

Autogestión emocional eficaz 2022-2023 (1C) | Formación transversal | Escuela de Doctorado UC3M

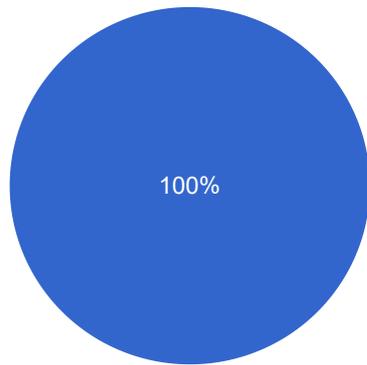
9 respuestas

[Publicar datos de análisis](#)

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

[Copiar](#)

9 respuestas

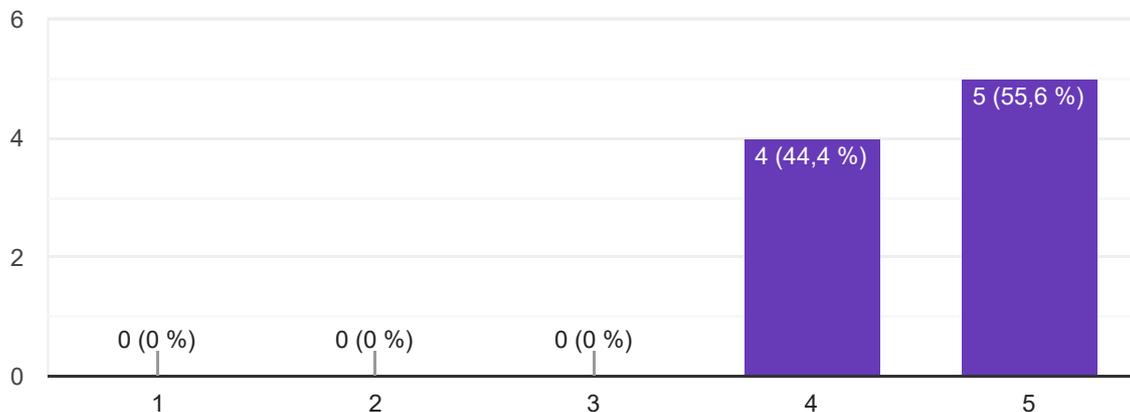


- Sí, y la recomendaría a otros doctorandos en mi programa de doctorado.
- Sí, aunque no la recomendaría a otros doctorandos de mi programa de doctorado.
- No, y no la recomendaría a doctorandos de ningún programa de doctorado.

2. Nivel de satisfacción respecto a las sesiones:

[Copiar](#)

