

ESTÁNDARES Y CRITERIOS PARA LOS PROGRAMAS DE CERTIFICACIÓN Y FORMACIÓN DOCENTE DEL PBMC

www.redprogramasmindfulness.org



Dominio	Área dentro del dominio	Descripción del área
Criterios Básicos de un Programa Estandarizado	Propósito de Programa	Promover una relación diferente con la experiencia, desde la evitación hacia la aproximación y la aceptación y con uno mismo (el experimentador) desde la autocritica y el abandono hacia la bondad y la amabilidad.
	Fundamentos del programa	El programa está fundamentado en teorías y prácticas que se basan en una confluencia de tradiciones contemplativas, ciencia y las principales disciplinas de la medicina, la psicología y la educación; y se halla respaldado por un modelo de experiencia humana que aborda las causas del sufrimiento y los medios para aliviarlo
	Contenidos del programa	El programa se basa en contenidos que apoyan el desarrollo de cualidades como la alegría, la compasión, la sabiduría, la ecuanimidad y una mayor autorregulación atencional, emocional y conductual
	Metodología del programa	El programa involucra a los participantes en un entrenamiento intensivo sostenido en la práctica de la meditación consciente, en un proceso de aprendizaje experimental basado en la investigación y en ejercicios para comprender
	Cuerpo de investigación	El programa está fundamentado en un cuerpo de investigación y su eficacia está mostrada con estudios de investigación publicados en revistas científicas indexadas en catálogos internacionales.
	Estándares de Formación	Currículum Formativo: El programa se encuentra estandarizado y cuenta con notas y descripciones claras y precisas del currículo formativo, debiendo tener establecido el modo en que los profesores van a poder facilitar el programa y asumiendo el conjunto de estándares de formación de profesores.
		Código Deontológico: El programa tiene un código deontológico claro y estructurado que se da a conocer al profesor en el entrenamiento fundacional.
		Criterios de Formadores de Profesores: El programa de formación forma a los profesionales en los conceptos, y practicas formales e informales que caracterizan al protocolo estandarizado. Los formadores de profesores del programa tendrían que ajustarse a los criterios establecidos, más abajo para la formación de formadores.
		Conocimiento y formación especializada para poblaciones específicas: La formación en el protocolo bien facilita, bien exige previamente conocimiento y experiencia de las poblaciones a las que se impartirá el protocolo, contemplando las características de las poblaciones específicas, y 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).

ESTÁNDARES Y CRITERIOS PARA LOS PROGRAMAS DE CERTIFICACIÓN Y FORMACIÓN DOCENTE DEL PBMC

www.redprogramasmindfulness.org



		Formación en procesos psicobiológicos básicos: La formación en el protocolo facilita una psicoeducación en los 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
		Práctica personal continuada: Se requiere de forma periódica el compromiso con la práctica personal de Mindfulness y/o Compasión que tienen los profesores que facilitan dicho programa.
		Retiros de silencio anuales: Se requiere de forma periódica el compromiso con la realización de retiros de meditación y silencio de al menos 5 días con carácter anual
		Supervisión de los profesores: Se requiere que los profesores tengan un compromiso con una supervisión regular
		Criterios de Formadores de Profesores: El programa de formación forma a los profesionales en los conceptos, y practicas formales e informales que caracterizan al protocolo estandarizado. Los formadores de profesores del programa tendrían que ajustarse a los criterios establecidos, más abajo para la formación de formadores.
		Conocimiento y formación especializada para poblaciones específicas: La formación en el protocolo bien facilita, bien exige previamente conocimiento y experiencia de las poblaciones a las que se impartirá el protocolo, contemplando las características de las poblaciones específicas, y 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).
		Formación en procesos psicobiológicos básicos: La formación en el protocolo facilita una psicoeducación en los 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
		Práctica personal continuada: Se requiere de forma periódica el compromiso con la práctica personal de Mindfulness y/o Compasión que tienen los profesores que facilitan dicho programa.
Pre-requisitos para entrar en el programa de formación	Práctica formal e informal y /o movimientos conscientes	Práctica personal formal e informal de atención plena y estudio de atención plena y/o compasión (tradiciones de sabiduría, budismo y dharma universal), y/o con un mínimo de 1 año de práctica de movimiento consciente (por ejemplo, Mindful Hatha Yoga, Chi Gong, Tai Chi), al menos durante un año previo a la formación de profesores.
	PBMC de 8 semanas	Haber finalizado un curso PBMC de 8 semanas (especialmente en el PBMC que se desea enseñar), como alumno con la asistencia, actitud y aprovechamiento adecuados.

