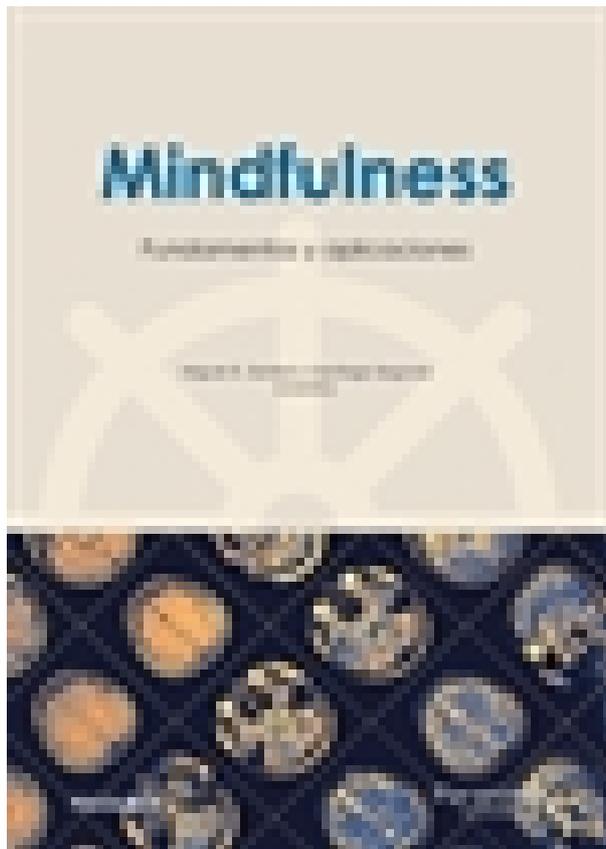


# Paraninfo

## Mindfulness: fundamentos y aplicaciones



**Editorial:** Paraninfo

**Autor:** MIGUEL ÁNGEL SANTED GERMÁN, SANTIAGO SEGOVIA VÁZQUEZ, MARTA ALONSO MAYNAR, DAVID ALVEAR MORÓN, FRANCISCO ALFONSO BURGOS JULIÁN, AUSIÀS CEBOLLA MARTÍ, CLEMENTE FRANCO JUSTO, JOSÉ JAVIER GARCÍA CAMPAYO, ISRAEL MAÑAS MAÑAS, MARÍA TERESA MIRO BARRACHINA, AGUSTÍN MOÑIVAS LÁZARO, MARÍA TERESA NAVARRO GIL, MÓNICA RODRÍGUEZ ZAFRA, MARCELO MARCOS PIVA DEMARZO, VICENTE SIMÓN PÉREZ, JOAQUIN SOLER RIBAUDI

**Clasificación:** Universidad > Psicología

**Tamaño:** 17 x 24 cm.

**Páginas:** 352

**ISBN 13:** 9788428338462

**ISBN 10:** 8428338469

**Precio sin IVA:** \$ 103772.00 COP

**Precio con IVA:** \$ 103772.00 COP

**Fecha publicacion:** 06/09/2018

### Sinopsis

Pocos temas del ámbito de la psicología, probablemente ninguno, han tenido la repercusión social que, a nivel mundial está teniendo el mindfulness en los últimos años: han proliferado las investigaciones científicas, los libros de todo tipo, los cursos o los programas de intervención en contextos sanitarios, organizacionales y educativos, etc.

El presente libro contribuye a fomentar una visión rigurosa del campo del mindfulness, desde el punto de vista científico, por parte de algunos de los más importantes autores de nuestro país, todos ellos investigadores, docentes, profesionales de la salud y practicantes de meditación basada en mindfulness. El resultado es uno de los principales manuales en español sobre los aspectos básicos y aplicados del mindfulness, orientado a académicos y profesionales, pero también a toda aquella persona que quiera adentrarse en una visión científica del mindfulness.

La obra se estructura en dos partes. La primera se refiere a los fundamentos e incluye la conceptualización del mindfulness en su contexto de origen, el budismo, los procesos psicológicos implicados en el mindfulness y, finalmente, sus correlatos psicobiológicos. La segunda parte se ocupa de las aplicaciones del mindfulness a la psicoterapia y la salud en capítulos específicos dedicados a:

- La contextualización del mindfulness en la psicoterapia actual, y más en particular en las terapias de tercera generación
- La bibliografía científica actual sobre las intervenciones con mindfulness en relación con distintos problemas clínicos y de salud en general: el estrés y la ansiedad
- La depresión
- Distintas condiciones psicopatológicas graves como los trastornos de personalidad, bipolares y psicóticos, las adicciones, los trastornos de la conducta alimentaria y del neurodesarrollo
- Las enfermedades somáticas (cáncer, dolor crónico y trastornos somatomorfos, enfermedades neurológicas, diabetes e hipertensión)
- Las relaciones con la psicología positiva y la inteligencia emocional
- La aplicación en ámbitos educativos
- El mindfulness, la empatía y el poder terapéutico de la compasión
- La evaluación del mindfulness
- La formación del instructor y del terapeuta de mindfulness

En definitiva, se trata de una obra cuyo fin es servir a los profesionales y no profesionales interesados en una visión rigurosa del mindfulness.

