



VICERRECTORADO DE FORMACIÓN E INNOVACIÓN

ESTUDIOS PROPIOS

10470 - II CURSO ENTRENAMIENTO PRÁCTICO EN MINDFULNESS **MBET** (II Edición)

Áreas de conocimiento

- Ciencias Sociales y Jurídicas

Promotores UMU de la actividad

- CENTRO DE ESTUDIOS ECONÓMICOS Y EMPRESARIALES

Datos básicos

Créditos 4 ectS	Horas por ECTS 25 horas	CRAU 0 créditos CRAU
Nº de ediciones consecutivas 2ª Edición de la actividad 9649	Porcentaje Presencialidad 10 %	¿Hay presencialidad física? No
Teléfonos de contacto 868883818	Email de contacto ceee@um.es	
Lugar de celebración Facultad de Economía y Empresa. Campus de Espinardo		

Justificación del estudio propio, para publicidad

El Mindfulness es un conjunto de técnicas que permiten tomar consciencia sobre la componente cognitiva y emocional de los problemas que nos afectan, y hallar las maneras más adecuadas de gestionar eficazmente situaciones con alta carga emocional y transformar sus consecuencias inicialmente dañinas en oportunidades útiles de aprendizaje y desarrollo profesional.

El Mindfulness es también particularmente eficaz para facilitar la toma de decisiones, así como para incrementar la concentración ante retos personales y profesionales. En particular, este programa actúa directamente en la mejora de la toma de decisiones, la resolución de problemas, la comunicación, y la gestión del tiempo. De hecho, la gran mayoría de los problemas de trabajo relacionados con estos ámbitos y que más nos afectan suelen ser de naturaleza cognitiva y emocional, y su resolución suele pasar en muchas ocasiones por saber detectar, canalizar y transformar las emociones negativas que nos bloquean o impiden su resolución.

No siempre podemos elegir lo que nos sucede, pero siempre podemos elegir como actuar ante



Justificación del estudio propio, para publicidad

ello.

En nuestro Centro de Estudios venimos impartiendo desde el año 2015 ediciones sucesivas del programa MBET en formato presencial y online con un elevado porcentaje de satisfacción entre el alumnado (por encima del 80%). El caso que nos ocupa, del programa MBET online, consta de 12 semanas, una dedicación por parte del estudiante de 100 horas y, de ellas, 10 horas de docencia presencial. Nuestro formato (blended-learning o B-learning) combina la formación on line con un entrenamiento mínimo presencial que se realizará por videoconferencia, de forma que el estudiante no necesita desplazarse y puede realizarlo desde cualquier lugar que reúna las condiciones necesarias (conexión de internet, ordenador, cámara y altavoz/micrófono). La idea es atender a necesidades de personas que no pueden asistir a las sesiones presenciales semanales por motivos de estudio o trabajo, pero quieren entrenar en casa aprovechando la plataforma virtual de enseñanza de la Universidad de Murcia (Sakai). Por último, destacar que recientes estudios y publicaciones manifiestan la importancia de esta materia y la necesidad de realizar actividades formativas sobre mindfulness, como se evidencia en la Tesis doctoral de Andrés Martín Efectividad de un programa educativo en Conciencia Plena (Mindfulness) para reducir el Burnout y mejorar la Empatía en profesionales de Atención Primaria, defendida en la Facultad de Psicología de la Universidad Autónoma de Barcelona.

Procedimiento de consulta interno y externo

Las publicaciones científicas sobre mindfulness comenzaron a aparecer en la década de los setenta y desde entonces su número no ha dejado de aumentar. El crecimiento se aceleró notablemente en los años noventa y en la actualidad nos encontramos ante un crecimiento casi exponencial de dichas publicaciones (Black, 2009). Recientemente se ha creado una revista, Mindfulness, exclusivamente dedicada a la publicación de artículos sobre el tema.

En una encuesta publicada en 2007 por el Psychotherapy Networker (Simon, R., 2007) una de las publicaciones más populares entre los psicólogos norteamericanos, en la que se preguntaba a los psicólogos clínicos por su adscripción a un enfoque terapéutico concreto, más del 40% se identificaron con una terapia basada en mindfulness (frente al 68% que se identificaban con un enfoque cognitivo-conductual y casi un 50% que lo hacían con un enfoque sistémico).

