

# Red Española de Programas Estandarizados de Mindfulness y Compasión

## CÓMO ELEGIR UN PROFESOR DE MINDFULNESS Y/O COMPASIÓN



MSC MBCT MBSR MBPM

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

## COMO ELEGIR UN PROFESOR que ME GUÍE EN EL ENTRENAMIENTO EN MINDFULNESS Y/O COMPASIÓN

Las prácticas de Mindfulness y Compasión han adquirido una enorme popularidad en la última década. Su auge responde tanto a la necesidad de encontrar espacios de calma, serenidad y autocuidado en un mundo cada vez más incierto y demandante, como al desarrollo de la investigación que avala su eficacia.

El propósito de este documento es orientarte para que puedas establecer tus propios criterios de elección de un profesor de Mindfulness y Compasión en los contextos psicoeducativos.

Tomar una decisión bien informada requiere:

- a) Conocer qué es y qué no es Mindfulness y Compasión.
- b) Conocer los contextos de intervención.
- c) Conocer la trayectoria para elegir una intervención adecuada para ti.
- d) Conocer las características que hacen que un profesor sea idóneo para ti.

### A) QUÉ ES Y QUÉ NO ES MINDFULNESS Y COMPASIÓN

Jon Kabat-Zinn define mindfulness como *“la conciencia que aparece al prestar atención deliberadamente, en el momento presente y sin juzgar, a cómo se despliega la experiencia momento a momento”*.

Paul Gilbert define la compasión como *“una bondad básica con una conciencia profunda del sufrimiento propio y de otros seres vivos, que se complementa con el deseo e intento de aliviarlo”*.

Cualquier intervención de mindfulness lleva implícita la compasión y la compasión no es posible sin la presencia de mindfulness. Ambas son inseparables.

Existen falsas creencias y expectativas erróneas en relación con mindfulness y compasión.

# Red Española de Programas Estandarizados de Mindfulness y Compasión

## CÓMO ELEGIR UN PROFESOR DE MINDFULNESS Y/O COMPASIÓN



MSC MBCT MBSR MBPM

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

### Falsas creencias sobre mindfulness

- **Mindfulness es relajación:** podemos experimentar calma y relajación mientras practicamos, pero el propósito es notar cualquier experiencia que tengamos. Y no siempre son relajantes.
- **Mindfulness es ausencia de pensamientos:** el objetivo no es vaciar la mente, sino aprender a hacernos conscientes de los pensamientos sin reaccionar a ellos.
- **Mindfulness es religión o tiene connotaciones religiosas:** las prácticas son totalmente laicas, aptas para cualquier persona independientemente de sus creencias o religión.
- **Mindfulness es la panacea o una cura instantánea:** aunque los beneficios están sólidamente demostrados, es un trabajo a largo plazo y no siempre es conveniente.
- **Mindfulness es separarte o desconectar del mundo:** bien al contrario, mindfulness permite conectarnos y abrirnos a la vida tal como es.
- **Mindfulness es ignorar el pasado y/o el futuro:** Cuando conectamos con el presente en Mindfulness se incluye la comprensión del pasado y el compromiso hacia el futuro. Mindfulness es comprender y conectar cómo el pasado condiciona el presente y cómo el presente condiciona el futuro. Es vivir con intención.

### Falsas creencias sobre compasión

- **La compasión es como lástima.** La lástima supone situar a la persona que la siente en un plano de superioridad distanciándose de la persona que sufre. Sin embargo, la compasión nos sitúa en un plano horizontal

# Red Española de Programas Estandarizados de Mindfulness y Compasión

## CÓMO ELEGIR UN PROFESOR DE MINDFULNESS Y/O COMPASIÓN



MSC MBCT MBSR MBPM

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

con la persona y aparece una actitud empática con resonancia hacia su sufrimiento.

- **La compasión es débil.** La investigación muestra que la compasión es una fuerza que da resiliencia para enfrentar la dificultad.
- **La compasión nos aleja de nuestras metas.** Las personas compasivas tienden a prestar más atención y apoyo a los demás según la investigación. Al reconocer las dificultades y que se cometen errores nos ayuda a motivarnos y motivar a los demás a alcanzar sus metas.

### B. CONOCER LOS CONTEXTOS DE INTERVENCIÓN

Las intervenciones basadas en Mindfulness y Compasión se pueden utilizar al menos en tres contextos de enseñanza diferentes:

- El espiritual, un contexto que tiene una tradición sedimentada en su enseñanza y con pedagogías basadas en las diferentes tradiciones contemplativas.
- El contexto clínico (para el tratamiento de trastornos psicológicos, depresión, ansiedad, ...)
- El contexto psicoeducativo (entorno escolar, organizacional o de crecimiento personal).

