



RECONOCIMIENTO DE CRÉDITOS POR
ACTIVIDADES UNIVERSITARIAS

- ☒ CULTURALES
☐ DEPORTIVAS
☐ DE REPRESENTACIÓN ESTUDIANTEL
☐ SOLIDARIAS Y DE COOPERACION

Renovación

No

CENTRO, SERVICIO U ÓRGANO PROPONENTE

Vicerrectorado de Innovación Social, Empleabilidad y Emprendimiento

TÍTULO DE LA ACTIVIDAD

Taller de “Innovación y bienestar con enfoque en Mindfulness”

WEB DE LA ACTIVIDAD (en su caso)

ORGANIZA

Vicerrectorado de Innovación Social, Empleabilidad y Emprendimiento

DIRECTOR/A

(que certificará la asistencia y participación en la actividad)

M^a Eugenia García Rubiño

FECHA DE REALIZACIÓN

del 23-09-2024 al 29-11-2024

Nº DE HORAS

30

CREDITOS SOLICITADOS

3

CREDITOS CONCEDIDOS

1

JUSTIFICACION Y MEMORIA EXPLICATIVA (extensión máxima: 1.500 caracteres sin espacios)

El Taller de “Innovación y bienestar con enfoque en Mindfulness” tiene como objetivo proporcionar a los estudiantes conocimientos y habilidades prácticas para gestionar el estrés y mejorar su bienestar durante su vida académica. Se enfoca en la aplicación de prácticas de Mindfulness para la organización de exámenes y presentaciones orales. Fomenta la creatividad, el pensamiento crítico y la capacidad de gestionar el tiempo y proyectos académicos de manera efectiva. Además, se destacará la importancia de la corporalidad y la cinestesia en la gestión del tiempo y en el desarrollo de habilidades para eliminar el miedo escénico y mejorar las presentaciones orales. Reconocer y utilizar el lenguaje corporal, así como ser conscientes de los movimientos y la postura, complementan las técnicas de Mindfulness, ayudando a los estudiantes a sentirse más seguros y a transmitir sus ideas con mayor claridad y confianza. Los estudiantes aprenderán a identificar problemas relacionados con el estrés académico y el bienestar, diseñar soluciones innovadoras que integren prácticas de Mindfulness, gestionar sus estudios y presentar sus ideas de manera efectiva. El taller incluirá sesiones teóricas, prácticas y trabajo en equipo, proporcionando una experiencia completa y aplicable al mundo real.

Por tanto, este taller permitirá a los estudiantes adquirir competencias valiosas, mejorar su rendimiento académico y en presentaciones orales, todo con un enfoque en prácticas de Mindfulness.

PLAN DE LA ACTIVIDAD, PROGRAMA, CONTROL DE ASISTENCIA, MÉTODO DE EVALUACIÓN, EN SU CASO (extensión máxima: 3.500 caracteres sin espacios)

Bloque 1: Introducción al Mindfulness y bienestar académico (6 horas, 3 sesiones)

- Conceptos básicos de Mindfulness y bienestar.
- Beneficios del Mindfulness en la vida académica.
- Técnicas básicas de Mindfulness: respiración, meditación y atención plena para reducir el estrés.

Bloque 2: Organización y gestión del tiempo (4 horas, 2 sesiones)

- Metodologías de organización académica.
- Técnicas de planificación y gestión del tiempo para exámenes.
- Importancia de la corporalidad y la cinestesia en la gestión del tiempo y reducción del estrés.

Bloque 3: Innovación y presentaciones eficaces (10 horas, 5 sesiones)

- Técnicas de comunicación efectiva y presentación oral.
- Desarrollo de habilidades para hablar en público y defender trabajos académicos.
- Incorporación de la corporalidad y la cinestesia para eliminar el miedo escénico y mejorar las presentaciones orales.

Bloque 4: Trabajo en equipo y aplicación práctica (10 horas, 5 sesiones)

- Aplicación práctica de técnicas de Mindfulness en proyectos académicos.
- Sesiones de trabajo en equipo para desarrollar y presentar un proyecto final.

Este taller integral permite a los estudiantes adquirir competencias valiosas, mejorar su rendimiento académico y en presentaciones orales, con un enfoque en prácticas de Mindfulness y la integración de la corporalidad y la cinestesia.

Control de asistencia:

Se llevará un control de asistencia presencial en cada sesión. Los estudiantes deberán asistir al menos al 85% de las sesiones para obtener la certificación de participación en el taller.

Metodología y evaluación:

La metodología será participativa y práctica, combinando sesiones teóricas con talleres interactivos y trabajo en equipo. La evaluación considerará la asistencia, la participación activa, y el desarrollo de un proyecto final en el que los estudiantes demostrarán los conocimientos adquiridos mediante una presentación.