El interés por mindfulness no se limita al campo de la psicoterapia, aunque éste sea probablemente aquel en el que esté teniendo mayor repercusión. Mindfulness está despertando un enorme interés en la investigación básica, especialmente en Neurofisiología, y también en la educación, ya que la práctica de la atención plena en la infancia se perfila como una poderosa herramienta educativa. No en vano afirmó Williams James (1950) que el desarrollo de la atención sería la educación por excelencia.

En la actualidad somos conscientes de que en la efectividad de una psicoterapia resulta más importante la relación que se establece entre el paciente y el terapeuta que el propio tipo de intervención que el terapeuta utiliza (Lambert y Ogles, 2004). De ahí la importancia de identificar qué elementos son cruciales para que una relación terapéutica sea efectiva. En este sentido, muchos investigadores apuntan a mindfulness como el ingrediente esencial en las diversas modalidades de terapia (Germer, 2005). Y Fulton (2005) afirma que la práctica de mindfulness puede ser un recurso sin explotar para entrenar a terapeutas de cualquier orientación teórica, ya que ofrece a los terapeutas un instrumento para influir sobre los factores que más explican el éxito del tratamiento. Daniel Siegel (2010) llega a afirmar que la práctica de la atención plena puede considerarse el entrenamiento básico para la mente de cualquier terapeuta.

BIBLIOGRAFÍA EXTRACTA DE:

Simon, V. (2010). Mindfulness y Psicología: Presente y Futuro, Revista Cuatrimestral del Colegio Oficial de Psicólogos de la Comunidad Valenciana, Spt.-Dic.2010, (pp 162-170).



Procedimiento de consulta interno y externo

Martin-Asuero, A. y Garcia-Band G. (2010). The Mindfulness-Based Stress Reduction Program (MBSR) Reduces Stress-Related Psychological Distress in Healthcare Professionals, The Spanish Journal of Psychology, Vol. 13, N.2, (pp.895-903).

Número de alumnos en la actividad

Número mínimo previsto

15 alumnos

Número Máximo Admisible

30 alumnos

Destinatarios

El curso está dirigido a quienes deseen aprender técnicas de regulación de las emociones y del estrés, y estabilización de los focos de atención y de la mente. Está muy indicado para profesiones que tienen trato con el público, servicio al público, responsabilidad sobre personas, manejo de altas cargas de datos sensoriales y cognitivos, necesidad de tomar decisiones y resolver problemas, incluyendo directivos, trabajadores, profesores y deportistas. También es muy indicado como formación complementaria para titulados de Trabajo Social y Ciencias del Trabajo, Economía y Empresa, Derecho, Psicología, Pedagogía, y Enfermería, y Ciencias del Deporte, incluyendo a todos aquellos estudios relacionados con el tema a profundizar.

Requisitos Específicos de acceso

No se exigen requisitos específicos de acceso.

Páginas web de la actividad

- CENTRO DE ESTUDIOS ECONÓMICOS Y EMPRESARIALES (<http://www.um.es/ceee>)
- Plataforma Virtual (<http://aulavirtual.um.es>)
- Óptima Coaching (<http://www.optimacoaching.es>)

