



# **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**

### **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).

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>1</sup>.
  2. Tener una extensa y completa formación en el marco teórico de mindfulness y/o compasión tanto en su contexto budista como contemporáneo.

---

<sup>1</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

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.
  - 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.