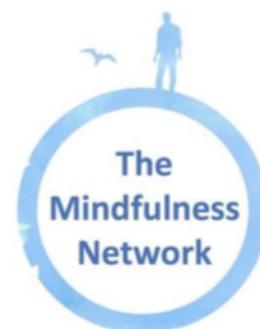


MANUAL DEL ITINERARIO DE FORMACIÓN DE PROFESORES

(TEACHER TRAINING PATHWAY - TTP)

2021 / 2022

The Mindfulness Network y MBCT'Spain en colaboración con la
Universidad de Bangor



Contenidos

| | |
|--|----|
| Bienvenida | 4 |
| Contactos clave para el Itinerario de Formación Docente (TTP) | 5 |
| Estructura del Itinerario de formación de Profesores (TTP- <i>Teacher Training Pathway</i>) | 6 |
| Requisitos de formación, retiros y enseñanza | 6 |
| Requisitos de formación en el TTP | 6 |
| Requisitos de retiros en el TTP | 7 |
| Requisitos de enseñanza en el TTP | 7 |
| Presentación del Dossier | 7 |
| Certificado de Competencia | 7 |
| Visión general del Itinerario de Formación de Profesores (TTP) | 8 |
| Proceso de solicitud y admisión | 9 |
| Requisitos previos para la inscripción al TTP | 9 |
| Puntos de entrada para estudiantes del master del CMRP | 9 |
| Requisitos previos para cada evento formativo | 10 |
| Teacher Training-Nivel 1 (TTR1) | 10 |
| MBCT Specialist (or MBSR, MBCT-CA) | 10 |
| Taller de dos días de Indagación | 10 |
| Taller de dos días de Proceso Grupal | 10 |
| Teacher Training-Nivel 2 | 10 |
| Resultados de aprendizaje para el TTP | 11 |
| El papel del mentor en el TTP | 12 |
| El papel del supervisor en el TTP | 13 |
| La comunidad del TTP | 18 |
| Requisitos de asistencia a retiros en el TTP | 19 |
| La finalización del TTP y la certificación como Profesor capacitado (Trained Teacher) ... | 19 |

| | |
|---|----|
| La salida temprana del TTP y la certificación como Profesor Practicante | 20 |
| Buenas prácticas | 21 |
| Orientación para desarrollar habilidades de enseñanza en Mindfulness | 22 |
| Orientación sobre la presentación del dossier | 24 |
| Orientación sobre la evaluación final de la competencia docente | 28 |
| Mindfulness Teacher Professional Pathway Module (MTPP) | 28 |
| Orientación sobre los programas | 29 |
| Orientación sobre la población | 29 |
| Idioma de entrega y envío | 29 |
| Intervenciones basadas en Mindfulness – Criterios de evaluación docente (MBI-TAC) | 30 |
| Principios a tener en cuenta al utilizar criterios de evaluación | 31 |
| Lectura básica durante el TTP | 33 |
| Lectura recomendada | 34 |
| Apéndice I: Declaración de aprendizaje de supervisión | 36 |
| Apéndice II: Registro del dossier de formación del TTP | 38 |
| Apéndice III: Pautas para la grabación de vídeo | 42 |
| Apéndice IV: Información de grabación de vídeo y formulario de consentimiento | 46 |
| Apéndice V: Comunidad SITT | 47 |

BIENVENIDA

Bienvenido/a al manual del Itinerario de Formación del Profesorado (*Teacher Training Pathway* - TTP). Aquí encontrarás toda la información que necesitas para capacitarte para enseñar los programas *basados en Mindfulness* en el *Centre for Mindfulness Research and Practice* (CMRP) de la Universidad de Bangor y Mindfulness Network.

El TTP es una vía de capacitación para enseñar a través de un enfoque de portafolio que es flexible y adaptable a tu situación actual y tu experiencia previa. No hay un límite de tiempo para completar el Itinerario, y te animamos a que desarrolles tu aprendizaje y experiencia a un ritmo que funcione para ti y las circunstancias de tu vida.

