



VICERRECTORADO DE ESTUDIOS ESTUDIOS PROPIOS

12996 - I CURSO DE INICIACIÓN AL MINDFULNESS (1 Edición)

Área de conocimiento

- Ciencias Sociales y Jurídicas

Áreas vinculadas a la actividad

- Ciencias Sociales y Jurídicas

Promotores UMU de la actividad

- CENTRO DE ESTUDIOS ECONÓMICOS Y EMPRESARIALES

Datos básicos

Créditos 3 ects	Horas por ECTS 25 horas	CRAU 1 créditos CRAU
Nº de ediciones consecutivas 4 ediciones	Porcentaje Presencialidad 0 %	¿Hay presencialidad física? No
Teléfonos de contacto 868883818 - 868883734	Email de contacto ceee@um.es	

Justificación del estudio propio, para publicidad

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

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



Justificación del estudio propio, para publicidad

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%). Este curso amplía nuestra oferta dando a todos aquellos interesados la oportunidad de iniciarse en la práctica del Mindfulness a través de un curso online de corta duración y coste reducido.

Con este curso se podrán obtener, entre otros, los siguientes beneficios:

- Descubrir las diferencias entre el Mindfulness y otras prácticas, para saber cuál utilizar según los fines que se persigan.
- Aprender a practicar meditación Mindfulness fácil y correctamente.
- Manejar la atención para lograr una práctica agradable y placentera.
- Utilizar el Mindfulness como interruptor de desconexión del estrés y el nerviosismo.
- Forjar un hábito de práctica diaria para meditaciones cortas pero muy eficaces.
- Conocer cómo superar los impedimentos habituales para la práctica y ganar constancia.

Además, con nuestro proyecto de aplicación práctica a través de Mini Coaching Automatizado haremos que cada participante logre integrar una práctica diaria corta y constante. El profesorado llevará a los participantes de la mano para definir una rutina de práctica adaptada a las circunstancias de cada uno y conseguir que la cumpla.

El curso tiene un formato íntegramente online y una duración de cinco semanas, en donde se abarcan los siguientes contenidos por semanas:

1. Qué es el Mindfulness y qué no es: diferencias entre Mindfulness y otras prácticas meditativas.
2. Mindflow y Mindfulness: cómo abrirse a la experiencia sin dejarse llevar por ella.
3. Mantener la atención y el foco.
4. Cómo superar los impedimentos y ganar constancia.
5. Integración de hábitos, análisis de resultados y mejoras.

El curso está diseñado para realizarlo al ritmo de cada participante dentro de una organización semanal e incluye vídeos, tareas, cuestionarios y otras actividades que se presentan de forma organizada en la plataforma de enseñanza virtual de la Universidad de Murcia. Los participantes tienen también acceso directo al profesorado para orientaciones, dudas, seguimiento y cualquier cosa que necesiten para aprovechar al máximo el curso.

Procedimiento de consulta interno y externo

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 y otros, 2009), reflejo del creciente interés que existe en relación al Mindfulness.

El 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 que el desarrollo de la atención sería la educación por excelencia. En este sentido, se pueden detallar otros ámbitos en los que el Mindfulness aporta beneficios avalados por la investigación basada en evidencias, y que pueden considerarse factores asociados a la mejora del rendimiento laboral, académico y la productividad prácticamente en cualquier profesión:

- Regulación del sueño
- Mejora de la atención
- Mejora en las relaciones interpersonales



Procedimiento de consulta interno y externo

- Mejora del autoconcepto

Por ello, el Mindfulness se está instalando como formación para integrarse en la vida de las personas y en las organizaciones como herramienta de apoyo para la consolidación de hábitos saludables y prevención del estrés, tal como indica el programa de entrenamiento MBSR (Mindfulness based stress reduction) del Oasis Center de la Universidad de Massachusetts del Dr. John Kabat Zinn (<http://www.umassmed.edu/cfm/training/>).

Por su parte, Shapiro y Carlson (2014) reunieron varias investigaciones que muestran cómo el Mindfulness ayuda al desarrollo de competencias relacionales asociadas a profesiones de ayuda y desarrollo de personas, identificando cinco competencias concretas:

1. Capacidad de atención y presencia
2. Actitudes de ayuda y apoyo
3. Auto-compasión y sintonía con uno mismo
4. Empatía y aceptación de los demás
5. Regulación de emociones

Todas estas demostraciones avalan la relevancia de una propuesta formativa en Mindfulness como la que supone este curso. Nuestra propuesta trata el mindfulness como una herramienta para el entrenamiento de habilidades de manejo de las emociones y la atención, 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.

