Coordinador

Apellidos, nombre	QUERO GERVILLA, ÁNGELES
Email	aquero@ugr.es
Centro	FACULTAD DE FILOSOFÍA Y LETRAS
Departamento	FILOLOGÍA GRIEGA Y FILOLOGÍA ESLAVA

Datos generales de la actividad formativa

Nombre de la Convocatoria

MINDFULNESS Y BIENESTAR INTEGRAL: CONSCIENCIA CORPORAL, EQUILIBRIO EMOCIONAL Y COMUNICACIÓN CONSCIENTE EN LA DOCENCIA UNIVERSITARIA

Tipología acción formativa

Línea de formación *Línea 7*

Formación transversal y bienestar docente

Nivel de formación *Nivel 1. Iniciación*

Acciones formativas orientadas a profesorado novel o con escasa experiencia, centradas en las bases de la docencia universitaria, el diseño de la asignatura y la evaluación fundamental del aprendizaje.

Criterios de selección del profesorado

Profesorado de la UGR, becarios/as e investigadores/as con encargo docente en el POD en el curso académico al que se refieran las acciones. En caso de que el número de solicitudes exceda al de plazas disponibles se efectuará una selección por sorteo entre todos los solicitantes, de acuerdo con el orden alfabético de opositores de la Junta de Andalucía para ese año.
Esta acción formativa está dirigida a PDI tanto novel como con experiencia que desee incorporar herramientas de mindfulness, gestión del estrés y comunicación consciente para mejorar su bienestar personal y su práctica docente.

Resumen

La formación aborda el bienestar personal y profesional a través del mindfulness, la gestión del estrés, la consciencia corporal, la salud intestinal y la comunicación empática. En primer lugar, se introducen los fundamentos del mindfulness como herramienta para comprender y regular el estrés, incorporando diferentes prácticas.

Se abordará también la relación entre la salud física y el bienestar emocional, explorando el papel de la microbiota intestinal, la inflamación y su vínculo con el sistema inmune, el metabolismo y el eje intestino-cerebro. Se presentarán estrategias prácticas basadas en la alimentación consciente, hábitos saludables desde un enfoque integrador que promueve el equilibrio cuerpo-mente.
Asimismo, se trabajará el cuerpo como eje del mindfulness, destacando la influencia del lenguaje corporal, la postura y la presencia consciente, incorporando recursos prácticos como la meditación en movimiento.
Por último, la formación introduce la comunicación no violenta como vía para mejorar las relaciones interpersonales mediante la escucha empática, la expresión sincera y la gestión consciente de las emociones, junto con el desarrollo de valores personales a través de la práctica de la atención plena, favoreciendo el bienestar emocional, la coherencia personal y una convivencia más consciente.

Objetivos

• Ofrecer herramientas prácticas para la gestión del estrés y la mejora del bienestar docente.
• Proporcionar recursos para una comunicación más consciente, empática y eficaz en el entorno universitario.
• Facilitar una mayor consciencia corporal y conexión emocional a través del cuerpo y el movimiento.
• Conocer el funcionamiento del eje intestino-cerebro y la importancia de la alimentación en el bienestar integral.
• Explorar los valores personales como base de una docencia coherente y significativa. • Integrar estrategias de mindfulness y autocuidado que favorezcan la atención plena, el equilibrio y un clima docente saludable y sostenible.

Dirección administrativa

Secretariado de Formación, Innovación y Evaluación Docente
Unidad de Calidad, Innovación Docente y Prospectiva
Complejo Administrativo Triunfo, Pabellón 9
Acera del Hospicio s/n. 18071, Granada
Telf. 958248902

Convocatoria							
Nº de plazas	50						
Nº de horas totales	27	**Presenciales**	15	**No Presenciales**	12	**Virtuales**	0
Fecha de celebración	Del 06/03/2026 al 27/03/2026						
Lugar de celebración							
Aula 8 (Edificio V Centenario)							
Criterios de Evaluación							
1. Asistencia al 80% de las horas presenciales 2. Realización de una reflexión individual final al terminar del curso							

Sesión 1	
Fecha	06/03/2026
Num. de horas	4
Horario	10:00-14:00
Contenido	
Ponentes: Belén de Rueda Villén y Ángeles Quero Gervilla **Parte 1. Introducción a la gestión de estrés a través de Mindfulness** • Introducción a la práctica de Mindfulness.	

- Qué es el estrés y cómo Mindfulness puede ayudarnos a gestionarlo.
- Prácticas de atención plena: atención a la respiración, atención al cuerpo y a los sonidos.

Parte 2. Consciencia corporal y equilibrio emocional: El cuerpo como eje del Mindfulness, el lenguaje corporal y las emociones I

- El cuerpo traductor de emociones
- Movimiento consciente y reducción del estrés
- Comunicación no verbal y conexión grupal

Sesión 2

Fecha	13/03/2026
Num. de horas	4
Horario	10:00-14:00

Contenido

Ponentes: Delfina Mª Bastos González y Ángeles Quero Gervilla

La atención plena en la comunicación

- Introducción a la Comunicación no Violenta (CNV).
- Bases de la CNV: escuchar atentamente y hablar con sinceridad.
- Comprender y aceptar las emociones desde la CNV.
- El poder de la empatía.
- Aplicaciones prácticas de la CNV.

Sesión 3

Fecha	20/03/2026
Num. de horas	4
Horario	10:00-14:00

Contenido

Ponentes: Belén De Rueda Villén y Mª Eugenia García Rubiño

Parte 1 · Microbiota e inflamación: equilibrio corporal

- Microbiota intestinal: composición y funciones.
- Disbiosis e inflamación crónica.
- Relación microbiota–sistema inmune–salud metabólica.
- Estrategias antiinflamatorias: dieta, probióticos y hábitos saludables.

Parte 2 · Microbiota y bienestar emocional: eje intestino-cerebro

- Comunicación intestino-cerebro y neurotransmisores.
- Microbiota, estrés y regulación emocional.
- Alimentación y Mindfulness para el equilibrio cuerpo-mente.
- Enfoque integrador: resiliencia y bienestar desde el microbioma.

Parte 3. El cuerpo como eje del Mindfulness, el lenguaje corporal y las emociones II

- Exploración postural consciente. Propiocepción e interocepción.
- El cuerpo del docente y el clima emocional del aula: Embodied mind.
- ·Recursos prácticos de Mindfulness desde el lenguaje del cuerpo. Meditación en movimiento.

Sesión 4

Fecha	27/03/2026
Num. de horas	4
Horario	10:00-14:00

Contenido

Ponentes: Delfina Mª Bastos González, Belén De Rueda Villén, Mª Eugenia García Rubiño y Ángeles Quero Gervilla.

Desarrollo de valores

- Mindfulness y sabiduría
- La práctica de la atención plena en el desarrollo de valores personales
- Desarrollo de valores y bienestar emocional

Puesta en común y cierre de la acción formativa.

Ponentes de la Convocatoria	
Nombre y apellidos	D.ª DELFINA MARÍA BASTOS GONZÁLEZ
Nombre y apellidos	D.ª MARÍA EUGENIA GARCÍA RUBIÑO
Nombre y apellidos	D.ª ÁNGELES QUERO GERVILLA
Nombre y apellidos	D.ª BELÉN DE RUEDA VILLÉN