

## **FICHA DE ASIGNATURA**

**Título:** Mindfulness y psicoterapia

**Descripción:** Esta asignatura proporcionará al alumno las bases teóricas sobre la práctica de mindfulness en el contexto de la psicoterapia occidental. El alumno conocerá los principios y actitudes fundamentales para la práctica del mindfulness en el contexto clínico. La asignatura presentará las principales psicoterapias de tercera generación basadas en mindfulness así como su aplicación en otros contextos relevantes como la educación. La asignatura presentará además las bases psicobiológicas del mindfulness. A través de diferentes actividades guiadas, el alumno descubrirá de manera aplicada algunas de las principales prácticas de mindfulness y analizará sus beneficios a nivel cognitivo, psicológico, emocional y social. La asignatura dotará al alumno de las habilidades clínicas enmarcadas en esta orientación terapéutica e ilustrará el papel de la presencia terapéutica en la práctica clínica.

**Carácter:** Obligatoria

**Créditos ECTS:** 6

**Contextualización:** Esta asignatura pretende proporcionar al alumno los fundamentos para la aplicación del mindfulness en el contexto terapéutico. El mindfulness se ha ido incorporando en las últimas décadas a las terapias de tercera generación, donde la aceptación constituye un importante objetivo psicoterapéutico. Comprender sus bases será de utilidad en su formación como psicólogos orientados a las psicoterapias de tercera generación.

**Modalidad:** Online

**Temario:**

- Mindfulness en los contextos budista y de la psicología occidental
- La práctica de mindfulness
- Psicología y psicobiología de mindfulness
- Mindfulness y psicoterapias de tercera generación: aplicando mindfulness en psicoterapia
- La presencia terapéutica

**Competencias:**

C.E.1. El/la alumno/a ha de ser capaz de distinguir el concepto de Mindfulness en los contextos budista y occidental.

C.E.2. El/la alumno/a ha de ser capaz de conocer y saber aplicar la práctica de la Atención Plena.

C.E.3. El/la alumno/a ha de ser capaz de reconocer las bases psicológicas del Mindfulness.

C.E.4. El/la alumno/a ha de saber integrar el Mindfulness en las psicoterapias de tercera generación.

C.E.5. El/la alumno/a ha de ser capaz de desarrollar una actitud mindful para desarrollar y mantener una buena relación terapéutica.

**Actividades Formativas:**

Actividad Formativa	Horas	Presencialidad
Clases teóricas	40	80
Sesiones de discusión y debate	15	30
Tutorías	50	80
Seminarios	15	100
Actividades guiadas	30	100
Trabajo en grupos	90	0
Exámenes	10	100
Trabajo autónomo del alumno	500	0

**Metodologías docentes:**

- Desarrollo en video de los contenidos más relevantes de la materia.
- Clases magistrales participativas por videoconferencia.
- Chats y Foros: Interacciones escritas entre docentes y estudiantes para el desarrollo de temas específicos sobre las lecciones magistrales.
- Tutorías individuales y colectivas por videoconferencia
- Comunidades de aprendizaje: Puesta en común y discusión de lecturas y reflexiones en torno al material para la realización de tareas y exámenes
- Examen
- Lectura crítica de la bibliografía, estudio sistemático de los temas, reflexión sobre problemas planteados, resolución de actividades planteadas, búsqueda, análisis y elaboración de información. (El docente seguirá teniendo una función de guía, se exigirá al estudiante que opine, resuelva, consulte y ponga en práctica lo que ha aprendido)

**Sistema de Evaluación:**

Sistemas de evaluación	Ponderación mínima	Ponderación máxima
Evaluación continua: participación durante las clases, seminarios y actividades guiadas	0.0	15.0
Evaluación continua: Foros	0.0	15.0
Evaluación continua: Tareas del portafolio	0.0	40.0
Evaluación continua: Pruebas referidas a estándares	0.0	30.0

**Bibliografía:**

- Cebolla, A. y Miró, M.T. (2007). Eficacia de la Terapia Cognitiva basada en la Atención Plena en el tratamiento de la depresión. *Revista de Psicoterapia*, 66/67, 133-157.
- García-Palacios, A. (2007). Mindfulness en la Terapia Dialéctico-Comportamental. *Revista de Psicoterapia*, 66/67, 121-132.
- Miró, M. T. (2007). La Atención Plena (mindfulness) como intervención clínica para aliviar el sufrimiento y mejorar la convivencia. *Revista de Psicoterapia*, 66/67, 31-76.
- Miró, M.T., Perestelo, L., Perez, J., Rivero, A., Gonzalez, M., de La Fuente, J.A. y Serrano, P. (2011). Eficacia de los tratamientos psicológicos basados en mindfulness para los trastornos de la ansiedad y depresión: una revisión sistemática. *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica*, 16(1), 1-16.
- Pérez, M.A. y Botella, L. (2007). Conciencia plena (mindfulness) y psicoterapia: concepto, evaluación y aplicaciones clínicas. *Revista de Psicoterapia*, XVII(66/67), 77-120.
- Santamaría, M.T., Cebolla A., Rodríguez P.J. y Miró, M.T. (2007). La práctica de la meditación y de la Atención Plena: Técnicas milenarias para padres del siglo XXI. *Revista de Psicoterapia*, XVII(66/67), 157-176.
- Simón, V. (2007). Mindfulness y Neurobiología. *Revista de Psicoterapia*, XVII(66/67), 5-30.
- Simón, V. (2010). Mindfulness y Psicología: presente y futuro. *Información Psicológica*, 100, 162-170.
- Simón, V. (2011). *Aprendiendo a practicar Mindfulness*. Barcelona: Sello Editorial.