



## Guía Docente

**Workshop** Activar la Atención Plena y la Creatividad

Datos del Workshop	TIPO	ECTS	SEMESTRE	PRESENCIAL	IDIOMA	CURSO
	OP	2	Consultar programación	100%	Catalán / Castellano	2025-26

Los *workshops* son actividades formativas que el/la estudiante puede escoger entre una amplia oferta presentada por la Escuela cada curso académico. Su metodología es eminentemente **práctica** y se organizan en **grupos reducidos**.

Esta guía docente es susceptible de ser modificada por causa de fuerza mayor o sobrevenida.

**Descriptor**

Este *workshop* propone, a través del *mindfulness*, llegar a entender el funcionamiento de la mente para conseguir estimularla en periodos creativos. Se aprende cómo trabajar las ideas y eliminar los pretextos que detienen el empezar.

"La creatividad es hoy la habilidad transversal más buscada por las empresas. El vertiginoso desarrollo tecnológico y los tiempos de cambio e incertidumbre continuos hacen que, cada vez, se necesiten más mentes que sean capaces de pensar fuera de los parámetros de lo convencional" (Jesús Hijas).

**Contenido**

Tema 1: EL MITO DE LA CREATIVIDAD.  
Este primer módulo será una introducción al curso. Hablaremos de la figura del Creativo versus Creador. Hablaremos de las distintas áreas donde se necesita tener una mente creativa como puestos de administración, marketing, producción, diseño, creación de empresas, negocios, etc.

Tema 2 LA CREATIVIDAD Y LA NEUROCIENCIA.  
¿Qué es realmente?, ¿Cómo opera?, ¿Para qué sirve?, ¿Cuál es nuestra capacidad?, ¿Cómo podemos mejorar?, ¿Cómo utilizarla? Veremos que parte del cerebro se activa con la creatividad; la creatividad es un proceso propio del cerebro, por tanto, todos tenemos esta capacidad.

**Sistema de Evaluación**

**EVALUACIÓN**

- La evaluación es el proceso mediante el cual se calibra el resultado del aprendizaje del/de la estudiante.
- La puntuación mínima para superar cualquier *workshop* es un 5,00. Solamente los *workshops* superados son susceptibles de reconocimiento.
- Cualquier tipo de trabajo alternativo no tendrá efecto sobre la evaluación.

Para el adecuado desarrollo de la evaluación, **el/la estudiante**

**SE COMPROMETE:**

- **A la lectura, comprensión y estudio de la totalidad del material facilitado.**
- **A la autoría de sus trabajos y ejercicios.**



Se aplicarán programas de prevención de plagio. La detección de esta infracción en un 20% o más del material comportará una calificación final de **cero** y puede dar paso a actuaciones disciplinarias por parte de la Escuela.

El/la docente tiene potestad para requerir al alumnado la defensa oral de cualquier elemento de evaluación para superarlo (por ejemplo, en caso de sospecha de uso indebido de la IA).

- **A la corrección ortográfica, sintáctica y léxica del material presentado.** Estos elementos forman parte intrínseca de la evaluación.
- **A elaborar los contenidos de acuerdo con los criterios establecidos por el centro y/o el profesorado para cada uno de los elementos de evaluación.**
- **A realizar toda entrega dentro del plazo establecido y exclusivamente a través de Moodle.**
- **A comunicarse con el/la docente exclusivamente:**
  - **Vía Moodle.**
  - **Personalmente en el aula.**

#### EVALUACIÓN CONTINUADA

Considerando la naturaleza eminentemente práctica y el aprendizaje gradual propio de las actividades realizadas en los *Workshops*, **no se contemplan ni la modalidad de evaluación única ni tampoco la reevaluación.**

ELEMENTOS DE EVALUACIÓN	DESCRIPCIÓN	VALOR PONDERADO
Clases magistrales (obligatorias)	Asistencia con participación pertinente y significativa como <b>mínimo</b> en el 80% de las sesiones. Las faltas de asistencia no son susceptibles de ser justificadas. Para la calificación final, se realizará la media ponderada de los otros dos elementos EXCLUSIVAMENTE si se cumple este requisito.	Apto/ No apto
Actividad formativa individual	Entrega de todas las tareas publicadas en <i>Moodle</i> a partir de las indicaciones del/de la docente responsable. Esta actividad es susceptible de ser presentada en clase.	30%
	Actividad práctica a desarrollar a partir de los parámetros indicados por la persona responsable del <i>workshop</i> . Esta actividad es susceptible de ser presentada en clase.	40%
Actividad formativa colaborativa de un <b>máximo de 5</b> estudiantes.	Presentación de un documento audiovisual elaborado a partir de las indicaciones del/de la docente responsable. El/la estudiante será el protagonista en la fase de creación, elaboración y presentación de un producto (inventado) que deberá vender para la plataforma social <i>Tik Tok</i> . Esta actividad es susceptible de ser presentada en clase.	30%

#### Bibliografía

Bassat Luis. 2014. La Creatividad.



ESCOLA SUPERIOR DE  
RELACIONS PÚBLIQUES

centre  
adscriu



UNIVERSITAT DE  
BARCELONA

Diersen Mara. 2019. El cerebro del artista: La creatividad vista desde la neurociencia. GURU  
NAM SINGH KHALSA . Manual de Kriyas para Instructores de Kundalini Yoga. AEKY,  
Asociación Española de Kundalini Yoga.  
Hijas Jesús. 2021 El camino de la Creatividad  
MINDSPACE, 2022, NETFLIX.COM.  
Schnarch Alejandro. 2017. Como estimular y desarrollar la creatividad a nivel personal y  
empresarial. Starbook Editorial, S.A.