

LÍNEAS DE INVESTIGACIÓN Y BENEFICIOS DE LA PRÁCTICA DE MINDFULNESS

1. Introducción. Fundamento

2. Aspectos metodológicos. Definición y medición

- 1.1. Dificultades y limitaciones metodológicas
- 1.2. Mindfulness como práctica, proceso o constructo
- 1.3. Mindfulness como rasgo o estado
- 1.4. Componentes y aspectos
- 1.5. Procesos y mecanismos involucrados
- 1.6. Medición. Perspectivas. Instrumentos

3. Líneas de investigación

- 3.1. Expansión investigación. Orígenes y recorrido
- 3.2. Investigación y mindfulness. Intervenciones y protocolos basados en la atención plena
- 3.3. Investigación y compasión. Intervenciones y protocolos basados en la compasión
- 3.4. Líneas de investigación futuras

4. Beneficios de la práctica de mindfulness y evidencia científica

- 4.1. Aspectos biológicos
- 4.2. Aspectos psicológicos
- 4.3. Otros aspectos

5. Fuentes de información sobre mindfulness e investigación

- 5.1. Fuentes de información científica. Bases de datos.
- 5.2. Otros medios. Terminología y contenidos.
- 5.3. Difusión y comunicación. Presentación para ámbito concreto.

El objetivo principal de este taller es introducir a las líneas de investigación científica más representativas relacionadas con mindfulness en la actualidad, abordar las principales conclusiones y limitaciones. Asimismo, en el contexto de esta formación, donde la propia práctica es el eje principal, se aproximará al alumnado a las fuentes de información que puedan ser de interés para profundizar en los ámbitos de aplicación concretos.

Impartido por **María José Garrido**

Instructora Mindfulness. Licenciada Psicología. Doctorado Estrés y Calidad de Vida. Suficiencia investigadora.

Formación Practicum para profesionales Salud y Educación, impartido por Fernando Torrijos, Center of Mindfulness, Universidad de Massachusetts. Formación certificada programa de Alimentación basado en Mindfulness, Mindful Eating-Conscious Living. Instructora certificada Mindfulness Compassion, Mindfulness para la salud Breathworks, Mindfulness para el estrés. Experto Universitario en Mindfulness y Educación Consciente. En práctica personal: Retiros de meditación y silencio en diversas tradiciones. Programa 8 sem. MBSR.. Experto en Coaching IEC. Profesora Investigadora Universidad Programa Formación Profesorado universitario y personal investigador.