

HOJA DE INFORMACIÓN: EL TALLER

COMPETENCIAS TRANSVERSALES EN EL GRADO: LA CLAVE PARA EL RENDIMIENTO Y EL BIENESTAR

Email de contacto: ugrcomp@ugr.es

COORDINADORA DEL PROYECTO

Mercedes García de Quesada

gquesada@ugr.es

INSTRUCTORES

Alicia Carmona

Pedro Fajardo

Begoña Oyonarte

Ángeles Quero

PROFESORES COLABORADORES EN CADA CENTRO

Escuela Técnica Superior de Ingeniería de Caminos, Canales y Puertos (ETSCCP)

Mónica López Alonso

mlopeza@ugr.es

Facultad de Ciencias del Deporte (FCCD)

María Belén Cueto Martín

belencueto@ugr.es

Facultad de Medicina (FM)

Nicolás Mendoza Ladrón de Guevara

nicomendoza@ugr.es

Facultad de Traducción e Interpretación (FTI)

Inmaculada Soriano García

isoriano@ugr.es

Email de contacto: ugrcomp@ugr.es

1. PRESENTACIÓN

El presente curso-taller nace en el marco de un de un Proyecto de Innovación y Buenas Prácticas Docentes Coordinado de la convocatoria del Plan FIDO 2020/2022. El proyecto se titula

“Escalabilidad y eficacia de un programa educativo basado en competencias transversales en los estudios universitarios de grado” (Código 20-106) y supone la continuidad de un proyecto de innovación docente anterior en el que se impartió un programa similar. La experiencia y los resultados nos han hecho avanzar y hacer esta propuesta que hoy presentamos.

Actualmente nos encontramos en un contexto global que está poniendo de manifiesto la necesidad de dominar no solo **competencias específicas** (cognitivas e instrumentales) de la disciplina que estudias, sino además, si cabe con mayor transcendencia, las llamadas **competencias transversales**, un conjunto de habilidades como la gestión emocional, empatía, autorregulación, concentración o comunicación que son esenciales hoy en día no solo para el bienestar individual y colectivo, sino para un mayor rendimiento académico y profesional.

En este sentido, desde hace tiempo se viene observando por parte de los investigadores y docentes, la necesidad de incorporar estas competencias en el Grado. Incluso la percepción del alumnado es que la acreditación que obtienen en la universidad es algo que **no es suficiente** en el mercado laboral; parece que el estudiante universitario, si bien cada vez está más preparado cognitivamente, no está siendo formado en este tipo de competencias necesarias para gestionar con éxito la realidad académica, personal y profesional.

Por otro lado, las empresas e instituciones que incorporan a los recién egresados, cada vez hacen más hincapié en la **importancia de formar en estas competencias** para un óptimo rendimiento en el trabajo, mejorar la salud, el bienestar y el clima laboral.

El reto al que nos enfrentamos es el siguiente:

- ¿Se pueden estudiar, adaptar, integrar, enseñar, aprender estas competencias?
- ¿Se puede dotar al alumnado de Grado con las herramientas necesarias para que, con la integración de competencias cognitivas y no cognitivas, puedan potenciar su bienestar y rendimiento global?

No solo investigadores, sino líneas de investigación, universidades e instituciones públicas y privadas ya están en ello. La Universidad de Granada ha hecho una apuesta firme por la formación en este tipo de competencias y su integración en la investigación e innovación docente, **¿te atreves a formar parte de esta aventura?**

2. OBJETIVO

El objetivo general del presente taller “Competencias transversales en el Grado: la clave para el rendimiento y el bienestar” es mejorar las características cognitivas, emocionales, y académicas de los estudiantes de grado y doble grado de la Escuela Técnica Superior de Caminos, Canales y Puertos, Facultad de Ciencias del Deporte, Facultad de Medicina y Facultad de Traducción e Interpretación a través de un programa basado en competencias transversales.

