



## VICERRECTORADO DE ESTUDIOS ESTUDIOS PROPIOS

### **12422 - VI CURSO DE MINDFULNESS MBET E INTELIGENCIA EMOCIONAL: CÓMO REGULAR EL ESTRÉS EN EL TRABAJO A TRAVÉS DE LA TRANSFORMACIÓN DE EMOCIONES.**

(VI 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 semipresencial y online, así como un curso de especialista universitario, 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.

Nuestra propuesta formativa se divide en dos partes. Del módulo 1 al módulo 5 se ofrece información acerca de los mecanismos de funcionamiento psicológico asociados a las emociones y el estrés. Del módulo 6 al módulo 10, se aborda cómo una persona puede aplicar el mindfulness en el entorno laboral para gestionar el estrés, a través del entrenamiento de competencias como la resolución de problemas, la comunicación, la escucha y la gestión del tiempo.

Señalar también que esta propuesta no supone una capacitación profesional para el ejercicio de técnicas terapéuticas, sino que tiene por objeto facilitar el entrenamiento en habilidades que individualmente se pueden desarrollar para gestionar el estrés en el día a día, en los distintos ámbitos, en especial relacionados con el trabajo, que pueden provocarlo, como la resolución de problemas, la comunicación interpersonal y la gestión del tiempo.

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. Asimismo, universidades como la de Zaragoza, la Complutense de Madrid y la Universidad de Barcelona vienen ofreciendo en los últimos años formación en Mindfulness.

### ***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.

Nuestra propuesta trata el mindfulness como una herramienta para el entrenamiento de habilidades de manejo del estrés en el ámbito laboral, lejos de entenderla como una técnica terapéutica. De hecho suele encontrarse una amplia bibliografía de su eficacia como técnica de apoyo y complemento a ciertas psicoterapias, pero nunca como un sustituto de las mismas. Incluso hay ciertas psicoterapias que se basan en esta técnica, si bien no puede considerarse a todos los efectos como una terapia psicológica.

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).

Pero 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



### **Procedimiento de consulta interno y externo**

---

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), pero no un sustituto. 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).

### **Número de alumnos en la actividad**

---

#### **Número mínimo previsto**

10 alumnos

#### **Número Máximo Admisible**

30 alumnos

### **Requisitos Específicos de acceso**

---

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 para su uso y provecho personal. 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.

### **Páginas web de la actividad**

---

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



### **Páginas web de la actividad**

---

- 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 06/05/2020 al 19/07/2020

**Periodo académico**

del 06/05/2020 al 31/07/2020

**Periodo previsto de matrícula**

del 17/02/2020 al 27/04/2020

**Periodo previsto de solicitud de beca**

del 17/02/2020 al 27/04/2020

### **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 en el entorno laboral 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 para su aplicación en el ámbito laboral.
- CG7 - Desarrollar habilidades de regulación del Estrés Laboral derivado de 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 para mejorar los entornos profesionales. Competencias que Desarrolla: Empatía, Escucha.



### Competencias generales

- CG9 - Desarrollar habilidades de regulación del Estrés en la Gestión del Tiempo y de la Agenda Personal con Mindfulness para una mayor eficiencia y la consecución de objetivos. 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

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

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



## Materias y Dedicación

### 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

#### o MA2 - Entrenamiento en suspensión de juicios.

(obligatoria)

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

#### 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
<b>ECTS</b>	0.3	0.3	0	0	0	0	0	0
<b>Grupos</b>		1	0	0	0	0	0	0
<b>Nº alumnos grupo</b>		10	0	0	0	0	0	0
<b>Horas de Trabajo</b>	7.5	7.5	0	0	0	0	0	0
<b>Presencialidad (horas)</b>	3	3	0	0	0	0	0	0
<b>CROBU, ROBERTO</b> (roberto@optimacoaching.es)	3	3	0	0	0	0	0	0
<b>Totales</b>	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
<b>ECTS</b>	0.3	0.3	0	0	0	0	0	0
<b>Grupos</b>		1	0	0	0	0	0	0
<b>Nº alumnos grupo</b>		10	0	0	0	0	0	0
<b>Horas de Trabajo</b>	7.5	7.5	0	0	0	0	0	0
<b>Presencialidad (horas)</b>	3	3	0	0	0	0	0	0
<b>CROBU, ROBERTO</b> (roberto@optimacoaching.es)	3	3	0	0	0	0	0	0
<b>Totales</b>	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
<b>CROBU, ROBERTO</b> (roberto@optimacoaching.es)	3	3	0	0	0	0	0	0
<b>Totales</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>

### Objetivos Formativos

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

### Contenidos Formativos

*Actitudes de Afrontamiento de Problemas en el trabajo. 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
<b>ECTS</b>	0.3	0.3	0	0	0	0	0	0
<b>Grupos</b>		1	0	0	0	0	0	0
<b>Nº alumnos grupo</b>		10	0	0	0	0	0	0
<b>Horas de Trabajo</b>	7.5	7.5	0	0	0	0	0	0
<b>Presencialidad (horas)</b>	3	3	0	0	0	0	0	0
<b>CROBU, ROBERTO</b> (roberto@optimacoaching.es)	3	3	0	0	0	0	0	0
<b>Totales</b>	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 para la mejora de los entornos profesionales. 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

