

Guía Docente de la asignatura

Año 2026 – 2027

AUTOCUIDADO Y PROMOCIÓN DEL BIENESTAR EMOCIONAL

Código: 108551

Créditos ECTS: 3

Titulación	Tipo	Curso	Semestre
2500891 Enfermería	OP	4	Anual

Contacto	Uso de los idiomas
<u>Responsable:</u> De Francisco Prófumo, Seyla sdefrancisco@santpau.cat <u>Profesorado:</u> De Francisco Prófumo, Seyla sdefrancisco@santpau.cat	Grupo 1 : Catalán

Requisitos previos

No hay prerequisites oficiales, pero es aconsejable haber asumido los conocimientos de las asignaturas: Psicosociales, Comunicación Terapéutica, Cuidados Enfermeras en Salud Mental

Contextualización y objetivos

Esta asignatura es optativa" y está planificada en el séptimo semestre del Grado de Enfermería.

Esta asignatura optativa del Grado en Enfermería tiene como objetivo proporcionar al estudiante un espacio de reflexión y desarrollo personal y profesional para mejorar su bienestar emocional y favorecer una práctica asistencial más consciente y sostenible.

Se analiza la disciplina enfermera desde la perspectiva del cuidado como elemento central, y se trabajan modelos como los de N. Pender y D. Orem, que ponen énfasis en el autocuidado como pilar fundamental para poder cuidar a los demás.

También se estudian factores de riesgo como el agotamiento por compasión (*compasión fatigue*), el *burnout* y las altas tasas de abandono de la profesión, con el objetivo de identificarlos, prevenirlos y abordarlos.

El estudiante aprenderá estrategias y técnicas de bienestar emocional, autoconocimiento y autocuidado para integrarlas en su práctica clínica. Asimismo, se capacitará para diseñar y aplicar intervenciones enfermeras orientadas al bienestar emocional del profesional, del paciente, de la familia y de la comunidad.

Objetivos de aprendizaje de la asignatura

1. Describir los efectos de la regulación emocional y la salud mental en el bienestar personal y profesional de las enfermeras.
2. Reconocer e identificar los fundamentos teóricos del autocuidado, la gestión emocional y las competencias emocionales aplicables a la práctica enfermera.
3. Aplicar técnicas básicas de regulación emocional para gestionar situaciones de estrés y carga emocional en contextos asistenciales.
4. Investigar estrategias de autocuidado utilizadas en el ámbito sanitario y desarrollar propuestas para incorporarlas en la rutina profesional.
5. Analizar las propias respuestas emocionales ante situaciones de complejidad asistencial para favorecer una práctica reflexiva y segura.
6. Justificar la importancia de la salud emocional y el autocuidado como ejes fundamentales de la competencia enfermera y la calidad asistencial.
7. Integrar las competencias emocionales en la comunicación y relación terapéutica con pacientes, compañeros y otros profesionales de la salud.
8. Planificar un plan personal de autocuidado y desarrollo emocional, adaptándolo al contexto profesional enfermero.

Resultados de aprendizaje

RESULTADOS APRENDIZAJE TITULACIÓN	RESULTADOS APRENETAJE DE ASIGNATURA
KT03. Definir los conceptos fundamentales de salud y bienestar de las personas, sus familias o la comunidad.	KM41. Identificar los fundamentos teóricos del autocuidado, la regulación emocional y las competencias emocionales, así como sus efectos en el bienestar personal y profesional de las enfermeras (KT03)
ST04. Elaborar juicios clínicos, basándose en guías de práctica clínica y asistencial y aplicando el razonamiento diagnóstico y terapéutico en la prestación de atención.	SM50. Aplicar técnicas de regulación emocional y estrategias de autocuidado para gestionar el estrés y las cargas emocionales, analizando las propias respuestas para favorecer una práctica reflexiva y segura en contextos asistenciales (ST04)
CT01. Aplicar una atención enfermera integral y continua en entornos sanitarios y sociales, que garantice la salud y el bienestar de las personas, sus familias o la comunidad, basada en la evidencia científica disponible, las guías de práctica clínica y la legislación vigente, para garantizar el bienestar, la calidad y la seguridad.	CM43. Integrar las competencias emocionales en la práctica enfermera considerando la importancia de la salud emocional y el autocuidado para una comunicación y relación terapéutica eficaces, así como para el desarrollo de un plan personal de autocuidado adaptado al contexto profesional (CT01)

