ICUFOR
Cursos de Formación Permanente Universitaria

Curso de Formación Permanente

Mindfulness en la Prevención de Recaídas en Conductas Adictivas 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 el Curso de Formación Permanente en Mindfulness en la Prevención de Recaídas en Conductas Adictivas para Profesionales de la Psicología de ICUFOR, una formación diseñada para profesionales que desean incorporar las intervenciones basadas en mindfulness a su práctica clínica en el ámbito de las adicciones. Este programa responde a la creciente demanda de enfoques terapéuticos innovadores y avalados científicamente que permitan abordar con mayor eficacia los procesos de recaída en personas con trastornos adictivos.

A lo largo del temario, profundizarás en los fundamentos neurobiológicos y psicológicos de las conductas adictivas, los modelos teóricos de recaída y las bases científicas del mindfulness aplicado al contexto clínico.

Duración
150 horas

Créditos
6 Créditos ECTS

Metodología
Online

Matriculación
Permanente

Objetivos del curso

Comprender los fundamentos neurobiológicos, psicológicos y sociales de las conductas adictivas, identificando los principales factores de riesgo, protección y los modelos explicativos que sustentan su desarrollo y mantenimiento.

Dominar las bases conceptuales, filosóficas y neurocientíficas del mindfulness, describiendo sus mecanismos de acción y distinguiendo esta práctica de otras técnicas de relajación y regulación emocional.

Aplicar las prácticas nucleares de mindfulness del protocolo MBRP —respiración focalizada, escáner corporal, SOBER, urge surfing y bondad amorosa—, implementando cada sesión del programa de forma rigurosa y adaptada al contexto clínico.

Analizar los modelos teóricos de recaída y las estrategias clásicas de prevención, diferenciando sus alcances y limitaciones y justificando la incorporación del mindfulness como enfoque complementario basado en la evidencia.

Conocer en profundidad la estructura, los objetivos terapéuticos y la evidencia científica del programa MBRP, identificando sus componentes esenciales, el perfil de participantes adecuado y las variables que median su eficacia.

Desarrollar estrategias de regulación emocional y manejo del craving fundamentadas en el mindfulness, incorporando la autocompasión y la observación no reactiva como recursos terapéuticos para la prevención de recaídas.

Objetivos del curso

Diseñar adaptaciones clínicas del programa MBRP para poblaciones específicas y situaciones de comorbilidad psiquiátrica, integrando el mindfulness con otros enfoques terapéuticos basados en la evidencia como la TCC, la Entrevista Motivacional, la ACT y la DBT.

Fundamentar la práctica profesional del facilitador de MBRP, cultivando una práctica personal sostenida de mindfulness, aplicando estrategias de autocuidado y utilizando instrumentos de evaluación de resultados acordes con los estándares científicos actuales.

Temario

01 Fundamentos neurobiológicos, psicológicos y sociales de las conductas adictivas

1.1. Conceptualización actual de las conductas adictivas y los trastornos por uso de sustancias
1.2. Bases neurobiológicas de la adicción: circuitos de recompensa, motivación y control ejecutivo
1.3. Modelos psicológicos explicativos de las conductas adictivas
1.4. Factores de riesgo y factores de protección en el desarrollo y mantenimiento de las adicciones
1.5. Epidemiología actual y panorama de las adicciones en el contexto español e internacional

02 Modelos teóricos de recaída y estrategias clásicas de prevención de recaídas en adicciones

2.1. Conceptualización del proceso de recaída: distinción entre desliz, lapso y recaída completa
2.2. El modelo cognitivo-conductual de prevención de recaídas de Marlatt y Gordon
2.3. El modelo dinámico de recaída de Witkiewitz y Marlatt: una perspectiva actualizada
2.4. Estrategias clásicas de prevención de recaídas: alcances, limitaciones y evidencia acumulada
2.5. El papel de la reactividad emocional y los procesos automáticos en la precipitación de la recaída
2.6. Justificación clínica y científica de la integración de nuevos enfoques en la prevención de recaídas

Temario

03 Bases conceptuales, filosóficas y científicas del mindfulness

3.1. Orígenes del mindfulness en las tradiciones contemplativas orientales
3.2. Definiciones operacionales del mindfulness en el ámbito científico y clínico
3.3. Mecanismos de acción del mindfulness: modelos teóricos explicativos
3.4. Programas clínicos basados en mindfulness: antecedentes del MBRP
3.5. Diferenciación entre mindfulness, técnicas de relajación y otras estrategias de regulación emocional

04 Neurociencia del mindfulness aplicada a los procesos adictivos

4.1. Efectos de la práctica de mindfulness sobre la estructura y función cerebral
4.2. Mindfulness y regulación neuroendocrina del estrés: impacto sobre el eje hipotalámico-hipofisario-adrenal
4.3. Influencia del mindfulness sobre los circuitos de recompensa y el procesamiento del craving
4.4. Mindfulness, neuroplasticidad y recuperación de funciones ejecutivas en personas con adicciones

