

JORNADA TRASVERSAL DE PROGRAMAS DE DOCTORADO

Programa de Doctorado en Ciencias Biomédicas y Salud Pública IMIENS-UNED-ISCIII

Madrid, 4 de junio, 2026

El lado humano del doctorado: lo que sostiene una tesis además del conocimiento

Herramientas para la gestión emocional durante el desarrollo de la tesis

Dra. Marcela Paz González Brignardello

Depto. de Psicología de la Personalidad, Evaluación y Tratamientos Psicológicos
Facultad de Psicología (UNED)

La tesis no solo es un desafío
intelectual;
también es un desafío
emocional

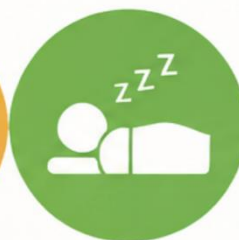
=> gestionar incertidumbre, frustración, cansancio, miedo al fracaso y
momentos de bloqueo...

Hábitos saludables

Bienestar integral



Bienestar
físico y mental



Descanso
de calidad



Alimentación
saludable



Actividad física
y movimiento



Gestión emocional
y equilibrio

HÁBITOS SALUDABLES = BIENESTAR INTEGRAL

Apoyo específico: director/a de tesis

Guía, orientación y acompañamiento en tu camino doctoral



Nadie hace una tesis solo/a

Gestión del tiempo ineficaz

- No hay fin
- Se desliza
- No acaba
- No se puede coger
- “Se cuela por todas partes”

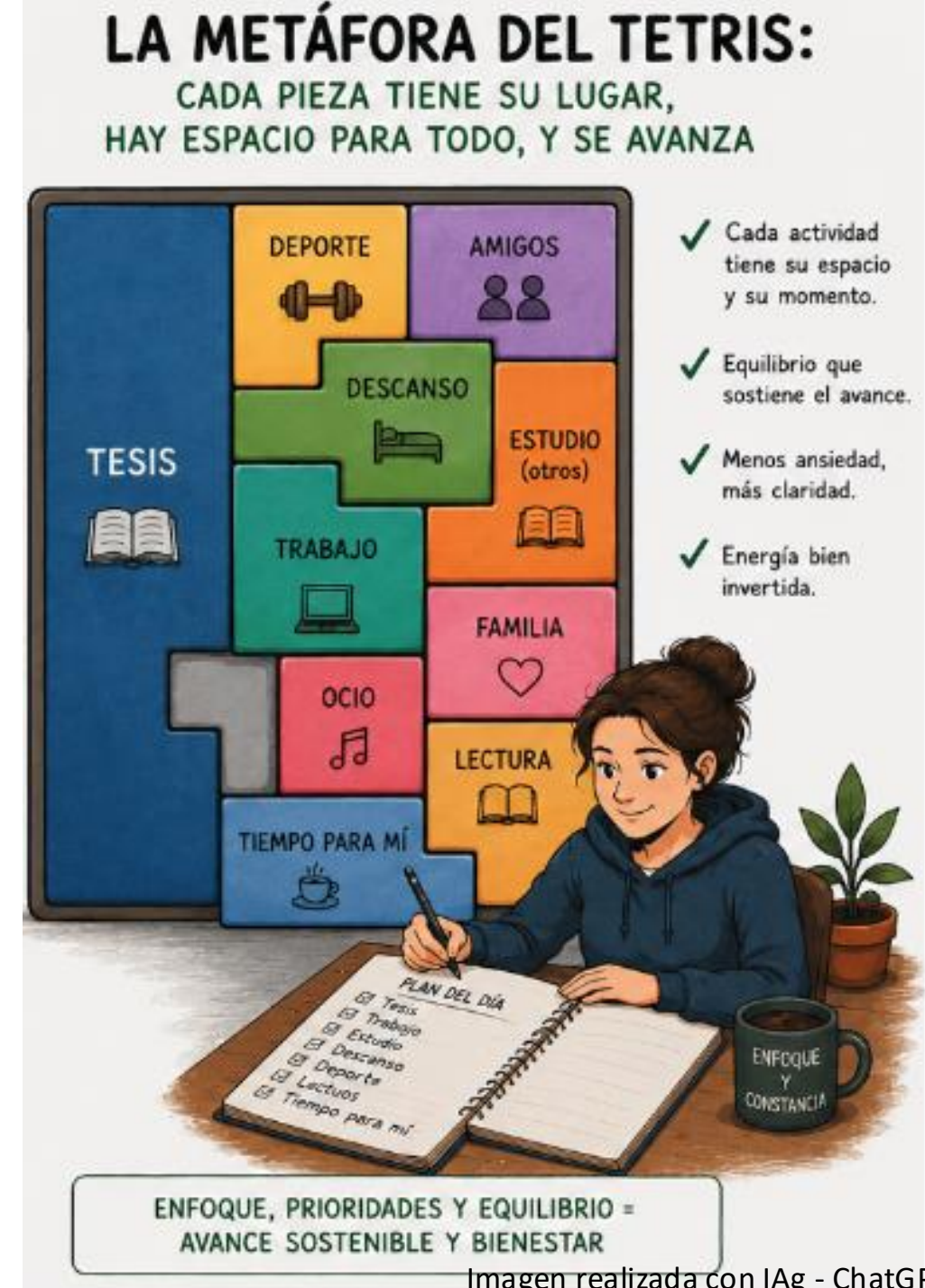
Hay otras...



