

P R O G R A M A

I. IDENTIFICACION

- a) Programa : Movilidad Nacional del CUECH**
- b) Asignatura : Gestión Emocional y Mindfulness**

- c) Código :
Asignatura**
- d) Nivel : Primer Semestre**
- e) Prerrequisitos : Sin prerrequisitos**
- f) Créditos : 2**

- g) Horario : Jueves de 17:30 a 19:00 hrs.**

II. DESCRIPCION

En la actualidad existen cada vez más estudios sobre los efectos de las prácticas del Mindfulness en una serie de ámbitos del ser humano, relacionado al bienestar y a la felicidad, generándose un consenso creciente respecto del efecto que tiene sobre el desarrollo de las competencias emocionales. Uno de ellos, son los estudios de Fredrickson y colaboradores, quienes señalan que el incremento de las emociones positivas amplían el control atencional y de acción del individuo, facilitando de esta manera un conjunto de recursos favorables para el desarrollo de atributos personales y de resiliencia hacia la adversidad (Garland, Gaylord, & Fredrickson 2011).

El Mindfulness es una práctica originada en el budismo, que ha sido adaptada al contexto cultural de occidente (Kirmayer, 2015) y puede ser definido como la autoregulación de la atención, dirigida hacia la experiencia inmediata, adoptando una actitud de curiosidad, apertura y aceptación (Bishop et al., 2004).

La definición de mindfulness toma en consideración dos elementos básicos en el proceso de regulación emocional: (a) la autorregulación de la atención en el momento presente y (b) la minimización de los juicios de valor (Bishop et al., 2004; Moscoso & Lengacher, 2015). Kabat-Zinn (1990) refiere que cuando una persona observa la experiencia del momento presente bajo el lente de mindfulness, invariablemente comienza a apreciar dichos eventos desde una perspectiva nueva debido a los cambios en la percepción de dicho individuo.

Para efectos de este taller, se ha contemplado el modelo de Daniel Goleman (1995), sobre inteligencia emocional, quien la considera como “una meta-habilidad que determina el grado de destreza que podemos conseguir en el dominio de nuestras otras facultades” (op.cit., p.68), considerándola como el más importante de los factores que intervienen en el ajuste personal, en el éxito en las relaciones personales y en el rendimiento en el trabajo. En este modelo se destacan cinco elementos determinantes del desarrollo de la inteligencia emocional: la conciencia emocional, la autorregulación o autocontrol, la motivación, la empatía y la habilidad social. (Dueñas, M.L., 2002).

El taller tiene una duración de 12 semanas consecutivas, considerando horas de trabajo sincrónico (videoconferencia con tutor) y asincrónico directo en plataforma (Foro activo y revisión de material), además del tiempo de trabajo autónomo (Reflexiones personales y tareas).

III. OBJETIVOS

a) Objetivo General

- El taller busca favorecer el desarrollo de competencias emocionales, principalmente a través de prácticas del Mindfulness, que permitan incrementar el bienestar personal, el autoconocimiento y fortalecer las relaciones interpersonales.

b) Objetivos Específicos

- Reconocer aspectos centrales de la inteligencia emocional y las competencias necesarias para su desarrollo.
- Reconocer las propias emociones y las habilidades asociadas a su gestión.
- Identificar prácticas del Mindfulness y su aporte al bienestar emocional.
- Favorecer el desarrollo de prácticas Mindfulness que contribuyen a la conciencia, regulación y expresión emocional.
- Reconocer prácticas de Mindfulness orientadas a favorecer la expresión emocional y el desarrollo de relaciones positivas
- Favorecer el desarrollo de la capacidad introspectiva, reflexiva y de conciencia plena y abierta.

IV. CONTENIDOS

I Unidad

- Mindfulness y Bienestar
- Competencias emocionales
- Conciencia y expresión emocional

- Regulación emocional y prácticas de Mindfulness (respiración y consciencia del cuerpo y mente).

