



## VICERRECTORADO DE ESTUDIOS ESTUDIOS PROPIOS

### 12630 - IV CURSO ENTRENAMIENTO PRÁCTICO EN MINDFULNESS MBET (IV 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**

4ª 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,



### ***Justificación del estudio propio, para publicidad***

---

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 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 online, es un curso cuatrimestral con una dedicación por parte del estudiante de 100 horas y, de ellas, 10 horas presenciales a distancia. Al tener un formato online, el estudiante no necesita desplazarse y puede realizarlo desde cualquier lugar que reúna las condiciones necesarias (conexión de internet y ordenador). 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 (Aula Virtual).

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 personal y profesional 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 las emociones y el estrés en el día a día.

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 de las emociones y el estrés, 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



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

---

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 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**

15 alumnos

#### **Número Máximo Admisible**

30 alumnos

### **Requisitos Específicos de acceso**

---

Ninguno.

### **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**

---



### **Lugar de presentación de la documentación solicitada al alumno**

---

ceee@um.es

### **Fechas destacadas a la actividad**

---

**Periodo Lectivo**

del 05/10/2020 al 31/01/2021

**Periodo académico**

del 05/10/2020 al 28/02/2021

**Periodo previsto de matrícula**

del 15/06/2020 al 28/09/2020

**Periodo previsto de solicitud de beca**

del 15/06/2020 al 28/09/2020

### **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 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 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 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>	0.4	0.4	0	0	0	0	0	0
<b>Grupos</b>		1	0	0	0	0	0	0
<b>Nº alumnos grupo</b>		15	0	0	0	0	0	0
<b>Horas de Trabajo</b>	10	10	0	0	0	0	0	0
<b>Presencialidad (horas)</b>	4	4	0	0	0	0	0	0
<b>CROBU, ROBERTO</b> (roberto@optimacoaching.es)	4	4	0	0	0	0	0	0
<b>Totales</b>	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

*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 cuestionarios tipo test y el análisis de los registros de prácticas recopilados por los estudiantes 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
<b>ECTS</b>	0.25	0	0	0	0	0.15	0	0.1
<b>Grupos</b>		0	0	0	0	1	0	1
<b>Nº alumnos grupo</b>		0	0	0	0	15	0	15
<b>Horas de Trabajo</b>	6.25	0	0	0	0	3.75	0	2.5
<b>Presencialidad (horas)</b>	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>CROBU, ROBERTO</b> (roberto@optimacoaching.es)	2.5	0	0	0	0	0	0	2.5
<b>Totales</b>	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. Contestación a preguntas y dudas de alumnos, debate en grupo y feedback sobre resultado de aplicación de las técnicas.

### Sistema de Evaluación

Mediante cuestionarios tipo test y el análisis de los registros de prácticas recopilados por los estudiantes 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
<b>ECTS</b>	0.25	0	0	0	0	0.15	0	0.1
<b>Grupos</b>		0	0	0	0	1	0	1
<b>Nº alumnos grupo</b>		0	0	0	0	15	0	15
<b>Horas de Trabajo</b>	6.25	0	0	0	0	3.75	0	2.5
<b>Presencialidad (horas)</b>	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>CROBU, ROBERTO</b> (roberto@optimacoaching.es)	2.5	0	0	0	0	0	0	2.5
<b>Totales</b>	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. Contestación a preguntas y dudas de alumnos, debate en grupo y feedback sobre resultado de aplicación de las técnicas.

### Sistema de Evaluación

Mediante cuestionarios tipo test y el análisis de los registros de prácticas recopilados por los estudiantes y entregados al profesor.

### Competencias que cubre

CE2, CG3



## Materias y Dedicación

### o MA4 - Entrenamiento en detección de 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
<b>CROBU, ROBERTO</b> (roberto@optimacoaching.es)	2.5	0	0	0	0	0	0	2.5
<b>Totales</b>	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. Contestación a preguntas y dudas de alumnos, debate en grupo y feedback sobre resultado de aplicación de las técnicas.

