

DATOS DE INTERÉS DE ACTIVIDAD FORMATIVA EDUAM

1. Nombre de la Actividad: **Gestión emocional y planificación en doctorado.**
2. Responsable de la actividad (Nombre y apellidos, departamento y dirección de email):
María Sotillo, directora del Centro de Psicología Aplicada (CPA) de la UAM, maria.sotillo@uam.es
3. Profesores/Ponentes en la actividad (Nombre y apellidos y dirección de email):
Cristina Casadevante (psicóloga terapeuta, colaboradora del CPA de la UAM)
4. Persona de contacto con los alumnos (Nombre y apellidos y dirección de email):
María Sotillo, directora del CPA, maria.sotillo@uam.es
5. Correo contacto cuestiones administrativas: doctorado.gestion@uam.es.
6. Fechas de matrícula: 1 al 15 de noviembre de 2024 (actividad formativa de SIGMA Títulos Propios – oferta propia de la EDUAM).
7. Fechas de impartición: 17 y el 24 de enero de 2025.
8. Horario de impartición: de 10:00 a 14:00h
9. Requisitos de admisión: podrán matricularse las personas matriculadas en cualquier programa de doctorado de la UAM.
10. Número mínimo de matriculados: 15.
11. Número máximo de matriculados: 25.
12. Lugar de impartición: aula a determinar en la Facultad de Psicología
13. Metodología:
 - a. Modalidad de impartición: presencial
 - b. Objetivo de la actividad.

La realización de una tesis constituye una situación larga en el tiempo, altamente demandante en recursos cognitivos y también emocionales, que implica el manejo de recursos de planificación personal, temporal, de recursos y herramientas.

Para contribuir al desarrollo de estas habilidades, se desarrollarán los siguientes objetivos en este curso:

- 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:
- Cómo organizar actividades específicas del doctorado
- 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.

c. Estructura y contenido.

1. Problemas habituales en la realización del doctorado
2. Factores clave para la organización y planificación
3. Aspectos y recursos relevantes para la realización del doctorado en la UAM
4. Gestión emocional
5. Gestión de pensamientos irracionales y negativos

d. Descripción de actividades de evaluación: asistencia acreditada al 80% de las sesiones.

e. Idioma de impartición: español

f. Equivalencia de créditos ECTS: 1

g. La calificación de no evaluado por falta de asistencia no justificada conllevará la penalización de no poder matricularse en actividades formativas propias de la EDUAM en el próximo curso académico.

14. Actividad de matrícula directa con lista de espera que se activa una vez se supera el número de máximo de matriculados.