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

	Total	Clases Magistrales	Evaluación	Prácticas Clínicas	Prácticas Externas	Otras Prácticas	Seminario	Tutorías
<b>ECTS</b>	0.3	0.3	0	0	0	0	0	0
<b>Grupos</b>		1	0	0	0	0	0	0
<b>Nº alumnos grupo</b>		10	0	0	0	0	0	0
<b>Horas de Trabajo</b>	7.5	7.5	0	0	0	0	0	0
<b>Presencialidad (horas)</b>	3	3	0	0	0	0	0	0
<b>CROBU, ROBERTO</b> (roberto@optimacoaching.es)	3	3	0	0	0	0	0	0
<b>Totales</b>	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 en el trabajo. 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
<b>ECTS</b>	0.3	0.3	0	0	0	0	0	0
<b>Grupos</b>		1	0	0	0	0	0	0
<b>Nº alumnos grupo</b>		10	0	0	0	0	0	0
<b>Horas de Trabajo</b>	7.5	7.5	0	0	0	0	0	0
<b>Presencialidad (horas)</b>	3	3	0	0	0	0	0	0
<b>CROBU, ROBERTO</b> (roberto@optimacoaching.es)	3	3	0	0	0	0	0	0
<b>Totales</b>	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 la eficiencia 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
<b>ECTS</b>	0.3	0.3	0	0	0	0	0	0
<b>Grupos</b>		1	0	0	0	0	0	0
<b>Nº alumnos grupo</b>		10	0	0	0	0	0	0
<b>Horas de Trabajo</b>	7.5	7.5	0	0	0	0	0	0
<b>Presencialidad (horas)</b>	3	3	0	0	0	0	0	0
<b>CROBU, ROBERTO</b> (roberto@optimacoaching.es)	3	3	0	0	0	0	0	0
<b>Totales</b>	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
<b>CROBU, ROBERTO</b> (roberto@optimacoaching.es)	9	0	9	0	0	0	0	0
<b>Totales</b>	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 6 de Mayo de 2020 al 12 de Mayo de 2020 (7 días naturales / 6 días hábiles)

Horario: Miércoles 6 de mayo de 18.00 a 21.00 hrs.

### o MA2 - Entrenamiento en suspensión de juicios.

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

del 13 de Mayo de 2020 al 19 de Mayo de 2020 (7 días naturales / 6 días hábiles)

Horario: Miércoles 13 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 20 de Mayo de 2020 al 26 de Mayo de 2020 (7 días naturales / 6 días hábiles)  
Horario: Miércoles 20 de mayo de 18.00 a 21.00 hrs.
- **MA4 - Entrenamiento en detección reacciones al estrés.**  
(0.3 ECTS - Presencialidad: 3h - 40%)  
del 27 de Mayo de 2020 al 2 de Junio de 2020 (7 días naturales / 6 días hábiles)  
Horario: Miércoles 27 de mayo de 18.00 a 21.00 hrs.
- **MA5 - Entrenamiento en regulación del estrés.**  
(0.3 ECTS - Presencialidad: 3h - 40%)  
del 3 de Junio de 2020 al 9 de Junio de 2020 (7 días naturales / 5 días hábiles)  
Horario: Miércoles 3 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 10 de Junio de 2020 al 16 de Junio de 2020 (7 días naturales / 6 días hábiles)  
Horario: Miércoles 10 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 17 de Junio de 2020 al 23 de Junio de 2020 (7 días naturales / 6 días hábiles)  
Horario: Miércoles 17 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 24 de Junio de 2020 al 30 de Junio de 2020 (7 días naturales / 6 días hábiles)  
Horario: Miércoles 24 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 1 de Julio de 2020 al 7 de Julio de 2020 (7 días naturales / 6 días hábiles)  
Horario: Miércoles 1 de julio de 18.00 a 21.00 hrs.
- **MA10 - Repaso final y feed-back**  
(0.3 ECTS - Presencialidad: 3h - 40%)  
del 8 de Julio de 2020 al 14 de Julio de 2020 (7 días naturales / 6 días hábiles)  
Horario: Miércoles 8 de julio de 18.00 a 21.00 hrs.
- **MA11 - Ejercicios prácticos y cumplimentación de registros.**  
(1 ECTS - Presencialidad: 0h - 0%)  
del 6 de Mayo de 2020 al 19 de Julio de 2020 (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

---

- **Primera convocatoria global**  
del 6 de Mayo de 2020 al 19 de Julio de 2020 (75 días naturales / 63 días hábiles)

### Infraestructuras y espacios

---

Aula con mobiliario flexible para disposición de mesas en U o diáfana con sillas en 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



### Resultados Previstos

---

- Incremento de Autoeficacia
- \* 85% de Satisfacción de promedio y en el 100% de los casos.

### Transferencia y Reconocimiento de Créditos

---

Según normativa

### Comisión de Calidad

---

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

### Comisión Académica

---

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



## 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. Posee un Máster en Dirección de Recursos Humanos por ESIC y Máster en Psicología Clínica por el ISSP. 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. Posee un Máster en dirección de recursos humanos por ESIC y Máster en psicología clínica por el ISSP. Es Autor del Libro Liderar la Incertidumbre, sobre Mindfulness aplicado a las funciones de liderazgo y management.*



## Anexo I - Distribución de materias

VI 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
<b>Total Materias Obligatorias (11)</b>	<b>4</b>	<b>100</b>	<b>30</b>	<b>39</b>