Lugar de presentación de la documentación solicitada al alumno

ceee@um.es

Fechas destacadas a la actividad

Periodo Lectivo

del 01/10/2018 al 22/12/2018

Periodo académico

del 01/10/2018 al 31/01/2019



Fechas destacadas a la actividad

Periodo previsto de matrícula

del 01/06/2018 al 23/09/2018

Periodo previsto de solicitud de beca

del 01/06/2018 al 23/09/2018

Competencias generales

- CG1 - Sensibilizar y concienciar sobre los mecanismos cognitivos y emocionales que concurren a la creación del Estrés, según el Mindfulness. Competencias que desarrolla: Disposición Positiva hacia el abordaje y resolución de problemas de Estrés; Empoderamiento sobre las reales posibilidades de Resolver Problemas de Estrés.
- CG2 - Entrenar habilidades de detección y gestión de mecanismos cognitivos que producen estrés y emociones negativas desde el enfoque del Mindfulness. Competencias que desarrolla: Manejo de los Juicios. Estabilizar la Mente.
- CG3 - Entrenar habilidades de detección y gestión de las emociones negativas mediante técnicas de Mindfulness y Qi Gong. Competencias que desarrolla: Capacidad de Análisis e Introspección. Inteligencia Emocional.
- CG4 - Entrenar en el manejo de técnicas de regulación del estrés y de las emociones que lo producen mediante enfoque de Mindfulness y Qi Gong. Competencias que desarrolla: Manejo de Técnicas de Relajación Física Estáticas y Dinámicas. Manejo de Técnicas de Relajación Emocionales mediante Visualización; Manejo de Técnicas de Relajación Cognitivas mediante Atención Plena.
- CG5 - Sensibilizar y concienciar sobre las distintas actitudes de afrontamiento de problemas que concurren a la creación del Estrés. Competencias que desarrolla: Comunicación Intrapersonal.
- CG6 - Entrenar habilidades de detección y gestión de actitudes disfuncionales de afrontamiento de problemas. Competencias que desarrolla: Manejo de Técnicas de Análisis y Diagnóstico de Problemas.
- CG7 - Desarrollar habilidades de regulación del Estrés en las relaciones interpersonales con Mindfulness a través de la asertividad y la expresión verbal. Competencias que Desarrolla: Asertividad, Expresión Verbal.
- CG8 - Desarrollar habilidades de regulación del Estrés en las relaciones interpersonales con Mindfulness a través de la empatía y la escucha. Competencias que Desarrolla: Empatía, Escucha.
- CG9 - Desarrollar habilidades de regulación del Estrés en la Gestión del Tiempo y de la Agenda Personal con Mindfulness. Competencias que Desarrolla: Gestión del Tiempo, Capacidad de Establecer Prioridades, Manejo de Agenda Personal, Gestión de Tareas.

Competencias específicas

- CE1 - Desarrollar una disposición positiva hacia el abordaje y la resolución de problemas de estrés.
- CE2 - Capacidad de Análisis e Introspección.
- CE3 - Manejar técnicas de relajación física, estáticas y dinámicas.
- CE4 - Capacidad para resolver problemas.



Competencias específicas

- CE5 - Conocer las distintas formas de comunicar y aprender a escuchar.
- CE6 - Capacidad para detectar la asertividad y gestionarla.
- CE7 - Mejorar la gestión del tiempo.

Materias y Dedicación

- **MA1 - Entrenamiento en atención consciente.**
(obligatoria)

	Total	Clases Magistrales	Evaluación	Prácticas Clínicas	Prácticas Externas	Otras Prácticas	Seminario	Tutorías
ECTS	0.4	0.4	0	0	0	0	0	0
Grupos		1	0	0	0	0	0	0
Nº alumnos grupo		15	0	0	0	0	0	0
Horas de Trabajo	10	10	0	0	0	0	0	0
Presencialidad (horas)	4	4	0	0	0	0	0	0
CROBU, ROBERTO (roberto@optimacoaching.es)	3	3	0	0	0	0	0	0
BERNABE PEREZ, MARIA DE LAS MERCEDES (bernabe@um.es)	0.5	0.5	0	0	0	0	0	0
SOTO PACHECO, GLORIA MARIA (gsoto@um.es)	0.5	0.5	0	0	0	0	0	0
Totales	4	4	0	0	0	0	0	0

Objetivos Formativos

Sensibilizar y concienciar sobre los mecanismos cognitivos y emocionales que concurren a la creación del Estrés, según el Mindfulness.

Contenidos Formativos

Qué es el Mindfulness y cómo se practica la atención consciente. Ejercicio práctico: Scanner corporal.

Metodología docente

Exposición teórica. Entrenamiento de ejercicios prácticos y técnicas. Contestación a preguntas y dudas de alumnos, debate en grupo y feed-back sobre resultado de aplicación de las técnicas.

Sistema de Evaluación

Mediante análisis de los registros semanales de práctica recopilados por los alumnos y entregados al profesor.

Competencias que cubre

CE1, CG1



Materias y Dedicación

o **MA2 - Entrenamiento en suspensión de juicios.**
(obligatoria)

	Total	Clases Magistrales	Evaluación	Prácticas Clínicas	Prácticas Externas	Otras Prácticas	Seminario	Tutorías
ECTS	0.25	0	0	0	0	0.15	0	0.1
Grupos		0	0	0	0	1	0	1
Nº alumnos grupo		0	0	0	0	15	0	15
Horas de Trabajo	6.25	0	0	0	0	3.75	0	2.5
Presencialidad (horas)	0	0	0	0	0	0	0	0
CROBU, ROBERTO (roberto@optimacoaching.es)	2.5	0	0	0	0	0	0	2.5
Totales	2.5	0	0	0	0	0	0	2.5

Objetivos Formativos

Cómo reconocer los juicios y el mecanismo cognitivo de su funcionamiento.

Contenidos Formativos

Ejercicios prácticos: atención a la respiración.