Temario

05 El programa Mindfulness-Based Relapse Prevention (MBRP): fundamentos, estructura y evidencia

5.1. Origen y desarrollo del programa MBRP de Bowen, Chawla y Marlatt
5.2. Objetivos terapéuticos y principios rectores que fundamentan el programa MBRP
5.3. Estructura general del programa: formato grupal de ocho sesiones
5.4. Perfil de los participantes: criterios de inclusión, exclusión y consideraciones clínicas
5.5. El rol del facilitador en la conducción del programa MBRP
5.6. Evidencia científica acumulada sobre la eficacia del MBRP
5.7. Limitaciones metodológicas y cuestiones abiertas en la investigación sobre el MBRP

Temario

06 Prácticas nucleares de mindfulness en el contexto de la prevención de recaídas

6.1. Meditación de atención focalizada en la respiración como ancla atencional fundamental
6.2. Escáner corporal (body scan) y desarrollo de la consciencia interoceptiva
6.3. La práctica SOBER (Stop, Observe, Breathe, Expand, Respond) como herramienta de afrontamiento inmediato
6.4. Meditación de bondad amorosa (loving-kindness) y cultivo de la autocompasión
6.5. Meditación de la montaña y uso de metáforas terapéuticas para fortalecer la estabilidad en la recuperación
6.6. Prácticas informales de mindfulness: consciencia plena en las actividades cotidianas
6.7. Adaptación de las prácticas meditativas a diferentes perfiles clínicos y tipos de sustancia

Temario

07 Implementación clínica del protocolo MBRP: desarrollo detallado sesión a sesión

7.1. Sesión 1 — Piloto automático y recaída: toma de consciencia de los patrones automáticos de conducta
7.2. Sesión 2 — Consciencia de los disparadores y el craving: reconocimiento de las señales de riesgo
7.3. Sesión 3 — Mindfulness en la vida cotidiana: ampliación de la práctica más allá de la sesión formal
7.4. Sesión 4 — Mindfulness en situaciones de alto riesgo: respuesta consciente frente a reacción automática
7.5. Sesión 5 — Aceptación y respuesta hábil ante estados emocionales difíciles
7.6. Sesión 6 — El papel de los pensamientos en el proceso de recaída
7.7. Sesión 7 — Autocuidado y estilo de vida equilibrado como factores protectores frente a la recaída
7.8. Sesión 8 — Apoyo social, mantenimiento de la práctica y cierre del programa

Temario

08 Regulación emocional, manejo del craving y procesos de cambio a través del mindfulness

8.1. Dificultades en la regulación emocional como factor transdiagnóstico en los trastornos adictivos
8.2. El craving como fenómeno multidimensional: componentes fisiológicos, cognitivos y afectivos
8.3. Mindfulness como estrategia de regulación del craving: mecanismos de acción específicos
8.4. Estrategias de mindfulness para la regulación emocional durante el proceso de recuperación
8.5. El papel de la autocompasión en el proceso de cambio y la prevención de recaídas
8.6. Procesos de cambio motivacional y mindfulness: de la contemplación a la acción sostenida

Temario

09 Integración del mindfulness con otros enfoques terapéuticos basados en la evidencia en el tratamiento de adicciones

9.1. Mindfulness y Terapia Cognitivo-Conductual en el abordaje de las adicciones
9.2. Mindfulness y Entrevista Motivacional: sinergias en la facilitación del proceso de cambio
9.3. Mindfulness y Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT) en el tratamiento de adicciones
9.4. Mindfulness y Terapia Dialéctico-Conductual (DBT): aplicaciones en patología dual y regulación emocional
9.5. Mindfulness y enfoques de reducción de daños: compatibilidad y consideraciones prácticas
9.6. Integración del mindfulness en programas residenciales y ambulatorios de tratamiento de adicciones

Temario

10 Poblaciones específicas, comorbilidad psiquiátrica y adaptaciones clínicas del programa MBRP

10.1. Patología dual y mindfulness: consideraciones clínicas especiales para la intervención
10.2. Adaptaciones del MBRP según el tipo de sustancia o conducta adictiva
10.3. Mindfulness en adolescentes y jóvenes adultos con problemas de consumo de sustancias
10.4. Poblaciones en situación de vulnerabilidad social
10.5. Adaptaciones culturales y atención a la diversidad en la implementación del programa MBRP
10.6. Contraindicaciones, efectos adversos y gestión de situaciones difíciles durante la práctica

11 Competencias terapéuticas del profesional, práctica personal de mindfulness y autocuidado

11.1. Competencias del instructor de MBRP: formación requerida, supervisión y acreditación
11.2. La práctica personal de mindfulness como base indispensable de la competencia profesional
11.3. El autocuidado del profesional que trabaja con personas con trastornos adictivos
11.4. Consideraciones éticas específicas en la aplicación de mindfulness en el tratamiento de adicciones
11.5. Supervisión clínica continuada y participación en comunidades de práctica profesional

Temario

12 Evidencia científica, evaluación de resultados y perspectivas futuras del mindfulness en adicciones

12.1. Revisión actualizada de la evidencia sobre MBRP y mindfulness en adicciones
12.2. Instrumentos de evaluación y medida de resultados en programas basados en mindfulness
12.3. Líneas de investigación emergentes y perspectivas futuras
12.4. Retos y desafíos para la implementación generalizada del MBRP en los sistemas públicos de salud

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

