

Centre for Mindfulness Research and Practice (CMRP)



Manual de formación docente

2019/2020

Desarrollado por The Mindfulness Network en colaboración con la Universidad de Bangor



Contenidos

Bienvenida	3
Contactos clave del itinerario de formación de profesores	4
Estructura del itinerario de formación de profesores	5
Formación, retiro y requisitos de enseñanza	5
Entrega del dossier	6
Certificado de competencia	6
Punto de salida temprana opcional	6
Visión general del itinerario de formación de profesores	7
Solicitud y aceptación	8
Proceso de aplicación	8
Requisitos previos de inscripción en el itinerario de formación de profesores	8
Puntos de entrada de estudiantes de Máster CMRP	8
Requisitos previos para el entrenamiento	9
Resultados de aprendizaje para el itinerario de la formación de profesores	10
El papel de su Mentor	11
El papel de su Supervisor	12
La comunidad TTP	16
Requisitos del retiro para el TTP	17
Buena práctica	18
Orientación en el desarrollo de habilidades de enseñanza de Mindfulness	19
Orientación para la entrega del dossier	22
Escritura del diario	22
Reflexión escrita	23
Orientación sobre la evaluación final de la competencia docente	25
Orientación de programa	26
Orientación de población	27
Idioma de entrega y envío	27
Intervenciones basadas en Mindfulness - Criterios de evaluación docente (MBI-TAC)	28
Lectura básica para el TTP	30
Apéndice I : Declaración de aprendizaje de supervisión	33
Apéndice II : Registro del dossier	35
Apéndice III : Orientación de grabación de video	39
Apéndice IV : Formulario de consentimiento de grabación de video	43

Bienvenido

Bienvenido al manual del Itinerario de Formación del Profesorado (*Teacher Training Pathway - TTP*). Aquí encontrará toda la información que necesita para capacitarse para enseñar los programas *Mindfulness-Mindfulness-Bases Stress Reduction* (MBSR) y/o *Mindfulness-based Cognitive Therapy* (MBCT) en el *Centre for Mindfulness Research and Practice* (CMRP) de la Universidad de Bangor.

El TTP es una vía de capacitación para enseñar MBSR, MBCT o MBCT para el cáncer (MBCT-CA), a través de un enfoque de portafolio que es flexible y adaptable a su situación actual y su experiencia previa. No hay un límite de tiempo para completar el Itinerario, y le animamos a que desarrolle su aprendizaje y experiencia a un ritmo que funcione para usted y las circunstancias de su vida.

Durante su viaje a través del TTP, trabajará con un mentor para ayudarle a navegar por los diferentes aspectos de la capacitación y la experiencia que son necesarios para completar el Itinerario. También trabajará en estrecha colaboración con un supervisor para desarrollar su enseñanza, la comprensión de los programas y la vinculación con su práctica de Mindfulness personal. Elaborará un dossier detallando su entrenamiento, retiros, enseñanza y supervisión. Se conectará con una comunidad creciente de colegas que como usted, están siguiendo este viaje de capacitación del TTP, y tendrá la opción de asociarse con compañeros del TTP, inscribirse en el foro de miembros del TTP y participar en las video llamadas mensuales realizadas por el equipo del TTP para practicar juntos, y revisar y discutir las alegrías y los desafíos del entrenamiento en Mindfulness.

El TTP sigue de cerca las etapas de aprendizaje dentro de la ruta de formación de postgrado para profesores de intervenciones basadas en Mindfulness que se ha ofrecido durante muchos años en la Universidad de Bangor. La finalización de todas las partes del TTP conduce a la certificación como profesor entrenado (***Trained Teacher***) del CMRP. En este punto, usted puede inscribirse en el módulo *Mindfulness Teachers Professional Pathway* (MTPP) dentro de la universidad, presentar videos grabados de su enseñanza de cursos MBCT o MBSR para su evaluación con los Criterios de evaluación de la enseñanza de intervenciones basadas en Mindfulness (Mindfulness Based Intervention- Teaching Assessment Criteria - MBI-TAC) y ser certificado como un profesor evaluado por competencias (***Competency-assessed Teacher***). La finalización exitosa muestra que ha cumplido con los estándares de capacitación altamente rigurosos y respetados del CMRP para impartir cursos basados en Mindfulness (15 créditos académicos en el nivel 7 de posgrado).

En las siguientes páginas, encontrará un resumen del Itinerario (*The Pathway*) y la evidencia que deberá presentar para cada parte; orientación sobre el uso de MBI-TAC para la auto-reflexión y orientación sobre el papel de su supervisor y mentor a través de este proceso.

Contactos clave para el Itinerario de Formación Docente (TTP)

Esperamos embarcarnos en este viaje con ustedes y estaremos aquí para apoyarlos en cada paso del camino.

Líder del TTP

Dra Sophie Sansom

sophiesansom@mindfulness-network.org



Coordinador TTP

Emma Dillon

training@mindfulness-network.org



Director, The Mindfulness Network

Alison Evans

alison@mindfulness-network.org



Director, Centro de Investigación y Práctica de Mindfulness, Universidad de Bangor

Rebecca Crane

r.crane@bangor.ac.uk



Un calendario de eventos de entrenamiento TTP se puede encontrar aquí:
<https://www.teach-mindfulness.org/calendar/> En España: mbct-spain.com

Una lista de supervisores acreditados se puede encontrar aquí:
<https://www.mindfulness-supervision.org.uk/choosing-a-supervisor/>

Una lista de retiros recomendados se puede encontrar aquí:
<https://www.mindfulness-secular-retreats.org.uk/calendar/>

© CMRP / Bangor University / Mindfulness Network 2019

Estructura del Itinerario de formación de profesores

Su dossier del Itinerario de Formación de Profesores se construye a lo largo del tiempo al asistir a una serie de eventos de capacitación y retiros y al mantener reflexiones escritas sobre sus experiencias a medida que comienza a enseñar con supervisión. Una vez completado, puede enviar su dossier para la certificación como profesor entrenado (**Trained Teacher**) del CMRP. Después, podrá registrarse para que se evalúen los videos de su enseñanza y se certifique como un Profesor evaluado por Competencias (**Competency-assessed Teacher**) en MBCT o MBSR de la Universidad de Bangor: el estándar más alto de certificación disponible como profesor de intervenciones basadas en Mindfulness. Si elige salir del Itinerario antes de este punto, puede hacerlo con la certificación de profesor practicante (**Practicing Teacher**), lo que le permite comenzar a enseñar de acuerdo con las Guía de Buenas Prácticas.

Requisitos de formación, retiros y enseñanza:

Requisitos de formación en el TTP:

- Teacher Training - nivel 1: hay opción de hacerlo como un seminario residencial de siete días (*Teacher Training Retreat level 1 - TTR1*) o de forma no residencial como un curso de nueve semanas (*Teacher Training Course level 1 - TTC1*)
- Formación especializada en MBSR, MBCT o MBCT-Ca ⁽¹⁾
- Taller de dos días de Indagación - *Enquiry workshop*
- Taller de dos días de Proceso grupal - *Group workshop*
- Retiro de capacitación de profesores de siete días nivel 2 (*Teacher Training Retreat level 2 - TTR2*)

Requisitos de retiro de TTP:

En cumplimiento de las Guías de Buenas Prácticas para profesores basados en Mindfulness, se espera que los alumnos asistan a retiros de meditación de Mindfulness, anuales, residenciales y dirigidos por maestros. [Los Fundamentos de Mindfulness \(*The Foundations of Mindfulness*\)](#) y [Profundización y Extensión de los Fundamentos de Mindfulness \(*Deepening and Extending the Foundations of Mindfulness*\)](#) son dos retiros que se han desarrollado para complementar el TTP. La idoneidad de retiros alternativos debe discutirse de antemano entre mentores y participantes. Para obtener más información sobre los requisitos de retiro para el TTP, consulte la página 17.

Requisitos de enseñanza TTP:

Antes de entregar el dossier, se debe completar la enseñanza supervisada de tres o más cursos MBSR o MBCT de 8 semanas. Para obtener más información sobre la función y los requisitos de supervisión en el TTP, consulte la página 12.

(1) Tenga en cuenta: después de su participación en TTR1 / TTC1, se le animará a decidir en qué programa (es decir, MBSR, MBCT o MBCT-Ca), anclará principalmente su viaje de aprendizaje del TTP. Esto le informará sobre su elección de formación especializada y, en última instancia, el certificado de competencia que reciba.

Presentación del dossier

Su dossier debe documentar su formación, retiros, enseñanza y supervisión. Puede encontrar una lista completa de los contenidos de su dossier en la Guía sobre presentación del dossier (página 22). Una vez que se haya enviado con éxito, recibirá la certificación como profesor entrenado (**Trained Teacher**) del CMRP.

