

1. Curs: **BP007.TMP - Salut mental, gestió emocional i resiliència durant el doctorat**

Hores: 9 hores (acreditables per 25 hores amb avaluació superada)

Dates d'impartició: 16 de març, 6 d'abril i 27 d'abril de 2022

Horari: de 10.00 h a 13.00 h

Idioma d'impartició: castellà

Places oferides: 30

Modalitat: presencial

Taxa: gratuït

2. Requisits

- Tindre formalitzada matrícula en un programa de doctorat de la Universitat Jaume I, o
- Ser PDI en actiu en l'UJI.

3. Professorat

Dr. Carlos Suso Ribera. Departament de Psicologia Bàsica, Clínica i Psicobiologia. Investigador de l'equip LABPSITEC. Universitat Jaume I.

4. Objectiu

Amb aquest curs els doctorands i les doctorandes milloraran el seu coneixement sobre aquelles variables psicològiques que afavoreixen una gestió adaptativa de l'estrés. Així mateix, milloraran les seues competències d'autocura en l'àmbit de la salut mental i entrenaran algunes habilitats socials que els facilitaran el treball en equip durant aquesta i posteriors etapes laborals.

5. Competències i destreses a adquirir

Es preveu que els doctorands i les doctorandes aconseguisquen una sèrie de competències transversals relacionades amb les variables psicològiques que afavoreixen la gestió adaptativa dels reptes científicotècnics propis de la carrera investigadora.

Amb caràcter general:

S'espera que els doctorands i les doctorandes milloren les seues habilitats emocionals, cognitives i conductuals per a gestionar els reptes de la carrera científicotècnica, a nivell individual, però també quant a la incorporació a equips d'investigació com a gestió de la incertesa, regulació emocional o resolució de problemes i presa de decisions.

Amb caràcter específic:

- Comprensió de la importància de les variables psicològiques en la gestió dels reptes científicotècnics propis de la carrera investigadora.
- Capacitat de realitzar una anàlisi crítica i d'avaluació sobre les variables psicològiques en la gestió dels reptes científicotècnics propis de la carrera investigadora.
- Capacitat per a posar en marxa un pla de treball personal que millore recursos psicològics adaptatius.

6. Continguts

Mòdul 1: Gestió de la incertesa i tolerància al malestar durant el doctorat.

1. Fonts d'incertesa, ambigüitat i malestar durant el doctorat.
2. Què són la intolerància a la incertesa i al malestar? Com les detecte en mi i quines són les seues conseqüències?.
3. Com entrenem la tolerància a la incertesa i al malestar?.

Mòdul 2: Descoratjament i procrastinació: com identificar-los i reconnectar amb els meus objectius.

1. Fonts de descoratjament i procrastinació durant el doctorat.
2. Què són el descoratjament i la procrastinació? Com els detecte en mi i quines són les seues conseqüències?.
3. Com entrenem el descoratjament i la procrastinació?.

Mòdul 3: Maneig de la relació amb figures d'autoritat i amb els parells durant el doctorat.

1. Fonts de conflicte en relació amb figures d'autoritat i amb els parells durant el doctorat.
2. Com identifique conflictes i quin és el meu discurs mental davant ells? Quines són les conseqüències d'una mala gestió dels conflictes interpersonals durant l'etapa predoctoral?.
3. Com millorem la manera de gestionar conflictes interpersonals durant el doctorat.

7. Metodologia docent

Es disposarà d'un curs en la plataforma Aula Virtual de la Universitat Jaume I per al seguiment de l'assignatura i com a eina de comunicació amb els doctorands i les doctorandes (<https://aulavirtual.uji.es/>).

8. Avaluació

Per a tots els doctorands i les doctorandes, es realitzarà una avaluació, al final de cada un dels tres mòduls, a partir d'una prova consistent en un qüestionari en línia sobre els continguts del curs.

Aquestes tres proves es gestionaran per la plataforma Aula Virtual i serà imprescindible haver superat les tres proves per a superar el curs i obtenir el certificat final d'Apte/a .

El qüestionari estarà obert del 16 al 23 de març per al mòdul 1, del 7 al 14 d'abril per al mòdul 2 i del 28

d'abril al 5 de maig per al mòdul 3.

El resultat de l'avaluació és comunicarà a l'alumnat per l'Aula Virtual, **en el termini màxim de 10 dies, des de la finalització del curs.**

La signatura de les actes de qualificacions de l'Escola de Doctorat, per part del professorat, serà **en el termini màxim de 20 dies, des de la finalització del curs.**

L'Escola de Doctorat emetrà els certificats d'aprofitament **en el termini màxim de 10 dies**, des de la data de signatura d'actes.

9. Materials

El material necessari per a seguir el curs estarà disponible a l'Aula Virtual.

10. Horari i aules

Horari: de 10.00 h a 13.00 h.

Aula: FF0008CC (Sala d'actes - Edifici Escola de Doctorat i Consell Social)

11. Bibliografia

Les referències bibliogràfiques per a seguir el curs estaran disponible a l'Aula Virtual.