

## GRADO EN ENFERMERÍA

### 28520 - GESTIÓN DE LAS EMOCIONES

#### Información general

- Tipo de asignatura : Optativa
- Coordinador : Carme Rosell Moreno
- Curso: Tercero
- Trimestre: Primero
- Créditos: 5
- Profesorado:
  - Juan Ernesto Bustamante Zapata <[jbustamante@tecnocampus.cat](mailto:jbustamante@tecnocampus.cat)>

#### Idiomas de impartición

- Catalán
- Castellano

Gestión de las emociones es una asignatura optativa de tercer curso del grado de enfermería.

Las emociones y los sentimientos son de gran importancia para entender la conducta humana. Las emociones son las que nos permiten adaptarnos y dar respuesta al entorno en el cual nos encontramos. Actualmente sabemos que los sentimientos pueden favorecer o agilizar el razonamiento, mejorar la comunicación o facilitar la interacción social. A pesar de esto, todavía nos encontramos con dificultades a la hora de gestionarlas de una forma satisfactoria.

A lo largo de la asignatura se trabajará para que el futuro/en enfermero/a sea capaz de identificar y ser consciente de sus propias emociones para gestionarlas de forma adecuada en función de las exigencias de la situación, así como comprender y reconocer las emociones de los otros.

#### Competencias que se trabajan

##### Básica

- CB4\_ Que los estudiantes puedan transmitir información, ideas, problemas y soluciones a un público tanto especializado como no especializado

##### Específica

- CE8\_ Identificar las respuestas psicosociales de las personas ante las diferentes situaciones de salud (en particular, la enfermedad y el sufrimiento), seleccionando las acciones adecuadas para proporcionar ayuda en las mismas. Establecer una relación empática y respetuosa con el paciente y familia, acorde con la situación de la persona, problema de salud y etapa de desarrollo. Utilizar estrategias y habilidades que permitan una comunicación efectiva con pacientes, familias y grupos sociales, así como la expresión de sus preocupaciones e intereses

##### General

- CG10\_ Proteger la salud y el bienestar de las personas, familia o grupos atendidos, garantizando su seguridad.
- CG9\_ Fomentar estilos de vida saludables, el autocuidado, apoyando el mantenimiento de conductas preventivas y terapéuticas
- G11\_ Establecer una comunicación eficaz con pacientes, familia, grupos sociales y compañeros y fomentar la educación para la salud
- CG7\_ Comprender sin prejuicios a las personas, considerando sus aspectos físicos, psicológicos y sociales, como individuos autónomos e independientes, asegurando el respeto a sus opiniones, creencias y valores, garantizando el derecho a la intimidad, a través de la confidencialidad y

el secreto profesional

- CG17\_ Realizar los cuidados de enfermería basándose en la atención integral de salud, que supone la cooperación multiprofesional, la integración de los procesos y la continuidad asistencial
- CG18\_ Conocer las estrategias para adoptar medidas de confortabilidad y atención de síntomas, dirigidas al paciente y familia, en la aplicación de cuidados paliativos que contribuyan a aliviar la situación de enfermos avanzados y terminales

## Descripción

---

Gestió de les emocions és una assignatura optativa de tercer curs del grau d'infermeria.

Les emocions i els sentiments són de gran importància per entendre la conducta humana. Les emocions són les que ens permeten adaptar-nos i donar resposta a l'entorn en el qual ens trobem. Actualment sabem que els sentiments poden afavorir o agilitar el raonament, millorar la comunicació o facilitar la interacció social. Malgrat això, encara ens trobem amb dificultats a l'hora de gestionar-les d'una forma satisfactòria.

Al llarg de l'assignatura es treballarà perquè el futur/a infermer/a sigui capaç identificar i ser conscients de les seves pròpies emocions per gestionar-les de forma adequada en funció de les exigències de la situació, així com comprendre i reconèixer les emocions dels altres.

## Resultados de aprendizaje

---

Respecto a los resultados de aprendizaje esperados, el estudiante al final de la materia tendrá que:

1. Adquirir un mejor conocimiento de las propias emociones
2. Identificar las emociones de los otros.
3. Desarrollar una mayor competencia emocional y social.
4. Tomar conciencia de los factores que inducen al bienestar subjetivo..

## Metodología de trabajo

---

La asignatura es teórica-vivencial.

