

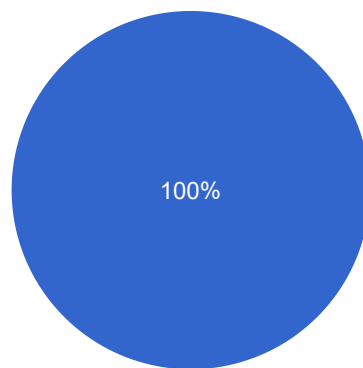
Autogestión emocional eficaz | Formación transversal | Escuela de Doctorado UC3M

10 respuestas

[Publicar datos de análisis](#)

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

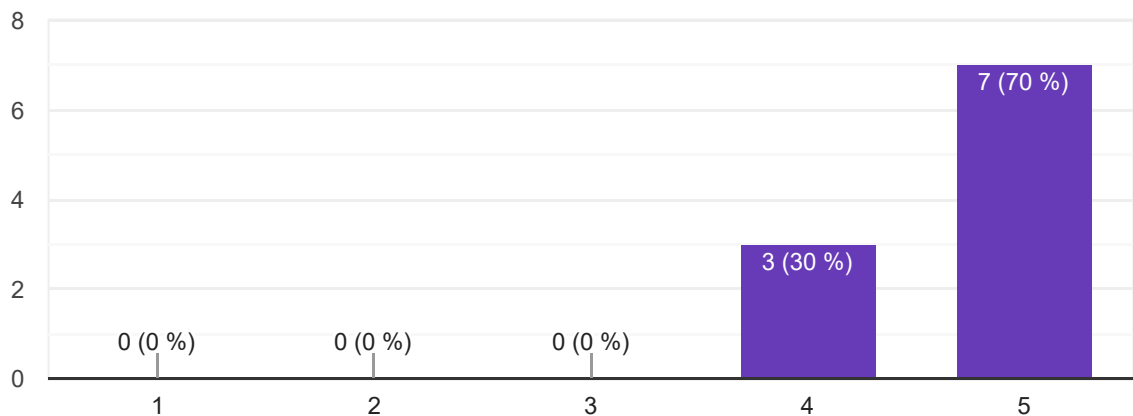
10 respuestas



- 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.

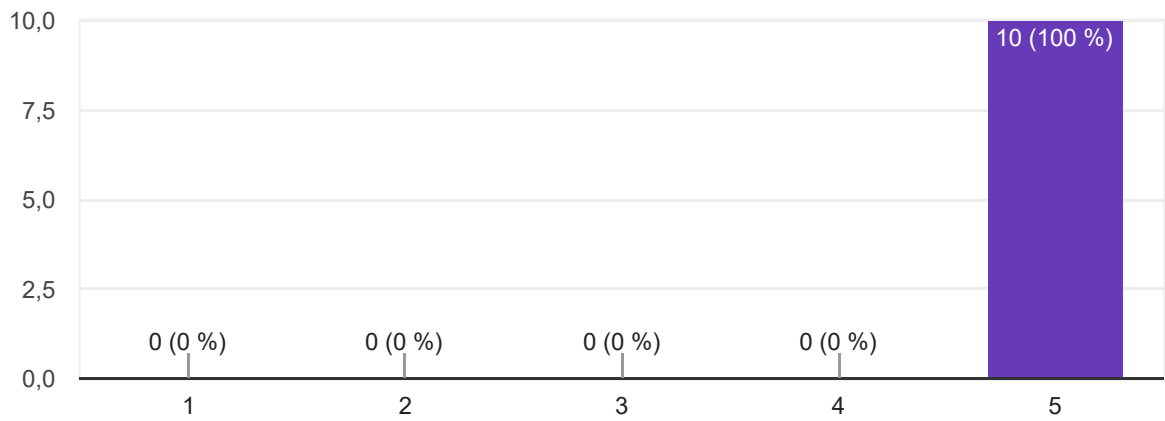
2. Nivel de satisfacción respecto a las sesiones virtuales:

10 respuestas



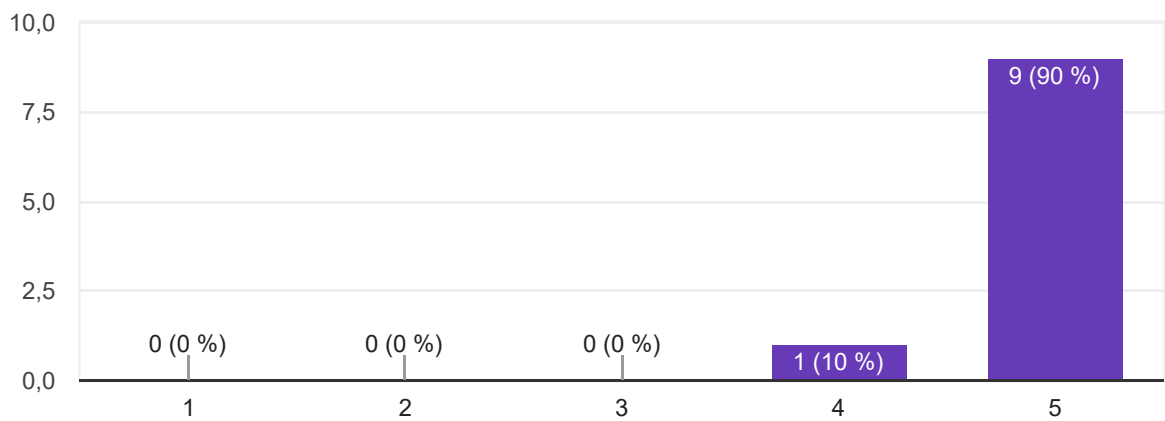
3. Nivel de satisfacción respecto al material docente:

