

# MBCT<sup>!</sup>spain

## Formación oficial de profesores del programa MBCT (Mindfulness - Based Cognitive Therapy)



PRIFYSGOL  
**BANGOR**  
UNIVERSITY



## El programa MBCT

El programa MBCT (*Mindfulness-Based Cognitive Therapy* / Terapia cognitiva basada en Mindfulness) integra las prácticas de Mindfulness con la Terapia Cognitivo-Conductual (TCC). Creado por los profesores Williams, Teasdale y Segal para la prevención de recaídas en depresiones, su ámbito de aplicación ha evolucionado para impartirse a un rango más amplio de personas y entornos (clínico, educativo, población general y empresa), al estar basado en la comprensión profunda de los factores que causan malestar psicológico. El MBCT está recomendado por la guía NICE (Instituto Nacional para la Salud y Excelencia Clínica) del Reino Unido desde el 2004, y desde el 2009 se le otorgó el estado de prioridad clave de implementación. El Sistema Nacional de Salud Español (SNS) recoge esta recomendación en el año 2014

# Centro de Mindfulness de la Universidad de Bangor

El *Centre for Mindfulness Research & Practice* de la Universidad de Bangor es un centro de excelencia mundial en Mindfulness. Fundado por Mark Williams hace 20 años, allí se desarrolló el programa MBCT. Durante las dos últimas décadas, el Centro ha estado a la vanguardia en la enseñanza, siendo pionero en la formación de profesores de los programas MBCT y MBSR.

Dirigido por Rebecca Crane (Professor, PhD), el *Centre for Mindfulness* de la Universidad de Bangor es también un referente en investigación. Es allí donde la Dra. Crane, en colaboración con colegas de las universidades de Oxford y Exeter, desarrolla el MBI:TAC (*Mindfulness-based Interventions: Teaching Assessment Criteria*), sistema para verificar la integridad en la enseñanza de Intervenciones basadas en Mindfulness.

Considerado el estándar de oro en la evaluación de competencias, el MBI:TAC ha sido adoptado mundialmente como instrumento de evaluación en la formación de profesores de programas basados en Mindfulness.

El Centro cuenta con un profesorado senior, pionero y experimentado, de reconocimiento internacional y con dilatada trayectoria en los ámbitos de la ciencia cognitiva, la práctica clínica y la tradición contemplativa.

**Mindfulness Network:** Organización benéfica registrada y basada en el Reino Unido, que ofrece formación, supervisión y retiros basados en mindfulness, de alta calidad. Como entidad colaboradora del Centre for Mindfulness de la Universidad de Bangor, The Mindfulness Network gestiona y administra el Itinerario de formación de Profesores de los programas MBCT y MBSR (TTP - Teacher Training Pathway).

**MBCT Spain:** Organización basada en España, que ofrece formación, supervisión y retiros basados en mindfulness, de alta calidad. En colaboración con The Mindfulness Network gestiona y administra el Itinerario de formación de Profesores de los programas MBCT y MBSR, del Centre for Mindfulness de la Universidad de Bangor, en español.

# Learning through being: THE BANGOR WAY

## ¿Por qué elegir formarse con el Centro de Mindfulness de Bangor?

Todo cambio significativo comienza con una intención, un propósito significativo.

Elegir formarte con el *Centre for Mindfulness Research & Practice* de la Universidad de Bangor significa elegir pensar en grande y comprometerte profundamente en tu desarrollo personal y profesional.

Significa decidir entrar en un ITINERARIO reconocido internacionalmente, firmemente consolidado, con más de una década de experiencia y referente mundial.

Significa adherirte, sobre todo, a un enfoque formativo particular, donde la encarnación de mindfulness y la autenticidad son los pilares que sustentan todos y cada uno de los elementos de formación. Learning through being, aprender siendo, es el ADN de Bangor. The Bangor Way.

En este ITINERARIO podrás:

- Aprender de los profesores más experimentados.
- Beber de las fuentes, del origen del programa MBCT.
- Seguir un recorrido exhaustivo y completo, pero a la vez flexible y adaptado a tu ritmo propio.
- Comprender en profundidad los procesos que subyacen al malestar y al bienestar psicológico, tanto desde la perspectiva de la ciencia cognitiva como de la tradición contemplativa.
- Vivir, encarnar, experimentar mindfulness desde el corazón.
- Convertir estos conocimientos y vivencias en cambio transformador, para ti mismo/a y para tus alumnos.

