

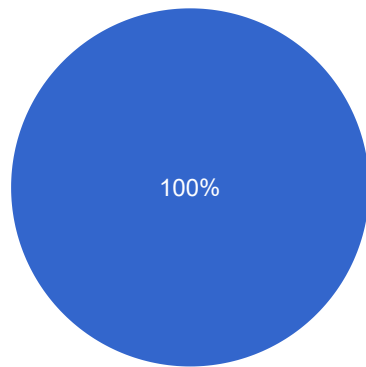
UC3M_MensaludPhD (Programa de Promoción de la Salud Mental y el Bienestar Psicológico para Estudiantes de Doctorado) 2023-2024 (2C) | Formación transversal | Escuela de Doctorado UC3M

6 respuestas

[Publicar datos de análisis](#)

1. ¿Cree que este seminario es útil para la promoción de la salud mental y el bienestar psicológico de un doctorando? [Copiar](#)

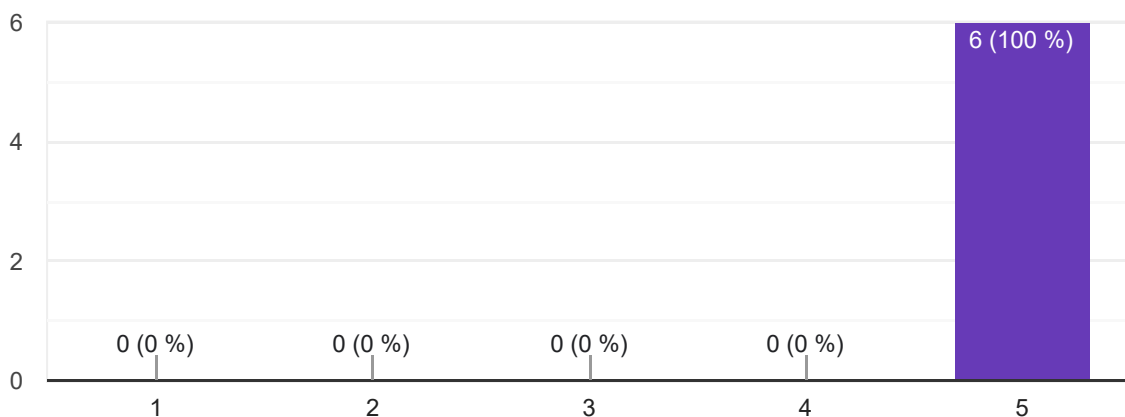
6 respuestas



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

2. Nivel de satisfacción con la temática desarrollada en las sesiones [Copiar](#)

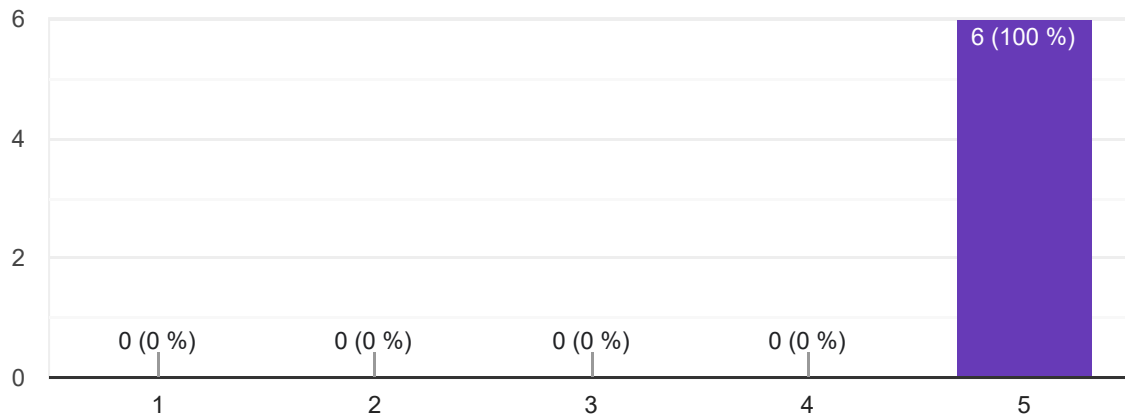
6 respuestas



4. Nivel de satisfacción con respecto a las actividades realizadas en las sesiones



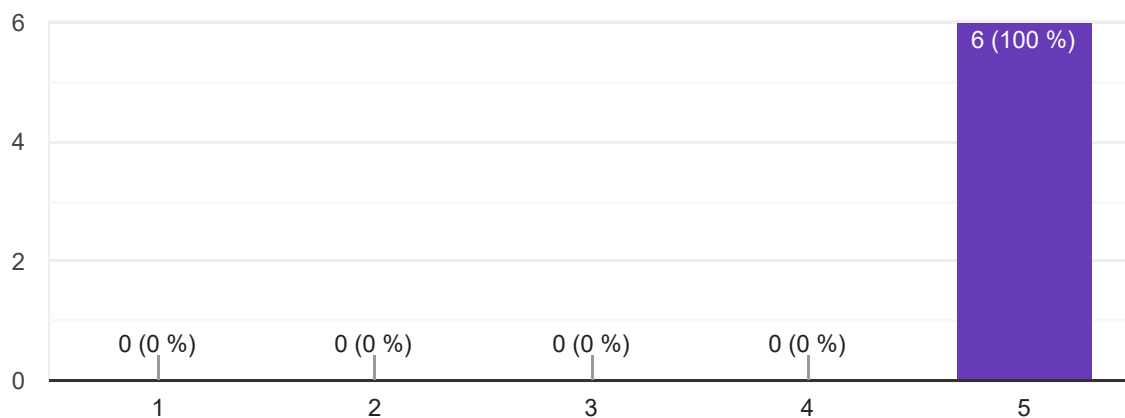
6 respuestas



5. La metodología y secuencia de sesiones ¿ha sido adecuada?



6 respuestas



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

5 respuestas

Como estaba todo hilado hacia la resiliencia

Dealing with difficult thoughts: Mental Brakes to Avoid Mental Breaks

En general, conocer diferentes técnicas para lidiar con las frustraciones diarias del doctorado me ha parecido muy liberador. También aprecio las actividades de gestión emocional.

Técnicas de mindfulness

Todo ha sido muy interesante, dinámico y aplicable.



7. ¿Hay alguna temática que considera importante incluir y/o ampliar?

