



VICERRECTORADO DE ESTUDIOS ESTUDIOS PROPIOS

11434 - V CURSO DE MINDFULNESS MBET E INTELIGENCIA EMOCIONAL: CÓMO REGULAR EL ESTRÉS EN EL TRABAJO A TRAVÉS DE LA TRANSFORMACIÓN DE EMOCIONES.

(V Edición)

Área de conocimiento

- Ciencias Sociales y Jurídicas

Áreas vinculadas a la actividad

- Ciencias Sociales y Jurídicas

Promotores UMU de la actividad

- SERVICIO DE FORMACIÓN PERMANENTE

Datos básicos

Créditos

4 ects

Horas por ECTS

25 horas

CRAU

0 créditos CRAU

Nº de ediciones consecutivas

1 edicion

Porcentaje Presencialidad

30 %

Teléfonos de contacto

868883818

Email de contacto

ceee@um.es

Lugar de celebración

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



Justificación del estudio propio, para publicidad

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 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 presencial, consta de 10 sesiones semanales de 3 horas de duración cada una, con una duración total de 10 semanas y 30 horas presenciales.

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).

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).



Procedimiento de consulta interno y externo

Número de alumnos en la actividad

Número mínimo previsto

10 alumnos

Número Máximo Admisible

30 alumnos

Requisitos Específicos de acceso

No se exigen requisitos específicos.

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 08/05/2019 al 21/07/2019

Periodo académico

del 08/05/2019 al 31/07/2019

Periodo previsto de matrícula

del 22/02/2019 al 23/04/2019

Periodo previsto de solicitud de beca

del 22/02/2019 al 23/04/2019

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.



Competencias generales

- 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 de problemas.
- 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



Materias y Dedicación

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

	Total	Clases Magistrales	Evaluación	Prácticas Clínicas	Prácticas Externas	Otras Prácticas	Seminario	Tutorías
ECTS	0.3	0.3	0	0	0	0	0	0
Grupos		1	0	0	0	0	0	0
Nº alumnos grupo		10	0	0	0	0	0	0
Horas de Trabajo	7.5	7.5	0	0	0	0	0	0
Presencialidad (horas)	3	3	0	0	0	0	0	0
CROBU, ROBERTO (roberto@optimacoaching.es)	2	2	0	0	0	0	0	0
SOTO PACHECO, GLORIA MARIA (gsoto@um.es)	0.5	0.5	0	0	0	0	0	0
PUIGSERVER PEÑALVER, MARIA CARMEN (mcpuig@um.es)	0.5	0.5	0	0	0	0	0	0
Totales	3	3	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 observación sobre el manejo de las técnicas aprendidas en la realización y repetición de los ejercicios prácticos. 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	0.3	0.3	0	0	0	0	0	0
Grupos		1	0	0	0	0	0	0
Nº alumnos grupo		10	0	0	0	0	0	0
Horas de Trabajo	7.5	7.5	0	0	0	0	0	0
Presencialidad (horas)	3	3	0	0	0	0	0	0
CROBU, ROBERTO (roberto@optimacoaching.es)	3	3	0	0	0	0	0	0
Totales	3	3	0	0	0	0	0	0

Objetivos Formativos

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

Contenidos Formativos

Ejercicios prácticos: atención a la respiración.

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 observación sobre el manejo de las técnicas aprendidas en la realización y repetición de los ejercicios prácticos. 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	0.3	0.3	0	0	0	0	0	0
Grupos		1	0	0	0	0	0	0
Nº alumnos grupo		10	0	0	0	0	0	0
Horas de Trabajo	7.5	7.5	0	0	0	0	0	0
Presencialidad (horas)	3	3	0	0	0	0	0	0
CROBU, ROBERTO (roberto@optimacoaching.es)	3	3	0	0	0	0	0	0
Totales	3	3	0	0	0	0	0	0

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

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 observación sobre el manejo de las técnicas aprendidas en la realización y repetición de los ejercicios prácticos. 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	0.3	0.3	0	0	0	0	0	0
Grupos		1	0	0	0	0	0	0
Nº alumnos grupo		10	0	0	0	0	0	0
Horas de Trabajo	7.5	7.5	0	0	0	0	0	0
Presencialidad (horas)	3	3	0	0	0	0	0	0
CROBU, ROBERTO (roberto@optimacoaching.es)	3	3	0	0	0	0	0	0
Totales	3	3	0	0	0	0	0	0

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: La 8 piezas de Brocado (segundas 4 de 8)

