

Mindfulness como estrategia para la gestión del estrés y el bienestar emocional

MINDFULNESS COMO ESTRATEGIA PARA LA GESTIÓN DEL ESTRÉS Y EL BIENESTAR EMOCIONAL (microcredencial)

Eje estratégico: Formación en hábitos saludables

Modalidad de formación: Híbrida

Colectivo al que se dirige: Personal docente e investigador

Plazas ofertadas: 25

Duración de la formación: 27,5 horas

Calendario:

Los miércoles días 12, 19, 26 de febrero, 5, 12, 19, 26 de marzo, 2, 9, 23 y 30 de abril de 10.30 a 13.00 horas en el **Edificio 45 Aula B03**

Cada semana se realizará el seguimiento asíncrono de los contenidos y las actividades propuestas en el [Aula Virtual](#)

Objetivos de la acción formativa:

1. Profundizar la comprensión del mindfulness: comprender los principios fundamentales del mindfulness y su aplicación práctica en entornos laborales y personales.
2. Desarrollar habilidades avanzadas de mindfulness: cultivar la autorregulación emocional, gestionar el estrés y fomentar la claridad mental en situaciones laborales y personales complejas.
3. Potenciar el bienestar integral desde la atención plena: promover el bienestar físico, emocional y mental en todas las áreas de sus vidas, atendiendo a la relación cuerpo y mente y la alimentación consciente.
4. Mejorar el rendimiento profesional: ayudar a los participantes a utilizar el mindfulness como una herramienta para mejorar su rendimiento laboral, focalizar la atención y concentración, aumentar la productividad, la creatividad y la toma de decisiones efectivas.
5. Cultivar relaciones laborales saludables: desarrollar la colaboración en entornos laborales, gestionar de manera efectiva los conflictos para cultivar una mayor estabilidad emocional y una comunicación no violenta, ante situaciones de presión o estrés.
6. Fomentar el liderazgo consciente: liderar con mayor eficacia, empatía y compasión mediante el uso de prácticas de mindfulness y una mayor conciencia de sí y de los demás.

Programa de contenidos:

1. Introducción al mindfulness en el ámbito universitario y profesional.
 - Definición y propósito del mindfulness.
 - Principios básicos del mindfulness: atención plena y conciencia.
 - Historia y evolución del mindfulness como herramienta para la gestión del estrés.

- Importancia del mindfulness en la vida personal y profesional.
- Aplicaciones del mindfulness en el ámbito académico y laboral.

2. Técnicas de mindfulness para la gestión del estrés y la autorregulación emocional.

- Beneficios para la salud física, emocional y mental: reducción del estrés, bienestar emocional, y mejora de la concentración.
- Meditación de respiración y escaneo corporal.
- Regulación emocional: manejo de impulsos y desapego de pensamientos negativos.
- Técnicas de mindfulness para manejar situaciones estresantes en el ámbito personal y laboral.

3. Promoción del bienestar integral: relación entre cuerpo y mente.

- Atención plena y autocompasión para mejorar la salud física y el bienestar emocional.
- Incorporación del mindfulness en la vida diaria para un bienestar integral.
- Alimentación consciente: mindfulness en los hábitos alimentarios.

4. Mindfulness para la mejora del rendimiento profesional.

- Estrategias para mejorar la atención y concentración en el trabajo.
- Técnicas para aumentar la productividad y la claridad mental.
- Aplicación del mindfulness en la toma de decisiones efectivas y resolución de problemas.

5. Cultivo de relaciones laborales saludables y gestión de conflictos.

- Comunicación no violenta y empática.
- Técnicas de mindfulness para gestionar conflictos y estrés en el entorno laboral.
- Desarrollo de la colaboración y estabilidad emocional en las relaciones laborales.

6. Mindfulness y liderazgo consciente.

- Desarrollo del liderazgo basado en la atención plena, empatía y compasión.
- Autoconciencia en la toma de decisiones y gestión de equipos.
- Estrategias de mindfulness para liderar con presencia, claridad y efectividad.

Metodología:

1. Enfoque Teórico-Práctico.

- Objetivo: combinar conceptos teóricos con la práctica regular de ejercicios de mindfulness.
- Cómo se implementa: cada sesión incluirá una breve introducción teórica seguida de ejercicios prácticos. El aprendizaje será experiencial, de modo que los participantes puedan vivenciar los beneficios del mindfulness directamente.

