

# Autogestión emocional eficaz 2024-2025 (2C) | Formación transversal | Escuela de Doctorado UC3M

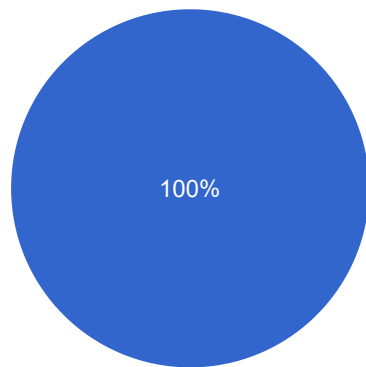
7 respuestas

[Publicar datos de análisis](#)

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

[Copiar](#)

7 respuestas

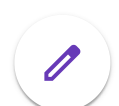
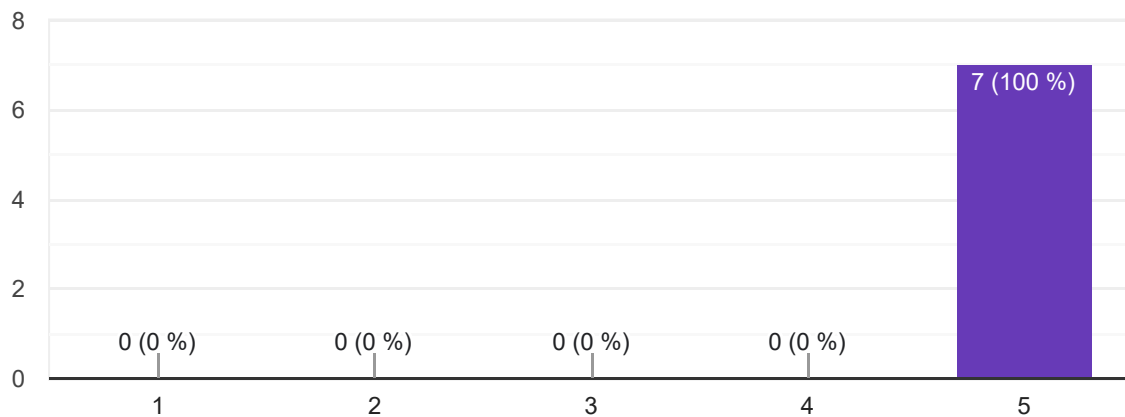


- Sí, y la recomendaría a otros doctorandos en mi programa de doctorado.
- Sí, aunque no la recomendaría a otros doctorandos de mi programa de doctorado.
- No, y no la recomendaría a doctorandos de ningún programa de doctorado.

2. Nivel de satisfacción respecto a las sesiones:

[Copiar](#)