Durante tu viaje a través del TTP, el sitio web de la comunidad online te ayudará a navegar por los diferentes aspectos de la formación y la experiencia que son necesarios para completar el Itinerario. Trabajarás en estrecha colaboración con un supervisor/a para desarrollar tu enseñanza, comprender los programas y vincularlos con tu práctica de Mindfulness personal. Elaborarás un dossier detallando tu entrenamiento, retiros, enseñanza y supervisión. Te conectarás con una comunidad creciente de colegas que como tú, están siguiendo este viaje de capacitación del TTP, y tendrás la opción de asociarte con compañeros del TTP, inscribirte en el foro de miembros del TTP y participar en las video llamadas regulares realizadas por el equipo del TTP para practicar juntos, revisar y discutir las alegrías y los desafíos del entrenamiento en Mindfulness.

La finalización de todas las partes del TTP conduce a la certificación como profesor capacitado (***Trained Teacher***) del CMRP. Una vez obtenida esta certificación, puedes inscribirte en el módulo *Mindfulness Teachers Professional Pathway* (MTPP) de la universidad de Bangor, y presentar los videos grabados de tu enseñanza 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*)**. Completar con éxito esta certificación exitosa muestra que has 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, encontrarás un esbozo general el Itinerario (*Pathway*) y la evidencia que deberás presentar para cada parte; orientación sobre el uso de MBI-TAC para la auto-reflexión y orientación sobre el papel de tu supervisor y la plataforma de la comunidad online que te acompañará a través de este proceso.

Contactos clave para el Itinerario de Formación Docente (TTP)

Esperamos embarcarnos en este viaje con vosotros y estaremos para apoyaros en cada paso del camino.

Directora del TTP en España

Estrella Fernández

estrella@mbct-spain.com



Líder del TTP en el Reino Unido

Dra Sophie Sansom

sophiesansom@mindfulness-network.org



Coordinadora TTP

Emma Dillon

training@mindfulness-network.org



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

Rebecca Crane

r.crane@bangor.ac.uk



ESTRUCTURA DEL ITINERARIO DE FORMACIÓN DE PROFESORES (TTP- *Teacher Training Pathway*)

Tu dossier del **Itinerario de Formación de Profesores** se construye a lo largo del tiempo al asistir de forma online o presencial, a una serie de eventos de capacitación y retiros, y al mantener reflexiones escritas sobre tus experiencias a medida que comienzas a enseñar con supervisión.

Una vez completado, puedes enviar tu dossier para la certificación como **Profesor Capacitado (*Trained Teacher*)** del **CMRP**. Después, podrás registrarse para que se evalúen los videos de tu enseñanza y se te certifique como un **Profesor evaluado por Competencias (*Competency-assessed Teacher*)** de la Universidad de Bangor: el estándar más alto de certificación disponible como profesor de intervenciones basadas en Mindfulness.

Si eliges salir del Itinerario antes de obtener el certificado como Profesor capacitado (*Trained Teacher*), puedes hacerlo con la certificación de **Profesor Practicante (*Practicing Teacher*)**, lo que te 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 presencial, residencial de siete días (*Teacher Training Retreat level 1 - TTR1*) o en formato online, como una formación modular de 7 días (dos bloques de 3 días y un bloque de 2 días) (*Teacher Training Online level 1 - TTO1*)
- **MBCT Specialist** - Formación especializada en MBCT, o en alguno de los siguientes programas*: *Mindfulness based Stress Reduction (MBSR)*, *Mindfulness based Relapse Prevention (MBRP)*, *Mindfulness based Childbirth and Parenting (MBCP)*, and/or *Mindfulness based Cognitive Therapy - Cancer (MBCT-Ca)* (*según disponibilidad)
- **Enquiry Workshop** - Taller de dos días de Indagación
- **Group Workshop** - Taller de dos días de Proceso Grupal
- **Teacher Training - Nivel 2** Retiro de capacitación de profesores de siete días nivel 2 (*Teacher Training Retreat level 2 - TTR2*).

Todos los eventos del TTP pueden cursarse de manera presencial, online o una combinación de ambos formatos.

Requisitos de retiros en el 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 en el TTP:

Antes de entregar el dossier, se debe completar la enseñanza supervisada de tres o más cursos de 8 semanas. Si decides salir del Itinerario al nivel de Practicing Teacher, necesitarás haber enseñado dos cursos. Para obtener más información sobre la función y los requisitos de supervisión en el TTP, consulte la página 12.

PRESENTACIÓN DEL DOSSIER

TU dossier debe documentar tu formación, retiros, enseñanza y supervisión. Puedes encontrar una lista completa de los contenidos de tu dossier en la Guía sobre presentación del dossier (página 22). Una vez que se haya enviado y evaluado con éxito, recibirás la certificación como profesor capacitado (**Trained Teacher**) del CMRP.

