

Francisco Pérez Lozano, director acadèmic de l'Institut de Formació Continua de la Universitat de Barcelona,

**CERTIFICO:**

Que **José Ángel Cortés López**, amb número de DNI/Passaport 52215971Z, ha superat amb aprofitament el Curs en Mindfulness i Psicoteràpia, durant el curs acadèmic 2021/22, impartit entre el 5 de novembre de 2021 i el 27 de juliol de 2022 amb una equivalència de 30 crèdits ECTS (1 crèdit ECTS equival a 25 hores de treball de l'alumne), restant a l'espera del lliurament del títol d'extensió corresponent.

Les qualificacions obtingudes són les següents:

MÒDUL	QUALIFICACIÓ
Introducció al Mindfulness	9,00
Mindfulness en psicoteràpia I	8,50
Mindfulness en psicoteràpia II	9,50
Pràctiques i entrenament en Mindfulness	9,00
Pràctiques personals guiades	9,50
Pràctiques curriculars	9,00
<b>Qualificació final</b>	<b>9,12</b>



La qualificació del curs està establerta en una escala de 0 a 10; en aquesta escala, les qualificacions aprovatòries van del 5 al 10, essent el 5 la qualificació mínima per aprovar.

I perquè així consti i tingui els efectes oportuns, expedeixo el present certificat a petició de la persona interessada,



Barcelona, 25 de juliol de 2022

*L'import de l'expedició del títol està inclòs al preu de la matrícula.*

*Curs propi dissenyat segons les directrius de l'Espai Europeu d'Educació Superior.*



## Programa acadèmic

### 1. Introducció al Mindfulness

- 1.1. Conceptes i definicions del Mindfulness. Teoria, conceptualització i fenomenologia
- 1.2. Arrels històriques i filosòfiques del Mindfulness. Mindfulness i meditació
- 1.3. Neurobiologia del Mindfulness. Mecanismes subjacents a la pràctica del Mindfulness i efectes. La investigació en Mindfulness
- 1.4. Recursos bibliogràfics, webs i daltres recursos d'interès

### 2. Mindfulness en psicoteràpia I

- 2.1. Intervencions clíniques i psicològiques basades en Mindfulness
- 2.2. Mindfulness i trastorns de personalitat
- 2.3. Aplicacions en psicoteràpia grupal
- 2.4. Mindfulness i trastorns d'ansietat
- 2.5. Mindfulness i Trastorns de la conducta alimentària
- 2.6. Mindfulness i depressió

### 3. Mindfulness en psicoteràpia II

- 3.1. Mindfulness i conductes addictives
- 3.2. Mindfulness i corporalitat
- 3.3. Mindfulness i dolor crònic
- 3.4. Mindfulness en oncologia
- 3.5. Mindfulness i dol
- 3.6. Mindfulness i trastorn obsessiu compulsiu

### 4. Pràctiques i entrenament en Mindfulness

- 4.1. Estats corporals
- 4.2. Estats mentals
- 4.3. Atenció a les emocions
- 4.4. Bondat bàsica
- 4.5. Compassió

### 5. Pràctiques personals guiades

- 5.1. Pràctica de Mindfulness i habilitats clíniques
- 5.2. Pràctica de Mindfulness i la persona del terapeuta
- 5.3. Impacte del Mindfulness en la persona del terapeuta
- 5.4. Supervisió clínica de tècniques i aplicacions clíniques de Mindfulness

### 6. Pràctiques curriculars