Bibliografía citada:

Black D.S., Milam J., Sussman S. (2009): Sitting-Meditation Interventions Among Youth: A Review of Treatment Efficacy. *Pediatrics*, September 2009, vol. 124(3).

Shapiro S.L., Carlson L.E. (2014): *Arte y Ciencia del Mindfulness*. Biblioteca de Psicología, Descleé de Brouwer

INTERNO:

Desde 2015 el CEEE ha desarrollado una oferta formativa en Mindfulness y Gestión del Estrés en la Universidad de Murcia que contempla cursos online, presenciales y un título propio de Especialista Universitario.

Como resultado de las consultas recibidas por interesados y personas que finalmente no se matricularon en dichos cursos, se ha identificado un público objetivo que demanda una oferta formativa más corta y básica, de menor coste y para principantes. A este público se dirige este curso.

Número de alumnos en la actividad

Número mínimo previsto

10 alumnos

Número Máximo Admisible

100 alumnos

Requisitos Específicos de acceso

No se exigen requisitos específicos de acceso.



Páginas web de la actividad

- Centro de Estudios Económicos y Empresariales (<http://www.um.es/ceee>)
- Plataforma Aprendizaje (<http://aulavirtual.um.es>)

Lugar de presentación de la documentación solicitada al alumno

ceee@um.es

Fechas destacadas a la actividad

Periodo Lectivo

del 19/04/2021 al 23/05/2021

Periodo académico

del 19/04/2021 al 30/05/2021

Periodo previsto de matrícula

del 22/02/2021 al 12/04/2021

Periodo previsto de solicitud de beca

del 22/02/2021 al 12/04/2021

Competencias generales

- CG1 - Diferenciar el Mindfulness de otras prácticas
- CG2 - Conectar con la respiración para desconectar
- CG3 - Entrenamiento de la atención y el foco
- CG4 - Superar impedimentos para la práctica constante

Competencias específicas

- CE1 - Desarrollar la curiosidad
- CE2 - Desarrollar la apertura
- CE3 - Desarrollar la aceptación
- CE4 - Desarrollar la amabilidad

Materias y Dedicación



Materias y Dedicación

o MA1 - Qué es el Mindfulness y cómo practicarlo correctamente paso a paso

(obligatoria)

	Total	Clases Magistrales	Evaluación	Prácticas Clínicas	Prácticas Externas	Otras Prácticas	Seminario	Tutorías
ECTS	3	0.2	0.2	0	0	2.4	0	0.2
Grupos		1	1	0	0	1	0	1
Nº alumnos grupo		10	10	0	0	10	0	10
Horas de Trabajo	75	5	5	0	0	60	0	5
Presencialidad (horas)	0	0	0	0	0	0	0	0
CROBU, ROBERTO (roberto@optimacoaching.es)	30	5	5	0	0	15	0	5
Totales	30	5	5	0	0	15	0	5

Objetivos Formativos

Ayudar al alumno/a a diferenciar entre el Mindfulness y otras prácticas para saber cuál utilizar según los fines que se persigan, dirigirlo para practicar el Mindfulness correctamente, ayudarles a mantener la atención e incrementar su concentración y enseñarles a definir una rutina de práctica y comprometerles con su cumplimiento.

Contenidos Formativos

Qué es el Mindfulness y qué no es: diferencias entre Mindfulness y otras prácticas meditativas.
Mindflow y Mindfulness: cómo abrirse a la experiencia sin dejarse llevar por ella.
Mantener la atención y el foco.
Cómo superar los impedimentos y ganar constancia.
Consolidación de la práctica básica en el día a día.

Metodología docente

Exposición teórica en vídeos. Entrenamiento de ejercicios prácticos y técnicas en vídeo. Contestación a preguntas y dudas de alumnos/as en tutorías bajo petición. Cuestionarios con registros. Seguimiento y feed-back grupal sobre resultados de aplicación de las técnicas, si fuera necesario. Mini Coaching con cuadernillo para identificar el proyecto de trabajo a entregar: 10 horas de trabajo práctico semanal.

Sistema de Evaluación

Examen tipo test.