CERTIFICADO DE COMPETENCIA

Una vez certificado como profesor capacitado (**Trained Teacher**), puedes inscribirte en el módulo *Mindfulness Teacher Professional Pathway* (MTTP) de la Universidad de Bangor. Este módulo implica la presentación de un video en el que enseñas un curso de 8 semanas, acompañado por una reflexión escrita, para ser evaluado con los criterios del MBI-TAC en el Módulo MTPP. Si la evaluación se completa con éxito, recibirás 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).

VISIÓN GENERAL DEL ITINERARIO DE FORMACIÓN DE PROFESORES (TTP- *Teacher Training Pathway*)

| TTP <i>Teacher Training Pathway</i> | Profesor Capacitado <i>Trained Teacher</i> | Profesor Practicante Practicing Teacher (Salida anticipada del itinerario - opcional) |
|--|--|--|
| Formación | <p>Formación de profesores de nivel 1 (TTR1 o TTC1)</p> <p>Formación especializada en MBSR, MBCT o MBCT-Ca</p> <p>Taller de dos días de Indagación</p> <p>Taller de dos días de Proceso grupal</p> <p>Retiro de formación para profesores de siete días nivel 2 (TTR2)</p> | <p>Formación de profesores de nivel 1 (TTR1 o TTC1)</p> <p>Formación especializada de cinco días en MBSR, MBCT o MBCT-Ca</p> <p>Taller de dos días de Indagación</p> |
| Retiros <i>(retiros anuales, en línea con la Guía de buenas prácticas)</i> | <ul style="list-style-type: none"> ➤ Fundamentos de Mindfulness. ➤ Profundizando y extendiendo los Fundamentos de Mindfulness. | <ul style="list-style-type: none"> ➤ Fundamentos de Mindfulness. |
| Enseñanza Supervisada | Enseñanza supervisada de tres o más cursos de ocho semanas | Enseñanza supervisada de dos o más cursos de ocho semanas |

Al finalizar el TTP, los alumnos certificados como **Profesor/a Capacitado/a** (*Trained Teacher*) por el CMRP, pueden registrarse para realizar el módulo avanzado, ser evaluados con el MBI:TAC y ser certificados como **Profesor/a evaluado/a por Competencias** (*Competency-assessed Teacher*).

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

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

PROCESO DE SOLICITUD Y ADMISIÓN

Puedes solicitar unirse al TTP aquí:

<https://mbct-spain.com/solicita-tu-inscripcion-al-ttp>

Una vez que hayas completado el formulario, se evaluará tu solicitud y, si se acepta, recibirás su paquete de bienvenida y los datos de contacto de tu mentor, quien se pondrá en contacto contigo a través de correo electrónico. Tu paquete de bienvenida incluye un Mapa del TTP, que será de gran ayuda para planificar el itinerario de formación que desees. Asegúrate de completarlo en forma de borrador para llevarlo a la primera reunión con tu mentor.

No es necesario que esperes a estar inscrito en el Itinerario para solicitar y completar los eventos de formación. Toda la formación realizada será considerada retrospectivamente. Es decir, si completas un Retiro de Formación de profesores de Nivel 1 (*Teacher Training Retreat, level 1 - TTR1*) u otro evento de formación con nosotros, contará para tu TTP una vez que te hayas inscrito en el Itinerario.

REQUISITOS PREVIOS PARA LA INSCRIPCIÓN EN EL TTP

- Haber completado un curso MBCT / MBSR a través de 8 clases semana en un grupo o a través del curso de aprendizaje por video conferencia con un profesor acreditado, disponible a través [MBCT-Spain.com](https://mbct-spain.com)
- Desarrollo de una práctica de mindfulness personal de al menos 12 meses de duración.

PUNTOS DE ENTRADA PARA 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 CADA EVENTO FORMATIVO

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

Teacher Training – Nivel 1 (TTR1)

- Finalización de un curso de MBCT / MBSR de ocho semanas en grupo o un programa MBCT online (videoconferencia), con un profesor/a acreditado/a, disponible a través de MBCT-Spain.com
- Compromiso con una práctica de Mindfulness diaria continua, basada en las prácticas enseñadas en MBSR / MBCT

MBCT Specialist (or MBSR, MBCT-CA..)

