



CENTROS Y DEPARTAMENTOS

**PROPUESTA DE ACTIVIDADES UNIVERSITARIAS CULTURALES Y
COMPLEMENTARIAS. CURSO 2021-2022**
[de carácter **TRANSVERSAL**:
Dirigidas a los estudiantes de **todos los grados**]

Órgano proponente				
DEPARTAMENTO DE PSICOLOGÍA Y SOCIOLOGÍA				
Actividad				
Denominación Español (obligatorio)	Mindfulness y bienestar psicológico en las aulas			
Inglés (obligatorio)	Mindfulness and psychological wellbeing in schools			
Horas totales	25	Créditos ECTS propuestos según horquilla (*)	1	Semestre 2
(*) Entre 15 h y 24 h: 0,5 ECTS. Entre 25 h y 49 h: 1 ECTS. Entre 50 h y 74 h: 1,5 ECTS. Desde 75 h en adelante: 2 ECTS.				
Nº de plazas	30	Idioma de impartición	Español	
Gestión de la matrícula [señale la opción que se quiera]				
Opción 1	<input checked="" type="checkbox"/>	El estudiante realiza la matrícula de la actividad directamente en el órgano proponente [queda al margen de SIGMA]		
Opción 2	<input type="checkbox"/>	El estudiante realiza la matrícula de la actividad a través de la aplicación SIGMA , junto con el resto de las asignaturas de su plan de estudios [El precio será el establecido en el Decreto de Precios Públicos 2021-2022]		
Precio inscripción actividad (en su caso): 25 €				
Profesor responsable				
Nombre y apellidos	Teresa Fernández Turrado			
Área de conocimiento (en su caso)	Psicología evolutiva y de la educación			
Departamento	Psicología y Sociología			
Centro donde imparte docencia	Facultad de Educación			
Otros profesores para su impartición			Áreas de conocimiento	
Marta Modrego Alarcón			Psicología evolutiva y de la educación	
Lugar, fechas y horario para su impartición				
Centro/ lugar de impartición	Facultad de Educación (modalidad presencial sujeta a limitaciones debidas a la pandemia, en cuyo caso se realizaría on-line).			
Fechas y horario	Fechas a determinar entre la 3ª semana de febrero y 2ª de mayo			



85d6e06d992cdcdbd2ef29f1aa28d6be1
Copia auténtica de documento firmado digitalmente. Puede verificar su autenticidad en <http://valide.unizar.es/csv/85d6e06d992cdcdbd2ef29f1aa28d6be1>

El Director del órgano proponente

Vº Bº

COMISIÓN DE ESTUDIOS DE GRADO – SECCIÓN DE GRADO Y MÁSTER

CSV: 85d6e06d992cdcdbd2ef29f1aa28d6be1	Organismo: Universidad de Zaragoza	Página: 1 / 3	
Firmado electrónicamente por	Cargo o Rol	Fecha	
SANTOS OREJUDO HERNANDEZ	Director del Departamento	07/05/2021 18:30:00	
JULIO LATORRE PEÑA	Decano de la Facultad de Educación	10/05/2021 12:16:00	



CENTROS Y DEPARTAMENTOS

**PROPUESTA DE ACTIVIDADES UNIVERSITARIAS CULTURALES Y
COMPLEMENTARIAS. CURSO 2021-2022**
[de carácter **TRANSVERSAL**:
Dirigidas a los estudiantes de **todos los grados**]

De la actividad

Decano/Director del
Centro de Impartición

[Firmado electrónicamente y con autenticidad contrastable según el artículo 27.3.c) de la Ley 39/2015]

Breve descripción de la actividad

OBJETIVOS: Ante los crecientes síntomas de ansiedad, malestar y desatención de los estudiantes universitarios, este curso pretende proporcionar herramientas que puedan favorecer su bienestar psicológico y su funcionamiento académico. Por otro lado, y con el fin de extender los conocimientos y habilidades aprendidas a la práctica profesional, se enseñarán diversas estrategias de atención plena y regulación emocional para su implementación en los colegios e institutos.

CONTENIDOS:

MÓDULO 1: BIENESTAR PSICOLÓGICO

- El mundo acelerado y en piloto automático. La atención.
- La respiración y el cuerpo, los grandes desconocidos.
- La detección y el manejo de pensamientos.
- La identificación y la regulación de emociones.
- El estrés y la gestión del tiempo.
- El cuidado de uno mismo, de los demás y del entorno.

MÓDULO 2: Objetivos de trabajar la atención plena y la inteligencia emocional en las aulas.

- Características distintivas de cada etapa (infantil, primaria y secundaria, otros).
- Enfoque y metodología utilizada en cada etapa (infantil, primaria, secundaria, otros).
- Recursos y actividades

PLANIFICACIÓN:

- Parte del curso presencial: 6 sesiones de 90 minutos de duración.
- Parte del curso no presencial: tareas para casa, que se comentarán a lo largo de las sesiones.

Sistema de evaluación

El sistema de evaluación combina la participación en las sesiones con la realización de tareas para casa y autoevaluación de los aprendizajes.

Datos de interés para el estudiante

COMISIÓN DE ESTUDIOS DE GRADO – SECCIÓN DE GRADO Y MÁSTER



85d6e06d992cdbc2ef29f1aa28d6be1
Copia auténtica de documento firmado digitalmente. Puede verificar su autenticidad en <http://valide.unizar.es/csv/85d6e06d992cdbc2ef29f1aa28d6be1>

CSV: 85d6e06d992cdbc2ef29f1aa28d6be1	Organismo: Universidad de Zaragoza	Página: 2 / 3	
Firmado electrónicamente por	Cargo o Rol	Fecha	
SANTOS OREJUDO HERNANDEZ	Director del Departamento	07/05/2021 18:30:00	
JULIO LATORRE PEÑA	Decano de la Facultad de Educación	10/05/2021 12:16:00	



CENTROS Y DEPARTAMENTOS

PROPUESTA DE ACTIVIDADES UNIVERSITARIAS CULTURALES Y
COMPLEMENTARIAS. **CURSO 2021-2022**
[de carácter **TRANSVERSAL:**
Dirigidas a los estudiantes de **todos los grados**]

El Director del órgano proponente
De la actividad

Vº Bº
Decano/Director del
Centro de Impartición

[Firmado electrónicamente y con autenticidad contrastable según el artículo 27.3.c) de la Ley 39/2015]



85d6e06d992cdc2ef29f1aa28d6be1

Copia auténtica de documento firmado digitalmente. Puede verificar su autenticidad en <http://valide.unizar.es/csv/85d6e06d992cdc2ef29f1aa28d6be1>

COMISIÓN DE ESTUDIOS DE GRADO – SECCIÓN DE GRADO Y MÁSTER

CSV: 85d6e06d992cdc2ef29f1aa28d6be1	Organismo: Universidad de Zaragoza	Página: 3 / 3	
Firmado electrónicamente por	Cargo o Rol	Fecha	
SANTOS OREJUDO HERNANDEZ	Director del Departamento	07/05/2021 18:30:00	
JULIO LATORRE PEÑA	Decano de la Facultad de Educación	10/05/2021 12:16:00	