



Universidad
Internacional
de Valencia

Guía didáctica

ASIGNATURA: *Mindfulness y Psicoterapia*

Título: Máster Universitario en Terapias Psicológicas de Tercera Generación

Materia: Aplicación clínica de las Terapias de Tercera generación

Créditos: 6 ECTS

Código: 03MTEG

Índice

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

1. Organización general

1.1. Datos de la asignatura

MATERIA	Aplicación clínica de las terapias de tercera generación (30 ECTS)
ASIGNATURA	Mindfulness y Psicoterapia 6 ECTS
Carácter	Obligatorio
Cuatrimestre	Primero
Idioma en que se imparte	Castellano
Requisitos previos	No existen
Dedicación al estudio por ECTS	25 horas

1.2. Equipo docente

Profesor	Dra. Macarena Espinoza macarena.espinoza@campusviu.es
Profesor	Dra. Pablo Roca pablo.roca@campusviu.es

1.3. Introducción a la asignatura

Esta asignatura permitirá que el estudiante conozca las bases de la práctica de Mindfulness, sus orígenes y los principios generales de su práctica en el contexto clínico y terapéutico. El estudiante podrá conocer los mecanismos de acción de esta práctica, sus posibles usos, beneficios y limitaciones.

La Atención Plena o Mindfulness es una práctica de meditación budista, que cuenta con más de dos milenios de existencia. El proceso psicológico básico en el que se fundamenta es la atención. Se trata de una toma de conciencia prestando atención ecuánime –sin juicio alguno– a lo que se está haciendo, pensando, o sintiendo en cada momento. Como proceso psicológico básico, es universal y tiene que ver con la naturaleza de la psique más que con determinadas ideologías o religiones.

Numerosas investigaciones neurofisiológicas, bioquímicas y clínicas indican que estas técnicas desencadenan cambios en el organismo que contrarrestan los efectos negativos del estrés, ya que ayudan a restablecer el equilibrio entre cuerpo y mente. El término Mindfulness es una traducción del término pali samma-sati, que significa recta

atención consciente. En la publicación *The Miracle of Being Awake* (1976), del monje budista vietnamita Thich Nhat Hanh, se empleó por primera vez el término *Mindfulness* para traducir el término *samma-sati*. En español se traduce como *Atención Plena* y como *Consciencia Plena*. Paulatinamente, *Mindfulness* se ha ido incorporando a las *Terapias Psicológicas de Tercera Generación*, en las que la aceptación constituye un importante objetivo psicoterapéutico.

1.4. Competencias y resultados de aprendizaje

COMPETENCIAS GENERALES

CG.1.- Conocer las bases teóricas y las aplicaciones prácticas de las Terapias Psicológicas de Tercera Generación.

CG.2.- Aplicar los conocimientos teóricos y los avances científicos a la Psicoterapia y a la investigación.

CG.3.- Ser capaz de lograr un adecuado nivel de comprensión de la demanda del destinatario en cada situación o contexto de aplicación.

CG.4.- Ser capaz de actuar con profesionalidad y comportamiento ético en el desempeño de la intervención psicológica y en la transmisión del conocimiento y práctica adquiridos.

CG.5.- Ser capaz de comunicar temas de su área de conocimiento con sus compañeros de profesión, con la comunidad académica en su conjunto y con la sociedad en general.

CG.6.- Adoptar una actitud favorable hacia el aprendizaje y la innovación en Psicología, mostrándose proactivo, participativo y con espíritu de superación ante la adquisición de nuevos conocimientos.

CG.7.- Mantener una actitud reflexiva y crítica ante la realidad social y personal, relacionada con los problemas psicológicos y poder transmitirla a la comunidad.

CG.8.- Valorar el papel de la Psicoterapia y sus aplicaciones prácticas como herramientas para fomentar la igualdad entre hombres y mujeres o entre colectivos minoritarios o tradicionalmente excluidos.

CG.9.- Fomentar el uso de tecnologías de la información y la comunicación en el campo de la Psicoterapia

COMPETENCIAS ESPECÍFICAS DE LA ASIGNATURA

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.

