ICUFOR
Cursos de Formación Permanente Universitaria

Curso de Formación Permanente

Intervenciones Basadas en Mindfulness en Salud Mental para Profesionales de la Psicología

6 ECTS | 150 horas | Online, a tu ritmo

Formación acreditada por
Universidad de Vitoria-Gasteiz EUNEIZ



Acerca de ICUFOR

ICUFOR es un centro privado de formación online, Centro Acreditado y Autorizado por la Universidad EUNEIZ de Vitoria-Gasteiz. Diseñamos e impartimos Cursos de Formación Permanente universitarios, pensados para la actualización y la especialización de profesionales en activo.

Nuestros cursos se estudian a tu ritmo en un campus virtual propio y terminan con el diploma de la Universidad EUNEIZ y con certificados de ICUFOR verificables.

Centro acreditado
Universidad EUNEIZ

100 % online
Campus virtual propio

Equipo docente
Disponible todo el curso



Metodología de estudio

Campus virtual propio
Estudias desde cualquier lugar y dispositivo, sin horarios.

Aprendizaje autónomo, pero acompañado
Tú marcas el ritmo y nuestro equipo de docentes resuelve tus dudas y orienta tu estudio.

Contenido del curso en PDF
El material principal, para estudiarlo a fondo, tema a tema.

Abstract de cada tema
Su síntesis, para situarte al empezar y repasar al final.

Presentación con los aspectos clave
Lo esencial de cada bloque, para jerarquizar y fijar.

Cuestionarios de evaluación
De respuesta múltiple, uno por tema.



Campus virtual

Mis cursos
Tu progreso y el siguiente tema por estudiar

Materiales
Contenido en PDF, Abstract y presentación con los aspectos clave

Cuestionarios de evaluación
Tu nota y la revisión de tus respuestas

Equipo docente
Consulta por escrito, chat y asesor de IA a cualquier hora

Secretaría
Certificados en PDF con código de verificación

Pagos y facturas
Descarga de facturas en PDF



Presentación del programa



Especialízate con este programa diseñado específicamente para profesionales de la psicología que desean incorporar las intervenciones basadas en mindfulness a su práctica clínica. En ICUFOR comprendemos que el abordaje de la salud mental contemporánea requiere terapeutas formados en las técnicas más actuales y respaldadas por la investigación científica. Este curso te permitirá dominar una de las herramientas terapéuticas con mayor crecimiento y reconocimiento dentro de las terapias de tercera generación.

A lo largo del programa profundizarás en los fundamentos teóricos, filosóficos y neurocientíficos del mindfulness, conocerás los protocolos más consolidados como MBSR y MBCT, y aprenderás a aplicar estas intervenciones en trastornos de ansiedad, depresión, personalidad, adicciones y trauma.

Duración
150 horas

Créditos
6 Créditos ECTS

Metodología
Online

Matriculación
Permanente

Objetivos del curso

Fundamentar las bases históricas, filosóficas y conceptuales del mindfulness, identificando su evolución desde las tradiciones contemplativas hasta su integración en la psicología clínica contemporánea.

Comprender los mecanismos neurobiológicos y psicológicos subyacentes a la práctica de mindfulness, analizando la evidencia neurocientífica y los modelos explicativos de cambio terapéutico.

Desarrollar una práctica personal de mindfulness sólida y sostenible, incorporando técnicas formales e informales como base de la competencia clínica profesional.

Dominar la estructura, los protocolos y las aplicaciones clínicas de los principales programas estandarizados de intervención basada en mindfulness (MBSR y MBCT), diferenciando sus objetivos, indicaciones y evidencia de eficacia.

Aplicar intervenciones basadas en mindfulness a diversas condiciones clínicas en salud mental, adaptando los protocolos según el diagnóstico, la complejidad del caso y las características del paciente.

Identificar las competencias clínicas, éticas y de facilitación necesarias para la conducción de intervenciones basadas en mindfulness, distinguiendo los límites profesionales y las precauciones en su aplicación.