Contenido

1. Modelos de autocuidado: N. Pender, D. Orem y otros enfoques relacionados con el bienestar profesional
2. El impacto emocional del trabajo asistencial: compasión, empatía y límites profesionales

3. Agotamiento por compasión, burnout y estrés crónico en enfermería: causas, consecuencias y abordaje
4. Cultura del bienestar en los equipos de salud: liderazgo, entornos saludables y práctica basada en el cuidado.
5. Autoconocimiento y autorreflexión como herramientas de mejora profesional

Metodología

El planteamiento metodológico de la asignatura parte de considerar que el protagonista en el proceso de enseñanza aprendizaje es el alumnado, siendo activo en todas las fases que integran la asignatura.

Actividades dirigidas:

La asignatura dispone de un único grupo de teoría. Con el fin de favorecer la participación activa, se proporcionan a los estudiantes, artículos y documentos de trabajo con la finalidad de que puedan hacer estudio previo a las clases. El desarrollo teórico del tema se compagina con actividades en el aula, de carácter más práctico, con el fin de consolidar los contenidos teóricos y alcanzar los resultados de aprendizaje de la asignatura.

Actividades supervisadas:

Los estudiantes realizan actividades vinculadas con el temario, basadas en el análisis de la evidencia científica y en la resolución de casos, en grupos reducidos. Para el desarrollo de las actividades se propone un guión orientativo y se realiza un seguimiento tutorizado.

La presentación de las actividades deberá seguir la normativa de presentación de trabajos de la EUI. Se entregarán en formato electrónico a través del aula virtual, y los estudiantes harán una presentación oral.

En el cuadro que hay a continuación se muestra la planificación de las actividades dirigidas, supervisadas y autónomas:

Actividades formatives¹

Actividad	Horas	ECTS	Resultados de aprendizaje
Tipo: Dirigides . Teoría (TE):	22	0,88	KM41,SM50,CM45
Tipos: Supervisades . Tutorías:	1	0,04	KM41,SM50,CM45
Tipo: Autónomas Aprendizaje cooperativo Prácticas de campo Debates Visitas externas a entidades	52	2,08	KM41,SM50,CM45

¹ El profesorado destinará aproximadamente unos 15 minutos una vez finalizada la asignatura a permitir que sus estudiantes puedan responder las encuestas de valoración sobre la actuación docente y la asignatura.

Evaluación

La evaluación debe permitir verificar el nivel de aprendizaje alcanzado, teniendo en cuenta los objetivos y los resultados de aprendizaje del programa.

Los estudiantes disponen de una convocatoria por curso académico, para la superación de la asignatura.

La progresión académica y la superación de la asignatura se valora mediante:

Evaluación continuada

El objetivo de la evaluación continuada es que el estudiante pueda conocer su progreso académico a lo largo de su proceso formativo con el fin de permitirle mejorarlo, así como verificar su evolución y progreso del aprendizaje.

Se establece una evaluación continuada y formativa mediante actividades evaluativas distribuidas a lo largo del curso, cuyo peso e instrumentos se describen a continuación:

1. **Prueba de síntesis tipo test** que se realiza al finalizar los módulos I, II y III **(50%)**.
2. **Informe / trabajo escrito** (actividad en grupo) que se realiza durante el módulo II y debe estar presentado en la fecha que se indica en el aula virtual **(20%)**. No recuperable.
3. **Informe / Subsistema de evidencia científica en cuidados**. Actividad en grupo. El dossier se presenta al finalizar los módulos I, II y III en la fecha que se indica en el aula virtual **(30%)**. No recuperable.

En las pruebas tipo test las respuestas negativas quedan según la siguiente fórmula:

$x = \text{aciertos} - (\text{errores} / n-1)$, siendo n el número de opciones de respuesta.

Las indicaciones del trabajo en grupo las establece el profesorado al principio de curso y la presentación del mismo debe seguir la normativa de la EUI para ser aceptado.

La demora en la entrega, máximo 24h, penalizará restando un punto de la nota del trabajo.

