



Memoria final

Proyectos de Innovación Docente 2021-2022

1. Identificación del proyecto

Título:	Implementación de un curso MOOC basado en Mindfulness
Programa:	MOOC (Programa de Cursos Masivos Virtuales en Abierto)
Centro:	Facultad de Medicina

2. Coordinadores del proyecto

Coordinador	Jose Javier Garcia Campayo
Correo electrónico	jgarcamp@unizar.es
Departamento	Departamento de Medicina, Psiquiatría y Dermatología
Centro	Facultad de Medicina

3. Resumen del proyecto

El MOOC (Massive Open Online Course) es un tipo de formación online constituida por cursos en línea masivos y en abierto, es decir, creados para poder incluir a un gran número de alumnos/as a la vez y de manera gratuita. En los últimos años, las universidades internacionales más prestigiosas los han incorporado para proporcionar el acceso a la formación de miles de personas en todo el mundo. Por otro lado, Mindfulness es una práctica que consiste en

depositar la atención en el momento presente y que ha demostrado una amplia evidencia científica en la mejora de diferentes ámbitos tales como el empresarial, el educativo y el clínico. Este proyecto tiene como objetivo la creación de un MOOC sobre Mindfulness, compuesto de recursos multimedia, actividades, foros, vídeos y herramientas de evaluación, con el objetivo de mejorar el bienestar personal y reducir los niveles de estrés de personas de cualquier condición socioeconómica y en cualquier lugar del mundo.

4. Participantes en el proyecto

Héctor Morillo Sarto	hmorillo@unizar.es	Departamento de Psicología y Sociología	Facultad de Educación
María Beltrán Ruíz	627214@unizar.es		Facultad de Ciencias Sociales y Humanas de Teruel
María Teresa Navarro Gil	mnavarrogil@unizar.es	Departamento de Psicología y Sociología	Facultad de Educación
Marta Puebla Guedea	mpuebla@unizar.es	Departamento de Psicología y Sociología	Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación
Marta María Alda Díez	410736@unizar.es	Departamento de Medicina, Psiquiatría y Dermatología	Facultad de Medicina
Yolanda López del Hoyo	yolandal@unizar.es	Departamento de Psicología y Sociología	Facultad de Ciencias Sociales y del Trabajo

5. Rellene, de forma esquemática, los siguientes campos a modo de ficha-resumen del proyecto

Otras fuentes de financiación sin detallar cuantía

La financiación utilizada para la realización del proyecto ha sido la concedida en la convocatoria de proyectos de innovación docente de la universidad de Zaragoza. La base de los videos fue desarrollada con financiación del Master de Mindfulness de la Universidad de Zaragoza.

Tipo de proyecto (Experiencia, Estudio o Desarrollo)

Este proyecto proporciona una auténtica experiencia de aprendizaje para los/as asistentes. El MOOC favorece la adquisición del aprendizaje independientemente de los orígenes culturales y sociales de los/as participantes y permite generar la interacción en un grupo diverso de personas.

Contexto de aplicación/Público objetivo (titulación, curso...)

Este proyecto surge ante la necesidad de implementar formas innovadoras de transferencia del conocimiento, generado en la institución universitaria, a través de las nuevas tecnologías y de manera accesible a cualquier persona del mundo con conexión a internet.

Esta formación no se inscribe dentro de una titulación o curso específico ya que el contexto de aplicación va dirigido a cualquier persona del mundo interesada en la práctica de Mindfulness y que quiera mejorar su bienestar personal.

Curso académico en que se empezó a aplicar este proyecto

El presente proyecto MOOC ha sido elaborado y desarrollado durante el curso académico 2021-2022

Interés y oportunidad para la institución/titulación

Generar conocimiento de valor, de manera innovadora y online en cualquier parte del mundo y mejorar la visibilidad de la institución universitaria que de manera altruista acerca formaciones para el cuidado del bienestar personal a la sociedad.

Métodos/Técnicas/Actividades utilizadas

Este proyecto MOOC presenta una experiencia formativa, online y gratuita sobre Mindfulness para mejorar los niveles de bienestar personal de cualquier participante interesado, con independencia de características sociodemográficas. Por ello, se desconoce las características de la muestra poblacional que accederá a él, aunque se prevé que sean mayoritariamente estudiantes jóvenes universitarios con usabilidad digital alta.

Actividades realizadas por parte del equipo del proyecto:

- Diseño y adaptación del contenido y los resultados de aprendizaje del MOOC
- Grabación de los vídeos tratando de transmitir la presencia del profesor de manera cálida y cercana
- Preparar las diferentes formas de evaluación sobre los contenidos tratados durante el curso y sobre la satisfacción y utilizada percibida del MOOC por parte de los asistentes
- Desarrollo de certificados para emitir a los participantes que superen la evaluación

Actividades realizadas por parte de los participantes:

- Visualización de todos los vídeos que componen la formación MOOC
- Realización de los ejercicios propuestos
- Complimentación las encuestas de evaluación

Tecnologías utilizadas

El proyecto ha realizado con un ordenador HP DESKTOP-V3C7B7O, Intel core i7-6700 cpu@ 3.40GHz con 48 gb de RAM, y con el programa Adobe Premier 2022.

Tipo de innovación introducida: qué soluciones nuevas o creativas desarrolla

La incorporación de formas más innovadoras de transferencia del conocimiento universitario, mediante el uso de herramientas basadas en la nube, y accesible a miles de personas de cualquier lugar del mundo con el objetivo de producir un impacto positivo en la sociedad.