Certificado de Competencia

Una vez certificado como profesor entrenado (**Trained Teacher**), puede inscribirse en el módulo *Mindfulness Teacher Professional Pathway* (MTTP) de la Universidad de Bangor. Este módulo involucra la presentación de un video en el que usted enseña un curso de MBSR, MBCT o MBCT-Ca de 8 semanas, acompañado por una reflexión escrita, para ser evaluado con los criterios del MBI-TAC en el Módulo MTTP. Si la evaluación se completa con éxito, recibirá la certificación como profesor evaluado por competencias (**Competency-assessed Teacher**) del CMRP. Se puede encontrar más información en la Guía sobre la evaluación final de la competencia docente (página 25).

Punto de salida temprana opcional - “Profesor practicante” (*Practicing Teacher*)

Si no completa todos los requisitos enumerados anteriormente y desea abandonar el Itinerario antes de tiempo, todavía puede ser elegible para la certificación como “*Practicing Teacher*”. Esto le permite enseñar de acuerdo con las Guía de Buenas Prácticas. Para lograr esto, envíe un dossier de formación, retiros, supervisión y enseñanza para demostrar lo siguiente:

Requisitos de formación del TTP para salir como “Profesor Practicante” - “*Practicing Teacher*”:

- Ya sea un Retiro de formación para profesores de siete días nivel 1 (*Teacher Training Retreat - TTR1*) o el Curso de formación de nueve semanas de nivel 1 (*Teacher Training Course - TTC1*)
- Formación de cinco días para especialistas en MBSR, MBCT o MBCT-Ca
- Taller de Indagación de dos días

Requisitos de retiro del TTP para salir como “Profesor Practicante” - “*Practicing Teacher*”:

En cumplimiento de las Guía de Buenas Prácticas para profesores basados en mindfulness, se espera que asista a retiros de meditación de Mindfulness anuales, residenciales y dirigidos por maestros. El Retiro de [Los Fundamentos de Mindfulness \(*The Foundations of Mindfulness*\)](#) es un requisito mínimo de certificación como Profesor practicante (*Practicing Teacher*). La idoneidad de retiros alternativos debe discutirse entre mentores y participantes. Puede encontrar más información en la página 17.

Requisitos de enseñanza de TTP para salir como “Profesor Practicante” - “*Practicing Teacher*”:

Debe completar la enseñanza supervisada de dos o más cursos de 8 semanas antes de enviar su dossier.

Visión general del itinerario de formación de profesores (TTP)

	Profesor entrenado Trained Teacher	Profesor practicante - Practicing Teacher Punto de salida anticipada opcional
Formación	Formación de profesores de nivel 1 (TTR1 o TTC1) Formación especializada en MBSR, MBCT o MBCT-Ca Taller de dos días de Indagación Taller de dos días de Proceso grupal Retiro de formación para profesores de siete días nivel 2 (TTR2)	Formación de profesores de nivel 1 (TTR1 o TTC1) Formación especializada de cinco días en MBSR, MBCT o MBCT-Ca Taller de dos días de Indagación
Retiro	Asistencia anual a retiros de meditación Mindfulness guiados por profesores. > Fundamentos de Mindfulness. > Profundizando y extendiendo los fundamentos de Mindfulness.	Asistencia anual a profesores, retiro de meditación de Mindfulness. > Fundamentos de Mindfulness.
Enseñanza	Enseñanza supervisada de tres o más cursos de ocho semanas MBCT o MBSR	Enseñanza supervisada de dos o más cursos de ocho semanas MBCT o MBSR

Los alumnos certificados como “profesores entrenados” - **Trained Teachers** del CMRP pueden registrarse para el módulo MTPP y ser evaluados con el MBI-TAC y certificados como “profesores evaluados por competencias” - **Competency-assessed Teacher**.

Para obtener más información sobre la estructura y el contenido del TTP, visite el sitio web de Mindfulness Network en este enlace:

<https://www.teach-mindfulness.org/teacher-training-pathway-tp/>

Solicitud y Aceptación

Proceso de solicitud:

Puede solicitar unirse al TTP aquí:

<https://www.teach-mindfulness.org/solicite-su-inscripcion-al-ttp/>

Una vez que haya completado su formulario, se evaluará su solicitud y, si se acepta, recibirá su paquete de bienvenida y los datos de contacto de su mentor, quien se pondrá en contacto con usted a través de correo electrónico. Su paquete de bienvenida incluye su Mapa del TTP, que será de gran ayuda para planificar el itinerario de formación que desea. Asegúrese de completarlo en forma de borrador para llevarlo a la primera reunión con su mentor.

No es necesario que espere el registro en el Itinerario para solicitar y completar los eventos de formación. Toda la formación elegible será considerada retrospectivamente. Es decir, si completa un Retiro de Formación de profesores de Nivel 1 (*Teacher Training Retreat, level 1 - TTR1*) u otro evento de formación con nosotros, contará para su TTP una vez que se haya registrado en el Itinerario.

Requisitos previos para el registro en el TPP:

- Haber completado un curso MBCT / MBSR a través de 8 clases semanales en un grupo o a través del curso de aprendizaje a distancia del CMRP por video conferencia a través MBCT-Spain.com
- Desarrollo de una práctica de mindfulness personal de al menos 12 meses de duración.

Puntos de entrada de estudiantes del Master del CMRP

La finalización satisfactoria del *Teaching 1* en el master se considera equivalente a la capacitación del Nivel 1 (TTR1 / TTC1) en el TTP y se puede documentar como tal en un dossier del TTP. Los estudiantes que hayan completado con éxito el módulo *Teaching 2* se consideran equivalentes a un **Trained Teacher** en CMRP y, por lo tanto, pueden registrarse para el módulo MTTP con la Universidad de Bangor.

Requisitos previos para el entrenamiento

A continuación se muestra una lista de requisitos previos para los eventos de formación en el TTP. Puede completar los eventos en cualquier orden si cumple con los requisitos previos individuales para cada evento. Cualquier evento completado antes de la inscripción en el TTP contará retrospectivamente en su dossier del TTP.

Retiro de formación residencial para profesores de siete días, nivel 1 (TTR1)

Curso de formación de profesores no residencial de nueve semanas nivel 1 (TTC1)

- Finalización de un curso de MBCT / MBSR de ocho semanas en grupo o de un programa de MBSR a distancia del CMRP de nueve semanas o un programa MBCT online (videoconferencia) de MBCT-Spain.com
- Compromiso con una práctica de Mindfulness diaria continua, basada en las prácticas enseñadas en MBSR / MBCT
- Retiro de 2-3 días de mindfulness

Formación especializada de cinco días en MBSR, MBCT o MBCT-Ca

- Finalización de un curso de MBCT / MBSR de ocho semanas en grupo o de un programa de MBSR a distancia del CMRP de nueve semanas o un programa MBCT online (videoconferencia) de MBCT-Spain.com
- Compromiso con una práctica de Mindfulness diaria continua, basada en las prácticas enseñadas en MBSR / MBCT
- Retiro de 2-3 días de mindfulness
- Finalización de un TTR1 o un TTC1 o equivalente

Taller de dos días de Indagación

Taller de dos días de Proceso grupal.

- Finalización de un curso de MBCT / MBSR de ocho semanas en grupo o de un programa de MBSR a distancia del CMRP de nueve semanas o un programa MBCT online (videoconferencia) de MBCT-Spain.com
- Compromiso con una práctica de Mindfulness diaria continua, basada en las prácticas enseñadas en MBSR / MBCT
- Retiro de 2-3 días de mindfulness
- Finalización de un TTR1 o un TTC1 o equivalente
- Haber comenzado la enseñanza supervisada de uno o más cursos de ocho semanas

Retiro de formación para profesores de siete días nivel 2 (TTR2)

- Finalización de un TTR1 o un TTC1 o equivalente
- Finalización de la enseñanza supervisada de tres o más cursos de MBSR o MBCT de ocho semanas
- Participación en un retiro de mindfulness dirigido por un profesor, de un mínimo de cinco días.

Resultados de aprendizaje para el TTP

- Reflexionar e investigar el aprendizaje y desarrollo personal como practicante de mindfulness
- Desarrollar habilidades, actitudes y conocimientos que posibiliten la práctica como profesor de cursos basados en mindfulness.
- Demostrar la importancia de la integridad personal del enfoque, los estándares éticos y las actitudes conscientes para los profesores de cursos basados en mindfulness.
- Demostrar familiaridad con las estrategias de enseñanza y aprendizaje de los cursos basados en mindfulness.
- Desarrollar habilidades a un nivel de competencia en la enseñanza de enfoques basados en mindfulness (MBSR, MBCT y / o MBCT-Ca) dentro del propio contexto profesional de los estudiantes en los dominios del proceso de enseñanza.
- Desarrollar habilidades profesionales mediante la selección, organización y evaluación de materiales de enseñanza, para facilitar la integración del aprendizaje teórico y experiencial.
- Profundizar las capacidades para reflexionar sobre el proceso como profesor y practicante de mindfulness.
- Cultivar la conciencia de los problemas profesionales y éticos, incluido el uso de la supervisión.

