



## **NCG86/5: Diploma de Especialización en Mindfulness y sus aplicaciones en Psicología clínica y de la Salud 14/DE/023 1ª Edición**

---

- Aprobado en la sesión ordinaria del Consejo de Gobierno de 1 de octubre de 2014



<b>Diploma de Especialización en Mindfulness y sus aplicaciones en psicología clínica y de la salud</b>	
<b>Tipo de título</b>	DIPLOMA ESPECIALIZACION
<b>Edición</b>	1 <sup>a</sup>
<b>Órgano proponente:</b>	Departamento de Personalidad, Evaluación y Tratamiento Psicológico
<b>Código de curso</b>	14/DE/023
<b>Directores</b>	- Manuel Gabriel Jiménez Torres
<b>Coordinadores</b>	- Elena Miró Morales - Luis Carlos Delgado Pastor

## Anexos

---

- 1.- Autorización del uso de las instalaciones
  - autorizacion espacio.pdf
- 2.- Aprobación del curso por parte del órgano proponente
  - departamento proponente.pdf
- 3.- Documento de formalización de subvenciones
  - No ha sido adjuntado
- 4.- Análisis de viabilidad comercial del proyecto
  - Viabilidad comercial.pdf
- 5.- Compromiso de participación como docente en enseñanzas propias de posgrado
  - COMPROMISOSsub.pdf
- 6.- Carta de declaración de intenciones de la empresa sobre la posibilidad de ofertar prácticas en el marco del curso
  - DOCUMENTO ALEGACIONES respecto a la comunicación del Consejo Asesor.pdf



## Sección 1 · Información general

Universidades Participantes		Participación
Universidad de Granada		Reconocimiento de título
Tipo de enseñanza		Presencial
Duración		750 Horas
Créditos ECTS		30.00
Número de alumnos		23
Mínimo para viabilidad		23
Fecha de inicio		01/02/2015
Fecha de fin		19/12/2015
Periodos no lectivos		
Los periodos que marquen el calendario académico habitual de la ugr.		
Horario previsto		
Viernes de 16-21h Sábado de 9-14h		
Lugar de realización del curso		
Los viernes en Facultad de Psicología. Los sábados en Facultad de Derecho.		
Rama del conocimiento		CIENCIAS DE LA SALUD
Requisitos de admisión		
Titulados universitarios en psicología, ramas sanitarias y de la salud, y ciencias de la educación. Profesionales titulados. Otros titulados universitarios.		
No se ha definido acceso diferenciado para profesionales		
Procedimiento y criterios de admisión en cursos con preinscripción		
Necesario preinscripción		Sí
Baremación		
No se ha definido		
Prevista Homologación		No



## Sección 2 · Dirección y Coordinación

Información a efectos de publicidad	
<b>Centro/Facultad/Escuela</b>	Fundación General UGR-Empresa
<b>Departamento</b>	Área de Formación y Empleo

Directores
Manuel Gabriel Jiménez Torres

Coordinadores
Elena Miró Morales
Luis Carlos Delgado Pastor



## Sección 3 · Justificación del programa

### 1.- Referentes académicos

---

- Adecuación a los objetivos estratégicos de la Universidad o Universidades
- Interés y relevancia académica-científica-profesional
- Existencia de programas similares en el contexto regional, nacional o internacional
- Otros Existencia de varias tesis doctorales en el estado español sobre la temática del estudio propio propuesto, una de las cuales ha sido realizada en la ugr.
- No se ha especificado ningún referente académico

### 2.- Justificar la propuesta atendiendo a los criterios anteriores

---

1. La propuesta se plantea dentro de las dimensiones referentes al análisis del ambiente interno de la Universidad. Dentro de este ámbito, serían dos las dimensiones implicadas. Por un lado, la de docencia; ésta contempla la formación en estudios de postgrado y la formación continua. Por otro lado, la de extensión universitaria, referente a las relaciones empresa-universidad, formación continua y cooperación al desarrollo.

Además, se atiende al objetivo fundamental de la Universidad de Granada de impartir una docencia de calidad dirigida a la formación integral y crítica de los estudiantes y a la preparación para el ejercicio de actividades profesionales, según establecen sus Estatutos. Igualmente, se favorece el objetivo de desarrollar una oferta de formación académica diversificada, ajustada a un modelo docente actualizado, bien organizada y gestionada, de calidad acreditada, sustentada en las fortalezas de la UGR, y adecuada a las oportunidades y demandas del entorno, y también se atiende el objetivo de promover la formación de los alumnos en conocimientos especializados.

2. El curso de especialización que se propone, genera dos tipos de beneficios para los participantes. Estos beneficios se refieren respectivamente a la mejora de su currículum vitae y al enriquecimiento de su ámbito profesional. Todos y cada uno de los participantes en el curso incorporarán a su perfil profesional los conocimientos y habilidades adquiridos y correspondientes a todos y cada uno de los temas abordados. En cuanto al ámbito profesional, los participantes en el curso – y siempre en relación con los conocimientos y expertización en mindfulness y sus aplicaciones al ámbito de la psicología clínica y de la salud – obtendrán las correspondientes mejoras profesionales, que se materializarán en incrementar su competitividad laboral y acelerar su posible incorporación a puestos de trabajo relacionados con la prevención y la promoción de la salud mental. En definitiva, permitirá ampliar el horizonte profesional de los estudiantes.

3. Existen referentes de programas de estudios propios similares tanto en el contexto regional como nacional e internacional. En el primer ámbito podemos nombrar los estudios propios relacionados con mindfulness en la Universidad de Almería y en la Universidad de Málaga. En la Universidad de Almería existe el "experto Universitario en



desarrollo personal educación consciente y Mindfulness", mientras que la Universidad de Málaga cuenta con el "Experto universitario en mindfulness: Gestionar emociones eficazmente a través de la atención plena" dirigido por Natalia Ramos, una profesora invitada que participará en nuestro programa. En el ámbito nacional, entre otros, destacan el master propio de la Universidad de Zaragoza dirigido por Javier Garcia Campayo - profesor invitado en nuestro programa- titulado master en mindfulness que se enmarca en el área de Ciencias de la Salud y el master de la Universidad Complutense "Mindfulness en el contexto de la Salud". Por último, en el ámbito internacional existen múltiples ejemplos de los que citamos como muestra el de la Universidad de Oxford "MSt in Mindfulness-Based Cognitive Therapy" y uno de los programas más antiguos en la Universidad de Massachusetts "Training Teachers to Deliver Mindfulness-Based Stress Reduction".

4. Existen varias tesis doctorales en el estado español sobre la temática de este estudio propio entre las que destacan la tesis de Ausias Cebolla "Eficacia de la Terapia Cognitiva basada en la Atención Plena en el tratamiento de la ansiedad y la depresión" y la de Luis Carlos Delgado Pastor -uno de los coordinadores de este estudio propio "Correlatos psicofisiológicos de mindfulness y la preocupación: eficacia de un entrenamiento basado en mindfulness", esta última realizada en la Universidad de Granada y dirigida por el catedrático de la UGR Jaime Vila Castellar.

