

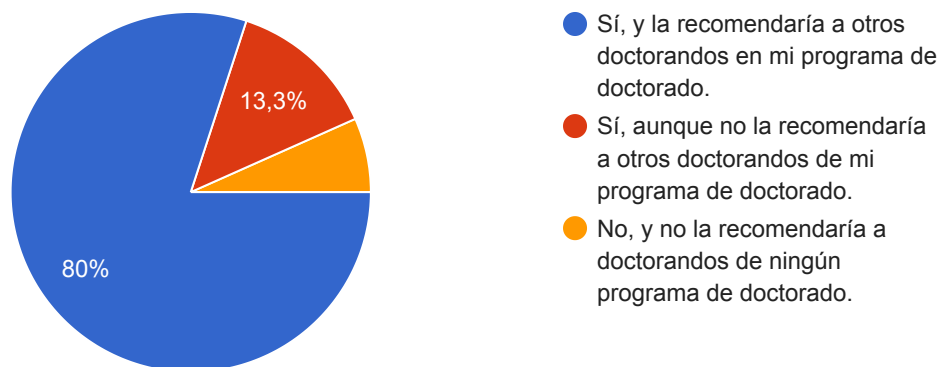
Autogestión emocional eficaz 20/21 (2C) | Formación transversal | Escuela de Doctorado UC3M

16 respuestas

[Publicar datos de análisis](#)

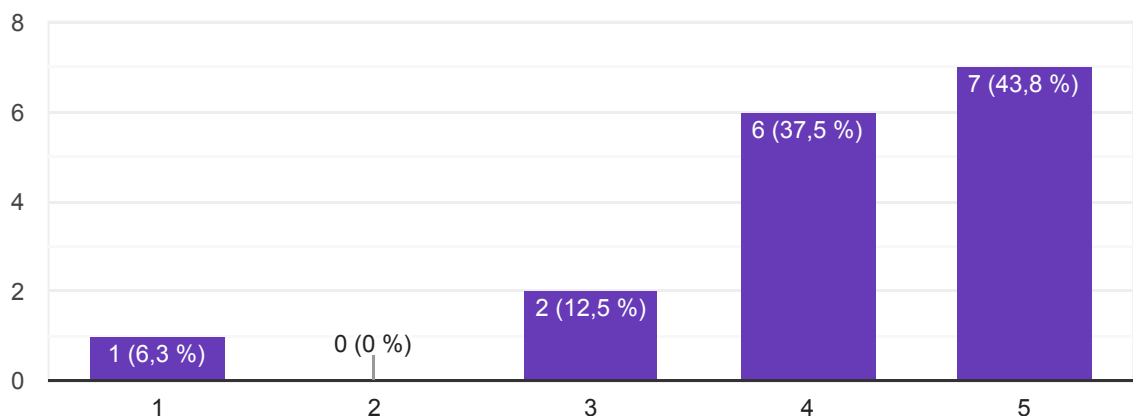
1. ¿Cree que este curso es útil para la formación de un doctorando?

15 respuestas



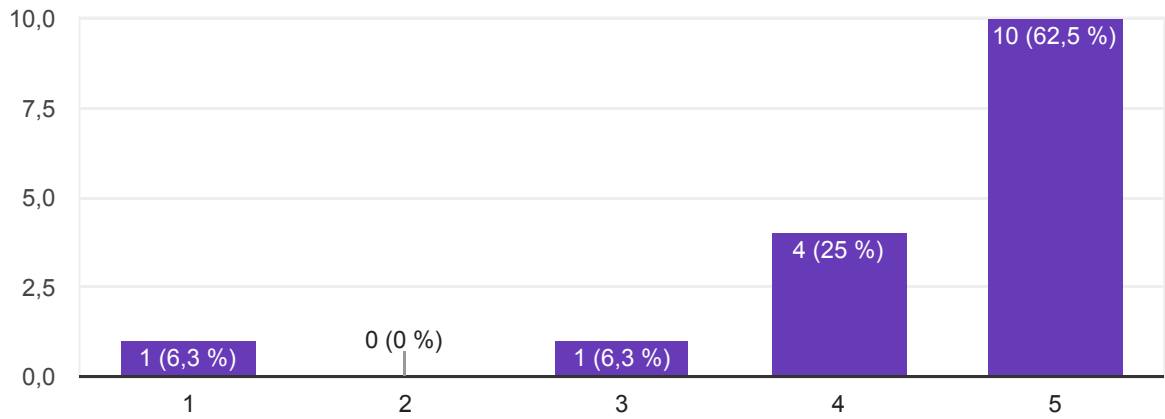
2. Nivel de satisfacción respecto a las sesiones virtuales:

