

# ACUERDO DE MÍNIMOS DE LA RED ESPAÑOLA DE PROGRAMAS ESTANDARIZADOS BASADOS EN MINDFULNESS Y COMPASIÓN



[www.redprogramasmindfulness.org](http://www.redprogramasmindfulness.org)

ESTÁNDARES Y GUÍA DE BUENAS PRÁCTICAS DE PROGRAMAS ESTANDARIZADOS BASADOS EN MINDFULNESS Y COMPASIÓN (PEBMC)

---

**Primera Versión aprobada: mayo de 2016**

**Segunda Versión: abril 2019**

Este documento vivo constituye una descripción de las competencias, criterios de evaluación y estándares de calidad de Programas Estandarizados Basados en Mindfulness y Compasión (PEBMC), incluyendo aspiraciones de cambio futuro. Esta primera fase se ha realizado de manera común entre las instituciones mencionadas y está abierto a incluir a futuros compañeros de viaje.

Pretende ser el documento guía y referencia de los requisitos básicos para garantizar que esta nueva profesión, es decir, ser profesor o instructor de mindfulness y/o compasión, se desempeñe en un marco de preparación y dentro de un código deontológico, que esté alineado con los criterios internacionales básicos, de forma que la profesión se pueda ejercer con calidad, rigurosidad y seguridad.

Todas estas instituciones tienen en común el ofrecer en nuestro país el entrenamiento en protocolos internacionales estandarizados. Todos los protocolos tienen varios aspectos comunes, que responden a una cultura de estándares de calidad y verdadera profesionalización, a saber: un itinerario estandarizado con varias etapas para convertirse en profesor de los mismos y en formador de profesores, supervisión, formación continuada, retiros anuales obligatorios, práctica personal continuada, por citar algunos. Todos ellos están apoyados por un cuerpo de investigación y están basados en la evidencia y cuentan con universidades internacionales que los respaldan. Varios de ellos tienen listas oficiales de profesores y formadores de profesores acreditados debidamente.

Dichos protocolos son:



# ACUERDO DE MÍNIMOS DE LA RED ESPAÑOLA DE PROGRAMAS ESTANDARIZADOS BASADOS EN MINDFULNESS Y COMPASIÓN

[www.redprogramasmindfulness.org](http://www.redprogramasmindfulness.org)

1. **MBSR** (Mindfulness Based Stress Reduction) cuyo itinerario formativo es impartido conforme a los estándares del CFM (Center For Mindfulness de Massachussets),
2. **MBCT** (Mindfulness Based Cognitive Therapy), cuyo itinerario es ofrecido por AEMind en colaboración directa con la Universidad de Bangor.
3. **MSC** (Mindful Self Compassion Program), cuyo itinerario se facilita en colaboración directa con el Center for MSC y la Universidad de California San Diego.
4. **MBPM** (Mindfulness Based Pain Management), cuyo itinerario oficial se facilita en España a través de Respira Vida Breathworks representando a Breathworks- Reino Unido.

Los autores de este documento son profesores certificados o profesores senior de los programas mencionados y la mayoría son formadores de profesores en nuestro país y responsables de los itinerarios de formación de los diferentes programas

Para la redacción de la segunda versión de este documento, nos hemos basado en los estándares internacionales propuestos por:

1. **Global Integrity Network**, Se trata de un grupo de trabajo con representantes de Estados Unidos, Europa y Australia fundamentalmente que está formado por profesores senior (incluyendo Rebecca Crane de la Universidad de Bangor, Reino Unido, Allan Goldstein y Steve Hickmsn de la Universidad de California San Diego, y Florence Meleo-Meyer del Center for Mindfulness UMass, entre otros). Este grupo se ha estado reuniendo desde 2014 para crear un documento de referencia sobre “Ética y Estándares para los Programas Basados en Mindfulness” (MBP) el cual es una de las fuentes para la elaboración de los estándares nacionales españoles. Ver:

<https://www.cmrpconference.com/conferences/setting-international-integrity-network-mindfulness-based-field/>

