

Guía de Asignatura

ASIGNATURA: *Mindfulness y Psicoterapia focalizada en la Compasión*

Título: *Máster Universitario en Terapias Psicológicas de Tercera Generación*
Materia: *Aplicaciones clínicas de las Terapias de Tercera Generación*
Créditos: *6 ECTS*

Índice

1. Organización general 3
1.1. Datos de la asignatura 3
1.2. Introducción a la asignatura 3
1.3. Competencias y resultados de aprendizaje (transcribir la información de la memoria de verificación) 4
2. Contenidos/temario 5
3. Metodología 5
4. Actividades formativas 6
5. Evaluación 8
5.1. Sistema de evaluación 8
5.2. Sistema de calificación 9
6. Bibliografía 10
6.1. Bibliografía de referencia 10
6.2. Bibliografía complementaria 10

1. Organización general

1.1. Datos de la asignatura

TITULACIÓN	*Máster Universitario en Terapias Psicológicas de Tercera Generación*
MÓDULO	*Aplicaciones clínicas de las Terapias de Tercera Generación*
CÓDIGO - NOMBRE ASIGNATURA	*Mindfulness y Psicoterapia focalizada en la Compasión*
Carácter	Obligatorio
Cuatrimestre	Primero
Idioma en que se imparte	Castellano
Requisitos previos	No existen
Dedicación al estudio por ECTS	**25 horas**

1.2. Introducción a la asignatura

Esta asignatura aborda los fundamentos teóricos y las aplicaciones clínicas del mindfulness y de la psicoterapia focalizada en la compasión, prestando especial atención a su integración en los enfoques psicológicos de tercera generación.

En primer lugar, se estudiarán los principios básicos del mindfulness, su incorporación a distintas modalidades terapéuticas y los principales protocolos de intervención basados en esta práctica, como la Terapia Cognitiva Basada en Mindfulness (MBCT) y el programa de Reducción del Estrés Basado en Mindfulness (MBSR), considerando la evidencia empírica disponible.

Asimismo, se profundizará en los fundamentos de la Terapia Focalizada en la Compasión (CFT), sus aplicaciones transdiagnósticas y sus principales estrategias de intervención, incluyendo el desarrollo de la autocompasión, el trabajo con la crítica interna y la construcción de una relación terapéutica compasiva.

Finalmente, se abordará la integración de ambos enfoques en la práctica clínica, junto con el manejo de las resistencias y el autocuidado del terapeuta, favoreciendo una comprensión de estos procesos y de sus posibilidades de aplicación psicoterapéutica.

1.3. Competencias y resultados de aprendizaje (transcribir la información de la memoria de verificación)

COMPETENCIAS

C01. Aplicar los conocimientos teóricos y los avances científicos a la psicología clínica y a la investigación, desde una perspectiva basada en la evidencia científica.

C02. Actuar con profesionalidad y comportamiento ético en el desempeño en la práctica psicológica y en la transmisión del conocimiento y práctica adquiridos.

C03. Comunicar de forma clara, rigurosa y fundamentada contenidos propios de las terapias de tercera generación a profesionales, a la comunidad académica y a la sociedad en general.

C04. Integrar en la práctica psicológica el respeto a la diversidad, la igualdad de derechos, la perspectiva de género, la multiculturalidad y la defensa de colectivos vulnerables o tradicionalmente excluidos.

C05. Saber proporcionar retroalimentación a la persona atendida de forma adecuada, precisa y ajustada a la persona atendida y al contexto de intervención.

C07. Definir los objetivos y elaborar el plan de intervención en función del propósito de la misma (prevención, tratamiento, rehabilitación, acompañamiento, etc.).

C11. Desarrollar el interés por mantener actualizadas las propias competencias, destrezas y conocimientos según los estándares de la profesión del terapeuta y de la investigación científica.

C12. Integrar conocimientos y competencias para la prevención, sensibilización, detección y actuación ante las violencias sexuales, conforme a la normativa vigente y desde un enfoque de igualdad, diversidad y respeto a los derechos fundamentales.

HABILIDADES

H01. Habilidad para adoptar una actitud favorable hacia el aprendizaje continuo y la innovación en Psicología, mostrándose proactivo, participativo y con capacidad de adaptación a nuevos avances.

H02. Habilidad para mantener una actitud reflexiva y crítica ante la realidad social y personal, relacionada con los problemas psicológicos, integrando una perspectiva contextual y basada en procesos.

H04. Habilidad para adquirir y desarrollar habilidades interpersonales y relacionales adecuadas para el ejercicio profesional, basadas en la aceptación, el respeto, la sensibilidad contextual y los Derechos Humanos.

H05. Habilidad para desarrollar el pensamiento crítico y la capacidad de toma de decisiones profesionales como terapeuta fundamentadas en la evidencia científica disponible.

