

II Taller de gestión de emociones durante la formación doctoral



Programa de Doctorado en Ciencias de la Visión

13 de diciembre de 2024
9 am - 2 pm
Sala 25 aniversario, IOBA

Inscripciones:

**Plazas
limitadas**



II Taller de gestión de emociones durante la formación doctoral

OBJETIVOS

- Aumentar el conocimiento sobre las emociones, su identificación y su gestión
- Conocer los problemas más frecuentes a los que se enfrentan los investigadores a nivel psicológico
- Trabajar conceptos como la aceptación, la flexibilidad psicológica, la ansiedad, el estrés y la calidad de vida
Practicar técnicas de relajación

PROGRAMA

- Problemas de salud mental asociados al doctorado
- ¿Cuándo, cómo y dónde pedir ayuda?
- Terapia de aceptación y compromiso: aceptar la normalidad del proceso de convertirse en doctor Dimensiones y variables individuales
- Triángulo de la personalidad:
pensamientos-emociones-conductas
- Identificación y gestión emocional
- Técnicas de relajación
- Recuperación del ánimo y la calidad de vida



Profesoras:

Laura García Posadas

Carolina Puertas Flores

Contacto: laura.garcia.posadas@uva.es