

Benestar emocional i autoconeixement 2026-2027 1r semestre

Curs adreçat de manera prioritària a estudiants de 1r i 2n de grau.

Dates: del 13 d'octubre al 27 de novembre de 2026

- **Inici del curs via aula virtual:** 13 d'octubre de 2026
- **Realització dels qüestionaris de benestar emocional:** del 28 de setembre al 13 d'octubre de 2026.
- **Inici visionat de les píndoles:** 13 d'octubre de 2026 (l'accés a l'aula virtual s'habilitarà l'endemà d'haver respost al qüestionari de benestar emocional).
- **Darrer dia per visionat píndoles i realitzar els exercicis:** 27 de novembre de 2026 – a partir del 28 de novembre ja no es podrà accedir a les activitats d'avaluació de l'aula virtual
- **Realització del qüestionari final o retest:** del 16 al 20 de novembre de 2026
- **Finalització del curs:** 27 de novembre de 2026
- **Devolucions resultats test:** del 27 de novembre al 14 de desembre de 2026.

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 realitzat. 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.

4. En finalitzar el curs es farà un qüestionari final o 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 i realització dels qüestionaris relacionats amb les píndoles.

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 en treballar dues píndoles setmanals. **Les persones que ja heu fet aquest curs en altres edicions no podeu repetir-lo.**

En aquesta edició s'oferiran 5 seminaris web opcionals, participatius, sincrònic i amb càmera oberta (que no seran gravats) on es treballaran de forma pràctica els continguts de les píndoles. Els seminaris web es realitzaran els dimecres per la tarda.

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

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:

Mariona Fandas de Fita Fundació, entitat sense ànim de lucre, per a la prevenció, formació i atenció a la salut mental i emocional:
prevenfita@fitafundacion.org

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