# ACUERDO DE MÍNIMOS DE LA RED ESPAÑOLA DE PROGRAMAS ESTANDARIZADOS BASADOS EN MINDFULNESS Y COMPASIÓN



[www.redprogramasmindfulness.org](http://www.redprogramasmindfulness.org)

2. **EAMBA** (Federación Europea de Asociaciones Nacionales de Profesionales de Mindfulness). Agrupa a asociaciones de 15 países europeos. Se reúne con carácter anual desde 2013 y entre sus funciones está la de unificar criterios de calidad y códigos éticos para tener un marco común de lo que se considera una nueva profesión, la de ser profesor de programas de Mindfulness y Compasión. Ver: <http://eamba.apps-1and1.net>
  
3. **la UK-Network for Mindfulness-Based Teacher Training Organisations:** Esta red británica agrupa a las principales universidades, fundaciones y institutos de formación en mindfulness y compasión del Reino Unido. Es la única de estas características en un país europeo y la más antigua. Su objetivo es apoyar y desarrollar una buena práctica e integridad a la hora de facilitar programas basados en mindfulness y llevan a cabo esa tarea mediante relaciones colaborativas entre los miembros que la componen y definiendo, a la par que diseminando, estándares. La red se reúne anualmente para establecer un consenso en los estándares para una buena práctica en la enseñanza de programas basados en mindfulness. Cuentan con un listado nacional de profesionales que cumplen con los mismos, a saber, un entrenamiento adecuado y suficiente, un compromiso con un reciclaje y formación continuadas, estar asegurados legalmente y recibir supervisión de forma regular. Ver: <https://www.ukmindfulnessnetwork.co.uk>

El documento aquí presentado pretende ser el inicio y constitución de un proyecto similar al de la UK-Network, en este caso la Red Española de Programas Estandarizados Basados en Mindfulness y Compasión.

El modelo de desarrollo de la Red Española, estará abierta a revisión anual y a la incorporación de nuevas organizaciones y programas basados en Mindfulness y Compasión que se adhieran y cumplan con los criterios y estándares aquí mencionados. Además, los criterios que se van a

# ACUERDO DE MÍNIMOS DE LA RED ESPAÑOLA DE PROGRAMAS ESTANDARIZADOS BASADOS EN MINDFULNESS Y COMPASIÓN



[www.redprogramasmindfulness.org](http://www.redprogramasmindfulness.org)

desarrollar ulteriormente no pretender suplantar los estándares de cada protocolo mencionado anteriormente, sino de servir de criterio común entre las instituciones firmantes.

En este documento tratamos los siguientes aspectos:

- I. Criterios relacionados con la formación de profesores de los Programas Estandarizados Basados en Mindfulness y/o Compasión
- II. Criterios relacionados con la formación de formadores de profesores de los Programas Estandarizados Basados en Mindfulness y Compasión.
- III. Estándares y Criterios de Buena Práctica para supervisores/mentores de profesores y formadores de Programas Basados en Mindfulness y Compasión (PBMC)<sup>i</sup>
- IV. Guía de buenas prácticas para facilitadores de retiros dirigidos a profesores y estudiantes de mindfulness y/o compasión

## **I. Criterios relacionados con la formación de profesores de los Programas**

### **Estandarizados Basados en Mindfulness y/o Compasión**

A. FORMACIÓN BÁSICA: La formación básica debería incluir lo siguiente:

1. Conocer en profundidad las prácticas de meditación claves del protocolo base (MBSR, MBCT, MSC, MBPM) de cada formación, tanto desde la práctica personal como en la guía de las mismas.
2. Haber completado la formación de manera rigurosa durante un mínimo de 1 año académico o 160 horas presenciales y haber sido supervisada según los requerimientos de la formación.

B. ENTRENAMIENTO O EXPERIENCIA PREVIA:

1. Una preparación profesional en salud física o mental, educación o asistencia social, o una experiencia de vida equivalente, reconocida por la organización dentro de la cual la enseñanza tomará lugar. Si se ofrece algún curso de mindfulness con una población clínica, se requiere que el profesional que lo facilite cuente con un adecuado entrenamiento clínico profesional, la experiencia clínica pertinente y la titulación específica legalmente requerida para trabajar con dicha población.

