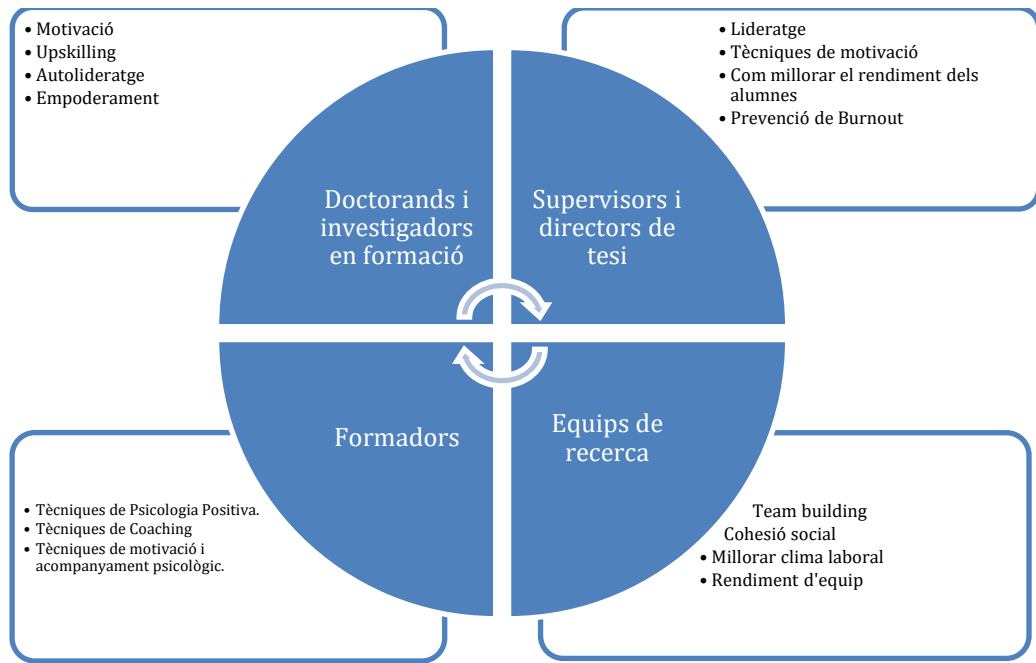


A QUI VA DIRIGIT?



Quan un estudiant deixa enrere la seva època universitària i s'endinsa en el món de la investigació i de l'especialització acadèmica, sigui a través de programes de màster o doctorat, s'obre davant seu un moment de ruptura dels esquemes establerts. Un cop iniciada aquesta nova etapa, s'obre davant seu una sèrie d'oportunitats, alhora que poden remarcar el desconeixement del propi potencial, les habilitats, les capacitats i les possibilitats d'èxit.

La majoria d'aquests processos tenen durada entre 2 i 5 anys, a través dels quals, la persona viu un absolut buit d'horaris, regles i guies. Tot i l'existència d'un tutor o director, a vegades el jove investigador/a es troba desemparat i perdut, en un camp que, per ara, desconeix i tem, en molts casos. Durant aquest llarg camí sorgeixen dubtes sobre la carrera investigadora, es desconeix com procedir, es desconeix com potenciar les pròpies capacitats i habilitats. A més, l'estudiant ha de combinar la seva formació paral·lelament amb la feina i la seva vida personal, un fet que l'exposa a la necessitat de desenvolupar eines d'autolideratge i motivacionals per a equilibrar la seva vida sense perdre la salut i assolint els seus objectius acadèmics, professionals i personals. Aprendre a gestionar tots aquests sentiments, descobrir el potencial individual, gestionar el temps i la salut o millorar les habilitats de comunicació, poden ser factors clau per assegurar en gran part el seu èxit professional. D'altra banda, no atendre tot això pot suposar una important pèrdua de motivació, una disminució del

rendiment i en última instància, un risc significatiu per a complicacions en salut mental i abandonament de la carrera investigadora.

QUÈ POT APORTAR LA UCAA_DOCS A LA COMUNITAT INVESTIGADORA?

1- **Millorar la motivació** per tal de finalitzar i defensar la tesis i altres treballs de recerca, i adquirir una perspectiva més àmplia i motivadora de la carrera investigadora (mentoring), més enllà del director/a de tesi i el departament en que l'alumne es desenvolupa.

2- **Adquirir competències transversals** i upskilling en habilitats inter i intrapersonals que el preparin per la carrera investigadora i el món laboral dins i fora l'acadèmia (habilitats socials i de comunicació, resolució de conflictes, presa de decisions, estratègies d'afrontament, gestió de l'estrés, auto-lideratge, educació emocional i en salut, etc.).

3- **Suport psicològic i acompanyament específic** per a poder afrontar els reptes de la carrera investigadora amb èxit i motivació, evitar abandonaments, problemes de rendiment i prevenir complicacions per a la salut mental derivades dels riscos laborals associats, tant per a joves investigadors com per a personal acadèmic consolidat. Amb un treball multidisciplinar amb altres unitats (estrés, psicogènere,...), els joves investigadors, però també supervisors i altres acadèmics, podran fer ús del servei en funció dels seu perfil, objectius i necessitats psicològiques.

AMB QUINS MÈTODES?

Els professionals d'aquest servei són psicòlegs doctors, amb experiència contrastada dins de l'àmbit acadèmic i de recerca, que utilitzen mètodes i tècniques pròpies de la **Psicologia Positiva, de la Psicologia del Coaching o de la Psicologia Cognitiu-Conductual**. En la primera visita (gratuïta) es farà una primera entrevista per a explorar l'estat psicològic general del doctorand i derivar a altres unitats en cas de significació clínica o presència de simptomatologia greu. En el cas de no presentar cap psicopatologia, l'investigador podrà fer ús del servei de coaching en el qual podrà comptar amb un psicòleg-coach doctor, amb experiència dins del món acadèmic i de recerca, que l'acompanyarà en el seu procés d'auto-coneixement i que l'ajudarà a descobrir i desenvolupar el seu potencial professional. Les sessions es poden fer presencials o on-line.

El procés de coaching/acompanyament consta d'entre **4-8 i 12 sessions** que es poden fer setmanals o cada 15 dies, seguint els 10 criteris de l'educació relacional per a una pedagogia del reconeixement (Cisternas & Quintana, 2018) i els principis bàsics de la Psicologia Positiva i el Coaching. Es parteix de tres

models eficaços i validats per investigadors de la UAB, i que alhora garanteixen la transferència del coneixement per al benefici del personal investigador:

Feliu-Soler, A. & Reche-Camba, E. (2019). [Research Yourself: Sobrevis al teu doctorat amb salut i èxit](#). Programa de formació en benestar per a doctorands. Universitat Autònoma de Barcelona.

Muro, A., Soler, J., Cebolla, À., & Cladellas, R. (2018). [A positive psychological intervention for failing students: Does it improve academic achievement and motivation? A pilot study](#). *Learning and Motivation*, 63, 126-132.

Reche-Camba, E., Farnés, M., Duran, M. & i Bajona, C. (2014). [Research Yourself: coaching per a personal predoctoral](#). 3r. premi de la Primera Edició dels Premis de Psicologia del Coaching. Col·legi Oficial de Psicòlegs.

Suñe-Soler, N., & Font, C. M. (2020). [Redes de apoyo doctoral: características y relaciones con las condiciones de investigación e identidad](#). *Quaderns de Psicologia*, 22(2), 1576.