RESULTADOS DE APRENDIZAJE

Al finalizar esta asignatura se espera que el estudiante sea capaz de:

- RA.1.- Conocer el marco histórico de Mindfulness en los contextos budista y occidental.
- RA.2.- Reconocer los principios fundamentales para la práctica de Mindfulness.
- RA.3.- Identificar las bases psicobiológicas de Mindfulness.
- RA.4.- Evaluar críticamente la evidencia, utilidad y eficacia de los tratamientos basados en Mindfulness sobre la salud psicológica, así como sus ventajas y limitaciones.
- RA.5.- Aplicar estrategias y metodologías de intervención basada en Mindfulness en trastornos psicológicos específicos.
- RA.6.- Elaborar programas y propuestas de intervención basada en Mindfulness según la demanda presentada.
- RA.7.- Desarrollar una actitud mindful para desarrollar y mantener una buena relación terapéutica

2. Contenidos/temario

TEMA 1. Mindfulness en los contextos budista y de la psicología occidental

- 1.1. ¿Qué es mindfulness?
- 1.2. Mindfulness en el contexto budista
- 1.3. Mindfulness en el contexto de la psicología occidental

TEMA 2. La práctica de mindfulness

- 2.1. La postura durante la práctica formal de meditación
- 2.2. El tiempo
- 2.3. El soporte de la atención
- 2.4. La manera en que la atención funciona
- 2.5. Practicando mindfulness

TEMA 3. Psicología y psicobiología de mindfulness

- 3.1. Mindfulness: el proceso psicológico básico de la atención
- 3.2. Mindfulness: aprendizaje y reestructuración cognitivo-emocional
- 3.3. Psicobiología de mindfulness
- 3.4. ¿Una Psicología sin Yo?

TEMA 4. Mindfulness y psicoterapias de tercera generación: aplicando mindfulness en psicoterapia

- 4.1. Mindfulness: concepto y mecanismos de acción
- 4.2. Las Terapias de tercera generación (TTG)
- 4.3. La práctica de mindfulness en las TTG

TEMA 5. La presencia terapéutica

- 5.1. Introducción
- 5.2. La presencia
- 5.3. Mindfulness y relación terapéutica: muchas cosas en común.

- 5.4. La presencia terapéutica
- 5.5. La actitud compasiva
- 5.6. Las claves de la presencia
- 5.7. Relación terapéutica a través de la terapia de compasión de Paul Gilbert (CFT)

TEMA 6. Cómo introducir las habilidades mindfulness en terapia

- 6.1. Introducción
- 6.2. Mindfulness en terapia
- 6.3. Limitaciones de mindfulness en terapia
- 6.4. Aspectos generales para recordar

TEMA 7. Mindfulness en la infancia y la adolescencia

- 7.1. Introducción
- 7.2. La práctica de la atención
- 7.3. Gestión emocional
- 7.4. Gestionar la rumiación o dispersión mental
- 7.5. Autocompasión y compasión

3. Metodología

La metodología de la Universidad Internacional de Valencia (VIU) se caracteriza por una apuesta decidida en un modelo de carácter e-presencial. Así, siguiendo lo estipulado en el calendario de actividades docentes del Título, se impartirán en directo un conjunto de sesiones, que, además, quedarán grabadas para su posterior visionado por parte de aquellos estudiantes que lo necesiten. En todo caso, se recomienda acudir, en la medida de lo posible, a dichas sesiones, facilitando así el intercambio de experiencias y dudas con el docente.

En lo que se refiere a las metodologías específicas de enseñanza-aprendizaje, serán aplicadas por el docente en función de los contenidos de la asignatura y de las necesidades pedagógicas de los estudiantes. De manera general, se impartirán contenidos teóricos y, en el ámbito de las clases prácticas se podrá realizar la resolución de problemas, el estudio de casos y/o la simulación.

Por otro lado, la Universidad y sus docentes ofrecen un acompañamiento continuo al estudiante, poniendo a su disposición foros de dudas y tutorías para resolver las consultas de carácter académico que el estudiante pueda tener. Es importante señalar que resulta fundamental el trabajo autónomo del estudiante para lograr una adecuada consecución de los objetivos formativos previstos para la asignatura.

4. Actividades formativas

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.

