

# Guía Académica

## Microcredencial Universitaria de Formación Doctoral para la Promoción del Bienestar Psicológico del Estudiantado de Doctorado

<b>Tipología de enseñanza propia</b>	Microcredencial
<b>Nivel EQF/MECES:</b>	EQF 8 (Doctorado). Nivel MECES 4.
<b>Área Temática:</b>	<input checked="" type="checkbox"/> Acción Formativa Transversal <input type="checkbox"/> Artes y Humanidades <input type="checkbox"/> Ciencias <input type="checkbox"/> Ciencias de la Salud <input type="checkbox"/> Ciencias Sociales y Jurídicas <input type="checkbox"/> Ingeniería y Arquitectura
<b>Modalidad Impartición:</b>	<b>Presencial</b>
<b>Idioma:</b>	<i>Indicar idioma de impartición</i> <b>Castellano</b>
<b>Créditos ECTS:</b>	<i>Indicar n.º créditos ECTS (&lt;15 ECTS)</i> <b>1,2</b>
<b>Horas:</b>	Total horas: 30 Horas teóricas presenciales: 6 Horas prácticas presenciales: 6 Horas virtuales: Horas de trabajo autónomo alumnado: 18
<b>Periodo de Preinscripción:</b>	<i>Indicar fecha del comienzo y finalización del periodo de preinscripción:</i> del 02/09/2025 al 04/09/2025  Segundo plazo solo en caso de quedar plazas vacantes: del 8/09/2025 al 10/09/2025.
<b>Periodo de Matriculación:</b>	<i>Indicar fecha del comienzo y finalización del periodo de matriculación:</i> del 15/09/2025 al 16/09/2025  Segundo plazo solo en caso de quedar plazas vacantes: del 18/09/2025 al 19/09/2025.
<b>Periodo de Impartición:</b>	<i>Indicar fecha del comienzo y finalización de la actividad formativa:</i> del 23/09/2025 al 30/09/2025
<b>Tipo de Microcredencial</b>	Alta cualificación
<b>Requisitos Académico de Acceso:</b>	<i>Indicar los requisitos académicos de acceso (nivel de acceso y/o descripción de conocimientos previos). Deben de estar de acuerdo con el nivel de la experiencia de aprendizaje en relación con el nivel MECES/EQF de la Microcredencial</i>  - EQF 7/ MECES 3

<b>Criterios de Admisión:</b>	<i>Indicar criterios de admisión (si procede)</i> Adjudicación de plaza por orden de preinscripción cumpliendo los siguientes criterios de admisión: <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Matriculada/o en los estudios de doctorado en la Universidad de Córdoba en el curso académico en el que se realice la formación.</li> <li>2. Matriculada/o en los dos últimos años de permanencia en los estudios de doctorado.</li> <li>3. Matriculada/o en estudios de doctorado en una de las universidades participantes en los títulos conjuntos de doctorado.</li> </ol>
<b>Tipo de alumnado al que está destinado la Microcredencial:</b>	<input checked="" type="checkbox"/> Personas que cursan enseñanza superior (EQF 8)
<b>Convenio/Prácticas Entidad Colaboradora:</b>	<i>Indicar si existe o no un convenio con alguna otra entidad, institución, organismo o empresa para la impartición de esta microcredencial o la realización de prácticas (en su caso).</i>  No procede
<b>Precio:</b>	<i>Indicar el precio de matriculación en la Microcredencial;</i> <b>16,42 €</b>
<b>Número de Plazas:</b>	<i>Indicar el número mínimo y máximo de plazas</i> N.º mínimo: <b>21</b> N.º máximo <b>25</b>
<b>Se prevén otras ediciones:</b>	Sí