El papel de su mentor

El TTP es una opción de entrenamiento flexible. Las personas avanzan a través del Itinerario al ritmo que más les convenga, completando eventos de formación y enseñando bajo supervisión para elaborar un dossier. El papel del mentor es ofrecer orientación práctica y consejos sobre la estructura, el contenido y el marco de tiempo apropiados. Los mentores ayudan a los participantes a tomar decisiones y formular planes para evitar quedarse atascados o perdidos mientras transitan por el Itinerario.

En la cuota de inscripción al TTP está incluida una hora de tiempo con un mentor. Los participantes pueden elegir si prefieren una reunión inicial de una hora o si prefieren reunirse durante treinta minutos en primera instancia y nuevamente en una fecha posterior. Los participantes a menudo reportan que es útil tener una reunión con su mentor antes de enviar el dossier final. Si se requiere más tiempo, se pueden organizar sesiones adicionales directamente entre mentores y participantes. La tarifa por sesiones de mentor adicionales es de £ 25 por treinta minutos, a pagar directamente por el participante al mentor.

La sesión de tutoría inicial con el mentor es esencial para asegurarse de que los alumnos vayan en la dirección correcta. En el paquete de bienvenida al TTP, los alumnos recibirán un Mapa del TTP. Este documento ayuda a formular una estimación aproximada del plazo y la estructura del TTP individual. Los participantes deben llevar un borrador de este mapa para discutirlo en la primera sesión de mentoría. Durante esta sesión, el mentor explicará el proceso del TTP y aconsejará sobre la evidencia requerida para completarlo.

El papel de su supervisor

El rol de supervisor de intervenciones basadas en mindfulness es ofrecer orientación continua sobre la práctica de meditación personal, sobre la impartición de cursos basados en mindfulness y sobre la integración de la práctica personal en la enseñanza. La supervisión puede realizarse por teléfono, Skype, zoom o personalmente.

La supervisión de mindfulness es: *“Un espacio regular que se contrata entre el supervisor y el supervisado, lo que permite reflexionar sobre la práctica de enseñanza de mindfulness del supervisado y cómo esto se relaciona con su práctica personal de mindfulness y su vida. “El proceso está dedicado a desarrollar y profundizar el crecimiento, la comprensión y la eficacia de la aplicación de mindfulness de los supervisados, tanto a nivel personal como en su vida laboral”.*
Cindy Cooper y Jody Mardula

La supervisión de mindfulness incluye una variedad de roles y funciones; a lo largo del Itinerario de formación y más allá en su carrera como profesor, su supervisor:

- Ofrecerá apoyo y orientación sobre su enseñanza de los cursos, incluido el reclutamiento, la evaluación de los participantes, el desarrollo de sus habilidades (incluidos todos los dominios en el MBI-TAC), la comprensión del curriculum del programa y todos sus diferentes elementos y también el apoyo para los participantes después del curso de 8 semanas.
- Ofrecerá apoyo y orientación para el desarrollo continuo y la profundización de su práctica personal de mindfulness y respalda esta interfaz con la enseñanza de cursos de mindfulness o el trabajo uno a uno, y en su vida diaria.
- Llevará el proceso de indagación a la exploración de su experiencia.
- Ofrecerá un equilibrio de las líneas de soporte, educativas y éticas del proceso de supervisión.
- Definirá y extenderá la integración del mindfulness en su rol profesional y ofrecerá orientación acerca de los límites profesionales.
- Los supervisores de intervenciones basadas en mindfulness no tienen responsabilidad clínica

Puede obtener mucha más información en el sitio web de supervisión de The Mindfulness Network mindfulness-supervision.org.uk/

O, en este artículo que se puede descargar de manera gratuita:

Evans, A., Crane, R., Cooper, L., Mardula, J., Wilks, J., Surawy, C., Kenny, M. & Kuyken, W. (2015). A Framework for Supervision for Mindfulness-Based Teachers: a Space for Embodied Mutual Inquiry. *Mindfulness*, 6, 572-581
<http://link.springer.com/article/10.1007/s12671-014-0292-4>

¿Cuánta supervisión se requiere?

Nuestros requisitos están basados en las recomendaciones mínimas de la **Guía de Buenas prácticas**, en la sección de *preguntas frecuentes* y que han sido desarrolladas por la Red de Organizaciones de Formación basada en Mindfulness del Reino Unido y que dice lo siguiente:

"La regularidad, la duración y el tipo de supervisión deben negociarse con un supervisor más experimentado con referencia a la magnitud del trabajo docente que se está realizando, el nivel de experiencia del instructor y los requisitos de la empresa (si hubiera). Como guía general, un instructor sin experiencia puede acordar utilizar un mínimo de tres horas de supervisión durante el período de un curso de ocho semanas. Se recomienda que los profesores experimentados que enseñan regularmente tengan supervisión de mindfulness al menos una vez al mes durante los períodos en los que están enseñando “.

También sugerimos la supervisión semanal de un curso de ocho semanas, ya que es altamente beneficiosa. La grabación periódica de diversos aspectos de la enseñanza y su uso para la reflexión en la supervisión lo prepararán para el módulo MTTP más adelante y lo ayudarán en su aprendizaje formativo (las grabaciones pueden ser fragmentos cortos para usar en supervisión).

¿Cómo encontrar un supervisor de intervenciones basadas en mindfulness?

Tenemos un acuerdo de colaboración con la organización **The Mindfulness Network** (MN) para la supervisión de los participantes del TTP. MN es una organización sin ánimo de lucro que se desarrolló a partir del trabajo de las universidades dedicadas a la formación de mindfulness. Su equipo de supervisores está formado por profesores sénior, que han realizado una formación en supervisión de mindfulness y han sido seleccionados cuidadosamente para unirse al equipo. El sitio web de Mindfulness Network tiene una lista de supervisores recomendados y su disponibilidad. Hay una sección particular que enumera a los supervisores especializados en supervisar a los participantes en los programas de formación mindfulness-supervision.org.uk/population-students-on-training-programmes/

Una vez que se haya registrado y elegido a su supervisor, se pondrá en contacto con él y conjuntamente acordarán un contrato. Su supervisor le facturará directamente.

Tenga en cuenta lo siguiente:

Si usted ya tiene como supervisor un profesor de mindfulness con experiencia y desea continuar trabajando con él, hable con su mentor. Nos pondremos en contacto con el supervisor con el que le gustaría trabajar para solicitarle información y a su vez, para informarle de los requisitos necesarios antes de aceptar que pueda trabajar como su supervisor.

¿Cuánto cobra un supervisor de intervenciones basadas en mindfulness?

La supervisión se paga individualmente y se negociará directamente entre usted y el supervisor elegido. El CMRP o MN no están involucrados en esta transacción, es simplemente un acuerdo entre usted y su supervisor. El costo de la supervisión no está cubierto por las tarifas del TTP.

El precio de la supervisión lo establecen los supervisores individuales, por lo que puede haber variaciones entre ellos. Como orientación, generalmente es de alrededor de £50 por hora de contacto (£ 25.00 por media hora de contacto) pero esto varía entre los supervisores. La visualización por el supervisor de las prácticas de enseñanza grabadas tiene un coste adicional, a menudo de alrededor de £35 por hora (la reflexión y discusión de las prácticas de enseñanza grabadas durante el tiempo de la supervisión estará incluida en la tasa de supervisión normal).

Algunos supervisores cobran una tarifa adicional (generalmente alrededor de £25) para completar la Declaración de Aprendizaje de Supervisión. Esto es parte del proceso de contratación con su supervisor individual, y debe discutirlo con su supervisor en el momento de contratarle, ya que es probable que varíe entre supervisores individuales .

¿Cuándo necesito un supervisor basado en mindfulness?

Debe tener un acuerdo con su supervisor antes de organizar su primer curso de 8 semanas.

¿Debo decirle al equipo de administración de TTP quién es mi supervisor?

Sí, este es un requisito para el TTP, debe enviarle un correo electrónico a la dirección training@mindfulness-network.org con el nombre de su supervisor de intervenciones basadas en mindfulness. Si cambia de supervisor por cualquier motivo, debe informar del cambio con una breve declaración del motivo.

¿Es confidencial la relación con mi supervisor?

Sí, su relación con su supervisor y el contenido de sus sesiones de supervisión son generalmente confidenciales, sin embargo:

Su supervisor también proporcionará informes y reflexiones sobre sus sesiones de supervisión, que formarán parte de la presentación de su dossier. El objetivo es que estos informes se desarrollen en colaboración, y lo ideal es que llegue a un acuerdo sobre el contenido del informe.

Su supervisor puede llevar cualquier asunto apropiado que surja de esta supervisión a su propio proceso de supervisión. Se tomarán todos los cuidados razonables para garantizar el anonimato del supervisado.

Su supervisor puede discutir otros aspectos de la confidencialidad con usted durante el proceso de contratación.

