dirigides, supervisades i autònomes:

Activitats formatives¹

Activitat	Hores	ECTS	Resultats d'aprenentatge
Tipus: Dirigides . Teoria (TE):	22	0,88	<i>KM41,SM50,CM45</i>
Tipus: Supervisades . Tutories:	1	0,04	<i>KM41,SM50,CM45</i>
Tipus: Autònomes Aprenentatge cooperatiu Practiques de camp Debats Visites externes a entitats	52	2,08	<i>KM41,SM50,CM45</i>

¹ El professorat destinarà aproximadament uns 15 minuts un cop finalitzada l'assignatura a permetre que els seus estudiants puguin respondre les enquestes de valoració sobre l'actuació docent i l'assignatura.

Avaluació

L'avaluació ha de permetre verificar el nivell d'aprenentatge assolit, tenint en compte els objectius i els resultats d'aprenentatge del programa.

Els estudiants disposen d'una convocatòria per curs acadèmic, per a la superació de l'assignatura.

La progressió acadèmica i la superació de l'assignatura es valora mitjançant:

Avaluació continuada

L'objectiu de l'avaluació continuada és que l'estudiant pugui conèixer el seu progrés acadèmic al llarg del seu procés formatiu per tal de permetre-li millorar-lo, així com verificar-ne l'evolució i progrés de l'aprenentatge.

S'estableix una avaluació continuada i formativa mitjançant activitats avaluatives distribuïdes al llarg del curs, el pes i instruments de les quals es descriuen a continuació:

- **Prova de síntesi tipus test** que es realitza al finalitzar l'assignatura **(40%)**.
- **Informe / treball escrit** (activitat individual) que es realitza durant el mòdul II i ha d'estar presentat en la data que s'indica en l'aula virtual **(10%)**. No recuperable.
- **Informe / Dossier d'evidència científica en cures**. Activitat en grup. El dossier es presenta al finalitzar els mòduls I, II i III en la data que s'indica a l'aula virtual **(50%)**. No recuperable.

En les proves tipus test les respostes negatives resten segons la següent fórmula:

$x = \text{encerts} - (\text{errors} / n - 1)$, essent n el nombre d'opcions de resposta.

Les indicacions del treball en grup les estableix el professorat al principi de curs i la presentació del mateix ha de seguir la normativa de l'EUI per ser acceptat.

La demora en la entrega, màxim 24h, penalitzarà restant un punt de la nota del treball.

No s'acceptaran entregues posteriors.

La qualificació de l'assignatura ve donada per la suma ponderada de les notes obtingudes en aquestes proves, a partir d'una nota mínima de 5 en cadascuna d'elles.

**Es realitzarà retroacció del resultat de les proves d'avaluació a través de l'aula i de tutories si s'escau.
La rúbrica d'avaluació del treball està disponible a l'aula virtual.**

Qualificació

- 0 a 4,9: Suspens
- 5,0 a 6,9: Aprovat
- 7,0 a 8,9: Notable
- 9,0 a 10: Excel·lent (en el cas que l'estudiant hagi obtingut una nota igual o superior a 9 podrà optar, a criteri del professor/a, a una matrícula d'honor).

Avaluació única

1. En aquesta assignatura ha d'assistir a l'aula el dia/ dies que estiguin programats per treball grupal.
2. La data de la prova única coincidirà amb la data de la darrera prova d'avaluació continuada que apareix en la programació diària i en el calendari de les activitats formatives i avaluatives.
3. L'avaluació única consistirà en:
 - Prova 1 que consistirà en **prova objectiva tipus test** i pondera un **40%**.
 - Prova 2 que consistirà en **prova de resolució de casos / resposta oberta** i pondera un **10%**.
 - Prova 3 que consistirà en **informe de treball en evidència científica** i pondera un **50%**.