No se aceptarán entregas posteriores.

La calificación de la asignatura viene dada por la suma ponderada de las notas obtenidas en estas pruebas, a partir de una nota mínima de 5 en cada una de ellas.

Se realizará retroacción de los resultados de las pruebas de evaluación a través del aula y de tutorías en su caso.

La rúbrica de evaluación del trabajo está disponible en el aula virtual.

Calificación

1. 0 a 4,9: Suspenso
2. 5,0 a 6,9: Aprobado
3. 7,0 a 8,9: Notable
4. 9,0 a 10: Excelente (en el caso de que el estudiante haya obtenido una nota igual o superior a 9 podrá optar, a criterio del profesor/a, a una matrícula de honor).

Evaluación única

1. En esta asignatura debe asistir al aula el día/ días que estén programados por trabajo grupal.
2. La fecha de la prueba única coincidirá con la fecha de la última prueba de evaluación continuada que aparece en la programación diaria y en el calendario de las actividades formativas y evaluativas.
3. La evaluación única consistirá en:
 - Prueba 1 que consistirá en **prueba objetiva tipo test** y pondera un **50%**.
 - Prueba 2 que consistirá en **prueba de resolución de casos / respuesta abierta** y pondera un **30%**.
 - Prueba 3 que consistirá en **informe de trabajo en evidencia científica** y pondera un **20%**.

Actividad de recuperación

1. Se determina una única fecha para la actividad de recuperación para todos los estudiantes estén o no acogidos a evaluación única.
2. Se propone una actividad de recuperación a los estudiantes que hayan sido evaluados previamente por un conjunto de actividades cuyo peso mínimo equivalga a 2/3 partes de la calificación total de la asignatura y que hayan obtenido una nota final inferior a 5 y superior a 3,5.
3. Esta prueba consistirá en una actividad evaluativa de la/s prueba/es recuperables no superadas.
4. Las pruebas de recuperación serán determinadas por el profesorado.
5. El profesorado puede excluir del proceso de recuperación aquellas actividades que, por su naturaleza, considere que no son recuperables.
6. En el caso de que el estudiante supere la prueba de recuperación correspondiente a la parte suspendida, la nota máxima de la misma será un 5.
7. La nota de la recuperación sustituirá la nota obtenida originalmente y se re calculará la nota ponderada final.
8. Una vez superada la asignatura, ésta no podrá ser objeto de nueva evaluación.

No evaluable

Se considera que la asignatura será no evaluable en el momento que se cumple una de estas circunstancias:

1. No haber entregado ninguna de las actividades de evaluación continua previstas en la guía docente.
2. No haber asistido a ninguna de las sesiones prácticas u obligatorias, cuando éstas sean necesarias para evaluar los resultados de aprendizaje y así se indique en la guía docente.
3. No haberse presentado a la prueba final (examen, prueba escrita u oral, defensa de trabajo, etc.), si ésta representa un porcentaje esencial de la calificación.
4. No haber completado el mínimo exigido de participación en actividades formativas (por ejemplo, seminarios, presentaciones, foros, etc.), cuando éstas forman parte de la evaluación.
5. No haber entregado el trabajo final o proyecto obligatorio, si éste constituye una evidencia central del aprendizaje de la asignatura.

Revisión de la nota final

Una vez publicada la nota final, el estudiante puede solicitar la revisión de la prueba final en el periodo establecido. No se aceptan solicitudes de revisión en fechas fuera de este periodo.

Procedimiento en caso de copia / plagio

1. La **copia o plagio** en cualquier tipo de actividad de evaluación constituyen un delito, y se penalizará con un 0 como nota de la asignatura perdiendo la posibilidad de recuperarla, tanto si es un trabajo individual como en grupo (en este caso, todos los miembros del grupo tendrán un 0).
2. Si durante la realización de un trabajo individual en clase, el/la profesor/a considera que un estudiante está intentando copiar o se le descubre algún tipo de documento o dispositivo no autorizado por el profesorado, se calificará el mismo con un 0, sin opción de recuperación, y por tanto, tendrá suspendida la asignatura.
3. Se considerará que un trabajo, actividad o examen está "copiado" cuando reproduce todo o una parte significativa del trabajo de uno/a mismo/a, de otro compañero o compañera.
4. Se considerará que un trabajo o actividad está "plagiado" cuando se presenta como propio una parte de un texto de un autor o autora sin citar las fuentes, independientemente de que las fuentes originarias sean en papel o en formato digital.