## Codirección Académica

<b>Nombre y apellidos</b>	Juan Antonio Moriana Elvira
<b>Categoría/Titulación</b>	Catedrático de Universidad
<b>Centro</b>	Facultad de Ciencias de la Educación y Psicología
<b>Departamento</b>	Psicología
<b>Teléfono</b>	957 215359
<b>e-mail</b>	de.doctorado@uco.es
<b>Breve reseña curricular</b> (máximo 250 palabras):	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Catedrático de psicología clínica</li> <li>- Director de las Escuelas de Doctorado de la Universidad de Córdoba.</li> <li>- Responsable del grupo de investigación PAIDI HUM-924 y GC-20 del IMIBIC, desarrolla su actividad investigadora en el ámbito de la psicología clínica y de la salud.</li> <li>- Premio Nacional de Investigación.</li> <li>- Director del Máster de Psicología General Sanitaria</li> <li>- Coordinador del Grado de Psicología</li> <li>- Director de la Unidad de Atención Psicológica de la UCO</li> <li>- Director del Departamento de Psicología</li> <li>- Decano de la Facultad de Ciencias de la Educación y Psicología</li> </ul>

<b>Nombre y apellidos</b>	Carolina Pérez Dueñas
<b>Categoría/Titulación</b>	Profesora Titular de Universidad
<b>Centro</b>	Facultad de Ciencias de la Educación y Psicología
<b>Departamento</b>	Psicología
<b>Teléfono</b>	957 218402
<b>e-mail</b>	cpduenas@uco.es
<b>Breve reseña curricular</b> (máximo 250 palabras):	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Profesora titular del Departamento de Psicología de la Universidad de Córdoba.</li> <li>- Tres quinquenios reconocidos por el desarrollo de la actividad docente.</li> <li>- Docencia relacionada con los procesos emocionales y motivacionales y desarrollo y educación socioemocional, participando en más de 10 proyectos de innovación docente, recibiendo la mención de EXCELENCIA DOCENTE y otorgándose el RECONOCIMIENTO DE LA ACTIVIDAD DOCENTE (2021) de la Universidad de Córdoba.</li> <li>- Docente en formación no oficial relacionada con los procesos afectivos y emocionales con el Centro de Formación Continua de la Universidad de Granada, el Aula Permanente de Formación Abierta de la Universidad de Granada, la Escuela Internacional de Posgrado de la Universidad de Granada, los Centros del Profesorado de Granada, Córdoba, Peñarroya-Pueblonuevo y Priego-Montilla.</li> <li>- Impartición de cursos y talleres sobre regulación emocional a través del Servicio de Prevención de Riesgos Laborales y de la Unidad de Atención Psicológica de la Universidad de Córdoba</li> <li>- Dos sexenios de investigación y participación en 12 proyectos de I+D+I financiados.</li> <li>- Forma parte del Grupo de Investigación Psicología basada en la evidencia. Evaluación y diseño de intervenciones psicológicas eficaces.</li> <li>- Principal actividad investigadora se centra en el estudio de los procesos cognitivos y afectivos en poblaciones que padecen o están en riesgo de padecer problemas socioemocionales (más información sobre investigación: <a href="https://orcid.org/0000-0002-9991-2733">https://orcid.org/0000-0002-9991-2733</a>)</li> </ul>

## Datos del profesorado

<b>Nombre y apellidos</b>	Carolina Pérez Dueñas
<b>Categoría/Titulación</b>	Profesora Titular de Universidad
<b>Centro</b>	Facultad de Ciencias de la Educación y Psicología
<b>Departamento</b>	Psicología
<b>Teléfono</b>	957 218402
<b>e-mail</b>	cpduenas@uco.es
<b>Breve reseña curricular</b> (máximo 250 palabras):	- Indicada con anterioridad en el apartado de Codirección Académica

## Descripción y Objetivos

- *Descripción general de la acción formativa y del tipo de alumnado a la que se dirige.*
- *Descripción de los principales objetivos y de la justificación de la Microcredencial.*
- *Indicar en qué medida esos objetivos proporcionan al aprendiente conocimientos, capacidades y competencias específicos que respondan a necesidades sociales, personales, culturales o del mercado de trabajo.*

(máximo 500 palabras):

### **Descripción general de la acción formativa y del tipo de alumnado a la que se dirige:**

(cumplimentar respondiendo específicamente a lo solicitado en este apartado)

