

Curso o Actividad de Formación Presencial para el PDI

1. Título del curso o de la actividad formativa

Prácticas MINDFULNESS para aplicarlas al aula de Educación Superior

2. Coordinador

¿Participa como formador? **NO**

Nombre y apellidos: <i>Cristina Sierra Casanova</i>	Correo electrónico: <i>crisrina.sierra@uca.es</i>
Centro: <i>Facultad de Ciencias Económicas y Empresariales</i>	Universidad / Empresa: <i>Universidad de Cádiz</i>
Categoría profesional: <i>Profesora Asociada</i>	Área de conocimiento: <i>Organización de Empresas</i>

3. Otros Formadores

Nombre y apellidos: <i>Coral Selfa García</i>	Correo electrónico: <i>Coral.selfa@gmail.com</i>
Categoría profesional: <i>Psicóloga y Trabajadora Social</i>	Universidad / Empresa: <i>Universitat Oberta de Catalunya y Universidad de Valencia</i>
Centro: <i>Instructora de Mindfulness en Educación (certificada por Mindful Schools).</i>	Área de conocimiento: <i>Mindfulness y Psicología</i>

4. Otros Formadores

Nombre y apellidos: <i>Gaëtane Hermans</i>	Correo electrónico: <i>gh.mindfulness@gmail.com</i>
Categoría profesional: <i>Profesora de Mindfulness y MBSR certificada por la UMASS</i>	Área de conocimiento: <i>Atención plena, arte terapia, Mindfulness</i>

5. Receptores de la formación

Perfil del PDI al que recomienda esta formación: <i>PDI</i>	Número de participantes recomendados: <i>25</i>
--	--

Requisitos previos que deben cumplir los receptores para poder acceder a esta formación:

Ninguno

6. Planificación

Duración total del curso en horas: <i>12 horas</i>	Número de sesiones presenciales: <i>4</i>
Duración en horas de cada sesión presencial: <i>3 horas</i>	Fecha y horario recomendado: <i>Se van a realizar cuatro ediciones de este curso:</i> <i>CAMPUS ALGECIRAS (Gaëtane Hermans):</i> <i>10, 17, 24 y 31 de mayo de 2019 de 10:00h a 13:00h en el aula de docencia A-3.7, Escuela Politécnica Superior de Algeciras (EPSA)</i> <i>CAMPUS JEREZ (Coral Selfa García):</i> <i>21, 28 de Mayo y 4, 11 de Junio de 2019 de 10:00h a 13:00h en el espacio de aprendizaje de la Biblioteca del Campus de Jerez.</i> <i>CAMPUS CÁDIZ (Coral Selfa García):</i> <i>22, 29 de Mayo y 5 y 12 de Junio del 2019 de 10:00h a 13:00h en el aula de docencia 2-2 de la Facultad de Ciencias Económicas y Empresariales.</i> <i>CAMPUS PUERTO REAL (Coral Selfa García):</i> <i>23, 30 de Mayo y 6 y 13 de Junio del 2019 de 10:00h a 13:00h en el espacio de aprendizaje de la Biblioteca del Campus de Puerto Real.</i>
¿Requiere soporte en el Campus Virtual?: <i>Sí</i>	Recursos que requiere para impartir la actividad: <i>Sala amplia y equipo de música</i>

7. Beneficios para la docencia, para la investigación y/o para la gestión

- *Según varios estudios científicos, las técnicas de mindfulness pueden resultar útiles y eficaces a la hora de realizar una intervención psicoeducativa tendente a **la reducción del cansancio emocional en estudiantes universitarios**, así como **para reducir sus niveles de burnout**, en especial los relacionados con la dimensión de agotamiento emocional, y mejorar el grado de absorción y de concentración del estudiante hacia su actividad académica (Castejón, Cantero y Pérez, 2008; Valle et al., 2009).*
- *Otras investigaciones avalan que el mindfulness puede servir como **herramienta de regulación emocional y bienestar psicoemocional en los estudiantes universitarios** (Arch y Craske, 2006; Hamilton et al., 2006; Wachs y Cordova, 2007).*
- *Franco, Molina, Salvador y De la Fuente (2011) confirmaron la modificación de ciertas variables de personalidad (impulsividad, evitación experiencial, evitación social, ansiedad social, tensión y fatiga) en una muestra universitaria. Mañas, Franco, Cangas y Gallego (2011) mostraron incrementos en el rendimiento académico, mejoras en el autoconcepto y reducciones de la ansiedad en estudiantes de Bachillerato.*
- *Por otro lado, Franco, Mañas y Justo (2009) hallaron reducciones en los niveles de estrés, ansiedad y depresión en una muestra de profesores de educación especial y consecuentemente, para disminuir el número de días de baja laboral por enfermedad en este*

colectivo. Franco (2010) obtuvo efectos **beneficiosos reduciendo los niveles de burnout y aumentando los de resiliencia en docentes**. Franco, Mañas, Cangas, Moreno y Gallego (2010) mostraron **reducciones de los niveles de malestar psicológico**, en las dimensiones de somatización, obsesión-compulsión, sensibilidad interpersonal, depresión, ansiedad, hostilidad, ansiedad fóbica, ideación paranoide y psicoticismo, también en una muestra de profesores de ESO.

- De la Fuente, Salvador y Franco (2010) constataron **mejoras en los niveles de autoestima e inteligencia emocional percibida en una muestra de docentes** de educación infantil, primaria y secundaria.
- En general existen numerosos estudios avalan las técnicas de mindfulness para **la reducción del estrés, así como mejorar la capacidad de atención y concentración**. (Carlson, Speca y Patel, 2003, 2004; Cohen-Katz et al., 2005; Maclean et al., 1997; Solberg, Halvorsen, Sundgot-Borgen, Ingjer y Holen, 1995; Solberg et al., 2000; Westlund, 1993).

