

Programación semanal

Para conocer la fecha de entrega de las distintas actividades, accede a la **sección Actividades** (en el menú lateral). Recuerda que la suma de las puntuaciones de todas las actividades es de 15 puntos. Puedes hacer las que prefieras hasta conseguir un máximo de 10 puntos (que es la calificación máxima que se puede obtener en la evaluación continua).

	Temas	Actividades (15.0 puntos)	Clases en directo
Semana 1	Tema 1. Fundamentos y Estrategias Básicas de Mindfulness 1.1. Introducción y objetivos 1.2. Orígenes conceptuales del Mindfulness 1.3. Fundamentos teóricos 1.4. Aspectos técnicos del Mindfulness 1.5. Referencias bibliográficas	Asistencia a 2 clases en directo a lo largo de la asignatura (0.35 puntos cada una)	Clase 1: Presentación de la asignatura Clase 2: Tema 1
		Test Tema 1 (0.1 puntos)	
Semana 2	Tema 2. Habilidades básicas y factores contextuales para la práctica del mindfulness 2.1. Introducción y objetivos 2.2. Habilidades Básicas 2.3. Aspectos personales e interpersonales del terapeuta 2.4. Aspectos Contextuales 2.5. Referencias bibliográficas	Test Tema 2 (0.1 puntos)	Clase 3 y 4: Tema 2
Semana 3	Tema 3: Consideraciones acerca de la investigación en mindfulness 3.1. Introducción y objetivos 3.2. La importancia de tener un buen manejo de la investigación en mindfulness 3.3. Limitaciones y Desafíos en la Investigación en Mindfulness 3.4. Referencias bibliográficas	Test Tema 3 (0.1 puntos)	Clase 5: Tema 3
Semana 4	Tema 4: Bases psicobiológicas del estrés y los efectos del mindfulness 4.1. Introducción y objetivos 4.2. Nuestra estructura neurobiológica básica 4.3. Procesos psicobiológicos asociados al estrés	Foro: La práctica personal con el mindfulness (4.5 puntos)	Clase 6: Tema 3
Semana 5	Tema 4: Bases psicobiológicas del estrés y los efectos del mindfulness (continuación) 4.4. Efecto psicobiológico de la práctica de mindfulness 4.5. Efectos del Mindfulness en la experiencia de bienestar 4.6. Referencias bibliográficas	Test Tema 4 (0.1 puntos)	Clase 7: Tema 4
Semana 6	Semana de repaso		

	Temas	Actividades (15.0 puntos)	Clases en directo
Semana 7	Tema 5. Intervenciones basadas en Mindfulness en la infancia y la adolescencia 5.1. Introducción y objetivos 5.2. Efectos nocivos del estrés emocional en el desarrollo infantil 5.3. Intervenciones basadas en mindfulness en la infancia y la adolescencia 5.4. Intervenciones basadas en mindfulness para el apego y la crianza 5.5. Intervenciones basadas en mindfulness en el contexto educativo 5.6. Referencias bibliográficas	Test Tema 5 (0.1 puntos)	Clase 9 y 10: Tema 5
Semana 8	Tema 6. Intervenciones basadas en mindfulness en personas adultas 6.1. Introducción y objetivos 6.2. La utilidad del Mindfulness y el enfoque de formulación de problemas 6.3. Intervenciones basadas en mindfulness para dificultades psicológicas 6.4. Intervenciones basadas en mindfulness en personas con dificultades médicas graves o crónicas	Actividad: aplicando mindfulness a una dificultad específica (5.0 puntos)	Clase 11 y 12: Tema 6
Semana 9	Tema 6. Intervenciones basadas en mindfulness en personas adultas (continuación) 6.4. Intervenciones basadas en mindfulness en personas con dificultades médicas graves o crónicas 6.5. Referencias bibliográficas	Test Tema 6 (0.1 puntos)	Clase 13: Tema 6
Semana 10	Semana de repaso		
Semana 11	Tema 7: Consideraciones éticas en el uso de mindfulness 7.1. Introducción y objetivos 7.2. Preocupaciones éticas en el uso de mindfulness 7.3. Implicaciones para la práctica clínica 7.4. Referencias bibliográficas	Test Tema 7 (0.1 puntos)	Clase 15: Repaso actividad aplicando mindfulness a una dificultad específica Clase 16: Tema 7
Semana 12	Tema 8: Mindfulness, diversidad y conciencia multicultural 8.1. Introducción y objetivos 8.2. La competencia multicultural de los profesionales	Actividad: Promoviendo la conciencia de nuestra identidad con la ayuda del grupo (4.0 puntos)	Clase 17: Tema 8 Clase 18: Tema 8
Semana 13	Tema 8: Mindfulness, diversidad y conciencia multicultural (continuación) 8.3. Integrando Competencia Multicultural y Mindfulness 8.4. Referencias bibliográficas	Test Tema 8 (0.1 puntos)	Clase 19: Tema 8
Semana 14	Semana de repaso		
Semana 15	Semana de repaso		
Semana 16	Semana de examen		

