



Coordinador

Apellidos, nombre	RUEDA VILLÉN, BELÉN DE
Email	belenrv@ugr.es
Centro	FACULTAD DE CIENCIAS DEL DEPORTE
Departamento	EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTIVA

Datos generales de la actividad formativa

**Nombre de la Convocatoria**

MINDFULNESS Y EQUILIBRIO EMOCIONAL II. CONEXIÓN CON LOS DEMÁS

**Tipología acción formativa**

Cursos y Talleres

**Línea de formación** *Línea 3*

Mejora de la docencia e innovación educativa: Formación e innovación para capacitar al PDI para la incorporación en las prácticas docentes de aspectos referidos a la inclusión, igualdad, emprendimiento, vida saludable, sostenibilidad, internacionalización, digitalización y virtualización de la enseñanza.

**Nivel de formación** *Acciones de formación avanzadas*

Se refieren a acciones formativas que requieren una cierta experiencia previa en el tópico de conocimiento, proponen una profundización temática y generación de contenidos aplicados; plantean la innovación y mejora de prácticas docentes, didácticas, metodológicas y evaluativas; y posibilidad de investigación o transferencia de la docencia en redes profesionales.

**Criterios de selección del profesorado**

Profesorado de la UGR, becarios/as e investigadores/as con encargo docente en el POD en el curso académico al que se refieran las acciones. En caso de que el número de solicitudes exceda al de plazas disponibles se efectuará una selección por sorteo entre todos los solicitantes, de acuerdo con el orden alfabético de opositores de la Junta de Andalucía para ese año.

**Resumen**

El estilo de vida que tenemos está cada vez más lejos de lo que esencialmente necesitamos como seres humanos: salud, bienestar, seguridad y conexión. Los sistemas de producción, la cultura, la política y la sociedad constantemente nos exigen más y más, estamos continuamente sobre estimulados y centrados en nosotros mismos casi de manera narcisista, lo que hace que el individualismo, el estrés y la reacción natural

ante las amenazas reales y percibidas, sean lo que predomina en la vida de las sociedades “avanzadas” de gran parte del planeta. Esta situación activa respuestas emocionales de frustración, miedo e ira que nos lleva a una actividad frenética para conseguir ventajas competitivas, acceder a bienes materiales y de consumo que sustentan nuestra supuesta “felicidad” y que están poniendo en riesgo la vida en el planeta.

La propuesta que hacemos es la de cultivar un modelo de ser humano más consciente y conectado con la vida, a través de la autoconciencia, conocimiento y comprensión de nuestro cerebro/mente, accediendo a nuestra vida mental subjetiva: sensaciones, emociones, pensamientos, imágenes, recuerdos... Desarrollando la conciencia del otro para conectar desde el respeto, la empatía y el afecto con los demás, y la conciencia del nosotros, desarrollando una ética que nos lleve a pensar en el bien común.

Proponemos con esta intervención crear espacios de reflexión conjunta que nos permitan desarrollar esta mayor conciencia sintonizando con la realidad del “yo”, del “tú” y del “nosotros” desde una perspectiva amable y compasiva, no desde el reproche, la crítica o la culpa que consume mucha energía, tiempo y recursos, sino descubriendo y potenciando nuestros recursos internos de amor, sensibilidad, empatía, compasión que pueden hacer más sostenible nuestra vida en el planeta. Buscamos facilitar una mayor y mejor adaptación a nuestro entorno complejo y cambiante que permita relaciones más humanas, solidarias y cooperativas y crear las condiciones que estimulen en el contexto universitario una acción comprometida con auténticos valores humanos.

Por último, creemos que estamos en un momento en el que lo que individualmente hagamos es insuficiente para remediar la situación actual. La naturaleza y complejidad de los problemas a los que tenemos que hacer frente se escapan a la inteligencia y el equilibrio individual, por eso abogamos por una inteligencia colectiva, para lo que es necesario el desarrollo de habilidades de relación y de actitudes de corresponsabilidad y cooperación que trabajaremos en esta parte del programa.

## **Objetivos**

Desarrollar nuevas estrategias de Mindfulness y conexión con los demás, con el fin de incorporarlas tanto en el aula como en la vida cotidiana.

Comprender y experimentar que ser más conscientes del propio funcionamiento de la mente, permite estar más abiertos a las experiencias sin prejuicios y condicionantes y conectar con la mente de los demás..

Incorporar la salud emocional al ámbito de la docencia universitaria, desarrollando estrategias motivación para el cambio

Aprender estilos de afrontamiento y resolución de conflictos a nivel grupal, a través de la comunicación consciente.

Analizar y profundizar en los valores de la ecuanimidad y cultivo de la compasión como actitudes de facilitación emocional a nivel grupal

Aprender estrategias de liderazgo y gestión emocional

Desarrollar competencias transversales en Sostenibilidad, desde Mindfulness

Desarrollar líneas de innovación/ investigación multidisciplinares de Mindfulness, valorando el impacto y la transferencia a nivel social

\*Objetivos de Desarrollo Sostenible con los que se alinea:(basados en los indicadores y metas que marca la agenda 2030, y adaptados a la acción formativa) ODS 3,4,16,17

