uc3m | Universidad Carlos III de Madrid

Programa de Promoción de la Salud Mental y el Bienestar Psicológico para Estudiantes de Doctorado

UC3M -Doctorado y Salud Mental Un programa que se enfoca en la promoción de la salud mental y el bienestar psicológico de los estudiantes de doctorado en la UC3M.

Introducción

Numerosos estudios apuntan que los estudiantes de doctorado tienen riesgos específicos en términos de salud mental y bienestar psicológico. Dichos estudios dicen que presentan altas tasas de depresión, ansiedad y estrés, así como más riesgo de suicidio, que la población normal. Por citar algunos ejemplos: 32% de los estudiantes están en riesgo de tener o desarrollar un trastorno psiquiátrico, especialmente depresión, y hasta la mitad podrían manifestar síntomas compatibles con un desorden emocional l (1); más del 40% cumplen criterios para depresión moderada o severa, o ansiedad, y entre 33% - 35% cumplen criterios para "riesgo de suicidio". (2)

Entre los factores que influyen en estos alarmantes datos, los estudios destacan: la soledad y el aislamiento, las dificultades de conciliación entre vida personal y profesional, los conflictos con sus supervisores, el "síndrome del impostor", la procrastinación, las expectativas "poco halagüeñas" de encontrar después un empleo acorde a su preparación…

La universidad Carlos III en su conjunto y cada uno de los miembros de la comunidad universitaria puede y debe implicarse en la promoción del bienestar emocional y salud mental de las personas que forman parte de la institución.

La atención al bienestar psicológico de los estudiantes de doctorado es crucial y una prioridad para la Escuela de Doctorado uc3m, y por ello pone el foco en actividades como este Programa que desea aportar herramientas, favorecer la comunicación y servir de apoyo en la larga y solitaria carrera investigadora.

Referencias

Hazell, C.M., Niven, J.E., Chapman, L. et al. Nationwide assessment of the mental health of UK Doctoral Researchers. Humanit Soc Sci Commun 8, 305 (2021).https://doi.org/10.1057/s41599-021-00983-8

Levecque, K., Anseel, F., De Beuckelaer, A., van der Heyden, J., & Gisle, L. (2017). Work organization and mental health problems in PhD students. Research Policy, 46(4), 868–879. http://doi.org/10.1016/j.respol.2017.02.008

Sorrel, M. A., Martínez-Huertas, J. Á., & Arconada, M. (2020). It must have been burnout: Prevalence and related factors among

Spanish phd students. The Spanish Journal of Psychology, 23. e29.
https://doi.org/10.1017/SJP.2020.31

Bienestar emocional estudiantes uc3m

Docente: Mercedes Cavanillas
Duración: 12 horas (6 sesiones)
Sesiones: 22 de enero, 5 de febrero, 19 de febrero, 5 de marzo, 19 de marzo, y 9 de abril (telepresencial online), de 12.00 a 14.00.
Número de Asistentes: Máximo 25.
Requisito de compromiso de asistencia, máximo dos ausencias. Se emitirá constancia de asistencia

---

Objetivos

- Adquirir conocimientos sobre distintos aspectos que afectan a la salud mental de los estudiantes de doctorado
- Conocer, entrenar y practicar herramientas específicas para potenciar la salud mental y el bienestar psicológico, sin perjudicar e incluso optimizando el rendimiento,
- Potenciar el intercambio de experiencias y compartir con otros estudiantes de doctorado, fomentando una red de apoyo y de solidaridad.

Programa

El Programa está compuesto por 6 sesiones quincenales online, de 2h de duración (empezando en enero y finalizando en abril), en las que se tratarán en cada sesión temas relacionados con la salud mental y el bienestar psicológico que se han identificado como más importantes para la prevención y promoción de la salud emocional en los estudiantes de doctorado. En dichas sesiones se incluirá siempre algún tipo de ejercicio o dinámica por grupos en la que necesariamente tendrán que interactuar entre ellos. Adicionalmente, siempre se recomendarán ejercicios/prácticas que realizar entre sesiones, de manera que se siga practicando lo aprendido.

Contenidos.

- Sesión 1: El estrés realizando el Doctorado y herramientas para su gestión saludable
  - Definición de estrés
  - Estrés útil (Eustrés) vs Estrés ineficaz (Distrés)
  - Claves para una gestión saludable del estrés durante el Doctorado

- Sesión 2: La motivación durante el doctorado:
  - Qué es la motivación

- Herramientas para mantener la motivación durante el proceso de doctorado

- Sesión 3: Implantación y mantenimiento de hábitos para un desempeño saludable:
  - Qué es un hábito
  - Habilidades para crear y mantener hábitos de manera eficaz
  - Como gestionar la procrastinación y otros hábitos que dificultan el desempeño saludable.

- Sesión 4: Los pensamientos desagradables, y como gestionarlos para mejorar la salud mental durante el doctorado:
  - Cómo funcionan los pensamientos
  - Herramientas para abordar y gestionar los pensamientos desagradables de forma saludable y que fomente el bienestar emocional.

- Sesión 5: La autogestión emocional durante el doctorado
  - Qué son y cómo funcionan las emociones
  - Habilidades para la autogestión emocional durante el doctorado.
  - Importancia del Autocuidado en el Doctorado, y habilidades para mantenerlo durante el proceso.

- Sesión 6 (y final): Promoción de la Salud Mental y Bienestar Psicológico realizando el Doctorado: La Resiliencia en el Doctorado.
  - La resiliencia como la capacidad de resistir y perseverar ante la adversidad, cuidando y manteniendo la salud mental en el proceso.
  - Habilidades para incrementar la resiliencia en el doctorado.

Formato

El formato está diseñado de manera muy práctica para crear una experiencia de aprendizaje a través de píldoras de conocimiento, diferentes juegos y dinámicas, en las que poner en marcha el autodescubrimiento de competencias personales e identificar las áreas de mejora, así como establecer vínculos con otras personas realizando el doctorado.

Docente

Mercedes Cavanillas de San Segundo

Psicóloga, psicoterapeuta y formadora. Coach Ejecutivo. Consultora Senior de RRHH.

Posee amplia experiencia en formación en competencias y habilidades: comunicación, hablar en público, presentaciones eficaces, autogestión emocional, *mindfulness*, liderazgo, *networking*, dirección de reuniones, trabajo en equipo y gestión del conflicto.

Ha desarrollado su labor docente en instituciones como, entre otras, la Universidad Carlos III de Madrid, la Fundación UC3M, el Instituto de Empresa, la IE University, la Universidad Pontificia de Comillas, la Universidad Europea, la Universidad Autónoma y el ICP (Institute for Coaching Psychology).

Anteriormente desempeñó labores de Selección y Desarrollo de Talento de Recursos Humanos en diferentes organizaciones del grupo Telefónica. Adicionalmente, posee 22 años de experiencia como psicóloga de emergencias.

Formación: Licenciada en Psicología por la Universidad Complutense. Máster en Dirección de Recursos Humanos (MDRH) por el Instituto de Empresa (IE), Máster en Técnicas de Aprendizaje y Modificación del Comportamiento en CPC, Máster en Terapia de Conducta en Grupo Luria, Experto en Mindfulness y ACT (Terapia de Aceptación y Compromiso) en PsicACT. Coach Ejecutivo y Corporativo certificado por ICP y AECOP. Especialista en Intervención Psicosocial en Situaciones de Crisis, Emergencias y Catástrofes por la Universidad Autónoma.

Más información curricular: LinkedIn