



VICERRECTORADO DE ESTUDIOS ESTUDIOS PROPIOS

13343 - V CURSO DE ENTRENAMIENTO PRÁCTICO EN MINDFULNESS MBET (V Edición)

Área de conocimiento

- Ciencias Sociales y Jurídicas

Áreas vinculadas a la actividad

- Ciencias
- Artes y Humanidades
- Ingeniería y Arquitectura
- Ciencias Sociales y Jurídicas
- Ciencias de la Salud

Promotores UMU de la actividad

- CENTRO DE ESTUDIOS ECONÓMICOS Y EMPRESARIALES

Datos básicos

Créditos 5 ects	Horas por ECTS 25 horas	CRAU 1.5 créditos CRAU
Nº de ediciones consecutivas 4 ediciones	Porcentaje Presencialidad 0 %	¿Hay presencialidad física? No
Teléfonos de contacto 868883734 - 868883818	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.



Justificación del estudio propio, para publicidad

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

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

En nuestro Centro de Estudios venimos impartiendo desde el año 2015 formación en Mindfulness 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 de doce semanas de duración con una dedicación por parte del estudiante de 125 horas. Al tener un formato online, los participantes no necesitan desplazarse y pueden realizarlo desde cualquier lugar que reúna las condiciones necesarias (conexión de internet y ordenador).

El curso está diseñado para realizarlo al ritmo de cada participante dentro de una organización semanal e incluye vídeos, 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.

Nuestra propuesta formativa aborda primeramente los mecanismos de funcionamiento psicológico asociados a las emociones y el estrés para después centrarse en cómo una persona puede aplicar el mindfulness en el entorno personal y profesional para gestionar las emociones y 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



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 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

10 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://https://aulavirtual.um.es/>)

Lugar de presentación de la documentación solicitada al alumno

ceee@um.es

Fechas destacadas a la actividad

Periodo Lectivo

del 26/09/2022 al 18/12/2022

Periodo académico

del 26/09/2022 al 23/12/2022

Periodo previsto de matrícula

del 20/07/2022 al 20/09/2022

Periodo previsto de solicitud de beca

del 20/07/2022 al 20/09/2022

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. 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.



Competencias generales

- CG7 - Desarrollar habilidades de regulación del estrés y de las emociones 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 y de las emociones 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 y de las emociones 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 gestión de las emociones y del 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 práctico en Mindfulness MBET**

(obligatoria)

	Total	Clases Magistrales	Evaluación	Prácticas Clínicas	Prácticas Externas	Otras Prácticas	Seminario	Tutorías
ECTS	5	2.5	0	0	0	2.5	0	0
Grupos		1	0	0	0	1	0	0
Nº alumnos grupo		10	0	0	0	10	0	0
Horas de Trabajo	125	62.5	0	0	0	62.5	0	0
Presencialidad (horas)	0	0	0	0	0	0	0	0
CROBU, ROBERTO (roberto@optimacoaching.es)	40	30	0	0	0	10	0	0
Totales	40	30	0	0	0	10	0	0

Objetivos Formativos

1. Conocer qué es el Mindfulness y cómo se practica la atención consciente.
2. Aprender a reconocer los juicios y el mecanismo cognitivo de su funcionamiento.
3. Identificar las principales emociones básicas y cómo funcionan: causas, mecanismos y efectos.
4. Aplicar el Mindfulness al reconocimiento de emociones.



Materias y Dedicación

5. Aprender a regular las emociones y el estrés: técnicas y su funcionamiento.
6. Detectar situaciones de conflicto y confrontación y anticipar a la reacción frente a ellas.
7. Conocer las distintas formas de comunicar, aprendiendo a escuchar para llegar a una comunicación más eficaz.
8. Detectar la asertividad y conocer cómo actuar ante ella.
9. Abordar la gestión del tiempo y la eficiencia.

