

# Autogestión emocional eficaz 2021-2022 (2C) | Formación transversal | Escuela de Doctorado UC3M

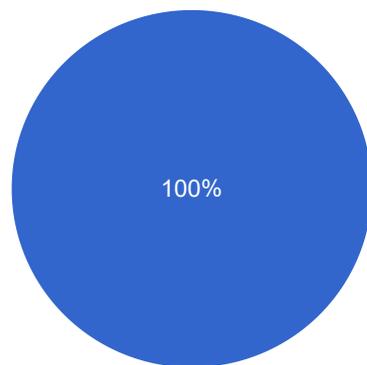
7 respuestas

[Publicar datos de análisis](#)

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

[Copiar](#)

7 respuestas

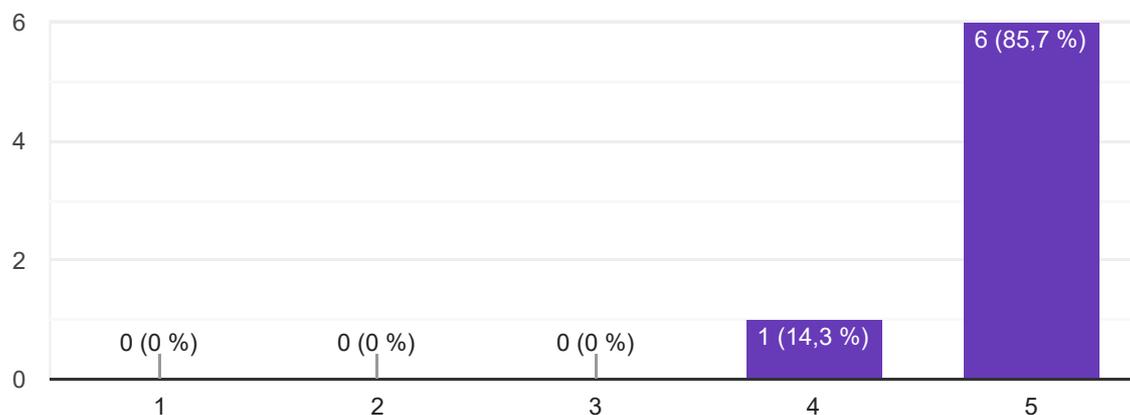


- Sí, y la recomendaría a otros doctorandos en mi programa de doctorado.
- Sí, aunque no la recomendaría a otros doctorandos de mi programa de doctorado.
- No, y no la recomendaría a doctorandos de ningún programa de doctorado.

2. Nivel de satisfacción respecto a las sesiones presenciales:

[Copiar](#)

