

Mindfulness y psicología positiva aplicadas a la intervención psicológica

Número total de créditos ECTS	6	
Tipología	Optativa	
Organización temporal	Curso 1; Semestre 2	
Modalidad	Virtual	
Idioma	Castellano	
Contenidos	• 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 TÍTULO	Habilidades y destrezas	HDOP02 Aplicar técnicas y estrategias de intervención adaptadas a las características biopsicosociales del caso.
	Competencias	CPOP02 Diseñar programas de promoción de la salud basados en la psicología positiva.

Actividades formativas	Horas totales
Clases Prácticas Síncronas	18
Clases Expositivas síncronas	0
Actividades dirigidas síncronas	30
Tutoría síncrona	12
Trabajo autónomo	88
Prueba de evaluación final	2
Total	150

Sistemas de evaluación	MÍNIMO	MÁXIMO
Evaluación final: prueba o examen virtual	50	50
Resolución problemas	10	30
Estudio casos / Proyectos	10	30
Otras actividades de evaluación continua	0	10
Total	70	120