Confidencialidad entre el supervisor y otros miembros del equipo de capacitación:

Todas las partes tienen la responsabilidad de desarrollar una práctica ética con los supervisados y, por lo tanto, deben ser transparentes con respecto a los temas que impactan en ello. Cuando exista preocupación por la seguridad de un participante de los cursos del alumno supervisado, la seguridad del mismo alumno supervisado y / o la seguridad de aquellos que están directamente relacionados con la enseñanza del alumno supervisado, el Supervisor o alguien del equipo de formación puede decidir hablar sobre el tema entre ellos.

Si estas inquietudes no se pueden resolver, entonces las discusiones pueden extenderse a la persona responsable del TTP. El resultado de cualquier discusión se aclarará al alumno supervisado.

Es importante señalar que se hará todo lo posible para discutir cualquier tema con el supervisado en primera instancia. La intención detrás de todo el proceso será coherente con una postura de "ética consciente", es decir, la intención de proteger los intereses de los posibles participantes en los cursos de los alumnos en formación y de los mismos alumnos.

La Comunidad del TTP

Al registrarse para el TTP, usted se convierte en parte de una comunidad de alumnos que se reúnen para practicar, apoyarse mutuamente y compartir las alegrías y los desafíos del TTP.

➤ **Foro de Miembros del TTP**

Hay un foro disponible para los miembros del TTP en el que la comunidad puede conectarse, compartir el aprendizaje y las experiencias y responder a preguntas e inquietudes. Tanto la persona responsable del TTP como la persona coordinadora y los formadores y mentores del Itinerario estarán disponibles en el foro para ofrecer asesoramiento y apoyo continuos. Los participantes recibirán los detalles de inicio de sesión en su Paquete de bienvenida del TTP al registrarse.

➤ **Encuentros mensuales de Zoom con la comunidad TTP**

Las sesiones mensuales de zoom brindan un espacio para que los participantes del TTP se conecten, practiquen juntos y compartan las alegrías y los desafíos de estar en el Itinerario. Las fechas, los horarios y los enlaces de Zoom se enviarán por correo electrónico a todos los registrados en el TTP.

➤ **Colaboración con compañeros del TTP**

Inscribirse en el TTP le da la opción de asociarse con un compañero que también se haya embarcado en su viaje del Itinerario de formación de profesores de Mindfulness. El apoyo y la conexión entre pares pueden ser inestimables para mantener la motivación y el compromiso. Esta opción se dará a los participantes al registrarse en el TTP.

Requisitos del retiro para el TTP

En cumplimiento de las directrices de la Guía de Buenas Prácticas de la [Red del Reino Unido](#) para profesores basados en mindfulness, se espera que los participantes asistan a retiros anuales de meditación de mindfulness, residenciales y dirigidos por maestros.

Mindfulness Network trabaja en colaboración con la Universidad de Bangor para proporcionar formación de profesores basada en mindfulness y, a través de esta colaboración, Mindfulness Network ha desarrollado retiros específicamente diseñados para satisfacer las necesidades de los profesores. Partiendo de la comprensión contemporánea y contemplativa que subyace a los programas basados en mindfulness, los retiros que se enumeran a continuación han sido desarrollados por un grupo de trabajo de maestros senior de retiros y profesores de enfoques basados en Mindfulness específicamente para participantes en programas como el TTP. Los retiros se basan en diferentes etapas de la práctica y el aprendizaje, y son facilitados por profesores que son a la vez guías de retiros senior y profesores de programas basados en Mindfulness, de manera que reúnen el conocimiento sobre el soporte y las condiciones para los retiros y el conocimiento íntimo de los programas basados en Mindfulness (PBM). Ofrecemos dos niveles de retiro.

I. Retiro “Fundamentos de Mindfulness”.

II. Retiro “Profundiza y extendier los fundamentos de Mindfulness”

El retiro “Fundamentos de Mindfulness” proporciona enseñanza sobre los fundamentos clave para la práctica de mindfulness tal como se enseña en los programas MBSR y MBCT. El retiro “Profundizar y extender los fundamentos de Mindfulness” profundiza la enseñanza sobre los marcos de referencia clave que sustentan la práctica de mindfulness. Estos retiros se imparten anualmente, por lo que recomendamos reservar con antelación para asegurar su plaza.

La finalización del TTP completo y la certificación como “Profesor entrenado”-***Trained Teacher*** tienen el siguiente requisito de retiro mínimo:

- Retiro “Los Fundamentos de Mindfulness”
- Retiro “Profundizar y extender los fundamentos de mindfulness”

La salida temprana del TTP y la certificación como “Profesor practicante” - ***Practicing Teacher*** tiene el siguiente requisito de retiro mínimo:

- Retiro “Los Fundamentos de Mindfulness”

Si estos retiros en particular no fueran accesibles para usted o si desea elegir otro retiro, hable sobre su idoneidad con su mentor antes de comprometerse.

Cualquier retiro alternativo debe tener una duración mínima de 5 días; deben estar estructurados e incluir enseñanzas sobre las cuatro formas de establecer mindfulness (cuatro fundamentos), y las prácticas deben ser similares a las utilizadas en los cursos basados en mindfulness, incluidas algunas prácticas sentadas y algunas en movimiento, como caminar o movimientos conscientes; y debe haber períodos sostenidos de práctica en silencio. Cualquier retiro alternativo debería ser facilitado idealmente por maestros que tengan tanto el conocimiento como la experiencia de la práctica contemplativa y de los programas basados en mindfulness (específicamente MBSR / MBCT).

En el caso de que pasar un largo período de tiempo fuera de casa sea difícil de gestionar a causa de sus responsabilidades como cuidador/a, es posible hacer ajustes prácticos en función de los requisitos de retiro. Esto debe ser discutido con su mentor antes de apuntarse.

Puede encontrar una lista completa de los retiros ofrecidos por Mindfulness Network aquí:

<https://www.mindfulness-secular-retreats.org.uk/Calendar/>

Gaia House también ofrece algunos retiros diseñados específicamente para profesores de mindfulness, como 'Mindfulness, Insight, Liberation, MBSR / MBCT Foundations'; la dirección de su sitio web es: www.gaiahouse.co.uk

Buenas prácticas

Esperamos que todos los miembros de la comunidad del TTP participen en las buenas prácticas. Todos los alumnos del TTP deben cumplir con las Guía de Buenas Prácticas según lo establecido por la Red del Reino Unido y, cuando estén cualificados, se espera que soliciten su inclusión en la Red del Reino Unido si tienen su sede en el Reino Unido, si se basan en Irlanda, Mindfulness Teachers Association of Ireland (MTAI), o el organismo relevante para quienes trabajan internacionalmente. En España la Red española de programas estandarizados basados en mindfulness (redprogramasmindfulness.org)

Orientación en el desarrollo de habilidades de enseñanza de Mindfulness.

Preparar para enseñar

➤ Desarrollar su práctica personal: esta es la base de toda la enseñanza de mindfulness. Si no se siente capaz de mantener una práctica diaria, es demasiado pronto como para capacitarse para enseñar. Le recomendamos que dedique más tiempo a profundizar y fortalecer su práctica de meditación antes de embarcarse en el TTP.

Recoger y practicar con una variedad de audios de MBSR / MBCT de otros profesores

➤ Participar y observar los cursos de 8 semanas de otros profesores si posible. Esta es una forma inestimable de aprender más sobre el programa, comprender más del proceso de enseñanza, especialmente la indagación, así como profundizar en su propia práctica.

➤ Si no hay cursos de 8 semanas a nivel local, puede experimentar el curso de mindfulness de nuevo si realiza el programa semana a semana, si es posible, junto a uno o más de sus compañeros.

Empezar a enseñar

➤ Comience por organizar su supervisión requerida con un supervisor aprobado por el CMRP tan pronto como sea posible.

➤ La evaluación y orientación de los participantes de su curso es una parte crucial de cualquier curso. Este proceso deberá ser cuidadosamente pensado con la ayuda de su supervisor.

➤ A los alumnos también les resulta muy útil emparejarse con un compañero de forma regular, intercambiar orientación práctica, practicar la indagación y ofrecerse retroalimentación mutua. La opción de emparejarse con un compañero se dará en el registro al TTP.