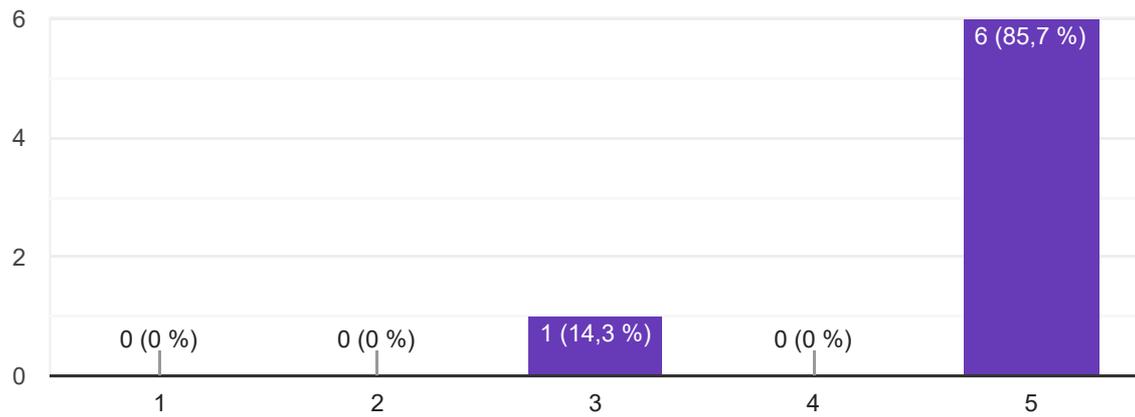
7 respuestas



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

 Copiar

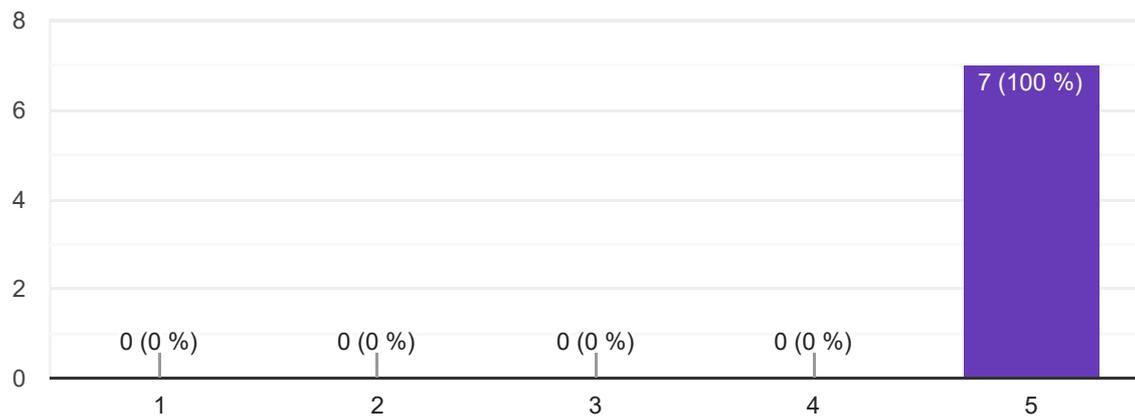
7 respuestas



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

 Copiar

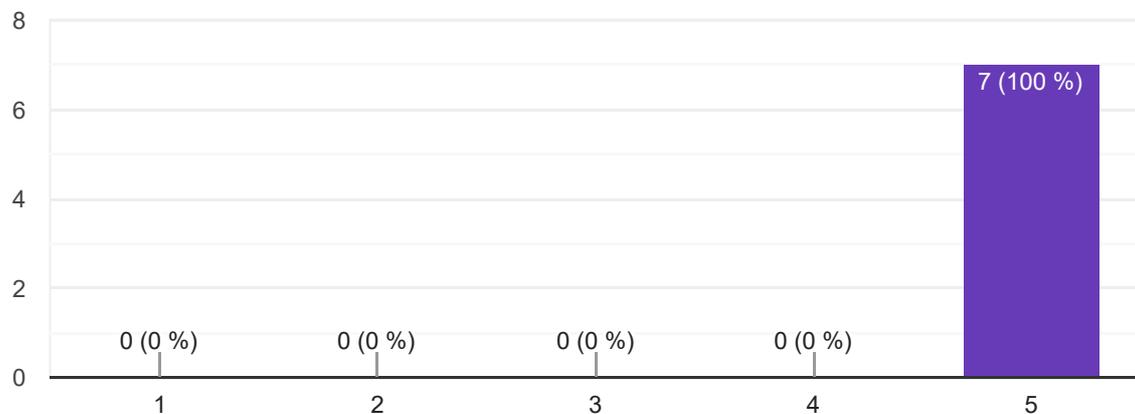
7 respuestas



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

 Copiar

7 respuestas



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

6 respuestas

Los ejercicios y dinámica de las clases

Todos

Aquellos relacionados con la identificación de las emociones que se están sintiendo para elegir en consecuencia nuestra reacción

La metodología

Mindfulness

Es un curso muy útil para aprender a manejar el estrés, la ansiedad y los pensamientos negativos.