3. FECHAS, DURACIÓN Y HORARIOS

Universidad de Massachusetts (EEUU). Desde 2018, instructora acreditada del Programa de Reducción de Estrés a través de Mindfulness (MBSR) por la Universidad de Brown e instructora del *Mindfulness Training Institute*, centro acreditado por la *International Mindfulness Teachers Association* (EEUU). Ha impartido clases y charlas en el ámbito público y privado como la Universidad de Granada, el Servicio Andaluz de Salud, el Centro de Psicología y Mindfulness Plenum, el colegio Alquería, la empresa Lo Mónaco, etc. Entre sus principales intereses se encuentran la inclusión del mindfulness en entornos educativos en general y particularmente en el entorno universitario.

Pedro Fajardo Ocaña (ETSCCP y FTI)

pedrofajardo@conscienciarte.com

Licenciado en Bellas Artes por la Universidad de Granada. Experto en Mindfulness en contextos educativos por la Universidad Camilo José Cela de Madrid. Profesor de yoga por la *Yoga Life Foundation* de Delhi y por el *Bliss Yoga Center* de Rishikesh (India). Diseñador gráfico, pintor y artista visual, ha ganado diversos premios y reconocimientos y ha trabajado para empresas de Granada, para la *Sammer Gallery* de Puerto Banús y la *Art Wanson Gallery* de Marbella. Expone en salas nacionales e internacionales. Desde hace 40 años, practica y estudia técnicas de meditación y yoga. En Rishikesh (India), se inicia en Hatha Yoga en el *Bliss Yoga Center*. En Delhi (India), es reconocido como maestro de yoga por la *Yoga Life Foundation* de Delhi. Es experto en mindfulness en contextos educativos por la Universidad Camilo José Cela de Madrid. Ha impartido numerosos cursos y talleres en distintos centros y organizaciones públicas y privadas. Formador del programa CRAFT, funda y dirige el centro ConScienciArte de Granada.

Begoña Oyonarte Vílchez (FCCD y FM)

oyonarte@gmail.com

Licenciada en Derecho. Máster en Derecho Constitucional Europeo. Instructora acreditada del Programa de Reducción de Estrés Basado en Mindfulness (MBSR) por la Universidad de Brown (EEUU), cualificación homologada por la Universidad de Massachusetts (EEUU). Profundización en mindfulness en formato retiro con Patricia Genaud, Bob Stahl, Jean Landry y Bhikkhu Analayo (Universidad de Zaragoza). Letrada de la Junta de Andalucía en activo, homologada y acreditada por la Universidad de Brown (EEUU) para impartir el programa basado en mindfulness para la reducción de estrés (MBSR), lleva impartiendo formación en mindfulness desde 2017 y el Programa MBSR en el ámbito de las profesiones jurídicas. Imparte también el MBSR en contextos de gestión del sistema público de salud en el Servicio Andaluz de Salud de la Junta de Andalucía. Colabora con el Ilustre Colegio de Abogados de Granada y con el Centro de Psicología y Mindfulness Plenum. Ha colaborado con la Unidad de Orientación Profesional y Empleabilidad del Vicerrectorado de Estudiantes y Empleabilidad de la UGR en el marco de programas MBSR. Miembro de la Asociación Humanizando la Justicia (Comisión de Comunicación Efectiva). Es miembro de la *Iniciativa Mentor* de la Junta de Andalucía.

Alicia Carmona Martínez (FCCD y FM)

bmo23@hotmail.com

Licenciada en Psicología. Máster en Terapias Contextuales de Tercera Generación y Mindfulness en el Instituto de Psicología Contextual (MICPSY) de Madrid. Máster en Consultoría de desarrollo organizacional por la Universidad de Valladolid y Máster en coaching personal y ejecutivo por la Bircham International University. Experto en Inteligencia Emocional por la Universidad Internacional de la Rioja. Ejerce desde hace 15 años el cargo de gerente en la Asociación en favor de las Personas con Discapacidad Intelectual “San José” en Guadix (<https://www.asociacionsanjose.org>), desarrollando programas de mindfulness tanto para personas con discapacidad como profesionales del campo de la salud. Colabora con la clínica psicológica Presentia en la implantación de programas de reducción de estrés para diversos colectivos así como con diversas instituciones educativas para ampliar conocimientos y habilidades en el campo de la inteligencia emocional. Desde hace muchos años, considera el desarrollo y la implantación de programas psico-educativos para la reducción de estrés en el entorno universitario, una herramienta necesaria para incrementar el bienestar personal y mejorar el rendimiento.