- Organice un aprendizaje como asistente observando o ayudando a un profesor experimentado antes de que usted imparta el curso por su cuenta. La retroalimentación y discusión de los puntos de enseñanza durante este proceso es maravillosamente útil. Mindfulness Network tiene una pequeña selección de profesores que ofrecen esta posibilidad a los alumnos. Contacte con training@mindfulness-network.org para saber más.
- Considere realizar su propio primer curso o sesión de prueba sin costo, como aprendiz (quizá simplemente cubriendo los gastos).
- Grabe su guía de prácticas en casa (por ejemplo, en su teléfono) y escúchela. Esta es una excelente manera de desarrollar sus habilidades y experiencia en guiar las prácticas.
- Cuando se prepare para impartir un curso de 8 semanas, prepare su libro de ejercicios o un conjunto de folletos semana a semana, con la idea de continuar revisándolo y desarrollándolo a medida que adquiera experiencia y obtenga feedback. Asegúrese de que reconoce y menciona todas sus fuentes (Segal et al. MBCT para la depresión, materiales de capacitación CFM, material de Bangor, etc.).
- Apúntese a un programa sencillo basado en mindfulness (MBSR/MBCT de 8 semanas) y familiarícese con él a medida que establece sus habilidades y práctica de enseñanza. Recuerde que, como profesor novel, tiene la gran ventaja de tener una genuina "mente de principiante" y de viajar con sus participantes en lugar de ser "el experto".
- Los retiros de meditación de mindfulness profundizan su práctica personal. ¡Esto es a la vez un lujo y una necesidad para los profesores de mindfulness!
- Dedicarle el tiempo suficiente a la supervisión es muy importante. En este documento se hacen sugerencias sobre el nivel de supervisión necesario para los profesores principiantes. Si está comenzando a impartir cursos de 8 semanas, necesitará más supervisión.

- Para aprovechar al máximo su supervisión, le recomendamos que grabe en video algunos fragmentos de su enseñanza y le pida a su supervisor que le dé su opinión sobre la grabación. También es muy valioso reflexionar sobre su enseñanza al verse / escucharse a usted mismo
- Asegúrese de estar trabajando siguiendo la Guía de Buenas Prácticas para profesores basados en mindfulness y utilice el MBI-TAC para ayudarlo a reconocer y desarrollar las habilidades necesarias para ser un profesor de mindfulness competente.

Orientación sobre presentación del dossier

Puede enviar su dossier electrónicamente como un archivo adjunto de correo electrónico, enviado como un archivo zip para que todas las secciones estén juntas. Debe incluir certificados digitales dentro de este envío.

Organice su dossier de manera que le resulte fácil a su evaluador verificar que se hayan cumplido todos los criterios y que sea fácil de navegar.

Por favor incluya:

- Un índice de contenido
- Una breve introducción (no más de 1 cara) presentándose a usted mismo y su contexto de enseñanza.
- Registro del dossier (Apéndice II)
- Reflexión escrita.
- Informe de los supervisores.
- Bibliografía de lectura.
- Certificados de los cursos/eventos de formación

Envíe su dossier al coordinador de TTP (detalles de contacto en la página 4)

Escritura del diario

Se le pide que lleve un diario de su práctica de mindfulness, experiencia de retiro, práctica de enseñanza y su experiencia de participar en la formación durante la duración de su recorrido por el TTP. Esta será la base de la reflexión escrita que tiene que entregar. Un diario puede ser indispensable para aumentar la consciencia de su desarrollo personal y también puede extenderse más allá de esto y ayudarlo a reflexionar sobre el diálogo continuo entre usted como persona que practica mindfulness y usted como profesor. El diario ayuda a la integración de su propia práctica en la enseñanza, así como la integración de las experiencias que encuentra en el diálogo con los participantes de su clase. Todo esto se suma al rico tapiz que profundizará sus habilidades y nutrirá sus intenciones para enseñar.

El diario pretende ser un vehículo para una reflexión personal sobre los problemas y procesos que experimenta durante su práctica personal cotidiana y durante la capacitación y la enseñanza. También servirá como registro de cualquier cambio que pueda experimentar en su consciencia, percepciones o comportamiento a medida que continúa el proceso. Puede usar el diario reflexivo como una herramienta de precisión para extraer lo que está experimentando y detectar los problemas que surgen y explorarlos.

Le animamos a que este proceso sea lo más abierto posible y sin editar, aportando las cualidades de aceptación y curiosidad a sus reflexiones y dejando a un lado, lo mejor que pueda, los juicios que le vayan surgiendo. Es una práctica útil ver su diario como una extensión de su práctica, haciéndolo en “modo ser”. Suelte cualquier necesidad de hacer formulaciones, realizar análisis o sacar conclusiones de lo que surja para usted. Simplemente observe lo que hay y tome nota de ello.

Algunas preguntas a considerar:

- ¿Cuál es mi experiencia de la formación, de la enseñanza, de los retiros, etc.? ¿Como soy consciente de esto?
- ¿Qué ha sido particularmente desafiante o alegre?
- ¿Cómo ha impactado mi práctica en mi forma de enseñar y viceversa?

Entrega de la reflexión escrita

El requisito de escritura reflexiva para el TTP es informarle a usted y a su evaluador acerca de algunas de las ideas y descubrimientos importantes que ha encontrado a lo largo de su viaje. El contenido debe reflejar su experiencia directa: sensaciones físicas, emociones, pensamientos y acciones o impulsos. Esta, en su mayoría experiencia interna, debe ser descrita de manera clara y completa para que pueda tomar conciencia de ella y su relación con ella, identificando patrones de experiencia habitual y entendiendo diferentes formas de trabajar con ellos.

Su escritura reflexiva tendrá un enfoque diferente en diferentes etapas de su camino. Algunos de sus escritos serán descriptivos de su experiencia directa, y algunos serán una reflexión profunda sobre lo que ha descrito. La reflexión es una habilidad útil para todos nosotros y que todos podemos perfeccionar. También es una parte de nuestra práctica de mindfulness que nos enseña lenta y constantemente que podemos comenzar a avanzar hacia la comprensión a medida que nos involucramos en el proceso de desenredar la complicada red de nuestra experiencia a medida que se desarrolla en cada momento. La escritura reflexiva puede por lo tanto ser una experiencia de aprendizaje poderosa.

Si bien su diario es exclusivamente para su reflexión y aprendizaje, el resumen que envíe tiene la intención de informar a su evaluador del dossier sobre su desarrollo de habilidades, actitudes y conocimientos a medida que se convierte en un profesor de cursos basados en mindfulness. Debe relacionar el contenido del resumen de su diario con los resultados de aprendizaje del TTP.

Recuerde: El resumen de su diario debe dar al lector una idea de su viaje desde practicante de mindfulness hasta profesor de mindfulness.

Incluya en su resumen reflexivo (hasta 3000 palabras):

- Una visión general de su contexto para la enseñanza y una breve reseña de su viaje hasta este punto.
- Una descripción de su práctica actual, sus desafíos y alegrías.
- Una o dos experiencias que se destacan como formativas para usted: estas pueden ser durante la formación, retiros, enseñando, supervisión, etc.
- Una reflexión sobre su aprendizaje de la formación y la supervisión.

Recuerde: Su dossier le proporciona a su asesor información sobre su desarrollo personal y habilidades como docente.

Orientación sobre la evaluación final de la competencia docente.

Mindfulness Teacher Professional Pathway module (MTPP)

Una vez que haya enviado con éxito su dossier y se convierta en un “Profesor Entrenado” - **Trained Teacher** del CMRP, recibirá un enlace de registro para que pueda inscribirse en este módulo dentro de la Universidad de Bangor. La inscripción se lleva a cabo en dos momentos cada año: septiembre o enero. Aquellos registrados en septiembre deben presentar su dossier (grabación del curso) antes de enero, aquellos registrados en enero deben presentarlo antes de mayo. Es aconsejable tener un curso ya grabado antes de inscribirse, o la certeza de que es posible grabarlo dentro de este espacio de tiempo. Las cuotas de registro del módulo no se pueden reembolsar si no ha podido entregar el dossier a tiempo.

El módulo implicará:

1. Asistir a la enseñanza online sobre temas profesionales y éticos en la enseñanza basada en mindfulness
2. Presentación de un dossier para la evaluación con el MBI-TAC que incluye grabaciones audiovisuales de un curso completo de 8 semanas de MBCT, MBSR o MBCT-Ca acompañado de un análisis reflexivo escrito.
3. Tutorías grupales para apoyar su compromiso con la presentación escrita.

Puede utilizar una grabación que ya tenga, pero la enseñanza debe haber tenido lugar no más de 12 meses antes de la inscripción en el módulo.

Hay un manual separado para este módulo que detalla los requisitos para la presentación del dossier. Cuando esté listo para grabar su curso para este módulo, comuníquese con el organizador del módulo (Página 4) dentro de la universidad. Si tiene éxito en esta evaluación, se le certificará como profesor evaluado por competencias - **Competency-assessed Teacher** del CMRP.

Orientación del programa

El TTP ofrece la posibilidad de formarse en MBSR, MBCT o una forma adaptada de MBCT para personas con cáncer: MBCT-Ca (desarrollada en el norte de Gales por Trish Bartley, y ahora ampliamente diseminada). Para la evaluación final, los videos de su enseñanza deben cumplir uno de estos planes de estudio.

El plan de estudios de MBSR se presenta aquí:

<https://www.umassmed.edu/globalassets/centerformindfulness/documents/mbsr-curriculum-guide-2017.pdf>

El currículum de MBCT está disponible aquí:

Segal, Z. V., Williams, J. M. G., y Teasdale, J. D. (2013). Terapia cognitiva basada en mindfulness para la depresión: un nuevo enfoque para prevenir la recaída. Nueva York: Guilford Press.