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

5 respuestas

Nada que mejorar

No

Considero que no

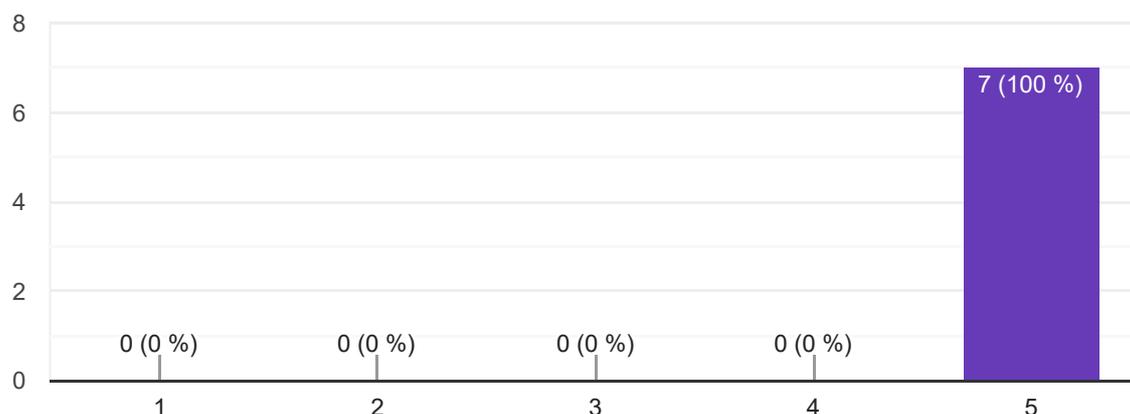
Bibliografía

No, es un curso estupendo.

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

 Copiar

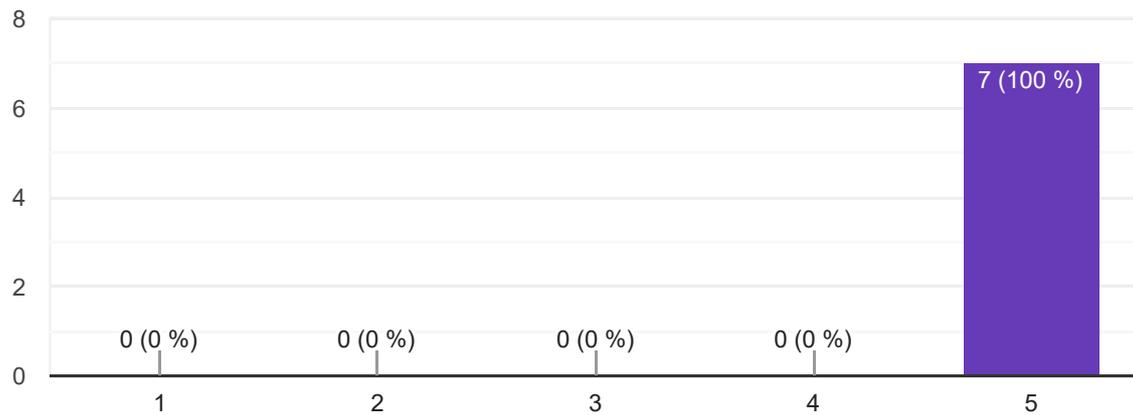
7 respuestas



## 9. Valoración global del curso



7 respuestas



## 10. Comentarios o sugerencias (opcional)

3 respuestas

He aprendido mucho en un aspecto fundamental de la vida diaria y por eso le estaré muy agradecido siempre a Mercedes

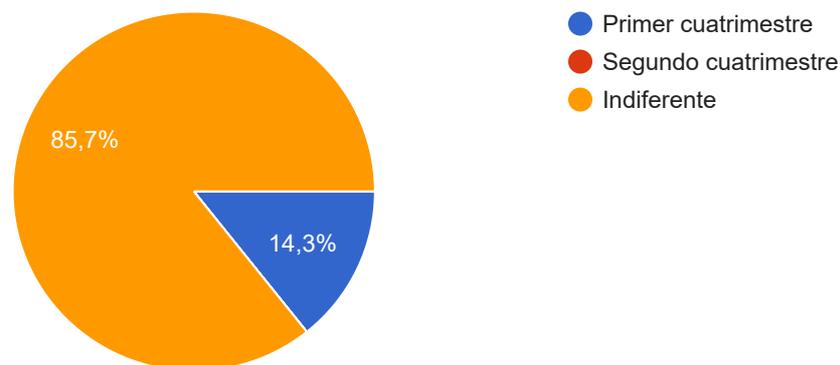
Incluir papers académicos sobre el tema de mindfulness

Mercedes es una gran docente, se preocupa por elaborar contenido interesante, útil y entendible para los alumnos. Además es empática, atenta y amable.

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



7 respuestas



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

Google Formularios