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 observación sobre el manejo de las técnicas aprendidas en la realización y repetición de los ejercicios prácticos. 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	0.3	0.3	0	0	0	0	0	0
Grupos		1	0	0	0	0	0	0
Nº alumnos grupo		10	0	0	0	0	0	0
Horas de Trabajo	7.5	7.5	0	0	0	0	0	0
Presencialidad (horas)	3	3	0	0	0	0	0	0
CROBU, ROBERTO (roberto@optimacoaching.es)	3	3	0	0	0	0	0	0
Totales	3	3	0	0	0	0	0	0

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: La 8 piezas de Brocado

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 observación sobre el manejo de las técnicas aprendidas en la realización y repetición de los ejercicios prácticos. 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	0.3	0.3	0	0	0	0	0	0
Grupos		1	0	0	0	0	0	0
Nº alumnos grupo		10	0	0	0	0	0	0
Horas de Trabajo	7.5	7.5	0	0	0	0	0	0
Presencialidad (horas)	3	3	0	0	0	0	0	0
CROBU, ROBERTO (roberto@optimacoaching.es)	3	3	0	0	0	0	0	0
Totales	3	3	0	0	0	0	0	0

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

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 observación sobre el manejo de las técnicas aprendidas en la realización y repetición de los ejercicios prácticos. 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	0.3	0.3	0	0	0	0	0	0
Grupos		1	0	0	0	0	0	0
Nº alumnos grupo		10	0	0	0	0	0	0
Horas de Trabajo	7.5	7.5	0	0	0	0	0	0
Presencialidad (horas)	3	3	0	0	0	0	0	0
CROBU, ROBERTO (roberto@optimacoaching.es)	3	3	0	0	0	0	0	0
Totales	3	3	0	0	0	0	0	0

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

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 observación sobre el manejo de las técnicas aprendidas en la realización y repetición de los ejercicios prácticos. Mediante análisis de los registros semanales de práctica recopilados por los alumnos y entregados al profesor.

Competencias que cubre

CE5, CG7



Materias y Dedicación

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

	Total	Clases Magistrales	Evaluación	Prácticas Clínicas	Prácticas Externas	Otras Prácticas	Seminario	Tutorías
ECTS	0.3	0.3	0	0	0	0	0	0
Grupos		1	0	0	0	0	0	0
Nº alumnos grupo		10	0	0	0	0	0	0
Horas de Trabajo	7.5	7.5	0	0	0	0	0	0
Presencialidad (horas)	3	3	0	0	0	0	0	0
CROBU, ROBERTO (roberto@optimacoaching.es)	3	3	0	0	0	0	0	0
Totales	3	3	0	0	0	0	0	0

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 practica. Ejercicios Prácticos. Ejercicios Prácticos: Atención Plena a Pensamientos; Abrazar el Árbol.

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 observación sobre el manejo de las técnicas aprendidas en la realización y repetición de los ejercicios prácticos. 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	0.3	0.3	0	0	0	0	0	0
Grupos		1	0	0	0	0	0	0
Nº alumnos grupo		10	0	0	0	0	0	0
Horas de Trabajo	7.5	7.5	0	0	0	0	0	0
Presencialidad (horas)	3	3	0	0	0	0	0	0
CROBU, ROBERTO (roberto@optimacoaching.es)	3	3	0	0	0	0	0	0
Totales	3	3	0	0	0	0	0	0

Objetivos Formativos

Identificar que momentos son menos eficientes, buscará esas lagunas. En situaciones de estrés establecerá prioridades a la hora de ejecutar funciones y evitará tiempos improductivos a la par de identificar 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

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 observación sobre el manejo de las técnicas aprendidas en la realización y repetición de los ejercicios prácticos. 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	0.3	0.3	0	0	0	0	0	0
Grupos		1	0	0	0	0	0	0
Nº alumnos grupo		10	0	0	0	0	0	0
Horas de Trabajo	7.5	7.5	0	0	0	0	0	0
Presencialidad (horas)	3	3	0	0	0	0	0	0
CROBU, ROBERTO (roberto@optimacoaching.es)	3	3	0	0	0	0	0	0
Totales	3	3	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. Evaluación del curso por parte de los estudiantes.

Sistema de Evaluación

mediante observación sobre el manejo de las técnicas aprendidas en la realización y repetición de los ejercicios prácticos. Mediante análisis de los registros semanales de práctica recopilados por los alumnos y entregados al profesor.

Competencias que cubre

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



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	10	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)	9	0	9	0	0	0	0	0
Totales	9	0	9	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 observación sobre el manejo de las técnicas aprendidas en la realización y repetición de los ejercicios prácticos. Mediante análisis de los registros semanales de práctica recopilados por los alumnos y entregados al profesor.