Gestión del tiempo eficaz

- Se empieza y se termina
- El final da comienzo a otra cosa
- Secuencia de inicios y finales
- Las piezas encajan

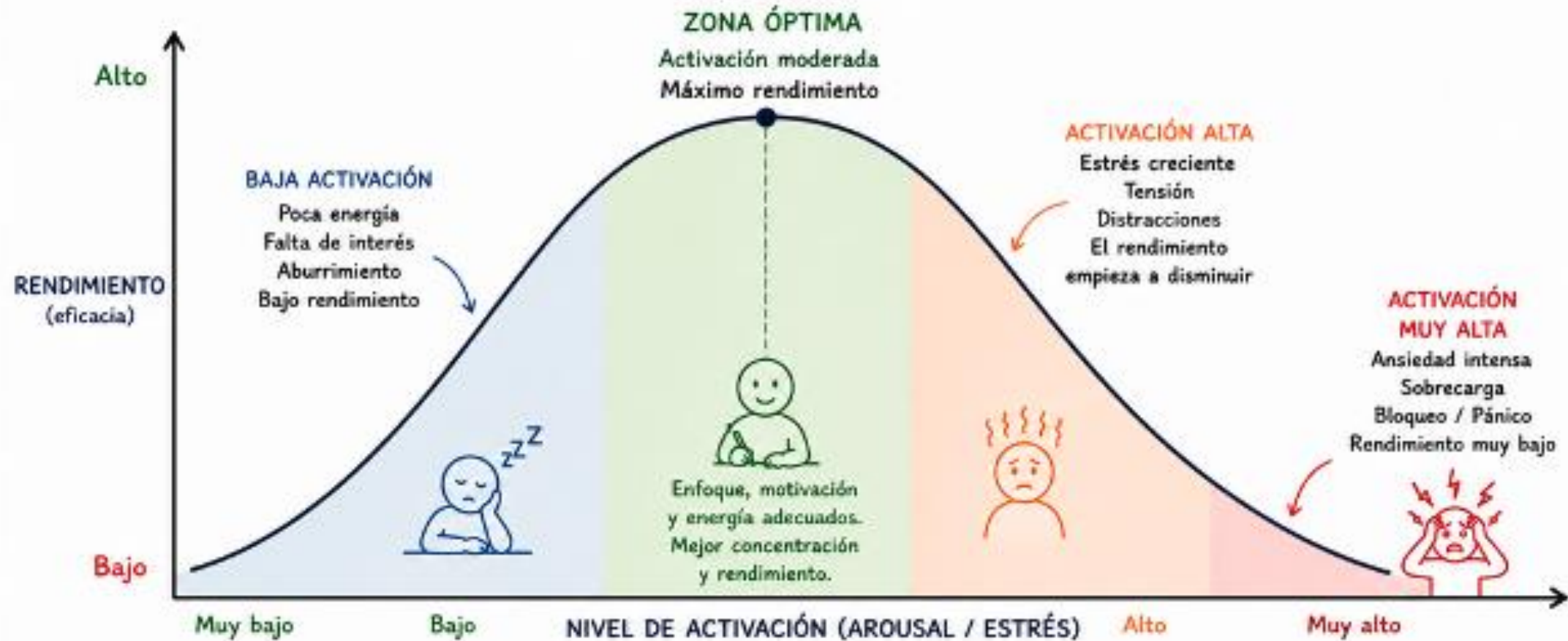
No es necesariamente rígido



La tesis necesita espacio,
no todo el espacio

LEY DE YERKES-DODSON

Relación entre el nivel de activación (arousal/estrés) y el rendimiento



Aburrimiento - **ACTIVACIÓN** - Estrés - Nerviosismo - Ansiedad - Pánico

¿Qué me pasa cuando me bloqueo?