Cada uno de estos contextos, requiere profesionales con formaciones diferentes: en el caso del contexto espiritual, maestros de meditación; en el caso del contexto psicoeducativo, profesionales/instructores formados en mindfulness y compasión y expertos en el entorno donde lo vayan a aplicar (alguien del mundo de la empresa cuando se enseña en el ámbito organizacional, o un profesor en el ámbito escolar) y, finalmente, en el contexto clínico, terapeutas, psicólogos y profesionales de la salud con formación en mindfulness y/o compasión.

Es fundamental que a la hora de seleccionar un profesor de mindfulness se conozcan el contexto en que se desea recibir asesoramiento. Recibir asesoramiento y guía en un contexto para el que el profesor no está formado y tiene la experiencia adecuada puede ser peligroso. Nos es pertinente que maestros de meditación trabajen en contextos clínicos sin la preparación adecuada, o que del mismo modo personas sin la preparación idónea trabajen en contextos espirituales.

# Red Española de Programas Estandarizados de Mindfulness y Compasión

## CÓMO ELEGIR UN PROFESOR DE MINDFULNESS Y/O COMPASIÓN



MSC MBCT MBSR MBPM

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

Si lo que se desea es tener orientación en un contexto espiritual, debería obtenerse la guía de un maestro de una tradición que sea acorde con nuestros lineamientos espirituales.

Si lo que se desea es tener un asesoramiento terapéutico debería seleccionarse un profesional que clínicamente esté capacitado para poder intervenir terapéuticamente y que adicionalmente tenga una formación específica en la facilitación de mindfulness y/o compasión. Para ello quizá nos pueden ser útiles las orientaciones que se proporcionan más adelante sobre las intervenciones y profesores que facilitan mindfulness y/o compasión en contextos psico-educativos.

Dentro del contexto psicoeducativo se encuentran los programas estandarizados.

### B.1. LOS PROGRAMAS ESTANDARIZADOS:

Los programas estandarizados de Mindfulness y/o compasión son intervenciones que se basan en la evidencia científica. Lo más habitual es que este tipo de programas tengan una duración aproximada de 8 o 9 sesiones, y aplican de forma estructurada diferentes tipos de contenidos con un propósito determinado. Estos programas cuentan con una definición curricular estandarizada de las prácticas que se van a aplicar durante la duración del protocolo.

Para ser un facilitador de estos programas habitualmente se requiere de una formación específica ajustada a [unos estándares](#) y que faculta a los profesores para poder enseñarlos.

Ejemplos de estos programas son los protocolos [MBCT, MBPM, MSC o MBSR](#).

Una característica común de todos los profesores que facilitan estos programas es la necesidad de una práctica personal habitual y un entrenamiento continuo para poder impartirlos. Puedes consultar algunos de estos criterios de buenas prácticas en el siguiente [documento](#).

**El alcance de este documento se limita a la orientación sobre intervenciones basadas en mindfulness y compasión en un entorno psico-educativo (autogestión personal sin finalidad clínica para el alivio del malestar y el fomento del bienestar y crecimiento personal).**

# Red Española de Programas Estandarizados de Mindfulness y Compasión

## CÓMO ELEGIR UN PROFESOR DE MINDFULNESS Y/O COMPASIÓN



MSC MBCT MBSR MBPM

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

### C) CONOCER LA TRAYECTORIA PARA ELEGIR UNA INTERVENCIÓN ADECUADA PARA TI.

Para poder evaluar la calidad e idoneidad de una intervención es importante reflexionar en varios ámbitos:

#### 1. ¿Qué estamos buscando?

La primera pregunta es plantearse qué es lo que estamos buscando. ¿Buscamos un acompañamiento terapéutico o estamos buscando un entrenamiento para el desarrollo personal?

- **Si es un acompañamiento terapéutico**  
Enfocar mi búsqueda en profesionales cualificados para ello. Los programas de Mindfulness y compasión no están orientados con fines de acompañamiento terapéutico.
- **Si es un entrenamiento para el desarrollo personal**
  - **Sobre la intervención**
    - **¿Cuál es el propósito de la intervención?**  
Dentro de los programas estandarizados hay diferentes enfoques de aprendizaje. Deberíamos buscar una intervención que se ajuste a nuestras necesidades (manejo del estrés, dolor, autocompasión...)
    - **¿Qué aval científico tiene la intervención?**  
Los resultados de las investigaciones pueden ser una referencia igualmente sobre el impacto cualitativo de la intervención. Cada intervención que tenga una historia de publicación científica, investigación y resultados suelen ser intervenciones destinadas a entrenar, con un protocolo estricto y que pueden ser reproducidas.
  - **Sobre el profesor**
    - **¿Cuáles son las competencias, formación y experiencia que tiene?**  
Más adelante tienes un apartado D que explora este punto.