Activitat de recuperació

1. Es determina una única data per a l'activitat de recuperació per a tots els estudiants estiguin o no acollits a avaluació única.
2. Es proposa una activitat de recuperació als estudiants que hagin estat avaluats prèviament per un conjunt d'activitats el pes mínim dels quals equivalgui a 2/3 parts de la qualificació total de l'assignatura i que hagin obtingut una nota final inferior a 5 i superior a 3,5.
3. Aquesta prova consistirà en una activitat avaluativa de la/les prova/es recuperables no superades.
4. Les proves de recuperació seran determinades pel professorat.
5. El professorat pot excloure del procés de recuperació aquelles activitats que, per la seva naturalesa, consideri que no son recuperables.
6. En el cas que l'estudiant superi la prova de recuperació corresponent a la part suspesa, la nota màxima d'aquesta serà un 5.
7. La nota de la recuperació substituirà la nota obtinguda originalment i es re calcularà la nota ponderada final.
8. Un cop superada l'assignatura, aquesta no podrà ser objecte de nova avaluació.

No avaluable

Es considera que l'assignatura serà no avaluable en el moment que es compleix una d'aquestes circumstàncies :

1. No haver entregat cap de les activitats d'avaluació contínua previstes en la guia docent.
2. No haver assistit a cap de les sessions pràctiques o obligatòries, quan aquestes siguin necessàries per avaluar els resultats aprenentatge específics i així s'indiqui a la guia docent.
3. No haver-se presentat a la prova final (examen, prova escrita o oral, defensa de treball, etc.), si aquesta representa un percentatge essencial de la qualificació.
4. No haver completat el mínim exigít de participació en activitats formatives (per exemple, seminaris, presentacions, fòrums, etc.), quan aquestes formen part de l'avaluació.
5. No haver lliurat el treball final o projecte obligatori, si aquest constitueix una evidència central de l'aprenentatge de l'assignatura.

Revisió de la nota final

Una vegada publicada la nota final, l'estudiant pot sol·licitar la revisió de la prova final en el període establert. No s'accepten sol·licituds de revisió en dates fora d'aquest període.

Procediment en cas de còpia / plagi

1. La **còpia o plagi** en qualsevol tipus d'activitat d'avaluació constitueixen un delictes, i es penalitzarà amb un 0 com a nota de l'assignatura perdent la possibilitat de recuperar-la, tant si és un treball individual com en grup (en aquest cas, tots els membres del grup tindran un 0).
2. Si durant la realització d'un treball individual a classe, el/la professor/a considera que un estudiant està intentant copiar o se li descobreix algun tipus de document o dispositiu no autoritzat pel professorat, es qualificarà el mateix amb un 0, sense opció de recuperació, i per tant, tindrà suspesa l'assignatura.
3. Es considerarà que un treball, activitat o examen està "copiat" quan reproduceix tot o una part significativa del treball d'un/a mateix/a, d'un altre company o companya.
4. Es considerarà que un treball o activitat està "plagiat" quan es presenta com a propi una part d'un text d'un autor o autora sense citar les fonts, independentment que les fonts originàries siguin en paper o en format digital.

L'ús de tecnologies d'Intel·ligència Artificial (IA)

L'ús de tecnologies d'Intel·ligència Artificial (IA) queda regulat segons el tipus de treball a realitzar:

1. En el cas que el treball tingui com a objectiu una reflexió personal i l'aprenentatge significatiu de l'estudiant, **l'ús de tecnologies d'IA és prohibit** en qualsevol de les seves fases de realització. Qualsevol treball que inclogui fragments generats amb IA (per exemple, resums, traduccions, redacció de textos o creació d'imatges) serà considerat una falta d'honestedat acadèmica i pot comportar una penalització parcial o total en la nota de l'activitat, així com sancions majors en casos de gravetat.
2. En altres treballs, **es permet l'ús restringit de tecnologies d'IA** exclusivament en aquelles tasques de suport, com ara la cerca bibliogràfica o d'informació, la correcció de textos, les traduccions, i altres situacions específiques que s'indiquin. En aquests casos, l'estudiant haurà d'identificar clarament quines parts han estat generades amb aquesta tecnologia, especificar les eines emprades i incloure una reflexió crítica sobre com aquestes han influït en el procés i el resultat final de l'activitat. La no transparència de l'ús de la IA en aquesta activitat avaluable es considerarà una falta d'honestedat acadèmica i pot comportar una penalització parcial o total en la nota de l'activitat, així com sancions majors en casos de gravetat.

En qualsevol cas, en la descripció de cada treball el professor responsable indicarà de manera clara **si s'aplica l'ús prohibit o l'ús restringit d'IA**.

Aspectes de l'avaluació relacionats amb valors i actituds

1. El/La professor/a podrà baixar la nota de l'assignatura entre 1 i 2 punts sobre 10 a aquell estudiant que de forma reiterada no respecti les indicacions sobre les normes de comportament a classe.
2. "No es tolerarà cap falta de respecte a les companyes, als companys o al professorat. Tampoc es toleraran actituds homòfobes, sexistes o racistes. Qualsevol estudiant en què es detectin alguna de les actituds anteriorment descrites, se'l qualificarà de suspès a l'assignatura."

Aspectes formals de treballs escrits

En totes les activitats (individuals i en grup) es tindrà en compte, la correcció lingüística, la redacció i els aspectes formals de presentació.

Altres consideracions

1. Totes les proves avaluatives estaran publicades en la programació diària i en el calendari de les activitats formatives i avaluatives.
2. La data de la prova única coincidirà amb la data de la darrera prova d'avaluació continuada.
3. L'alumnat que repeteix l'assignatura pot sol·licitar al començament de curs realitzar només una avaluació de síntesi final (article 117, pàgina 46 de la Normativa acadèmica de la Universitat Autònoma de Barcelona (Aprovada per acord del Consell de Govern de 7 de juliol de 2022, i modificada per acord de Consell de Govern d'1 de febrer de 2023).

Els estudiants en segona o més matrícula que s'hagin presentat a totes les proves d'avaluació el curs anterior, poden optar a avaluar-se amb una única activitat d'avaluació de síntesi. Aquesta activitat consistirà en un examen en finalitzar l'assignatura coincidint amb l'examen escrit de l'assignatura. Els estudiants en segona o més matrícula que vulguin optar a l'examen de síntesi ho han de comunicar per escrit al professorat responsable de l'assignatura dues setmanes abans de la data publicada.

Activitats d'avaluació

Activitat	Pes	Hores	ECTS	Resultats d'aprenentatge
Activitat individual: <ul style="list-style-type: none"> • Proves objectives • Prova d'assaig breu 	40%	2	0,08	KM41,SM50,CM45
	10%	2	0,08	
Treball en grup: <ul style="list-style-type: none"> • Memòria del treball cooperatiu (elaboració de la memòria, preparació i presentació final associada a l'avaluació) 	50%			KM41,SM50,CM45

Bibliografia

Watts, SA., Thorne-Odem S. Nursing yourself away from burnout and compassion fatigue to resilience and joy at work. Nursing Made Incredibly Easy!: November/December 2020 - Volume 18 - Issue 6 - p 6-8. Disponible a: doi: 10.1097/01.NME.0000717684.70292.43

Escamilla-Quintal M, Rodríguez-Molina I, Peiró JM, Tomás Marto I. El cinismo: una estrategia de afrontamiento diferencial en función del género. Psicothema 2008 (20)4:596-602.

Jilou V, Duarte JMG, Gonçalves RHA, Vieira EE, Simões A. Fatigue due to compassion in health professionals and coping strategies: a scoping review. Rev Bras Enferm. 2021;74(5):e20190628. Disponible a: <https://doi.org/10.1590/0034-7167-2019-0628>

Mansilla Izquierdo, F. Consecuencias del estrés de rol. Med. segur. trab.(57) 225 Madrid oct./dic. 2011. Disponible a <https://dx.doi.org/10.4321/S0465-546X2011000400010>

Programari

- Moodle
- Mendeley
- Kahoot
- Genially
- Canva
- Google Forms