# ACUERDO DE MÍNIMOS DE LA RED ESPAÑOLA DE PROGRAMAS ESTANDARIZADOS BASADOS EN MINDFULNESS Y COMPASIÓN



[www.redprogramasmindfulness.org](http://www.redprogramasmindfulness.org)

2. Conocimiento y experiencia de las poblaciones a las que se facilitará el PEBMC. Una excepción sería facilitar con la ayuda de un compañero que si tenga la titulación y conocimiento de la población y que a su vez conozca también las prácticas de Mindfulness y/o Compasión. Lo anterior no es aplicable cuando el PEBMC sea una formación abierta ofrecida al público en general.
3. La enseñanza de los PEBMC requiere conocimientos de los procesos psico-biológicos subyacentes básicos, además de habilidades adquiridas de trabajo con grupos, especialmente en la creación de un entorno de aprendizaje seguro y que promueve retos de aprendizaje a la vez. Además, cada protocolo requerirá conocimientos específicos de los pilares que sustentan su enseñanza.
4. Requiere en el caso de que haya en el programa ejercicios físicos, conocimientos básicos de biomecánica y anatomía músculo-esquelética necesarios para saber guiar a los participantes en las posturas de meditación y yoga -u otras técnicas corporales suaves- y saber dar alternativas para evitar riesgos por lesiones.
5. Requiere, en caso de facilitar el PEBMC a poblaciones específicas, que el profesor cuente con la acreditación adecuada para dicha población, especialmente en lo que se refiere a poblaciones clínicas, sistema educativo y poblaciones especialmente vulnerables (discapacitados, en riesgo de exclusión social, etc).

## C. REQUISITOS PARA LA FORMACIÓN CONTINUA

1. Compromiso con la práctica personal de Mindfulness y/o Compasión:
  - 1.1. Práctica diaria formal e informal (30 minutos diarios, mínimo recomendado para la formal).
  - 1.2. Participación en retiros de silencio guiados de Mindfulness y/o Compasión, residenciales y de al menos 5 días, con una frecuencia mínima de una vez al año.
2. Participación en procesos de formación continua para seguir profundizando en su aprendizaje:

# ACUERDO DE MÍNIMOS DE LA RED ESPAÑOLA DE PROGRAMAS ESTANDARIZADOS BASADOS EN MINDFULNESS Y COMPASIÓN



[www.redprogramasmindfulness.org](http://www.redprogramasmindfulness.org)

- 2.1. Contacto continuado con otros colegas, practicantes de mindfulness y compasión como medio de compartir experiencias y aprender en comunidad. Con una frecuencia mínima de una vez al mes.
- 2.2. Supervisión regular con un profesor de mindfulness/compasión con experiencia (mentor/profesor certificado) incluyendo:
  - Oportunidad de reflexionar/ indagar en el proceso personal en relación con la práctica o la enseñanza
  - Recibir feedback periódico a través del aprendizaje entre pares y/o con mentor, mediante grabaciones de vídeo, supervisión presencial de la enseñanza y/o co-facilitación con feedback recíproco.
  - Supervisión o participación en grupo de estudio de casos clínicos dirigidos a profesionales de la Salud Mental que estén aplicando una intervención basada en Mindfulness y/o Compasión con población clínica.
  - La frecuencia de las supervisiones vendrá dada por los criterios de los programas estandarizados de mindfulness facilitados. Se recomienda un mínimo de 2 sesiones de supervisión anuales, de 60 minutos de duración cada una.
- 2.3. Un compromiso con su desarrollo como profesor mediante la participación de actividades de formación continuada para mantenerse al día de la evidencia científica, así como grabar y reflexionar sobre sus sesiones y participar en foros virtuales especializados.
- 2.4. Adherencia al código deontológico o marco ético apropiado al contexto y marco profesional específico, así como del programa específico.

# ACUERDO DE MÍNIMOS DE LA RED ESPAÑOLA DE PROGRAMAS ESTANDARIZADOS BASADOS EN MINDFULNESS Y COMPASIÓN



[www.redprogramasmindfulness.org](http://www.redprogramasmindfulness.org)

## II. Criterios relacionados con la formación de formadores de profesores de los Programas Estandarizados Basados en Mindfulness y Compasión.