Competencias que cubre

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

Calendario y Horarios

o MA1 - Entrenamiento en atención consciente.

(0.3 ECTS - Presencialidad: 3h - 40%)

del 8 de Mayo de 2019 al 14 de Mayo de 2019 (7 días naturales / 6 días hábiles)

Horario: Miércoles 8 de mayo de 18.00 a 21.00 hrs.

o MA2 - Entrenamiento en suspensión de juicios.

(0.3 ECTS - Presencialidad: 3h - 40%)

del 15 de Mayo de 2019 al 21 de Mayo de 2019 (7 días naturales / 6 días hábiles)

Horario: Miércoles 15 de mayo de 18.00 a 21.00 hrs.



Calendario y Horarios

- **MA3 - Entrenamiento en detección de emociones.**
(0.3 ECTS - Presencialidad: 3h - 40%)
del 22 de Mayo de 2019 al 28 de Mayo de 2019 (7 días naturales / 6 días hábiles)
Horario: Miércoles 22 de mayo de 18.00 a 21.00 hrs.
- **MA4 - Entrenamiento en detección reacciones al estrés.**
(0.3 ECTS - Presencialidad: 3h - 40%)
del 29 de Mayo de 2019 al 4 de Junio de 2019 (7 días naturales / 6 días hábiles)
Horario: Miércoles 29 de mayo de 18.00 a 21.00 hrs.
- **MA5 - Entrenamiento en regulación del estrés.**
(0.3 ECTS - Presencialidad: 3h - 40%)
del 5 de Junio de 2019 al 11 de Junio de 2019 (7 días naturales / 5 días hábiles)
Horario: Miércoles 5 de junio de 18.00 a 21.00 hrs.
- **MA6 - Regulación del estrés en la resolución de problemas.**
(0.3 ECTS - Presencialidad: 3h - 40%)
del 12 de Junio de 2019 al 18 de Junio de 2019 (7 días naturales / 6 días hábiles)
Horario: Miércoles 12 de junio de 18.00 a 21.00 hrs.
- **MA7 - Regulación del estrés en las relaciones sociales I: empatía.**
(0.3 ECTS - Presencialidad: 3h - 40%)
del 19 de Junio de 2019 al 25 de Junio de 2019 (7 días naturales / 6 días hábiles)
Horario: Miércoles 19 de junio de 18.00 a 21.00 hrs.
- **MA8 - Regulación de estrés en las relaciones sociales II: asertividad.**
(0.3 ECTS - Presencialidad: 3h - 40%)
del 26 de Junio de 2019 al 2 de Julio de 2019 (7 días naturales / 6 días hábiles)
Horario: Miércoles 26 de junio de 18.00 a 21.00 hrs.
- **MA9 - Regulación del estrés en la gestión del tiempo.**
(0.3 ECTS - Presencialidad: 3h - 40%)
del 3 de Julio de 2019 al 9 de Julio de 2019 (7 días naturales / 6 días hábiles)
Horario: Miércoles 3 de julio de 18.00 a 21.00 hrs.
- **MA10 - Repaso final y feed-back**
(0.3 ECTS - Presencialidad: 3h - 40%)
del 10 de Julio de 2019 al 16 de Julio de 2019 (7 días naturales / 6 días hábiles)
Horario: Miércoles 10 de julio de 18.00 a 21.00 hrs.
- **MA11 - Ejercicios prácticos y cumplimentación de registros.**
(1 ECTS - Presencialidad: 0h - 0%)
del 8 de Mayo de 2019 al 21 de Julio de 2019 (75 días naturales / 63 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 el siguiente horario:

- Miércoles tarde, de 18.00 - 21.00 hrs.

Las prácticas se entregarán semanalmente a lo largo del periodo 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

Aula diáfana con sillas de pala o con mesas en forma de U.

Medios materiales y servicios

Se pondrá a disposición una pizarra con papelógrafo y rotuladores y pantalla de proyección portátil. El profesor pondrá a disposición su equipo informático y cañón proyector.

Contenidos educativos

A los alumnos se les facilitará todo el contenido teórico y práctico del curso mediante archivos pdf, los cuales podrán descargar desde cualquier terminal de ordenador desde el Aula virtual UMU.