El uso de tecnologías de Inteligencia Artificial (IA)

El uso de tecnologías de Inteligencia Artificial (IA) queda regulado según el tipo de trabajo a realizar:

1. En el caso de que el trabajo tenga como objetivo una reflexión personal y el aprendizaje significativo del estudiante, **el uso de tecnologías de IA está prohibido** en cualquiera de sus fases de realización.
Cualquier trabajo que incluya fragmentos generados con IA (por ejemplo, resúmenes, traducciones, redacción de textos o creación de imágenes) será considerado una falta de honestidad académica y puede conllevar una penalización parcial o total en la nota de la actividad, así como sanciones mayores en casos de gravedad.
2. En otros trabajos, **se permite el uso restringido de tecnologías de IA** exclusivamente en aquellas tareas de apoyo, como la búsqueda bibliográfica o de información, la corrección de textos, las traducciones, y otras situaciones específicas que se indiquen. En estos casos, el estudiante deberá identificar claramente qué partes han sido generadas con esta tecnología, especificar las herramientas empleadas e incluir una reflexión crítica sobre cómo éstas han influido en el proceso y el resultado final de la actividad. La no transparencia del uso de la IA en esta actividad evaluable se considerará una falta de honestidad académica y puede conllevar una penalización parcial o total en la nota de la actividad, así como sanciones mayores en casos de gravedad.

En cualquier caso, en la descripción de cada trabajo el profesor responsable indicará de manera clara **si se aplica el uso prohibido o el uso restringido de IA**.

Aspectos de la evaluación relacionados con valores y actitudes

1. El/La profesor/a podrá bajar la nota de la asignatura entre 1 y 2 puntos sobre 10 a aquel estudiante que de forma reiterada no respete las indicaciones sobre las normas de comportamiento en clase.
2. "No se tolerará ninguna falta de respeto a las compañeras, a los compañeros o al profesorado. Tampoco se tolerarán actitudes homófobas, sexistas o racistas. Cualquier estudiante en que se detecten alguna de las actitudes anteriormente descritas, se le calificará de suspendido en la asignatura."

Aspectos formales de trabajos escritos

En todas las actividades (individuales y en grupo) se tendrá en cuenta, la corrección lingüística, la redacción y los aspectos formales de presentación.

Otras consideraciones

1. Todas las pruebas evaluativas estarán publicadas en la programación diaria y en el calendario de las actividades formativas y evaluativas.
2. La fecha de la prueba única coincidirá con la fecha de la última prueba de evaluación continuada.
3. El alumnado que repite la asignatura puede solicitar al comienzo de curso realizar sólo una evaluación de síntesis final (artículo 117, página 46 de la Normativa académica de la Universidad Autónoma de Barcelona (Aprobada por acuerdo del Consejo de Gobierno de 7 de julio de 2022, y modificada por acuerdo de Consejo de Gobierno de 1 de febrero de 2023).

Los estudiantes en segunda o más matrícula que se hayan presentado a todas las pruebas de evaluación el curso anterior, pueden optar a evaluarse con una única actividad de evaluación de síntesis. Esta actividad consistirá en un examen al finalizar la asignatura coincidiendo con el examen escrito de la asignatura. Los estudiantes en segunda o más matrícula que quieran optar al examen de síntesis deben comunicarlo por escrito al profesorado responsable de la asignatura dos semanas antes de la fecha publicada.

Actividades de evaluación

Actividad	Peso	Horas	ECTS	Resultados de aprendizaje
Actividad individual: • Pruebas objetivas • Prueba de ensayo corto	40% 10%	2 2	0,08 0,08	<i>KM41,SM50,CM45</i>
Trabajo en grupo: • Memoria del Trabajo cooperativo (elaboración de la memoria, preparación y presentación final asociada a la evaluación)	50%			<i>KM41,SM50,CM45</i>

Bibliografía

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>

Plataformas Docentes

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