Puede ser apropiado adaptar el plan de estudios para una población y contexto particulares. Sin embargo, durante su formación, le pedimos cierta precaución al respecto y le aconsejamos que utilice su supervisión como un espacio para explorar el plan de estudios y las intenciones personales antes de hacer adaptaciones. Es muy sabio aprender a fondo los programas en la forma en que se han desarrollado y establecido. Si se adapta en el futuro, es bueno hacerlo desde una posición de profunda comprensión del programa fuente. Si realiza una adaptación significativa, es importante que cambie el nombre de su plan de estudios para preservar la integridad de los programas originales y presentar su adaptación con claridad a sus participantes.

Después de la participación en el TTR1 / TTC1, se le pedirá que elija el programa en el que se entrenará principalmente durante su recorrido del TTP. Esto informará su elección de formación especializada. El certificado de competencia que finalmente reciba también se relacionará con el curso específico que ha enviado para la evaluación y el nivel en el que se le ha evaluado para este curso en particular.

Si desea recibir un certificado separado para MBSR y MBCT, puede hacerlo dentro del envío de su módulo MTPP si:

- Asiste tanto a un MBSR como a un especialista en MBCT.
- Envía un curso completo para su revisión y adjunta su ensayo a este programa según lo establecido en el manual
- Si envía simultáneamente 1 sesión completa para evaluar el otro modelo (sesión 5 de MBCT o sesión 6 de MBSR)
- Paga al evaluador directamente por el tiempo adicional requerido (alrededor de £150)
- Se asegura de que su declaración de aprendizaje de supervisión hace referencia a que la supervisión se ha adaptado a las características específicas de cada modelo (es decir, necesitará un supervisor con experiencia en ambos modelos)

Si no puede enviar evidencia de la enseñanza de ambos modelos dentro de una misma inscripción, la única manera de obtener un certificado en el otro modelo es realizar una nueva inscripción por separado en una fecha diferente tomando nuevamente el módulo del Mindfulness Teacher Professional Pathway Module (MTPP).

Orientación de la población

La recomendación de las directrices de buenas prácticas de la Red del Reino Unido para impartir cursos basados en mindfulness es que los docentes tengan capacitación y/o conocimientos y experiencia de la población a la que están enseñando. Reconocemos que un porcentaje del público en general y otros grupos no clínicos experimentan factores que afectan significativamente a su salud mental y a su bienestar. Por lo tanto, recomendamos encarecidamente a los profesores que trabajan en estos contextos y que no tengan experiencia en clínica, que realicen una capacitación de 2 días en primeros auxilios para la salud mental. Los cursos están ampliamente disponibles.

Idioma de entrega y envío.

Generalmente, nuestra formación se imparte en inglés y, por lo tanto, requiere que usted hable inglés con fluidez. Su dossier debe estar en inglés. Está bien, sin embargo, enseñar en su propio idioma en su contexto. Realizamos también el TTP en MBCT en español en España. Si usted participa en este programa, puede enviar su dossier en español; contáctenos si desea saber más sobre este tema.

La evaluación de la competencia docente se lleva a cabo dentro de la Universidad de Bangor. Para este módulo, debe enviar grabaciones de video de su práctica de enseñanza MBSR o MBCT en su contexto profesional. Además de la presentación en inglés, actualmente podemos aceptar grabaciones de video en español y francés, siempre que proporcione una transcripción completa de una sesión (póngase en contacto con nosotros una vez que se complete la grabación y le informaremos qué sesión requerimos). La transcripción debe incluir todas las palabras habladas por los participantes y los profesores.

Si desea enviar en un idioma que no sea inglés, francés o español, póngase en contacto con Rebecca Crane (r.crane@bangor.ac.uk) para hablar. Dependerá de la disponibilidad de evaluadores entrenados. Su presentación escrita debe estar en inglés.

Intervenciones basadas en Mindfulness - Criterios de evaluación docente (Mindfulness-Based Interventions - Teacher Assessment Criteria - MBI-TAC)

A lo largo del TTP, se involucrará con la formación y la auto-reflexión/evaluación utilizando el MBI-TAC - vea mbitac.bangor.ac.uk

El desarrollo de estos criterios fue liderado por Rebecca Crane en la Universidad de Bangor, en colaboración con el equipo de formación de Bangor y sus colegas en los Centros de formación de mindfulness en las universidades de Exeter y Oxford. Los programas de Máster en estos centros utilizan todos estos criterios para evaluar las habilidades de la práctica docente, y están siendo adoptados por organizaciones de capacitación tanto en Europa como en Estados Unidos. Para el practicante individual, estos criterios de competencia pueden usarse como una herramienta reflexiva para apoyar el aprendizaje a medida que, a lo largo del Itinerario de Formación, se desarrollan las habilidades para enseñar cursos basados en mindfulness. Para la organización de capacitación, el MBI-TAC aporta una metodología transparente para evaluar las habilidades del estudiante y una forma de ofrecer sistemáticamente feedback sobre las fortalezas en su forma de enseñar y también sobre las necesidades de aprendizaje para favorecer el desarrollo continuo.

Los criterios se han desarrollado principalmente para responder a una variedad de contextos en los que la competencia de un profesor de mindfulness es una cuestión central. También son utilizados por los formadores y supervisores como una herramienta de desarrollo para ofrecer a los estudiantes un feedback claro e indicadores precisos de desarrollo, y que de esta forma, también puedan usarse como guía para la autoevaluación.

Nadie puede exponerse al rigor de ser evaluado, incluida la autoevaluación, sin experimentar alguna vulnerabilidad, por lo que este trabajo exige una profunda sensibilidad y respeto de todos los que participamos en él. Fomentar su desarrollo como docente en formación es el tema central de preocupación en todos los contextos. Es importante llenar el proceso de aprendizaje de consciencia, amabilidad y paciencia y utilizar esta herramienta de autoevaluación con habilidad para el auto-desarrollo en lugar del auto-juicio.

El propósito del MBI-TAC en este contexto es servir como guía para los instructores en formación de su progreso en el desarrollo de habilidades y de las áreas que necesitan mejora; proporcionar un lenguaje común entre el estudiante, el mentor y el supervisor y una estructura a la evidencia requerida para determinar la competencia docente. Le recomendamos que reflexione de forma personal y también con su supervisor sobre los dominios dentro del proceso de enseñanza, explorando sus fortalezas y necesidades de aprendizaje.

Principios a tener en cuenta a la hora de utilizar los criterios de evaluación.

Al evaluar la competencia utilizando estos criterios, los participantes deben tener en cuenta varios principios:

- La escala asume que las competencias se desarrollan con el tiempo, avanzando hacia una mayor competencia con la formación, la práctica y la retroalimentación (feedback).
- Los descriptores de competencia dentro de un dominio son progresivos, es decir, las habilidades de nivel superior incluyen habilidades ya descritas en niveles anteriores.
- Los dominios no están clasificados en ningún orden de importancia, pero algunos son más sustanciales que otros, es decir, hay una mayor cantidad de características a considerar.
- Los dominios describen procesos que están en juego a lo largo de la enseñanza. En cualquier momento varios dominios estarán en acción. Por ejemplo, durante el diálogo dirigido por el profesor que sigue una práctica de mindfulness (indagación), el Dominio 1 será relevante (lo apropiado del contenido de los temas que se están extrayendo, el ritmo de la sesión); el Dominio 2 será relevante (el aspecto relacional de las conversaciones); el Dominio 3 será relevante (la encarnación de mindfulness durante el proceso de indagación); el Dominio 5 será relevante (la calidad del proceso de enseñanza inherente al diálogo); y el Dominio 6 será relevante (la calidad de la consciencia y la capacidad de respuesta al proceso del grupo durante el diálogo).

Las habilidades y los procesos representados por los dominios están altamente interconectados entre sí, lo que hace que sea difícil discriminar qué habilidades se demuestran dentro de cada dominio.

Lectura básica para el TTP

Crane, R. (2017), *Mindfulness-Based Cognitive Therapy: The CBT Distinctive Features Series* (Windy Dryden Ed). *London: Routledge*.

Crane, R. S., Soulsby, J. G., Kuyken, W., Williams, J. M. G., y Eames, C. (2012). The Bangor, Exeter & Oxford Mindfulness-Based interventions: Teaching Assessment Criteria (MBI-TAC) for assessing the competence and adherence of mindfulness-based class-based teaching. Retrieved from <https://www.bangor.ac.uk/mindfulness/documents/MBI-TAC-AUG2015.pdf>

Evans, A., Crane, R., Cooper, L., Mardula, J., Wilks, J., Surawy, C., Kenny, M., Kuyken, W. (2014). A Framework for Supervision for Mindfulness-Based Teachers: a Space for Embodied Mutual Inquiry. <http://link.springer.com/article/10.1007/s12671-014-0292-4>.

Kabat-Zinn, J. (2013). *Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain and Illness*. *New York: Dell*.

Kabat-Zinn J. (1998). *Mindfulness meditation for everyday life*. *Piatkus*.