A continuación, se relacionan las actividades que forman parte de la asignatura:

1. Actividades de carácter teórico

Se trata de un conjunto de actividades guiadas por el profesor de la asignatura destinadas a la adquisición por parte de los estudiantes de los contenidos teóricos de la misma. Estas actividades, diseñadas de manera integral, se complementan entre sí y están

directamente relacionadas con los materiales teóricos que se ponen a disposición del estudiante (manual, SCORM y material complementario). Estas actividades se desglosan en las siguientes categorías:

- a. Clases expositivas
- b. Sesiones con expertos en el aula
- c. Observación y evaluación de recursos didácticos audiovisuales
- d. Estudio y seguimiento de material interactivo

2. Actividades de carácter práctico

Se trata de un conjunto de actividades guiadas y supervisadas por el profesor de la asignatura vinculadas con la adquisición por parte de los estudiantes de los resultados de aprendizaje y competencias de carácter más práctico. Estas actividades, diseñadas con visión de conjunto, están relacionadas entre sí para ofrecer al estudiante una formación completa e integral.

3. Tutorías

Se trata de sesiones, tanto de carácter síncrono como asíncrono (e-mail), individuales o colectivas, en las que el profesor comparte información sobre el progreso académico del estudiante y en las que se resuelven dudas y se dan orientaciones específicas ante dificultades concretas en el desarrollo de la asignatura.

4. Trabajo autónomo

Se trata de un conjunto de actividades que el estudiante desarrolla autónomamente y que están enfocadas a lograr un aprendizaje significativo y a superar la evaluación de la asignatura. La realización de estas actividades es indispensable para adquirir las competencias y se encuentran entroncadas en el aprendizaje autónomo que consagra la actual ordenación de enseñanzas universitarias. Esta actividad, por su definición, tiene carácter asíncrono.

5. Prueba objetiva 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 (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. Esta actividad, por su definición, tiene carácter síncrono.

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*	70 %
<p>El portafolio está formado por los trabajos que se desprenden de las sesiones prácticas de la asignatura. Por tanto, los elementos que componen la evaluación del portafolio son los trabajos que realizan los estudiantes en el marco de las clases prácticas (estudio de casos, resolución de problemas, revisión bibliográfica, simulación, trabajo cooperativo, diseño de proyectos) y que forman parte del portafolio de la asignatura. La distribución del peso de la evaluación en las distintas actividades es: Actividades guiadas (30%), seminarios (30%) y participación (auto-evaluación, 10%)..</p>	
Sistema de Evaluación	Ponderación
Prueba final*	30 %
<p>La prueba es de carácter individual y valora el nivel de adquisición de las competencias trabajadas en la asignatura. Corresponderá a una prueba tipo test de 40 preguntas con 4 alternativas de respuesta</p>	

***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 cálculos 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 9.0. 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

1. Germer, C., Siegel, R., y Fulton, P. (2015). *Mindfulness y Psicoterapia*. Bilbao: Desclee de Brouwer.
2. Kabat-Zinn, J. (2009). *La práctica de la atención plena*. Barcelona: Kairós.
3. Segal, Z., Williams, M., y Teasdale, J. (2009). *Terapia cognitiva de la depresión basada en la consciencia plena: un nuevo abordaje para la prevención de las recaídas*. Bilbao: Desclee de Brouwer.
4. Simón, V. (2011). *Aprendiendo a practicar Mindfulness*. Barcelona: Sello Editorial.

6.2. Bibliografía complementaria

1. Cebolla, A., García-Campayo, J., Demarzo, M. (2014). *Mindfulness y Ciencia: de la tradición a la modernidad*. Madrid: Alianza
2. García-Campayo, J., Cebolla, A., Demarzo, M. (2016). *La ciencia de la compasión: más allá del mindfulness*. Madrid: Alianza.
3. García-Palacios, A. (2007). Mindfulness en la Terapia Dialéctico-Comportamental. *Revista de Psicoterapia*, XVII (66/67), 121-132.
4. 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.

5. Simón, V. (2007). Mindfulness y Neurobiología. *Revista de Psicoterapia*, XVII (66/67), 5-30.
6. Simón, V. (2010). Mindfulness y Psicología: presente y futuro. *Información Psicológica*, 100, 162-170