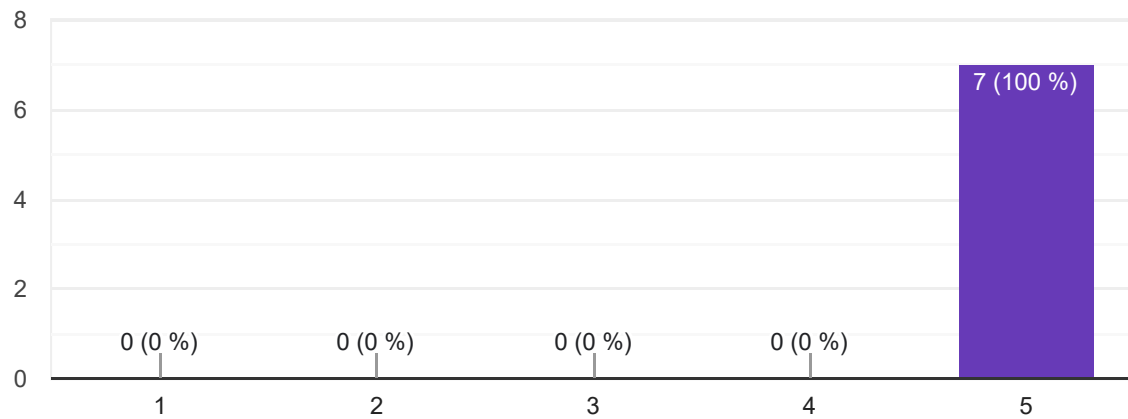
7 respuestas



## 3. Nivel de satisfacción respecto al material docente:

 Copiar

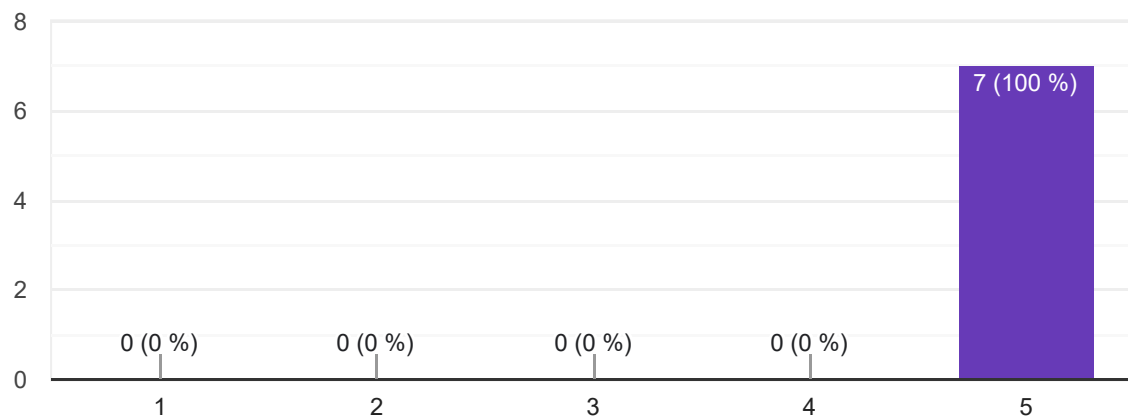
7 respuestas



## 4. Nivel de satisfacción respecto a las actividades:

 Copiar

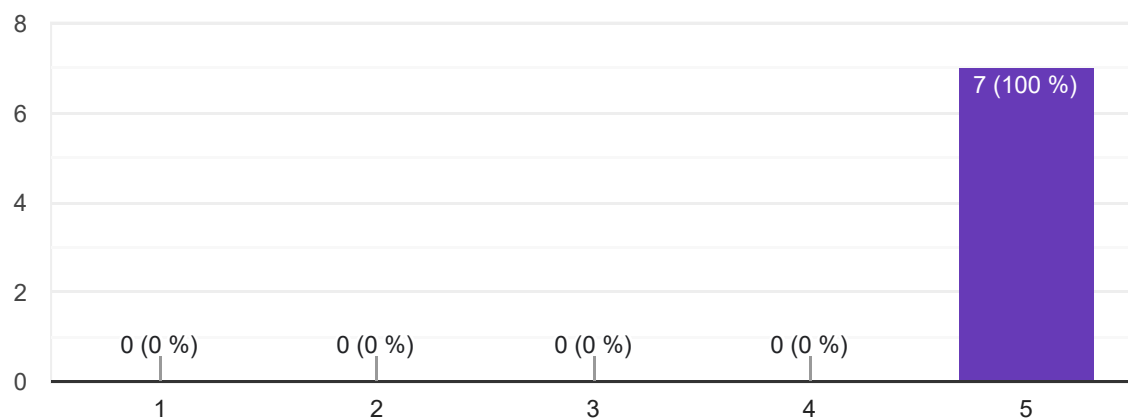
7 respuestas



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

 Copiar

7 respuestas



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

5 respuestas

Aprender a focalizarme

Aprender a fijar la atención en lo que debo hacer

Ha sido todo interesante. Y útil

Las herramientas de autogestión emocional

Me han parecido muy interesantes los juegos de grupo que tienen dinámicas del día a día, pero se enmascaran un poco en el juego (por ejemplo, la toma de decisiones con el juego de ordenar a los personajes de una historia por su nobleza). También, me parece muy útil que se enseñen herramientas que se pueden aplicar en el día a día y consejos tanto de salud física como mental, así como consejos para afrontar situaciones estresantes habituales en el doctorado.