Existen diversos estudios científicos que evidencian que 1/3 de las doctorandas y los doctorandos sufren algún trastorno mental y el riesgo de padecerlo es seis veces mayor que en la población general (Levecque et al., 2017; Nature, 2019, Sorrel, 2020). Ante esta realidad, diversos investigadores e investigadoras han desarrollado estudios con la finalidad de detectar qué variables pueden estar implicadas en el bienestar psicológico de este colectivo. Un estudio reciente realizado con más de mil estudiantes de doctorado españoles reflejó que entre el 50% y 60% de la muestra podría padecer un trastorno psicológico y el 18,8 % tendría ideación suicida pasiva, llegando a la conclusión de la necesidad de aplicar medidas para la promoción de la salud mental de este colectivo basadas en el autocuidado, desarrollo de habilidades de regulación emocional, promoción de apoyo social de la universidad y la reducción de la presión asociada a la permanencia en los últimos cursos (Estupiñá et al., 2024). Además, la satisfacción con la persona que le dirige la tesis es otra variable predictora del bienestar psicológico de este colectivo, por lo que se hace necesario trabajar estas relaciones interpersonales (Sorrel, 2020). Así, esta acción formativa está dirigida a estudiantes de doctorado, con el objetivo general de potenciar el bienestar psicológico en su proceso de formación, optimizando su rendimiento y mejorando la calidad de la investigación. Estos datos van en la misma línea del plan de desarrollo de microcredenciales universitarias de España en el que se evidencia un reto de recualificación especialmente apremiante en relación con las competencias blandas como las socioemocionales que se trabajarán en este curso.

### **Descripción de los principales objetivos y de la justificación de la Microcredencial:**

(cumplimentar respondiendo específicamente a lo solicitado en este apartado)

Los principales objetivos en esta línea son:

- Adquirir conocimientos sobre los principales aspectos que pueden afectar al bienestar psicológico del estudiantado de doctorado.
- Desarrollar herramientas prácticas de habilidades de comunicación, manejo de conflictos, autocuidado y regulación emocional para promocionar el bienestar psicológico del estudiantado de doctorado, optimizando su rendimiento.
- Desarrollar habilidades de empatía y solidaridad entre estudiantes de doctorado, intercambiando experiencias y fomentando una red de apoyo.

De esta manera, dentro del programa de formación transversal de las escuelas doctorales y de acuerdo con lo referenciado bibliográficamente en el apartado anterior, la justificación de este curso queda claramente avalada por su objetivo principal de proporcionar estrategias específicas para afrontar situaciones que pueden interferir el bienestar psicológico en el correcto desarrollo de la formación doctoral.

### **Indicar en qué medida esos objetivos proporcionan al aprendiente conocimientos, capacidades y competencias específicos que respondan a necesidades sociales, personales, culturales o del mercado de trabajo:**

(cumplimentar respondiendo específicamente a lo solicitado en este apartado)

La acción formativa de la microcredencial proporciona una formación habilitante de cualificación en materia de promoción del bienestar psicológico para abordar necesidades sociales y personales del estudiantado doctoral.

## Contenidos y Actividades Teórico/Prácticas

- *Describir los contenidos y las actividades teóricas y prácticas a realizar.*
- *Especificar el horario previsto, la distribución temporal diaria o por bloques*
- *Detallar los títulos de los temas, su carácter obligatorio u optativo, teórico o práctico y el profesorado responsable de su impartición hasta completar el total respectivo de los créditos*

### Programación

Unidad temática	Contenidos	Fecha	Horario	Profesorado	Horas teoría	Horas prácticas	ECTS
Introducción y conceptos básicos: variables implicadas en el bienestar psicológico en estudiantes de doctorado.	Variabes implicadas en el bienestar psicológico en estudiantes de doctorado. Aspectos emocionales y motivacionales. El estrés como forma de respuesta afectiva ante sucesos vitales. Componentes y claves para una gestión saludable.	23/09/2025	17:00-20:00	Carolina Pérez Dueñas	3	3	0,6
	Análisis funcional de conductas dirigidas al bienestar o malestar psicológico. Los valores como clave para mantener la motivación durante el proceso de doctorado y el bienestar psicológico.	24/09/2025					
Indicaciones prácticas para fomentar el bienestar psicológico en el contexto de doctorado	Habilidades de comunicación y gestión de conflictos.	25/09/2025	17:00-19:00	Carolina Pérez Dueñas	3	3	0,6
	Gestión del tiempo y autocuidado en el marco de valores del individuo en el contexto de trabajo.	26/09/2025					
	Flexibilidad psicológica y Mindfulness como herramientas de regulación emocional.	30/09/2025					
<b>TOTAL</b>					<b>6</b>	<b>6</b>	<b>1,2</b>