A. COMPETENCIAS ADICIONALES: El formador de profesores de programas, además de cumplir todos los requisitos previos, tiene que cumplir recomendaciones y competencias adicionales. Los alumnos evalúan al formador con los mismos criterios con los que serán evaluados ellos mismos, esto constituye de por sí una forma de aprendizaje.

1. En el caso de querer ser formador de un PEBMC ya existente, se remitirá a los criterios establecidos por ese programa.
2. Haberse entrenado para ser formador de un programa MBI que esté validado por la investigación científica y a su vez esté estandarizado mediante un aprendizaje con un formador experimentado y que cumpla los criterios oportunos para impartir el citado MBI.
3. En el caso de proponer un PEBMC nuevo, se requiere haber enseñado al menos 16 cursos de un programa MBI (Intervenciones Basadas en Mindfulness) que esté validado por la investigación científica y a su vez esté estandarizado, a lo largo de un mínimo de 4 años. El nuevo programa propuesto también ha de contar con investigación empírica de calidad que avale su eficacia.
4. Ofrecer itinerarios de formación con un mínimo de 12 meses.
5. Se recomienda enseñar el PEMBC junto a profesores con diferentes niveles de experiencia docente.
6. Mantener una supervisión regular con relación a la enseñanza del programa y su interfaz con la práctica personal de Mindfulness y/o Compasión. Comprometerse en relaciones con un supervisor experimentado, o bien en pares, o grupos de trabajo con otros formadores, integrándose en una comunidad de aprendizaje.
7. Antes de comenzar a formar a profesionales se requiere haber asistido a un mínimo de 5 retiros de al menos 5 días de silencio. Una vez comenzada la impartición de la FMBC, se requiere, además,

# ACUERDO DE MÍNIMOS DE LA RED ESPAÑOLA DE PROGRAMAS ESTANDARIZADOS BASADOS EN MINDFULNESS Y COMPASIÓN



[www.redprogramasmindfulness.org](http://www.redprogramasmindfulness.org)

asistir a retiros de al menos 5 días, con una frecuencia mínima anual y de forma continuada que faciliten la profundización de la práctica.

8. Mantenerse actualizado respecto a la evidencia científica y el desarrollo de los PEBMC.

9. Estar actualizado de los métodos de evaluación de competencias y los criterios del mantenimiento de buenas prácticas de las FBMC, comprometiéndose a cumplir con las guías éticas de cada programa.

10. Conocer y comprender los antecedentes históricos, filosofía y prácticas de las tradiciones contemplativas y/o espirituales que subyacen a los PEBMC en los que se quiere formar a otros profesionales.

11. Mantener una orientación de trabajo en equipo y de cooperación, procurando estar integrado en un equipo de formadores y en contacto con otros formadores, trabajando en red en el contexto de la formación de profesionales de Mindfulness y/o Compasión en España.

12. Un conocimiento adquirido de forma experiencial de la complejidad del mindfulness y/o la compasión y su potencial de transformación.

13. Un conocimiento en profundidad de los objetivos e intenciones de todo el rango completo de componentes curriculares del FBMC en el que van a formar a formadores.

14. Comprender y tener la capacidad de entrenar a otros en los principios que giran en torno a la adaptación de los PEBMC a los diferentes contextos y poblaciones.

15. Tener habilidades adquiridas de trabajo con grupos, especialmente en la creación de un entorno seguro y que promueve retos de aprendizaje a la vez.

16. Tener habilidades necesarias para apoyar a los formandos a la hora de identificar sus fortalezas, así como sus necesidades de aprendizaje, y proporcionar feedback que les facilite nuevos aprendizajes.

17. Tener un claro entendimiento de la compleja interfaz entre los PEBMC enseñados en un contexto terapéutico y mindfulness enseñado en contextos tradicionales o culturales específicos y



# ACUERDO DE MÍNIMOS DE LA RED ESPAÑOLA DE PROGRAMAS ESTANDARIZADOS BASADOS EN MINDFULNESS Y COMPASIÓN



[www.redprogramasmindfulness.org](http://www.redprogramasmindfulness.org)

un compromiso de transparencia en relación a los contextos en los cuales la PEBMC está siendo ofrecida.

