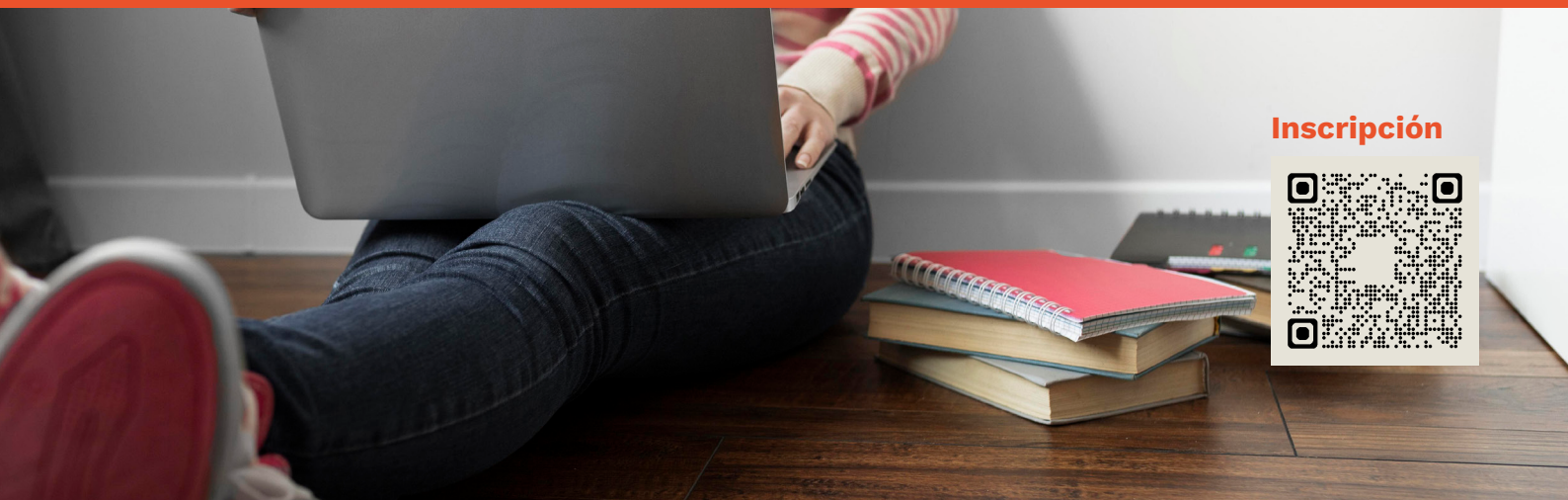


"Doctorarse sin perderse: manejo del estrés y compatibilidad de roles"



Inscripción



Taller para estudiantes de doctorado: Estrés Académico y Compatibilidad de Roles

"Doctorarse sin perderse: manejo del estrés y compatibilidad de roles"

Fecha: Viernes, 28 noviembre 2025

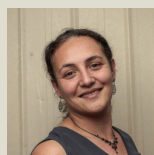
Lugar: Facultad de Salud y Odontología, Edificio A, Sala 502. Manuel Rodríguez #253.

Modalidad: Presencial

Duración: 3 horas

Hora: 13:00 a 16:00

Facilitadora:



M. CECILIA BESSER

Directora Clínica Psicológica UDP
Psicóloga Universidad del Desarrollo,
Psicoterapeuta infanto-juvenil PUC, Magíster en
Psicología Clínica, mención psicología Clínica
PUC.

Objetivo general

Brindar un espacio de reflexión y aprendizaje para identificar, comprender y gestionar el estrés académico asociado al proceso doctoral, promoviendo estrategias que favorezcan la compatibilidad entre los distintos roles personales, familiares y profesionales.

Objetivos específicos

1. Reconocer las fuentes más comunes de estrés en el contexto doctoral.
2. Explorar cómo los múltiples roles (investigador/a, profesional, pareja, madre/padre, docente, etc.) influyen en la experiencia académica.
3. Identificar síntomas físicos, emocionales y cognitivos en el estrés académico.
4. Identificar estrategias personales y colectivas para equilibrar las demandas académicas y vitales.
5. Fortalecer habilidades de autocuidado, planificación y regulación emocional.

Información: Amanda Gregolin

amanda.gregolin@udp.cl

 DOCTORADOS.UDP.CL |  @vriiudp |  VR II UDP

“Doctorarse sin perderse: manejo del estrés y compatibilidad de roles”

PROGRAMA

Apertura | 13:00–13:20

► Presentación del taller Dinámica “El doctorado y yo”:

- Mapa de roles: círculo central (“yo”) + roles actuales (doctorante, docente, pareja, etc.).
- Reflexión grupal: ¿Qué roles generan mayor satisfacción/carga? ¿Qué estresa del doctorado?