Metodología docente

Visionado del temario correspondiente en la plataforma de enseñanza virtual y práctica con tutoriales audiovisuales.

Sistema de Evaluación

Mediante análisis de los registros semanales de práctica recopilados por los alumnos y entregados al profesor.

Competencias que cubre

CE2, CG2



Materias y Dedicación

o **MA3 - Entrenamiento en detección de emociones.**

(obligatoria)

	Total	Clases Magistrales	Evaluación	Prácticas Clínicas	Prácticas Externas	Otras Prácticas	Seminario	Tutorías
ECTS	0.25	0	0	0	0	0.15	0	0.1
Grupos		0	0	0	0	1	0	1
Nº alumnos grupo		0	0	0	0	15	0	15
Horas de Trabajo	6.25	0	0	0	0	3.75	0	2.5
Presencialidad (horas)	0	0	0	0	0	0	0	0
CROBU, ROBERTO (roberto@optimacoaching.es)	2.5	0	0	0	0	0	0	2.5
Totales	2.5	0	0	0	0	0	0	2.5

Objetivos Formativos

Identificar las 4 principales emociones básicas y cómo funcionan: causas, mecanismos y efectos. Iniciación a la técnica de Ba Duan Yin.

Contenidos Formativos

Ejercicios prácticos: Ba Duan Yin: las 8 piezas de Brocado (primeras 4 de 8).

Metodología docente

Visionado del temario correspondiente en la plataforma de enseñanza virtual y práctica con tutoriales audiovisuales.

Sistema de Evaluación

Mediante análisis de los registros semanales de práctica recopilados por los alumnos y entregados al profesor.

Competencias que cubre

CE2, CG3



Materias y Dedicación

o **MA4 - Entrenamiento en detección reacciones al estrés.**

(obligatoria)

	Total	Clases Magistrales	Evaluación	Prácticas Clínicas	Prácticas Externas	Otras Prácticas	Seminario	Tutorías
ECTS	0.25	0	0	0	0	0.15	0	0.1
Grupos		0	0	0	0	1	0	1
Nº alumnos grupo		0	0	0	0	15	0	15
Horas de Trabajo	6.25	0	0	0	0	3.75	0	2.5
Presencialidad (horas)	0	0	0	0	0	0	0	0
CROBU, ROBERTO (roberto@optimacoaching.es)	2.5	0	0	0	0	0	0	2.5
Totales	2.5	0	0	0	0	0	0	2.5

Objetivos Formativos

Identificar situaciones de estrés y perfeccionar la técnica de Ba Duan Yin.

Contenidos Formativos

El Estrés y su funcionamiento cognitivo, emocional y conductual: causas, mecanismos y efectos.
Ejercicios Prácticos: Ba Duan Yin: las 8 piezas de Brocado (segundas 4 de 8)

Metodología docente

Visionado del temario correspondiente en la plataforma de enseñanza virtual y práctica con tutoriales audiovisuales.

Sistema de Evaluación

Mediante análisis de los registros semanales de práctica recopilados por los alumnos y entregados al profesor.

Competencias que cubre

CE2, CG4



Materias y Dedicación

o **MA5 - Entrenamiento en regulación del estrés.**
(obligatoria)

	Total	Clases Magistrales	Evaluación	Prácticas Clínicas	Prácticas Externas	Otras Prácticas	Seminario	Tutorías
ECTS	0.65	0.4	0	0	0	0.15	0	0.1
Grupos		1	0	0	0	1	0	1
Nº alumnos grupo		15	0	0	0	15	0	15
Horas de Trabajo	16.25	10	0	0	0	3.75	0	2.5
Presencialidad (horas)	4	4	0	0	0	0	0	0
CROBU, ROBERTO (roberto@optimacoaching.es)	6.5	4	0	0	0	0	0	2.5
Totales	6.5	4	0	0	0	0	0	2.5

Objetivos Formativos

El alumno será capaz de regular el estrés gracias a las piezas de brocado.

Contenidos Formativos

Como regular el estrés. Técnicas y su funcionamiento. Ejercicios Prácticos: Ba Duan Yin: las 8 piezas de Brocado

Metodología docente

Visionado del temario correspondiente en la plataforma de enseñanza virtual y práctica con tutoriales audiovisuales. Contestación a preguntas y dudas de alumnos, debate en grupo y feedback sobre resultado de aplicación de las técnicas.

Sistema de Evaluación

Mediante análisis de los registros semanales de práctica recopilados por los alumnos y entregados al profesor.

