

Autogestión emocional eficaz 2022-2023 (2C) | Formación transversal | Escuela de Doctorado UC3M

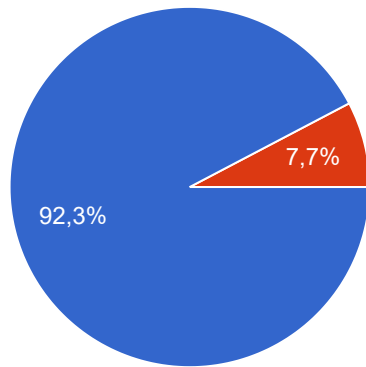
13 respuestas

[Publicar datos de análisis](#)

1. ¿Cree que este curso es útil para la formación de un doctorando?

[Copiar](#)

13 respuestas

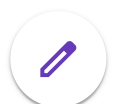
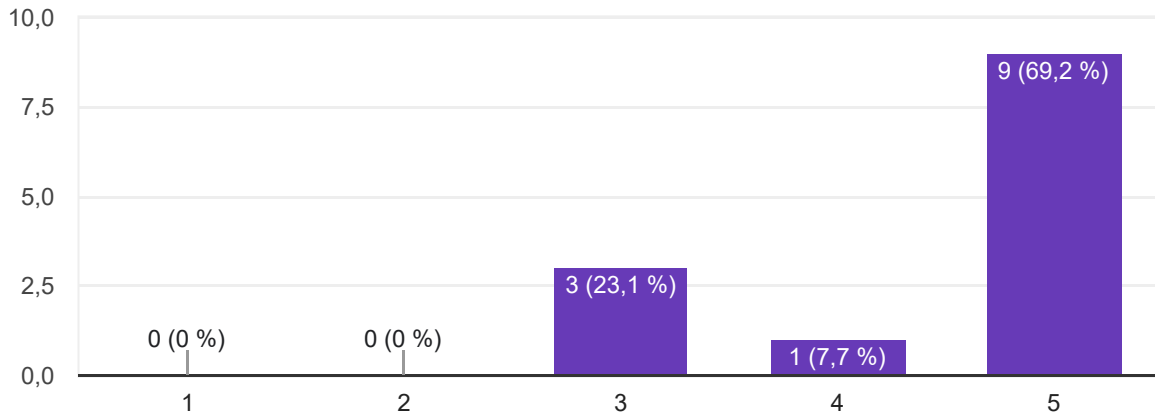


- Sí, y la recomendaría a otros doctorandos en mi programa de doctorado.
- Sí, aunque no la recomendaría a otros doctorandos de mi programa de doctorado.
- No, y no la recomendaría a doctorandos de ningún programa de doctorado.

2. Nivel de satisfacción respecto a las sesiones:

[Copiar](#)

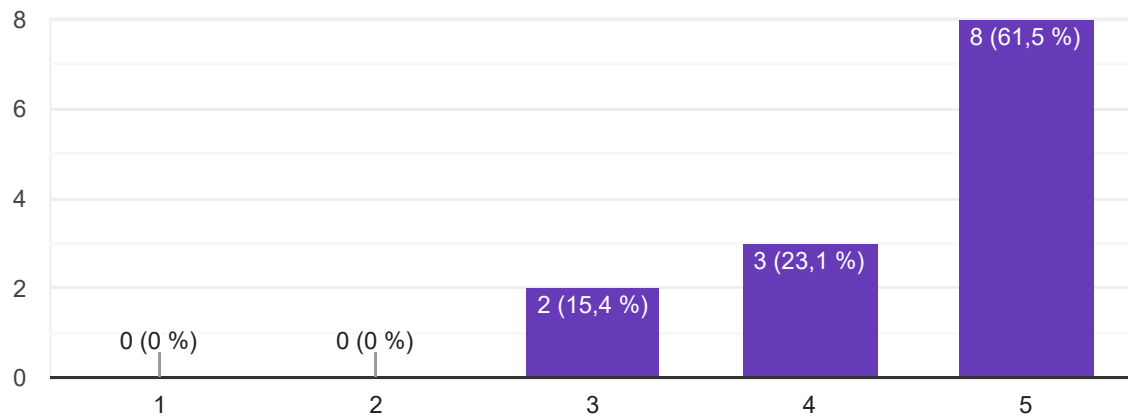
13 respuestas



3. Nivel de satisfacción respecto al material docente:

[Copiar](#)