- Finalización de un curso de MBCT / MBSR de ocho semanas en grupo o un programa MBCT online (videoconferencia), con un profesor/a acreditado/a, disponible a través 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 Teacher Training – Nivel 1 (TTR1) 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 un programa MBCT online (videoconferencia), con un profesor/a acreditado/a, disponible a través de MBCT-Spain.com
- Compromiso con una práctica de Mindfulness diaria continua, basada en las prácticas enseñadas en MBSR / MBCT
- Finalización de un Teacher Training – Nivel 1 (TTR1) o equivalente
- Haber comenzado la enseñanza supervisada de uno o más cursos de ocho semanas

Teacher Training - Nivel 2 (TTR2)

- Finalización de un Teacher Training – Nivel 1 (TTR1) o equivalente

- Finalización de la enseñanza supervisada de tres o más cursos 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 sobre 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 DEL MENTOR EN EL TTP ***(Teacher Training Pathway)***

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.

Al inscribirte al Itinerario (TTP), te unirás a una comunidad online, donde podrás acceder a un video de orientación. En el paquete de bienvenida del TTP, los alumnos recibirán un “Mapa del TTP”. Este documento te ayuda a formular una estimación aproximada del marco de tiempo y la estructura de tu Itinerario individual. A lo largo del año, el/la coordinador/a del Itinerario TTP ofrecerá tutorías online a través de reuniones grupales bimensuales para continuar apoyando a los participantes en su viaje de capacitación.

EL PAPEL DEL SUPERVISOR EN EL TTP (*Teacher Training Pathway*)

El rol del supervisor/a 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 en mindfulness incluye una variedad de roles y funciones; a lo largo del itinerario de formación y más allá en tu carrera como profesor, tu supervisor:

- Ofrecerá apoyo y orientación sobre tu enseñanza de los cursos, incluido el reclutamiento, la evaluación de los participantes, el desarrollo de tus 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 tu práctica personal de mindfulness y respalda la relación de esta práctica personal con la enseñanza de cursos de mindfulness o el trabajo uno a uno, y en tu vida diaria.
- Llevará el proceso de indagación a la exploración de tu experiencia.
- Ofrecerá un equilibrio entre las funciones de apoyo, educativas y éticas del proceso de supervisión.
- Definirá y extenderá la integración del mindfulness en tu rol profesional y ofrecerá orientación acerca de los límites profesionales.

- Los supervisores de intervenciones basadas en mindfulness no tienen responsabilidad clínica

Establecer una relación personal, individual, con un/a supervisor/a es de gran ayuda, especialmente en las primeras etapas de capacitación y enseñanza. La supervisión grupal también está disponible y ofrece la oportunidad de compartir el aprendizaje y la percepción con los compañeros. Puede haber momentos en tu formación que requieras supervisión 1:1 y otros momentos dentro de un grupo.

Puedes 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?

El principio general de supervisión durante el TTP es cumplir con 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".

A continuación presentamos algunas pautas:

- Te recomendamos que si estás en una etapa temprana de tu formación, te quedes con la supervisión individual. Puede ser útil tener algunas sesiones de supervisión grupal además de este requisito.

- La guía de buenas prácticas de BAMBA establecen que también se acepta la supervisión grupal. Si deseas hacerlo en lugar de/además de la supervisión individual, es posible a través de Mindfulness Network (en inglés). Ten en cuenta que al calcular las horas de supervisión de grupo, debe dividirse por el número de personas que asisten a la sesión, por lo que si tienes una hora de supervisión de grupo con otros cuatro estudiantes, esto “cuenta” como 15 minutos de supervisión.
- Si estás co-enseñando, también puedes querer hacer la supervisión en pareja. Puedes calcular tu asignación de la supervisión dividiendo la duración de la sesión por 2. Por ejemplo, 1 hora serían 30 minutos de supervisión. Es posible que desees tener parte de tu supervisión como supervisión individual, con el mismo/a supervisor/a o alguien diferente.
- 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 te prepararán para el módulo MTTP más adelante y te ayudarán en tu aprendizaje formativo (las grabaciones pueden ser fragmentos cortos para usar en supervisión).
- Si tienes más de un tipo de supervisión, solicita a ambos supervisores que firmen tu declaración/informe de aprendizaje de supervisión y asegúrate de que ambos suman al menos 4 horas de supervisión repartidas a lo largo del año.
- Si no estás segura/o de lo que es más conveniente para ti, habla de ello con tu supervisor actual como parte de una primera sesión de supervisión y podrá orientarte según tus circunstancias individuales.

