



RECONOCIMIENTO DE CRÉDITOS POR
ACTIVIDADES UNIVERSITARIAS

- CULTURALES
 DEPORTIVAS
 DE REPRESENTACIÓN ESTUDIANTIL
 SOLIDARIAS Y DE COOPERACION

Renovación

No

Subtipo cultural

CENTRO, SERVICIO U ÓRGANO PROPONENTE

Facultad de Farmacia

TÍTULO DE LA ACTIVIDAD

Empleo de Mindfulness como herramienta para reducir el estrés y mejorar el rendimiento académico universitario.

WEB DE LA ACTIVIDAD (en su caso)

ORGANIZA

M^a del Carmen Nuñez Carretero

DIRECTOR/A

(que certificará la asistencia y participación en la actividad)

M^a del Carmen Nuñez Carretero

FECHA DE REALIZACIÓN

del 01/03/2017 al 30/06/2017

Nº DE HORAS

73

CREDITOS SOLICITADOS

1

CREDITOS CONCEDIDOS

1

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

El estrés académico afecta a la práctica totalidad de estudiantes [García-Ros, R. et al (2012). Revista Latinoamericana de Psicología, 44 (2), 143-154]. Así, aproximadamente el 90% de los individuos muestran niveles elevados de estrés cuando se sienten sobrecargados de tareas y ante la gestión del tiempo. Este dato resulta especialmente importante si consideramos sus potenciales efectos perjudiciales sobre la salud y el deterioro sobre el nivel de ejecución académica. Los efectos son bien conocidos: la intensa ansiedad dificulta la concentración, la memoria y otros procesos que disminuyen el rendimiento.

La atención juega un papel fundamental en el aprendizaje, y, si se dirige a una sola tarea, aumenta la capacidad de rendimiento [Foerde, K. et al (2006). PNAS, 103 (31), 11778–11783]. La meditación o Mindfulness permite aprender focalizar la concentración en lo que estamos haciendo, por lo que no solo sirve para reducir el estrés, también para mejorar el rendimiento académico, aumentar las capacidades cognitivas y mejorar el proceso de aprendizaje del alumnado [Kilpatrick, L.A. et al (2011). NeuroImage, 56 (1), 290-8; Amishi, P.J. et al (2007). Cognitive, Affective, & Behavioral Neuroscience, 7 (2), 109-119; Zeidan, F. et al

(2010). Conscious Cogn. 19 (2), 597-605].

Esta actividad permite a los estudiantes obtener conocimientos y competencias generales y específicas que se pueden aplicar en múltiples campos asociados a la mejora del rendimiento académico y/o laboral, el desarrollo de bienestar y crecimiento personal, así como la promoción de la salud.

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

Las tareas concretas y el plan de trabajo a desarrollar son las siguientes:

Las horas presenciales de esta actividad (en total 13 horas presenciales) se desarrollarán durante todo el mes de marzo. Se impartirán un total de tres talleres de Mindfulness, de tres horas de duración cada uno. Y un total de dos talleres de yoga, de dos horas de duración cada taller. Las horas no presenciales (en total 60 horas) se desarrollarán a lo largo de todo el cuatrimestre, a razón de media hora diaria.

Los dos primeros talleres de Mindfulness serán impartidos por Sylvie Ferron, psicóloga y experta altamente cualificada en Mindfulness, mientras que el tercero será impartido por organizadora de esta actividad, M^a del Carmen Núñez Carretero, cuyo CV acredita su formación en este campo con diversos cursos de Mindfulness. En estos talleres el alumno adquirirá el entendimiento del concepto de Mindfulness y su utilidad, así como la importancia que conlleva el uso de técnicas de meditación para el desarrollo de la atención, la concentración y la inteligencia emocional en el ámbito académico.

En concreto, estas ponencias tendrán el siguiente contenido:

Concepto y fundamentos de Mindfulness. Motivación: Utilidad de la práctica de Mindfulness. Atención, conciencia, aprendizaje cognitivo y práctica de Mindfulness como meditación. Regulación emocional. Inteligencia emocional, psicología positiva y Mindfulness. Elementos claves en las técnicas Mindfulness. Actitud apropiada y conciencia postura corporal en la práctica de Mindfulness. Plan de meditación: advertencias y obstáculos.

Los dos talleres de yoga serán impartidos por Violeta Ureña Rozúa, profesora de yoga que cuenta con una gran experiencia en la materia.

El yoga es la mejor herramienta para favorecer y facilitar la práctica de Mindfulness. Es una técnica cuyo objetivo es relajar el cuerpo a través de ciertas posturas y el control de la respiración. Permite que el alumno experimente las condiciones físicas y/o mentales que aparecen en estados de relajación para que sea consciente del potencial que puede aparecer en esas condiciones y su aplicación en épocas de exámenes, estrés, nerviosismo, etc.

Estos talleres de yoga tendrán el siguiente contenido:

Beneficios de la relajación. Conciencia postura corporal. Posturas básicas del yoga. Técnica de respiración y práctica de yoga.

Control de asistencia:

En cada taller se pasará un listado de asistencia para, por un lado llevar un control de las ausencias y, por otro, verificar si los resultados obtenidos con las encuestas son debidos a la participación en la actividad.

Método de evaluación:

1. Realización de cuestionarios.

Para poder evaluar los resultados de esta actividad se harán pruebas del nivel de estrés mediante encuestas estandarizadas, fiables y validadas en la población española, antes y después del desarrollo de la misma. De esta forma se determina si ha disminuido el estrés del estudiante tras haber participado en esta actividad.

Los recursos que se generan con la participación en este proyecto son el aumento de la capacidad de concentración del alumnado, aumento en su rendimiento académico, aumento de autoestima, capacidad para gestionar las emociones negativas (estrés, ansiedad, nerviosismo), lo que conlleva en definitiva una mayor evolución a nivel intelectual y profesional y la formación de futuros profesionales más cualificados.

OBSERVACIONES