H06. Habilidad para desarrollar la capacidad de autorregulación, autoconocimiento y uso reflexivo de la propia experiencia personal como parte del desempeño profesional del terapeuta.

H08. Habilidad para identificar la técnica de intervención psicológica más adecuada en función de la formulación del caso, los procesos implicados y la evidencia disponible.

CONOCIMIENTOS

CC01. Conocer las bases teóricas y las aplicaciones prácticas de las Terapias Psicológicas de Tercera Generación, así como su evolución hacia enfoques transdiagnósticos y basados en procesos.

CC02. Comprender las demandas de los destinatarios de las terapias de tercera generación en cada situación o contexto de aplicación.

CC03. Conocer las funciones, características y limitaciones de las Terapias Psicológicas de Tercera Generación y de los enfoques basados en procesos en distintos contextos de aplicación.

CC04. Conocer y comprender las condiciones relacionales y contextuales que el terapeuta debe favorecer en una relación de ayuda para facilitar procesos de cambio psicológico.

CC07. Distinguir el concepto de mindfulness en los contextos budista y occidental y sus aplicaciones psicológicas.

CC08. Comprender los fundamentos, aplicaciones y limitaciones de las intervenciones basadas en mindfulness, así como la evidencia empírica asociada a protocolos como MBCT y MBSR.

CC09. Diferenciar distintas técnicas psicológicas utilizadas en las Terapias de Tercera Generación y su aplicación a distintos problemas psicológicos.

2. Contenidos/temario

- Fundamentos de Mindfulness en psicoterapia
  - Definición y principios básicos.
  - Incorporación a diversas modalidades terapéuticas (ACT, FAP, DBT, etc.).
  - Protocolos basados en Mindfulness (MBCT, MBSR).
  - Evidencia empírica.
- Fundamentos de la Terapia Focalizada en Compasión (CFT)
  - Teoría de la compasión y su aplicación en psicoterapia.
  - CFT como enfoque transdiagnóstico.
  - Técnicas clave en CFT: exploración de la autocompasión, reestructuración de la crítica interna y la creación de una relación terapéutica compasiva.
  - Identificación y manejo de las resistencias del usuario.
  - Evidencia empírica.
- Integración Mindfulness y CFT en la práctica clínica.
- Autocuidado del terapeuta.

3. Metodología

La modalidad de enseñanza propuesta para el presente título guarda consonancia con la Metodología General de la Universidad Internacional de Valencia, aprobada por el Consejo de Gobierno Académico de la Universidad y de aplicación en todos sus títulos.

Este modelo, que vertebra el conjunto de procesos de enseñanza y aprendizaje de la institución, combina la naturaleza síncrona (mismo tiempo-diferente espacio) y asíncrona (diferente tiempo - diferente espacio) de los entornos virtuales de aprendizaje, siempre en el contexto de la modalidad virtual.

El elemento síncrono se materializa en sesiones de diferente tipo (clases expositivas y prácticas, tutorías, seminarios y actividades de diferente índole durante las clases online) donde el profesor y el estudiante comparten un espacio virtual y un tiempo determinado que el estudiante conoce con antelación.

Las actividades síncronas forman parte de las actividades formativas necesarias para el desarrollo de la asignatura y, además, quedan grabadas y alojadas para su posterior visualización.

Por otro lado, estas sesiones no solamente proporcionan espacios de encuentro entre estudiante y profesor, sino que permiten fomentar el aprendizaje colaborativo, al generarse grupos de trabajo entre los estudiantes en las propias sesiones.

Los elementos asíncronos del modelo se desarrollan a través del Campus Virtual, que contiene las aulas virtuales de cada asignatura, donde se encuentran los recursos y contenidos necesarios para el desarrollo de actividades asíncronas, así como para la interacción y comunicación con los profesores y con el resto de departamentos de la Universidad.

4. Actividades formativas

La metodología VIU, basada en la modalidad virtual, se concreta en una serie de actividades formativas y metodologías docentes que articulan el trabajo del estudiante y la docencia impartida por los profesores.

Durante el desarrollo de cada una de las asignaturas, se programan una serie de actividades de aprendizaje que ayudan a los estudiantes a consolidar los conocimientos trabajados en cada una de las asignaturas. A continuación, listamos las actividades genéricas que pueden formar parte de cada asignatura, dependiendo de las competencias a desarrollar en los estudiantes en cada asignatura.