10 respuestas



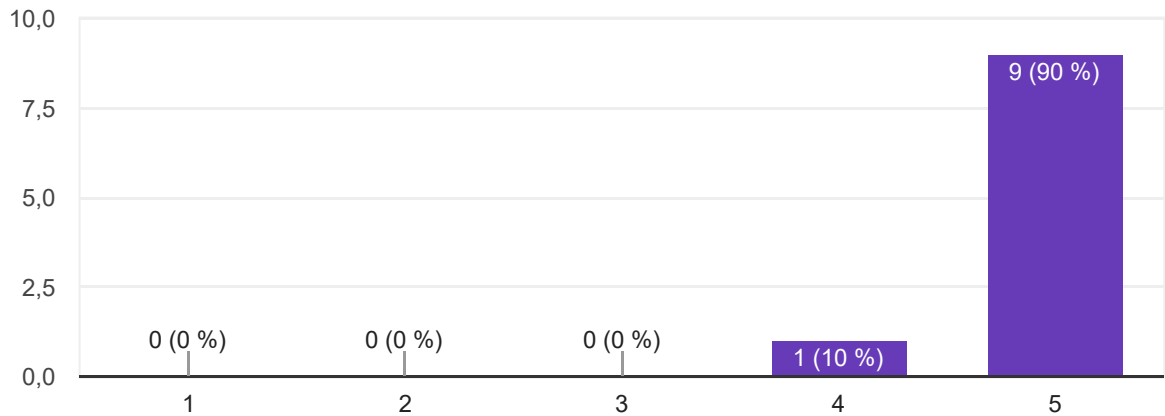
4. Nivel de satisfacción respecto a las actividades:

10 respuestas



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

10 respuestas



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

8 respuestas

Los videos proporcionados como material adicional

Relativas a gestión de emociones para progresar en el doctorado

Este curso me deja tener mi primer contacto con el mindfulness, nos ofrece unos ejercicios mindfulness que son simples para que cualquiera pueda realizarlos en su casa. Podemos observar cómo la mente se libera de pensamientos y se centra en el momento presente. Por eso, son un método eficaz para mejorar nuestra capacidad de relajación y concentración. Por los demás, la estrategia "pare" y las pautas de Autocuidado son útiles e interesantes, estas estrategias nos permiten protegernos y defendernos. Y permitámonos cuidar, también de forma consciente, de nosotros mismos.

Poner en práctica inmediata las herramientas vistas en clase. Sobre todo la de PARE

Las herramientas que se ofrecen... especialmente aquellas que son más fáciles de recordar durante mucho tiempo

El curso me ha permitido tener un primer contacto con el mindfulness, que es una herramienta muy útil para la gestión de las emociones y el estrés.



7. ¿Hay algo que se pueda mejorar?

8 respuestas

No

creo que seria bueno que en los ejercicios que hay que practicar se escriban los resultados que cada uno ha obtenido y enviarlos

A veces la señal de la plataforma Blackboard Collaborate es inestable, se me cae la conexión.

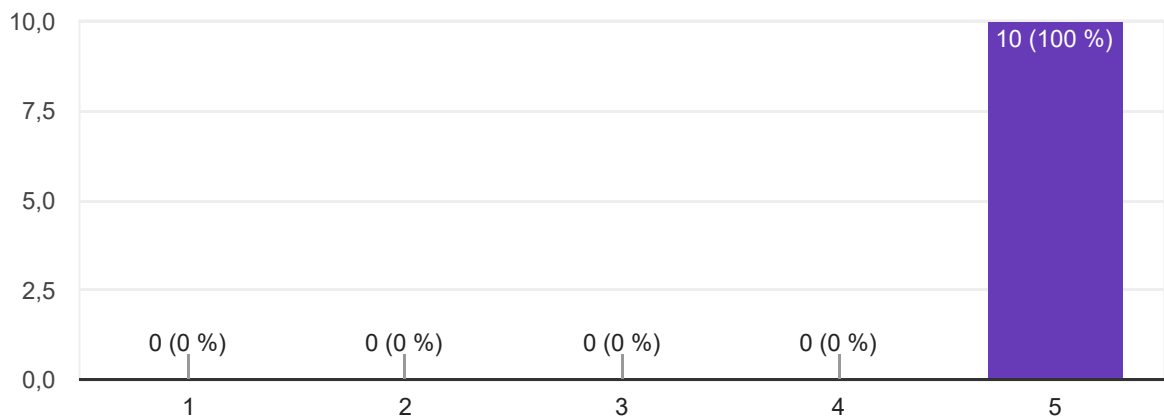
Quizás un par de sesiones más, o en su defecto que estén un poco más espaciadas, de manera que haya más tiempo para poner en práctica las herramientas de cada clase.