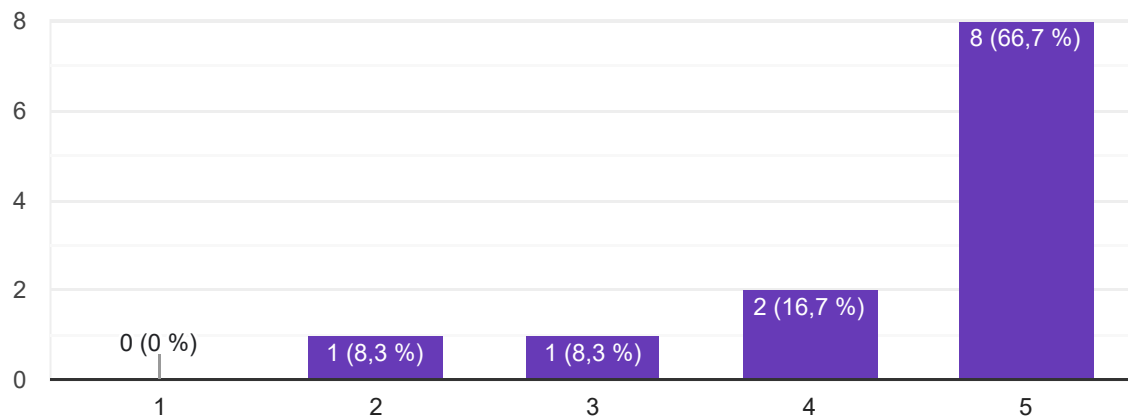
13 respuestas



4. Nivel de satisfacción respecto a las actividades:

[Copiar](#)

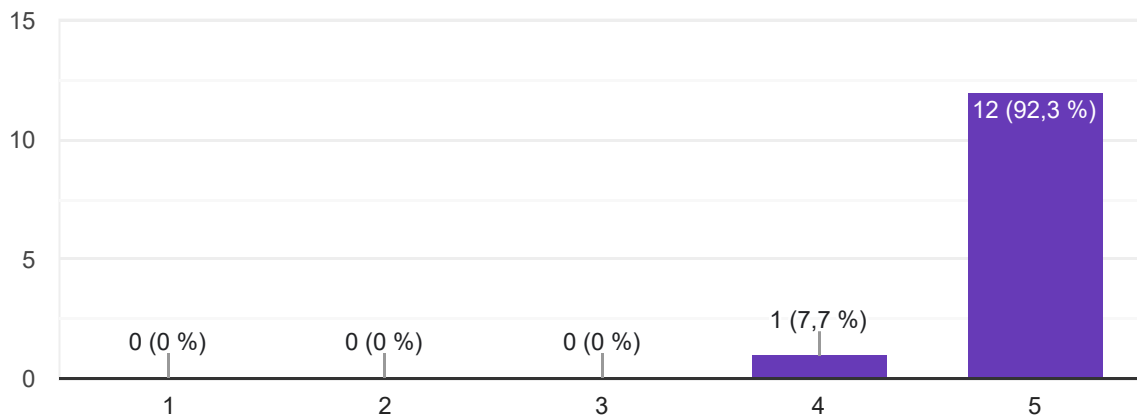
12 respuestas



5. La carga de trabajo es adecuada a los objetivos del curso:

[Copiar](#)

13 respuestas



6. ¿Qué contenidos o actividades ha considerado más interesantes?:

11 respuestas

Me pareció interesante bajo distintas perspectivas. Mezcla teoría con buenas prácticas y ejercicio útiles.

Mindfulness

Prácticamente todo

Considero que los ejercicios de Mindfulness han sido muy útiles para gestionar el estrés generado por el trabajo. Asimismo, los modos de la mente nos han ayudado a identificar cuando nuestra mente nos lleva por caminos poco coherentes con el momento presente.

Actividades en grupo para compartir experiencias

Lo de la respiración

Todas las herramientas de gestión emocional que trabajamos.

las actividades con los compañeros y los modos de relajación para enfrentarse a la ansiedad o a otros problemas psicológicos posibles durante el estudio doctorado.

Manejo de situaciones bajo condiciones de estrés

El funcionamiento de la mente

Los momentos de respiración y práctica



7. ¿Hay algo que se pueda mejorar?

8 respuestas

No tendría nada en mente para sugerir

Presencial hubiera sido mejor. Quizás se pueda emitir la clase en directo y quien quiera ir que vaya y quien no online.