#### Sistema de Evaluación

Visionado del temario correspondiente en la plataforma de enseñanza virtual y práctica con tutoriales audiovisuales. Contestación a preguntas y dudas de alumnos, debate en Mediante cuestionarios tipo test y el análisis de los registros de prácticas recopilados por los estudiantes 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>	0.65	0.4	0	0	0	0.15	0	0.1
<b>Grupos</b>		1	0	0	0	1	0	1
<b>Nº alumnos grupo</b>		15	0	0	0	15	0	15
<b>Horas de Trabajo</b>	16.25	10	0	0	0	3.75	0	2.5
<b>Presencialidad (horas)</b>	4	4	0	0	0	0	0	0
<b>CROBU, ROBERTO</b> (roberto@optimacoaching.es)	6.5	4	0	0	0	0	0	2.5
<b>Totales</b>	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 cuestionarios tipo test y el análisis de los registros de prácticas recopilados por los estudiantes 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
<b>ECTS</b>	0.25	0	0	0	0	0.15	0	0.1
<b>Grupos</b>		0	0	0	0	1	0	1
<b>Nº alumnos grupo</b>		0	0	0	0	15	0	15
<b>Horas de Trabajo</b>	6.25	0	0	0	0	3.75	0	2.5
<b>Presencialidad (horas)</b>	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>CROBU, ROBERTO</b> (roberto@optimacoaching.es)	2.5	0	0	0	0	0	0	2.5
<b>Totales</b>	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. Contestación a preguntas y dudas de alumnos, debate en grupo y feedback sobre resultado de aplicación de las técnicas.*

### Sistema de Evaluación

*Mediante cuestionarios tipo test y el análisis de los registros de prácticas recopilados por los estudiantes 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
<b>CROBU, ROBERTO</b> (roberto@optimacoaching.es)	2.5	0	0	0	0	0	0	2.5
<b>Totales</b>	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. Contestación a preguntas y dudas de alumnos, debate en grupo y feedback sobre resultado de aplicación de las técnicas.

#### Sistema de Evaluación

Mediante cuestionarios tipo test y el análisis de los registros de prácticas recopilados por los estudiantes 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>	0.25	0	0	0	0	0.15	0	0.1
<b>Grupos</b>		0	0	0	0	1	0	1
<b>Nº alumnos grupo</b>		0	0	0	0	15	0	15
<b>Horas de Trabajo</b>	6.25	0	0	0	0	3.75	0	2.5
<b>Presencialidad (horas)</b>	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>CROBU, ROBERTO</b> (roberto@optimacoaching.es)	2.5	0	0	0	0	0	0	2.5
<b>Totales</b>	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. Contestación a preguntas y dudas de alumnos, debate en grupo y feedback sobre resultado de aplicación de las técnicas.*

### Sistema de Evaluación

*Mediante cuestionarios tipo test y el análisis de los registros de prácticas recopilados por los estudiantes y entregados al profesor.*

### Competencias que cubre

*CE7, 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>	0.25	0	0	0	0	0.15	0	0.1
<b>Grupos</b>		0	0	0	0	1	0	1
<b>Nº alumnos grupo</b>		0	0	0	0	15	0	15
<b>Horas de Trabajo</b>	6.25	0	0	0	0	3.75	0	2.5
<b>Presencialidad (horas)</b>	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>CROBU, ROBERTO</b> (roberto@optimacoaching.es)	2.5	0	0	0	0	0	0	2.5
<b>Totales</b>	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. Contestación a preguntas y dudas de alumnos, debate en grupo y feedback sobre resultado de aplicación de las técnicas.

### Sistema de Evaluación

Mediante cuestionarios tipo test y el análisis de los registros de prácticas recopilados por los estudiantes y entregados al profesor.

### Competencias que cubre

CE6, 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>	0.2	0.2	0	0	0	0	0	0
<b>Grupos</b>		1	0	0	0	0	0	0
<b>Nº alumnos grupo</b>		15	0	0	0	0	0	0
<b>Horas de Trabajo</b>	5	5	0	0	0	0	0	0
<b>Presencialidad (horas)</b>	2	2	0	0	0	0	0	0
<b>CROBU, ROBERTO</b> (roberto@optimacoaching.es)	2	2	0	0	0	0	0	0
<b>Totales</b>	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

*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 feed-back sobre resultado de aplicación de las técnicas.*

### Sistema de Evaluación

*Mediante cuestionarios tipo test y el análisis de los registros de prácticas recopilados por los estudiantes y entregados al profesor.*

### Competencias que cubre

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



## 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
<b>CROBU, ROBERTO</b> (roberto@optimacoaching.es)	10	0	10	0	0	0	0	0
<b>Totales</b>	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 cuestionarios tipo test y el análisis de los registros de prácticas recopilados por los estudiantes y entregados al profesor.

