

Cuestionario de evaluación de los alumnos

20256102 - Gestión del estrés en el lugar de Trabajo. Técnicas de relajación y autocontrol.

1. A su juicio, se han alcanzado los objetivos programados.	4.6
2. Los temas se han tratado con la profundidad que permitía la duración del curso.	4.6
3. La duración del curso se ha adecuado a los objetivos y contenidos.	4.3
4. La Acción Formativa ha sido realista y práctica.	4.3
5. La Acción Formativa es útil para mi puesto de trabajo.	4.5
6. La Acción Formativa es útil para mi formación personal	4.6
7. La accesibilidad y funcionamiento de la plataforma tecnológica ha sido adecuada.	4.4
8. El nivel de utilización del correo interno, foro, noticias, Chat u otros ha sido amplio.	4.6
9. Los enlaces a páginas web, demostraciones, videos, han sido suficientes.	4.65
10. La presentación y organización de los contenidos han sido claros y adaptados.	4.5
11. Los casos prácticos han sido variados.	4.65
12. El profesor domina la materia.	4.7
13. El profesor ha respondido con rapidez y capacidad a las preguntas surgidas.	4.55
14. A su juicio, la Acción Formativa merece una valoración global de:	4.45
15. El profesor merece una valoración óptima.	4.65

16. Añada cualquier observación que considere significativa respecto a la formación recibida:

- EN GENERAL, EL CONTENIDO DEL CURSO ME HA PARECIDO INTERESANTE Y LAS PROFESORAS HAN DEMOSTRADO UN GRAN CONOCIMIENTO DE LA MATERIA, ADEMÁS DE SER MUY AMABLES Y CERCANAS. SIN EMBARGO, ME GUSTARÍA SEÑALAR ALGUNOS ASPECTOS QUE, DESDE MI EXPERIENCIA, HAN RESULTADO PROBLEMÁTICOS. POR UN LADO, CONSIDERO POCO ADECUADO QUE EN UN CURSO ONLINE SE ESTABLEZCA UNA CLASE OBLIGATORIA EN DIRECTO. EN MI CASO, DEBIDO A MIS RESPONSABILIDADES LABORALES —EN ESA FRANJA HORARIA ESTOY ATENDIENDO A RESIDENTES DURANTE LA COMIDA— ME RESULTÓ IMPOSIBLE CONECTARME. ESTE TIPO DE EXIGENCIA DIFICULTA LA PARTICIPACIÓN DE PERSONAS CON HORARIOS POCO FLEXIBLES, QUE PRECISAMENTE SUELEN BUSCAR FORMACIÓN ONLINE POR SU CARÁCTER ADAPTABLE. POR OTRO LADO, LA CANTIDAD DE TAREAS Y EL TIEMPO REQUERIDO PARA REALIZARLAS ME HA PARECIDO EXCESIVO PARA UN CURSO DE 24 HORAS. ALGUNOS VÍDEOS, COMO LA SESIÓN EN DIRECTO, DURABAN ALREDEDOR DE DOS HORAS, Y DESPUÉS DE VISUALIZARLOS HABÍA QUE DEDICAR UN TIEMPO ADICIONAL A COMPLETAR LAS ACTIVIDADES. EN CONJUNTO, LA CARGA DE TRABAJO HA SIDO MAYOR DE LO QUE CABRÍA ESPERAR PARA ESTA DURACIÓN. EN RESUMEN, AUNQUE VALORO POSITIVAMENTE LA CALIDAD DOCENTE Y EL CONTENIDO, HE SENTIDO EL

CURSO UN POCO DESBORDADO EN CUANTO A EXIGENCIAS Y ESCASA FLEXIBILIDAD PARA QUIENES TRABAJAMOS EN HORARIOS COMPLEJOS. CREO QUE UNA REVISIÓN DE ESTOS ASPECTOS PODRÍA MEJORAR MUCHO LA EXPERIENCIA DEL ALUMNADO.

