ICUFOR
Cursos de Formación Permanente Universitaria

Curso de Formación Permanente

Mindfulness y Atención Plena: Fundamentos y Práctica Personal

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 y Atención Plena: Fundamentos y Práctica Personal de ICUFOR, una propuesta formativa diseñada para quienes desean profundizar en el conocimiento y la vivencia de la meditación consciente. En un contexto donde el estrés y la sobreestimulación afectan significativamente la calidad de vida, este programa ofrece las bases teóricas y las herramientas prácticas necesarias para cultivar una atención plena genuina, tanto a nivel personal como profesional.



Duración
150 horas

Créditos
6 Créditos ECTS

Metodología
Online

Matriculación
Permanente

Objetivos del curso

Conocer los fundamentos históricos, filosóficos y culturales del mindfulness, identificando sus orígenes en las tradiciones contemplativas orientales y su proceso de secularización hasta el ámbito científico contemporáneo.

Comprender las bases neurocientíficas y psicológicas de la atención plena, describiendo los cambios neuroplásticos, los mecanismos de acción y la evidencia científica disponible sobre sus beneficios para la salud y el bienestar.

Dominar las prácticas formales e informales de meditación mindfulness, aplicando de manera progresiva técnicas como la atención a la respiración, el escáner corporal, la meditación caminando y la integración de la atención plena en actividades cotidianas.

Definir el constructo de mindfulness como concepto psicológico multifacético, diferenciando sus componentes esenciales, actitudes fundamentales y modelos teóricos integradores respecto a otros constructos afines.

Identificar los principales programas estandarizados de intervención basados en mindfulness, distinguiendo su estructura, fundamentos teóricos, evidencia acumulada y criterios de calidad en su implementación.

Utilizar el mindfulness como herramienta de regulación emocional y gestión del estrés, incorporando protocolos específicos como el RAIN y el espacio de respiración de tres minutos para el abordaje consciente de emociones difíciles y patrones de rumiación cognitiva.

Objetivos del curso

Desarrollar las dimensiones de autocompasión y compasión complementarias a la práctica de mindfulness, elaborando un repertorio de prácticas contemplativas que incluya la meditación de bondad amorosa, el toque calmante y el diálogo interno compasivo.

Diseñar un plan personal de práctica de mindfulness sostenible a largo plazo, fundamentando su estructura en la autoevaluación inicial, la progresión gradual y la integración de estrategias de mantenimiento que contemplen los obstáculos habituales, las consideraciones éticas y el apoyo de la comunidad de práctica.

Temario

01 Fundamentos históricos, filosóficos y culturales del mindfulness y la atención plena

1.1. Orígenes del mindfulness en las tradiciones contemplativas orientales
1.2. Tradiciones contemplativas occidentales y convergencias históricas con la atención plena
1.3. El proceso de secularización del mindfulness y su consolidación en el ámbito científico y clínico
1.4. Debates actuales sobre la autenticidad, la descontextualización y la apropiación cultural del mindfulness

02 Marco conceptual y definiciones del mindfulness en el contexto científico contemporáneo

2.1. Definiciones operativas del mindfulness: principales aproximaciones teóricas
2.2. Componentes fundamentales del mindfulness como constructo psicológico multifacético
2.3. Distinción del mindfulness respecto a constructos psicológicos afines
2.4. Las actitudes fundamentales del mindfulness según la tradición de Kabat-Zinn
2.5. Modelos teóricos integradores para la comprensión del mindfulness

Temario

03 Bases neurocientíficas y psicológicas de la práctica de la atención plena

3.1. Neurociencia de la atención y la conciencia: fundamentos para comprender el mindfulness
3.2. Cambios neuroplásticos asociados a la práctica continuada de mindfulness
3.3. Correlatos psicofisiológicos de la práctica meditativa
3.4. Mecanismos psicológicos de acción del mindfulness
3.5. Evidencia científica sobre los beneficios del mindfulness para la salud y el bienestar
3.6. Limitaciones metodológicas y retos actuales en la investigación sobre mindfulness