¿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.

Una vez que te hayas registrado y elegido a tu supervisor/a, te pondrá en contacto con él/ella y conjuntamente acordaréis un contrato. Tu supervisor te facturará directamente.

Ten en cuenta lo siguiente:

Si ya tienes como supervisor/a un/a profesor/a de mindfulness con experiencia y deseas continuar trabajando con él/ella, habla con la directora del TTP, Estrella Fernández. Nos pondremos en contacto con el/la supervisor/a con quién te gustaría trabajar para solicitarle información y a su vez, para informarle de los requisitos necesarios antes de aceptar que pueda trabajar como tu supervisor/a.

¿Cuánto cobra un supervisor de intervenciones basadas en mindfulness?

La supervisión se paga individualmente y se negociará directamente con el supervisor elegido. El CMRP o MN no están involucrados en esta transacción, es simplemente un acuerdo entre tu y tu supervisor. El coste 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 £50-60 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 tu supervisor individual, y debes discutirlo con tu supervisor en el momento de contratarle, ya que es probable que varíe entre supervisores individuales.

¿Cuándo necesito un supervisor basado en mindfulness?

Debes tener un acuerdo con tu supervisor/a antes de organizar tu 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, debes enviarle un correo electrónico a la dirección formacion@mbct-spain.com con el nombre de tu supervisor de intervenciones basadas en mindfulness. Si cambias de supervisor por cualquier motivo, debes informar del cambio con una breve declaración del motivo.

¿Es confidencial la relación con mi supervisor/a?

Sí, tu relación con tu supervisor/a y el contenido de tus sesiones de supervisión son generalmente confidenciales, sin embargo:

Tu supervisor también proporcionará informes y reflexiones sobre sus sesiones de supervisión, que formarán parte de la presentación de tu 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.

Tu 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.

Tu supervisor puede discutir otros aspectos de la confidencialidad contigo 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. 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 comunicará al alumno supervisado.

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 inscribirte en el TTP, te conviertes 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 bimensuales de Zoom con la comunidad TTP**

Las sesiones bimensuales 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 te da la opción de asociarte 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. Se brindará esta opción a los participantes al registrarse en el TTP.

➤ **Comunidades más amplias**

MBCT Spain, Mindfulness Network y la Universidad de Bangor dan apoyo a la Comunidad de amigos de Mindfulness Network (The Mindfulness Network Community Friends- MNCF) y a los grupos SiTT (Support for integrity in teaching and training) Community. SiTT facilita el encuentro mensual online de la comunidad de profesores y profesores en formación de mindfulness. Puedes encontrar más información aquí: <https://mbct-spain.com/retiro-mindfulness/sitt-community-spanish-speaking-mbct-teachers-teachers-in-training>

REQUISITOS DE ASISTENCIA A RETIROS EN EL TTP

En cumplimiento con las directrices de la **Guía de Buenas Prácticas** de la Red del Reino Unido (BAMBA) y de la Red Española de Programas estandarizados de Mindfulness para profesores basados en mindfulness, se espera que los alumnos del TTP asistan a retiros anuales de meditación mindfulness dirigidos por maestros acreditados.

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 alumnos participantes en Itinerarios formativos como el TTP. Los retiros se fundamentan 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 también el conocimiento íntimo de los programas basados en Mindfulness.

Ofrecemos dos niveles de retiros:

- I. Retiro *“Fundamentos de Mindfulness”*.
- II. Retiro *“Profundización y extensión de los fundamentos de Mindfulness”*

El retiro *“Fundamentos de Mindfulness”* proporciona enseñanza sobre los fundamentos clave de la práctica de mindfulness, tal como se enseña en los programas MBSR y MBCT. El retiro *“Profundización y extensión de los fundamentos de Mindfulness”* profundiza la enseñanza sobre los marcos de referencia clave que sustentan la práctica de mindfulness.

