prbb intervals
Continuing Professional Development Programme
Space for Reflective Learning

PRBB Intervals Descripción del curso

1. ***Nombre del curso :***
   Mindfulness para mejorar la maestría personal y la gestión del tiempo

2. ***Fechas propuestas :*** 28 Octubre, 4 y 11 de Noviembre del 2021

3. ***Idioma :*** Español

4. ***Formador(es) del curso y breve resumen de las calificaciones y experiencia más relevante***
   ANDRÉS MARTÍN ASUERO, PhD: Lic. en Ciencias y MBA. Instructor de MBSR certificado por la Univ. de Massachusetts y por la IMTA. Introductor de MBSR en España en 2004, Director de Instituto esMindfulness y autor de varios estudios científicos y libros como "PlenaMente, Mindfulness o el arte de estar presente" (Ed. Planeta). Más info en www.esmindfulness.com y www.andresmartin.org

5. ***Descripción general del curso (relevancia y contexto para el PRBB)***
   Seminario mixto que combina un entrenamiento online personal para hacer en casa, con una dedicación diaria de unos 30 min (3 horas/semana) con 3 sesiones de apoyo semanal tipo webinar de 1,5h cada una (4.5 h). Un total de 15 horas.

   Las sesiones en directo se realizan vía Zoom o equivalente, para un grupo de máximo 16 personas, con presentaciones, diálogo en grupos y en plenaria, junto con prácticas de meditación guiadas. Las sesiones en directo permiten usar el diálogo y el aprendizaje colectivo como apoyo en el proceso de aprendizaje personal.

   El entrenamiento online lo componen audios con prácticas guiadas de 10-20 min. junto con lecturas y videos explicativos sobre los beneficios de Mindfulness, una herramienta para desarrollar maestria personal y mejorar la gestión del tiempo por parte de científicos.

6. ***Objetivo del curso***
   Presentamos un programa experimental e interactivo, basado en el entrenamiento MBSR* de Jon Kabat-Zinn de la Universidad de Massachusetts. El objetivo principal es mejorar la eficacia personal mediante una mayor auto-conciencia o Mindfulness, cultivando una actitud con la que "estar más presente" con aquello que está ocurriendo, conectando mejor con las oportunidades que acompañan a los desafíos que nos presenta el trabajo y la vida.

   En el programa introducimos técnicas formales de Mindfulness como Contemplación, Meditación, Atención, en el cuerpo y en la mente, así como estrategias informales orientadas a mejorar la atención, la eficacia personal, la capacidad de influir en otros y la salud personal.

   * *Mindfulness Based Stress Reduction*

7. ***Objetivos de aprendizaje (que nuevos conocimientos, habilidades y/o actitudes adquirirán los participantes cuando realicen el curso?)***
   - Aprender Mindfulness como desarrollo de auto-conciencia
   - Explorar la Percepción y las Comunicaciones
   - Comprender y aplicar los fundamentos de la gestión del tiempo

8. ***Métodos de aprendizaje***
   La metodología de cada sesión incluye una presentación, algunas dinámicas para conectar de forma experimental con los conceptos, y una reflexión en grupo basada en la experiencia. Además se incluyen prácticas de técnicas Mindfulness y herramientas con aplicación directa para articular lo aprendido al día-a-día.

9. ***Grupo del PRBB al que va dirigido el curso (Científicos senior, predocs, postdocs, personal de gestión o administración, todos los residentes)***
   Todos los residentes del PRBB

10. ***Número de participantes (máximo)*** 16

11. ***Horas totales de curso*** – 13-14h
    a) horas de curso con formador vía Zoom – 4.5h b) horas de estudio personal – 8-10h

12. ***Distribución del curso (horas/días) ,*** 3 sesiones semanales de Zoom de 90 min. y trabajo en casa, durante 3 semanas

13. ***Programa del curso (esquema de los temas que tratará el curso)***
    Se introduce el concepto de *Conciencia Plena* (Mindfulness), como herramienta para mejorar la eficacia personal, mediante la dinámica de *El terrícola*. Seguidamente se tratan sobre los modelos mentales y la forma en la que se elaboran las creencias, explicando la *Escalera de inferencia, que es* una herramienta para mejorar la comunicación y evitar malentendidos. Posteriormente se trata los ladrones del tiempo y se presentan varias herramientas para ser más eficaces. El contenido está resumido en los siguientes puntos:

    Jornada 1ª
    - Qué es Mindfulness y como usar el *Triángulo de la Atención*
    - El control de calidad del proceso mental
    - Relajación y renovación mental, varias técnicas de Mindfulness

    Jornada 2ª
    - La percepción y la realidad
    - Los modelos mentales sesgos cognitivos
    - Como comunicar mejor para evitar malentendidos

    Jornada 3ª
    - La gestión del tiempo y cómo manejar distracciones
    - Distinguir lo urgente y lo importante con la Matriz de Eisenhower
    - Evitar ladrones de tiempo con 7 hábitos de personas eficaces

14. ***Preparación previa al curso (hay algo que hayan de preparar los participantes antes del curso - lecturas, estudio on-line, pensar ideas, etc…?)***
Hay una lectura previa que se envía por e-mail, un artículo de ciencia divulgativo.

15. ***Material que han de traer los participantes para el curso (ordenadores portátiles, etc…)***
Los asistentes necesitan un equipo (móvil, tablet y PC) con zoom, vídeo y audio.

16. ***Lecturas/Audiovisuales/ páginas web o otros materiales relevantes para el curso***
El pack de materiales que combina vídeos, con lecturas, auto-evaluaciones y prácticas guiadas de meditación, que incluye:

⇒ Videos y audios
- Vídeo sobre Mindfulness y estrés – 40 min
- Vídeo sobre Mindfulness y toma de decisiones – 20 min
- Vídeo Gestión del tiempo y como priorizar mejor - 13 min
- Juego de 4 Prácticas de Meditación del libro PlenaMente – 60 min
- Meditación para generar Resiliencia – 15 min.

⇒ Tests y trabajos
- Auto-evaluación de Mindfulness – pre y post con el test FFMQ
- Auto-evaluación sobre gestión de las distracciones
- Plan de acción SMART

⇒ Lecturas
- Ses 1 - Cap 1 y 2 de PlenaMente- Mindfulness y Control de calidad de la mente
- Ses 2 -Cap 3 – Aprender a cambiar – La escala de inferencia
- Ses 3 – Cap 9 – Con rumbo propio – Gestión del tiempo
- 21 Ideas para reducir el estrés con Mindfulness
- Manual para seguir aprendiendo con recursos y referencias