Competencias que cubre

CE3, CG5



Materias y Dedicación

o **MA6 - Regulación del estrés en la resolución de problemas.**
(obligatoria)

	Total	Clases Magistrales	Evaluación	Prácticas Clínicas	Prácticas Externas	Otras Prácticas	Seminario	Tutorías
ECTS	0.25	0	0	0	0	0.15	0	0.1
Grupos		0	0	0	0	1	0	1
Nº alumnos grupo		0	0	0	0	15	0	15
Horas de Trabajo	6.25	0	0	0	0	3.75	0	2.5
Presencialidad (horas)	0	0	0	0	0	0	0	0
CROBU, ROBERTO (roberto@optimacoaching.es)	2.5	0	0	0	0	0	0	2.5
Totales	2.5	0	0	0	0	0	0	2.5

Objetivos Formativos

Detectar situaciones de confrontación y anticipar a la reacción frente a ellas.

Contenidos Formativos

Actitudes de afrontamiento de problemas, como detectarlas. Como transformarlas. Ejercicios Prácticos: Percepciones sensoriales mediante visualización de conexión cromática a la tierra; Abrazar el Árbol.

Metodología docente

Visionado del temario correspondiente en la plataforma de enseñanza virtual y práctica con tutoriales audiovisuales.

Sistema de Evaluación

Mediante análisis de los registros semanales de práctica recopilados por los alumnos y entregados al profesor.

Competencias que cubre

CE4, CG6



Materias y Dedicación

- o **MA7 - Regulación del estrés en las relaciones sociales I: empatía.**
(obligatoria)

	Total	Clases Magistrales	Evaluación	Prácticas Clínicas	Prácticas Externas	Otras Prácticas	Seminario	Tutorías
ECTS	0.25	0	0	0	0	0.15	0	0.1
Grupos		0	0	0	0	1	0	1
Nº alumnos grupo		0	0	0	0	15	0	15
Horas de Trabajo	6.25	0	0	0	0	3.75	0	2.5
Presencialidad (horas)	0	0	0	0	0	0	0	0
CROBU, ROBERTO (roberto@optimacoaching.es)	2.5	0	0	0	0	0	0	2.5
Totales	2.5	0	0	0	0	0	0	2.5

Objetivos Formativos

Conocer las distintas formas de comunicar, aprendiendo a escuchar para llegar a una comunicación más eficaz.

Contenidos Formativos

La comunicación humana y las distintas maneras de comunicar. Qué es la escucha empática y en qué se diferencia de la escucha activa. Ejercicios Prácticos: Percepciones sensoriales mediante visualización de conexión cromática a la tierra; Abrazar el Árbol.

Metodología docente

Visionado del temario correspondiente en la plataforma de enseñanza virtual y práctica con tutoriales audiovisuales.

Sistema de Evaluación

Mediante análisis de los registros semanales de práctica recopilados por los alumnos y entregados al profesor.

Competencias que cubre

CE5, CG7



Materias y Dedicación

- o **MA8 - Regulación de estrés en las relaciones sociales II: asertividad.**
(obligatoria)

	Total	Clases Magistrales	Evaluación	Prácticas Clínicas	Prácticas Externas	Otras Prácticas	Seminario	Tutorías
ECTS	0.25	0	0	0	0	0.15	0	0.1
Grupos		0	0	0	0	1	0	1
Nº alumnos grupo		0	0	0	0	15	0	15
Horas de Trabajo	6.25	0	0	0	0	3.75	0	2.5
Presencialidad (horas)	0	0	0	0	0	0	0	0
CROBU, ROBERTO (roberto@optimacoaching.es)	2.5	0	0	0	0	0	0	2.5
Totales	2.5	0	0	0	0	0	0	2.5

Objetivos Formativos

Detectar la asertividad, conocer como actuar ante ella y buscará los mecanismo para reducirla.

Contenidos Formativos

Qué es la asertividad y cómo se práctica. Ejercicios Prácticos. Ejercicios Prácticos: Atención Plena a Pensamientos; Abrazar el Árbol.

Metodología docente

Visionado del temario correspondiente en la plataforma de enseñanza virtual y práctica con tutoriales audiovisuales.

Sistema de Evaluación

Mediante análisis de los registros semanales de práctica recopilados por los alumnos y entregados al profesor.

