

Mindfulness y psicología positiva aplicadas a la intervención psicológica

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

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

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
Total	80	130