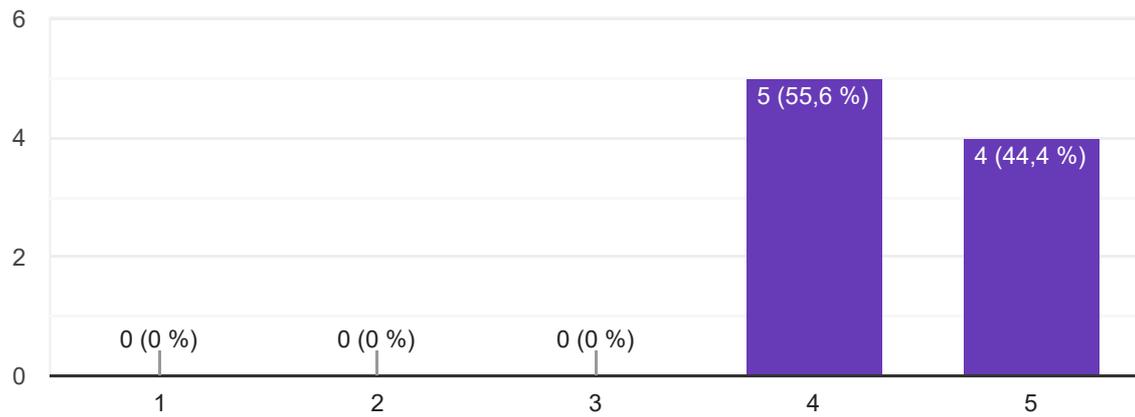
9 respuestas



3. Nivel de satisfacción respecto al material docente:



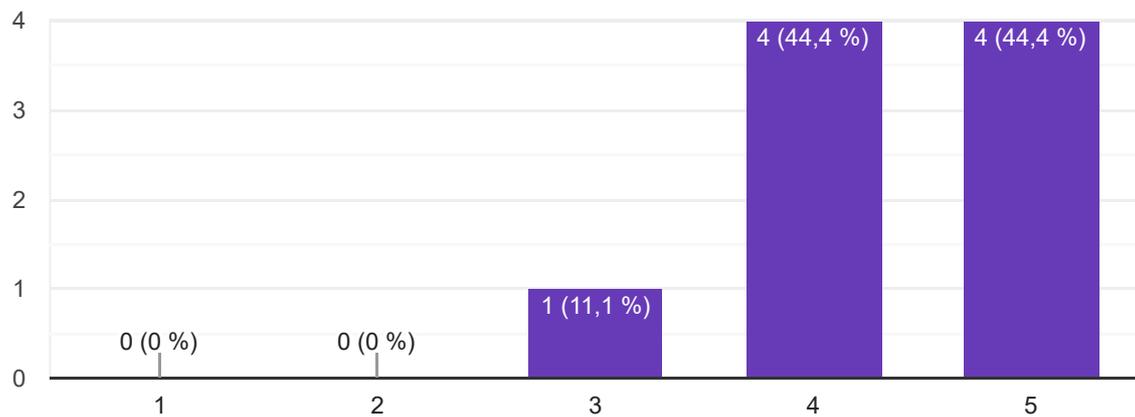
9 respuestas



4. Nivel de satisfacción respecto a las actividades:



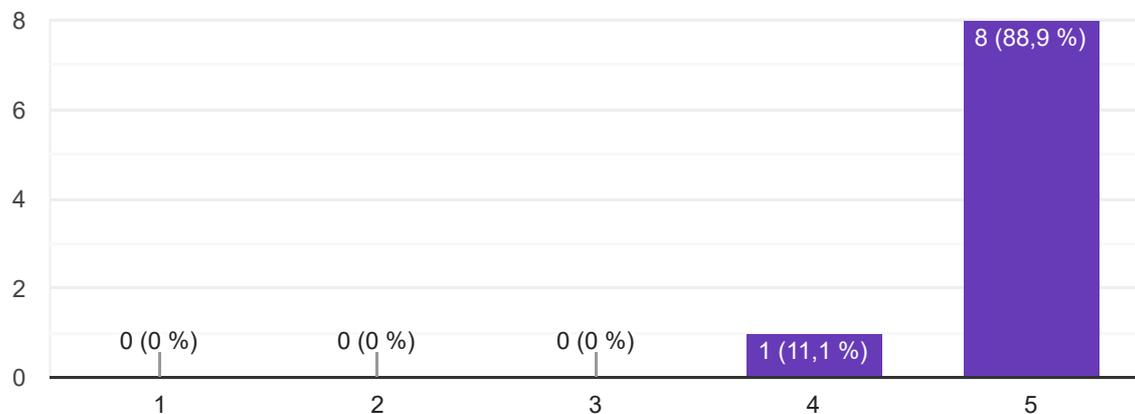
9 respuestas



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



9 respuestas



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

9 respuestas

Técnicas de mindfulness

Me gustó que el tema de manejo de emociones, dando enfoques específicamente para la vida de un doctorando. Creo que entrega buenas herramientas de forma muy clara

Aquellos en los que teníamos que enfrentarnos a una situación hipotética pero muy probable en la vida del doctorando

Dinámicas de grupo

Las técnicas de control emocional

el manejo de las emociones desde la razón

Actividades para reducir el estrés. Conocerse a uno mismo. Aplicación Mindfulness

Los contenidos sobre los estresores y qué hacer para disminuirlos.

La importancia de practicar el mindfulness. Pautas de autocuidado. Estresores para el doctorando, como afrontarlos, válvulas de escape, la función adaptativa de las emociones. Los modos de la mente, los frenos mentales. Aprovechando los vientos. La técnica del anzuelo y como llegar al sistema de logros.



7. ¿Hay algo que se pueda mejorar?