El trabajo de recuperación que se hará en enero y se guardarán las notas de seminarios, trabajos para hacer media con el trabajo de recuperación. La nota máxima que se podrá obtener en la recuperación será un **Aprobado**.

En el caso de suspender tendrán que cursar la asignatura al siguiente año pero no se guardará ninguna nota.

La falta de asistencia no justificada a dos o más clases comportará el suspenso en la asignatura.  
Recordad que un NP (no presentado) no puede ir a recuperación, sólo tienen la opción los que están suspendidos.

## Contenidos

---

### **TEMARIO DE LA ASIGNATURA:**

TEMA 1. LAS EMOCIONES Y LOS SENTIMIENTOS  
TEMA 2. LA INTELIGENCIA EMOCIONAL  
TEMA 3. LA CONCIENCIA EMOCIONAL.  
TEMA 4. LAS EMOCIONES BÁSICAS: MIEDO, RABIA, TRISTEZA, ALEGRIA)

TEMA 5. COMPETENCIA SOCIAL (ASERTIVIDAD Y EMPATIA)  
TEMA 6. LAS EMOCIONES DEL PACIENTE  
TEMA 7. LES HERRAMIENTAS PARA LA GESTIÓN EMOCIONAL  
TEMA 8. AUTOCUIDADO: MINDFULNESS Y COMPASIÓN

### **SEMINARIOS, ACTIVIDADES, TALLERES:**

**Seminario 1.** Autoconciencia emocional

**Seminario 2.** Habilidades de comunicación

**Seminario 3.** Actitud empática y asertividad (información a los menores y familiares)

**Seminario 4.** Habilidades de comunicación. La comunicación asertiva

**Seminario 5.** Las emociones y la muerte

## Actividades de aprendizaje

---

La siguiente tabla incluye las actividades formativas y la metodología que serán utilizadas, incluyendo los créditos asignados a cada una de las actividades y

las competencias que en ellas se trabajan. A través de estas actividades se intenta promover la participación del alumno/a en clase, el trabajo interactivo con el resto de sus compañeros/as, así como un aprendizaje autónoma fuera de ella.

Actividad	ECTS	Metodología	Competencias
Sesiones Plenarias	1,8	Clases magistrales, dirigidas al debate y aclaración de contenidos, y a discusión sobre lecturas.	G1, G2, G3, P9, P11, P12, G29
Seminarios	2,2	Trabajos en grupo. Actividades de aprendizaje cooperativo. Dinámicas grupales. Role playing. Actividades vivenciales.	G11, G12, G13, G29, G19, P9, E12
Estudio y trabajo autónomo	1	Preparación de ejercicios y seminarios. Estudio de los contenidos trabajados a la asignatura. Elaboración de diari	G1, G2, G3, G11, G26,

La evaluación de las competencias se distribuirá de la siguiente manera:

Actividad que se evalua	Porcentaje de la nota	Competencias evaluadas
Elaboración de diario personal, trabajos individuales y grupales	50%	G1, G2, G3, G19, G29
Cuestionario on-line.	20%	G1, G2, G3, G19, G26, G29
Asistencia y participación	30%	G1, G11, G12, G13, G19, P9, P11, E12

## Recursos

### Básicos

#### Bibliografías

- Bimbela, J. (2006). Cuidando al profesional de la salud. Habilidades emocionales y de comunicación. Granada: Escuela Andaluza de Salud Pública
- Goleman, D. (1996). Inteligencia Emocional. Barcelona: Kairós.
- Levy, N. (2006). La sabiduría de las emociones. Barcelona: DeBolsillo.

### Complementarios

#### Audiovisuales

- Conangla, M. M., i Soler, J. (2002). Ecología emocional. Barcelona: Amat.

#### Bibliografías

-

Belmonte Martínez, C. (2007). Emociones y Cerebro. Revista de la Real Academia de Ciencias Exactas, 1, 101. Accés disponible en: <http://www.rac.es/ficheros/doc/00472.pdf>

•

Greenberg, L. (2000). Emociones una guía interna. Bilbao: Descleé de Brower.

•

Ibarrola, B. (2003). Cuentos para sentir. Educar los sentimientos. Madrid: SM.

•

Bisquerra, R. y Pérez, N. (2007). Las competencias emocionales. Educación XXI, 10, 61-82. Accés disponible en: <http://www.uned.es/educacionXX1/pdfs/10-03.pdf>

•

Antoni, M. y Zentner, J. (2014) Las cuatro emociones básicas. Barcelona: Herder