Se podría intentar concentrar más el horario (varios viernes toda la mañana o toda la tarde) o ponerlo más al principio de la mañana (empezar a las 8:00) o más al final de la tarde (a partir de las 17:00)

Quizás realizar las clases más espaciadas en el tiempo (día por medio) para poder interiorizar con más tiempo los contenidos, simplemente por mencionar algo.

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

10 respuestas



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

6 respuestas

Me parece una buena opción aunque creo que la docencia presencial tiene más beneficios

Ha sido bastante buena y oportuna. Quizá este tipo de cursos se podrían efectuar con más frecuencia

Abre la posibilidad de recibir el curso a mucha más gente

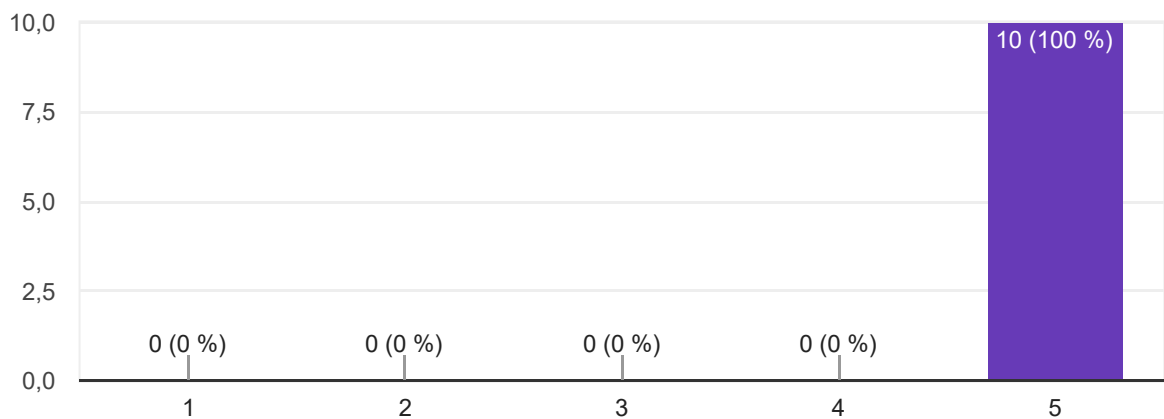
Magnífica. EL futuro.

Creo que en estos momentos es esencial y la docente pudo afrontar las dificultades con gran soltura. El no haberlo realizado de forma física-presencial no le restó al curso y de este modo se pudo hacer accesible a una mayor comunidad.

perfecto

10. Valoración global del curso

10 respuestas



11. Comentarios o sugerencias (opcional)

4 respuestas

Mercedes es una profesional muy buena que sabe transmitir y comunicar muy bien las ideas y hacer reflexionar

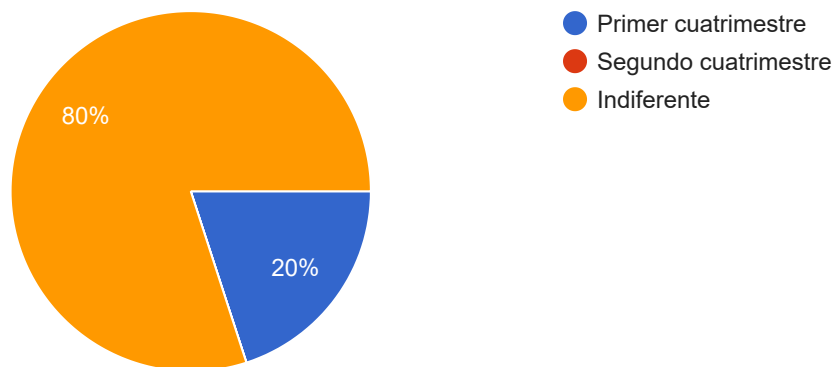
Que sigan existiendo la modalidad virtual, incluso despues de la pandemia

Que la formación transversal y complementaria fuera más abundante.

Siento que fue un curso muy útil desde muchos aspectos y que motiva al estudiante a la mejora en todos los aspectos de la visa. Lo recomiendo plenamente.

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

10 respuestas



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

Google Formularios

