

**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](mailto: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.

Para el equipo

PRESUPUESTO APROBADO POR LA COMISIÓIN EN LOS CINCO MÓDULOS

Estimado Francisco,

Como complemento a mi correo anterior, le indico cuáles son las cantidades cuya financiación aprobó ayer la Comisión Permanente de Doctorado en relación con sus cinco propuestas de actividades formativas:

1. "Herramientas de control emocional": 400 euros, en concepto de docencia de profesorado externo.
2. "Orientación laboral": 300 euros, en concepto de docencia de profesorado externo.
3. "Tratamiento del miedo a hablar en público": 300 euros, en concepto de docencia de profesorado externo.
4. "Exposición de tesis: cómo hacer presentaciones eficaces": 300 euros, en concepto de docencia de profesorado externo.
5. "Gestión del tiempo": 400 euros, en concepto de docencia de profesorado externo.

De acuerdo con las bases de la convocatoria, no podrá financiarse material fungible, tales como bolígrafos o cuadernos.

Quedo a su disposición para tratar de resolver cualquier duda que pueda surgirle.

Un saludo cordial.

--

Gemma Minero Alejandre

Subdirectora para Asuntos de Formación Académica

Escuela de Doctorado de la Universidad Autónoma de Madrid