Elegir formarte con el *Centre for Mindfulness Research & Practice de la Universidad de Bangor* también significa:

- Acceder, opcionalmente, a la **certificación como profesor/a en otros programas (MBSR, MBCT para el Cancer, etc.)**, cursando adicionalmente los respectivos seminarios de especialización (ver detalles en el manual del itinerario).
- Y significa unirse a una **red internacional** de renombre, que **te apoyará en tus objetivos y formación** de manera continuada. Y a una **red local, en español**, que te proporcionará **visibilidad, conexión y te permitirá una participación e intervención activa y un aprendizaje continuo**.

# Itinerario de formación oficial de profesores programa MBCT de la Universidad de Bangor (TTP - *Teacher Training Pathway*)

El TTP es una ruta de capacitación flexible y progresiva que te proporcionará una certificación de competencia de la Universidad de Bangor para enseñar el programa MBCT<sup>1</sup>. Un itinerario reconocido internacionalmente, firmemente consolidado y con más de una década de experiencia, basado en la elaboración de un portafolio de eventos de capacitación, retiros y enseñanza supervisada. Es flexible, puede tener en cuenta la experiencia previa existente y puede completarse en el plazo que más te convenga.

Hay tres niveles de acreditación, como "Profesor Practicante" (*Practising Teacher*), "Profesor capacitado" (*Trained Teacher*) y "Profesor evaluado por competencias" (*Competency assessed Teacher*), siendo este último, el estándar más alto de certificación.

## Propósito:

El propósito general del Itinerario de formación es desarrollar las habilidades y actitudes necesarias para impartir el programa MBCT con integridad y competencia, según criterios descritos en el MBI:TAC (*Mindfulness-based interventions: teaching assessment criteria*).

## Objetivos:

- Nivel 1: *Practising Teacher* / Profesor Practicante: desarrollar habilidades, actitudes y conocimientos requeridos para empezar a impartir el programa MBCT.
- Nivel 2: *Trained Teacher* / Profesor Capacitado: Desarrollar experiencia y profundizar en habilidades y actitudes para impartir el programa MBCT de forma competente y consistente.
- Nivel 3: *Competency assessed Teacher* / Profesor evaluado por Competencias: Evaluar la competencia para impartir cursos MBCT de acuerdo a los estándares del MBI:TAC.

---

1. Y acceder, opcionalmente, a la certificación como profesor en otros programas: MBSR, MBCT para el cáncer. Sujeto a disponibilidad en idioma español.

## Para quién:

- Aquellas personas que quieran embarcarse en una vía de formación con reconocimiento oficial, prestigio y renombre internacional en el programa MBCT (Mindfulness-based cognitive therapy), y deseen aplicarlo en diferentes ámbitos y contextos: clínico \*, empresa, educación, población general..

*\* La impartición del programa en contexto de población clínica exige e implica la acreditación correspondiente y necesaria como profesional de la salud. No es necesaria la formación como profesional sanitario para acceder al itinerario, ni para impartir el programa en otros contextos.*

- Aquellas personas que deseen, eventualmente, acceder a la certificación como profesor/a en otros programas (MBSR, MBCT para el Cáncer, etc.), cursando adicionalmente los respectivos seminarios de especialización. \* \*

*\*\* Sujeto a disponibilidad en idioma español.*

- Aquellas personas que quieran aprender habilidades fundamentales para brindar mindfulness (ningún programa en particular) dentro de su contexto profesional.

- Aquellas personas ya formadas en otros programas o enfoques que desean perfeccionar sus habilidades a través del desarrollo profesional continuo, también podrán acceder a los eventos formativos de forma individual, sin necesidad de inscribirse oficialmente en el Itinerario.