Competencias que cubre

CE6, CG8



Materias y Dedicación

o **MA9 - Regulación del estrés en la gestión del tiempo.**
(obligatoria)

	Total	Clases Magistrales	Evaluación	Prácticas Clínicas	Prácticas Externas	Otras Prácticas	Seminario	Tutorías
ECTS	0.25	0	0	0	0	0.15	0	0.1
Grupos		0	0	0	0	1	0	1
Nº alumnos grupo		0	0	0	0	15	0	15
Horas de Trabajo	6.25	0	0	0	0	3.75	0	2.5
Presencialidad (horas)	0	0	0	0	0	0	0	0
CROBU, ROBERTO (roberto@optimacoaching.es)	2.5	0	0	0	0	0	0	2.5
Totales	2.5	0	0	0	0	0	0	2.5

Objetivos Formativos

Identificar que momentos son menos eficientes, buscar esas lagunas. En situaciones de estrés establecer prioridades a la hora de ejecutar funciones y evitar tiempos improductivos a la par de identificar el uso de ladrones de tiempo.

Contenidos Formativos

El problema de la gestión del tiempo y como abordarlo; Como establecer prioridades: el círculo de control, la matriz urgente e importante, listas de tareas, ladrones de tiempo. Ejercicios Prácticos: Atención Plena a Pensamientos; Abrazar el Árbol.

Metodología docente

Visionado del temario correspondiente en la plataforma de enseñanza virtual y práctica con tutoriales audiovisuales.

Sistema de Evaluación

Mediante análisis de los registros semanales de práctica recopilados por los alumnos y entregados al profesor.

Competencias que cubre

CE7, CG9



Materias y Dedicación

o **MA10 - Repaso final y feed-back**
(obligatoria)

	Total	Clases Magistrales	Evaluación	Prácticas Clínicas	Prácticas Externas	Otras Prácticas	Seminario	Tutorías
ECTS	0.2	0.2	0	0	0	0	0	0
Grupos		1	0	0	0	0	0	0
Nº alumnos grupo		15	0	0	0	0	0	0
Horas de Trabajo	5	5	0	0	0	0	0	0
Presencialidad (horas)	2	2	0	0	0	0	0	0
CROBU, ROBERTO (roberto@optimacoaching.es)	2	2	0	0	0	0	0	0
Totales	2	2	0	0	0	0	0	0

Objetivos Formativos

Puesta en práctica de todos los procesos anteriores para la revisión de materias.

Contenidos Formativos

Todos los anteriores

Metodología docente

Exposición teórica. Entrenamiento de ejercicios prácticos y técnicas. Contestación a preguntas y dudas de alumnos, debate en grupo y feed-back sobre resultado de aplicación de las técnicas.

Sistema de Evaluación

Mediante análisis de los registros semanales de práctica recopilados por los alumnos y entregados al profesor.

Competencias que cubre

CG1, CG3, CG9, CG6, CG2, CG7, CG8, CG4, CG5



Materias y Dedicación

o MA11 - Ejercicios prácticos y cumplimentación de registros.

(obligatoria)

	Total	Clases Magistrales	Evaluación	Prácticas Clínicas	Prácticas Externas	Otras Prácticas	Seminario	Tutorías
ECTS	1	0	1	0	0	0	0	0
Grupos		0	1	0	0	0	0	0
Nº alumnos grupo		0	15	0	0	0	0	0
Horas de Trabajo	25	0	25	0	0	0	0	0
Presencialidad (horas)	0	0	0	0	0	0	0	0
CROBU, ROBERTO (roberto@optimacoaching.es)	10	0	10	0	0	0	0	0
Totales	10	0	10	0	0	0	0	0

Objetivos Formativos

Consolidación de las materias.

Contenidos Formativos

Todos los anteriores.

Metodología docente

Trabajo de campo.

Sistema de Evaluación

Mediante análisis de los registros semanales de práctica recopilados por los alumnos y entregados al profesor.

Competencias que cubre

CE2, CE1, CE3, CE4, CE5, CE7, CE6

Calendario y Horarios

o MA1 - Entrenamiento en atención consciente.

(0.4 ECTS - Presencialidad: 4h - 40%)

del 1 de Octubre de 2018 al 7 de Octubre de 2018 (7 días naturales / 6 días hábiles)

Horario: Viernes 5 octubre de 16:30 a 20:30 por VIDEOCONFERENCIA

o MA2 - Entrenamiento en suspensión de juicios.