### Tipos de actividades de aprendizaje (seleccionar):

- Aprendizaje profesional
- Estudio automotivado
- Experiencia laboral
- Investigación
- Laboratorio/simulación/tareas prácticas
- Prácticas en empresas
- Programa educativo
- Taller, seminario o conferencia
- Tareas de aprendizaje electrónico
- Tareas en el aula
- Voluntariado

**Para cada tipo de actividad de aprendizaje seleccionada, indicar:**

- *Lugar de impartición, la fecha de comienzo y fecha de finalización, el número de horas de trabajo del alumno y la carga total en horas.*
- *Indicar el porcentaje de completitud a partir del cual las actividades se consideran finalizadas.*

Taller, seminario o conferencia: Se impartirán talleres teórico-prácticos por parte de la docente, los días 23 y 24 de septiembre de 17:00 a 20:00 y 25, 26 y 30 de 17:00 a 19:00 (total de 12 horas presenciales). Las clases se impartirán en el aula 16 de la Facultad de Medicina y Enfermería (edificio Norte). En ellos, las doctorandas y los doctorandos irán construyendo su aprendizaje por descubrimiento a través de píldoras de conocimiento, cumplimentación de ejercicios de manera individual y grupal, dinámicas y juegos grupales que permitirán desarrollar las competencias objetivo de la microcredencial y establecer vínculos con otros compañeros y compañeras de doctorado. En este sentido, la dinámica docente cubre actividades propias de charlas magistrales, talleres y tareas prácticas en el aula. El porcentaje de completitud es del 100% de esta actividad de aprendizaje, es decir, se considerará finalizada cuando los talleres se impartan en su totalidad, con la adquisición de conocimientos y la entrega de todos los ejercicios solicitado al estudiantado.

Laboratorio/simulación/tareas prácticas. Se realizarán tareas prácticas durante las horas no presenciales de trabajo autónomo (18 horas). En estas horas, el alumnado realizará unas tareas prácticas con la guía de un cuaderno de trabajo autónomo y rellenará unos cuestionarios con preguntas dirigidas con el apoyo de lecturas. Los materiales necesarios serán colgados en la plataforma CTP (Cursos de Títulos propios) de Moodle, en el apartado de Microcredenciales (<https://moodle.uco.es/ctp/>) el primer día de clase presencial (<https://moodle.uco.es/ctp/>). La guía de trabajo autónomo cumplimentada por cada estudiante de manera individual será subida como tarea a Moodle siguiendo las indicaciones de la profesora. Para la resolución de cualquier duda respecto a la elaboración o el contenido de la guía de trabajo autónomo, el alumnado será tutorizado a través de los foros de Moodle que se habilitarán para este fin. La cumplimentación de esta guía de trabajo autónomo será parte de la evaluación de la microcredencial. El porcentaje de completitud es del 100%, es decir, se considerará esta actividad finalizada cuando se entregue la guía de trabajo autónomo cumplimentada en su totalidad a la finalización del curso.

Tareas en el aula: En los talleres teórico-prácticos impartidos, los días 23 y 24 de septiembre de 17:00 a 20:00 y 25, 26 y 30 de 17:00 a 19:00 en el aula 16 de la Facultad de Medicina y Enfermería (edificio Norte), las doctorandas y los doctorandos realizarán una serie de tareas en el aula a modo de *role-play*, resolviendo conflictos, mostrando habilidades de flexibilidad psicológica y realizando Mindfulness como forma de regulación emocional. Estas tareas también formarán parte de la evaluación de la microcredencial

La asistencia a clase, que será considerada un Sistema de Evaluación de la microcredencial, justifica tanto la obvia presencialidad del alumnado para obtener los conocimientos planteados en el curso, como la actividad práctica básica necesaria que justifica el aprendizaje, implicando que el porcentaje de completitud para las tres actividades de aprendizaje descritas sea del 100%