1. Clases presenciales

2. Clases virtuales síncronas

Constituyen el conjunto de acciones formativas que ponen en contacto al estudiante con el profesor, con otros expertos y con compañeros de la misma asignatura en el mismo momento temporal a través de herramientas virtuales. Las actividades recurrentes (por ejemplo, las clases) se programan en el calendario académico y las que son ocasionales (por ejemplo, sesiones con expertos externos) se avisan mediante el tablón de anuncios del campus. Estas actividades se desglosan en las siguientes categorías:

a. Clases expositivas: El profesor expone a los estudiantes los fundamentos teóricos de la asignatura.

b. Clases prácticas: El profesor desarrolla junto con los estudiantes actividades prácticas que se basan en los fundamentos vistos en las clases expositivas. En términos generales, su desarrollo consta de las siguientes fases, pudiéndose adaptar en función de las necesidades docentes:

I. La primera fase se desarrolla en la sala principal de la videoconferencia, donde el profesor plantea la actividad.

II. A continuación, divide a los estudiantes en grupos de trabajo a través de las salas colaborativas y se comienza con la actividad. En esta fase el profesor va entrando en cada sala colaborativa rotando los grupos para resolver dudas, dirigir el trabajo o dar el feedback oportuno. Los estudiantes también tienen posibilidad de consultar al profesor en el momento que consideren necesario.

III. La tercera fase también se desarrolla en la sala principal y tiene como objetivo mostrar el ejercicio o explicar con ejemplos los resultados obtenidos. Por último, se ponen en común las conclusiones de la actividad realizada.

No obstante, el profesor puede utilizar otras metodologías activas y/o herramientas de trabajo colaborativo en estas clases.

c. Seminarios: En estas sesiones un experto externo a la Universidad acude a presentar algún contenido teórico-práctico directamente vinculado con el temario de la asignatura. Estas sesiones permiten acercar al estudiante a la realidad de la disciplina en términos no sólo profesionales, sino también académicos. Todas estas sesiones están vinculadas a contenidos de las asignaturas y del programa educativo.

3. Actividades asíncronas supervisadas

Se trata de un conjunto de actividades supervisadas por el profesor de la asignatura vinculadas con la adquisición por parte de los estudiantes de los resultados de aprendizaje y el desarrollo de sus competencias. Estas actividades, diseñadas con visión de conjunto, están relacionadas entre sí para ofrecer al estudiante una formación completa e integral. Esta categoría se desglosa en el siguiente conjunto de actividades:

a. Actividades y trabajos prácticos: se trata de un conjunto de actividades prácticas realizadas por el estudiante por indicación del profesor que permiten al estudiante adquirir las competencias del título, especialmente aquellas de carácter práctico. Estas actividades, entre otras, pueden ser de la siguiente naturaleza: actividades vinculadas a las clases prácticas (resúmenes, mapas conceptuales, one minute paper, resolución de problemas, análisis reflexivos, generación de contenido multimedia, exposiciones de trabajos, test de autoevaluación, participación en foros, entre otros). Estas actividades serán seleccionadas por el profesor en función de las necesidades docentes. Posteriormente, estas actividades son revisadas por el profesor, que traslada un feedback al estudiante sobre las mismas, pudiendo formar parte de la evaluación continua de la asignatura.

b. Actividades guiadas con recursos didácticos audiovisuales e interactivos: se trata de un conjunto de actividades en las que el estudiante revisa o emplea recursos didácticos (bibliografía, videos, recursos interactivos) bajo las indicaciones realizadas previamente por el profesor; con el objetivo de profundizar en los contenidos abordados en las sesiones teóricas y prácticas. Estas sesiones permiten la reflexión o práctica por parte del estudiante, y pueden

complementarse a través de la puesta en común en clases síncronas o con la realización de actividades y trabajos prácticos. Posteriormente, estas actividades son revisadas por el profesor, que traslada un feedback al estudiante sobre las mismas, pudiendo formar parte de la evaluación continua de la asignatura.

4. Tutorías

En esta actividad se engloban las sesiones virtuales de carácter síncrono y las comunicaciones por correo electrónico o campus virtual destinadas a la tutorización de los estudiantes. En ellas, el profesor comparte información sobre el progreso del trabajo del estudiante a partir de las evidencias recogidas, se resuelven dudas y se dan orientaciones específicas ante dificultades concretas en el desarrollo de la asignatura. Pueden ser individuales o colectivas, según las necesidades de los estudiantes y el carácter de las dudas y orientaciones planteadas. Tal y como se ha indicado, se realizan a través de videoconferencia y e-mail.

Se computan una serie de horas estimadas, pues, aunque existen sesiones comunes para todos los estudiantes, éstos posteriormente pueden solicitar al docente tantas tutorías como estimen necesarias.

Dado el carácter mixto de esta actividad formativa, se computa un porcentaje de sincronía estimado del 30%.