(0.25 ECTS - Presencialidad: 0h - 0%)

del 8 de Octubre de 2018 al 14 de Octubre de 2018 (7 días naturales / 5 días hábiles)

Horario: 6.25 horas a la semana para el visionado del temario correspondiente y la práctica con tutoriales



Calendario y Horarios

- **MA3 - Entrenamiento en detección de emociones.**
(0.25 ECTS - Presencialidad: 0h - 0%)
del 15 de Octubre de 2018 al 21 de Octubre de 2018 (7 días naturales / 6 días hábiles)
Horario: 6.25 horas a la semana para el visionado del temario correspondiente y la práctica con tutoriales
- **MA4 - Entrenamiento en detección reacciones al estrés.**
(0.25 ECTS - Presencialidad: 0h - 0%)
del 22 de Octubre de 2018 al 28 de Octubre de 2018 (7 días naturales / 6 días hábiles)
Horario: 6.25 horas a la semana para el visionado del temario correspondiente y la práctica con tutoriales
- **MA5 - Entrenamiento en regulación del estrés.**
(0.65 ECTS - Presencialidad: 4h - 24.62%)
del 26 de Octubre de 2018 al 4 de Noviembre de 2018 (10 días naturales / 7 días hábiles)
Horario: Viernes 26 de octubre de 16:30 a 20:30 por VIDEOCONFERENCIA
- **MA6 - Regulación del estrés en la resolución de problemas.**
(0.25 ECTS - Presencialidad: 0h - 0%)
del 5 de Noviembre de 2018 al 11 de Noviembre de 2018 (7 días naturales / 6 días hábiles)
Horario: 6.25 horas a la semana para el visionado del temario correspondiente y la práctica con tutoriales
- **MA7 - Regulación del estrés en las relaciones sociales I: empatía.**
(0.25 ECTS - Presencialidad: 0h - 0%)
del 12 de Noviembre de 2018 al 18 de Noviembre de 2018 (7 días naturales / 6 días hábiles)
Horario: 6.25 horas a la semana para el visionado del temario correspondiente y la práctica con tutoriales
- **MA8 - Regulación de estrés en las relaciones sociales II: asertividad.**
(0.25 ECTS - Presencialidad: 0h - 0%)
del 19 de Noviembre de 2018 al 25 de Noviembre de 2018 (7 días naturales / 6 días hábiles)
Horario: 6.25 horas a la semana para el visionado del temario correspondiente y la práctica con tutoriales
- **MA9 - Regulación del estrés en la gestión del tiempo.**
(0.25 ECTS - Presencialidad: 0h - 0%)
del 26 de Noviembre de 2018 al 2 de Diciembre de 2018 (7 días naturales / 6 días hábiles)
Horario: 6.25 horas a la semana para el visionado del temario correspondiente y la práctica con tutoriales
- **MA10 - Repaso final y feed-back**
(0.2 ECTS - Presencialidad: 2h - 40%)
del 3 de Diciembre de 2018 al 14 de Diciembre de 2018 (12 días naturales / 9 días hábiles)
Horario: Viernes 14 de diciembre de 16.30 a 18:30 hrs. por VIDEOCONFERENCIA
- **MA11 - Ejercicios prácticos y cumplimentación de registros.**
(1 ECTS - Presencialidad: 0h - 0%)
del 1 de Octubre de 2018 al 22 de Diciembre de 2018 (83 días naturales / 68 días hábiles)
Horario: 2.5 horas a la semana

Consideraciones Generales y/o Excepcionales sobre el Horario

Los módulos que componen el curso se recogen en materias teóricas de especialización, establecidas en un marco teórico-práctico de lecturas y ejercicios a los cuales el alumno tendrá que dedicar 100 horas de trabajo de las cuales 10 serán presenciales. Las horas presenciales se realizarán por videoconferencia, de forma que el estudiante no necesita desplazarse y puede realizarlo desde cualquier lugar que reúna las condiciones necesarias (conexión de internet, ordenador, cámara y altavo/micrófono)



Consideraciones Generales y/o Excepcionales sobre el Horario

Las prácticas se entregarán semanalmente dentro de las fechas de realización del curso.

Propuesta de Calendario de Exámenes y Actas

- ¿La actividad se puede superar durante los periodos comprendidos en el calendario de las materias? Sí
- ¿La actividad generará Actas con calificaciones? No

Periodos de Exámenes

- La actividad no tiene definido ningún periodo de exámenes.