5. DESTINATARIOS

El curso-taller se oferta a todos los alumnos que actualmente cursan cualquier curso del grado o doble grado de la Universidad de Granada.

Una condición adicional para ser elegible será que el alumno se encuentre en Granada, es decir, que **no participe en ningún programa de movilidad en el curso académico 2021/2022**, para poder así garantizar su presencialidad.

6. ORGANIZACIÓN DE GRUPOS

Por las características y naturaleza del estudio paralelo que se llevará a cabo, la participación en el estudio es independiente a la realización del curso, sin embargo está vinculada a ella en varios aspectos:

- El número máximo de alumnos que se admite por grupo es 27. En caso de haber más solicitudes que plazas se admitirán por orden de solicitud.
- En caso de que haya más solicitudes para participar en el curso que plazas, tendrán prioridad aquellos alumnos que quieran participar en el estudio.
- Con el objetivo de hacer un seguimiento del rendimiento académico y personal de los sujetos y acotar la población, en caso de que haya más solicitudes para participar en el curso que plazas, tendrán prioridad aquellos alumnos que sean de la UGR frente aquellos alumnos que sean de programas de intercambio y se encuentren temporalmente en Granada.
- Cada centro contará con 3 grupos. Los admitidos en el estudio serán asignados a uno de estos tres grupos de forma aleatorizada.
- Los grupos 1 y 2 realizarán el programa en el curso académico 2021-22. Aquellos alumnos que han sido asignados al grupo 3 podrán elegir entre realizar el mismo programa en el curso académico siguiente (2022-23) o canjear su participación por un programa de bienestar, valorado en algo más de 100 EUR; todo en el marco de un convenio de

colaboración entre este proyecto y la Cátedra Hammam Al Ándalus I+D+i en bienestar humano de la UGR. El bono tendrá una validez de 1 año y se podrá utilizar a partir del 1 de junio de 2022.

- Los alumnos asignados al grupo 3 dispondrán de 40 días hábiles para indicar sus preferencias y bien realizar el programa basado en competencias transversales en el curso académico 2022-2023 o recibir abono para un programa de bienestar individual o doble valorado en 109 o 104 EUR respectivamente, a canjear a partir del 1 de junio de 2022 con validez de un año; todo en el marco de un convenio de colaboración entre este proyecto y la Cátedra Hammam Al Ándalus I+D+i en bienestar humano de la UGR.

7. COMPENSACIÓN GRUPO 3

Aquellos alumnos del estudio que, tras la aleatorización, hayan sido asignados al grupo 3, **no abonarán el precio del curso y podrán elegir** entre hacer el mismo programa el curso académico próximo (2022-2023) o, si lo prefieren, en su lugar, optar por un abono para realizar un programa de bienestar, en el marco de colaboración firmado entre la Cátedra Hammam Al Ándalus I+D+i en bienestar humano, y el proyecto de innovación docente 20-106.

8. OBJETIVOS DEL CURSO-TALLER

<p>El alumno/la alumna sabrá/comprenderá</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Conocimientos teóricos y prácticos sobre cómo incorporar herramientas, como el mindfulness/atención plena entre otras, en el área personal, social y de aprender a aprender a nivel académico, profesional y personal.
<p>El alumno/la alumna será capaz de</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Gestionar mejor su estrés y ansiedad, y mejorar sus capacidades de regulación emocional. • Aplicar razonamientos creativos a la resolución de problemas en su área. • Mejorar la capacidad atencional, especialmente la atención selectiva y sostenida. • Incrementar su bienestar psicológico. • Extrapolar estas competencias a su actuación académica y profesional.

9. CONTENIDO DEL CURSO

El alumno recibirá formación sobre técnicas de atención plena e inteligencia emocional. En el marco del programa UGRComp y atención plena, se hará hincapié en competencias transversales de aplicación directa a los grados y dobles grados que potencien la expresión creativa, relajación física, mental y emocional, atención plena y flexibilidad cognitiva.