16 respuestas



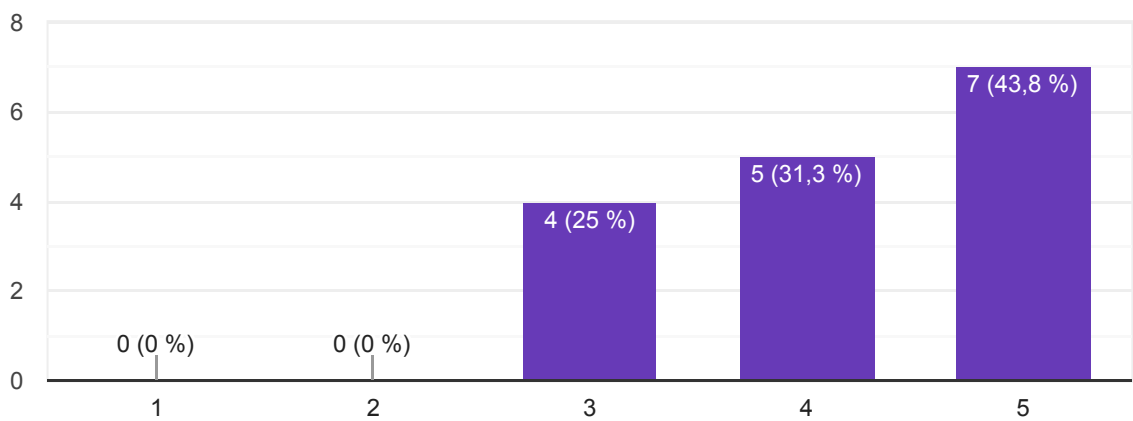
3. Nivel de satisfacción respecto al material docente:

16 respuestas



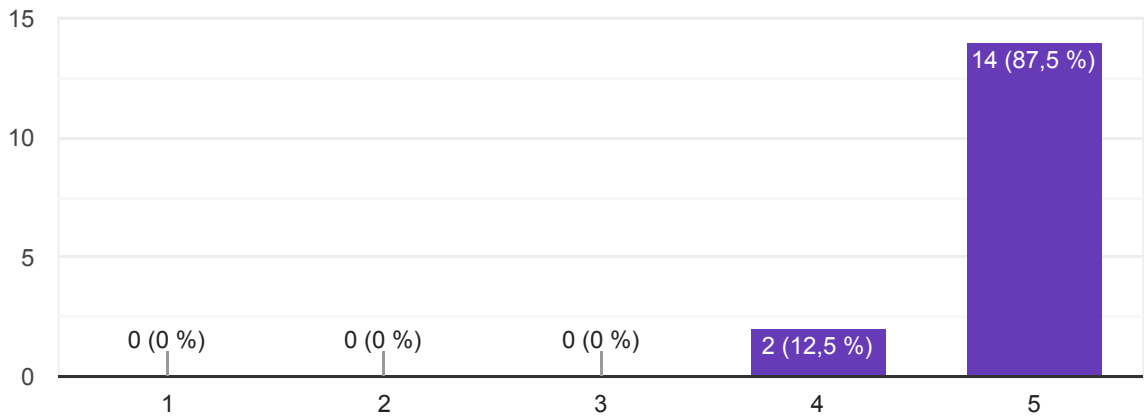
4. Nivel de satisfacción respecto a las actividades:

16 respuestas



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

16 respuestas



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

13 respuestas

.

Las grupales para gestionar emociones que surgen en grupo y en el día a día a nivel individual

El mindfulness como herramienta para centrarte en el momento presente.
PARE como herramienta para autogestionarse emocionalmente.

Los trabajos en equipo y las dinámicas

hacer prácticas de mindfulness, conocer los modos de trabajo de la mente antes situaciones de la vida cotidiana

Las actividades de grupo y el debate después de ellas

Los ejercicios de mindfulness

Mindfulness



7. ¿Hay algo que se pueda mejorar?

10 respuestas

Todo perfecto.

Cambiar a Zoom en vez de utilizar blackboard. La primera es mucho mejor y más completa.

el curso es muy completo, la profesora imparte magníficamente

En general está bien

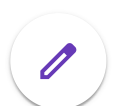
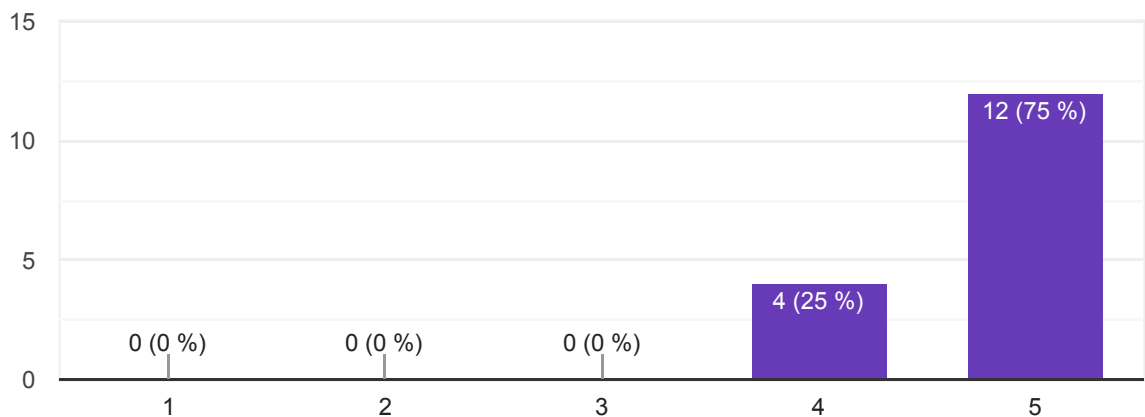
No, todo está muy bien.