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

Tasa de abandono
10 %

Tasa de éxito
80 %

Tasa de rendimiento
75 %

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



Resultados Previstos

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

Comisión de Calidad

- **CROBU, ROBERTO** (roberto@optimacoaching.es)
- **PUIGSERVER PEÑALVER, MARIA CARMEN** (mcpuig@um.es)
- **SOTO PACHECO, GLORIA MARIA** (gsoto@um.es)

Comisión Académica

- **CROBU, ROBERTO** (roberto@optimacoaching.es)
- **PUIGSERVER PEÑALVER, MARIA CARMEN** (mcpuig@um.es)
Presidente de la Comisión
- **SOTO PACHECO, GLORIA MARIA** (gsoto@um.es)
Secretario de la Comisión



Documentación adjunta

- **Compromiso Director** SOTO PACHECO, GLORIA MARIA
- **Curriculum Extenso** CROBU, ROBERTO
- **Informe aprobación Promotor** SERVICIO DE FORMACIÓN PERMANENTE
- **RR 11434-V CURSO DE MINDFULNESS MBET E ..**

Méritos

- **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 Óptima Coaching.

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

Formado en PNL por el Instituto Potencial Humano, y en Mindfulness (método MBSR) por Andrés Martín Asuero y EsMindfulness, es además practicante constante de Qi Gong (Medicina Tradicional China), estando en formación continua por el IIQG (International Institute of Qi Gong) del Dr. Yves Réquéna.

*Es el autor del libro *¿Camino al Cambio?* (Bubok, 2013).*

Con más de 10 años de experiencia, (antes en Selección del Personal, y después en Formación y Desarrollo del Potencial Humano en las empresas), actualmente centra su labor en el apoyo a la toma de decisiones, afrontamiento y resolución de problemas, alcance de objetivos, gestión de procesos de cambio y desarrollo de habilidades con Empresarios, Directivos, Particulares y Deportistas.

Es fundador de la Liga Española de Coaching (LEC), organización nacional sin ánimo de lucro para la excelencia y autonomía profesional en el ejercicio de las labores de Coaching.

Es miembro de Dirección Humana (asociación de directores de recursos humanos de la región de murcia), socio de AJE (asociación de Jóvenes Empresarios de Murcia) y de Adimur (asociación de Directivos de la Región de Murcia).

Colabora con la Universidad de Cartagena en Orientación Profesional a Estudiantes, impartió clases de Coaching y Empowerment en el Master de Dirección de Recursos Humanos de la Universidad de Murcia (2010-2011).

Al mismo tiempo, colabora con el Departamento de Psiquiatría y Psicología Social de la Universidad de Murcia, ejecutando bajo la supervisión del Prof. Mariano García Izquierdo, una línea de investigación Doctoral que analiza los beneficios de un método Mindfulness (MBET), aplicado a la Gestión de las Emociones en los procesos de Coaching.

Es colaborador en formación para distintas organizaciones y asociaciones empresariales y profesionales de la región (OMEP, CEEIM, ADIMUR, AMUSAL, AMESAL, CCT).

Como Psicólogo con experiencia en Coaching, ha sido colaborador para la Televisión Autonómica Murciana - LA 7, en distintos programas informativos, entre 2009 y 2012, y para Radio Televisión Española (RTVE) desde 2013.



Anexo I - Distribución de materias

V CURSO DE MINDFULNESS MBET E INTELIGENCIA EMOCIONAL: CÓMO REGULAR EL ESTRÉS EN EL TRABAJO A TRAVÉS DE LA TRANSFORMACIÓN DE EMOCIONES.

Materias Obligatorias

	ECTS	Horas Trabajo	Horas Presenciales	Horas Docentes
MA1 - Entrenamiento en atención consciente.	0.3	7.5	3	3
MA2 - Entrenamiento en suspensión de juicios.	0.3	7.5	3	3
MA3 - Entrenamiento en detección de emociones.	0.3	7.5	3	3
MA4 - Entrenamiento en detección reacciones al estrés.	0.3	7.5	3	3
MA5 - Entrenamiento en regulación del estrés.	0.3	7.5	3	3
MA6 - Regulación del estrés en la resolución de problemas.	0.3	7.5	3	3
MA7 - Regulación del estrés en las relaciones sociales I: empatía.	0.3	7.5	3	3
MA8 - Regulación de estrés en las relaciones sociales II: asertividad.	0.3	7.5	3	3
MA9 - Regulación del estrés en la gestión del tiempo.	0.3	7.5	3	3
MA10 - Repaso final y feed-back	0.3	7.5	3	3
MA11 - Ejercicios prácticos y cumplimentación de registros.	1	25	0	9
Total Materias Obligatorias (11)	4	100	30	39