Utilizar instrumentos de evaluación validados para la monitorización de resultados y la toma de decisiones clínicas, analizando críticamente la evidencia científica disponible en el campo del mindfulness.

Diseñar intervenciones personalizadas e integradoras basadas en mindfulness, elaborando planes de tratamiento adaptados al perfil clínico del paciente y al contexto asistencial.

Temario

01 Fundamentos históricos, filosóficos y conceptuales del mindfulness y su integración en la psicología contemporánea

1.1. Raíces contemplativas del mindfulness: tradiciones budistas y prácticas meditativas orientales
1.2. Proceso de secularización y llegada del mindfulness al ámbito clínico occidental
1.3. Definiciones operativas del mindfulness en el contexto de la psicología científica
1.4. Ubicación del mindfulness dentro de las terapias de tercera generación en psicología clínica
1.5. Controversias conceptuales, debates actuales y desafíos epistemológicos en torno al constructo de mindfulness

Temario

02 Bases neurocientíficas y mecanismos psicobiológicos de la práctica de mindfulness

2.1. Neuroanatomía funcional implicada en los procesos de atención plena
2.2. Neuroplasticidad inducida por la práctica continuada de meditación mindfulness
2.3. Mecanismos psicofisiológicos: regulación del eje hipotalámico-hipofisario-adrenal y respuesta de estrés
2.4. Mecanismos psicológicos de cambio terapéutico del mindfulness
2.5. Integración de los niveles neurobiológico y psicológico en modelos explicativos comprehensivos
2.6. Limitaciones metodológicas y cautelas interpretativas en la investigación neurocientífica sobre mindfulness

Temario

03 La práctica personal de mindfulness como requisito y competencia esencial del profesional clínico

3.1. Importancia de la experiencia vivencial del terapeuta en las intervenciones basadas en mindfulness
3.2. Prácticas formales de meditación mindfulness: técnicas nucleares para la formación del profesional
3.3. Prácticas informales y actitudes fundamentales: integración de la atención plena en la vida cotidiana y en la consulta clínica
3.4. Gestión de obstáculos y dificultades frecuentes en la práctica personal del profesional
3.5. Diseño y mantenimiento de una rutina de práctica personal sostenible a largo plazo

Temario

04 El programa de Reducción de Estrés Basada en Mindfulness (MBSR): estructura, protocolo y aplicaciones clínicas

4.1. Origen, desarrollo y evolución del programa MBSR en la Clínica de Reducción de Estrés de la Universidad de Massachusetts
4.2. Filosofía, principios fundamentales y bases pedagógicas del programa MBSR
4.3. Estructura del protocolo estándar de ocho semanas del MBSR
4.4. Prácticas centrales del MBSR y herramientas pedagógicas
4.5. Aplicaciones del MBSR en condiciones clínicas y poblaciones diversas
4.6. Adaptaciones culturales y poblacionales del programa MBSR
4.7. Requisitos de formación y acreditación para instructores de MBSR según los estándares internacionales

Temario

05 Terapia Cognitiva Basada en Mindfulness (MBCT): prevención de recaídas y extensiones clínicas

5.1. Origen de la MBCT: integración del modelo cognitivo de la depresión con la práctica de mindfulness
5.2. Estructura y contenidos del protocolo de ocho semanas de MBCT
5.3. Mecanismos de acción terapéutica específicos de la MBCT: descentramiento metacognitivo e interrupción de los ciclos de rumiación
5.4. Evidencia empírica de la MBCT en la prevención de recaídas depresivas
5.5. Extensiones de la MBCT más allá de la depresión recurrente
5.6. Formación, supervisión y estándares de competencia para terapeutas de MBCT

Temario

06 Intervenciones basadas en mindfulness en trastornos de ansiedad, trastorno obsesivo-compulsivo y trastornos relacionados con el estrés