Comprendiendo el estrés académico | 13:20–13:50

► Mini exposición participativa:

- ¿Qué es el estrés académico?
- Modelo transaccional del estrés (Lazarus & Folkman, 1986):
 - 1.- Evaluación primaria (amenaza/desafío).
 - 2.- Evaluación secundaria (recursos percibidos).
 En doctorandos, falta de control/recursos (tiempo, apoyo, guía) aumenta el distrés.
- Estrés funcional vs. disfuncional.
- Fuentes típicas: perfeccionismo, incertidumbre, presión por publicar, soledad, autoexigencia.
- Factores protectores y de riesgo.

► Actividad breve: “Mapa corporal del estrés”: ¿dónde siento el estrés y cómo lo manejo?

Compatibilidad de roles: equilibrio o conflicto | 13:50–14:20

- Ejercicio guiado: línea del tiempo semanal (tiempo/energía por rol).
- Discusión: tensiones y sinergias entre roles.
- Mini debate: ¿equilibrio vs. integración flexible?

Brunch | 14:20–14:50

Trabajo grupal: “la voz del deber, la voz del cuidado” | 14:50–15:20

- Meditación breve para identificar ambas voces.
- Representación en dos papeles (deber/cuidado).
- Diálogo: ¿Qué necesita cada voz para convivir con la otra?

Estrategias de afrontamiento y autocuidado | 15:20–15:50

- Microautocuidado: respiración, pausas conscientes, límites.
- Regulación emocional.
- Organización: bloques de enfoque, planificación realista/compasiva, priorización.
- Red de apoyo entre pares: círculos de contención entre doctorantes.

Cierre | 15:50–16:00

- Ronda final: ¿cómo me voy? ¿qué idea quiero recordar?
- Micro-compromiso escrito: “Esta semana me cuido haciendo...”

Información: Amanda Gregolin
amanda.gregolin@udp.cl

 DOCTORADOS.UDP.CL |  @vriiudp |  VR II UDP

DIRECCIÓN GENERAL
DE INVESTIGACIÓN
Y DOCTORADOS **udp**

GenCi udp
..... Género y Ciencia

6 Años	UNIVERSIDAD DIEGO PORTALES ACREDITADA EN NIVEL DE EXCELENCIA EN TODAS LAS ÁREAS	
	Gestión Institucional, Docencia de Pregrado, Investigación, Docencia de Posgrado y Vinculación con el Medio DESDE NOVIEMBRE DE 2023 HASTA NOVIEMBRE 2029	

"Doctorarse sin perderse: manejo del estrés y compatibilidad de roles"

Apps recomendadas

Estas apps combinan herramientas de mindfulness, respiración, organización y seguimiento emocional — todos componentes clave para reducir el estrés académico.

Calm



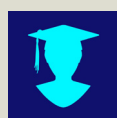
- Es una de las más populares para meditación, relajación y mejora del sueño.
- Ideal para estudiantes de doctorado cuando sienten sobrecarga: guía sesiones que permiten desconectarse, tomar pausas conscientes.
- Puede usarse cuando: tienes bloqueo para avanzar en la investigación, antes de dormir para "apagar" la cabeza, o al comenzar la jornada para centrarte.

Headspace



- Enfocada en mindfulness y meditación diaria.
- Tiene recursos útiles para estudiantes.
- Buena para usar justo antes de sesiones de escritura o estudio intenso: unos minutos para centrar la mente.

MyStudyLife



- No es una app de relajación, sino de organización del estudio: planificador, seguimiento de tareas, temporizador tipo Pomodoro.
- Muy útil para reducir estrés académico porque el caos organizativo es un estresor clave (plazos, tareas, investigación, escribir).
- Consejo: establecer bloques de trabajo + pausas planificadas ayuda a evitar agotamiento.

Podcasts / YouTube:

- **The Happiness Lab**
Dra. Laurie Santos
- **De la mente al papel**
Podcast latino sobre escritura académica y salud mental

Lecturas clave:

- **The Joy of Thesis Writing**
Inger Mewburn, 2020
- **How to Take Smart Notes**
Ahrens, 2017
- **Mindful PhD**
Lang, 2019

FORMULARIO DE INSCRIPCIÓN



Información: Amanda Gregolin

amanda.gregolin@udp.cl



DOCTORADOS.UDP.CL



@vriiudp



VRII UDP