## **2.1- Anexos de la justificación**

---

- VINCULOS programas similares y tesis relacionadas con estudio propio.pdf



## Sección 4 · Profesorado

### Parámetros generales de profesorado

---

- Número de alumnos por tutor: 2
- Número total de horas (Profesorado perteneciente a la UGR): 129
- Número total de horas (Profesorado universitario no perteneciente a la UGR): 55
- Número total de horas (Profesorado no universitario): 116
- Total de profesores perteneciente a la UGR: 13
- Total de profesores universitario no perteneciente a la UGR: 4
- Total de profesores no universitario: 14

### Profesorado

---

#### Perteneciente a UGR

Jose Luis Arco Tirado	
<b>Nacionalidad</b>	Nacional
<b>Doctor</b>	Sí
<b>Número de horas</b>	5
<b>Tutor</b>	Sí
<b>Lugar Tutoría</b>	Facultad ciencias de la educación
<b>Horario Tutoría</b>	A determinar
<b>Tipo</b>	Perteneciente a UGR
<b>Impartió clases en ediciones anteriores</b>	No

Eduardo Castro Martín	
<b>Nacionalidad</b>	Nacional
<b>Doctor</b>	No
<b>Número de horas</b>	5
<b>Tutor</b>	Sí
<b>Lugar Tutoría</b>	Facultad de Ciencias de la Salud
<b>Horario Tutoría</b>	por determinar
<b>Tipo</b>	Perteneciente a UGR
<b>Impartió clases en ediciones anteriores</b>	No



Francisco Cruz Quintana	
Nacionalidad	Nacional
Doctor	Sí
Número de horas	5
Tutor	Sí
Lugar Tutoría	Facultad de psicología
Horario Tutoría	Por determinar
Tipo	Perteneciente a UGR
Impartió clases en ediciones anteriores	No

Juan Antonio Estrada Díaz	
Nacionalidad	Nacional
Doctor	Sí
Número de horas	2
Tutor	No
Tipo	Perteneciente a UGR
Impartió clases en ediciones anteriores	No

Juan Francisco Godoy García	
Nacionalidad	Nacional
Doctor	Sí
Número de horas	20
Tutor	Sí
Lugar Tutoría	Facultad de Psicología
Horario Tutoría	Por determinar
Tipo	Perteneciente a UGR
Impartió clases en ediciones anteriores	No

Debora Godoy Izquierdo	
Nacionalidad	Nacional
Doctor	Sí
Número de horas	20
Tutor	Sí
Lugar Tutoría	Facultad de Psicología
Horario Tutoría	a determinar
Tipo	Perteneciente a UGR
Impartió clases en ediciones anteriores	No





<b>Manuel G. Jiménez Torres</b>	
<b>Nacionalidad</b>	Nacional
<b>Doctor</b>	Sí
<b>Número de horas</b>	10
<b>Tutor</b>	Sí
<b>Lugar Tutoría</b>	Facultad de psicología
<b>Horario Tutoría</b>	a determinar
<b>Tipo</b>	Perteneciente a UGR
<b>Impartió clases en ediciones anteriores</b>	No

<b>Jose Luis Mata Martin</b>	
<b>Nacionalidad</b>	Nacional
<b>Doctor</b>	Sí
<b>Número de horas</b>	10
<b>Tutor</b>	Sí
<b>Lugar Tutoría</b>	Facultad de psicología
<b>Horario Tutoría</b>	Por determinar
<b>Tipo</b>	Perteneciente a UGR
<b>Impartió clases en ediciones anteriores</b>	No

<b>Elena Miro Morales</b>	
<b>Nacionalidad</b>	Nacional
<b>Doctor</b>	Sí
<b>Número de horas</b>	10
<b>Tutor</b>	Sí
<b>Lugar Tutoría</b>	Facultad de psicología
<b>Horario Tutoría</b>	Por determinar
<b>Tipo</b>	Perteneciente a UGR
<b>Impartió clases en ediciones anteriores</b>	No



<b>Joaquin Pegalajar Chica</b>	
<b>Nacionalidad</b>	Nacional
<b>Doctor</b>	Sí
<b>Número de horas</b>	20
<b>Tutor</b>	Sí
<b>Lugar Tutoría</b>	Facultad de Psicología
<b>Horario Tutoría</b>	Por determinar
<b>Tipo</b>	Perteneciente a UGR
<b>Impartió clases en ediciones anteriores</b>	No

<b>Maria Nieves Perez Marfil</b>	
<b>Nacionalidad</b>	Nacional
<b>Doctor</b>	Sí
<b>Número de horas</b>	5
<b>Tutor</b>	Sí
<b>Lugar Tutoría</b>	Facultad de psicología
<b>Horario Tutoría</b>	Por determinar
<b>Tipo</b>	Perteneciente a UGR
<b>Impartió clases en ediciones anteriores</b>	No

<b>Pio Tudela Garmendía</b>	
<b>Nacionalidad</b>	Nacional
<b>Doctor</b>	Sí
<b>Número de horas</b>	2
<b>Tutor</b>	No
<b>Tipo</b>	Perteneciente a UGR
<b>Impartió clases en ediciones anteriores</b>	No

<b>Maria Nieves Vera Guerrero</b>	
<b>Nacionalidad</b>	Nacional
<b>Doctor</b>	Sí
<b>Número de horas</b>	15
<b>Tutor</b>	Sí
<b>Lugar Tutoría</b>	On line
<b>Horario Tutoría</b>	Por determinar
<b>Tipo</b>	Perteneciente a UGR
<b>Impartió clases en ediciones anteriores</b>	No



**Perteneciente a otra universidad**

<b>Luis Carlos Delgado Pastor</b>	
<b>Nacionalidad</b>	Nacional
<b>Doctor</b>	Sí
<b>Número de horas</b>	35
<b>Tutor</b>	Sí
<b>Lugar Tutoría</b>	Facultad de Psicología
<b>Horario Tutoría</b>	Por determinar
<b>Tipo</b>	Perteneciente a otra universidad
<b>Impartió clases en ediciones anteriores</b>	No
<b>Procedencia</b>	Universidad de Zaragoza

<b>Javier Garcia Campayo</b>	
<b>Nacionalidad</b>	Nacional
<b>Doctor</b>	Sí
<b>Número de horas</b>	10
<b>Tutor</b>	No
<b>Tipo</b>	Perteneciente a otra universidad
<b>Impartió clases en ediciones anteriores</b>	No
<b>Procedencia</b>	Universidad de Zaragoza

<b>Carolina Perez Dueñas</b>	
<b>Nacionalidad</b>	Nacional
<b>Doctor</b>	Sí
<b>Número de horas</b>	5
<b>Tutor</b>	No
<b>Tipo</b>	Perteneciente a otra universidad
<b>Impartió clases en ediciones anteriores</b>	No
<b>Procedencia</b>	Universidad de Córdoba

<b>Natalia Sylvia Ramos Diaz</b>	
<b>Nacionalidad</b>	Nacional
<b>Doctor</b>	Sí
<b>Número de horas</b>	5
<b>Tutor</b>	No
<b>Tipo</b>	Perteneciente a otra universidad
<b>Impartió clases en ediciones anteriores</b>	No
<b>Procedencia</b>	Universidad Málaga



**No universitario/profesional**

<b>Manuel Anguita Camara</b>	
<b>Nacionalidad</b>	Nacional
<b>Doctor</b>	No
<b>Número de horas</b>	2
<b>Tutor</b>	No
<b>Tipo</b>	No universitario/profesional
<b>Impartió clases en ediciones anteriores</b>	No
<b>Procedencia</b>	Práctica privada y SAS

<b>Virtudes Maria Artacho Sanchez</b>	
<b>Nacionalidad</b>	Nacional
<b>Doctor</b>	No
<b>Número de horas</b>	15
<b>Tutor</b>	No
<b>Tipo</b>	No universitario/profesional
<b>Impartió clases en ediciones anteriores</b>	No
<b>Procedencia</b>	Práctica profesional privada

<b>Silvia Bolivar López</b>	
<b>Nacionalidad</b>	Nacional
<b>Doctor</b>	No
<b>Número de horas</b>	1.5
<b>Tutor</b>	No
<b>Tipo</b>	No universitario/profesional
<b>Impartió clases en ediciones anteriores</b>	No
<b>Procedencia</b>	SAS

