

## PRBB Intervals Descripción del curso

---

**1. Nombre del curso :**

Mindfulness para mejorar la maestría personal y la gestión del tiempo

**2. Fechas propuestas :** 26 Enero y 2 y 9 de Febrero 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. Introdutor 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](http://www.esmindfulness.com) y [www.andresmartin.org](http://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 maestría 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