

## 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:

*Cristina Sierra Casanova*

Correo electrónico:

*crisrina.sierra@uca.es*

Centro:

*Facultad de Ciencias Económicas y Empresariales*

Universidad / Empresa:

*Universidad de Cádiz*

Categoría profesional:

*Profesora Asociada*

Área de conocimiento:

*Organización de Empresas*

### 3. Otros Formadores

Nombre y apellidos:

*Coral Selfa García*

Correo electrónico:

*Coral.1984@hotmail.com*

Categoría profesional:

*Psicóloga y Trabajadora Social*

Universidad / Empresa:

*Universitat Oberta de Catalunya y Universidad de Valencia*

Centro:

*Instructora de Mindfulness en Educación*

Área de conocimiento:

*Mindfulness y Psicología*

### 4. Receptores de la formación

Perfil del PDI al que recomienda esta formación:

*PDI*

Número de participantes recomendados:

*25*

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

*Ninguno*

### 5. Planificación

Duración total del curso en horas:

*12 horas*

Número de sesiones presenciales:

*4*

Duración en horas de cada sesión presencial:

*3 horas*

Fecha y horario recomendado:

*Se van a realizar cuatro ediciones de este curso:*

	<p><b>CAMPUS JEREZ:</b>  <i>7, 15, 22 y 29 de noviembre de 2017 de 10:00h a 13:00h en el espacio de aprendizaje de la Biblioteca del Campus de Jerez.</i></p> <p><b>CAMPUS CÁDIZ:</b>  <i>9, 16, 23 y 30 de noviembre de 2017 de 10:00h a 13:00h en el aula de docencia 4-3 de la Facultad de Ciencias Económicas y Empresariales.</i></p> <p><b>CAMPUS PUERTO REAL:</b>  <i>2, 9, 16 y 23 de mayo de 2018 de 10:00h a 13:00h en el espacio de aprendizaje de la Biblioteca del Campus de Puerto Real.</i></p> <p><b>CAMPUS ALGECIRAS:</b>  <i>3, 10, 17 y 24 de mayo de 2018 de 10:00h a 13:00h en el aula de docencia A-3.7, Escuela Politécnica Superior de Algeciras (EPSA)</i></p>
<p>¿Requiere soporte en el Campus Virtual?:  <i>SI</i></p>	<p>Recursos que requiere para impartir la actividad:  <i>Sala amplia y equipo de música</i></p>

## 6. 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).*

## 7. Tutorías

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

## 8. 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.*

## 9. 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.*

## 10. 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***

*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***

*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***

*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.*

## 11. 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.*

## 12. 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.*

## 13. 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.*