

Benestar emocional i autoconeixement 2025-2026 2n semestre

Calendari del curs: del 13 d'abril al 22 de maig de 2026

- **Inici del curs via aula virtual:** 13 d'abril de 2026
- **Realització dels qüestionaris de benestar emocional:** del 13 al 19 d'abril de 2026
- **Inici visionat de les píndoles:** 13 d'abril de 2026 (l'accés a l'aula virtual s'habilitarà l'endemà d'haver respost al qüestionari de benestar emocional).
- **Darrer dia per la visualització de les píndoles i realitzar els exercicis:** 22 de maig de 2026 – a partir del 23 de maig ja no es podrà accedir a les activitats d'avaluació de l'aula virtual.
- **Fase del retest:** 11 de maig de 2026
- **Finalització del curs:** 22 de maig de 2026
- **Devolució dels resultats del test:** de l'1 al 7 de juny.
- **Públic objectiu:** curs adreçat de manera prioritària a estudiants de 1r i 2n de grau.

Modalitat: en línia (mitjançant l'aula virtual de la Fundació FITA)

El curs consisteix en:

1. Realització de 3 qüestionaris* en línia de valoració de l'estat emocional (*sense aquesta part no es pot realitzar el curs*). **Els tests són de caràcter individual i privat. Els resultats només seran compartits amb la persona que els ha fet. En cap cas es facilitarà aquesta informació a les universitats ni a altres persones. Els resultats seran tractats de forma anònima per tal d'avaluar l'impacte del curs en el benestar emocional de la població participant.*

2. Visualització de 10 píndoles de 20 minuts cadascuna on es desenvoluparan els continguts del curs. S'oferiran dues píndoles per setmana.

3. En acabar cada píndola caldrà respondre un qüestionari relacionat amb el contingut de la píndola que inclou preguntes tipus test i preguntes de desenvolupament i participar en els debats de l'espai de l'aula. Mínim una aportació per cada píndola.

4. En finalitzar el curs es farà un retest. I es farà un retorn als alumnes amb la resolució dels tests.

Atenció: per a superar el curs cal haver acomplert correctament totes les activitats: visionat de les píndoles, realització dels qüestionaris inicial i final, realització dels qüestionaris relacionats amb les píndoles i participar en els debats de l'espai de l'aula. Mínim una aportació per cada píndola.

El curs és totalment asincrònic perquè cada alumne participant pugui organitzar-se i realitzar-lo al seu ritme, però cal tenir en compte que està estructurat per fer dues píndoles per setmana, per tant, no es podrà fer tot el curs de cop, caldrà seguir el ritme de l'aula que consisteix a treballar dues píndoles setmanals. **Les persones que ja heu fet aquest curs en altres edicions no podeu repetir-lo.**

Descripció del curs:

Programa de promoció de la salut mental entre joves estudiants universitaris/es, organitza Fita Fundació, amb el suport de la Generalitat de Catalunya, Departament de Salut.

L'etapa universitària és un moment important en la construcció de la persona. La societat actual, hiperconnectada i, en canvi, permanent, pot generar un fràgil equilibri entre la maduració emocional i la maduració biològica, això fa que en algun moment no disposem de les eines necessàries per gestionar situacions de més tensió i estrès. Com a conseqüència, poden aparèixer senyals d'alerta d'un malestar emocional inicial, que interfereixen en el nostre dia a dia. Per evitar que el malestar emocional pugui esdevenir una problemàtica de salut mental és important que desenvolupem factors de protecció i que puguem connectar amb el que sentim, aprenguem a expressar-ho i actuem en conseqüència. Mitjançant aquest curs promourem estratègies per a l'autoconeixement, la gestió emocional i cura de la nostra salut mental.

Objectius:

Potenciar la promoció i prevenció de la salut mental, entre els estudiants universitaris desenvolupant factors de protecció, la millora de l'autoestima, la reducció de les problemàtiques de salut mental i la detecció primerenca.

Els continguts del curs us ajudaran a:

- Desenvolupar d'habilitats personals i socials.
- Promoure i mantenir la salut i hàbits de vida saludables.
- Potenciar l'autoconeixement.
- Conèixer pautes per l'autocura, l'autocontrol i la resolució de conflictes.

Coordinació del curs:

Meritxell Lozano Rochel de Fita Fundación, entitat sense ànim de lucre, per a la prevenció, formació i atenció a la salut mental i emocional:
mlozano@fitafundacion.org

Si vols més informació ens pots escriure a: prevenfita@fitafundacion.org