<b>Jose Martin de Rosales Martinez</b>	
<b>Nacionalidad</b>	Nacional
<b>Doctor</b>	No
<b>Número de horas</b>	5
<b>Tutor</b>	No
<b>Tipo</b>	No universitario/profesional
<b>Impartió clases en ediciones anteriores</b>	No
<b>Procedencia</b>	SAS



<b>Alberta Gallego Pastrana</b>	
<b>Nacionalidad</b>	Nacional
<b>Doctor</b>	No
<b>Número de horas</b>	3
<b>Tutor</b>	No
<b>Tipo</b>	No universitario/profesional
<b>Impartió clases en ediciones anteriores</b>	No
<b>Procedencia</b>	práctica privada

<b>Inmaculada Garijo Lopez</b>	
<b>Nacionalidad</b>	Nacional
<b>Doctor</b>	No
<b>Número de horas</b>	1.5
<b>Tutor</b>	No
<b>Tipo</b>	No universitario/profesional
<b>Impartió clases en ediciones anteriores</b>	No
<b>Procedencia</b>	SAS

<b>Pablo Gijon Herrera</b>	
<b>Nacionalidad</b>	Nacional
<b>Doctor</b>	No
<b>Número de horas</b>	15
<b>Tutor</b>	No
<b>Tipo</b>	No universitario/profesional
<b>Impartió clases en ediciones anteriores</b>	No
<b>Procedencia</b>	SAS

<b>Juan Francisco Jimenez Estevez</b>	
<b>Nacionalidad</b>	Nacional
<b>Doctor</b>	No
<b>Número de horas</b>	8
<b>Tutor</b>	No
<b>Tipo</b>	No universitario/profesional
<b>Impartió clases en ediciones anteriores</b>	No
<b>Procedencia</b>	SAS



<b>Juan Carlos Maestro Baron</b>	
<b>Nacionalidad</b>	Nacional
<b>Doctor</b>	No
<b>Número de horas</b>	2
<b>Tutor</b>	No
<b>Tipo</b>	No universitario/profesional
<b>Impartió clases en ediciones anteriores</b>	No
<b>Procedencia</b>	SAS

<b>Rosario Muñoz Sanchez</b>	
<b>Nacionalidad</b>	Nacional
<b>Doctor</b>	No
<b>Número de horas</b>	10
<b>Tutor</b>	No
<b>Tipo</b>	No universitario/profesional
<b>Impartió clases en ediciones anteriores</b>	No
<b>Procedencia</b>	Práctica clínica privada

<b>Rafael Romero Davila</b>	
<b>Nacionalidad</b>	Nacional
<b>Doctor</b>	No
<b>Número de horas</b>	6
<b>Tutor</b>	No
<b>Tipo</b>	No universitario/profesional
<b>Impartió clases en ediciones anteriores</b>	No
<b>Procedencia</b>	Práctica privada

<b>Teodoro Sanroman Rodríguez</b>	
<b>Nacionalidad</b>	Nacional
<b>Doctor</b>	No
<b>Número de horas</b>	4
<b>Tutor</b>	No
<b>Tipo</b>	No universitario/profesional
<b>Impartió clases en ediciones anteriores</b>	No
<b>Procedencia</b>	Práctica clínica privada



<b>Carmen Verdejo Lucas</b>	
<b>Nacionalidad</b>	Nacional
<b>Doctor</b>	No
<b>Número de horas</b>	35
<b>Tutor</b>	No
<b>Tipo</b>	No universitario/profesional
<b>Impartió clases en ediciones anteriores</b>	No
<b>Procedencia</b>	Práctica clínica privada

<b>Maria del Carmen Viejo Heredero</b>	
<b>Nacionalidad</b>	Nacional
<b>Doctor</b>	No
<b>Número de horas</b>	8
<b>Tutor</b>	No
<b>Tipo</b>	No universitario/profesional
<b>Impartió clases en ediciones anteriores</b>	No
<b>Procedencia</b>	práctica privada



## Sección 5a · Información Académica

### **Presentación del proyecto a efectos de difusión y publicidad**

Este Diploma de Especialización proporcionará una visión unificada y multidisciplinar del conjunto de conocimientos clave referentes a Mindfulness y su aplicación al ámbito de la Psicología Clínica y de la Salud.

Su orientación principal será la de formar profesionales relacionados con la utilización de Mindfulness en la prevención y tratamiento de diferentes problemáticas emocionales y trastornos mentales, así como en la promoción de la salud física y mental. También se podrá beneficiar cualquier estudiante o profesional interesado en trabajar el campo del desarrollo personal y el bienestar individual, familiar y socio-profesional en las diferentes etapas en la vida.

### **Objetivos educativos y profesionales**

**El alumno sabrá/comprenderá:**





1. El origen, las fuentes primarias y la evolución de las habilidades mindfulness.
2. Los aspectos filosóficos esenciales y teorías de la conciencia asociados al marco conceptual de mindfulness.
3. Las diversas definiciones y características de mindfulness considerado como técnica de meditación, proceso psicológico y constructo psicológico.
4. Los diferentes instrumentos e inventarios de evaluación de mindfulness.
5. La relación de mindfulness con otros constructos y aproximaciones terapéuticas como la Psicología Positiva, Inteligencia Emocional, Gestalt, Focusing, Terapia Focalizada en la Emoción y Terapia Psicodinámica.
6. Los mecanismos de actuación y procesos psicoterapéuticos asociados a mindfulness.
7. Los hallazgos psicofisiológicos y neuropsicológicos relacionados con mindfulness.
8. Los fundamentos de los principales programas y terapias basados u orientados en mindfulness, incluyendo las llamadas terapias de tercera generación.
9. El abanico de claves, consignas, guías, ejercicios, habilidades o técnicas asociadas a mindfulness, incluyendo el uso de nuevas tecnologías.
10. Los fundamentos de la aplicación de mindfulness, y la evidencia empírica con la que cuenta, en los siguientes campos:
  - a) La promoción de la salud y el bienestar.
  - b) La prevención de la enfermedad.
  - c) La aplicación en el campo del deporte.
  - d) La aplicación en el contexto sanitario atendiendo a el proceso de la enfermedad crónica y al ejercicio profesional.
  - e) La aplicación en el campo del dolor crónico.
  - f) La aplicación en el afrontamiento del estrés y los trastornos de ansiedad: Ansiedad generalizada, fobia social, pánico y trastorno obsesivo compulsivo.
  - g) La aplicación en el contexto de la depresión.
  - h) La aplicación en el ámbito infanto-juvenil.
  - i) La aplicación en prevención de recaídas en adicciones.
  - j) La aplicación en relaciones interpersonales
  - k) La aplicación en discapacidad intelectual.
  - l) La aplicación en el proceso de envejecimiento.
  - m) La aplicación en el acompañamiento en el final de la vida, duelo y pérdidas.

