

**UC3M-MenSalud PhD:** Programa de Promoción de la Salud Mental y el Bienestar Psicológico para Estudiantes de Doctorado

**Docente:** Mercedes Cavanillas

**Duración:** 8 horas (6h online telepresenciales y 2h presenciales)

**Sesiones:**

- 4 sesiones Online telepresenciales: 21 de marzo, 11 de abril, 25 de abril, 9 de mayo de 2024, de 19.00 a 20.30
- 1 sesión Presencial: 23 de mayo de 2024 en el campus de Getafe

(\* ) Los inscritos recibirán indicaciones para la conexión remota para las sesiones online.

**Características:**

- Sin coste
- Al ser un *Programa de Promoción de la Salud Mental*, no contempla créditos de Formación Transversal asociados. Se entregará un **Certificado de Aprovechamiento** a las personas que asistan a 4 de las 5 sesiones (es altamente recomendable la asistencia a todas las sesiones para un buen aprovechamiento del programa)

**Participantes:** Para optimizar la experiencia de aprendizaje, se admitirá a un máximo 25 estudiantes.

**Nivel mínimo de español:** B2/C1. Se podrá requerir certificado o prueba de nivel.

**Presentación:** Un creciente número de estudios muestran afectación en la salud mental y el bienestar psicológico de los estudiantes de doctorado (ver, por ejemplo, Levecque et al. (2017), Hazel et al. (2021), Sorrel, et al. (2020)). La Escuela de Doctorado de la UC3M ofrece este programa para promover la salud mental y el bienestar psicológico en los estudiantes de doctorado.

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>

**Diseño del Programa:** El programa está diseñado para incidir en aquellos aspectos que las investigaciones identifican como claves en la protección de salud mental de los estudiantes de doctorado. Tiene una frecuencia quincenal, lo que permite llevar a la práctica entre sesiones los conocimientos y habilidades obtenidos en cada sesión, e ir adquiriendo de manera práctica las competencias necesarias. Adicionalmente, este diseño fomenta el intercambio de experiencias con otras personas estudiantes de doctorado, ya que otro de los factores identificados como protectores de la salud mental y el bienestar psicológico es la conexión con otras personas.

## 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.

## Contenidos

- Sesión 1: EL ESTRÉS y herramientas para una regulación sana realizando el Doctorado
  - Definición
  - Estrés útil (Eustrés) vs Estrés ineficaz (Distrés)
  - Claves para la regulación sana
- Sesión 2: Pensamientos desagradables, repetitivos y/o incapacitantes: Habilidades para su gestión saludable
- Sesión 3: La Procrastinación y otros hábitos que dificultan el desempeño saludable: Habilidades para crear y mantener hábitos de manera eficaz.
- Sesión 4: Claves para la Salud Mental y el Bienestar Psicológico de una persona estudiante de doctorado: Autocuidado, Focalización y Práctica de Atención Plena
- Sesión 5 (presencial): Promoción de la Salud Mental y Bienestar Psicológico realizando Estudios de Doctorado: Integrar, Conectar, y Consolidar habilidades de resiliencia ante la adversidad.

## 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.

## Técnicas pedagógicas y didácticas

- Dinámicas de experimentación con *feedback* y aprendizaje.
- Actividades de desarrollo que se llevan a cabo en grupo y de manera individual.
- Ejercicios *ad hoc* para cada contenido de los diferentes módulos.
- Para el desarrollo y aprendizaje del programa, se empleará una combinación de herramientas y técnicas que faciliten el aprendizaje experiencial.

## Evaluación

Para obtener el **Certificado de Aprovechamiento** se requerirá:

- Asistencia mínima a 4 sesiones completas.
- Participación e implicación en las diferentes actividades a realizar, tanto dentro como fuera de las sesiones.



**Docente**  
**Mercedes Cavanillas de San Segundo**

Psicóloga, psicoterapeuta y formadora. Psicóloga de Emergencias. Coach Ejecutivo. Consultora 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 y el ICP (Institute for Coaching Psychology).

Anteriormente desempeñó labores de Selección y Desarrollo de Recursos Humanos en diferentes organizaciones del grupo Telefónica. Adicionalmente, posee 21 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 de Madrid

Más información curricular: [LinkedIn](#)