OBSERVACIONES

OBJETIVOS DE DESARROLLO SOSTENIBLE (ODS) - OBJETIVOS ESPECÍFICOS DE APRENDIZAJE ODS 3: Salud y bienestar: Promover el bienestar integral mediante prácticas de Mindfulness en el ámbito académico. ODS 4: Educación de calidad: Proporcionar una educación de calidad y promover oportunidades de aprendizaje permanente. ODS 8: Trabajo decente y crecimiento económico: Fomentar el desarrollo personal y profesional de los estudiantes a través de una mejor gestión del estrés y el tiempo. ODS 9: Industria, innovación e infraestructura: Promover la innovación en técnicas de estudio y presentación académica. ODS 17: Alianzas para lograr los objetivos: Fomentar la cooperación y alianzas dentro de la comunidad académica para el desarrollo sostenible.

ANEXO 1

TÍTULO DE LA ACTIVIDAD

Taller de “Innovación y bienestar con enfoque en Mindfulness”

Indique los objetivos de desarrollo sostenible que considera están vinculados con la actividad propuesta

Con el objetivo de construir un mundo mejor para todas las personas y para el planeta, en el año 2015, 193 países integrantes de la ONU aprobaron la Agenda 2030 para el Desarrollo Sostenible. Esta Agenda es un plan de acción en favor de las personas, el planeta y la prosperidad, a través de un conjunto de 17 Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS) a alcanzar en el año 2030 y que abarcan las esferas económica, social y medioambiental. Esta agenda compromete a gobiernos, universidades, sector privado y toda la sociedad.

Objetivos de desarrollo sostenible - Objetivos específicos de aprendizaje

Objetivo 1. Poner fin a la pobreza en todas sus formas y en todo el mundo

La actividad trata los conceptos de pobreza y las causas y sus efectos. La actividad permitirá que los participantes tomen conciencia estas temáticas, generen empatía y solidaridad con la desigualdad y proponiendo acciones para abordar los temas sistémicos asociados a la pobreza.

☐

Objetivo 2. Poner fin al hambre, lograr la seguridad alimentaria y la mejora de la nutrición y promover la agricultura sostenible

La actividad trata los conceptos acerca del hambre y la malnutrición, y las consecuencias que provoca a nivel biopsicosocial en la vida humana. La actividad fomenta en los participantes, conciencia real de la existencia de esta problemática, reflexión sobre sus valores y capacidad crítica ante los temas relacionados con esta realidad.

☐

Objetivo 3: Garantizar una vida sana y promover el bienestar para todos en todas las edades

La actividad trata los conceptos de salud, higiene y bienestar individual y social, y promueve el conocimiento sobre las estrategias de prevención e intervención más relevantes para fomentar la salud. La actividad promueve una visión holística y adherencia a hábitos de vida saludables en los participantes.

☒

Objetivo 4. Garantizar una educación inclusiva y equitativa de calidad y promover oportunidades de aprendizaje permanente para todos

La actividad aborda el rol que juegan la educación integral y la cultura en la promoción del desarrollo humano y en la consecución de los Objetivos de Desarrollo Sostenible. La actividad permitirá que los participantes sean capaces de contribuir a una educación de calidad para todas las personas y a la Educación para el Desarrollo Humano Sostenible (DHS).

☐

Objetivo 5. Lograr la igualdad de género y empoderar a todas las mujeres y las niñas

La actividad aborda los conceptos de género, igualdad de género y discriminación de género, permitiendo que los participantes comprendan los derechos básicos de las mujeres y las niñas. La actividad permitirá que los participantes tengan conciencia sobre las desigualdades y sean capaces de identificar cualquier forma de discriminación de género, educando en la no violencia, y en la equidad entre los seres humanos.

☐

Objetivo 6: Garantizar la disponibilidad de agua y su gestión sostenible y el saneamiento para todos

La actividad trata temas relacionados con el agua, como condición fundamental de la vida, la importancia de la calidad y la cantidad, las causas, efectos y consecuencias de la contaminación del agua y/o la escasez del agua. La actividad promueve que los participantes tomen conciencia del uso responsable del agua.

☐

Objetivo 7. Garantizar el acceso a una energía asequible, fiable, sostenible y moderna para todos	
Objetivo 8. Promover el crecimiento económico sostenido, inclusivo y sostenible, el empleo pleno y productivo y el trabajo decente para todos	
Objetivo 9. Construir infraestructuras resilientes, promover la industrialización inclusiva y sostenible y fomentar la innovación	
Objetivo 10. Reducir la desigualdad en los países y entre ellos	
Objetivo 11. Lograr que las ciudades y los asentamientos humanos sean inclusivos, seguros, resilientes y sostenibles	
Objetivo 12. Garantizar modalidades de consumo y producción sostenibles	
Objetivo 13. Adoptar medidas urgentes para combatir el cambio climático y sus efectos	
Objetivo 14. Conservar y utilizar sosteniblemente los océanos, los mares y los recursos marinos para el desarrollo sostenible	