8. Tutorías

Se creará un Foro y Tutorías online a través del campus Virtual.

9. Competencias que se desarrollan en la actividad formadora

Planificación y Gestión de la Docencia:

Diseñar, orientar y desarrollar contenidos, actividades de formación y de evaluación y otros recursos vinculados a la enseñanza y el aprendizaje, de manera que se valoren los resultados y se elaboren propuestas de mejora.

Comunicativas:

Desarrollar procesos bidireccionales de comunicación de manera eficaz y correcta, lo que implica la recepción, interpretación, producción y transmisión de mensajes a través de canales y medios diferentes y de forma contextualizada a la situación de enseñanza y aprendizaje.

Trabajo en Equipo:

Colaborar y participar como miembro de un grupo, asumiendo la responsabilidad y el compromiso propios hacia las tareas y funciones que se tienen asignadas para la consecución de unos objetivos comunes, siguiendo los procedimientos acordados y atendiendo a los recursos disponibles.

Innovación:

Crear y aplicar nuevos conocimientos, perspectivas, metodologías y recursos en las diferentes dimensiones de la actividad docente, orientados a la mejora de la calidad del proceso de enseñanza y aprendizaje.

10. Objetivos

Generales:

Promover prácticas saludables de entrenamiento en atención plena para aplicarlas en el ámbito educativo.

Específicos:

1. Cultivar la consciencia plena de la respiración para ayudar a desarrollar la atención focalizada y consciente.
2. Mejorar el aprendizaje y el rendimiento académico del alumnado, a través de la atención plena, memoria y clima del aula.
3. Prevenir situaciones de estrés, reduciendo la agitación mental y el malestar en el equipo docente.
4. Experimentar un estado de calma creciente, aumentando la introspección y reduciendo la reactividad.
5. Desarrollar la compasión y la amabilidad hacia sí mismos y

hacia los demás.
6. Aprender a escuchar y abrazar nuestras emociones intensas, como el miedo, la rabia, la ansiedad y la desesperación.
7. Incrementar las capacidades de resolución de conflictos.
8. Promover una comunidad de aprendizaje que alienta el desarrollo académico, emocional y social del alumnado.
9. Aprender a simplificar nuestras vidas para ser capaces de tener más tiempo para relajarnos y disfrutar de la vida.

11. Contenidos

El Programa consta de 4 sesiones divididas en los siguientes contenidos:

Habitando el momento presente

Saber lo que hacemos mientras lo hacemos constituye la esencia de la práctica de la atención plena.

Jon Kabat-Zinn –

- *Qué es mindfulness. He vuelto, estoy en casa.*
- *Los 7 mitos de la meditación*
- *Fundamentación del mindfulness y evidencia científica*
- *Beneficios de la práctica diaria.*
- *La respiración es nuestra ancla al presente*

Equilibrio en mi cuerpo, equilibrio en mi mente / Triangulo de la atención - parte 1 - los sentidos

El cuerpo sano es producto de una mente sana.

George Bernard-

- *El cuerpo habla lo que el corazón esconde.*
- *Aprender a escuchar-se*
- *Los movimientos conscientes y el yoga en las aulas*
- *Despertar de los sentidos*
- *Medit-acción y meditación caminando.*

Sembrando semillas en nuestra mente / Triangulo de la atención - parte 2 la percepción, soltar el juicio

Cuando la mente se halla libre de todo juicio y pensamiento, está en silencio y actúa como un espejo. Entonces, y sólo entonces, podemos ver las cosas como son.

Timothy Gallwey-

- *El triángulo cuerpo-mente-corazón.*
- *Yo no soy mis pensamientos.*
- *Atención plena a los pensamientos*
- *El rol del educador consciente.*

Abrazando mis emociones / Triangulo de la atención parte 3 - emoción . Responder vs reaccionar

Sólo se volverá clara tu visión cuando puedas mirar en tu propio corazón, porque quien mira hacia afuera, duerme y quien mira hacia dentro, despierta.

Carl Jung –

- *Aceptando mis emociones*
- *La ecuanimidad y la resiliencia*
- *Reactividad y la respuesta consciente*
- *La compasión y autocompasión.*

12. Metodología

Escenarios Basados en Objetivos:

Trata de presentar la tarea / actividad, construyendo escenarios que simulen situaciones reales, en los que los alumnos “interpretan un papel determinado” que les permita comprometerse con éste, motivándoles y haciendo más gradual la transferencia de las habilidades aprendidas (trabajo en grupo, exposición oral y de trabajos, búsqueda de información, etc.).

Aprendizaje Basado en Proyectos:

Este método se centra en la realización por parte de los alumnos de un proyecto global, real y de interés para la comunidad.

Los proyectos exitosos tienen significado en la vida real. Se envuelven en actividades como: realizar experimentos, tomar datos, simular eventos reales, dar sentido al proyecto y que se impliquen los miembros del proyecto.

13. Evaluación

En el sistema de evaluación y seguimiento utilizaremos herramientas de metacognición, observación participante y feedback en el momento presente para asegurar la retroalimentación y la comprensión de los conceptos clave.

Seguiremos una metodología flexible y vivencial adaptada a las necesidades demandantes del grupo.

Al final de la formación se administrará un cuestionario de satisfacción de la actividad.

14. Observaciones

Es un curso con una metodología innovadora, donde los conocimientos se transmiten a través de la práctica vivencial o el aprendizaje “learning by doing”. Apostamos por el cambio en el paradigma educativo: Si conseguimos un profesorado más consciente, tendremos un alumnado más consciente.