No se que responder.

Que durase más días! Y quizá dar alguna opción para poder tener contacto entre las personas del grupo tras el curso.

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

16 respuestas



9. ¿Qué opina de la docencia telemática en comparación con la presencial? (opcional)

9 respuestas

Sería mucho mejor de manera presencial, porque las relaciones entre los participantes sería más estrecha. Me parece un curso muy bueno para conocer gente nueva con tu misma situación.

pienso que es mejor presencial, pero aún así la profesora ha hecho que la forma telemática no sea un inconveniente demasiado importante

Para la situación en que nos encontramos, está bien, pero de ninguna manera es mejor que la presencial

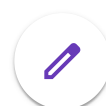
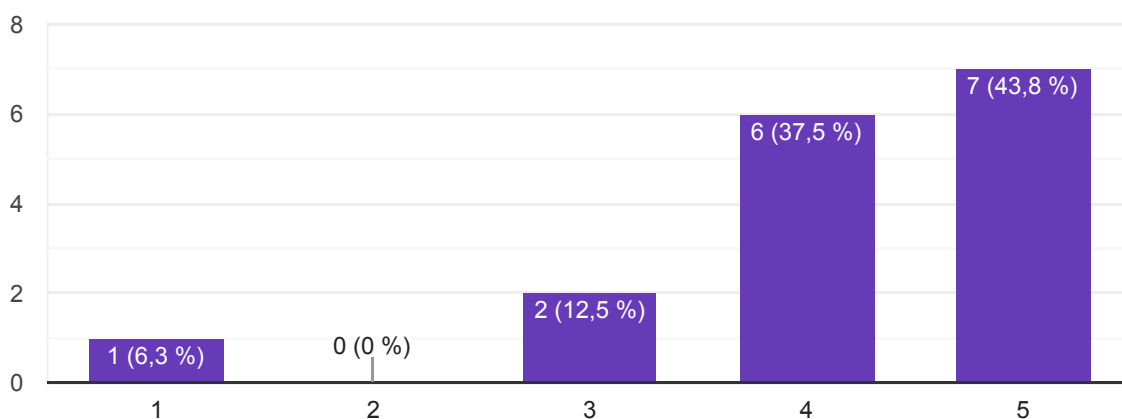
Compromete menos

Es fantástica porque te permite ahorrar tiempo de desplazamiento, es más flexible y la profesora es extraordinaria dinamiza el grupo muy muy bien

Prefiero completamente que sea de forma presencial por las dinámicas que se presentan en el curso.

10. Valoración global del curso

16 respuestas



11. Comentarios o sugerencias (opcional)

4 respuestas

en general muy contenta con el curso y la profesora, pienso que es un curso que no ocupa demasiado tiempo en la carga de un doctorando, se aprende mucho sobre la psicología humana y saber gestionarse las emociones, y sobre todo aprender y recibir consejos y herramientas de una experta, que además se apoya en recursos de otros grandes especialistas como referencia durante sus clases en el curso

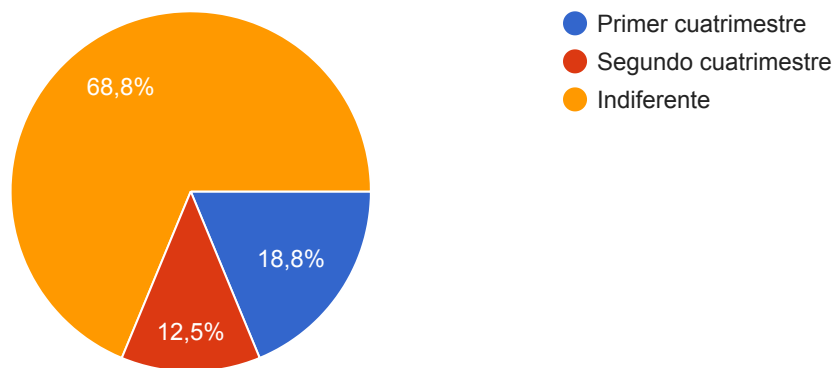
Oferta de más cursos de gestión emocional

Personalmente, el mejor curso de todas las actividades presenciales que he hecho.

Tampoco se me ocurre ninguna sugerencia de mejora porque me parece que un curso de autogestión emocional impartido en un grupo de 20 personas que no conoces no es útil se haga como se haga, en todo caso tendría que ser individual si la intención de verdad es ayudar a la gente. Porque si la intención es conseguir créditos, entonces ahora mismo hay cursos mucho más útiles que este para el doctorado.

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

16 respuestas



Este contenido no ha sido creado ni aprobado por Google. [Notificar uso inadecuado](#) - [Términos del Servicio](#) - [Política de Privacidad](#)

Google Formularios