La actividad plantea la importancia de los ecosistemas marinos y el rol de los océanos en la moderación de nuestro clima. La actividad promueve la toma de conciencia sobre las amenazas y las oportunidades para el uso sostenible de los recursos marinos, permitiendo que los participantes reflexionen sobre sus propias necesidades alimentarias y sobre si hacen un uso sostenible de las limitadas fuentes alimentarias marinas.	☐
Objetivo 15: Gestionar sosteniblemente los bosques, luchar contra la desertificación, detener e invertir la degradación de las tierras y detener la pérdida de biodiversidad	
La actividad aborda temas sobre los ecosistemas terrestres y las distintas amenazas a las que se enfrenta la biodiversidad, incluidos pérdida de hábitat, deforestación, fragmentación, sobreexplotación y especies invasoras y su relación con la biodiversidad local. La actividad permitirá a los participantes crear una conciencia crítica sobre el dualismo hombre/naturaleza y defender la conservación de la biodiversidad, incluyendo los servicios del ecosistema y el valor intrínseco.	☐
Objetivo 16: Promover sociedades justas, pacíficas e inclusivas	
La actividad aborda la comprensión de los conceptos de justicia, inclusión y paz, y su relación con la ley. La actividad permitirá a los participantes tomar conciencia sobre la importancia del marco internacional de derechos humanos y su capacidad de actuación en temas locales y mundiales de paz, justicia, inclusión e instituciones sólidas, promoviendo la oportunidad de convertirse en un agente de cambio en la toma de decisiones y alzar la voz contra las injusticias y los conflictos.	☐
Objetivo 17. Fortalecer los medios de implementación y revitalizar la Alianza Mundial para el Desarrollo Sostenible	
La actividad contempla la comprensión de temas relacionados con la gobernanza mundial, la ciudadanía global, las políticas de desarrollo, la importancia de la cooperación y el acceso a la ciencia, la tecnología y la innovación, y el intercambio de conocimiento. La actividad fomentará en los participantes la reflexión la sobre la importancia de las alianzas mundiales y la responsabilidad compartida por el desarrollo sostenible y la capacidad de identificarse con los ODS y exigir a los gobiernos que se hagan responsables de los ODS. La alianza está referida a los aspectos señalados en los 16 objetivos anteriores y se enmarca en el contexto de las alianzas en las que participa la Universidad de Granada como pueda ser, a título de ejemplo, la alianza ARQUS.	☐
Desarrollo Humano Sostenible (Todos los ODS)	
Reflexionar en torno al concepto de desarrollo sostenible, los desafíos para alcanzar los ODS, la importancia del propio campo de especialización para lograr los ODS y su propio rol en el proceso.	☐
Formular una visión integradora propia de estos temas y desafíos de desarrollo sostenible por medio de la consideración de las dimensiones social, ecológica, económica y cultural desde la perspectiva de los principios y valores de desarrollo sostenible, incluyendo la justicia intergeneracional y mundial.	☐
Comprender cómo la diversidad cultural, la igualdad de género, la justicia social, la protección ambiental y el desarrollo personal son elementos integrales de la formación de cualquier futuro profesional.	☐

ANEXO 2

TÍTULO DE LA ACTIVIDAD

Taller de “Innovación y bienestar con enfoque en Mindfulness”

Indique las competencias transversales (Proyecto Tuning) que considere que están vinculadas con la actividad propuesta
El Proyecto Tuning (2002) ha sido una base importante en las transformaciones de la reforma curricular universitaria en la convergencia europea para la educación superior. Comprenden habilidades y capacidades tanto de tipo cognitivo como motivacional y se manifiestan a través de competencias instrumentales, interpersonales y sistémicas.

Objetivos de desarrollo sostenible - Objetivos específicos de aprendizaje	
Competencias transversales instrumentales	
Capacidad de análisis y síntesis	☒
Capacidad de organizar y planificar	☒
Conocimientos generales básicos	☒
Conocimientos básicos de la profesión	☒
Comunicación oral y escrita en la propia lengua	☒
Conocimiento de una segunda lengua	☒
Habilidades básicas de manejo del ordenador	☒
Habilidades de gestión de la información (habilidad para buscar y analizar información proveniente de fuentes diversas)	☒
Resolución de problemas	☒
Toma de decisiones	☒
Competencias transversales interpersonales	
Capacidad crítica y autocrítica	☒
Trabajo en equipo	☒
Habilidades interpersonales	☒
Capacidad de trabajar en un equipo interdisciplinar	☒
Capacidad para comunicarse con expertos de otras áreas	☐

Apreciación de la diversidad y multiculturalidad	☒
Habilidad de trabajar en un contexto internacional	☐
Compromiso ético	☐
Competencias transversales sistémicas	
Capacidad de aplicar los conocimientos en la práctica	☐
Habilidades de investigación	☐
Capacidad de aprender	☒
Capacidad para adaptarse a nuevas situaciones	☒
Capacidad para generar nuevas ideas (creatividad)	☒
Conocimiento de culturas y costumbres de otros países	☐
Habilidad para trabajar de forma autónoma	☒
Diseño y gestión de proyectos	☐
Iniciativa y espíritu emprendedor	☒
Preocupación por la calidad	☐
Motivación de logro	☒