18. Ser un profesor de una FBMC con un nivel de competencia avanzado (*advanced*, según la escala del MBI:TAC) habiendo sido potencialmente evaluado por colegas expertos a través del uso del MBI:TAC o el MBI:TAC adaptado a programas de compasión, según los estándares de cada programa.

19. El formador de formadores trabajará dentro del código ético de su profesión y programa y mantendrá una especial consideración en relación a:

- Formar solo dentro de sus límites de competencia.
- Pedir a los formandos solo aquello que el formador se pide a sí mismo en relación a la práctica formal e informal.

### **III. Criterios de Buenas Prácticas para supervisores/mentores de profesores y formadores de Programas Estandarizados Basados en Mindfulness y Compasión (PEBMC)**

DEFINICIÓN DE LA SUPERVISIÓN/MENTORIZACIÓN<sup>1</sup> DE MINDFULNESS Y COMPASIÓN:

Es un espacio frecuente establecido entre un supervisor y alguien que es supervisado, pudiendo haber otro u otros profesionales que participan en la supervisión, y que permite reflexionar sobre la enseñanza basada en mindfulness y/o compasión realizada por el supervisado; facilita el desarrollo y permite al supervisado observar cómo el enseñar se interrelaciona con su práctica personal de mindfulness y con su propia vida. Este proceso está destinado a desarrollar integridad y seguridad

---

<sup>1</sup> Basados en “Good Practice Guidelines for Mindfulness-Based Supervisors of MBI Teachers” del UK Network for Mindfulness-Based Teacher Trainer Organisations (December 2016)



# ACUERDO DE MÍNIMOS DE LA RED ESPAÑOLA DE PROGRAMAS ESTANDARIZADOS BASADOS EN MINDFULNESS Y COMPASIÓN

[www.redprogramasmindfulness.org](http://www.redprogramasmindfulness.org)

y a profundizar en la comprensión y la efectividad de la aplicación de mindfulness y/o compasión del supervisor, tanto personalmente como en su vida laboral.

## A. ENSEÑANZA, ENTRENAMIENTO Y EXPERIENCIA BASADA EN MINDFULNESS Y COMPASIÓN

1. Los supervisores de profesores de mindfulness y/o compasión necesitan cumplir y adherirse a los apartados anteriores para profesores y formadores de profesores.
2. Además, los supervisores de profesores de mindfulness y/o compasión necesitan cumplir y adherirse a los siguientes requisitos.
  - Continuar enseñando cursos basados en mindfulness y/o compasión.
  - Haber tenido la responsabilidad completa de al menos nueve cursos basados en mindfulness y/o compasión de 8 semanas, durante al menos un mínimo de tres años.
  - Ser un profesor competente de cursos basados en mindfulness y/o compasión evaluado por otros profesores experimentados y potencialmente a través de los Criterios de Evaluación de la Enseñanza para las Intervenciones Basadas en Mindfulness (MBI: TAC).
  - Al supervisar a profesores principiantes, asegurarse de que están siguiendo el plan de estudios para el que han sido entrenados para transmitir.
  - Tener una relación de supervisión periódica de mindfulness y/o compasión sobre la práctica docente y su interrelación con la práctica personal de mindfulness y/o compasión y la supervisión de la supervisión (supervisión).
  - Asistir periódicamente a retiros de práctica en silencio (idealmente de un mínimo de 5 días) que faciliten la práctica de mindfulness y/o compasión en profundidad.
  - Mantenerse actualizado con la base de evidencia actual y en desarrollo de las intervenciones basadas en mindfulness y/o compasión, con un énfasis particular en el área de competencia de la supervisión.
  - Estar al día con los métodos actuales para la evaluación de la competencia de enseñanza basada en mindfulness y/o compasión y el mantenimiento de buenas prácticas.
  - Estar inmerso en la práctica y la comprensión de mindfulness y de la compasión, que se nutre tanto de los fundamentos científicos relevantes actuales y/o clínico-teóricos, así como

# ACUERDO DE MÍNIMOS DE LA RED ESPAÑOLA DE PROGRAMAS ESTANDARIZADOS BASADOS EN MINDFULNESS Y COMPASIÓN



[www.redprogramasmindfulness.org](http://www.redprogramasmindfulness.org)

de sus antecedentes históricos provenientes de las tradiciones espirituales y filosóficas relevantes, de las cuales el ejemplo más común es la tradición budista, aunque no el único.