04 Programas estandarizados de intervención basados en mindfulness: estructura y evidencia

4.1. El programa de Reducción del Estrés Basado en Mindfulness (MBSR)
4.2. La Terapia Cognitiva Basada en Mindfulness (MBCT)
4.3. Otros programas y enfoques relevantes basados en la atención plena
4.4. Criterios de calidad y buenas prácticas en la implementación de programas de mindfulness
4.5. El papel de la práctica personal del instructor como requisito formativo fundamental e irrenunciable

Temario

05 Prácticas formales de meditación mindfulness: técnicas, instrucciones y desarrollo progresivo

5.1. Fundamentos de la postura, la disposición corporal y la preparación para la meditación
5.2. La meditación de atención a la respiración como práctica fundacional del mindfulness
5.3. El escáner corporal (body scan) como herramienta de conciencia interoceptiva
5.4. La meditación sedente de conciencia abierta y campo atencional expandido
5.5. La meditación caminando: cultivo de la atención plena en el movimiento
5.6. Movimiento consciente y prácticas corporales basadas en la atención plena
5.7. Orientaciones prácticas para la estructura, duración y progresión de las sesiones de práctica formal

Temario

06 Prácticas informales de mindfulness e integración de la atención plena en la vida cotidiana

6.1. Concepto y relevancia de la práctica informal del mindfulness en el proceso formativo
6.2. La alimentación consciente (mindful eating) como práctica emblemática de atención plena
6.3. La comunicación consciente y la escucha atenta en las relaciones interpersonales
6.4. Integración de la atención plena en las actividades rutinarias y el entorno laboral
6.5. Prácticas sensoriales de atención plena más allá de la alimentación
6.6. El registro y el diario de práctica como herramientas de autoobservación y seguimiento personal

Temario

07 Mindfulness aplicado a la regulación emocional y la gestión del estrés

7.1. La respuesta de estrés desde una perspectiva psicofisiológica integrada
7.2. De la reactividad automática a la respuesta consciente: el cambio de paradigma del mindfulness
7.3. Mecanismos específicos de regulación emocional activados por la práctica de mindfulness
7.4. Aplicación del mindfulness al manejo de la ansiedad y la rumiación cognitiva
7.5. Abordaje de emociones difíciles mediante prácticas específicas de mindfulness
7.6. Mindfulness y prevención del agotamiento profesional (burnout)
7.7. Cultivo de estados emocionales positivos y ampliación de recursos psicológicos a través del mindfulness
7.8. Integración de las estrategias de regulación emocional basadas en mindfulness en la vida cotidiana

Temario

08 Autocompasión y compasión: dimensiones complementarias de la práctica de mindfulness

8.1. Fundamentos teóricos de la autocompasión: el modelo de Kristin Neff
8.2. La relación entre mindfulness y autocompasión en el contexto de la práctica meditativa
8.3. Prácticas contemplativas de compasión, bondad amorosa y autocompasión
8.4. Abordaje del autocrítico interno y cultivo de una actitud compasiva en la vida diaria
8.5. Evidencia científica sobre los beneficios psicológicos y fisiológicos de la autocompasión y la compasión

09 Obstáculos, dificultades y consideraciones éticas en la práctica del mindfulness

9.1. Dificultades habituales en el desarrollo y sostenimiento de una práctica de meditación
9.2. Experiencias adversas, contraindicaciones y poblaciones de riesgo en la práctica meditativa
9.3. El debate sobre el McMindfulness y las dimensiones éticas de la difusión del mindfulness
9.4. Requisitos formativos del instructor y la importancia del acompañamiento cualificado en el aprendizaje del mindfulness

Temario

10 Diseño, consolidación y sostenimiento de una práctica personal de mindfulness a largo plazo

10.1. Evaluación del punto de partida: autodiagnóstico de hábitos, motivaciones y expectativas
10.2. Diseño de un plan de práctica personal adaptado, realista y progresivo
10.3. Estrategias para mantener la constancia y superar los períodos de abandono o desmotivación
10.4. El papel de la comunidad de práctica (sangha) y las redes de apoyo entre practicantes
10.5. Profundización y evolución de la práctica meditativa a lo largo del tiempo
10.6. Mindfulness como estilo de vida: integración de los valores de la atención plena en la identidad y el proyecto vital

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

