

Informe del Micro-Taller: Gestión del estrés

Cuatrimestre: 17-6-2025

Monitores: Sagrario

Número de estudiantes: 12

Titulación: Informática, Matemáticas, Telecomunicación

Facultad: UGR AI, PTS

Pregunta	U1	U2	U3	U4	U5	U6	U7	U8	U9	U10	U11	U12	x	σ
T1. Los contenidos se han desarrollado con claridad	4	4	5	5	5	5	4	5	5	5	3	5	4.58	0.67
T2. Los contenidos de la actividad son adecuados a sus objetivos.	4	4	5	5	5	5	4	5	5	5	3	4	4.5	0.67
Media y Desviación de la Sección													4.54	0.66
M3. El monitor ha demostrado un alto dominio de los contenidos.	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	0.0
M4. El monitor ha ayudado a relacionar los contenidos con mi vida diaria.	5	4	5	5	5	5	5	4	5	5	3	5	4.67	0.65
Media y Desviación de la Sección													4.83	0.48
P10. He adquirido habilidades que seré capaz de aplicar a mi vida académica, personal o social.	3	5	5	5	5	5	4	3	5	4	2	4	4.17	1.03
Media y Desviación de la Sección													4.17	1.03
MT6. Los materiales han sido adecuados y fáciles de comprender.	5	4	5	5	5	5	4	5	5	5	3	5	4.67	0.65
Media y Desviación de la Sección													4.67	0.65
O7. El aula dónde se ha desarrollado la actividad ha sido la adecuada.	5	4	5	5	5	4	5	4	5	5	4	3	4.5	0.67
O8. La organización de la actividad ha sido muy buena (información, puntualidad, etc.)	4	5	5	5	5	5	4	5	5	4	4	4	4.58	0.51
Media y Desviación de la Sección													4.54	0.59
A11. En general, mis expectativas han sido cubiertas.	5	4	5	5	5	5	4	5	5	5	2	5	4.58	0.9
A14. Valoración global de la actividad.	4	5	5	5	5	5	4	5	5	5	2	5	4.58	0.9
Media y Desviación de la Sección													4.58	0.88

Nº	Pregunta	U1	U2	U3	U4	U5	U6	U7	U8	U9	U10	U11	U12	x	σ
EX1	9. La duración de la actividad ha sido la adecuada	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	3	5	4.83	0.58

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?

1. Los ejercicios prácticos
2. Medir las pulsaciones para compararlas luego con cuando estás más tranquilo
3. Las herramientas que nos brindó para poder aplicarlo a la vida diaria
4. La reflexión sobre la detección del estrés.
5. Herramientas para la vida diaria
6. El trabajo del ovillo de lana y la meditación de mindfulness guiada.
7. Aprender a hablarnos bien a nosotros mismos
8. El ser conscientes de tener que decir más lo bonito, y no centrarse en lo negativo.

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

1. Me hubiera gustado tener más sesiones
2. Hacer que todos salgamos a hacer alguna actividad (no sólo 5-6 personas voluntarias)
3. En general bien
4. Tener el ovillo de lana en vez de apañarnos con cables.
5. El ovillo jajaja fuera de broma, no veo mas cosas mejorables
6. Plantear una edición futura con alguna sesión más.

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

1. Me hubiera gustado más parte de la procrastinación
2. Muchas gracias de verdad, ha sido muy útil. Sin duda que todos necesitamos de estas actividades para ver las cosas con perspectiva.
3. Tener el material antes y durante el curso
4. Sobre la encuesta, sin tener seguimiento no sé hasta que punto se puede saber si ha sido útil o no por eso he puesto un 3 en ellos. Ha habido discusiones en mitad de la charla muy útiles que creo que la han enriquecido y creo que hay que apoyarlas cuando surjan. Solo que no sé si molestaría mucho a la planificación prevista.