- Pedirles a los principiantes sólo lo que se pide de uno mismo, en relación con la práctica informal y formal de mindfulness y/o compasión.

## B. LA SUPERVISIÓN BASADA EN MINDFULNESS Y COMPASIÓN: FORMACIÓN Y EXPERIENCIA

Los supervisores necesitan: haber completado una formación para la supervisión específica de mindfulness (mínimo 2 días) o tener una experiencia equivalente demostrable.

1. Trabajar dentro de un modelo de supervisión basada en mindfulness y/o compasión llevado a través de la indagación (ver: <http://link.springer.com/article/10.1007/s12671-014-0292-4>), así como también estar familiarizado con otros modelos de supervisión.
2. Estar familiarizado con el uso de los Criterios de Evaluación de la Enseñanza para las Intervenciones Basadas en Mindfulness (MBI:TAC) como ayuda para la supervisión.
3. Conocer los principios que influyen en el aprendizaje y el desarrollo de los individuos y grupos.
4. Incorporar experiencias y competencias que le hagan sensible a la diversidad y a la multiculturalidad de los seres vivos.
5. Tener constante estudio y orientación que apoye la profundización de la práctica personal de mindfulness y/o compasión del supervisor. Esto podría incluir entrevistas o reuniones con un maestro en retiros dirigido por un profesor. Un diálogo continuo con un maestro experimentado en la meditación y/u orientación y estudio con un supervisor experimentado de mindfulness y/o compasión, que posea estas habilidades y experiencia.
6. Tener un conocimiento profundo de las bases teóricas del enfoque de mindfulness y/o compasión que se enseña y de sus objetivos e intenciones, por ejemplo, MBSR / MBCT / MBPM / MSC, además de participar en actualizaciones periódicas por medio de lecturas, talleres, etc.
7. Sostener e impulsar el potencial de aprendizaje del supervisado, el supervisor encarna una autoridad compasiva y consciente de la vulnerabilidad del supervisado y de su proceso de desarrollo, comprometiéndose a supervisar con autenticidad y sinceridad y aportando feedback explícito y constructivo.

# ACUERDO DE MÍNIMOS DE LA RED ESPAÑOLA DE PROGRAMAS ESTANDARIZADOS BASADOS EN MINDFULNESS Y COMPASIÓN



[www.redprogramasmindfulness.org](http://www.redprogramasmindfulness.org)

8. Identificar sus propias proyecciones y límites respecto al conocimiento especializado y a la experiencia, al contexto y a su propia práctica de mindfulness y/o compasión.

## C. LA SUPERVISIÓN BASADA EN MINDFULNESS Y COMPASIÓN DENTRO DE CONTEXTOS CLÍNICOS

1. El o la supervisora deberá de estar capacitado para el área clínica en la que realice la supervisión.
2. En el caso de que una supervisora no esté capacitada o calificada dentro del campo clínico en el que se lleve a cabo la supervisión, el supervisor limitará su supervisión a las áreas no clínicas del contenido y el proceso de mindfulness y/o compasión.
3. La responsabilidad clínica estará a cargo de una supervisora clínica independiente de acuerdo con las disposiciones establecidas por el empleador o la organización del supervisado, y esto debe estar claramente detallado en el contrato de supervisión.
4. Puede haber ocasiones en las que el supervisor y el supervisor clínico sean la misma persona.