- A MODO DE CRÍTICA CONSTRUCTIVA, ME HAN AGOBIADO UN POCO TANTAS TAREAS PRÁCTICAS, CUANDO EL OBJETIVO DEL CURSO ERA JUSTO LO CONTRARIO. POR LO DEMÁS, BIEN. QUE NO PUDIÉRAMOS CONECTARNOS A UNA SESIÓN ONLINE DE MAÑANA, ALGO QUE ES NORMAL PORQUE ESTAMOS TRABAJANDO LA MAYORÍA, LIMITABA LA NOTA A UN 5 EN ESE EJERCICIO. NO LO VI JUSTO. NO OBSTANTE, EN GENERAL, BIEN.
- CREO QUE HA SIDO UN CURSO UN POCO COMPLICADO
- MUY NECESARIA PARA APLICARLO EN TODOS LOS ÁMBITOS
- ME HA SERVIDO MUCHÍSIMO
- EN ESTE CURSO ME HA DADO PROBLEMAS AL VER LOS DIFERENTES VIDEOS Y LA FORMACIÓN GRABADA
- ESTE CURSO NO HA TENIDO UN SISTEMA DE EVALUACIÓN CLARO, DANDO LUGAR A CONFUSIÓN LAS TAREAS A REALIZAR SIN HABER RECIBIDO UNA DIRECTRIZ CONCRETA.
- ESTA FORMACIÓN DEBERÍAN HACERSE PRESENCIAL
- DEBERÍA DE SER UNA FORMACIÓN PRESENCIAL
- ESTE CURSO ES PARA QUE SEA PRESENCIAL Y NO ONLINE
- EL CURSO ME HA RESULTADO SATISFACTORIO, PORQUE EXPLICA MUCHAS TÉCNICAS DE RELAJACIÓN Y DE CONOCIMIENTO DE CÓMO ACTÚA NUESTRO ORGANISMO EN SITUACIÓN DE ESTRÉS POR LO QUE CONSIDERO QUE HE APRENDIDO BASTANTE Y SOBRE TODO HE APRENDIDO A CUIDARME MÁS A MÍ MISMA.
- LA FORMACIÓN HA SIDO EXCESIVA EN TRABAJOS OBLIGATORIOS, LO CUAL ME HA GENERADO UN ESTRÉS INNECESARIO PARA LAS HORAS DE ESTA FORMACIÓN. EL NIVEL DE EXIGENCIA PARA UN CURSO ONLINE CON CONEXIONES EN DIRECTO INCLUIDAS, A SIDO MUY ELEVADO, LO QUE NO HA PERMITIDO QUE SE PUEDA REALIZAR EL CURSO CON MOTIVACIÓN, SINO TODO LO CONTRARIO, HA GENERADO FRUSTRACIÓN.
- EL CURSO ME HA PARECIDO INTERESANTE, PUESTO QUE YO NO CONOZCO NINGÚN CASO DE ACOSO, Y PODIDO APRENDER MUCHO SOBRE ESTE TEMA. GRACIAS

17. Propuestas de Acciones Formativas para el próximo año:

- SI EL CURSO SE OFECE EN FORMATO ONLINE, SERÍA IMPORTANTE AJUSTAR MEJOR LA RELACIÓN ENTRE LAS HORAS DEL CURSO Y LAS TAREAS ASIGNADAS, EVITANDO QUE LA CARGA SEA EXCESIVA RESPECTO A LA DURACIÓN TOTAL. ESTO AYUDARÍA A QUE LAS PERSONAS PUEDAN ORGANIZARSE MEJOR Y CUMPLIR CON LAS ACTIVIDADES SIN SENTIRSE DESBORDADAS. POR OTRO LADO, DADO EL TIPO DE CONTENIDO Y LA DINÁMICA QUE REQUIERE, TAMBIÉN CONSIDERO QUE ESTE CURSO ESTARÍA MEJOR PLANTEADO EN FORMATO PRESENCIAL. LA INTERACCIÓN DIRECTA FACILITA EL APRENDIZAJE, LA RESOLUCIÓN DE DUDAS Y EL SEGUIMIENTO, ALGO QUE RESULTA MÁS COMPLICADO EN LÍNEA, ESPECIALMENTE CUANDO HAY ACTIVIDADES O CLASES EN VIVO QUE NO SIEMPRE SE PUEDEN COMPATIBILIZAR CON HORARIOS LABORALES.
- PIENSO QUE DEBE HABER MÁS CURSOS ADECUADOS A LOS PUESTOS DE TRABAJOS CREO QUE HAY MUCHOS CURSOS DE IGUALDAD Y DE PREVENCIÓN PERO POCOS ADECUADO AL PUESTO, POR EJEMPLO DE OPERARIOS DE SERVICIOS GENERALES
- SI PUEDES SER ME ENCANTARÍA QUE FUERA PRESENCIAL
- QUE NO HAYA TANTAS OBLIGACIONES
- PROCEDIMIENTO ADMINISTRATIVO LEY 39/2015
- SI FUESE PRESENCIAL SACARÍAMOS MÁS PROVECHO
- ENFOQUE DE BAJA ACTIVACIÓN Y APOYO ACTIVO
- SERÍA INTERESANTE QUE SE VOLVIESE A INCLUIR ESTE CURSO EL PRÓXIMO AÑO.
- QUE NO INCLUYAN TANTÍSIMOS TRABAJOS OBLIGATORIOS. QUE SE CORRESPONDA A LAS HORAS DEL CURSO, PORQUE ESTE CURSO NO HA SIDO PARA REALIZARLO EN 24 HORAS.

Ponente 1

18. El/la ponente domina la materia.

4.75

19. Tiene capacidad para transmitir con claridad sus ideas.

4.75

20. Las enseñanzas se adecuan a los objetivos del curso.	4.6
21. Es ameno/a en sus intervenciones.	4.75
22. Motiva y despierta el interés en los/as asistentes.	4.75
23. El/la ponente merece una valoración global de:	4.75

Ponente 2

24. El/la ponente domina la materia.	4.75
25. Tiene capacidad para transmitir con claridad sus ideas.	4.7
26. Las enseñanzas se adecuan a los objetivos del curso.	4.6
27. Es ameno/a en sus intervenciones.	4.65
28. Motiva y despierta el interés en los/as asistentes.	4.65
29. El/la ponente merece una valoración global de:	4.65

Otros datos de la edición

Número de parejas de cuestionarios pre/post = 20
Nota media PRETEST = 9.05 (90.5 % de aciertos)
Nota media POSTEST = 9.2 (92 % de aciertos)
Variación PRETEST / POSTEST = 1.5 %

Número de alumnos/as certificados/as = 26
Número de alumnas certificadas = 18
Número de alumnos certificados = 8