## **Dirección administrativa**

Secretariado de Formación, Innovación y Evaluación Docente

Unidad de Calidad Innovación Docente y Prospectiva

Complejo Administrativo Triunfo, Pabellón 9

Acera del Hospicio s/n. 18071, Granada

Telf. 958248902

Convocatoria						
Nº de plazas		40				
Nº de horas totales		35	Presenciales	29	No Presenciales	6
Presencial/On-line para Ceuta y Melilla		SI				
Fecha de celebración		Del 09/04/2021 al 21/05/2021				
Lugar de celebración						
ONLINE (GOOGLE MEET)						
Criterios de Evaluación						
<p>1. Asistencia al 80% de las horas presenciales.</p> <p>2. Diseño y realización de un portfolio de los contenidos desarrollados en el curso, y las estrategias de intervención para incorporarlas a nivel académico y personal.</p> <p>3. Reflexión grupal de las conclusiones obtenidas en la actividad formativa y exposición.</p>						

Sesión 1	
Fecha	09/04/2021
Num. de horas	4
Horario	10-14 HORAS
Contenido	
CARMEN VERDEJO LUCAS	
<b>1.- Interdependencia desde la visión de Mindfulness</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Humanidad compartida</li> <li>• Leyes de sostenibilidad emocional</li> <li>• Sabiduría y compasión. Aceptación en las relaciones</li> <li>• Buscar y cultivar la calma</li> </ul>	
Sesión 2	
Fecha	16/04/2021
Num. de horas	4
Horario	10-14
Contenido	
CARMEN VERDEJO y BELEN DE RUEDA	
<b>2.-Comunicación consciente</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• vínculo afectivo y conexión</li> <li>• La Observación</li> <li>• Sentimientos y necesidades</li> <li>• Pedir lo que necesitamos</li> <li>• Auto empatía/empatía</li> <li>• Expresión asertiva</li> <li>• Escucha empática</li> <li>• Como mejorar las relaciones desde la Comunicación verbal y no verbal</li> </ul>	

Sesión 3	
Fecha	23/04/2021
Num. de horas	4
Horario	10-14
<b>Contenido</b>	
<b>CARMEN VERDEJO LUCAS</b> <b>3.-Cualidades del corazón. Ecuanimidad y alegría compartida</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ecuanimidad</li> <li>• Autoconciencia</li> <li>• Aceptación y apreciación</li> <li>• Enemigos de la ecuanimidad</li> <li>• Obstáculos</li> <li>• Alegría compartida</li> <li>• Cimentar las relaciones</li> <li>• Cultivar la confianza</li> <li>• Enemigos de la alegría compartida</li> <li>• Obstáculos</li> </ul>	
Sesión 4	
Fecha	30/04/2021
Num. de horas	4
Horario	10-14
<b>Contenido</b>	
<b>CARMEN LEON</b> <b>4.-¿Qué es y qué no es compasión?</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Cómo actúa la compasión: mecanismos y eficacia de la compasión</li> <li>• Autoestima y compasión</li> <li>• Miedo a la compasión</li> <li>• Sustituir la autocrítica por la compasión</li> <li>• La importancia de la figura del apego</li> <li>• Importancia de la compasión hacia uno mismo y hacia los demás</li> </ul>	
Sesión 5	
Fecha	07/05/2021
Num. de horas	4
Horario	10-14
<b>Contenido</b>	
<b>PILAR POSADAS DE JULIAN</b> <b>5.-Felicidad y trascendencia como valores personales y sociales</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• La felicidad: un estado de paz interior</li> <li>• El estado de flujo como generador de felicidad</li> <li>• Fluir con nuestras fortalezas y virtudes</li> <li>• Creatividad y apreciación de la belleza como herramientas de trascendencia</li> <li>• Co-creando juntos/as</li> </ul>	

Sesión 6	
Fecha	14/05/2021
Num. de horas	4
Horario	10-14
<b>Contenido</b>	
RAFAEL MOLINA SANCHEZ <b>6.-Teoría evolutiva organizacional: del rojo al raro color Teal</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Un modelo de liderazgo para cada situación</li> <li>• El liderazgo y la gestión emocional</li> <li>• Aterrizando en el concepto de conflicto</li> <li>• Las tres dimensiones del conflicto. Yo, nosotros y ellos</li> <li>• Valores y saboteadores</li> <li>• Los colores de un equipo</li> <li>• Las toxinas de la comunicación.</li> <li>• La comunicación no violenta: hablar desde la necesidad</li> <li>• Estrategias: Relaciones Vs Metas</li> </ul>	
Sesión 7	
Fecha	21/05/2021
Num. de horas	5
Horario	10-15
<b>Contenido</b>	
FERNANDO MORALES RUEDA / ARTURO TAPIA HERNÁNDEZ / MARÍA RODRÍGUEZ ESCUDERO <b>7.-Acción comprometida con los valores. Propuesta de TERCER PAISAJE (como desarrollar competencias transversales en Sostenibilidad, desde Mindfulness)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Baño de Bosque</li> <li>• Taller de creatividad y diseño basado en la naturaleza</li> <li>• Creación de un Jardín como espacio de encuentro entre sociedad y naturaleza</li> <li>• Meditación en la naturaleza y despedida</li> </ul>	

Ponentes de la Convocatoria	
Nombre y apellidos	D.ª MARÍA DEL CARMEN LEÓN LÓPEZ
Nombre y apellidos	D. RAFAEL MOLINA SÁNCHEZ
Nombre y apellidos	D. FERNANDO MORALES DE RUEDA
Nombre y apellidos	D.ª MARÍA DEL PILAR POSADAS DE JULIÁN
Nombre y apellidos	D.ª BELÉN DE RUEDA VILLÉN
Nombre y apellidos	D. ARTURO TAPIA HERNÁNDEZ
Nombre y apellidos	D.ª MARÍA DEL CARMEN VERDEJO LUCAS