



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

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

Primera Versión aprobada: mayo de 2016

Segunda Versión: julio 2018

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.
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 psicobiológicos 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:
 - 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.