

FICHA TÉCNICA

DIFUSIÓN: CANAL-UNED



ESPACIO: Psicología

TÍTULO: Flexibilidad psicológica. Herramientas para una vida plena

SINOPSIS: La flexibilidad psicológica consiste en adaptarse a las situaciones mediante la práctica de la atención y consciencia plenas (mindfulness) y actuar de modo efectivo guiado por tus valores. La Terapia de Aceptación y Compromiso, que se encuadra dentro de las llamadas terapias de tercera generación, propone el desarrollo y la puesta en práctica de esta herramienta mediante seis procesos que se explican a lo largo del programa.

FECHA DE EMISIÓN: 25/10/2012

PARTICIPANTES: Montserrat Conde Pastor, profesora Dpto. Psicología Básica II (UNED); Juan Diego Estrada Ruiz, psicólogo.

http://www.canaluned.com/#frontaleID=F_RC§ionID=S_RADUNE&videoID=1728