

Título de la actividad formativa: HERRAMIENTAS DE CONTROL EMOCIONAL: GESTIÓN DE ESTRÉS, CONTROL DE ANSIEDAD Y RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS

Responsable y docente: Francisco Miguel Mendoza Vela (f.mendezavela@uam.es)

Número de horas ofertadas: 10 horas (impartición en modalidad híbrida: explicación teórica y prácticas y modalidad ONLINE (tutorías por TEAM) + 3 horas (trabajo del alumno por la modalidad híbrida y online).

Equivalencia en ECTS : 0,5 ECTS

Fechas de impartición: Los días: 10, 17, 24, 31 de mayo de 2024.

Docentes: Francisco Mendoza, Ana Quesada, Dolores Rubio, Julia Belda.

Justificación de la actividad: El taller responde a la dificultad que hemos encontrado en algunos doctorandos para el propio control emocional cuando pasan por periodos de mayor presión, o de dificultades, como lo es su preparación de tesis.

Por la relevancia en sus vidas de este momento, los doctorandos durante su preparación de tesis pueden sufrir momentos y periodos de estrés y de ansiedad que le bloqueen en el desarrollo de su trabajo o incluso que les causen problemas de salud.

Uno de los aspectos que les provocan más alteración emocional, durante el desarrollo de su tesis, es el surgimiento de imprevistos y problemas o dificultades que no sepan cómo gestionar; por eso pensamos

Año dentro de la formación doctoral en la que se imparte de manera preferente: 1º o 2º año desarrollo doctoral

Criterios de admisión: Por su carácter práctico, esta formación está prevista para grupos mínimos de 10 estudiantes hasta un máximo de 20.

Plan de estudios o contenidos (cronograma básico):

1. Qué es, cómo surge y se mantiene el estrés y la ansiedad.
2. Estrategias de gestión de estrés.
 - 2.1. Gestión de tareas y del tiempo.
 - 2.2. Otros recursos para generar mayor tolerancia: meditación y mindfulness
3. Técnicas de gestión de ansiedad y de gestión de diálogos internos.
4. Gestión de problemas.
 - 4.1. Técnicas de resolución de problemas.
5. Taller de Risoterapia
 - 5.1. Beneficios de la risoterapia explicados desde la neurociencia y la neurofisiología
 - 5.2. Gestión emocional a través de la risa
 - 5.3. Risa y sentido del humor como elementos protectores frente al estrés.

Competencias y resultados de aprendizaje: Los doctorandos que superen el curso sabrán cómo reforzar sus capacidades para gestionar el propio estrés y para prevenir y saber cómo actuar en situaciones de ansiedad. Los alumnos que superen el curso tendrán conocimientos sobre qué es el estrés, la ansiedad y cómo gestionar problemas para reducir su impacto en el propio estado emocional.

Tras superar el curso serán capaces de utilizar las técnicas para gestionar más eficazmente sus emociones; sabrán cómo utilizar las técnicas de resolución de problemas; a cómo gestionar sus pensamientos limitantes y negativos y conocerán las claves para saber a utilizar las técnicas de reforzamiento para su resiliencia, que son fundamentales para facilitarles las herramientas y estimular sus habilidades para solucionar problemas.

En relación con las sesiones de tutorización se facilitará en ellos:

1. - Capacidad para valorar y desarrollar el curso.
- 2.- - Recibir asesoramiento y análisis de su preparación sobre el tema.
- 3.-- Recibir el feedback de tutor sobre sus puntos fuertes y aspectos a mejorar y cómo lograrlo.
- 4.- Adquisición de métodos, técnicas y conocimientos que ayuden a su desarrollo.

Metodología (con especificación de la dedicación del estudiante):

Práctica y experiencial:

- 40% *exposición teórica.*
- 40% *ejercicios y práctica.*
- 20% *tutoría personalizada*

Criterios de evaluación:

Valoración de los ejercicios prácticos para evaluar las habilidades adquiridas.

Valoración de conocimientos mediante examen escrito.