II Unidad

- Emociones positivas y Savoring
- Compasión y Autocompasión
- Perdonar y perdonarse
- Mindful Eating y hábitos saludables

III Unidad

- Propósito, sentido y motivación
- Relaciones positivas
- Empatía y conducta prosocial
- Comunicación y gestión emocional
- Regulación emocional y gestión de conflictos

V. METODOLOGIA

El taller se desarrolla a través del modelo de aprendizaje a distancia o E-learning, por medio de la plataforma E-Aula (Aula virtual Institucional) y uso de la aplicación de videoconferencia Zoom.

La metodología de aprendizaje es activo participativo, fomentando espacios de dialogo reflexivo y crítico, relevando la propia experiencia de los y las estudiantes en la co-construcción de nuevos saberes, en relación al bienestar subjetivo.

Además, para la implementación del taller se trabaja desde la perspectiva del modelo *Flipped Classroom* o *Clase Invertida*, la cual considera dos instancias dentro del proceso de aprendizaje. En la primera, los/as estudiantes acceden, de manera asincrónica, al material y contenidos que se abordarán posteriormente en la sesión, a través de diversos recursos (videos, audios, lectura de textos, entre otros), dejando para una segunda instancia la interacción sincrónica con la tutora y compañeros/as, donde se utilizan metodologías activas, se trabaja en grupos y comparten impresiones. Este modelo busca propiciar espacios educativos virtuales que consideren las particularidades, formas de aprendizaje y tiempos de las/os estudiantes, además de optimizar las sesiones de trabajo con el tutor o facilitador.

VI. EVALUACION

Requisitos para la aprobación del taller:

-Cumplir con al menos el 75% de asistencia a las sesiones sincrónicas, a través de la plataforma Zoom. En caso de no poder asistir a una sesión en vivo, el o la estudiante deberá revisar el registro de la sesión, a través de su aula virtual.

-Obtener promedio de notas igual o superior a 4.0

-Evaluaciones:

- Tres evaluaciones integrales
- Participación en foros de discusión
 - Foro de discusión introductorio
 - Foro Cine

2. Instancias de verificación de participación (No son un requisito de aprobación)

- Evaluación diagnóstica al inicio del taller.
- Encuesta de satisfacción para evaluar aspectos propios del taller y del proceso personal de aprendizaje

VII. BIBLIOGRAFIA

- Fredrickson, B. (2004). The broaden-and-build theory of positive emotions. The Royal Society doi:10.1098/rstb.2004.1512
- Fredrickson, BL & Christine Branigan (2005) Positive emotions broaden the scope of attention and thought-action repertoires, *Cognition and Emotion*, 19:3, 313-332, DOI: [10.1080/02699930441000238](https://doi.org/10.1080/02699930441000238)
- Goleman, D. (1995). *Emotional Intelligence*. New York: Bantam Books (trad. cast.: *Inteligencia Emocional*. Barcelona: Paidós, 1997).
- Goleman, D. (1999). *La práctica de la Inteligencia Emocional*. Barcelona: Paidós.
- Kabat-Zinn, J. (2017). *Mindfulness en la vida cotidiana*. Editorial Paidós. ISBN: 978-84-493-3365-1
- Park, Nansook, Peterson, Christopher, & Sun, Jennifer K. (2013). La Psicología Positiva: Investigación y aplicaciones. *Terapia psicológica*, 31(1), 1119. <https://dx.doi.org/10.4067/S0718-48082013000100002>
- Seligman, M. (2016) *Florecer. La nueva psicología positiva y la búsqueda del bienestar*. Editorial Oceano exprés.
- Segú, C., Brito, G., Araya, C. (2015). *Presencia plena: Reflexiones y prácticas para cultivar mindfulness en la vida diaria*. Editorial Granica. Isbn13: 9789563061079.
- Sheldon, K. M., y Lyubomirsky, S. (2006). How to increase and sustain positive emotion: The effects of expressing gratitude and visualizing best possible selves. *The Journal of Positive Psychology*, 1, 73-82
- Varela, F. Thompson, E. Rosch, E. (1997) *De cuerpo presente. Las ciencias cognitivas y la experiencia humana*, editorial Gedisa