2. Sesiones presenciales o virtuales en formato de taller.

- Estructura: el curso se organiza en sesiones semanales, con una primera parte teórica y una segunda parte práctica para realizar ejercicios guiados.
- Interacción: se fomentará la participación activa, permitiendo la interacción del grupo a través de reflexiones compartidas sobre las experiencias y desafíos al aplicar mindfulness en su día a día.

3. Reflexión individual y grupal.

- Objetivo: fomentar la reflexión sobre las experiencias y el impacto del mindfulness en la gestión del estrés y el bienestar emocional.
- Cómo se implementa: al final de cada sesión, se invita a cada participante a compartir sus reflexiones en grupo sobre los desafíos que encontraron y los cambios que percibieron.
- Tareas para la reflexión individual: entre sesiones, cada participante registrará sus experiencias diarias de mindfulness en un diario, identificando patrones de estrés o momentos de bienestar.

4. Tareas entre sesiones.

- Práctica diaria: Se propondrá que los participantes realicen ejercicios breves de mindfulness durante 10-15 minutos al día (meditación de respiración, escaneo corporal, atención plena en actividades).
- Integración en la vida laboral y personal: cada participante se enfocará en aplicar la atención plena en situaciones de estrés cotidiano, tanto en el ámbito laboral (interacciones con colegas y estudiantado) como en su vida personal.

5. Uso de materiales de apoyo

- Guías y recursos: se proporcionarán guías de ejercicios, meditaciones guiadas en formato de audio o video (direcciones webs), y material de lectura complementaria sobre mindfulness (archivos pdf) y su impacto en el estrés y el bienestar emocional.
- Diario de mindfulness: cada participante mantendrá un diario donde registre sus experiencias con las prácticas y reflexione sobre cómo están influyendo en su vida diaria y profesional.

6. Evaluación continua y retroalimentación.

- Autodiagnóstico del estrés: al inicio y al final del curso, cada participante completará un cuestionario para autoevaluar su nivel de estrés y bienestar emocional.
- Evaluación reflexiva: al final del curso, cada participante entregará un ensayo o informe corto reflexionando sobre cómo el mindfulness ha impactado su capacidad para gestionar el estrés y mejorar su bienestar emocional en el ámbito universitario.
- Retroalimentación en grupo: se realizará una evaluación grupal, donde las personas participantes compartan cómo han integrado mindfulness en su trabajo como profesorado universitario.

7. Adaptación a contextos universitarios.

- Aplicación directa a la docencia: se propondrán estrategias específicas para que el profesorado integre mindfulness en su interacción con colegas y estudiantado, como pausas breves de respiración consciente antes de reuniones, clases o exámenes, o actividades de atención plena en el aula.
- Manejo del estrés laboral: cada participante aprenderá a reconocer sus propios patrones de estrés y desarrollar estrategias basadas en mindfulness para afrontarlos.

Resultados de aprendizaje:

1. Comprensión del concepto y los fundamentos del mindfulness.

Indicadores de logro:

- Explicar el concepto de mindfulness y su relación con la meditación.
- Describir los beneficios del mindfulness para la salud física, mental y emocional.

2. Desarrollo de técnicas básicas de mindfulness para la gestión del estrés.

Indicadores de logro:

- Aplicar de manera efectiva al menos tres técnicas de mindfulness (meditación de respiración, escaneo corporal, atención plena en actividades cotidianas).
- Incorporar prácticas diarias de mindfulness para gestionar situaciones estresantes en el ámbito personal y laboral.

3. Aplicación del mindfulness para mejorar la atención y concentración.

Indicadores de logro:

- Utilizar técnicas de mindfulness para mejorar el enfoque y la atención plena en tareas académicas y laborales.
- Reconocer distracciones mentales y aplicar estrategias de mindfulness para regresar al momento presente.

4. Desarrollo de habilidades para manejar impulsos y regular emociones.

Indicadores de logro:

- Identificar impulsos emocionales y pensamientos automáticos en situaciones desafiantes.
- Aplicar técnicas de autorregulación emocional, como la observación sin juicio y el desapego de pensamientos negativos.

