



# **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**

### **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 y a profundizar en la comprensión y la efectividad de la aplicación de mindfulness y/o compasión del supervisado, 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.

---

<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)

- 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 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.
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.
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.