## 7. ¿Hay algo que se pueda mejorar?:

2 respuestas

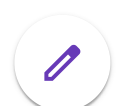
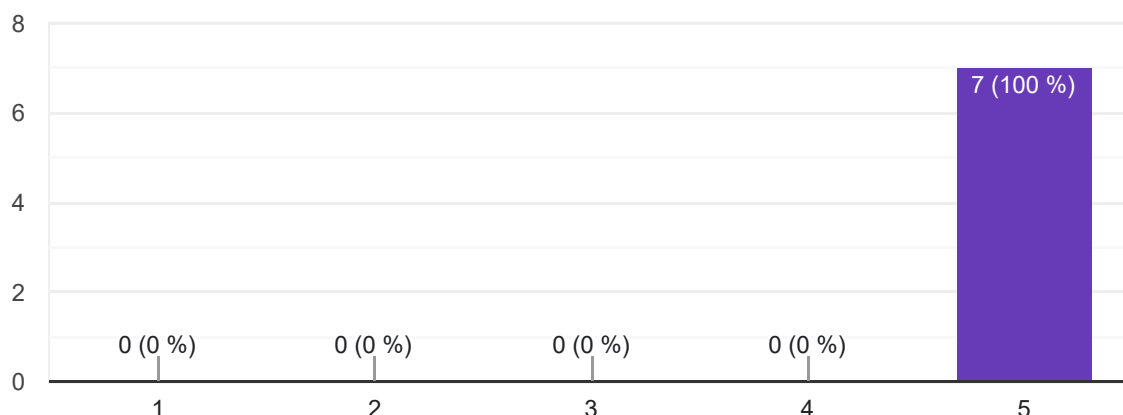
no

creo que extender un poco el tiempo, pero es muy bueno, para las personas que estamos en doctorado

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

 Copiar

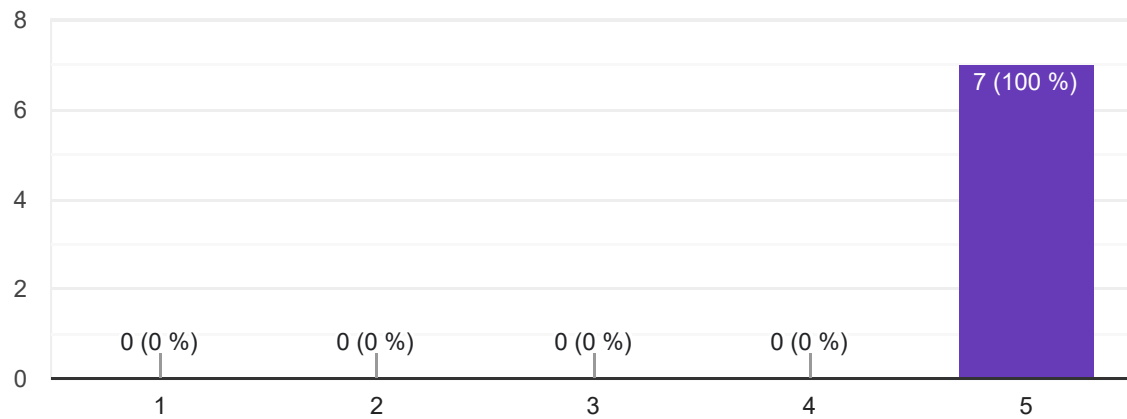
7 respuestas



## 9. Valoración global del curso

[Copiar](#)

7 respuestas



## 10. Comentarios o sugerencias (opcional)

2 respuestas

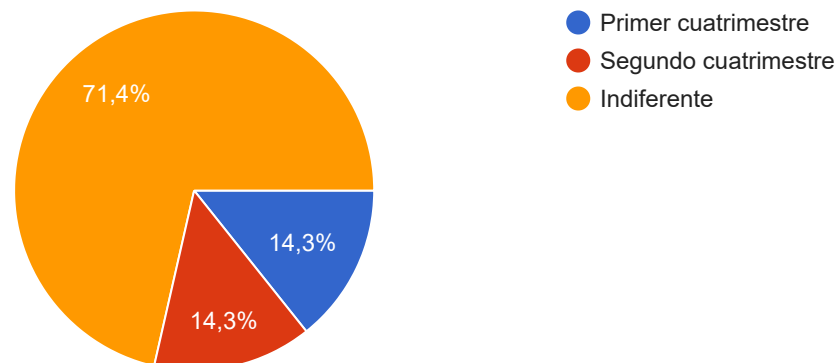
En lo personal me sirvió de mucho

Muy interesante

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

[Copiar](#)

7 respuestas



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

¿Parece sospechoso este formulario? [Informe](#)

# Google Formularios