Competencias que cubre

CE1, CE2, CE3, CE4, CG1, CG2, CG3, CG4

Calendario y Horarios



Calendario y Horarios

- **MA1 - Qué es el Mindfulness y cómo practicarlo correctamente paso a paso**
(3 ECTS - Presencialidad: 0h - 0%)
del 19 de Abril de 2021 al 23 de Mayo de 2021 (35 días naturales / 29 días hábiles)
Horario: 15 horas a la semana

Días festivos y vacaciones

¿La propuesta de calendario por materias incluye como días lectivos del curso, días que son festivos y/o vacacionales en el calendario académico de la UMU? Sí

Al ser una actividad íntegramente on line, el estudiante se organiza su tiempo libremente.

Consideraciones Generales y/o Excepcionales sobre el Horario

Los módulos que componen el curso conforman un marco teórico-práctico de lecturas y ejercicios a los cuales el alumno/a tendrá que dedicar un total de 75 horas, de las cuales 5 serán en forma de vídeo-clases. Las vídeo-clases consistirán en vídeos y tutoriales a los que accederán desde la plataforma virtual, de forma que el/la estudiante no necesita desplazarse y puede realizarlo desde cualquier lugar que reúna las condiciones necesarias (conexión de internet, ordenador, cámara y altavoz/micrófono).

Las prácticas se valorarán mediante cuestionario con entrega semanal 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? Sí

Periodos de Exámenes

- **Primera convocatoria global**
del 19 de Abril de 2021 al 23 de Mayo de 2021 (35 días naturales / 29 días hábiles)

Infraestructuras y espacios

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

Medios materiales y servicios



Medios materiales y servicios

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

Contenidos educativos

A los/as alumnos/as se les facilitará todo el contenido teórico y práctico del curso mediante archivos pdf y tutoriales audiovisuales, los cuales no se podrán descargar a un terminal privado.

Plataforma de aprendizaje y GESTIÓN

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

La Actividad SÍ utilizará el Aula Virtual UMU como herramienta de teleenseñanza (<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, así como medio de comunicación con los alumnos.

Resultados Previstos

Tasa de abandono

25 %

Tasa de éxito

90 %

Tasa de rendimiento

68 %

Transferencia y Reconocimiento de Créditos

No hay.

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



Méritos

CROBU, ROBERTO (roberto@optimacoaching.es)

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

Desde 2011. Colaborador de Formación en Soft Skills para el Servicio Regional de Empleo de la Región de Murcia y para la Escuela de Administración Pública de la Región de Murcia.

2016. Creador y desarrollador de los contenidos de formación ON LINE en Soft Skills para el programa Talante Solidario de Fundación FADE.

2016 - 2018. Asesor del Servicio Regional de Empleo de la Región de Murcia y miembro del Grupo de Acción Local para el proyecto europeo ICARO Soft Skills.

Desde 2016. Creador y desarrollador del programa de Empleo del Servicio Regional de Empleo 100x100 Activación, para la activación de empleo y la inserción laboral, a través del entrenamiento en Soft Skills.



Anexo I - Distribución de materias

I CURSO DE INICIACIÓN AL MINDFULNESS

Materias Obligatorias

	ECTS	Horas Trabajo	Horas Presenciales	Horas Docentes
MA1 - Qué es el Mindfulness y cómo practicarlo correctamente paso a paso	3	75	0	30
Total Materias Obligatorias (1)	3	75	0	30



ANEXO. Ficha de propuesta de actividad susceptible de reconocimiento CRAU

12996 - I CURSO DE INICIACIÓN AL MINDFULNESS

Datos de la actividad

Créditos ECTS

3

Horas Totales Actividad

75 horas

Precios Públicos

Precio personal de la Universidad de Murcia	55,00
Precio personas externas a la Universidad de Murcia	95,00

Destinatarios

Este curso de carácter totalmente on line se dirige a todo el público interesado, con especial atención a profesionales de empresas e instituciones externas a la Universidad, independientemente de que posean título académico o no.

Periodo lectivo

Del 19 de Abril al 23 de Mayo del 2021

Participación activa (periodos de Exámenes)

- **Primera convocatoria global**
del 19 de Abril de 2021 al 23 de Mayo de 2021 (35 días naturales / 29 días hábiles)

Información sobre CRAU

- Nº créditos CRAU solicitados: 1
- Entrada solicitud: 03/01/2021
- La unidad de Estudios Propios recomienda 1.0 créditos