5. Mejora del bienestar emocional en el ámbito personal y profesional.

Indicadores de logro:

- Reportar una reducción en los niveles de estrés y ansiedad a través de la autoevaluación y las reflexiones individuales.
- Aplicar mindfulness en interacciones con estudiantado y colegas, creando un entorno de trabajo más equilibrado y positivo.

6. Integración de mindfulness en la vida laboral y personal.

Indicadores de logro:

- Incorporar pausas de mindfulness durante las clases o sesiones de trabajo para reducir la tensión.
- Desarrollar una rutina de práctica de mindfulness adaptada a su estilo de vida, incluyendo actividades cotidianas y laborales.

7. Capacidad para enseñar y compartir mindfulness en el entorno académico.

Indicadores de logro:

- Diseñar actividades breves de mindfulness para el estudiantado, como ejercicios de atención plena al inicio o final de una clase.
- Guiar al estudiantado en prácticas de mindfulness básicas para mejorar su atención y manejo del estrés académico.

Criterios para acreditar la formación realizada:

Evaluación Continua y Retroalimentación.

- Autodiagnóstico del estrés: al inicio y al final del curso, cada persona participante completará un cuestionario para autoevaluar su nivel de estrés y bienestar emocional.
- Evaluación Reflexiva: al final del curso, cada persona participante entregará un ensayo o informe corto reflexionando sobre cómo el mindfulness ha impactado su capacidad para gestionar el estrés y mejorar su

bienestar emocional en el ámbito universitario.

- Retroalimentación en grupo: se realizará una evaluación grupal, donde las personas participantes compartan cómo han integrado mindfulness en su trabajo como profesorado universitario.

Plazo de presentación de solicitudes: hasta el día **5 de febrero de 2025 inclusive**.

Personas formadoras:

- D. Antonio Hilario Martín Padilla

Licenciado en Psicología con un Máster en Educación para el Desarrollo, Sensibilización Social y Cultura de Paz, y Doctor en Ciencias de la Educación con Sobresaliente Cum Laude. Profesor Permanente Laboral en la Universidad Pablo de Olavide, impartiendo asignaturas en Grado en Educación Social, Trabajo Social y Doble Grado en Educación Social y Trabajo Social. Especializado en “Nuevas Tecnologías aplicadas al ámbito socioeducativo”, "Metodologías educativas innovadoras" y en “Diseño de proyectos de intervención Social”. Docente en los Masters de Educación Secundaria y Desarrollo, sensibilización social y cultura de paz. Miembro del grupo de Educación (GEDUPO) con contribuciones en proyectos de innovación docente y publicaciones en congresos nacionales e internacionales. Experiencia destacada en investigación educativa y formación didáctica para la docencia universitaria. Gran experiencia en el sector privado de la formación desde 2001. Coordinador de formación e innovación en AFOE Formación desde 2001 hasta agosto de 2024 y colaborador externo habitual de centros de formación como ADAMS, FOES, GEFORAN o IMF.

- D.^a Laura Molina García

Laura Molina García. Doctora en Educación, tesis "Mindfulness: cultivando la atención consciente: Efectividad de la intervención basada en el mindfulness (MBI) para el crecimiento personal y laboral en profesionales de la administración pública (Cum Laude). Licenciada en Pedagogía. Especialista y Máster universitario en Mindfulness. Máster universitario en Género e igualdad. Experta como Agente de igualdad de oportunidades entre mujeres y hombres, Experta universitaria en Tutoría y Enseñanza E-learning, Experta universitaria en Educación Social y Animación Sociocultural Experta en gestión de la Calidad. Doctoranda en la Universidad de Almería. Presidenta y directora de formación de la entidad AFOE Formación. Experiencia laboral: Coordinación y docencia en Expertos y Especialistas de las Universidades: Universidad Pablo de Olavide (Sevilla), Universidad Nebrija (Madrid) y Universidad Juan Carlos I (Madrid). Docente (PSI) de la Universidad Pablo de Olavide 2012, 2015. Docente de formación continua en la Diputación de Sevilla (2012, 2018-2021). Miembro del comité de la Revista Educativa Digital Hespérides. Miembro del comité organizador del Congreso Internacional En Educación e Innovación, Innovagogía, desde 2012 a la actualidad.