## Índice

### **PARTE I: FUNDAMENTOS DEL MINDFULNESS**

#### **Capítulo 1: Mindfulness y el contexto budista**

- 1.1. Introducción
- 1.2. Mindfulness
- 1.3. Budismo y mindfulness
- 1.4. Budismo y psicología

#### **Capítulo 2: Procesos psicológicos en mindfulness**

- 2.1. Introducción
- 2.2. Algunos conceptos de partida: conciencia, consciencia y atención
- 2.3. Sufrimiento y mindfulness
- 2.4. El modelo de Isbel y Summers

#### **Capítulo 3: Psicobiología de la meditación**

- 3.1. Introducción
- 3.2. Los primeros estudios
- 3.3. El modelo de la meditación trascendental (MT)
- 3.4. El modelo del kundalini yoga
- 3.5. El modelo de la estimulación magnética transcraneal
- 3.6. La aproximación neuroteológica
- 3.7. El mapa de la unión mística con Dios
- 3.8. El modelo del mindfulness
- 3.9. Bases neurobiológicas del amor benevolente, la empatía y la compasión
- 3.10. Meditación, entrenamiento en habilidades mentales y plasticidad neural
- 3.11. La aproximación genética

## **PARTE II: APLICACIONES DEL MINDFULNESS A LA PSICOTERAPIA Y LA SALUD**

### **Capítulo 4: Mindfulness en la psicoterapia actual**

- 4.1. Introducción
- 4.2. La psicoterapia como marco cultural
- 4.3. Aplicaciones terapéuticas del mindfulness
- 4.4. ¿Es el mindfulness el sustrato de los factores comunes en psicoterapia?

### **Capítulo 5: Mindfulness en el tratamiento del estrés y de la ansiedad**

- 5.1. Introducción
- 5.2. Eficacia del mindfulness en los trastornos de ansiedad
- 5.3. Eficacia del mindfulness en el tratamiento del estrés
- 5.4. Aclaraciones metodológicas para interpretar los datos de los meta-análisis

### **Capítulo 6: Mindfulness y depresión**

- 6.1. Introducción
- 6.2. La depresión y sus recaídas
- 6.3. Buscando una intervención para la prevención de recaídas en la depresión
- 6.4. Terapia cognitiva basada en mindfulness
- 6.5. Eficacia del mindfulness en la depresión
- 6.6. Mecanismos de eficacia del mindfulness en el tratamiento de la depresión

### **Capítulo 7: Mindfulness en el tratamiento de distintas condiciones psicopatológicas**

- 7.1. Introducción
- 7.2. Mindfulness y trastornos de la personalidad
- 7.3. Mindfulness y trastorno bipolar
- 7.4. Mindfulness y trastornos psicóticos
- 7.5. Mindfulness y trastornos adictivos y relacionados con sustancias
- 7.6. Mindfulness y trastornos alimentarios
- 7.7. Mindfulness y trastornos del neurodesarrollo

### **Capítulo 8: Mindfulness en las enfermedades somáticas**

- 8.1. Introducción
- 8.2. Mindfulness en el tratamiento del cáncer
- 8.3. Mindfulness en dolor crónico y trastornos somatomorfos
- 8.4. Enfermedades neurológicas
- 8.5. Diabetes, hipertensión y multimorbilidad

### **Capítulo 9: Mindfulness, psicología positiva e inteligencia emocional**

- 9.1. Introducción a la psicología positiva
- 9.2. Elementos diferenciales entre el mindfulness y la psicología positiva
- 9.3. Elementos susceptibles de integración en el ámbito del mindfulness y la psicología positiva
- 9.4. Inteligencia emocional y mindfulness

### **Capítulo 10: Mindfulness en ámbitos educativos**

- 10.1. Introducción
- 10.2. Programas de entrenamiento en mindfulness para docentes y alumnos
- 10.3. Estudios de revisión y meta-análisis

### **Capítulo 11: Mindfulness, empatía y el poder terapéutico de la compasión**

- 11.1. Introducción

11.2. ¿Qué es la compasión?

11.3. La empatía y su relación con la compasión: aportaciones de la neurociencia

11.4. La compasión y su relación con el mindfulness

11.5. La importancia del sistema afiliativo en la compasión

11.6. Intervenciones terapéuticas en la compasión

## **Capítulo 12: Evaluación del mindfulness**

12.1. Introducción

12.2. Instrumentos para la medición del mindfulness disposicional

12.3. Instrumentos para la medición de mindfulness como estado

12.4. Instrumentos para la medición de constructos cercanos al mindfulness

12.5. Medidas de laboratorio

12.6. ¿Qué instrumento de medición utilizar?

## **Capítulo 13: La formación del instructor de mindfulness y del terapeuta que usa mindfulness.**

### **Mindfulness y relaciones terapéuticas**

13.1. Introducción

13.2. La formación de instructores en el programa mindfulness-based stress reduction

13.3. La formación como instructor de compasión en el programa Mindful Self-Compassion (MSC)

13.4. La formación de instructores de mindfulness para el desarrollo personal: el programa Mindfulness-Based Mental Balance (MBMB)

Parainfo Colombia Calle José Abascal, 56 (Utopicus). Oficina 217. 28003 Madrid (España)

Tel. (+34) 914 463 350 Fax

clientes@parainfo.co [www.parainfo.mx](http://www.parainfo.mx)