**El alumno será capaz de:**



1. Transmitir conceptos, ideas, y análisis de cuestiones problemáticas relacionadas con la conceptualización y aplicación de mindfulness, a un público tanto especializado como no especializado.
2. Gestionar la información y tomar decisiones ante problemas relacionados con el ámbito de la aplicación de mindfulness en el ámbito de la psicología clínica y de la salud en entornos nuevos o poco conocidos.
3. Integrar conocimientos y enfrentarse a la complejidad de formular análisis críticos, juicios fundamentados y elecciones de alternativas éticas, socialmente responsables, en la aplicación de todos los conocimientos que adquiera atendiendo a pruebas de evidencia empírica y estado actual de la investigación.
4. Explicar y saber interpretar de un modo crítico cualquier característica, mecanismo, concepto, proceso o técnica asociada al estudio de mindfulness y su contexto más próximo.
5. Auto-diseñarse y experimentar un plan de práctica cotidiana de habilidades mindfulness asociado a entrenamientos de auto-regulación corporal, emocional y cognitiva.
6. Elegir o diseñar una práctica, guía o entrenamiento de habilidades mindfulness atendiendo a la singularidad del contexto.
7. Elegir o diseñar un auto-registro o escalas específicas de evaluación sobre la práctica de habilidades mindfulness.
8. Dar indicaciones adecuadas y promover acciones que faciliten la superación de obstáculos y dificultades en la práctica de mindfulness.
9. Enmarcar la práctica de las habilidades mindfulness en distintas aproximaciones psicoterapéuticas atendiendo a su posible integración, complementariedad y posibles convergencias, divergencias o sinergias.
10. Integrar la práctica de mindfulness con programas de inteligencia emocional y psicología positiva en el ámbito laboral, educativo, de crecimiento personal o clínico.
11. Enmarcar y aplicar fundamentos y prácticas orientadas o basadas en mindfulness en el marco de la promoción de la salud y la prevención de la enfermedad.
12. Enmarcar y aplicar fundamentos y prácticas de habilidades mindfulness en diversos contextos sociales, familiares, educativos, sanitarios y clínicos, particularmente en todos los campos de aplicaciones clínicas y de la salud mencionadas en el epígrafe anterior.



<b>Cualificación profesional/Empleos a los que da acceso</b>
--

Este diploma permite a los estudiantes y profesionales del ámbito socio-familiar, deportivo, educativo, psicológico y sanitario obtener conocimientos y competencias específicas que se pueden integrar y aplicar en múltiples y diversos campos de acción asociados a la promoción de la salud, la prevención y tratamiento de la enfermedad, la mejora del rendimiento académico, laboral y deportivo, el desarrollo de bienestar y crecimiento personal, y el tratamiento de muy diversas problemáticas en el campo clínico y sanitario.
---

<b>Idioma(s) utilizado(s) en la enseñanza</b>
---

Español.
----------

<b>Realización de prácticas en instituciones o empresas</b>
---

Sin prácticas
---------------

<b>Anexos</b>
---------------

No se ha incluido ningún anexo
--------------------------------



<b>Resumen del programa que ha de figurar en el dorso del Título</b>
1.- Conceptualización. Origen y evolución de mindfulness.
2.- Definiciones. Características. Medición de mindfulness.
3.- Mecanismos de actuación. Procesos y claves psicoterapéuticas.
4.- Aspectos de mindfulness relacionados con la regulación emocional, la inteligencia emocional, la psicología positiva y otras psicoterapias.
5.- Psicofisiología y mindfulness.
6.- Prácticas, ejercicios y guías de mindfulness. Prácticas psico-corporales afines.
7.- Terapias y programas basados u orientados en mindfulness.
8.- Aplicaciones de mindfulness en la promoción de la Salud y prevención y tratamiento de la enfermedad.
9.- Aplicaciones de mindfulness en el deporte.
10.- Aplicaciones en desarrollo infanto-juvenil, en los trastornos infanto-juveniles y en la discapacidad intelectual.
11.- Aplicaciones de mindfulness en el afrontamiento del envejecimiento, en la etapa final y en el duelo.
12.- Aplicaciones de mindfulness en el dolor crónico, fibromialgia y dolor neuropático.
13.- Aplicaciones de mindfulness en el contexto sanitario. Uso de nuevas tecnologías.
14.- Aplicaciones de mindfulness en los trastornos de ansiedad. Aplicaciones en TOC y pánico.
15.- Aplicaciones de mindfulness en prevención de recaídas en depresión.
16.- Aplicaciones de mindfulness en trastornos de personalidad límite.
17.- Aplicaciones de mindfulness en trastornos psicóticos.
18.- Aplicaciones de mindfulness en trastornos de la conducta alimentaria.
19.- Aplicaciones de mindfulness en el afrontamiento del estrés.
20.- Aplicaciones de mindfulness en la prevención de recaídas en adicciones.



## Sección 5b · Módulos

### Módulo: CONCEPTUALIZACIÓN DE MINDFULNESS

---

Distribución de horas (horas)	
<b>Denominación</b>	CONCEPTUALIZACIÓN DE MINDFULNESS
<b>ECTS</b>	1.5
<b>Teoría</b>	6
<b>Seminarios</b>	0
<b>Prácticas internas</b>	6
<b>Prácticas externas</b>	0
<b>Visitas</b>	0
<b>Proyectos</b>	0
<b>Tutorías</b>	1.5
<b>Evaluación</b>	1.5
<b>Distribución de horas (Trabajo no presencial)</b>	22,5
<b>Total</b>	37.5
Detalles del módulo	
<b>Coordinador</b>	Luis Carlos Delgado Pastor



<b>Competencias</b>	<p>El alumno sabrá:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. El origen, las fuentes primarias y la evolución de las habilidades mindfulness.</li> <li>2. Los aspectos filosóficos esenciales y teorías de la conciencia asociados al marco conceptual de mindfulness.</li> <li>3. Las diversas definiciones y características de mindfulness considerado como técnica de meditación, proceso psicológico y constructo psicológico.</li> <li>4. Los diferentes instrumentos e inventarios de evaluación de mindfulness.</li> </ol> <p>El alumno podrá:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Transmitir conceptos, ideas, y análisis de cuestiones problemáticas relacionadas con la conceptualización y aplicación de mindfulness, a un público tanto especializado como no especializado.</li> <li>2. Gestionar la información y tomar decisiones ante problemas relacionados con el ámbito de la aplicación de mindfulness en el ámbito de la psicología clínica y de la salud en entornos nuevos o poco conocidos.</li> <li>3. Integrar conocimientos y enfrentarse a la complejidad de formular análisis críticos, juicios fundamentados y elecciones de alternativas socialmente responsables y éticas en la aplicación de los conocimientos que adquiera atendiendo a pruebas de evidencia empírica y estado actual de la investigación.</li> <li>4. Explicar y saber interpretar de un modo crítico cualquier característica, mecanismo, concepto, proceso o técnica asociada al estudio de mindfulness y su contexto más próximo.</li> </ol>
---------------------	---

**Definición de las unidades temáticas del módulo**

Resumen
Conceptos y fundamentos de mindfulness



<b>Conceptos y fundamentos de mindfulness</b>
<b>Contenidos y Actividades formativas</b>
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Aspectos introductorios: Fuentes budistas y aspectos filosóficos de mindfulness.</li> <li>2. Atención, conciencia, metacognición, neurociencia cognitiva y mindfulness.</li> <li>3. Definiciones de mindfulness.</li> <li>4. Características de mindfulness:               <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Mindfulness como meditación.</li> <li>b. Mindfulness como proceso psicológico.</li> <li>c. Mindfulness como constructo psicológico.</li> </ol> </li> <li>5. Evaluación, escalas e inventarios de Mindfulness.</li> <li>6. Constructos psicológicos relacionados con mindfulness.</li> </ol>
<b>Metodologías Docentes</b>
Exposición. Discusión y Debate. Dinámicas. Prácticas. Ejercicios experienciales, Uso de nuevas tecnologías.
<b>Profesorado</b>
Pio Tudela Garmendía
Juan Antonio Estrada Diaz
Luis Carlos Delgado Pastor
<b>Bibliografía y método de evaluación</b>
<b>Bibliografía</b>
<p>Bishop, S. R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N. D., Carmody, J., et al. (2004). Mindfulness: A proposed operational definition. <i>Clinical Psychology: Science and Practice</i>, 11, 230–241.</p> <p>Brown, K. W., &amp; Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. <i>Journal of Personality and Social Psychology</i>, 84, 822–848.</p> <p>Carmody, J. (2009). Evolving Conceptions of Mindfulness in Clinical Settings. <i>Journal of Cognitive Psychotherapy</i>, 23, 270-280.</p> <p>Hölzel, B. K., Lazar, S. W., Gard, T., Schuman-Olivier, Z., Vago, D. R., &amp; Ott, U. (2011). How does mindfulness meditation work. Proposing mechanisms of action from a conceptual and neural perspectiva. <i>Perpectives on Psychological Science</i>, 6, 537-559.</p> <p>Kuyken, W., Watkins, E., Holden, E., White, K., Taylor, R.S., Byford, S., et al. (2010). How does mindfulness-based cognitive therapy work? <i>Behaviour Research and Therapy</i>, 48, 1105-1112.</p>
<b>Evaluación</b>
Auto-evaluación. Realización actividades y participación activa. Prueba de evaluación. Asistencia