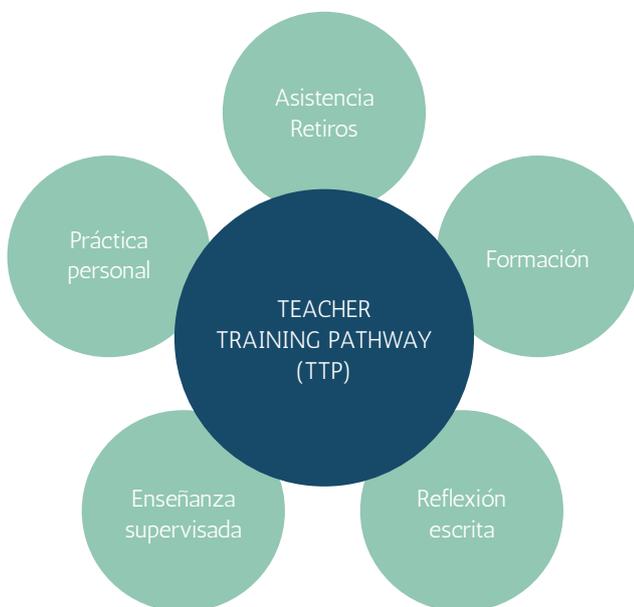
## Requisitos de acceso:

- Haber participado en un programa MBCT o MBSR de 8 semanas, impartido por un profesor acreditado
- Haber desarrollado una práctica personal regular y sólida de 6 - 12 meses con posterioridad a la realización del curso de 8 semanas.
- Es recomendable, aunque no imprescindible, haber participado en un retiro de meditación mindfulness en silencio de dos días.

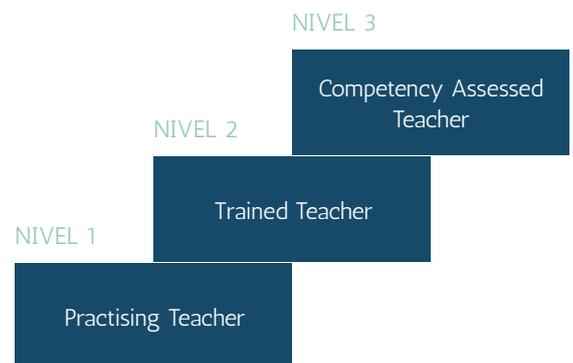
## Metodología y estructura:

- El desarrollo de habilidades se realiza de forma experiencial, vivencial "learning through being" Esto significa incorporar, encarnar las competencias y habilidades a medida que se avanza en el plan de estudios.
- El itinerario tiene un enfoque de **elaboración de portafolio**, que incluye la asistencia a eventos formativos, a retiros en silencio, práctica personal, enseñanza supervisada y reflexión escrita. Y se estructura en **tres niveles de aprendizaje**.

### Elaboración de portafolio:



### 3 Niveles de aprendizaje:



- Esta combinación de niveles y fuentes de aprendizaje **conduce a la adquisición, desarrollo y encarnación de habilidades y competencias complementarias**. Una vez completados los requisitos de cada nivel se puede optar a la certificación correspondiente.

## Formato:

- **Flexibilidad a tu ritmo**: un programa flexible y a tu medida, que se adapta a tu agenda. Te ofrece la posibilidad de personalizar tu viaje de aprendizaje (ej: puedes adquirir la acreditación como *Trained Teacher* en 18 meses o hacerlo más pausadamente, a tu propio ritmo).
- **100% online**: todos los hitos formativos pueden realizarse de forma online.
- **Híbrido**: retiros formativos presenciales y seminarios online.