*En el caso de que parte o toda la docencia se realice de forma no presencial, se indicará el sistema de tutorías que se dotará obligatoriamente para soporte del estudio, especificando vías de comunicación profesorado-estudiantado y tipo de actividades concretas que, de forma obligatoria, desarrollará el estudiantado como trabajos complementarios al contenido del estudio. También se debe de informar de qué manera completará el alumnado las horas correspondientes al trabajo autónomo.*

NO PROCEDE

## Resultados de Aprendizaje

*Describir los resultados de aprendizaje, que deben de indicar lo que se espera que el estudiantado haya aprendido al finalizar una formación y quedan demostrados a través de las evaluaciones. Para cada resultado de aprendizaje:*

1. *Recomendable especificarlos de acuerdo con el Marco Competencial ESCO: Clasificación Europea de Capacidades, Competencias, Cualificaciones y Ocupaciones ([https://esco.ec.europa.eu/es/classification/skill\\_main](https://esco.ec.europa.eu/es/classification/skill_main)), o a otros marcos de competencia como DIGCOMP, etc....*

**Indicar el tipo de resultado de aprendizaje:** *Elija un elemento.*

**Opcional; indicar el nivel de reutilización:** *Elija un elemento.*

Título del resultado de aprendizaje

1. Conocer aquellos aspectos relacionados con el bienestar psicológico del estudiantado de doctorado.

**Indicar el tipo de resultado de aprendizaje:** Conocimiento

**Opcional; indicar el nivel de reutilización:** Transectoriales o transversales

*Capacidades ESCO relacionadas*

- Salud y Bienestar (<http://data.europa.eu/esco/isced-f/090>)
- Desarrollar, aplicar y evaluar conceptos psicológicos de la salud (<http://data.europa.eu/esco/skill/e16a68b0-490f-4a1d-a9d1-afc08a21f1e7>)

Título del resultado de aprendizaje

2. Saber aplicar herramientas prácticas de habilidades de comunicación, manejo de conflictos, autocuidado y regulación emocional para promocionar el bienestar psicológico del estudiantado de doctorado, optimizando su rendimiento.

**Indicar el tipo de resultado de aprendizaje:** Capacidad

**Opcional; indicar el nivel de reutilización:** Transectoriales o transversales

*Capacidades ESCO relacionadas*

- Trabajar con otros (<http://data.europa.eu/esco/skill/548c3fbe-9eb1-4035-bc54-027fd5bc5315>)
- Comunicarse (<http://data.europa.eu/esco/skill/6f142deb-03a9-4cd7-94ce-e0f023ae2169>)
- Ayudar a otras personas (<http://data.europa.eu/esco/skill/82463bb1-85d1-4e99-a4ce-08508fc3b2a3>)
- Hacer uso de capacidades y competencias relacionadas con la salud (<http://data.europa.eu/esco/skill/3d54fec5-d9cb-45a0-bf8d-ffaf3790a5bb>)

Título del resultado de aprendizaje

3. Saber aplicar habilidades de empatía y solidaridad entre estudiantes de doctorado intercambiando experiencias y fomentando una red de apoyo

**Indicar el tipo de resultado de aprendizaje:** Capacidad

**Opcional; indicar el nivel de reutilización:** Transectoriales o transversales

*Capacidades ESCO relacionadas*

- Trabajar con otros (<http://data.europa.eu/esco/skill/548c3fbe-9eb1-4035-bc54-027fd5bc5315>)
- Comunicarse (<http://data.europa.eu/esco/skill/6f142deb-03a9-4cd7-94ce-e0f023ae2169>)

- Ayudar a otras personas (<http://data.europa.eu/esco/skill/82463bb1-85d1-4e99-a4ce-08508fc3b2a3>)
- Hacer uso de capacidades y competencias relacionadas con la salud (<http://data.europa.eu/esco/skill/3d54fec5-d9cb-45a0-bf8d-ffaf3790a5bb>)

## Sistema de Evaluación y Verificación de identidad

*Elegir entre los siguientes tipos de evaluaciones:*

- Aprendizaje basado en problemas
- Evaluación continua
- Evaluación por artefactos
- Evaluación por pares
- Evaluación práctica
- Examen escrito
- Examen oral
- Expediente
- Nivel de asistencia
- Presentación
- Resultados de un grupo
- Revisión inter pares
- Tarea puntuable
- Test
- Trabajo en un proyecto