## Módulo: CLAVES PSICOTERAPÉUTICAS DE MINDFULNESS. REGULACIÓN E INTELIGENCIA EMOCIONAL. ASPECTOS PSICOFISIOLÓGICOS

<b>Distribución de horas (horas)</b>	
<b>Denominación</b>	CLAVES PSICOTERAPÉUTICAS DE MINDFULNESS. REGULACIÓN E INTELIGENCIA EMOCIONAL. ASPECTOS PSICOFISIOLÓGICOS
<b>ECTS</b>	4.5
<b>Teoría</b>	18
<b>Seminarios</b>	0
<b>Prácticas internas</b>	18
<b>Prácticas externas</b>	0
<b>Visitas</b>	0
<b>Proyectos</b>	0
<b>Tutorías</b>	4.5
<b>Evaluación</b>	4.5
<b>Distribución de horas (Trabajo no presencial)</b>	67,5
<b>Total</b>	112.5
<b>Detalles del módulo</b>	
<b>Coordinador</b>	Luis Carlos Delgado Pastor





<b>Competencias</b>	<p>El alumno sabrá:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>4. Los diferentes instrumentos e inventarios de evaluación de mindfulness.</li> <li>5. La relación de mindfulness con otros constructos y aproximaciones terapéuticas como la Psicología Positiva, Inteligencia Emocional, Gestalt, Focusing, Terapia Focalizada en la Emoción y Terapia Psicodinámica.</li> <li>6. Los mecanismos de actuación y procesos psicoterapéuticos asociados a mindfulness.</li> <li>7. Los hallazgos psicofisiológicos y neuropsicológicos relacionados con mindfulness.</li> </ol> <p>El alumno podrá:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Transmitir conceptos, ideas, y análisis de cuestiones problemáticas relacionadas con la conceptualización y aplicación de mindfulness, a un público tanto especializado como no especializado.</li> <li>2. Gestionar la información y tomar decisiones ante problemas relacionados con el ámbito de la aplicación de mindfulness en el ámbito de la psicología clínica y de la salud en entornos nuevos o poco conocidos.</li> <li>3. Integrar conocimientos y enfrentarse a la complejidad de formular análisis críticos, juicios fundamentados y elecciones de alternativas socialmente responsables y éticas en la aplicación de los conocimientos que adquiriera atendiendo a pruebas de evidencia empírica y estado actual de la investigación.</li> <li>4. Explicar y saber interpretar de un modo crítico cualquier característica, mecanismo, concepto, proceso o técnica asociada al estudio de mindfulness y su contexto más próximo.</li> </ol>
---------------------	--

**Definición de las unidades temáticas del módulo**

Resumen
Claves psicoterapéuticas de mindfulness
Regulación emocional. Inteligencia emocional, psicología positiva y mindfulness. Aspectos psicofisiológicos.



<b>Claves psicoterapéuticas de mindfulness</b>
<b>Contenidos y Actividades formativas</b>
<ol style="list-style-type: none"><li>1. Elementos claves en las técnicas mindfulness.</li><li>2. Actitud apropiada en la práctica de mindfulness.</li><li>3. Mecanismos de actuación psicoterapéutica en mindfulness:<ol style="list-style-type: none"><li>a. Exposición</li><li>b. Relajación</li><li>c. Cambio Cognitivo</li><li>d. Aceptación</li><li>e. Auto-observación</li><li>f. Conciencia corporal</li><li>g. Auto-regulación de la atención</li><li>h. Reappraisal</li><li>i. Otros</li></ol></li><li>4. Procesos psicoterapéuticos asociados a mindfulness.<ol style="list-style-type: none"><li>a. Insight metacognitivo.</li><li>b. Defusión cognitiva /descentramiento</li><li>c. Repercepción.</li><li>d. Auto-regulación</li><li>e. Compasión y auto-compasión.</li><li>f. Otros</li></ol></li></ol>
<b>Metodologías Docentes</b>
Exposición. Discusión y Debate. Dinámicas. Prácticas. Ejercicios experienciales, Uso de nuevas tecnologías.
<b>Profesorado</b>
Luis Carlos Delgado Pastor



<b>Regulación emocional. Inteligencia emocional, psicología positiva y mindfulness. Aspectos psicofisiológicos.</b>
<b>Contenidos y Actividades formativas</b>
1.. Mindfulness y regulación emocional. 2. Correlatos psicofisiológicos y neuropsicofisiológicos de mindfulness. Psicofisiología en el ámbito clínico y de la Salud y mindfulness. 3 Mindfulness y Psicología Positiva. 4. Mindfulness e Inteligencia emocional.
<b>Metodologías Docentes</b>
Exposición. Discusión y Debate. Dinámicas. Prácticas. Ejercicios experienciales, Uso de nuevas tecnologías.
<b>Profesorado</b>
Jose Luis Mata Martin
Joaquin Pegalajar Chica
Carolina Perez Dueñas
Natalia Sylvia Ramos Diaz



<b>Bibliografía y método de evaluación</b>	
<b>Bibliografía</b>	
<p>Allen, N. B., Chambers, R., Knight, W., Blashki, G., Ciechomski, L., Hased, C., et al. (2006). Mindfulness-based psychotherapies: a review of conceptual foundations, empirical evidence and practical considerations. <i>Australian and New Zealand Journal of Psychiatry</i>, 40, 285–294.</p> <p>Baer, R. (2003). Mindfulness training as a clinical intervention: A conceptual and empirical review. <i>Clinical Psychology: Science and Practice</i>, 10, 125-143.</p> <p>Buchheld, N., Grossman, P., &amp; Walach, H. (2001). Measuring mindfulness in insight meditation (Vipassana) and meditation-based psychotherapy: The development of the Freiburg Mindfulness Inventory (FMI). <i>Journal for Meditation and Meditation Research</i>, 1, 11-34.</p> <p>Carmody, J. (2009). Evolving Conceptions of Mindfulness in Clinical Settings. <i>Journal of Cognitive Psychotherapy</i>, 23, 270-280.</p> <p>Hölzel, B. K., Ott, U., Gard, T., Hempel, H., Weygandt, M., Morgen, K., et al. (2008). Investigation of mindfulness meditation practitioners with voxel-based morphometry. <i>Social Cognitive and Affective Neuroscience</i> 3, 55–61.</p> <p>Delgado, L. C., Guerra, P., Perakakis, P., Vera, M. N., Reyes del Paso, G., &amp; Vila, J. (2010). Treating chronic worry: Psychological and physiological effects of a training programme based on mindfulness. <i>Behaviour Research and Therapy</i>, 48, 873-882.</p>	
<b>Evaluación</b>	
<p>Auto-evaluación. Realización actividades y participación activa. Prueba de evaluación. Asistencia</p>	

