
Denominación de la actividad formativa

- **230018 Gestión del estrés y bienestar emocional**

Centro organizador/área que impulsa la actividad

Deusto International Research School (DIRS) – Curso transversal de doctorado

Categoría formativa

AF7. Metodologías y técnicas de investigación

Coordinación y docencia de la acción formativa

[Esther Calvete Zumalde](#)

Colectivo prioritario

Doctorandos de primer año

Competencias

- Competencias en identificación de estresores y síntomas de estrés durante el proceso de doctorado
- Competencias en reducción de síntomas de estrés y manejo de estresores

Requisitos / conocimientos previos

No se requieren

Aspectos que se van a trabajar

- El estrés y su impacto en el bienestar emocional y salud
- Los estresores en el proceso de doctorado
- Identificación de síntomas de estrés
- Técnicas de relajación
- Técnicas de reestructuración cognitiva
- Mindfulness y auto-compasión

Nivel del curso

Introductorio

Metodología

Explicaciones conceptuales, ejercicios de autodiagnóstico y planificación, prácticas de relajación, reestructuración cognitiva, mindfulness y self-compassion.

Idioma de impartición

Castellano

Formato de impartición

Presencial con opción de presencialidad virtual

Número de participantes

Doctorandos: 20

Formación interna: No

Criterios de evaluación

Asistencia y participación en las actividades

Duración prevista

6 horas

Campus Bilbao

- Mes de inicio: Febrero 2024
- Fechas:
 - Lunes, 12 de febrero
 - Miércoles, 14 de febrero
- Horario: 10:00 a 13:00

Nota: Este curso tendrá lugar en el Aula 207 para poder llevar a cabo la parte práctica del curso. El aula dispone solamente de asientos en el suelo.