ESTÁNDARES Y CRITERIOS PARA LOS PROGRAMAS DE CERTIFICACIÓN Y FORMACIÓN DOCENTE DEL PBMC

www.redprogramasmindfulness.org



	Antecedentes profesionales	Si el programa va a ser aplicado en una población específica se requiere una formación profesional previa especializada en esa población: Título de posgrado profesional o finalización equivalente de un programa de capacitación profesional y experiencia laboral en el campo (por lo general, ciencias de la salud, psicología, medicina, enfermería o educación, pero también se pueden aceptar otros campos). Se recomienda experiencia en trabajo y dinámica de grupos. Se recomienda un mínimo de tres años de experiencia laboral en el campo de la profesión.
	Práctica Intensiva	Experiencia previa en retiros de práctica intensiva en silencio (mínimo 1 día).
	Compromiso	Compromiso con la práctica y el estudio personal continuos
Itinerarios de Formación	Las diferentes partes de un itinerario de capacitación encajan y forman un programa completo. La formación se puede seguir a través de un itinerario, modular y/o en diferentes institutos/ organizaciones de formación acreditados.	Cualquier programa de capacitación debe ofrecer la teoría, la justificación y las intenciones que sustentan el PBMC que se enseña con cantidades significativas de aprendizaje experiencial, junto con tiempo suficiente para reflexionar, dar y recibir comentarios de uno mismo, de los compañeros y de los formadores. Un programa de formación incluye la supervisión a través de los propios formadores o de supervisores externos cualificados. La co-enseñanza puede ser parte del itinerario, aunque nunca puede reemplazar la supervisión o a un programa completo de capacitación. La finalización o certificación de un itinerario de capacitación docente de PBMC indica la preparación para enseñar este PBMC en particular, pero no indica el permiso para capacitar a otros profesores.

ESTÁNDARES Y CRITERIOS PARA LOS PROGRAMAS DE CERTIFICACIÓN Y FORMACIÓN DOCENTE DEL PBMC

www.redprogramasmindfulness.org



<p>Cualificación de los profesores</p>	<p>La cualificación del profesor es continua, sujeta a evaluaciones y horas de contacto transparentes y en vivo para obtener la cualificación básica</p>	<p>Las competencias de los docentes están sujetas a un desarrollo profesional constante, con diferentes niveles de entrenamiento, adquisición y desarrollo, que quedan reflejadas en distintas designaciones. Un ejemplo de estas designaciones (puede variar en los diferentes itinerarios) podrían ser:</p> <ul style="list-style-type: none"> — Profesor entrenado (Nivel 1): el aprendiz ha completado la capacitación básica y puede comenzar a enseñar programas introductorios; algunos PBMC permitirán y alentarán al maestro a comenzar a enseñar PBMC completo — Profesor certificado (Nivel 2): más experimentado; puede estar certificado si el PBMC en particular incluye la certificación; tenga en cuenta que la formación y el desarrollo continuos se asumen y se entienden — Profesor Senior (Nivel 3): con mucha experiencia; certificado si PBMC incluye elemento de certificación; también puede tener competencia en algunos componentes de capacitación, como supervisión o tutoría <p>Las competencias se evalúan en los procesos descritos a continuación. Estos niveles se ofrecen tal como se describen y se pueden adaptar a los contextos nacionales/regionales.</p>
<p>Nivel 1 *</p> <p><i>* Algunos programas por diseño curricular pueden no ofrecer este nivel de cualificación</i></p>	<p>Horas de entrenamiento en vivo para obtener la cualificación básica: entrenamiento fundacional</p>	<p>Antes de comenzar a enseñar un programa, el profesor tiene que obtener una cualificación básica con un mínimo de 120-200 horas aproximadamente de entrenamiento fundacional. Esta cualificación básica sería el punto de partida para el desarrollo profesional como profesorado de PBMC.</p> <p>Por ejemplo: Formación que consiste en la participación en un curso de 8 semanas (16 horas), formación intensiva del profesorado (100 horas), lectura y preparación (6 horas), etc. Este desglose preciso variará de un itinerario a otro, pero se requiere un mínimo de 120 horas.</p>
	<p>Retiro de práctica</p>	<p>Un retiro de silencio (Práctica de Meditación Residencial Intensiva) de 5 a 7 días debe ser una parte integral de la trayectoria de entrenamiento. (Retiros realizados que siguen la guía de buenas prácticas para facilitadores de retiros dirigidos a profesores y estudiantes de mindfulness y/o compasión)</p>

