

# Psicología positiva bien entendida. Recursos y prácticas. *Mindfulness*.

---



El objetivo de estas jornadas-taller es ofrecer al alumno un espacio de **reflexión y práctica** sobre la psicología positiva, el *mindfulness* (“Atención plena”) y su aportación a las distintas ramas de la psicología, a la educación y a nuestra vida personal.

Intentaremos dar respuesta a algunas preguntas:

- ¿Qué hay de bienestar en esta cultura del bienestar?
- ¿Qué es el mindfulness y cómo se practica?
- Si la autocompasión no es pena por uno mismo, entonces ¿Qué es?
- ¿Cuál es mi nivel de autocompasión?



# Psicología positiva bien entendida. Recursos y prácticas. *Mindfulness*.

---



## Contenidos del curso

1. Reflexión sobre la psicología positiva. Mitos y realidades. Áreas de trabajo.
2. Mindfulness. Definición, orígenes, práctica.
3. Psicología positiva y mindfulness. Lugares de encuentro.
4. Compasión y autocompasión, que no pena por uno mismo.
5. Practicas meditativas dirigidas.



# Psicología positiva bien entendida. Recursos y prácticas. *Mindfulness*.

---



## Ponentes

### **Juan Múzquiz Herrero**

Tutor de Psicología y Trabajo Social en la  
UNED Madrid Sur

Psicólogo clínico.

Doctorando por la UNED

### **Mónica Orozco Lucena**

Psicóloga clínica

Instructora de Mindfulness, especializada en  
el programa MBSR (Mindfulness-based stress  
reduction) de la Universidad de  
Massachusetts



# Psicología positiva bien entendida. Recursos y prácticas. *Mindfulness*.

---



## Duración, lugar y fechas de celebración

La duración del curso es de 20 horas (12 horas presenciales y 8 horas online)

- Las 12 horas presenciales se celebrarán los días 13, 14 y 21 de Noviembre de 17:00 a 21:00 horas en el aula universitaria de Parla (UNED Madrid-Sur)

## Coste e inscripción

El precio del curso es de 40 euros

La inscripción estará abierta a partir del día 30 de octubre en el siguiente enlace:

<http://extension.uned.es/actividad/idactividad/7586>

## Créditos

1 crédito ECTS y 2 créditos de libre configuración convalidable en otras universidades.



# Psicología positiva bien entendida. Recursos y prácticas. *Mindfulness.*

---



## Cualquier otra información

[jmuzquiz@madridsur.uned.es](mailto:jmuzquiz@madridsur.uned.es)

[extension.universitaria@madridsur.uned.es](mailto:extension.universitaria@madridsur.uned.es)