Santorelli S. (1999). *Heal Thyself: Lessons on Mindfulness in Medicine*. *Bell Tower*

Segal Z.V., Williams J.M.G. & Teasdale J.D. (2013). *Mindfulness-based Cognitive Therapy for Depression. A new Approach to Preventing Relapse*. *Guildford Press*. Second Edition

Teasdale J., Williams J.M.G., Segal Z.V., (2014). *The Mindful Way Workbook: An 8-Week Program to Free Yourself from Depression and Emotional Distress*. *Guilford Press*.

Williams J.M.G., Penman D., (2011). *Mindfulness: A practical guide to finding peace in a frantic world*. *Piatkus*

Williams J.M.G., Segal Z.V., Teasdale J.D. & Kabat-Zinn J., (2007). *The Mindful Way through Depression*. *Guilford Press*.

Williams J.M.G. , Kabat-Zinn J., Ed. (2013), *Mindfulness: Diverse Perspectives on it's Meaning, Origins and Applications*. *Routledge Oxon*.

En particular:

- Capítulo 18, Some reflections on the origins of MBSR, The trouble with maps. Kabat-Zinn J.
- Capítulo 6, How does mindfulness transform suffering?? 1 the nature and origins of dukkha. Teasdale J., Chaskalson M.
- Capítulo 7, How does mindfulness transform suffering? 2 The transformation of dukkha. Teasdale J., Chaskalson M.

- Brandsma, R (2017) *The Mindfulness Teaching Guide: essential skills and competencies for teaching mindfulness-based interventions*, *New Harbinger Publications*.
- Baer, R. E. (2015) Ethics, Values, Virtues, and Character Strengths in Mindfulness-Based Interventions: a Psychological Science Perspective. *Mindfulness*, 6 (4), 956-969
- Crane, R.S., Brewer, J., Feldman, C., Kabat-Zinn, J., Santorelli, S., Williams, J.M.G. y Kuyken, W. (2017) What defines mindfulness-based programs? The warp and the weft, *Psychological Medicine*, 47,6: 990-999. Doi: 10.1017 / S0033291716003317.
- Crane, R.S. (2014) Some Reflections on Being Good, On Not Being Good and On Just Being, *Mindfulness*. 6, 5: 1226–1231, DOI 10.1007 / s12671-014- 0350-y
- Crane, R.S., Stanley, S., Rooney, M., Bartley, T., Cooper, C., Mardula, J. (2014). IDisciplined improvisation: characteristics of inquiry in mindfulness-based teaching, *Mindfulness*. 6, 5: 1104–1114, DOI 10.1007 / s12671-014- 0361-8
- Griffith, G. M., Bartley, T., y Crane, R. S. (2019). The inside Out Group Model: Teaching Groups in Mindfulness-Based Programs. *Mindfulness*, 1-13. <https://link.springer.com/article/10.1007%2Fs12671-019-1093-6>
- McCown, D, Reibel, D, y Micozzi, M.S. (2010). *Teaching mindfulness: A practical guide for clinicians and educators*. *New York: Springer*.
- Treleaven, D. A. (2018). *Trauma-sensitive mindfulness: Practices for safe and transformative healing*. *WW Norton & Company*.

Lectura recomendada

Baer, R. A. (ed.). (2015). *Mindfulness-based treatment approaches: Clinician's guide to evidence base and applications*. Elsevier

Beck, A.T., Rush, J.A., Shaw, B.F., Emery, G. (1987). *Cognitive therapy of depression*. New York: *Guildford*.

Brown, B. (2013) *Daring Greatly: How the Courage to Be Vulnerable Transforms the Way We Live, Love, Parent and Lead*, Penguin.

Crane, R.S. (2017) *Implementing Mindfulness in the Mainstream: making the path by walking it*, *Mindfulness*, 8, 3: 585–594doi: 10.1007 / s12671-016- 0632-

Lahey, G. (2010) *Facilitating Group Learning: Strategies for Success with Adult Learners*. Jossey Bass

McCown, D., Reibel, D., y Micozzi, M. S. (2016). *Resources for teaching mindfulness. An international handbook*. Springer

Palmer, P. J. (1998). *The courage to teach: Exploring the inner landscape of a teacher's life*. San Francisco, CA: *Wiley*.

Williams, J.M.G., Teasdale, J.D., Segal, Z.V., y Kabat-Zinn, J. (2007). *The mindful way through depression: Freeing yourself from chronic unhappiness*. Nueva York: *Guilford*.

Apéndice I: Declaración de aprendizaje de supervisión

Nombre del supervisado:

Nombre del supervisor:

(Si no forma parte del equipo de supervisión de Mindfulness Network, proporcione los datos de contacto completos)

Esta parte del formulario debe ser completada por el supervisado:

1. Identifique el número y la duración de las sesiones supervisadas que ha realizado con su supervisor durante esta parte de la formación.
2. Por favor, comente sobre el papel que la supervisión ha desempeñado en el desarrollo de su práctica de enseñanza en mindfulness durante el pasado año.
3. Confirme que ha enviado un video que muestra la guía y la indagación de al menos 1 práctica, de 40 minutos de duración en total, de su enseñanza y proceso de indagación (esto no es necesario si se solicita la certificación de Nivel 1 y la salida temprana del Itinerario).
4. Enumere cualquier práctica docente en la que haya participado durante el año y comente sobre el papel que la supervisión ha desempeñado en relación con esto.
5. Utilice este espacio para hacer cualquier otro comentario sobre el proceso de supervisión y, si lo desea, sobre la información suministrada por su supervisor, continuando al dorso según sea necesario.
6. Si ha cambiado de supervisor durante el proceso, enumere a todos sus supervisores y explique brevemente el motivo del cambio.

Firma del supervisado:

Fecha:

Esta parte del formulario debe ser completada por el supervisor:

1. Por favor, comente sobre el uso que de la supervisión ha hecho el supervisado durante el período de formación (Incluya ejemplos de compromiso del alumno con el proceso de supervisión).
2. Por favor, comente sobre la práctica docente del alumno durante el período de formación y sobre el papel que ha desempeñado la supervisión en su apoyo.
3. Confirme que se le ha dado la oportunidad de revisar un video del supervisado enseñando y realizando el proceso de indagación. Por favor, aporte comentarios sobre esta revisión (esto no es necesario si solicita la certificación de Nivel 1 y se realiza una salida temprana del Itinerario).
4. ¿Alguna otra información que desee comentar?

Firma del supervisor:
(La firma puede ser electrónica)

Fecha:

Apéndice II



Registro del dossier de formación docente

Felicitaciones por completar su viaje TTP. Complete el registro del dossier a continuación y envíelo junto con la evidencia de respaldo a training@mindfulness-network.org

Presentación del dossier para su evaluación como:

Profesor entrenado - ***Trained Teacher*** / Profesor Practicante - ***Practicing Teacher***

(Por favor, borre según corresponda)

Fecha de presentación

.....

Fecha de inscripción inicial en el itinerario de formación del profesorado.

.....

Nombre del mentor

.....

Nombre del supervisor

.....

Registro de Formación

Por favor, complete la siguiente tabla detallando todos los eventos de formación del TTP realizados. Si no ha asistido a alguno de los eventos formativos de la lista, por favor deje la fila en blanco.

Evento de Formación TTP	Fechas	Formadores	Lugar
<i>Teacher Training Retreat de 7 días nivel 1 (TTR1)</i>			
<i>Teacher Training Course de 9 semanas nivel 1 (TTC1)</i>			
Finalización de la enseñanza del primer curso de ocho semanas.			
MBSR Specialist training			
MBCT Specialist training			
MBCT-CA Specialist training			
Seminario de Indagación - <i>Inquiry Workshop</i>			
Seminario de proceso de grupos - <i>Group Process Workshop</i>			
<i>Teacher Training Retreat de siete días nivel 2 (TTR2)</i>			

Registro de retiros

Por favor complete la siguiente tabla para detallar los retiros atendidos durante el TTP.

Título del retiro	Fechas (comienzo-final)	Maestros	Lugar
Los Fundamentos del Mindfulness			
Profundizando y extendiendo los fundamentos del Mindfulness			

Registro de enseñanza supervisada

Proporcione detalles de los cursos de ocho semanas que haya impartido durante su tiempo en el Programa de Formación de Maestros de CMRP.

Curso impartido (MBSR, MBCT, MBCT-CA)	Fechas (comienzo-final)	Lugar

Gracias por completar este registro. Una vez que su dossier haya sido evaluado, le contactaremos en relación a los próximos pasos para su cualificación como profesor de mindfulness del CMRP.

Apéndice III: Pautas para la grabación de video

Como va a enviar grabaciones de un curso de 8 semanas, es esencial que se prepare para esto practicando grabarse a sí mismo enseñando. Esto asegurará que tiene las habilidades tecnológicas y que está preparado para cualquier efecto psicológico de ser grabado, lo que puede afectar a su enseñanza inicialmente. Recuerde ponerse en contacto con Rebecca Crane antes de comenzar a grabar el curso que planea enviar. Sin embargo, también grabará parte de su enseñanza para compartir con su supervisor, por lo que la siguiente información será útil para esto y lo ayudará a prepararse para completar la entrega de su dossier.

