

# FICHA TÉCNICA

DIFUSIÓN: CANAL-UNED



ESPACIO: Psicología

TÍTULO: Aplicaciones terapéuticas del mindfulness en psicología

SINOPSIS: Los estudios realizados hasta el momento demuestran que aprendiendo a manejar la técnica del Mindfulness o Atención Plena, es posible reducir los niveles de estrés, permite soportar mejor el dolor, reduce la depresión y facilita el autoconocimiento y la autoaceptación. Repaso a los antecedentes, fundamentos, autores de referencia, aplicaciones y algunas pautas para su práctica

FECHA DE EMISIÓN: 09/05/2013

PARTICIPANTES: Montserrat Conde Pastor, profesora Departamento de Psicología Básica II (UNED); Juan Francisco Espejo Zamora, psicólogo clínico.

Programas relacionados

[Divulgativohttp://www.canaluned.com/#frontaleID=F\\_RC&sectionID=S\\_MEDIAT&videoID=10453](http://www.canaluned.com/#frontaleID=F_RC&sectionID=S_MEDIAT&videoID=10453)

[http://www.canaluned.com/#frontaleID=F\\_RC&sectionID=S\\_MEDIAT&videoID=9014](http://www.canaluned.com/#frontaleID=F_RC&sectionID=S_MEDIAT&videoID=9014)

[http://www.canaluned.com/#frontaleID=F\\_RC&sectionID=S\\_MEDIAT&videoID=1728](http://www.canaluned.com/#frontaleID=F_RC&sectionID=S_MEDIAT&videoID=1728)