

### **DATOS DE INTERÉS DE ACTIVIDAD FORMATIVA EDUAM**

1. Nombre de la Actividad: **Taller para gestionar la ansiedad, mejorar el estado de ánimo y promover el autocuidado en doctorandos y doctorandas.**
2. Responsable de la actividad (Nombre y apellidos, departamento y dirección de email):  
Ana Calero Elvira, Psicología Biológica y de la Salud, [ana.calero@uam.es](mailto:ana.calero@uam.es)
3. Profesores/Ponentes en la actividad (Nombre y apellidos y dirección de email):  
Iván Chamizo (coordinado docente) y Paula Alonso (psicólogos terapeutas del CPA de la UAM)
4. Persona de contacto con los alumnos (Nombre y apellidos y dirección de email):  
Ana Calero Elvira, Psicología Biológica y de la Salud, [ana.calero@uam.es](mailto:ana.calero@uam.es)
5. Correo contacto cuestiones administrativas: [doctorado.gestion@uam.es](mailto: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: 9, 13, 16, 20 y 23 de enero de 2025
8. Horario de impartición: de 15:00 a 17:00h
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: Facultad de Psicología. Seminario V14 (Vestíbulo Principal, Planta 1ª, junto mód. 6).
13. Metodología:
  - a. Modalidad de impartición: presencial.
  - b. Objetivo de la actividad:

En los últimos años se ha detectado un incremento preocupante en las demandas de apoyo e intervención psicológica de estudiantes de doctorando reflejando importantes problemas de ansiedad, que refieren les afecta en el desarrollo de sus investigaciones, así como en su desenvolvimiento personal.

Este curso se plantea como una herramienta a nivel preventivo y grupal, con los siguientes objetivos:

- Aprender estrategias para identificar situaciones ansiógenas y reducir el nivel de activación derivado de ellas.
- Aprender estrategias para identificar y gestionar pensamientos que incrementan la ansiedad.
- Mejorar el estado de ánimo y aprender estrategias para promover el autocuidado y favorecer la regulación emocional.

Tras la asistencia y desempeño de los/as doctorandos/as en este curso, se prevé diseñar y ofrecer estrategias de intervención, si alguno/a de ellos/as presentara demanda y niveles de ansiedad persistente que comprometa su desempeño investigador.

c. Estructura y contenido.

Sesión 1:

1. Evaluación de situaciones de partida de asistentes
2. Presentación del taller, formadores y participantes.
3. Definición de objetivos del taller y expectativas de los participantes.
4. Principales demandas, problemáticas asociadas y consecuencias psicológicas derivadas del Doctorado.
5. Hipótesis de mantenimiento de las dificultades asociadas a la gestión del Doctorado y explicación del modelo de trabajo: pensamiento, emoción y conducta.
6. Tarea práctica para casa: AR básico de situaciones de malestar.

Sesión 2:

1. Revisión de tarea práctica.
2. ¿Qué es la ansiedad? Mitos, funcionamiento a nivel psicológico y diferencias entre ansiedad adaptativa vs. patológica.
3. Estrategias para gestionar la activación fisiológica: respiración diafragmática.
4. Tarea práctica para casa: AR de respiración diafragmática.

Sesión 3:

1. Revisión de tarea práctica.
2. Estrategias para gestionar pensamientos desadaptativos: importancia de la interpretación cognitiva e identificación de principales distorsiones asociadas al Doctorado.
3. Tarea práctica para casa: AR de distorsiones cognitivas.

Sesión 4:

1. Revisión de tarea práctica.
2. ¿Qué es el perfeccionismo? Consecuencias a nivel psicológico, gestión de la alta autoexigencia y ajuste de expectativas.
3. Tarea práctica para casa: AR de distorsiones cognitivas relacionadas con una alta autoexigencia.

Sesión 5:

1. Revisión de tarea práctica.
2. Estrategias para gestionar conductas desadaptativas: planificación de actividades gratificantes, entrenamiento en auto-instrucciones y promoción del autocuidado.
3. Tarea práctica para casa: activación conductual.
4. Evaluación post-intervención y encuesta de satisfacción.

d. Descripción de actividades de evaluación.

Asistencia acreditada al 80% de las sesiones del curso y participación y cumplimiento de las tareas inter-sesiones del curso.

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.