5. Estudio autónomo

En esta actividad el estudiante consulta, analiza y estudia los manuales, bibliografía y recursos propios de la asignatura de forma autónoma a fin de lograr un aprendizaje significativo y superar la evaluación de la asignatura de la asignatura. Esta actividad es indispensable para adquirir las competencias del título, apoyándose en el aprendizaje autónomo como complemento a las clases y actividades supervisadas.

6. Examen final

Como parte de la evaluación de cada una de las asignaturas (a excepción de las prácticas y el Trabajo fin de título), se realiza una prueba o examen final. Esta prueba se realiza en tiempo real (con los medios de control antifraude especificados) y tiene como objetivo evidenciar el nivel de adquisición de conocimientos y desarrollo de competencias por parte de los estudiantes. Los exámenes o pruebas de evaluación final se realizan en las fechas y horas programadas con antelación y con los sistemas de vigilancia online (proctoring) de la universidad.

5. Evaluación

5.1. Sistema de evaluación

El Modelo de Evaluación de estudiantes en la Universidad se sustenta en los principios del Espacio Europeo de Educación Superior (EEES), y está adaptado a la estructura de formación virtual propia de esta Universidad. De este modo, se dirige a la evaluación de competencias.

Sistema de Evaluación	Ponderación
Portafolio*	60%
Sistema de Evaluación	Ponderación

Prueba final*	**40%**

***Es requisito indispensable para superar la asignatura aprobar cada apartado (portafolio y prueba final)** con un mínimo de 5 para ponderar las calificaciones.

Los enunciados y especificaciones propias de las distintas actividades serán aportados por el docente, a través del Campus Virtual, a lo largo de la impartición de la asignatura.

Atendiendo a la Normativa de Evaluación de la Universidad, se tendrá en cuenta que la utilización de **contenido de autoría ajena** al propio estudiante debe ser citada adecuadamente en los trabajos entregados. Los casos de plagio serán sancionados con suspenso (0) de la actividad en la que se detecte. Asimismo, el uso de **medios fraudulentos durante las pruebas de evaluación** implicará un suspenso (0) y podrá implicar la apertura de un expediente disciplinario.

5.2. Sistema de calificación

La calificación de la asignatura se establecerá en los siguientes cómputos y términos:

Nivel de aprendizaje	Calificación numérica	Calificación cualitativa
Muy competente	9,0 - 10	Sobresaliente
Competente	7,0 - 8,9	Notable
Aceptable	5,0 -6,9	Aprobado
Aún no competente	0,0 -4,9	Suspenso

Sin detrimento de lo anterior, el estudiante dispondrá de una **rúbrica simplificada** en el aula que mostrará los aspectos que valorará el docente, como así también los **niveles de desempeño que tendrá en cuenta para calificar las actividades vinculadas a cada resultado de aprendizaje.**

La mención de «**Matrícula de Honor**» podrá ser otorgada a estudiantes que hayan obtenido una calificación igual o superior a 9. Su número no podrá exceder del cinco por ciento de los estudiantes matriculados en una materia en el correspondiente curso académico, salvo que el número de estudiantes matriculados sea inferior a 20, en cuyo caso se podrá conceder una sola «Matrícula de Honor».

6. Bibliografía

6.1. Bibliografía de referencia

Barnhofer, T., Niemi, M., Michalak, J., Velana, M., Williams, J. M. G., Chiesa, A., Eisendrath, S. J., Delucchi, K. L., Segal, Z. V., Cladder-Micus, M., Speckens, A., Garcia-Toro, M., Montero-Marin, J., Dunn, B. D., Strauss, C., Ruths, F. A., Ryan, M., Young, A. H., Cuijpers, P., & Harrer, M. (2026). Efficacy and moderators of mindfulness-based cognitive therapy in difficult-to-treat depression: A systematic review and individual participant data meta-analysis. *Psychotherapy and Psychosomatics*. Publicación anticipada en línea. https://doi.org/10.1159/000552831.

Gilbert, P. (2010). *Compassion focused therapy: Distinctive features*. Routledge.

Petrocchi, N., Ottaviani, C., Cheli, S., Matos, M., Baldi, B., Basran, J. K., & Gilbert, P. (2024). The impact of compassion-focused therapy on positive and negative mental health outcomes: Results of a series of meta-analyses. *Clinical Psychology: Science and Practice, 31*(2), 230–247. https://doi.org/10.1037/cps0000193.

Segal, Z. V., Williams, J. M. G., & Teasdale, J. D. (2013). *Mindfulness-based cognitive therapy for depression* (2.ª ed.). Guilford Press.

6.2. Bibliografía complementaria

Neff, K. D., & Germer, C. K. (2013). A pilot study and randomized controlled trial of the mindful self-compassion program. *Journal of Clinical Psychology, 69*(1), 28–44. https://doi.org/10.1002/jclp.21923