2 respuestas

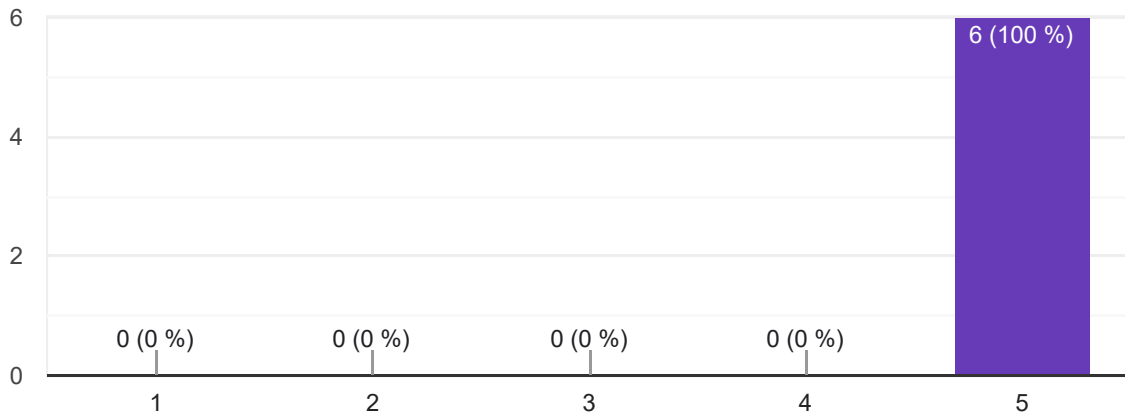
Compartir mas los problemas de los participantes

Me hubiera funcionado profundizar más en estrategias para llegar al "para qué" de lo que hago en general y en el doctorado.

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

 Copiar

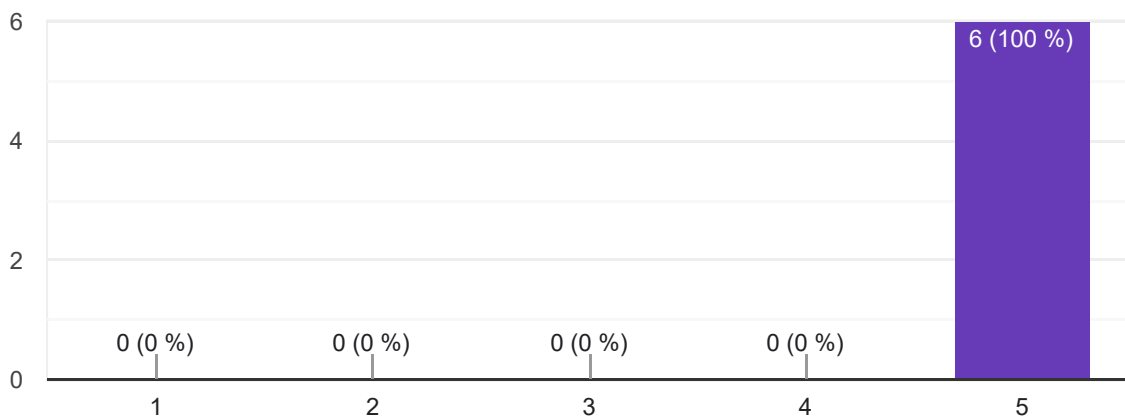
6 respuestas



9. Valoración global del seminario

 Copiar

6 respuestas



10. Comentarios o sugerencias (opcional)

4 respuestas

Creo que este seminario es muy importante en tematica y aproach, deberia realizarse mas veces

Podría valorarse la posibilidad de hacer el curso de forma presencial

La modalidad virtual me ha dado facilidad para tomar el programa, excelente tema bien logrado.

Genial programa, me sirvió mucho. El hecho de que fuera cada dos semanas me resultó adecuado para poder practicar durante un periodo más extenso.

Sé que es difícil organizar sesiones así en persona, pero a partir de la experiencia de la sesión final, me da la impresión que podría valer la pena intentar hacer todo el programa presencial.

Por otro lado, yo cambiaría el nombre de "Mensalud", pues aunque sé que "mens" es mente en latín, el título me daba la sensación de referirse a "salud de hombres (men)".

Muchas gracias por incorporar este programa a la oferta de formación.

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

Google Formularios