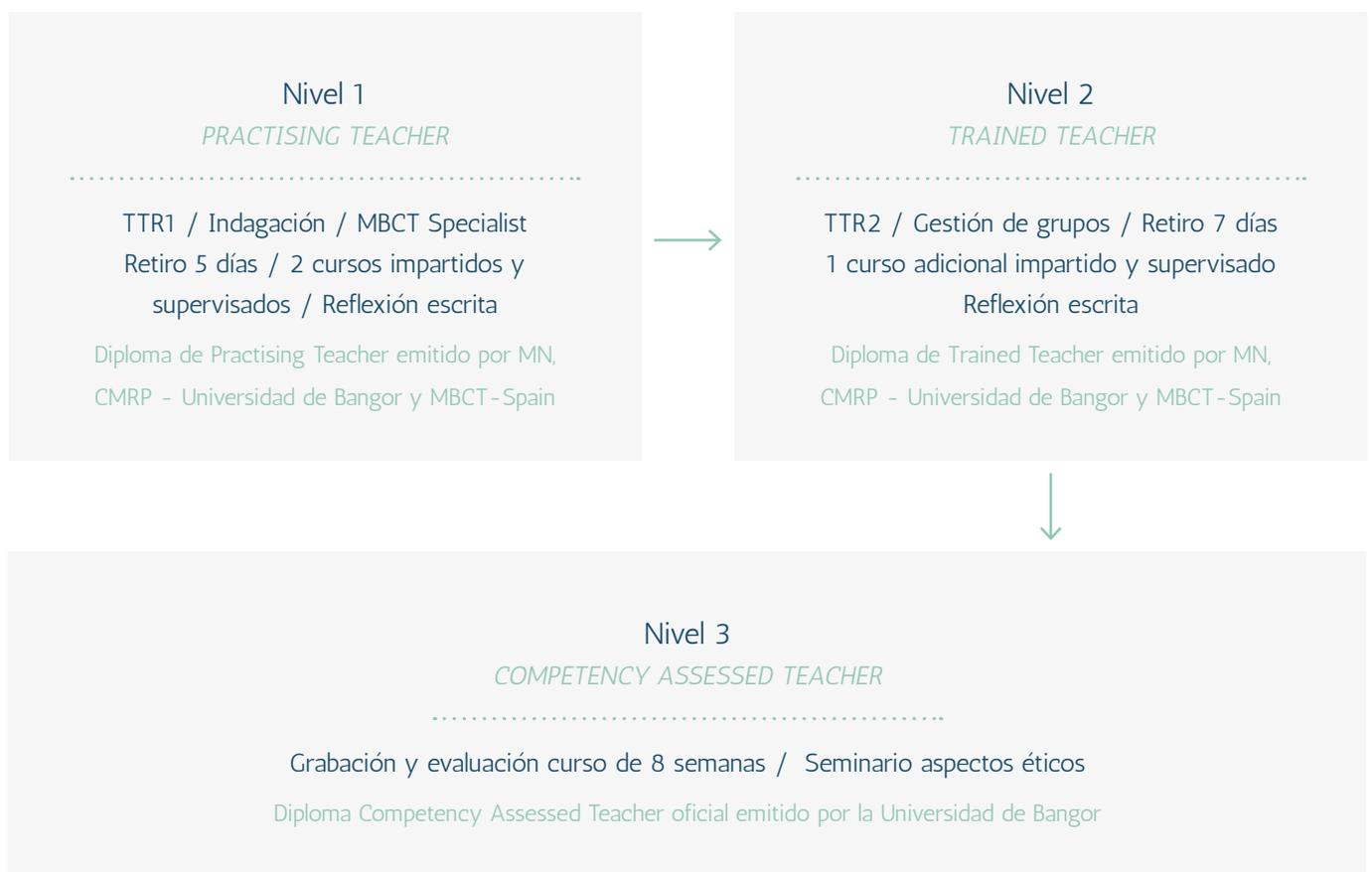
## Acompañamiento continuo: comunidad y soporte

- Cuando te unes al TTP, te unes a una comunidad dedicada a ayudarte en los diferentes aspectos de tu formación y experiencia. Recibirás asesoramiento personalizado para planificar y completar tu itinerario al ritmo que necesites.
- Te unirás también a la **comunidad alumni de MBCT'Spain**, una red de apoyo que te proporcionará **visibilidad, conexión y aprendizaje continuo**, mediante la participación e intervención activa en: grupos de interés, webinars temáticos y conceptuales, cursos de formación continua, eventos de networking y grupos de práctica

## Acreditación:

Existen diferentes niveles de acreditación:

- Nivel 1: *Practising Teacher* / Profesor Practicante
- Nivel 2: *Trained Teacher* / Profesor Capacitado
- Nivel 3: *Competency assessed Teacher* / Profesor evaluado por Competencias



## Curriculum:

### Eventos formativos

#### **TTR1 - Teacher Training Nivel 1**

Entrenamiento básico en el desarrollo de habilidades para impartir intervenciones basadas en Mindfulness, con especial énfasis en guiar prácticas esenciales y en la indagación. Metodología interactiva y participativa, con investigación reflexiva en grupos y periodos de silencio. Con procesos de evaluación y feedback personalizados.