Obtenga ayuda: Si no ha usado una cámara anteriormente, pida ayuda y consejo a un amigo o colega que haya usado una cámara. Tal vez incluso pedir prestada una cámara para practicar.

Elija la cámara correcta: si compra o alquila una cámara o una cámara de video, debe tener un buen sonido y una imagen bastante clara (no se preocupe demasiado por los píxeles; si es una cámara digital moderna, será lo suficientemente buena). Por lo general, es útil conectar un micrófono externo a la cámara. No olvide asegurarse de que su cámara tenga todos los conectores que necesita para transferir sus imágenes al ordenador.

Una cámara de video y algunas cámaras nuevas grabarán continuamente durante 2 horas; Otras cámaras grabarán durante un máximo de 30 minutos. Si tiene una cámara que solo graba durante 30 minutos, deberá encontrar una manera de reiniciarla después de cada período de 30 minutos, lo que podría ser difícil si no tiene un ayudante. También sería más fácil asegurarse de que la tarjeta SD en la cámara tomará una grabación de 2 horas.

Existe una gran cantidad de software diferentes disponibles para convertir la grabación, si es necesario, a formato MP3, MP4 o MPEG. En la mayoría de los casos, el ordenador vendrá con software para hacer esto. También puede comprar paquetes de software más avanzados, o hay un software gratuito disponible en Internet que convierte archivos de video. Utilice google para averiguar cómo hacerlo de una manera que sea compatible con su equipo informático.

Asegúrese de que el sonido es tan bueno como la imagen. Para ser evaluado adecuadamente, es esencial que podamos escucharle a usted y a sus participantes claramente. Recuerde que el evaluador no podrá ver las caras de los participantes, lo que hace que la calidad del sonido sea aún más importante. Haga al menos una prueba de grabación antes de comenzar a enseñar. En la medida de lo posible, asegúrese de que no haya ruidos fuertes fuera de la habitación (por ejemplo, trabajos de construcción) que puedan dificultar la escucha de lo que se dice en la grabación (es posible que deba cerrar las ventanas y las puertas). Si la calidad del sonido es dudosa, intente usar un micrófono externo.

Asegúrese de que haya suficiente luz en la habitación para permitir una imagen clara.

Ponga la cámara en algún lugar estable. No querrá que la cámara se caiga o se incline mientras está grabando. Podría valer la pena comprar un trípode. De lo contrario, asegúrese de que haya una superficie o mesa a la altura correcta y en el lugar correcto para apoyar la cámara.

Compruebe hacia dónde apunta la cámara. Es importante asegurarse de que está filmando lo que debe verse. Es importante ver toda la cara y no solo una vista lateral. La mayor parte de su cuerpo debe estar en la vista de la cámara (para que el evaluador pueda ver la postura de su cuerpo); al mismo tiempo, evite tener la cámara tan lejos que su rostro no pueda verse con claridad. En la medida de lo posible, sus participantes no deben estar al alcance la cámara por razones de confidencialidad. Puede colocar la cámara entre dos participantes (quizás mirando por encima de sus hombros) del otro lado del círculo hacia usted mismo. Poner la cámara dentro del círculo es muy intrusivo, pero demasiado afuera hace que la imagen sea pequeña y el sonido demasiado silencioso. Encuentre un equilibrio que se adapte a su situación. Es importante que usted sea audible todo el tiempo y esté visible la mayor parte del tiempo. Esto incluye ser visible y audible mientras se guían las prácticas acostadas (escáner corporal, movimientos conscientes) y de pie (estiramiento y respiración). A veces, puede ser audible pero perder parte de la imagen por períodos cortos, por ejemplo, cuando se hace la transición entre sentarse y acostarse, o cuando se enseña meditación caminando, se pierde de vista la cámara.

Si es posible, pídale a otra persona que opere la cámara por usted. Esto es particularmente útil cuando está grabando, de modo que su atención pueda estar completamente centrada en su enseñanza (no en la cámara) y siempre puede mantenerse "al alcance". Es importante que su ayudante también sea un participante en la clase y no un observador pasivo. Podría ser alguien que haya realizado el curso anteriormente y que desee hacerlo nuevamente y que opere la cámara por una tarifa reducida o un curso gratuito. Practique dónde colocar la cámara antes del inicio de cada sesión y decida cómo colocarla cuando se mueva de su silla, por ejemplo, al rotafolio, un escáner corporal o una práctica de movimiento. Si el hecho de mover la cámara puede interrumpir el proceso de enseñanza o distraer al grupo, por ejemplo, en una práctica de caminar, es posible apuntar la cámara hacia el suelo o hacia una pared y grabar el sonido solo por períodos cortos (pero luego recordar apuntar la cámara hacia usted).

Sea consciente de los efectos de grabarse uno mismo. Si le preocupa si la cámara está funcionando, etc. puede distraerle de su enseñanza. Además, es posible que inicialmente se sienta incómodo al ser grabado. Es útil practicar la grabación tan pronto como sea posible en su enseñanza (antes de hacer las grabaciones para la evaluación) para que comience a sentirse más cómodo. Ver sus grabaciones le dará una mayor sensación de familiaridad y facilidad. La práctica de mindfulness, especialmente el estabilizarse en su cuerpo, será un apoyo con cualquier sentimiento de ansiedad o autoconsciencia. Recuerde que la enseñanza grabada es muy útil para que usted la vea, aprenda y se dé su opinión y sea parte del proceso de supervisión.

Esté al tanto de los posibles efectos de la grabación en los miembros del grupo. Deberá informar a sus participantes con anticipación sobre la grabación y solicitar su consentimiento (consulte el formulario de consentimiento). Hablarlo de manera práctica y tranquilizadora es útil, ya que está claro que la grabación es solo para fines de supervisión o evaluación y que las grabaciones solo las verán usted, su supervisor y el asesor. Es importante que los participantes tengan claro si se les verá o no, y que solo usted está siendo filmado y no ellos. Recuerde que la grabación involuntaria de los participantes suele ocurrir, por ejemplo, cuando se olvidan de la cámara o cuando hacen movimientos o caminan. Por lo general, si está relajado con la cámara y el proceso de grabación, sus participantes lo aceptarán como parte del mobiliario y lo apoyarán en su trabajo, considerándolo como parte del proceso de garantizar altos estándares en la enseñanza.

¡PRÁCTICA! Esto es lo más importante de todo. Pruebe las funciones y configuraciones de su cámara antes de comenzar las sesiones de grabación. Recuerde quitar la tapa del objetivo y presionar todos los botones correctos para comenzar la grabación. Asegúrese de que sus tarjetas de memoria graben durante el tiempo suficiente. La cantidad de tiempo de grabación que cada tarjeta puede contener dependerá del tipo de cámara y el tamaño de la tarjeta. Verifique antes de comenzar (a veces, el tiempo restante se mostrará en la pantalla). Asegúrese de que habla con un tono de voz lo suficientemente alto y de que la luz sea suficiente.

Permiso para grabar sesiones de video

Verifique la política de grabación audiovisual de la organización para la que trabaja y asegúrese de que sus procedimientos se adhieran a esto. Deberá obtener el consentimiento de todos los participantes para ser grabados, tanto en el video que grabe para su supervisor como para la evaluación.

En la página siguiente hay un ejemplo de formulario de consentimiento para usar con los participantes en la grabación para su supervisor.

Es posible que deba adaptar el formulario a sus propias circunstancias, en cuyo caso le pedimos que consulte con su supervisor antes de que comience el curso e incluya todas las áreas citadas en el formulario a continuación. En caso de duda, consulte con su supervisor.

Apéndice IV: Información de grabación de video y formulario de consentimiento

Confirmando que me informaron de que la sesión de mindfulness en la que estoy participando se grabará en video como parte de la formación y el desarrollo continuo del instructor, que se está capacitando para impartir cursos basados en mindfulness.

Entiendo que la sesión se graba en video con fines educativos, para registrar el trabajo del instructor para su supervisión. Entiendo que, en la medida de lo posible, la cámara se enfocará en el instructor.

Entiendo que las cintas de video serán confidenciales y solo serán vistas por el instructor y su supervisor y serán destruidas una vez que hayan cumplido su función educativa

Estoy de acuerdo en participar en una sesión que está siendo grabada en video, y para que estas cintas se utilicen para los fines indicados anteriormente. He tenido la oportunidad de hacer preguntas, y todas las preguntas fueron respondidas satisfactoriamente. Me han entregado una copia de esta información y el formulario de consentimiento para conservarla.

Nombre: _____

Fecha: _____

Firma: _____

Presenciado por: _____

Profesor de Mindfulness [firma + lugar de trabajo / detalles de contacto, etc.]