ESTÁNDARES Y CRITERIOS PARA LOS PROGRAMAS DE CERTIFICACIÓN Y FORMACIÓN DOCENTE DEL PBMC

www.redprogramasmindfulness.org



<p>Nivel 2</p>	<p>Los siguientes criterios deben cumplirse independientemente de la forma en que las organizaciones de formación los faciliten.</p>	<p>El profesorado avanzado requiere una formación sustancial y un período más largo de maduración de la experiencia docente.</p>
	<p>Criterios para la certificación</p>	<p>Haber realizado una formación y/o práctica docente adicional de al menos 120 horas adicionales, incluida la supervisión y presentación de evidencias.</p>
	<p>Contenido del entrenamiento</p>	<p>Componentes cruciales del programa:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Familiarización y análisis de los elementos del plan de estudios (temas, prácticas, elementos de presentación, actividades de aprendizaje y proceso de grupo) tanto en clases individuales como en el programa en su conjunto. • Encarnación de la atención plena. • La habilidad y el arte de guiar la práctica formal e informal. • La teoría y práctica (desarrollo de habilidades) de la entrega de elementos psicoeducativos de MBP • La teoría y la práctica de facilitar la indagación • Bases teóricas del programa • Teoría y práctica de mantener un entorno de aprendizaje grupal seguro • Autorreflexión (que puede incluir escritura, video, audio y otros medios o medios de expresión) • Dar y recibir retroalimentación con uno mismo, compañeros e instructores • Supervisión (puede subcontratarse si no la proporciona la organización de formación)
	<p>Requisitos para completar el programa de capacitación del Paso 2</p>	<p>Docencia: Haber acumulado experiencia en la impartición de cursos y al menos uno totalmente supervisado. (ver condiciones del itinerario de cada programa)</p> <p>Autorreflexión personal sobre el proceso de enseñanza y competencias</p> <p>Práctica de retiro (Práctica de meditación residencial intensiva): al menos 2 retiros de 5 a 7 días cada uno o (la duración mínima de 5 días, puede estar compuesto por 2 retiros de 2 1/2 días por año si el maestro tiene niños pequeños o si no hay retiros más largos disponibles localmente). Estos retiros deben ser silenciosos, dirigidos por un maestro en atención plena y/o compasión o tradición budista (Vipassana, Zen, Triratna, Theravada...).</p>

ESTÁNDARES Y CRITERIOS PARA LOS PROGRAMAS DE CERTIFICACIÓN Y FORMACIÓN DOCENTE DEL PBMC

www.redprogramasmindfulness.org



	<p>Criteria para la certificación</p>	<p>Reflexión posterior a la supervisión: reflexión y evaluación de uno mismo a partir de la experiencia de supervisión. Incluye evaluación del supervisor</p> <p>Declaración personal/reflexión sobre la enseñanza: reflexión escrita sobre el viaje personal de la práctica de la atención plena y el movimiento consciente, y sobre la enseñanza de los cursos propios</p> <p>Preparación de todos los materiales didácticos (Manual y/o tareas de práctica en casa, planes de clase, archivos de audio, etc.)</p> <p>Recomendaciones: de estudiantes, colegas, supervisor y/o (co-)profesores</p> <p>Grabaciones de audio de todas las prácticas formales guiadas a medida que se producen para los participantes del programa.</p> <p>Grabaciones de video de la enseñanza de la clase (según lo requiera el MBP individual) u observadas directamente por el maestro senior/entrenador Todos los materiales son revisados y certificados por la organización de formación de profesores.</p>
<p>Nivel 3:</p>	<p>Criteria mínimos que deben cumplirse</p>	<p>Docencia: Haber impartido el mínimo de cursos como docente (al menos 5) establecidos por el programa.</p> <p>Supervisión: haber completado al menos 8-10 horas con un supervisor calificado que cubra al menos 1 curso o más según lo establecido por cada programa formativo.</p>

ESTÁNDARES Y CRITERIOS PARA LOS PROGRAMAS DE CERTIFICACIÓN Y FORMACIÓN DOCENTE DEL PBMC

www.redprogramasmindfulness.org



Criterios para la certificación avanzada		<p>Reflexión posterior a la supervisión: reflexión y evaluación de uno mismo a partir de la experiencia de supervisión. Incluye evaluación del supervisor</p> <p>Declaración personal/reflexión sobre la enseñanza: reflexión escrita sobre el viaje personal de la práctica de la atención plena y el movimiento consciente, y sobre la enseñanza de los cursos propios</p> <p>Preparación de todos los materiales didácticos (Manual y/o tareas de práctica en casa, planes de clase, archivos de audio, etc.)</p> <p>Recomendaciones: de estudiantes, colegas, supervisor y/o (co-)profesores</p> <p>Grabaciones de audio de todas las prácticas formales guiadas a medida que se producen para los participantes del programa.</p> <p>Grabaciones de video de la enseñanza de la clase (según lo requiera el MBP individual) u observadas directamente por el maestro senior/entrenador</p> <p>Todos los materiales son revisados y certificados por la organización de formación de profesores.</p>
------------------------------------------	--	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Estos criterios reflejan fielmente el consenso de los requisitos mínimos recomendados para formar a profesores de programas estandarizados basados en mindfulness y compasión, así como para el proceso de certificación de aquéllos. Dado que los docentes de los PBMC pueden ser capacitados de diferentes maneras, estos criterios no se consideran un reemplazo de los itinerarios mencionados, sino un marco acordado nacionalmente al que pueden referirse las distintas organizaciones de formación de profesores.