## D. COMPETENCIAS ESPECÍFICAS PARA LA SUPERVISIÓN BASADA EN MINDFULNESS Y COMPASIÓN

1. Conocimiento y comprensión de la práctica ética y profesional.
2. Conocimiento y comprensión del programa que se enseña, por ejemplo, MBSR / MBCT / MBPM / MSC.
3. Comprensión de los temas clave en el trabajo con la diversidad.
4. Capacidad para establecer convenios generales de supervisión, identificando, adaptando y teniendo en cuenta:
  - La naturaleza del trabajo, el contexto y las habilidades especializadas requeridas (por ejemplo, trabajo con cáncer, dolor crónico, supervisión de estudiantes de un máster).
  - El contexto organizativo (Servicio Nacional de Salud, sector del voluntariado, práctica privada, educación, sector laboral, etc.).
  - La práctica de mindfulness y/o compasión del supervisado y sus necesidades de desarrollo respecto a la enseñanza de mindfulness y/o compasión.
5. Habilidad para desarrollar y mantener un acuerdo de trabajo.

# ACUERDO DE MÍNIMOS DE LA RED ESPAÑOLA DE PROGRAMAS ESTANDARIZADOS BASADOS EN MINDFULNESS Y COMPASIÓN



[www.redprogramasmindfulness.org](http://www.redprogramasmindfulness.org)

6. Capacidad para crear un ambiente de aprendizaje seguro y estimulante, en donde los aspectos educativos, de apoyo y éticos de la supervisión estén equilibrados según sea necesario.
7. Poder encarnar y recurrir a la propia práctica de mindfulness y/o compasión al emplear un proceso de indagación que facilite el aprendizaje del supervisado.
8. Capacidad para supervisar y orientar el desarrollo de la práctica personal de mindfulness y/o compasión del supervisado, relacionando ésta con el trabajo y la vida del propio supervisado.
9. Habilidad para facilitar a la persona supervisada la capacidad de presentar un material de supervisión apropiado y de poder reflexionar sobre él, utilizando la sesión de supervisión de manera efectiva.
10. Habilidad para apoyar al supervisado en la identificación de sus fortalezas y de sus necesidades de aprendizaje, además de proporcionarle una retroalimentación que le facilite el nuevo aprendizaje.
11. Capacidad para dar una retroalimentación precisa y constructiva y para cuestionar, cuando sea necesario, las prácticas que no se ajusten a los criterios o no sean saludables.
12. Habilidad para realizar la supervisión en diferentes formatos y a través de diferentes medios: en grupo, individualmente, por teléfono, Zoom, Skype y cara a cara.
13. Capacidad para incorporar a la supervisión la observación directa y/o la observación a través de grabaciones de la enseñanza del supervisado.
14. Habilidad para reflexionar sobre su propio trabajo como supervisor y para identificar sus propias necesidades de capacitación y supervisión.

## **IV Guía De Buenas Prácticas para facilitadores de retiros dirigidos a profesores y estudiantes de Mindfulness y/o Compasión**

Criterios adaptados de los estándares establecidos por el Mindfulness Network-CIC, en consulta, a su vez con la “Red del Reino Unido para Organizaciones de Formadores de Profesores basados en Mindfulness” (UK Network for Mindfulness-Based Teacher Training Organisations).



# ACUERDO DE MÍNIMOS DE LA RED ESPAÑOLA DE PROGRAMAS ESTANDARIZADOS BASADOS EN MINDFULNESS Y COMPASIÓN

[www.redprogramasmindfulness.org](http://www.redprogramasmindfulness.org)

Los retiros dirigidos a profesores y estudiantes de mindfulness y/o compasión ofrecen a los participantes la oportunidad de profundizar en su práctica personal y desarrollar la presencia, en un entorno de apoyo y con la guía de maestros experimentados.

Estos retiros se desarrollan en silencio, con prácticas continuadas a lo largo del día, alternándolas con periodos de reflexión y descanso, también en silencio, para favorecer la observación de la experiencia.

Las charlas y elementos didácticos son mínimos y tienen como propósito apoyar la práctica y estimular la reflexión.

