



GUIÓN PROYECTO

Código: PIE17-016

Myriam Delgado Ríos

Título de Proyecto:

Mindfulness en el contexto universitario. Formando a profesionales conscientes

Tipo de Proyecto:

Tipo B

Rama de Conocimiento:

Ciencias Sociales y de la Educación

Resumen:

El día a día del profesorado universitario, así como del alumnado, puede resultar agotador y desbordante. La corriente de estrés en la que se ven sumergidos ambos colectivos hace que se pueda perder la noción de control y se tenga la sensación de estar a la deriva, a merced de las circunstancias que les rodean. Parar, respirar, tomar consciencia de las propias necesidades, atenderse, escucharse, parecen aspectos absurdos que automáticamente quedan olvidados y enterrados bajo la multitud de exigencias, tareas y demandas que se presentan a diario. Esto de forma silenciosa va haciendo mella no solo en la motivación, seguridad y rendimiento de la persona, sino también en sus relaciones interpersonales, en su salud y en su bienestar general. Se hace patente un cambio de paradigma que devuelva a ambos colectivos una nueva forma de gestionar y percibir el trabajo diario, de valorarlo y de rentabilizarlo. En este sentido, el objetivo de este Proyecto de Innovación Educativa, persigue devolverle tanto al profesorado como al alumnado, el control sobre la forma en la que gestionar su tiempo, sus emociones, sus relaciones, su trabajo diario. Para ello se plantea primero la formación del profesorado implicado y posteriormente la aplicación en el aula con los estudiantes universitarios.