



Coordinador

Apellidos, nombre RUEDA VILLÉN, BELÉN DE

Email belenv@ugr.es

Datos generales de la actividad formativa

**Nombre de la Convocatoria**

DESARROLLO PERSONAL Y GESTIÓN EMOCIONAL: MINDFULNESS ANTE LA AGENDA 2030 Y ODS. HÁBITOS DE VIDA SOSTENIBLE

**Tipología acción formativa**

Grupos docentes de formación

**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, la crisis sanitaria y socioeconómica, 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, 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, y la incluiremos en el itinerario formativo de Desarrollo Humano Sostenible, desde el bienestar individual al bienestar colectivo, siguiendo como hoja de ruta los ODS, e impulsando una transformación individual que tenga repercusión a nivel social.

## **Objetivos**

- Introducir la metodología de Mindfulness en el ámbito de la docencia universitaria como sistema de aprendizaje que fomenta la calidad de vida e incorporarlo como hábito de vida sostenible y saludable, en las relaciones docente/discente
  - Comprender y experimentar que ser más conscientes del propio funcionamiento de la mente, al autoconocimiento, permite estar más abiertos a las experiencias sin prejuicios y condicionantes, ejerciendo una influencia positiva en otras personas, contribuyendo al desarrollo y crecimiento propio y ajeno.
  - Incorporar la salud emocional al ámbito de la docencia universitaria, incorporando el movimiento corporal como vehículo de desarrollo de autoconocimiento y gestión de las emociones
    - Introducir los beneficios de la meditación en la salud física y emocional
    - Realizar prácticas de mindfulness en la naturaleza como medio para relacionar y conectar con los ODS
      - Aprender estilos de afrontamiento y resolución de conflictos a nivel grupal, a través de la comunicación consciente.
      - Aprender estrategias de liderazgo y gestión emocional
      - Desarrollar competencias transversales en Sostenibilidad, desde Mindfulness
      - Proponer líneas de innovación/ investigación interdisciplinarias de Mindfulness, valorando el impacto y la transferencia a nivel social

## **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	35				
Nº de horas totales	36	Presenciales	31	No Presenciales	5
Fecha de celebración	Del 13/01/2023 al 24/02/2023				
<b>Lugar de celebración</b>					
Espacio V Centenario UGR AULA 3					
<b>Criterios de Evaluación</b>					
<p>1. Asistencia al 80% de las horas presenciales.</p> <p>2. . Realización de un incidente crítico individual o en equipo, para realizar acciones de compromiso con el desarrollo humano sostenible(40/100).</p> <p>3. Participación activa para generar debates y compromisos de acción de los contenidos que se imparten durante la formación,y realización de propuestas con el fin de implementarlo en la docencia e investigación. Propuesta colectiva de diseño de un programa transversal de mindfulness desde acciones que impulsen los ODS,para el logro de una Universidad más sostenible (60/100).</p>					

Sesión 1	
Fecha	13/01/2023
Num. de horas	4
Horario	10-14 horas
<b>Contenido</b>	
PONENTE: PROF. CARMEN VERDEJO LUCAS CONTENIDOS: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Interdependencia y conexión con lo demás desde la visión de Mindfulness</li> <li>• Leyes de sostenibilidad emocional</li> <li>• Sabiduría y compasión. Aceptación de las relaciones</li> <li>• Buscar y cultivar la calma.</li> <li>• Transferencia práctica en las aulas universitarias</li> </ul>	
Sesión 2	
Fecha	20/01/2023
Num. de horas	4
Horario	10-14 horas
<b>Contenido</b>	
PONENTE: PROF. DRA. BELÉN DE RUEDA VILLÉN CONTENIDOS: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Comunicación consciente como hábito de vida sostenible</li> <li>• Metodología PACIENCIA:</li> <li>• Presencia, vínculo afectivo</li> <li>• Activar el freno, habitar el cuerpo</li> <li>• Conectar para afianzar</li> <li>• Indagar para no dejarte llevar</li> <li>• Enraizado en tus valores</li> <li>• Nutrir con amabilidad</li> <li>• Compasión</li> <li>• Intención de practicar</li> <li>• Amor y cuidado</li> </ul>	

Sesión 3	
Fecha	27/01/2023
Num. de horas	4
Horario	10-14 horas
<b>Contenido</b>	
PONENTE: PROF. YOLANDA GARFIA MIRAS CONTENIDOS:	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mindfulness y la actitud para generar nuevos hábitos de vida sostenibles</li> <li>• Cuales son las actitudes de Mindfulness?</li> <li>• Tomando consciencia de nuestros patrones</li> <li>• Creando nuevos hábitos</li> <li>• Transferencia a la vida cotidiana</li> </ul>	
Sesión 4	
Fecha	03/02/2023
Num. de horas	4
Horario	10:14 horas
<b>Contenido</b>	
PONENTE: PROF. DR. RAFAEL MOLINA SANCHEZ CONTENIDOS:	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rol del lider emocional para impulsar el desarrollo humano sostenible: ODI</li> <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>• Las toxinas de la comunicación.</li> <li>• La comunicación no violenta: hablar desde la necesidad</li> <li>• Estrategias: Relaciones Vs Metas</li> </ul>	
Sesión 5	
Fecha	10/02/2023
Num. de horas	4
Horario	10-14 horas
<b>Contenido</b>	
PONENTE: PROF. PILAR POSADAS DE JULIAN CONTENIDOS:	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Felicidad y trascendencia como valores personales y sociales</li> <li>• La creatividad como herramienta de trascendencia</li> <li>• Consciencia física, mental y emocional</li> <li>• Relajación física, mental y emocional</li> </ul>	
Sesión 6	
Fecha	17/02/2023
Num. de horas	4
Horario	10-14 horas
<b>Contenido</b>	
PONENTE: PROF. ALEJANDRO MORENO DURAN CONTENIDOS:	

- Percepciones y patrones mentales
- La Escucha activa
- La mente única.
- La doma del buey
- Aplicaciones a la vida cotidiana

### Sesión 7

**Fecha** 24/02/2023

**Num. de horas** 7

**Horario** 10-17 horas

#### Contenido

PONENTES: PROF: FERNANDO MORALES, ARTURO TAPIA

#### CONTENIDOS:

Jornada de Práctica intensiva Mindfulness en el entorno de la naturaleza. Acción comprometida con los valores. Propuesta de TERCER PAISAJE (como desarrollar competencias transversales en Sostenibilidad, desde Mindfulness)

- Baño de Bosque
- Taller de creatividad y diseño basado en la naturaleza
- Creación de un Jardín como espacio de encuentro entre sociedad y naturaleza
- Meditación en la naturaleza y despedida

### Ponentes de la Convocatoria

**Nombre y apellidos** D.ª YOLANDA GARFIA MIRAS

**Nombre y apellidos** D. RAFAEL MOLINA SÁNCHEZ

**Nombre y apellidos** D. FERNANDO MORALES DE RUEDA

**Nombre y apellidos** D. ALEJANDRO MORENO DURAN

**Nombre y apellidos** D.ª MARÍA DEL PILAR POSADAS DE JULIÁN

**Nombre y apellidos** D. ARTURO TAPIA HERNANDEZ

**Nombre y apellidos** D.ª MARÍA DEL CARMEN VERDEJO LUCAS