**Módulo: PROGRAMAS Y TERAPIAS BASADAS EN MINDFULNESS. APROXIMACIONES PSICOTERAPÉUTICAS CERCANAS. PRÁCTICAS y GUÍAS ESENCIALES**

<b>Distribución de horas (horas)</b>	
<b>Denominación</b>	PROGRAMAS Y TERAPIAS BASADAS EN MINDFULNESS. APROXIMACIONES PSICOTERAPÉUTICAS CERCANAS. PRÁCTICAS y GUÍAS ESENCIALES
<b>ECTS</b>	7
<b>Teoría</b>	28
<b>Seminarios</b>	0
<b>Prácticas internas</b>	28



<b>Prácticas externas</b>	0
<b>Visitas</b>	0
<b>Proyectos</b>	0
<b>Tutorías</b>	7
<b>Evaluación</b>	7
<b>Distribución de horas (Trabajo no presencial)</b>	105
<b>Total</b>	175
<b>Detalles del módulo</b>	
<b>Coordinador</b>	Luis Carlos Delgado Pastor



**Competencias**

El alumno sabrá:

5. La relación de mindfulness con otros constructos y aproximaciones terapéuticas como la Psicología Positiva, Inteligencia Emocional, Gestalt, Focusing, Terapia Focalizada en la Emoción y Terapia Psicodinámica.
6. Los mecanismos de actuación y procesos psicoterapéuticos asociados a mindfulness.
7. Los hallazgos psicofisiológicos y neuropsicológicos relacionados con mindfulness.
8. Los fundamentos de los principales programas y terapias basados u orientados en mindfulness, incluyendo las llamadas terapias de tercera generación.

El alumno podrá:

1. Transmitir conceptos, ideas, y análisis de cuestiones problemáticas relacionadas con la conceptualización y aplicación de mindfulness, a un público tanto especializado como no especializado.
2. Gestionar la información y tomar decisiones ante problemas relacionados con el ámbito de la aplicación de mindfulness en el ámbito de la psicología clínica y de la salud en entornos nuevos o poco conocidos.
3. Integrar conocimientos y enfrentarse a la complejidad de formular análisis críticos, juicios fundamentados y elecciones de alternativas socialmente responsables y éticas en la aplicación de los conocimientos que adquiera atendiendo a pruebas de evidencia empírica y estado actual de la investigación.
4. Explicar y saber interpretar de un modo crítico cualquier característica, mecanismo, concepto, proceso o técnica asociada al estudio de mindfulness y su contexto más próximo.
9. Enmarcar la práctica de las habilidades mindfulness en distintas aproximaciones psicoterapéuticas atendiendo a su posible integración, complementariedad y posibles convergencias, divergencias o sinergias.
10. Integrar la práctica de mindfulness con programas de inteligencia emocional y psicología positiva en el ámbito laboral, educativo, de crecimiento personal o clínico.



Resumen
Programas y terapias basados u orientados en mindfulness. Aproximaciones terapéuticas cercanas,.
Prácticas y guías esenciales en mindfulness. Prácticas afines.
Programas y terapias basados u orientados en mindfulness. Aproximaciones terapéuticas cercanas,.
Contenidos y Actividades formativas
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mindfulness, práctica personal y relación psicoterapéutica.</li> <li>2. Habilidades psicoterapéuticas basadas en mindfulness.</li> <li>3. Terapia de aceptación y compromiso.</li> <li>4. Terapia Dialéctico Comportamental.</li> <li>5. Programa de reducción del estrés basado en Mindfulness.</li> <li>6. Terapia Cognitiva basada en Mindfulness para la depresión.</li> <li>7. Otras aproximaciones Terapéuticas cercanas a mindfulness</li> <li>7 Programa de prevención de recaídas en conductas adictivas basado en Mindfulness</li> <li>9. Modulo basado en mindfulness en Protocolo unificado trans-diagnóstico para el tratamiento de trastornos emocionales</li> </ol>
Metodologías Docentes
Exposición. Discusión y Debate. Dinámicas. Prácticas. Ejercicios experienciales, Uso de nuevas tecnologías.
Profesorado
Javier Garcia Campayo
Luis Carlos Delgado Pastor
Pablo Gijon Herrera
Alberta Gallego Pastrana
Manuel Anguita Camara
Carmen Verdejo Lucas
Teodoro Sanroman Rodríguez



<b>Prácticas y guías esenciales en mindfulness. Prácticas afines.</b>
<b>Contenidos y Actividades formativas</b>
<ol style="list-style-type: none"><li>1. La práctica esencial de mindfulness.</li><li>2. Guías de habilidades mindfulness.</li><li>3. Plan de meditación: advertencias y obstáculos.</li><li>4. Ejercicios prácticas afines mindfulness: Zen, Vipassana, Meditación en Yoga.</li><li>5. Técnica y protocolos.</li><li>6. Conciencia postura corporal, trabajo corporal y yoga.</li><li>7. Conciencia sentidos.</li><li>8. Caminar mindful.</li><li>9. Mindfulness en la respiración.</li><li>10. Contemplación pensamientos.</li><li>11. Conciencia Interoceptiva.</li><li>12. Mindfulness emoción.</li><li>13. Etiquetado.</li><li>14. Insight meta-cognitivo.</li><li>15. Loving-Kindness /Self-compassion.</li><li>16. Reappraisal mindful.</li><li>17. Metáforas.</li><li>18. Acrónimos.</li></ol>
<b>Metodologías Docentes</b>
Exposición. Discusión y Debate. Dinámicas. Prácticas. Ejercicios experienciales, Uso de nuevas tecnologías.
<b>Profesorado</b>
Luis Carlos Delgado Pastor
Maria del Carmen Viejo Heredero
Rafael Romero Davila





<b>Bibliografía y método de evaluación</b>	
<b>Bibliografía</b>	
<p>Hayes, S. C. (2002). Buddhism and acceptance and commitment therapy. <i>Cognitive and Behavioral Practice</i>, 9, 58-66.</p> <p>Segal, Z.V., Williams, J.M.G. y Teasdale, J.D. (2002) Mindfulness-based cognitive therapy for depresión. Nueva</p> <p>Kabat-Zinn J. (1990) Full Catastrophe Living. New york: Delta. (Edición en español en Kairos).</p> <p>Kabat-Zinn, J (2002) Guided mindfulness meditation: Body scan meditation. (Compact disc recording). Stress Reduction CDs and Tapes. ISBN 1-59179-359-9.</p> <p>York: Guilford Press. (Edición en español en Desclée de brouwer).</p> <p>Siegel, D. J. (2007). The Mindful Brain. Norton &amp; Company. New York. London.</p> <p>Thera, N. (1962). The heart of Buddhist meditation: A handbook of mental training based on the Buddha's way of mindfulness. London: Rider and Company. (Edición en español en Cedel).</p> <p>Teasdale, J., Segal, Z., Williams, J. M. G., Ridgeway, V., Soulsby, J., &amp; Lau, M. (2000). Prevention of relapse/recurrence in major depression by mindfulness-based cognitive therapy. <i>Journal of Consulting and Clinical Psychology</i>, 68, 615–625.</p>	
<b>Evaluación</b>	
<p>Auto-evaluación. Realización actividades y participación activa. Prueba de evaluación. Asistencia</p>	

## **Módulo: APLICACIONES EN PSICOLOGÍA CLÍNICA Y DE LA SALUD DE MINDFULNESS**

<b>Distribución de horas (horas)</b>	
<b>Denominación</b>	APLICACIONES EN PSICOLOGÍA CLÍNICA Y DE LA SALUD DE MINDFULNESS
<b>ECTS</b>	17
<b>Teoría</b>	68
<b>Seminarios</b>	0
<b>Prácticas internas</b>	68
<b>Prácticas externas</b>	0
<b>Visitas</b>	0
<b>Proyectos</b>	0
<b>Tutorías</b>	17