Sonido de los vídeos

Me parece todo perfecto

No

Algo mas de enfoque en la situación de un doctorando, trabajo, familia, universidad

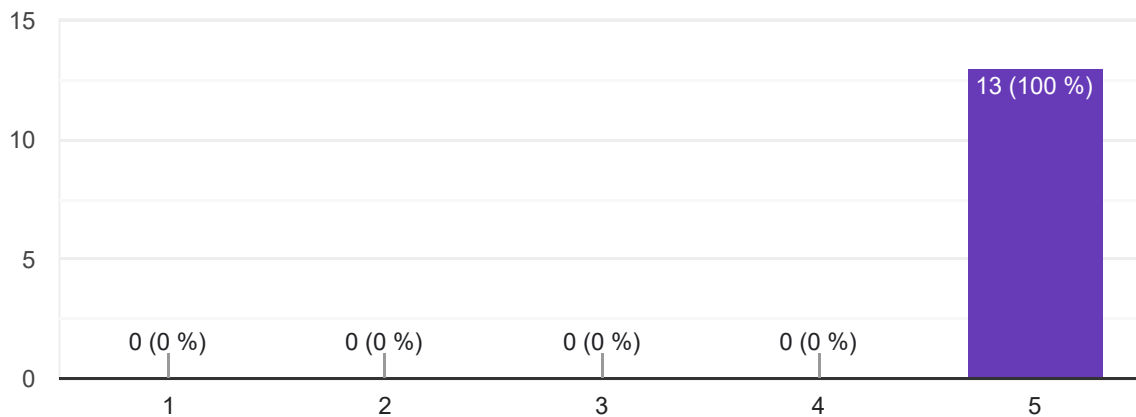
Profundizar algunos conceptos

Me parece que todo es adecuado

8. Nivel de satisfacción respecto a la profesora, Mercedes Cavanillas:

 Copiar

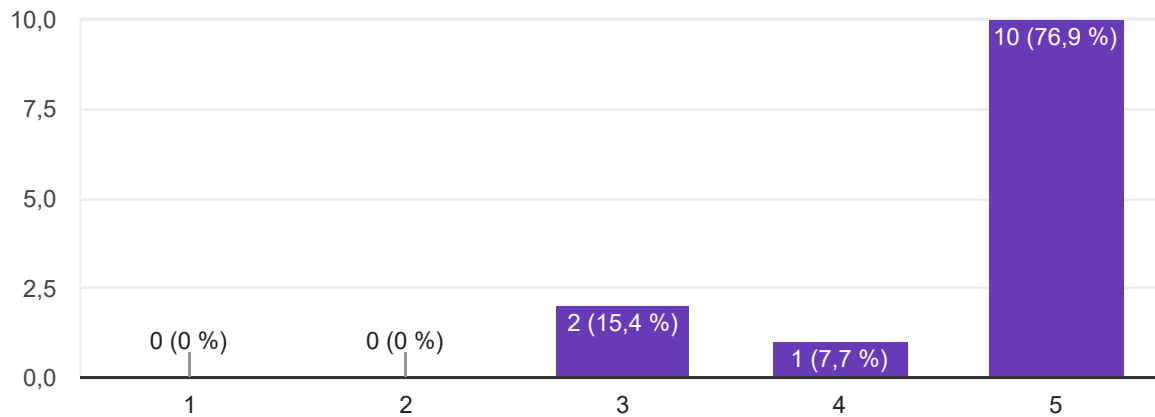
13 respuestas



9. Valoración global del curso



13 respuestas



10. Comentarios o sugerencias (opcional)

6 respuestas

Muy buen curso.

La obligatoriedad de conseguir créditos transversales no tiene sentido.

Muy interesante y provechoso

Se agradece la opción de tomar la clase en línea y se llevó a cabo de manera muy adecuada, pero hubiera preferido tomarla en persona.

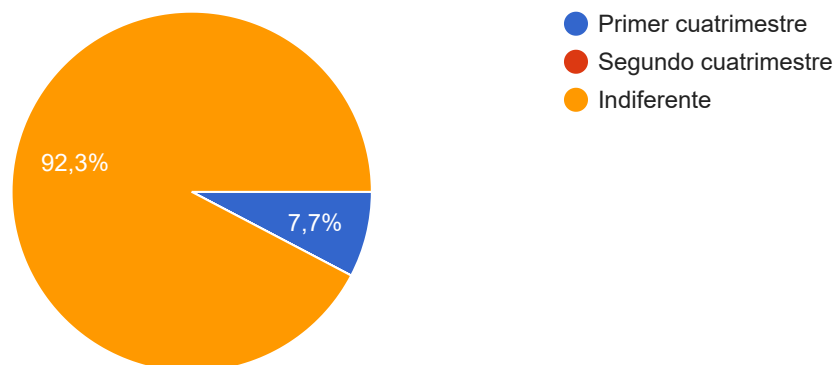
Todo perfecto y muy útil.

Que se mantengas abiertas las opciones de cursos on-line

11. ¿Cuándo prefiere realizar nuestros cursos de formación transversal?



13 respuestas



Google Formularios