# Red Española de Programas Estandarizados de Mindfulness y Compasión

## CÓMO ELEGIR UN PROFESOR DE MINDFULNESS Y/O COMPASIÓN



MSC MBCT MBSR MBPM

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

### D) CONOCER LAS CARACTERÍSTICAS QUE HACEN QUE UN PROFESOR SEA IDÓNEO PARA TI.

¿Cuales son las principales características que podemos esperar de un profesor de Mindfulness y compasión?

**Práctica personal de meditación:** El primero sería conocer su práctica personal de meditación. No hace falta preguntar su dirección espiritual, pero si su disciplina y compromiso con la práctica de las meditaciones contemplativas.

**Currículum de formación en Mindfulness:** Saber cuál ha sido el recorrido formativo del profesor ayudará a encontrar un profesor que ha sido correctamente entrenado y formado para poder impartir / compartir este conocimiento tanto en grupo como en sesiones individuales.

También la **formación adecuada** del profesor ayudará en dos puntos:

- Tener la seguridad de que una entidad (escuela, universidad, etc.) acredita el conocimiento y la formación de este profesor.
- Saber si el profesor corresponde o ofrece el tipo de intervención buscada y si tiene experiencia en la demanda que tienes.

Sobre las **credenciales y competencias** del profesor podemos tomar en consideración las formaciones continuas y otros tipos de formación y retiros que tiene. De nuevo este conocimiento ayudará a tener una idea más precisa de la cualificación y orientación del profesor.

Dentro de este marco de competencia podemos incluir **los años de experiencias**. Sabemos que Mindfulness y compasión se basa en la práctica de meditación y tener en cuenta los años de práctica ayudan a saber el recorrido y el compromiso de la persona.

Dentro de este apartado es importante igualmente dejar la parte teórica y del currículum para simplemente **observar si una/o se siente a gusto con el/ella**. Es importante hablar o conectar con el profesor para sentir si te inspira confianza y profesionalidad antes de empezar un curso. Será un momento donde se puede compartir mucho; sentir un vínculo seguro será primordial para motivarte, ayudarte y acompañarte.

# Red Española de Programas Estandarizados de Mindfulness y Compasión

## CÓMO ELEGIR UN PROFESOR DE MINDFULNESS Y/O COMPASIÓN



MSC MBCT MBSR MBPM

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

### ¿Qué es importante preguntar para poder tomar una decisión antes de elegir su curso/programa?

A continuación, te sugerimos una lista de preguntas que podrías hacer tanto al profesor como a ti. Con estas preguntas podrás tener seguridad y claridad sobre el profesor que eliges, aunque tu sentimiento de confianza y de acogida puede ser decisivo.

Cómo sientes en ti que esta persona encarna Mindfulness y Compasión más allá de las respuestas teóricas.

#### Al profesor

- ¿Qué formación tiene?
- ¿Cómo es su práctica en la vida cotidiana?
- ¿Tiene competencia para impartir este programa? (centros competentes)
- ¿Cuál es su certificación oficial?
- ¿Se ha comprobado la eficacia de la intervención/programa que utiliza?
- ¿Cuántos años hace que imparte el programa?
- ¿Áreas de experiencia particular? (antecedentes profesionales)
- ¿Este profesor está capacitado para lo que yo busco?

#### A ti mismo/a

- ¿Cuales son mis motivaciones?
- ¿Busco curso o terapia?
- ¿Qué tiempo puedo y quiero dedicar a la formación?
- ¿Quiero un aprendizaje personal o formarme como profesional?
- ¿Es ahora el mejor momento para hacer este aprendizaje?
- ¿Cuales son mis expectativas de este curso?
- Si estoy en tratamiento con un terapeuta en este momento ¿Se lo he comentado?
- ¿Siento confianza en el profesor que va impartir el programa?
- ¿Qué dudas tengo sobre el programa?
- ¿Tengo claro que es una formación que no tiene influencia sobre mi espiritualidad y creencias personales?

### ANEXO I

# Red Española de Programas Estandarizados de Mindfulness y Compasión

CÓMO ELEGIR UN PROFESOR DE MINDFULNESS Y/O COMPASIÓN



MSC MBCT MBSR MBPM

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

## DIRECTORIOS DISPONIBLES DE LOS PROFESORES QUE IMPARTEN PROGRAMAS ESTANDARIZADOS DE MINDFULNESS y COMPASIÓN

MBCT:

MBPM: <https://www.respiravida.net/profesores>

MBSR (Universidad de Brown): <https://www.brown.edu/public-health/mindfulness/learn-more/mbsr-teacher-recognition>

MSC: