

Informe del Micro-Taller: Bienestar mental del investigador en formación

Cuatrimestre: 14-5-2025

Monitores: Juan Manuel

Número de estudiantes: 6

Titulación:

Facultad:

| Pregunta | U1 | U2 | U3 | U4 | U5 | U6 | x | σ |
|---|----|----|----|----|----|----|------|----------|
| T1. Los contenidos se han desarrollado con claridad | 5 | 5 | 5 | 3 | 4 | 5 | 4.5 | 0.84 |
| T2. Los contenidos de la actividad son adecuados a sus objetivos. | 5 | 5 | 5 | 3 | 3 | 5 | 4.33 | 1.03 |
| Media y Desviación de la Sección | | | | | | | 4.42 | 0.9 |
| M3. El monitor ha demostrado un alto dominio de los contenidos. | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 | 5 | 4.83 | 0.41 |
| M4. El monitor ha ayudado a relacionar los contenidos con mi vida diaria. | 5 | 5 | 5 | 2 | 3 | 5 | 4.17 | 1.33 |
| Media y Desviación de la Sección | | | | | | | 4.5 | 1.0 |
| P10. He adquirido habilidades que seré capaz de aplicar a mi vida académica, personal o social. | 4 | 4 | 4 | 1 | 3 | 3 | 3.17 | 1.17 |
| Media y Desviación de la Sección | | | | | | | 3.17 | 1.17 |
| MT6. Los materiales han sido adecuados y fáciles de comprender. | 5 | 5 | 5 | 3 | 3 | 5 | 4.33 | 1.03 |
| Media y Desviación de la Sección | | | | | | | 4.33 | 1.03 |
| O7. El aula dónde se ha desarrollado la actividad ha sido la adecuada. | 5 | 5 | 5 | 4 | 5 | 5 | 4.83 | 0.41 |
| O8. La organización de la actividad ha sido muy buena (información, puntualidad, etc.) | 5 | 5 | 4 | 2 | 5 | 5 | 4.33 | 1.21 |
| Media y Desviación de la Sección | | | | | | | 4.58 | 0.9 |
| A11. En general, mis expectativas han sido cubiertas. | 5 | 5 | 4 | 1 | 3 | 5 | 3.83 | 1.6 |
| A13. Valoración global de la actividad. | 5 | 5 | 5 | 2 | 4 | 5 | 4.33 | 1.21 |
| Media y Desviación de la Sección | | | | | | | 4.08 | 1.38 |

| Nº | Pregunta | U1 | U2 | U3 | U4 | U5 | U6 | x | σ |
|-----|--|----|----|----|----|----|----|-----|----------|
| EX1 | 9. La duración de la actividad ha sido la adecuada | 5 | 5 | 5 | 3 | 5 | 4 | 4.5 | 0.84 |

Índice: T - Sobre el taller; M - Sobre el/la monitor/a; P - Aspectos personales; MT - Sobre los materiales; O - Sobre la organización; A - Aspectos generales; EX - Preguntas No Contado

12. ¿Cuál crees que ha sido el aspecto más valioso o importante de esta actividad?

- Enfoque práctico con lenguaje claro de técnicas para gestionar el estrés en la investigación.
- Explicación clara y con lenguaje sencillo de factores que pueden influir en el estrés en la investigación.
- La información de los estudios
- Creo que ha sido una buena introducción al tema. Como tal, la combinación de datos e información general junto con los casos particulares de fuentes de estrés ah sido buena y mantenido dinámica la charla.

13. ¿Qué se hubiera podido hacer para mejorar la actividad (Contenidos del taller, duración del mismo, implicación personal, etc.)?

- No centrar tanto la charla en los estudios. Entiendo el interés que ofrecen las encuestas y los estudios relativos a ellas, pero la charla era sobre bienestar y salud mental en los investigadores y lo único que me llevo son datos y estudios sobre el tema, pero poca aplicación práctica al respecto. Esperaba una disertación más larga sobre el problema y no tanto un resumen sobre lo que dicen los estudios actuales. Cuando fui a la charla yo no estaba buscando leerme un survey y fue casi lo que me encontré.
- Se podría haber dado ejemplos más prácticos y no tantos datos estadísticos genéricos
- Hubiese preferido que fuese algo más breve, tal vez 10 o 15 minutos menos. Probablemente no ayudó en este aspecto que fuese justo antes de comer

Anote todas aquellas consideraciones, sugerencias, críticas, valoraciones que crea oportunas

- Ojalá se puede dar continuidad a esta charla con otras actividades prácticas para la gestión del estrés.
- Sería de gran ayuda darle continuidad a esta actividad con otras actividades prácticas para gestión del estrés en la investigación.

3. Lo dicho anteriormente, para centrar tanto la charla en estudios, me hubiera bastado leerme un paper survey, no ir a una charla a que me los cuenten, una charla presencial debe centrarse más en la gente y no en los números que esta gente representa.

