

Universitat

Jaume I

«El 'mindfulness' incrementa la atención del alumnado»

Daniel Pinazo Calatayud Curso de experto en 'mindfulness' para la docencia

REDACCIÓN
especiales@epmediterraneo.com
CASTELLÓN

--¿Cómo puede aplicarse el 'mindfulness' en la docencia?

–*Mindfulness* es una habilidad que tenemos todos para tomar conciencia del momento presente y dedicar atención a lo que ocurre, a lo que estamos haciendo, para ser más capaces de aceptar la propia experiencia tal y como se presenta, interviniendo en ella puntualmente, con decisión y serenidad. Como insiste el codirector del máster, Rufino Pérez, una de las quejas más extendidas entre los docentes es la falta de atención del alumnado. Sobre este aspecto, *mindfulness* interviene directamente, logrando en el alumnado un gradual aumento de su capacidad de atención. Además de disminuir su reactividad ante los estímulos de distracción.

--¿Se valora como herramienta de crecimiento personal?

–No es una herramienta de crecimiento personal. La práctica adecuada sitúa la atención en el mundo interno de modo abierto, sin juicios. Facilita atender y escuchar las experiencias diarias, sin sentimiento de amenaza y sin necesidad de defenderse. El estado mental de paz y calma anímica que aporta esta atención serena no demanda mejorar lo que ves en ti ante la situación. La ausencia de una expectativa previa y la carencia en el deseo de defender el mundo personal, sitúa en



► Daniel Pinazo Calatayud, codirector del curso de 'mindfulness'.

“ La presencia atenta del profesor es clave para poder irradiar un estado de calma emocional”

una condición vital en la que uno se siente pleno como es en cada instante. Este estado requiere situar la atención en la vivencia con plena aceptación, no con la lucha por mejorar ante ella.

--¿Qué novedades hay?

–Los estudios dicen que para lograr un alumnado atento, no reactivo, la presencia atenta del profesor es clave. Si el docente está en calma, no a la defensiva, no es reactiva, irradia un estado a los alumnos que les proporciona el canal para ir situándose en el mismo estado. Es un proceso lento pero sostenido. Por su parte, la atención consciente en los niños está muy centrada en el desarrollo de su inteligencia emocional y la conciencia de su cuerpo. El curso integra la experiencia de autoconciencia en el profesorado, para que pueda transmitir ese estado a los alumnos, con las habilidades para llevarlo de modo activo a desarrollar su propia conciencia emocional y corporal. Es un estado de unión profesor-alumno que, de ser integrado en el contexto de clase, debe ser la fuente de unas relaciones más armónicas y, a la vez, atentas.

--¿A quién va dirigido?

–A quien quiera conectar con adolescentes y niños desde un plano de calma, transmitiendo una actitud de paz interna y calma mental, para responder a las demandas de la vida. Información: <http://www.fue.uji.es/mindfulness>. ≡

40 HORAS

Curso básico de diseño mecánico 3D en Solidworks

REDACCIÓN
CASTELLÓN

Solidworks 2016 es un *software* de diseño mecánico en 3D cuya principal diferencia con respecto a otros programas reside en que el dibujo se realiza de un modo paramétrico. La FUE-UJI organiza un curso de 40 horas presenciales, dirigido por M^a José Bellés Ibáñez, ingeniera técnica en Diseño Industrial, profesora del Departamento de Ingeniería Mecánica y Construcción. Más información a través de <http://www.fue.uji.es/solidworks>. ≡

PRESENCIAL U 'ON LINE'

Formación en comunicación y marketing turístico

REDACCIÓN
CASTELLÓN

Hoy en día, todas las empresas del sector turístico deberían contar con un departamento de marketing específico encargado de promocionarlo. El curso facilitará las herramientas necesarias para analizar el mercado turístico y desarrollar planes de marketing innovadores que lo potencien. Podrá realizarse en modalidad presencial u *on line*. Información en la página <http://www.fue.uji.es/marketing-turistico>. ≡

+ INFO

elperiodicomediterraneo.com

CURSO SOBRE PRIMEROS AUXILIOS EN BEBÉS Y NIÑOS

► La Oficina de Estudios de la UJI organiza, del 20 al 24 de noviembre, un curso de formación continuada sobre primeros auxilios en bebés y niños, dirigido por Pablo Salas Medina, del Departamento de Enfermería. El objetivo del mismo es adquirir los conocimientos necesarios para ser capaces de prestar una ayuda eficaz en situaciones de enfermedad, accidente doméstico o del entorno. La formación está dirigida a padres, madres y familiares que desean formarse sobre qué hacer ante situaciones de emergencia para el bebé y el niño, y a la población general interesada. La preinscripción está abierta hasta el 9 de noviembre. Más información a través de la página web <http://www.uji.es/serveis/ode>.

CURSO DE LIDERAZGO POSITIVO EN LA FUE-UJI

► El 3 de noviembre se presenta una nueva edición del *Curso de liderazgo positivo*, de la mano de Julián Pelacho. El mismo se basa en la idea de que el líder positivo es aquel que sabe crear un clima de bienestar psicológico y facilita el crecimiento profesional y personal de los equipos de trabajo, de la nueva empresa del siglo XXI. Debatirán cuál es el modelo de liderazgo para gestionar y liderar una organización saludable y productiva. De esta manera, el estudiantado entrenará el manejo de estrategias del líder positivo: clima, comunicación, relaciones y sentidos positivos que faciliten el contexto para mejorar la productividad. Más información a través de la página <http://www.fue.uji.es/liderazgo-positivo>.



V PREMIO DE CREACIÓN DE EMPLEO DEL CLUB DE RRHH CS

► El fundador de la Organización Nacional de Trasplantes, Rafael Matanzan, impartirá, en la entrega del V Premio Creación de Empleo, la charla *Empresas con corazón: la ONT*, el día 9, a las 19.00 horas, en el Paraninfo. Entrada gratis. <http://www.fue.uji.es/empresas-con-corazon>.

DISEÑO Y MAQUETACIÓN CON ADOBE INDESIGN

► La 6ª edición del *Curso en diseño y maquetación con Adobe InDesign* dará comienzo el próximo 6 de noviembre. Con una formación presencial de 20 horas de duración, abordarán uno de los programas más utilizados y más potentes en la realización de maquetaciones del mercado mundial. El curso explica los conceptos esenciales de esta herramienta de maquetación y diseño editorial. Explican las funciones, los trucos y consejos, y las técnicas necesarias para crear composiciones, textos, tablas y gráficos profesionales. Las clases se desarrollarán en la Escuela Superior Tecnología y de Ciencias Experimentales de la Universitat Jaume I. Más información a través de la página <http://www.fue.uji.es/indesign>.