#### Competencias que cubre

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

## Calendario y Horarios

### o MA1 - Entrenamiento en atención consciente.

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

del 5 de Octubre de 2020 al 18 de Octubre de 2020 (14 días naturales / 11 días hábiles)

Horario: Flexible por tratarse de un curso online

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

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

del 19 de Octubre de 2020 al 25 de Octubre de 2020 (7 días naturales / 6 días hábiles)

Horario: Flexible por tratarse de un curso online



## Calendario y Horarios

---

- **MA3 - Entrenamiento en detección de emociones.**  
(0.25 ECTS - Presencialidad: 0h - 0%)  
del 26 de Octubre de 2020 al 1 de Noviembre de 2020 (7 días naturales / 6 días hábiles)  
Horario: Flexible por tratarse de un curso online
- **MA4 - Entrenamiento en detección de reacciones al estrés.**  
(0.25 ECTS - Presencialidad: 0h - 0%)  
del 2 de Noviembre de 2020 al 8 de Noviembre de 2020 (7 días naturales / 6 días hábiles)  
Horario: Flexible por tratarse de un curso online
- **MA5 - Entrenamiento en regulación del estrés.**  
(0.65 ECTS - Presencialidad: 4h - 24.62%)  
del 9 de Noviembre de 2020 al 22 de Noviembre de 2020 (14 días naturales / 12 días hábiles)  
Horario: Flexible por tratarse de un curso online
- **MA6 - Regulación del estrés en la resolución de problemas.**  
(0.25 ECTS - Presencialidad: 0h - 0%)  
del 23 de Noviembre de 2020 al 29 de Noviembre de 2020 (7 días naturales / 6 días hábiles)  
Horario: Flexible por tratarse de un curso online
- **MA7 - Regulación del estrés en las relaciones sociales I: empatía.**  
(0.25 ECTS - Presencialidad: 0h - 0%)  
del 30 de Noviembre de 2020 al 6 de Diciembre de 2020 (7 días naturales / 6 días hábiles)  
Horario: Flexible por tratarse de un curso online
- **MA8 - Regulación de estrés en las relaciones sociales II: asertividad.**  
(0.25 ECTS - Presencialidad: 0h - 0%)  
del 7 de Diciembre de 2020 al 13 de Diciembre de 2020 (7 días naturales / 4 días hábiles)  
Horario: Flexible por tratarse de un curso online
- **MA9 - Regulación del estrés en la gestión del tiempo.**  
(0.25 ECTS - Presencialidad: 0h - 0%)  
del 14 de Diciembre de 2020 al 23 de Diciembre de 2020 (10 días naturales / 9 días hábiles)  
Horario: Flexible por tratarse de un curso online
- **MA10 - Repaso final y feed-back**  
(0.2 ECTS - Presencialidad: 2h - 40%)  
del 7 de Enero de 2021 al 17 de Enero de 2021 (11 días naturales / 9 días hábiles)  
Horario: Flexible por tratarse de un curso online
- **MA11 - Ejercicios prácticos y cumplimentación de registros.**  
(1 ECTS - Presencialidad: 0h - 0%)  
del 5 de Octubre de 2020 al 31 de Enero de 2021 (119 días naturales / 96 días hábiles)  
Horario: Flexible por tratarse de un curso online

## Consideraciones Generales y/o Excepcionales sobre el Horario

---

Los módulos que componen el curso se recogenen 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 la participación en sesiones conjuntas online.  
Las prácticas se entregarán periódicamente 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 visualizar desde cualquier terminal de ordenador desde el Aula virtual UMU. Las tutorías online se realizarán también a través del Aula Virtual.

### 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**  
25 %

**Tasa de éxito**  
80 %

**Tasa de rendimiento**  
60 %

*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.*



## Transferencia y Reconocimiento de Créditos

---

### 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** PUIGSERVER PEÑALVER, MARIA CARMEN
- **Curriculum Extenso** CROBU, ROBERTO
- **Informe aprobación Promotor** SERVICIO DE FORMACIÓN PERMANENTE

### 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

IV 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 de 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
<b>Total Materias Obligatorias (11)</b>	<b>4</b>	<b>100</b>	<b>10</b>	<b>40</b>