Contenidos Formativos

1. Entrenamiento en atención consciente.
2. Entrenamiento en suspensión de juicios.
3. Entrenamiento en detección de emociones.
4. Entrenamiento en detección de respuestas emocionales.
5. Entrenamiento en regulación emocional y del estrés.
6. Regulación emocional en la resolución de problemas.
7. Regulación emocional en las relaciones interpersonales y comunicación: escucha atenta.
8. Regulación emocional en las relaciones interpersonales y comunicación: asertividad.
9. Regulación emocional en la gestión del tiempo.

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.

Sistema de Evaluación

Mediante cuestionarios tipo test y el análisis de los registros de prácticas.

Competencias que cubre

CE1, CE2, CE3, CE4, CE5, CE6, CE7, CG1, CG2, CG3, CG4, CG5, CG6, CG7, CG8, CG9

Calendario y Horarios

- o **MA1 - Entrenamiento práctico en Mindfulness MBET**
(5 ECTS - Presencialidad: 0h - 0%)
del 26 de Septiembre de 2022 al 18 de Diciembre de 2022 (84 días naturales / 67 días hábiles)
Horario: Flexible con 10 horas de dedicación semanal

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 un curso íntegramente on line el estudiante se organiza libremente su trabajo.



Consideraciones Generales y/o Excepcionales sobre el Horario

Los materiales del curso conforman un marco teórico-práctico de vídeos y tareas a los cuales los participantes tendrán que dedicar un total de 125 horas. A los materiales y prácticas se accederá 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 y ordenador, tablet o móvil). Los módulos y las prácticas se abordarán semanalmente dentro de las fechas de realización del curso.

Propuesta de Calendario de Exámenes y Actas

- ¿La actividad se puede superar durante los periodos comprendidos en el calendario de las materias? Sí
- ¿La actividad generará Actas con calificaciones? Sí

Periodos de Exámenes

- **Primera convocatoria global**
del 26 de Septiembre de 2022 al 18 de Diciembre de 2022 (84 días naturales / 67 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

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 participantes 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://https://aulavirtual.um.es/>

La plataforma de Aula Virtual se usará para facilitar a los participantes el material y casos prácticos para el correcto funcionamiento del Curso así como para la



Plataforma de aprendizaje y GESTIÓN

comunicación con los participantes.

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

Transferencia y Reconocimiento de Créditos

Según normativa

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

Precios Públicos

PRECIO PÚBLICO NO UMU	247,00
PRECIO PÚBLICO UMU	197,00

Número de Alumnos

Mínimo 10 alumnos / Máximo 30 alumnos



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

V CURSO DE ENTRENAMIENTO PRÁCTICO EN MINDFULNESS MBET

Materias Obligatorias

	ECTS	Horas Trabajo	Horas Presenciales	Horas Docentes
MA1 - Entrenamiento práctico en Mindfulness MBET	5	125	0	40
Total Materias Obligatorias (1)	5	125	0	40



ANEXO. Ficha de propuesta de actividad susceptible de reconocimiento CRAU

13343 - V CURSO DE ENTRENAMIENTO PRÁCTICO EN MINDFULNESS MBET

Datos de la actividad

Créditos ECTS

5

Horas Totales Actividad

125 horas

Precios Públicos

PRECIO PÚBLICO NO UMU	247,00
PRECIO PÚBLICO UMU	197,00

Destinatarios

El curso está dirigido a quienes deseen aprender técnicas de regulación de las emociones y del estrés, y estabilización de los focos de atención y de la mente 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.

Periodo lectivo

Del 26 de Septiembre al 18 de Diciembre del 2022

Participación activa (periodos de Exámenes)

- **Primera convocatoria global**
del 26 de Septiembre de 2022 al 18 de Diciembre de 2022 (84 días naturales / 67 días hábiles)

Información sobre CRAU

- Nº créditos CRAU solicitados: 1.5
- Entrada solicitud: 17/11/2021
- 1.5 CRAU reconocidos
- Fecha reconocimiento: 20/01/2022