8 respuestas

Creo que no. El curso lo recomendaría tal y como está

La reproducción de los videos en la plataforma no funcionaba bien. Aunque se vieran, se entrecortadas, la calidad de sonido e imagen era mala... si no hay solución fácil sería mejor que compartirse los links cada vez y los viesemos cada uno en nuestros pcs

Estructura más definida para seguir los temas

NS/NC

todo muy bien

nn

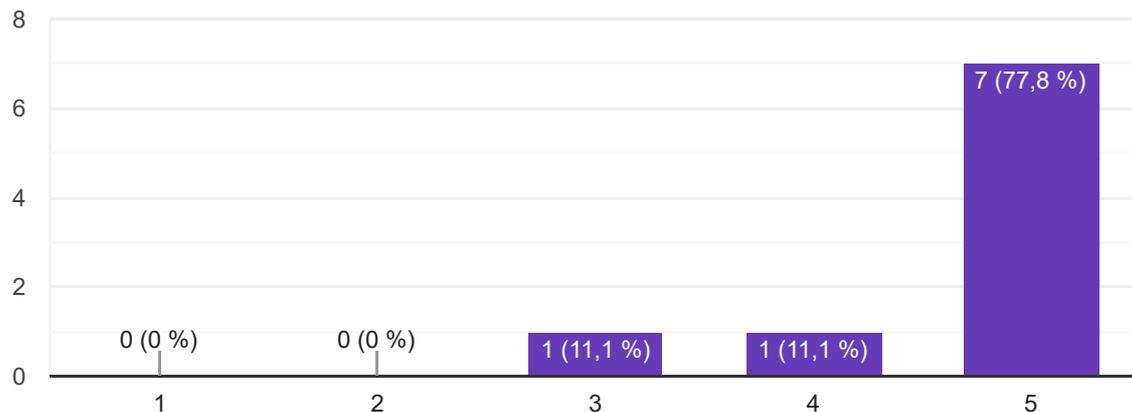
Las actividades. La idea es buena, pero de manera online se hacen muy lentas.

Tal vez, si conocen con tiempo de alumnos en América Latina, podrían evaluar un horario que se acomode también a este grupo. Es una sugerencia.

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

 Copiar

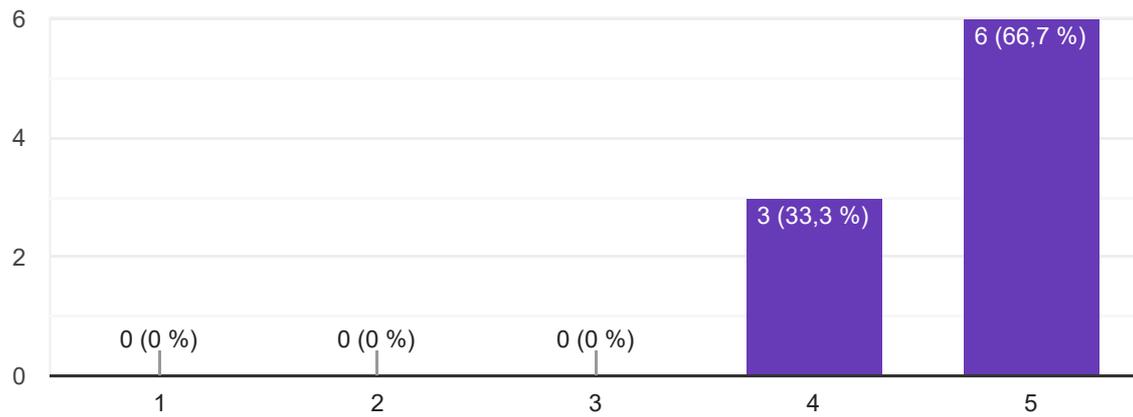
9 respuestas



9. Valoración global del curso



9 respuestas



10. Comentarios o sugerencias (opcional)

3 respuestas

Muy buen curso que recomendaría que todos los tomarán. Eso si, creo que es mas útil con al menos 2 años de estudios de doctorado

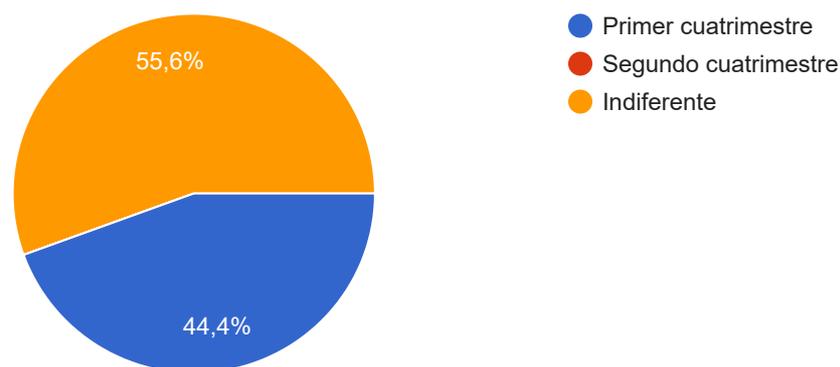
Se deben explicar mejor y con más tiempo ciertos contenidos.

-

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



9 respuestas



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

Google Formularios