La finalización del TTP y la certificación como Profesor Capacitado (Trained Teacher)

requiere, como mínimo, la asistencia a los siguientes retiros:

- Retiro ***“Los Fundamentos de Mindfulness”***
- Retiro ***“Profundización y extensión de los fundamentos de Mindfulness”***

La salida temprana del TTP y la certificación como Profesor Practicante (*Practicing Teacher*)

Requiere, como mínimo, la asistencia al siguiente retiro:

- Retiro **“Los Fundamentos de Mindfulness”**

Si estos retiros en particular no fueran accesibles para ti, o si deseas elegir otro retiro, habla sobre su idoneidad con tu mentor antes de inscribirse.

Cualquier retiro alternativo deberá:

- tener una duración mínima de 5 días;
- estar estructurado e incluir enseñanzas sobre las cuatro formas de establecer mindfulness (cuatro fundamentos),
- 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;
- haber períodos sostenidos de práctica en silencio.
- 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 tus responsabilidades como cuidador/a, es posible hacer ajustes prácticos en función de los requisitos de retiro. Deberás discutirlo con tu mentor antes de apuntarse.

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 PARA DESARROLLAR HABILIDADES DE ENSEÑANZA EN MINDFULNESS

PREPARARSE PARA ENSEÑAR

- Desarrollar tu práctica personal: esta es la base de toda la enseñanza de mindfulness. Si no te sientes capaz de mantener una práctica diaria, entonces es demasiado pronto para capacitarte para enseñar. Te recomendamos que dediques más tiempo a profundizar y fortalecer tu 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 es 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 tu propia práctica.

EMPEZAR A ENSEÑAR

- Comienza por organizar tu supervisión requerida con un supervisor aprobado por el CMRP tan pronto como sea posible.
- La evaluación y orientación de los participantes de tu curso es una parte crucial de cualquier curso. Este proceso deberá ser cuidadosamente pensado con la ayuda de tu 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 proporcionará en la inscripción al TTP.
- Organiza un aprendizaje como asistente observando o ayudando a un profesor experimentado antes de que impartas el curso por tu cuenta. La retroalimentación y discusión de los puntos de enseñanza durante este proceso es maravillosamente útil.
- Considera realizar tu propio primer curso o sesión de prueba sin costo, como aprendiz (quizá simplemente cubriendo los gastos).

- Graba tu guía de prácticas en casa (por ejemplo, en su teléfono) y escúchala. Esta es una excelente manera de desarrollar tus habilidades y experiencia en guiar las prácticas.
- Cuando te prepares para impartir un curso de 8 semanas, prepara tu libro de ejercicios o un conjunto de folletos semana a semana, con la idea de continuar revisándolo y desarrollándolo a medida que adquieras experiencia y obtengas feedback. Asegúrate de que reconoces y mencionas todas tus fuentes (Segal et al. MBCT para la depresión, materiales de capacitación CFM, material de Bangor, etc.).
- Apúntate a un programa MBSR/MBCT de 8 semanas y familiarízate con él a medida que estableces tus habilidades y práctica de enseñanza. Recuerda que, como profesor novel, tienes la gran ventaja de tener una genuina "mente de principiante" y de viajar con tus participantes en lugar de ser "el experto".
- Los retiros de meditación de mindfulness profundizan tu 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 estás comenzando a impartir cursos de 8 semanas, necesitarás 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
- Asegúrate de estar trabajando siguiendo la Guía de Buenas Prácticas para profesores basados en mindfulness y utiliza el MBI-TAC para ayudarte a reconocer y desarrollar las habilidades necesarias para ser un profesor de mindfulness competente.

ORIENTACIÓN SOBRE LA PRESENTACIÓN DEL DOSSIER

Puedes enviar tu dossier electrónicamente, adjuntándolo a un correo electrónico, como un archivo zip para que todas las secciones estén juntas. Debes incluir certificados digitales dentro de este envío.

El coste de la evaluación del portafolio es de 150 libras para el certificado de **Profesor Practicante** (*Practicing Teacher*), y de 200 libras para el certificado de **Profesor Capacitado** (*Trained Teacher*).

*Nota: La certificación como **Profesor Capacitado** (Trained Teacher) para aquellos/as que ya habían obtenido en su momento el diploma de “Ready to Teach” (antigua Parte 1 del TTP antes de junio de 2019) tiene un coste de 100 libras.*

Organiza tu dossier de manera que le resulte fácil a tu evaluador verificar que se hayan cumplido todos los criterios y que sea fácil de comprender.

