

# LÍNEAS DE INVESTIGACIÓN Y BENEFICIOS DE LA PRÁCTICA DE MINDFULNESS

---

## 1. Introducción. Fundamento

## 2. Aspectos metodológicos

2.1. Definición y limitaciones

2.2. Mindfulness. Perspectivas, componentes y mecanismos

2.3. Medición. Instrumentos

## 3. Líneas de investigación

3.1. Desarrollo y expansión investigación

3.2. Investigación y Mindfulness. Intervenciones y protocolos basados en la Atención Plena

3.3. Investigación y Compasión. Intervenciones y protocolos basados en 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

4.4. Beneficiarios

## 5. Fuentes de información, difusión y comunicación sobre Mindfulness

5.1. Fuentes de información científica. Bases de datos.

5.2. Otros medios. Terminología y contenidos

5.3. Presentación para ámbito concreto.

*El objetivo principal de este taller es introducir a las líneas de investigación más representativas relacionadas con Mindfulness en la actualidad, abordar las principales conclusiones y limitaciones. Asimismo, aproximar a los alumnos a los beneficios de la práctica y fuentes de información que puedan ser de interés para profundizar en sus ámbitos de aplicación concretos.*