Infraestructuras y espacios

Se cuenta con las infraestructuras y espacios a disposición del Centro de Estudios Económicos y Empresariales (despachos, seminarios y aulas)

Medios materiales y servicios

Se cuenta con los medios materiales y servicios a disposición del Centro de Estudios Económicos y Empresariales (equipos informáticos, multimedia y proyección)

Contenidos educativos

A los alumnos se les facilitará todo el contenido teórico y práctico del curso mediante archivos pdf y tutoriales audiovisuales, los cuales podrán descargar desde cualquier terminal de ordenador desde el Aula virtual UMU. Las videoconferencias se realizarán también a través del Aula virtual, que cuenta con su propio software de videoconferencia. Para el seguimiento de estas videoconferencias los estudiantes deben de contar un ordenador con conexión a Internet, cámara y altavoz/micrófono y encontrarse en un espacio que permita la práctica de las técnicas (disponer de unos 9 metros cuadrados vacíos alrededor y una silla).

Plataforma de aprendizaje y GESTIÓN

¿La Actividad utilizará una plataforma de aprendizaje? Sí
<http://aulavirtual.um.es>

La plataforma de Aula Virtual se usará para facilitar a los alumnos el material y casos prácticos para el correcto funcionamiento del curso.

Resultados Previstos



Resultados Previstos

Tasa de abandono

15 %

Tasa de éxito

85 %

Tasa de rendimiento

72 %

Sobre la base de mediciones realizadas en otras ediciones del curso, se esperan los siguientes resultados:

- Reducción de Ansiedad
- Reducción de Preocupación
- Incremento de Compromiso
- Incremento de Autoeficacia

* 85% de Satisfacción de promedio y en el 100% de los casos.

Comisión de Calidad

- o **BERNABE PEREZ, MARIA DE LAS MERCEDES** (bernabe@um.es)
- o **CROBU, ROBERTO** (roberto@optimacoaching.es)
- o **SOTO PACHECO, GLORIA MARIA** (gsoto@um.es)

Comisión Académica

- o **BERNABE PEREZ, MARIA DE LAS MERCEDES** (bernabe@um.es)
Presidente de la Comisión
- o **CROBU, ROBERTO** (roberto@optimacoaching.es)
- o **SOTO PACHECO, GLORIA MARIA** (gsoto@um.es)
Secretario de la Comisión

Méritos

- o **CROBU, ROBERTO** (roberto@optimacoaching.es)

Ejerce su profesión como Psicólogo, Coach, Conferenciante y Escritor en Murcia, siendo como propietario y administrador único de la firma Öptima Coaching.

Posee un Máster en Dirección de Recursos Humanos por ESIC y Máster en Psicología Clínica por el ISSP.

Formado en coaching por Juan Carlos Cubeiro y su equipo en Fundesem Business School, y en PNL con Gustavo Bertolotto, está acreditado por la AEPNL, y es miembro de la International Society for Coaching Psychology (ISCP). Es Coach Senior Ejecutivo y de Equipos de Empresas, certificado por AECOP (CS137) y Coach Senior acreditado por el Colegio Oficial de Psicólogos de la Región de Murcia. En la línea del Mindfulness, se inició en el método MBSR hasta desarrollar una metodología propia integrando sus estudios y practica de Qi Gong con el IIQG del Dr. Yves Réquena.

Es autor de los libros Camino al Cambio (Bubok, 2013) y Liderar la Incertidumbre (Dykinson, 2016).



Anexo I - Distribución de materias

II CURSO ENTRENAMIENTO PRÁCTICO EN MINDFULNESS MBET

Materias Obligatorias

	ECTS	Horas Trabajo	Horas Presenciales	Horas Docentes
MA1 - Entrenamiento en atención consciente.	0.4	10	4	4
MA2 - Entrenamiento en suspensión de juicios.	0.25	6.25	0	2.5
MA3 - Entrenamiento en detección de emociones.	0.25	6.25	0	2.5
MA4 - Entrenamiento en detección reacciones al estrés.	0.25	6.25	0	2.5
MA5 - Entrenamiento en regulación del estrés.	0.65	16.25	4	6.5
MA6 - Regulación del estrés en la resolución de problemas.	0.25	6.25	0	2.5
MA7 - Regulación del estrés en las relaciones sociales I: empatía.	0.25	6.25	0	2.5
MA8 - Regulación de estrés en las relaciones sociales II: asertividad.	0.25	6.25	0	2.5
MA9 - Regulación del estrés en la gestión del tiempo.	0.25	6.25	0	2.5
MA10 - Repaso final y feed-back	0.2	5	2	2
MA11 - Ejercicios prácticos y cumplimentación de registros.	1	25	0	10
Total Materias Obligatorias (11)	4	100	10	40