#### **MBCT Specialist - Entrenamiento especializado en MBCT**

Para desarrollar fluidez en la integración de los procesos psicológicos, provenientes de la ciencia cognitiva con la enseñanza de Mindfulness. Incluye la comprensión y aprendizaje de los aspectos característicos del programa MBCT y las intenciones que lo sustentan, además de los aspectos psicológicos que subyacen a las vulnerabilidades de los participantes (específicas o universales).

#### **Enquiry workshop - Seminario de Indagación**

La indagación es un componente central en la enseñanza de los programas MBSR (Mindfulness-based stress reduction) y MBCT (Mindfulness-based cognitive therapy). Este seminario ofrece la oportunidad de desarrollar la comprensión, la habilidad y la confianza necesarias para llevar a cabo este diálogo indagativo.

#### **Seminario de Gestión de Grupos**

Seminario diseñado para aprovechar al máximo el potencial del grupo. Se aprenderá cómo llevar la dimensión grupal a todos los aspectos de la enseñanza de mindfulness: guía de las prácticas, proceso de indagación, facilitación de ejercicios y discusiones de grupos grandes y pequeños; así como a gestionar los desafíos más comunes de los grupos.

#### **TTR2 - Teacher Training Nivel 2**

Programa intensivo de entrenamiento avanzado. Diseñado para que los profesores de intervenciones basadas en Mindfulness profundicen en su proceso de desarrollo de habilidades, desde la personificación de las actitudes de mindfulness. Y profundicen también en los conocimientos involucrados en la enseñanza, extraídos de la Ciencia y del Dharma.

### Retiros en silencio

#### **Retiro 5 días: Los fundamentos de Mindfulness**

Los fundamentos de Mindfulness corresponden a las 4 áreas de la experiencia humana; el cuerpo, el tono de las sensaciones, las emociones y los conceptos. El entrenamiento en los cursos MBSR y MBCT está basado en estos 4 componentes fundacionales, que constituyen tanto el foco como el contexto de los programas de mindfulness y es un conocimiento imprescindible para todos los instructores de intervenciones basadas en mindfulness.

## Retiro 7 días: Profundizando y extendiendo los fundamentos de Mindfulness

El retiro se estructurará en torno a las cuatro formas de establecer Mindfulness -los fundamentos- desde la psicología budista, incluyendo la exploración de las cuatro cualidades del corazón conocidas como Brahmaviharas (o los cuatro inconmensurables): la bondad, la compasión, la alegría empática y la ecuanimidad.

**Nota importante:** se puede asistir a cualquiera de estos eventos de formación y retiros, de forma individual, sin necesidad de inscribirse en el itinerario. Si después decides inscribirte en el Teacher Training Pathway (TTP), estos eventos contarán retrospectiva-mente para tu portafolio.

## Idioma:

Una parte de la formación se hace en español. Otra parte en inglés con traducción simultánea

## Próximas ediciones y calendario de eventos formativos:

Para obtener información completa sobre el calendario de los distintos eventos formativos:

<https://mbct-spain.com/agenda-cursos>

---

## Organización y coordinación:

### Mbct'Spain

Estrella Fernández

Taravajra

María Zumárraga

Julieta Laugero

## Trainers / Formadores:

Todos los profesores del Itinerario son formadores senior del equipo del **CMRP / Universidad de Bangor**. Integran la tradición contemplativa, la enseñanza aplicada en distintos ámbitos (clínico, educativo, población general) y la investigación académica en ciencia cognitiva.



Estrella Fernandez



Taravajra



Karunavira



Ciaran Saunders



Bridgette O'Neill



Bethan Roberts



Christina Shennan



David Shannon



Trish Bartley



Rebecca Crane



Pamela Duckerin



Alison Evans



Sophie Sansom



Gemma Griffith



Sud Ubayasiri

### Más información:

Para obtener más información puedes acceder a la página web, desde donde también podrás descargar el manual del Itinerario:

<https://mbct-spain.com/itinerario-de-formacion-oficial-de-profesores-mbct>

# MBCT<sup>l</sup>spain

## Contacto

---

Teléfono: 649 328 135  
Email: [info@mbct-spain.com](mailto:info@mbct-spain.com)  
Web: [mbct-spain.com](http://mbct-spain.com)