A. Las personas que guían /facilitan retiros para profesores y estudiantes de Mindfulness y Compasión deben:

1. Cumplir con los criterios de buenas prácticas para formadores de profesores de la Red española de programas estandarizados basados en mindfulness y/o compasión, (apartado II de este documento) o bien colaborar en la guía del retiro con un colega que cumpla con estos criterios<sup>2</sup>.
2. Tener una extensa y completa formación en el marco teórico de mindfulness y/o compasión tanto en su contexto budista como contemporáneo.
3. Estar comprometidos en un proceso de supervisión y mentorización de su propia práctica personal de mindfulness y/o compasión.
4. Haber participado regularmente de forma personal en retiros de mindfulness y /o compasión durante un período de al menos 5 años.
5. Haberse capacitado junto a un profesor senior, experimentado en retiros de mindfulness y/o compasión.
6. Tener competencias bien desarrolladas en:
  - Sostener y trabajar hábilmente y de manera receptiva con procesos grupales.

---

<sup>2</sup> Es importante tener en cuenta la riqueza y diversidad de retiros organizados por instituciones enraizadas en las distintas tradiciones contemplativas. Se considera pertinente que los retiros de meditación y silencio sean facilitados por maestros o profesores vinculados a Escuelas o instituciones con una trayectoria y experiencia sedimentada en la facilitación de estos retiros. Queda a criterio de las instituciones que velan por la integridad de los PEBMC, el reconocimiento último de la idoneidad de estos retiros como práctica útil para sus correspondientes programas

# ACUERDO DE MÍNIMOS DE LA RED ESPAÑOLA DE PROGRAMAS ESTANDARIZADOS BASADOS EN MINDFULNESS Y COMPASIÓN



[www.redprogramasmindfulness.org](http://www.redprogramasmindfulness.org)

- Habilidades interpersonales y relacionales.
  - Comprender y ayudar a las personas a trabajar con los distintos estados meditativos que aparecen y se desarrollan en contextos de retiro
  - Elaborar y transmitir elementos didácticos claves sobre la práctica de mindfulness y/o compasión.
  - Mantener los principios éticos que favorecen la seguridad en un contexto de práctica residencial (no consumo de tóxicos, cultura de silencio, conductas apropiadas, etc.)
  - Comprender y gestionar los desafíos y vulnerabilidades de salud mental que puedan aparecer: selección previa rigurosa de los participantes y mantenimiento de un contexto de práctica basado en la seguridad emocional.
7. Re-contextualizar la enseñanza de las tradiciones contemplativas en un lenguaje y contexto cotidiano y aconfesional.
-

# ACUERDO DE MÍNIMOS DE LA RED ESPAÑOLA DE PROGRAMAS ESTANDARIZADOS BASADOS EN MINDFULNESS Y COMPASIÓN



[www.redprogramasmindfulness.org](http://www.redprogramasmindfulness.org)

## DOCUMENTO ELABORADO Y FIRMADO POR:

- Estrella Fernández (Profesora certificada de MBCT, Responsable nacional de Formación de Profesores del programa MBCT del CMRP de la Universidad de Bangor)
- Dharmakirti Zuazquita (Profesor certificado de MBPM, Responsable nacional de Formación de Profesores del programa MBPM)
- Marta Alonso (Profesora certificada de MSC, Responsable nacional de Formación de Profesores del programa MSC)
- Silamani Guirao Goris (Profesor certificado de MBPM, Responsable nacional de Formación de Profesores del programa MBPM)
- Beatriz Rodríguez Vega (Profesora Certificada del Programa MBSR por el CFM-de la Universidad de Massachussets y formadora de profesores)
- Carola García (Profesora certificada de MBSR por el CFM-de la Universidad de Massachussets y formadora de profesores)
- Gaëtane Hermans (Profesora certificada de MBSR por el CFM-de la Universidad de Massachussets)
- Guillermo Myro (Profesor Certificado de MBSR por el CFM-de la Universidad de Massachussets)

## ORGANIZACIONES FIRMANTES:

[Respira Vida BreathWorks](#)

[MBCT Spain](#)

[MSC España](#)

[Red de profesores MBSR de España](#)

[Escuela de Mindfulness de la Universidad Autónoma de Madrid UAM](#)

## ORGANIZACIONES QUE APOYAN:

[The Mindfulness Network](#)

[Center for Mindful Selfcompassion](#)

[CMRP/MN de la Universidad de Bangor](#)

[Breathworks](#)