10. MÉTODO DE EVALUACIÓN

La asistencia a la carga lectiva será obligatoria en un 100%. Extraordinariamente el alumno podrá ausentarse un 10 % de las horas de carga lectiva. En caso de que no haya asistido, perderá el derecho a obtener los 3 ECTS.

El alumno realizará las actividades en el aula y a medida que avance el curso también se le asignarán algunas tareas para hacer fuera del aula. Como ocurre en toda formación en competencias no cognitivas, la consecución de objetivos no está en función de unos resultados concretos y comunes a todos, sino en una observación, comprensión, práctica y toma de decisiones que están contextualizadas y parten del individuo. Por lo tanto, la evaluación será continua y la asistencia y realización de actividades constituirán el 100 % de la nota final.

11. CUALIFICACIÓN PERSONAL Y EMPLEOS A LOS QUE DA ACCESO

El alumno tendrá una certificación de realización de un programa psicoeducativo basado en competencias de 3 créditos ECTS. El curso podrá ser reconocido en los siguientes Grados de la Universidad de Granada con la siguiente carga de créditos de libre elección:

GRADO/DOBLE GRADO	CRÉDITOS RECONOCIDOS
Grado en Medicina	1,5 ECTS
Grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte	3 ECTS
Grado en Ingeniería Civil	3 ECTS
Grado en Traducción e Interpretación Doble Grado en Traducción e Interpretación y Turismo	3 ECTS

Las empresas e instituciones públicas y privadas del sector cada vez valoran más este tipo de conocimientos y destrezas para un óptimo rendimiento en el trabajo. La literatura especializada al respecto señala, además, los beneficios que un programa de este tipo tiene sobre el bienestar personal y social del sujeto.

12. IDIOMAS UTILIZADOS

Español

13. PRECIO DEL CURSO-TALLER

El precio del curso es de **45 EUR** y la inscripción se realizará a través del **Centro Mediterráneo** de la UGR. Aquellos alumnos que vayan a realizar el estudio que se llevará a cabo de forma paralela al taller (véase Hoja informativa del estudio), tendrán una bonificación del **10 %**.

Aquellos alumnos que hayan sido asignados al **grupo 3, no abonarán tasas**.

14. BIBLIOGRAFÍA

Arroyo, J. 2019. Un curriculum más allá del aula. *El País*. Recuperado de https://elpais.com/sociedad/2019/10/13/actualidad/1570981445_198065.html [Consulta: 17/09/2020]

Burning Glass Technologies. 2019. *The Hybrid Job Economy: How New Skills are Rewriting the DNA of the Job Market*. Recuperado de: https://www.burning-glass.com/wp-content/uploads/hybrid_jobs_2019_final.pdf [Consulta: 17/09/2020]

Gómez de Ágreda, 2021. Un mundo feliz no es un mundo perfecto. En busca de una sociedad dinámica, flexible y sostenible. *Telos, Revista de la Fundación Telefónica*. 21. 8 marzo 2021. Recuperado de: [Un mundo feliz no es un mundo perfecto | Telos Fundación Telefónica \(fundaciontelefonica.com\)](http://www.fundaciontelefonica.com/un-mundo-feliz-no-es-un-mundo-perfecto) [Consulta: 31 de marzo 2021]

Hora, M. T. et al. 2018. Re-thinking Soft Skills and Student Employability: A New Paradigm for Undergraduate Education. *Change: The Magazine for Higher Learning*. 50 (6): 30-37. DOI: [10.1080/00091383.2018.1540819](https://doi.org/10.1080/00091383.2018.1540819).

Moscardini, A., Strachan R., and Vlasova T. 2020. The role of universities in modern society. *Studies in Higher Education*. DOI: [10.1080/03075079.2020.1807493](https://doi.org/10.1080/03075079.2020.1807493)

Fdo. Mercedes García de Quesada

Fecha 15/01/2022

Profesora Titular del Dpto. de Traducción e Interpretación

Universidad de Granada