<b>Evaluación</b>	17
<b>Distribución de horas (Trabajo no presencial)</b>	255
<b>Total</b>	425
<b>Detalles del módulo</b>	
<b>Coordinador</b>	Elena Miró. Manuel Jiménez. Luis Carlos Delgado.
<b>Competencias</b>	<p>El alumno sabrá:</p> <p>10. Los fundamentos de la aplicación de mindfulness, y la evidencia empírica con la que cuenta, en los siguientes campos:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a) La promoción de la salud y el bienestar.</li> <li>b) La prevención de la enfermedad.</li> <li>c) La aplicación en el campo del deporte.</li> <li>d) La aplicación en el contexto sanitario atendiendo a el proceso de la enfermedad crónica y al ejercicio profesional.</li> <li>e) La aplicación en el campo del dolor crónico.</li> <li>f) La aplicación en el afrontamiento del estrés y los trastornos de ansiedad: Ansiedad generalizada, fobia social, pánico y trastorno obsesivo compulsivo.</li> <li>g) La aplicación en el contexto de la depresión.</li> <li>h) La aplicación en el ámbito infanto-juvenil.</li> <li>i) La aplicación en prevención de recaídas en adicciones.</li> <li>j) La aplicación en relaciones interpersonales</li> <li>k) La aplicación en discapacidad intelectual.</li> <li>l) La aplicación en el proceso de envejecimiento.</li> <li>m) La aplicación en el acompañamiento en el final de la vida, duelo y pérdidas.</li> </ul> <p>El alumno podrá:</p> <p>11. Enmarcar y aplicar fundamentos y prácticas orientadas o basadas en mindfulness en el marco de la promoción de la salud y la prevención de la enfermedad.</p> <p>12. Enmarcar y aplicar fundamentos y prácticas de habilidades mindfulness en diversos contextos sociales, familiares, educativos, sanitarios y clínicos específicos, particularmente todos los mencionados en el epígrafe anterior.</p>

**Definición de las unidades temáticas del módulo**



<b>Resumen</b>
Aplicaciones en salud, desarrollo infanto juvenil, deporte, enfermedad, dolor, discapacidad, envejecimiento, etapa final y duelo.
Aplicaciones en trastornos y problemáticas clínicas
<b>Aplicaciones en salud, desarrollo infanto juvenil, deporte, enfermedad, dolor, discapacidad, envejecimiento, etapa final y duelo.</b>
<b>Contenidos y Actividades formativas</b>
Aplicaciones de mindfulness en la promoción de la Salud. Aplicaciones en desarrollo infanto juvenil. Aplicaciones de mindfulness en el deporte. Aplicaciones de mindfulness en la prevención y tratamiento de la enfermedad Aplicaciones de mindfulness en el dolor crónico y fibromialgia. Aplicaciones de mindfulness en el dolor neuropático. Una perspectiva teórico-práctica para Ciencias de la Salud. Aplicaciones de mindfulness en el afrontamiento del envejecimiento. Intervención basada en mindfulness en la discapacidad intelectual. Aplicaciones de mindfulness en el acompañamiento de la etapa final. Aplicaciones de mindfulness en el duelo.
<b>Metodologías Docentes</b>
Exposición.Estudio de Casos. Discusión y Debate. Dinámicas. Prácticas. Ejercicios experienciales, Uso de nuevas tecnologías.
<b>Profesorado</b>
Juan Francisco Godoy García
Francisco Cruz Quintana
Debora Godoy Izquierdo
Manuel G. Jiménez Torres
Jose Luis Arco Tirado
Elena Miro Morales
Jose Martin de Rosales Martinez
Carmen Verdejo Lucas
Eduardo Castro Martín



<b>Aplicaciones en trastornos y problemáticas clínicas</b>	
<b>Contenidos y Actividades formativas</b>	
<p>Aplicaciones de mindfulness en el contexto sanitario y uso de nuevas tecnologías en su aplicación.</p> <p>Aplicaciones de mindfulness en la problemática infanto-juvenil.</p> <p>Aplicaciones de mindfulness en los trastornos de ansiedad.</p> <p>Aplicaciones de mindfulness en el TOC.</p> <p>Aplicaciones de mindfulness en pánico.</p> <p>Aplicaciones de mindfulness en prevención de recaídas en depresión.</p> <p>Aplicaciones de mindfulness en personalidad límite.</p> <p>Aplicaciones en trastornos de la Conducta Alimentaria.</p> <p>Aplicaciones de mindfulness en los trastornos psicóticos.</p>	
<b>Metodologías Docentes</b>	
<p>Exposición. Estudios de casos. Discusión y Debate. Dinámicas. Prácticas. Ejercicios experienciales, Uso de nuevas tecnologías.</p>	
<b>Profesorado</b>	
Maria Nieves Perez Marfil	
Joaquin Pegalajar Chica	
Javier Garcia Campayo	
Luis Carlos Delgado Pastor	
Pablo Gijon Herrera	
Juan Carlos Maestro Baron	
Juan Francisco Jimenez Estevez	
Inmaculada Garijo Lopez	
Rosario Muñoz Sanchez	
Virtudes Maria Artacho Sanchez	
Carmen Verdejo Lucas	
Silvia Bolivar López	
<b>Bibliografía y método de evaluación</b>	
<b>Bibliografía</b>	



Grossman, P., Niemann, L., Schmidt, S., & Walach, H. (2004). Mindfulness-based stress reduction and health benefits: A meta-analysis. *Journal of Psychosomatic Research*, 57, 35–43.

Kuyken, W., Byford, S., Taylor, R. S., Watkins, E., Holden, E., White, K., et al. (2008). Mindfulness-based cognitive therapy to prevent relapse in recurrent depression. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 76, 966-978.

Kuyken, W., Watkins, E., Holden, E., White, K., Taylor, R.S., Byford, S., et al. (2010). How does mindfulness-based cognitive therapy work? *Behaviour Research and Therapy*, 48, 1105-1112.

Lau, A., & Yu, A. R. (2009). New Developments in Research on Mindfulness-Based Treatments: Introduction to the Special Issue. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 23, 179-184.

Linehan, M. (1993). *Cognitive-behavioral treatment of borderline personality disorder*. Nueva York: Guilford Press.

Reibel, D.K., Greeson, J.M., Brainard, G.C., Rosenzweig, M.D. (2001) Mindfulnessbased stress reduction and health-related quality of life in a heterogeneous patient population. *General Hospital Psychiatry* 23; 183–192.

Roth, B., & Robbins, D. (2004). Mindfulness-Based Stress Reduction and health-related quality of life: findings from a bilingual inner-city patient population. *Psychosomatic Medicine*, 66, 113-123.

Salmon, P. G., Santorelli, S. F., & Kabat-Zinn, J. (1998). Handbook of health behavior change. In S. A. Shumaker, E. B. Schron, J. K. Ockene, & W. L. Bee (Eds.), *Intervention elements in promoting adherence to mindfulness-based stress reduction programs in the clinical behavioral medicine setting* (2nd ed., pp. 239–268). New York: Springer.

Segal, Z. V., Williams, J. M. G., & Teasdale, J. D. (2002) *Mindfulness-based cognitive therapy for depresión*. Nueva York: Guilford Press.

Thayer, J. F., Åhs, F., Fredrikson, M., Sollers III, J. J., & Wager, T. D. (2012). A meta-analysis of heart rate variability and neuroimaging studies: Implications for heart rate variability as a marker of stress and health. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 36, 747-756.

Toneatto, T., & Nguyen, L. (2007). Does mindfulness meditation improve anxiety and mood symptoms? A review of the controlled research. *Canadian Journal of Psychiatry*, 52, 260–266.