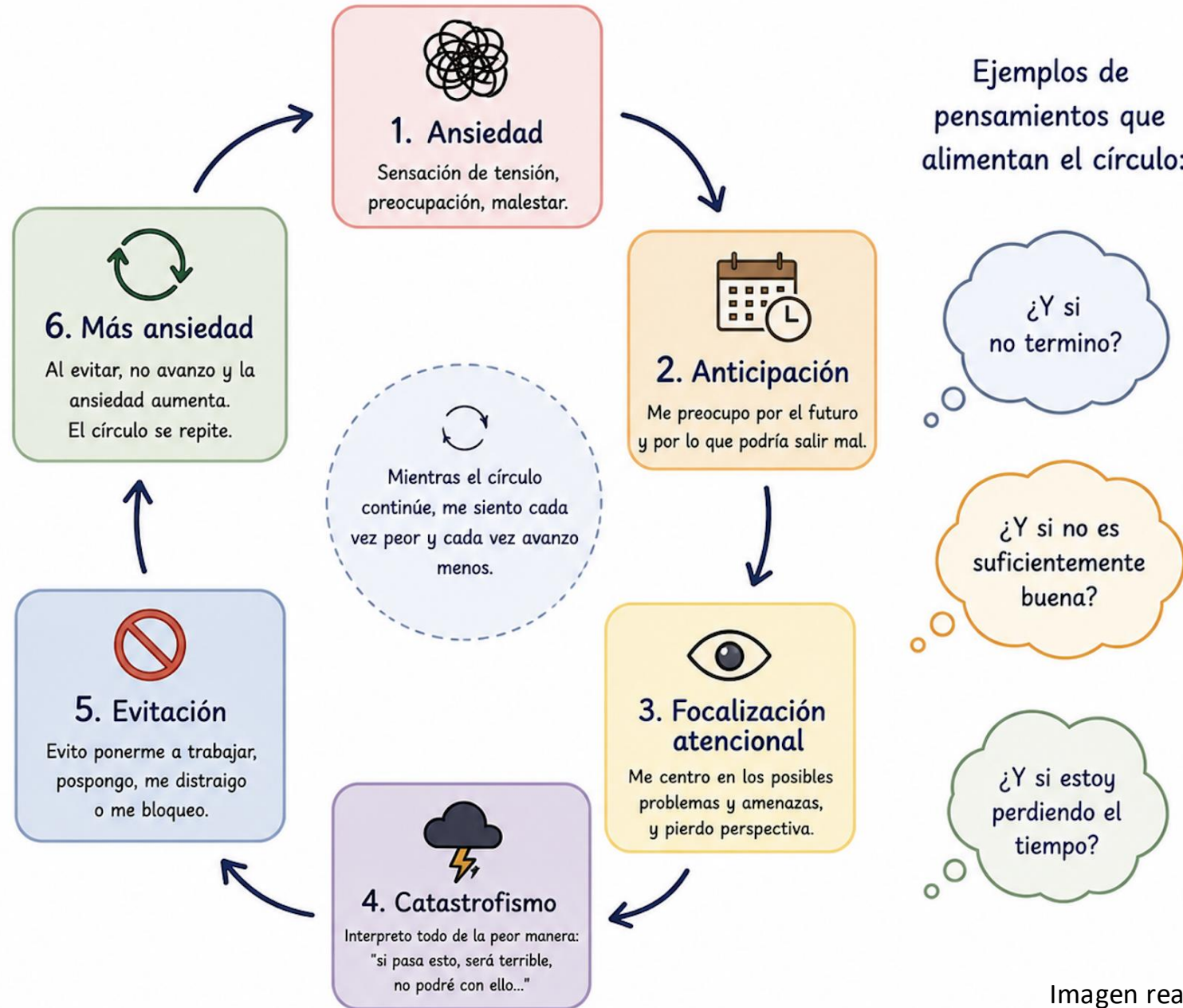


Detectar

Lo que
traigo
conmigo...



≡ El círculo de la ansiedad ≡



**La ansiedad secuestra los
recursos mentales**

Regular la activación corporal

Cuando el cuerpo se siente seguro, la mente piensa mejor.



3 TÉCNICAS CLAVE



Un cuerpo en modo amenaza dificulta el pensamiento; un cuerpo regulado facilita el avance.



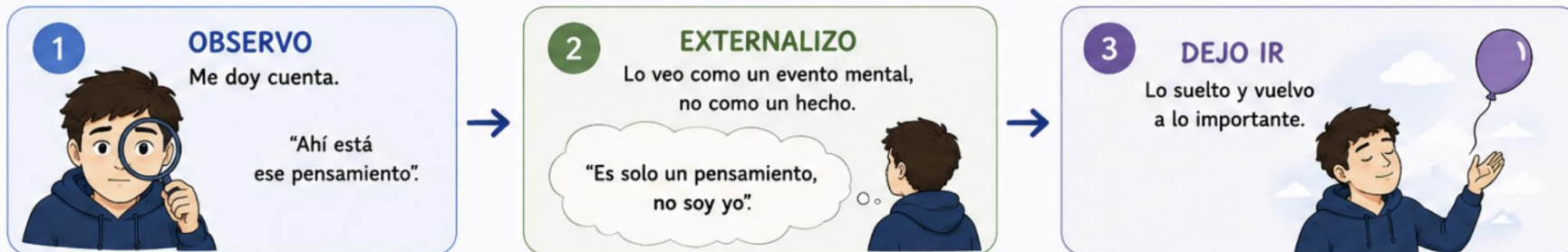
Regular el cuerpo para calmar
la mente

No todo lo que pienso es verdad

Regular la mente



EL PODER DE LA OBSERVACIÓN: EXTERNALIZAR Y DEJAR IR



Pensar algo no significa que sea verdad

No todo evento mental es un pensamiento

No todo pensamiento es un hecho

Estrategias de bienestar y aseguramiento

Información positiva

Registro de
éxitos/logros

- Histórico
- A tiempo real

Auto
instrucciones
positivas

- Tu "mejor amigo/a"



Acariciar el corazón y la piel

El poder de hablarnos bien, hablarnos con ternura

Lo que sí ayuda



Pedir ayuda

No tienes que hacerlo
todo solo/a.
Apóyate y conecta.



Descansar

Tu mente también
necesita pausas.
Descansar no es perder
el tiempo, es invertir.



Avanzar poco a poco

Pequeños pasos
sostenidos llevan
más lejos que
grandes saltos.



Regular la activación

Respira, muévete,
baja el ritmo.
Un cuerpo regulado
te ayuda a pensar
mejor.



Cuestionar los pensamientos

No todo lo que piensas
es cierto.
Observa, cuestiona
y elige en qué enfocar
tu energía.



Celebrar los pequeños avances

Reconoce lo que logras.
Celebrar te motiva
y te recuerda cuánto
has avanzado.



**Cuidarte no te aleja de tu tesis;
te da la energía y claridad para seguir avanzando.**

Cuando mires atrás...

¿Te gustaría recordar estos años como una etapa de **crecimiento** o como una etapa de **supervivencia**?



Muchas gracias por vuestra atención

mpgonzalez@psi.uned.es

Este material está licenciado bajo Creative Commons CC BY-NC 4.0.



Puede copiarse, distribuirse y adaptarse siempre que se reconozca la autoría y no se utilice con fines comerciales.