

## “Curso de Gestión emocional y planificación de un doctorado”

### INFORMACIÓN GENERAL

Responsable-s de la actividad: Ana Calero (Directora de la clínica del Centro de Psicología Aplicada) y José Manuel Hernández (Director del Centro de Psicología Aplicada).

Docente: Cristina Casadevante.

Persona de contacto con los alumnos (email): paloma.alves@inv.uam.es

Correo contacto cuestiones administrativas: doctorado.gestion@uam.es

Duración: 8 horas.

Fechas de realización: 17 y 24 de noviembre de 2023

Horario de Impartición: 10-14h

Lugar: sala B de plaza mayor de la UAM para sesión del día 17 de noviembre y sala D de plaza mayor para el 24 de noviembre.

Plazas: 25

### OBJETIVOS

Dotar al colectivo de doctorandos y doctorandas de la UAM de las estrategias necesarias para:

- Planificar y organizar tanto sus tareas de doctorado como su vida personal:
  - o Cómo organizar actividades específicas del doctorado
  - o Cómo compaginar la vida personal con la realización de un doctorado
- Conocer aspectos y recursos relevantes y específicos para la realización del doctorado en la UAM.
- Desarrollar tips concretos que favorezcan tareas específicas del doctorando/a: realización de papers, recogida de datos, etc.
- El autoconocimiento de las emociones que aparecen durante el desarrollo de la tesis: culpa, tristeza, enfado, incertidumbre, etc.
- Incorporar estrategias para gestionar las emociones.
- Gestionar los pensamientos irracionales y negativos que puedan repercutir negativamente al desarrollo de la tesis.
- Desarrollar estrategias asertivas para superar con éxito los obstáculos de la realización de la tesis doctoral: pedir ayuda, decir que no, etc.

### CRITERIOS DE ADMISIÓN

Orden de solicitud de admisión, orden creciente de antigüedad en doctorado (a mayor antigüedad, mayor prioridad).

### PROCEDIMIENTO DE INSCRIPCIÓN

Se realiza a través de [SIGMA](#) > Otra Formación UAM > Doctorandos – Actividades Formativas – Preinscripción.

- Fechas de Preinscripción: 1 al 15 de octubre de 2023
- Fechas de Admisión: 15 al 30 de octubre de 2023
- Fechas de Matrícula: 1 al 10 de noviembre de 2023.
- Fechas de Impartición: 17 y 24 de noviembre de 2023.
- Horario de Impartición: 10-14h

## CERTIFICADOS

Una vez recibido el listado de alumnos que resulten "aptos" o "no aptos" desde el punto de vista académico por parte del director de la actividad transversal, la Escuela de Doctorado generará un certificado que será remitido por correo electrónico a la dirección facilitada por el alumno.

## PLAN DE ESTUDIOS

Parte I: Problemas habituales en la realización del doctorado

Parte II: Factores clave para la organización y planificación

Parte III: Aspectos y recursos relevantes para la realización del doctorado en la UAM

Parte IV: Gestión emocional

Parte V: Gestión de pensamientos irracionales y negativos

## ENFOQUE METODOLÓGICO

La metodología de esta formación es necesariamente participativa por parte de los/as doctorandos/as. El curso tiene unos objetivos y programa, que se concretará a las situaciones y realidades de las personas inscritas en cada curso. Estas situaciones suponen una implicación y participación activa imprescindible por parte de los/as inscritos/as en el curso.

**Sistema de evaluación:** Evaluación individual que consistirá en el desarrollo y realización de una actividad auto-aplicada. Evaluación previa y posterior de los conocimientos y habilidades adquiridas.

Evaluación de la satisfacción del asistente al curso.

**Número de horas exigidas:** Dado el carácter eminentemente práctico de los cursos, se requiere la presencia de las personas inscritas en al menos el 90% de las horas de las sesiones.

**Requisitos de asistencia:** Asistencia, al menos a 7,5 horas del curso.

**Idioma de impartición:** castellano.