

**Mindfulness y psicología positiva aplicadas a la intervención psicológica**

<b>Número total de créditos ECTS</b>	6
<b>Tipología</b>	Optativa
<b>Organización temporal</b>	1er. curso / 2º semestre
<b>Modalidad</b>	Virtual
<b>Idioma</b>	Castellano
<b>Contenidos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Introducción al Mindfulness: bases conceptuales e historia.</li> <li>○ Entrenamiento en Mindfulness.</li> <li>○ Mindfulness y terapia de compasión.</li> <li>○ Psicología positiva y contemplativa.</li> <li>○ Desarrollo de programas de prevención y promoción de la salud basados en la psicología positiva.</li> </ul>
<b>Resultados de aprendizaje ASIGNATURA</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aplicar técnicas y estrategias de intervención adaptadas a las características biopsicosociales del caso.</li> <li>• Diseñar programas de promoción de la salud basados en la psicología positiva.</li> </ul>	

Actividades formativas	Horas totales
Clases Expositivas presenciales	18
Clases Expositivas síncrona	0
Actividades dirigidas síncronas	30
<b>Tutoría Grupal Presencial</b>	<b>4</b>
<b>Tutoría síncrona</b>	<b>8</b>
<b>Trabajo autónomo</b>	<b>88</b>
<b>Prueba de evaluación final Presencial</b>	<b>2</b>
<b>Total</b>	<b>150</b>

Sistemas de evaluación	MÍNIMO	MÁXIMO
Evaluación final: prueba o examen	60	60
Resolución problemas	10	30
Estudio casos / Proyectos	10	30
Otras actividades de evaluación continua	0	10
<b>Total</b>	<b>80</b>	<b>130</b>