Williams, J. M. G. (2010). Mindfulness and psychological process. *Emotion*, 10, 1-7.

Zgierska, A., Rabago, D., Chawla, N., Kushner, K., Koehler, R., & Marlatt, A. (2009). Mindfulness Meditation for Substance Use Disorders: A Systematic Review. *Substance Abuse*, 30, 266-294.

**Evaluación**

Auto-evaluación. Realización actividades y participación activa. Prueba de evaluación. Asistencia.



<b>Resumen</b>			
<b>Carga lectiva</b>			
<b>Teoría</b>	120.00	<b>Seminarios/Conferencias/Clases magistrales</b>	0.00
<b>Prácticas internas</b>	120.00	<b>Prácticas externas</b>	0.00
<b>Visitas</b>	0.00	<b>Proyectos</b>	0.00
<b>Tutorías</b>	30.00	<b>Evaluación</b>	30.00
<b>Distribución de horas no presenciales del alumno</b>			
<b>Horas</b>			450.00
<b>Trabajo personal de alumno</b>			
<b>Total ECTS</b>	30	<b>Total Horas</b>	750.00



## Sección 6 · Sistema de garantía de la Calidad

### Garantía de la calidad

---

#### 1. Órgano o persona responsable del seguimiento y garantía de la calidad del Programa

- Comisión Académica del Título/Diploma + Asesor Técnico de la Escuela Internacional de Posgrado.

#### 2. Mecanismos aportados por la Escuela Internacional de Posgrado:

- Realización de una encuesta de opinión-valoración general a la terminación del programa a la totalidad de los estudiantes.
- Análisis de los datos y elaboración de informe puesto a disposición de la Dirección del Título/Diploma.
- Encuestas telefónicas de inserción laboral a egresados al año de la finalización del programa, en su caso.
- Atención a sugerencias/reclamaciones de los estudiantes.
- Asesoramiento a Directores/Coordinadores sobre Aseguramiento de la Calidad en programas de Posgrado.

#### 3. Mecanismos aportados por los Responsables Académicos del Título o Diploma:

- Análisis y valoración de las sugerencias de mejora planteadas por la Comisión Académica del Título/Diploma.
- Análisis y valoración de las sugerencias de mejora planteadas por el profesorado del Título/Diploma.
- Análisis y valoración de las sugerencias de mejora planteadas por los profesionales que participan en el Título/Diploma.

#### 4. Revisión/Actualización del programa:

- Fecha de revisión/actualización del programa: Al término de cada edición del Título/Diploma.
- Órgano/Persona responsable de la revisión/actualización: La Dirección del Título/Diploma previo informe de la Comisión Académica.
- Criterios/Procedimientos de revisión/actualización del programa: 1. Actualización y adecuación del programa de acuerdo los cambios que se produzcan en la disciplina objeto de estudio. 2. Planes de mejora propuestos como consecuencia de las evaluaciones realizadas por los procedimientos establecidos en los puntos 2 y 3.



## Sección 7 · Estudio económico

### Diploma de Especialización en Mindfulness y sus aplicaciones en psicología clínica y de la salud

---

#### Gastos

---

##### 1.- Docencia

<b>Número alumnos</b>	23
-----------------------	----

Concepto	Importe	Horas	Subtotal
Teoría	60.00 €	120.00 h	7,200.00 €
Prácticas	60.00 €	120.00 h	7,200.00 €
Seminarios	0.00 €	0.00 h	0.00 €
Conferencias	0.00 €	0.00 h	0.00 €
Tutorías	60.00 €	30.00 h	1,800.00 €
Proyectos	0.00 €	0.00 h	0.00 €
Otros	60.00 €	30.00 h	1,800.00 €
<b>Total docencia</b>			<b>18,000.00 €</b>

##### 2. Dirección/coordinación

Concepto	Importe
Dirección	900.00€
Coordinación	1,800.00 €
<b>Total Dirección/Coordinación</b>	<b>2,700.00 €</b>

##### 3.- Desplazamiento y estancias de profesorado externo





Concepto	Importe
<b>Medios de transporte</b>	
Avión / Tren / Autobuses / Barco	200.00 €
Vehículo propio (0.19 €/km)	1,329.24 €
<b>Alojamiento</b>	
Nacional	150.00 €
Internacional	0.00 €
<b>Manutención</b>	
Nacional	850.00 €
Internacional	0.00 €
<b>Otros</b>	
	0.00 €
<b>Total desplazamientos</b>	<b>2,529.24 €</b>

**4.- Material inventariable (deberá cumplimentar el impreso normalizado número 8)**

Concepto	Importe
	0.00 €
<b>Total inventariable</b>	<b>0.00 €</b>

**5.- Material fungible y bibliografía**

Concepto	Importe
Material de oficina	200.00 €
Material de laboratorio	0.00 €
Reprografía	500.00 €
Bibliografía	0.00 €
<b>Otros</b>	
	0.00 €
<b>Total fungible</b>	<b>700.00 €</b>

**6.- Publicidad /desarrollo web**

**6.a- Publicidad**

Concepto	Importe
<b>Publicidad según el modelo de la fundación</b>	
Publicidad estándar	0.00 €
Prensa	0.00 €



### 6.b- Desarrollo Web

Concepto	Importe
Carga inicial de contenidos para el desarrollo Web	0.00 €

### 6.c- Otros

Concepto	Importe
<b>Otros</b>	
	700.00 €

<b>Total publicidad / desarrollo web</b>	<b>700.00 €</b>
--	-----------------

### 7.- Personal de apoyo a la gestión

Concepto	Importe
<b>Personal Universidad de Granada</b>	
Compensación económica	0.00 €
<b>Total personal</b>	<b>0.00 €</b>

### 8.-Prácticas de alumnos

Concepto	Importe
Desplazamientos	0.00 €
Otros	0.00 €
<b>Total prácticas de alumnos</b>	<b>0.00 €</b>

### 10.- Otros gastos

Concepto	Importe
<b>Actividades de inauguración y/o clausura</b>	
Conferencias (máx. 2 conferencias por edición y 300.00 €/conf):	0.00 €
Atención social	0.00 €
Traducciones	0.00 €
Gastos asignados a los costes de primera edición de posgrado	400.00 €
<b>Total otros gastos</b>	<b>400.00 €</b>



Concepto	Importe
Imprevistos	0.00 €
<b>Total gastos en seguros de alumnos (5.50 € * 23 Alumnos)</b>	<b>126.50 €</b>

<b>Total gastos</b>	<b>25,155.74 €</b>
---------------------	--------------------

### 11.- Compensaciones a entidades o instituciones

Concepto	Importe
Universidad de Granada	1,572.23 €
FGUGRE	4,716.70 €
<b>Total compensación</b>	<b>6,288.94 €</b>

<b>Aportación al fondo de Becas de Posgrado de la UGR</b>	
Concepto	Importe
Becas al 100%	2
Becas al 99.00 %	1
Aportación al fondo de becas de posgrado de la UGR	4,698.63 €

### Total Gastos

<b>Total Presupuesto</b>	<b>36,143.31 €</b>
--------------------------	--------------------

### Ingresos

#### 12.1.- Subvenciones

Concepto	Importe
<b>Formalizadas</b>	
	0.00 €
<b>Total subvenciones</b>	<b>0.00 €</b>

#### 12.2.- Precios públicos

Concepto	Importe
Importe por alumno/a	1,571.45 €
Total precios públicos	36,143.31 €
<b>Total ingresos</b>	<b>36,143.31 €</b>



## Resumen

Total Gastos	36,143.31 €
Total ingresos	36,143.31 €
Diferencia	0.00 €



Universidad de Granada