6.1. Modelos explicativos de la ansiedad desde la perspectiva del mindfulness: intolerancia a la incertidumbre, evitación experiencial y fusión cognitiva
6.2. Aplicación de intervenciones basadas en mindfulness en el trastorno de ansiedad generalizada
6.3. Mindfulness en el trastorno de pánico y la agorafobia
6.4. Mindfulness en el trastorno de ansiedad social y fobia específica
6.5. Intervenciones basadas en mindfulness en el trastorno obsesivo-compulsivo
6.6. Mindfulness en el trastorno de estrés postraumático: consideraciones especiales y adaptaciones sensibles al trauma
6.7. Mindfulness en trastornos de adaptación y estrés laboral crónico
6.8. Síntesis de la evidencia y directrices clínicas para la selección de intervenciones según el diagnóstico

Temario

07 Intervenciones basadas en mindfulness en trastornos del estado de ánimo, regulación emocional y conducta suicida

7.1. Mindfulness aplicado al episodio depresivo agudo: posibilidades, limitaciones y adaptaciones del protocolo
7.2. Mindfulness en el trastorno bipolar: aplicaciones y precauciones durante las diferentes fases del trastorno
7.3. Contribución del mindfulness a la regulación emocional en contextos clínicos
7.4. Mindfulness y autocompasión en el abordaje de la autocrítica patológica y la vergüenza
7.5. Intervenciones basadas en mindfulness en la prevención y el manejo de la conducta suicida
7.6. Integración de mindfulness con intervenciones farmacológicas y psicoterapéuticas en trastornos del estado de ánimo

Temario

08 Mindfulness en trastornos de personalidad, adicciones y otras condiciones clínicas complejas

8.1. Mindfulness en el trastorno límite de la personalidad: integración en la Terapia Dialéctico-Conductual (DBT)
8.2. Aplicaciones de mindfulness en otros trastornos de personalidad y en perfiles de alta desregulación emocional
8.3. Mindfulness en el tratamiento de los trastornos por uso de sustancias y adicciones conductuales
8.4. Mindfulness en los trastornos de la conducta alimentaria
8.5. Mindfulness en el insomnio y otros trastornos del sueño
8.6. Mindfulness en el dolor crónico y las condiciones psicosomáticas desde la perspectiva del psicólogo clínico
8.7. Consideraciones transversales en la aplicación de mindfulness en condiciones clínicas complejas

Temario

09 Competencias clínicas del terapeuta, cuestiones éticas y habilidades de facilitación de intervenciones basadas en mindfulness

9.1. Marco de competencias del terapeuta en intervenciones basadas en mindfulness según los estándares internacionales
9.2. Habilidades específicas de facilitación de sesiones de mindfulness en contexto clínico
9.3. Aspectos éticos específicos de la aplicación clínica de mindfulness
9.4. Adaptación de las intervenciones a la diversidad funcional, cultural y del ciclo vital
9.5. Supervisión clínica especializada y desarrollo profesional continuo del terapeuta de mindfulness

Temario

10 Evaluación clínica, instrumentos de medida y monitorización de resultados en intervenciones basadas en mindfulness

10.1. La evaluación como componente esencial de la práctica clínica basada en la evidencia en mindfulness
10.2. Instrumentos psicométricos para la medición del mindfulness como constructo psicológico
10.3. Medidas de resultado para la evaluación del cambio terapéutico en salud mental
10.4. Evaluación de la adherencia, la satisfacción y la calidad de la implementación del programa
10.5. Diseño de protocolos de evaluación pre-post y de seguimiento en la práctica clínica
10.6. Monitorización de efectos adversos y cribado de seguridad durante la intervención

Temario

11 Metodología de investigación y análisis crítico de la evidencia científica en mindfulness y salud mental

11.1. Estado actual de la investigación en intervenciones basadas en mindfulness: avances y limitaciones metodológicas
11.2. Lectura crítica de ensayos clínicos aleatorizados y metaanálisis sobre intervenciones de mindfulness
11.3. Diseños de investigación emergentes y su relevancia para la práctica clínica: estudios de componentes, diseños de caso único y estudios de proceso terapéutico
11.4. Directrices para la práctica basada en la evidencia y líneas de investigación futuras