Impacto del proyecto

Producir formaciones en red sobre el tema de mindfulness, que puedan ser recibidas por personas de cualquier lugar del mundo, con el objetivo de mejorar los niveles de satisfacción personal, mediante un modelo de formación que responde de manera adaptada al nuevo entorno social.

Características que lo hacen sostenible

Consideramos el MOOC como una formación cuyo diseño y características de implementación garantiza la sostenibilidad y transferencia del conocimiento. Además, la práctica de Mindfulness ha suscitado un gran interés en la población general aumentando los estudios de investigación exponencialmente cada año por lo que consideramos que tendrá buena acogida.

Se hará uso de las redes sociales de la Universidad de Zaragoza para mejorar la difusión, y los resultados se verán plasmados en artículos de investigación, futuras jornadas y congresos de innovación docente con el fin de maximizar la diseminación.

Posible aplicación a otras áreas de conocimiento

Este MOOC se ha realizado sobre el tema específicos de Mindfulness, un tema transversal. La misma metodología y diseño puede ser utilizado con otros temas, transversales o no, útiles para la población y relevantes para su impartición desde la Universidad de Zaragoza.

6. Contexto del proyecto

Necesidad a la que responde el proyecto, mejoras obtenidas respecto al estado del arte, conocimiento que se genera.

Las mejoras esperadas son producir un impacto positivo en la sociedad mediante una formación online en Mindfulness y accesible a cualquier persona del mundo, aumentar la transferencia del conocimiento generado en la universidad y mejorar la calidad e innovación de los contenidos insertados en plataformas online.

Esto se evaluará de manera cualitativa y cuantitativa mediante diferentes cuestionarios insertados en la propia plataforma y que tendrán que responder los participantes.

7. Objetivos iniciales del proyecto

Qué se pretendía obtener cuando se solicitó el proyecto.

Los objetivos de este proyecto son:

- Implementar y adaptar una formación basada en Mindfulness, de manera dinámica e innovadora, mediante la creación de un MOOC
- Facilitar la experiencia de formación online, desarrollada en el marco de la Universidad de Zaragoza, de forma gratuita, y sin ningún compromiso ni requisito previo, a un número elevado de personas
- Producir nuevas formas de transferencia del conocimiento universitario mediante las Tecnologías de la Información y las Comunicaciones (TIC)
- Mejorar los niveles de bienestar personal y reducir el estrés de los participantes que accedan a la formación de manera gratuita.
- Evaluar la eficacia y la viabilidad del MOOC, así como la utilidad y satisfacción percibida por parte de los participantes.

8. Métodos de estudio/experimentación y trabajo de campo

Métodos/técnicas utilizadas, características de la muestra, actividades realizadas por los estudiantes y el equipo, calendario de actividades.

El trabajo realizado se ha organizado en las siguientes fases:

Fase 1: se seleccionaron los contenidos y módulos, se realizó el guion, se preparó los ensayos y se procedió a las grabaciones con un profesional.

Fase 2: Los vídeos editados se subirán a la plataforma que se nos indique cuando se reciban las instrucciones concernientes para ello.

Fase 3: En proceso de desarrollo: Se hará difusión del MOOC para que cualquier persona interesada pueda participar y se evaluará la mejora del bienestar personal de los participantes que accedan a esta formación.

9. Conclusiones del proyecto

Conclusiones: lecciones aprendidas, impacto.

10. Continuidad y Expansión

Transferibilidad (que sirva como modelo para otros contextos),

Sostenibilidad (que pueda mantenerse por sí mismo), Difusión realizada .

Dado el carácter online y gratuito del MOOC y la temática elegida consideramos que no existen límites para poder aplicarlo a cualquier área de conocimiento y además mindfulness ha mostrado su utilidad en múltiples ámbitos. Además, en nuestra Universidad, este curso MOOC podría ser aprovechado por alumnado y profesorado de cualquier titulación y área, y por persona de administración y servicios

11. Resultados del proyecto indicando si son acordes con los objetivos planteados en la propuesta y cómo se han comprobado

Método de evaluación, Resultados.

Se han desarrollado 6 videos de unos 4-5 minutos de duración media cada uno de ellos. Son los siguientes y con estos contenidos:

MOOC 1: ¿QUE ES MINDFULNESS?

- ¿Qué es mindfulness?
- Creencias erróneas sobre mindfulness
- ¿Quién puede practicar mindfulness?

MOOC 2: ¿QUÉ HACER CON EL CUERPO Y CON LA MENTE?

- Posturas de meditación
- Actitud correcta

MOOC 3 ¿CÓMO SE PRACTICA MINDFULNESS? I.- Mindfulness en la respiración

- Mindfulness en la respiración

MOOC 4: ¿CÓMO SE PRACTICA MINDFULNESS? II.- Body scan

- Body Scan

MOOC 5: PRACTICAR MINDFULNESS EN EL DIA A DIA

- Meditar en el día a día
- Practica de los 3 minutos

MOOC 6: MANTENER MINDFULNESS A LO LARGO DE LA VIDA

- ¿Cómo funciona mindfulness?
- Recomendaciones para mantener la práctica de mindfulness
- Mi vida sin mindfulness

También se ha desarrollado un test que evalúa el aprendizaje obtenido con estos videos