*Describir los métodos de evaluación utilizados para evaluar los resultados del aprendizaje, indicando para cada uno de ellos el porcentaje que suponen en la calificación final.*

Los resultados de aprendizaje esperados se evaluarán mediante:

Evaluación práctica: El estudiantado enviará una guía de trabajo autónomo cumplimentada a través de la plataforma Moodle en el curso creado para tal fin a la finalización del curso y, en todo caso, antes de que pasen 7 días de la finalización del curso. En dicha guía quedará reflejado si el estudiantado conoce aquellos aspectos relacionados con el bienestar psicológico y ha desarrollado las competencias necesarias para ser capaz de preservar y promover su bienestar psicológico y el de sus compañeros y compañeras de trabajo. Supondrá un 60% de la calificación final.

Tarea puntuable: El estudiantado realizará una serie de tareas en el aula que serán puntuables, consistentes en realizar el análisis funcional de las conductas que llevan al bienestar emocional, role plays en los que practicarán habilidades de comunicación y gestión de conflictos, análisis de cómo gestionar el tiempo y fomentar el autocuidado en el marco de valores de cada individuo, analizar y practicar los componentes implicados en el fenómeno de flexibilidad psicológica y práctica de Mindfulness. Al realizarlas, la docente evaluará si el estudiantado es capaz de poner en práctica en el aula habilidades que llevan a su bienestar psicológico y aplicar técnicas de comunicación para comprenderse mejor, gestionar conflictos de manera saludable y mostrar empatía, apoyo y solidaridad entre estudiantes de doctorado. Supondrá un 30 % de la calificación final.

Nivel de asistencia: Se realizará un control de asistencia del alumnado a través de su identificación con el Documento Nacional de Identidad (DNI) y el registro de su firma mediante:

- Documento de firmas a la entrada del alumnado a las sesiones presenciales, en el que se registrará fecha y hora de incorporación.
- Documento de firmas a la salida del alumnado de las sesiones presenciales, en el que se regis-

trará fecha y hora de salida.  
Supondrá un 10% de la calificación final.

No se evaluará al alumnado que no asista al menos al 75 % de las horas presenciales.

*Indicar la forma de control de asistencia del alumnado, y la forma de supervisión y verificación de la identidad del alumnado durante su evaluación: **supervisada in situ con verificación de la identidad***

Esta supervisión se realiza mediante hojas de firmas y presentación de Documento Nacional de Identidad (DNI) / Pasaporte del estudiantado.

## Sistema de Garantía de Calidad

La formación se encuentra bajo el paraguas del Sistema Interno de Gestión de la Calidad (SIGC) del Centro de Formación Continua (UCONTINÚA). El centro cuenta con una Comisión de Garantía de Calidad que es el órgano encargado del diseño, desarrollo, revisión y mejora de los instrumentos que aseguran y garantizan la calidad de los procesos del centro; con una Política de Calidad (<https://www.uco.es/organiza/centros/cefem/index.php/politica-de-calidad>); y está en proceso de desarrollo y aprobación de los procedimientos que garanticen la recogida de información para la revisión periódica del título y el establecimiento de acciones de mejora, los órganos responsables de esta revisión y la sistemática de toma de decisiones.

## Opciones de Integración

- *Indicar si la microcredencial es autónoma, independiente, o bien es integrable y acumulable con otras microcredenciales, o integrable en un itinerario formativo, otros programas, etc.*

Esta microcredencial universitaria se integra el itinerario formativo del PROGRAMA DE FORMACIÓN TRANSVERSAL DE LAS ESCUELAS DOCTORALES DE LA UNIVERSIDAD DE CÓRDOBA (CURSO 2024/2025), susceptibles de reconocimiento de estudios en otros títulos universitarios de grado y posgrado oficiales, en Programas de Doctorado y en otros títulos propios de la Universidad.

- *Indicar si existen algún tipo reconocimiento de créditos para obtener un título de carácter oficial.*

Esta acción formativa es susceptible de ser reconocida en el Plan de Formación Personal de los Estudios de Doctorado de la Universidad de Córdoba.

Firma de Director/a y/o Codirector/a Académico/a

Fdo; **Carolina Pérez Dueñas**

Fdo; **Juan Antonio Moriana Elvira**