

# GESTIÓN EMOCIONAL Y DEL ESTRÉS EN EL DOCTORADO

## Programa Formativo



Susana Zamora



ESTRÉS

FRUSTRACIÓN

INVESTIGACIÓN

DESMOTIVACIÓN

CONFLICTO

# ¿QUÉ RETOS EMOCIONALES ENFRENTA EL ALUMNADO DEL DOCTORADO ?

**ESTRÉS**

**ELEVADO**

**E**

**F**

**FRUSTACIÓN**

**PERSONAL Y  
PROFESIONAL**

**DESMOTIVACIÓN**

**ANTE LOS RETOS**

**D**

**C**

**CONFLICTO**

**NO RESUELTO**

El doctorado es un camino exigente que combina la intensidad académica con retos emocionales que, si no se atienden, pueden convertirse en fuentes de estrés. La gestión emocional, aplicada al día a día con recursos adaptados a esta etapa, ofrece un apoyo real para avanzar con la tesis, y hacerlo desde el bienestar.

**Adquiere las herramientas emocionales  
para gestionar el estrés y la ansiedad en tu día a día  
mejorando tu bienestar emocional  
y calidad de vida.**



“Conocernos a nosotros mismos, es saber lo que nos pasa por dentro”

---

Rafael Bisquerra

## **ENTONCES ...**

**¿Qué hay que hacer con las emociones ?**

**¿Hay emociones que puedo expresar y sentirme mejor?**

**¿Hay recursos que me van a ayudar sin complicarme más la vida ni mi tiempo ?**

**¿Qué recursos tengo yo que no sabía hasta ahora para mi bienestar ?**

## ¿QUÉ APRENDERÁS?

Al finalizar este curso,  
serás capaz de:

- ✓ Comprender la **diferencia** entre el estrés y la ansiedad y cómo se sienten.
- ✓ Utilizar **herramientas emocionales prácticas** para gestionar el estrés de forma sencilla.
- ✓ Comprender los mecanismos de la ansiedad y las **técnicas para gestionarla** desde el autoconocimiento.
- ✓ Tener **herramientas asertivas** para reconocer y gestionar el conflicto.
- ✓ Descubrir **cómo poner en práctica lo aprendido** en tu día a día.

# ¿CÓMO TE APOYA LA GESTIÓN EMOCIONAL?

## En esta Formación

- ✓ Crea un espacio idóneo para reflexionar sobre las causas y los **beneficios** de la gestión del estrés
- ✓ Te ofrece **recursos prácticos** para atender, liberar, comprender y acompañar las emociones
- ✓ Te facilita **técnicas** para la **gestión emocional** desde el autoconocimiento y el bienestar
- ✓ Te apoya con **herramientas asertivas** para reconocer y gestionar el **conflicto**
- ✓ Te descubre **cómo poner en práctica lo aprendido** en tu día a día

# ¿CÓMO ES LA FORMACIÓN SUSANA?

## GESTIÓN EMOCIONAL Y DEL ESTRÉS EN EL DOCTORADO



LA PROPUESTA SE BASA EN UNA FORMACIÓN  
PRÁCTICA Y VIVENCIAL APORTANDO  
CONTENIDOS Y HABILIDADES REFERENTES  
A LAS EMOCIONES  
CON LA FINALIDAD DE FOMENTAR LA CAPACIDAD  
DE GESTIÓN EMOCIONAL DEL ESTRÉS

PARA QUE TENGAS HERRAMIENTAS  
SENCILLAS DE DESBLOQUEO  
EMOCIONAL ANTE LA FRUSTRACIÓN  
Y EL ESTRÉS SUPERANDO LOS RETOS  
PERSONALES Y PROFESIONALES  
DEL DOCTORADO



# ¿CÓMO SE SIENTEN L@S PARTICIPANTES CON LA FORMACIÓN?



**Comprendid@s** al Ver que sus preocupaciones y ansiedades son escuchadas.



**Satisfech@s** al comprobar cómo una conversación sobre emociones cambia su forma de superar los retos.

**Motivad@s** al Verse capaces de Reconocer y Resolver con seguridad situaciones conflictivas diarias.



# ¿A QUIÉN VA DIRIGIDA ESTA FORMACIÓN ?

Para quienes viven el doctorado con la intensidad que supone combinar exigencia académica y retos emocionales.

- ✓ Cuando **cuesta avanzar** para escuchar lo que pasa dentro y seguir con nuevas formas de comprenderte.
- ✓ Cuando **el día a día pierde sentido** podrás responder emocionalmente y sostener tu motivación.
- ✓ Cuando **comienzas** con energía y motivación y quieres prevenir el desgaste con nuevos recursos emocionales.

# ¿A QUIÉN VAN DIRIGIDA ESTA FORMACIÓN ?

Esta formación  
está dirigida a la  
**Escuela de Doctorado de la ULPGC**  
comprometida con la **Salud Emocional**  
de todos los involucrados en la Educación,  
dentro de sus acciones  
de **Formación Continua**  
ante las necesidades detectadas  
para priorizar el bienestar  
**del estudiantado**  
de los programas de Doctorado  
que imparte.

# RESEÑA CURRICULAR

Susana Zamora Espiérrez

Formadora Educación Emocional 2022-2025

Máster en Educación Emocional  
y Neurociencias Aplicadas

Licenciada en Ciencias Empresariales UNED

Profesora FP 2006-2021



Durante mi carrera docente he sentido **la necesidad de dar respuesta a los desafíos emocionales** con los que me encontré cada curso para gestionar el estrés profesional y los retos diarios en las relaciones personales en diferentes entornos educativos.

**Utilizando los recursos adquiridos** al formarme en el Máster en Educación Emocional y Neurociencias Aplicadas y mi **creatividad** comparto **Formaciones vivenciales y prácticas**, en las que la **Gestión Emocional** es la herramienta que siempre esté a mano para dar respuestas eficaces a los retos diarios.

**Colaboraciones destacadas  
2022-2025**



CENTRO DEL PROFESORADO  
LAS PALMAS DE GRAN CANARIA

**La gestión emocional en el Doctorado**  
permite escuchar  
y reconocer lo que se siente,  
contando con **recursos sencillos**  
para comprender el origen de los retos  
y darles respuesta en la práctica.

Esto facilita una  
**colaboración académica más fluida**  
y una **investigación**  
que favorece todo el potencial  
del alumnado de doctorado.

Cuando el  
 se cuida  
La Mente *se Activa*



Susana Zamora