Temario

12 Integración clínica, diseño de intervenciones personalizadas y desarrollo profesional continuo del psicólogo especializado en mindfulness

12.1. Criterios de indicación y contraindicación de las intervenciones basadas en mindfulness según el perfil clínico del paciente
12.2. Integración del mindfulness en planes de tratamiento psicológico multicomponente
12.3. Mindfulness en formato individual frente a formato grupal: criterios de elección y adaptaciones diferenciales
12.4. Aplicaciones de mindfulness mediadas por tecnología: plataformas digitales, aplicaciones móviles y formatos online
12.5. Diseño de intervenciones individualizadas basadas en mindfulness para casos clínicos complejos
12.6. Itinerarios de formación continua, certificación profesional y comunidades de práctica para el psicólogo especializado

Titulación y certificados

Diploma de la Universidad EUNEIZ

Al aprobar todos los cuestionarios de evaluación recibes el **diploma en formato digital** de Curso de Formación Permanente, con sus 6 créditos ECTS y 150 horas.

Certificados de ICUFOR

Se descargan en PDF desde la Secretaría del campus, con un código único y QR para verificarlos.



Universidad de Vitoria-Gasteiz EUNEIZ

Proceso de matriculación

1 **Pulsa «Matricularme» en la ficha del curso**
Completa tus datos personales y de facturación.

2 **Elige la forma de pago**
Tarjeta, PayPal o transferencia bancaria.

3 **Entra en el campus y empieza**
Recibes por correo tus datos de acceso y, en cuanto se confirma el pago, tienes el temario completo. La matrícula está abierta todo el año.

Matricúlate | Más información



Métodos de pago

Pago único
El precio se abona una sola vez, sin cuotas ni renovaciones.

Seguridad
Pago online en la pasarela de Stripe o de PayPal.

Flexibilidad
Tarjeta de crédito o débito, PayPal o transferencia.

Acceso inmediato
Con tarjeta o PayPal, el campus se activa al momento.

Simplicidad
Matrícula y pago en dos pasos.

Facturación
Facturas en «Pagos y facturas» del campus.



¿Por qué elegir ICUFOR?

01

Formación accesible

Formación universitaria rigurosa y acreditada, íntegramente online y compatible con tu trabajo.

02

Calidad universitaria

Cada curso está acreditado por la Universidad EUNEIZ, con su memoria académica y sus créditos ECTS.

03

Impulso a tu carrera

Contenidos de utilidad práctica y una titulación que suma en méritos, concursos y bolsas de empleo.

04

Especialización

Cada curso trata una única temática a fondo: combínalos y construye tu propio itinerario.

05

Atención de calidad

Consultas al equipo docente por escrito o por chat, y un asesor de IA a cualquier hora.

¿Por qué elegir ICUFOR?

06
Contenidos actualizados
Los cursos se revisan periódicamente para incorporar las novedades de cada ámbito.

07
El curso, por escrito
Cada tema en tres formatos: contenido en PDF, Abstract y presentación con los aspectos clave.

08
Autónomo, pero acompañado
Tú decides tu ritmo y nuestro equipo de docentes resuelve tus dudas y orienta tu estudio.

09
Enseñanza adaptada
Sin horarios ni conexiones obligatorias: seis meses para terminar, ampliables si lo necesitas.

10
Estudio sencillo e intuitivo
Un campus virtual propio, sin instalar nada y accesible desde cualquier dispositivo.

¿Necesitas más información?

Te contamos cómo funciona el curso, los plazos y la titulación, sin compromiso.

www.icufor.com

info@icufor.com

+34 858 895 080

+34 746 044 519

Formación acreditada por Universidad de Vitoria-Gasteiz EUNEIZ