POR FAVOR, INCLUYE:

- Un índice de contenido
- Una breve introducción (no más de 1 cara) presentándote a ti mismo/a y tu contexto de enseñanza.
- Registro del dossier (ver documento word en esta misma sección de la comunidad)
- Reflexión escrita.
- Informe de supervisión
- Bibliografía de lectura.
- Certificados de los cursos/eventos de formación

INFORME DE SUPERVISIÓN

El dossier que envíes para obtener tu certificación debe incluir un informe de tu supervisor/a. En el manual del itinerario -Apéndice I- y en la sección “Supervisión” de este mismo sitio web comunidad, se incluye el *Formulario de Declaración de Supervisión*.

Si presentas el dossier para obtener la certificación como **Profesor Capacitado** (*Trained Teacher*), el informe debe confirmar que tu supervisor/a ha visto videos de tu enseñanza (la guía de una práctica y el proceso de indagación posterior) para discutirlos en la supervisión y que respaldan tu cualificación en este nivel.

ESCRITURA DEL DIARIO

Durante el Itinerario de Formación se te pide que lleves un diario acerca de tu práctica personal de mindfulness, tu experiencia al asistir a retiros, tu práctica de enseñanza (al impartir cursos) y tu experiencia de participar en los eventos formativos del TTP a lo largo de todo el recorrido. Esta será la base de la reflexión escrita que tienes que entregar (incluida en el dossier). Llevar un diario puede ser indispensable para aumentar la consciencia de tu desarrollo personal y te puede ayudar a reflexionar sobre el diálogo continuo entre tú como persona que practica mindfulness y tú como profesor. El diario ayuda a la integración de tu propia práctica personal en la enseñanza que impartes, así como la integración de las experiencias que encuentras en el diálogo con los participantes de tus clases. Todo esto se añade al rico tapiz que profundizará tus habilidades y nutrirá tus intenciones para enseñar.

El diario pretende ser un vehículo para una reflexión personal sobre los problemas y procesos que experimentas durante tu práctica personal cotidiana, y durante la formación a la que asistes y la enseñanza que impartes. También servirá como registro de cualquier cambio que puedas experimentar en tu consciencia, percepciones o comportamiento a medida que continúas el proceso. Puedes usar el diario reflexivo como una herramienta de precisión para extraer lo que estás experimentando y detectar los problemas que surgen y explorarlos.

Te animamos a que este proceso sea lo más abierto y espontáneo posible, aportando las cualidades de aceptación y curiosidad a tus reflexiones y dejando a un lado, lo mejor que puedas, los juicios que te vayan surgiendo. Puede ser útil ver tu diario como una extensión de tu práctica, haciéndolo en “modo ser”. Suelta cualquier necesidad de hacer formulaciones, realizar análisis o sacar conclusiones de lo que surja en ti. Simplemente observa lo que hay y toma nota de ello.

Algunas preguntas para hacerte:

- ¿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 agradable?
- ¿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 informar a tu asesor/evaluador y a ti mismo/a acerca de algunas de las ideas y descubrimientos importantes que has encontrado a lo largo de tu recorrido formativo. El contenido debe reflejar tu experiencia directa: sensaciones físicas, emociones, pensamientos y acciones o impulsos. Esta experiencia interna, debe ser descrita de manera clara y completa para que puedas tomar conciencia de ella y de tu relación con ella, identificando patrones de experiencia habituales y entendiendo diferentes formas de trabajar con ellos.

Tu escritura reflexiva tendrá un enfoque diferente en diferentes etapas del Itinerario. Algunos de tus escritos serán descriptivos de tu experiencia directa, y algunos serán una reflexión profunda sobre lo que has 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 mientras se desarrolla en cada momento. La escritura reflexiva puede, por lo tanto, ser una experiencia muy poderosa de aprendizaje.

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

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

Certificación como Profesor Practicante (Practicing Teacher): hasta **2500** palabras

Certificación como Profesor Capacitado (Trained Teacher): hasta **3500** palabras

*Certificación como Profesor Capacitado (Trained Teacher) para aquellos que ya habían obtenido en su momento el diploma de "Ready to Teach" (antigua Parte 1 del TTP antes de junio de 2019): hasta **1000** palabras*

INCLUYE EN TU RESUMEN REFLEXIVO:

- Una visión general de tu contexto para la enseñanza y una breve reseña de tu viaje hasta este punto.
- Alguna descripción de tu práctica actual, sus desafíos y alegrías.

- Una o dos experiencias que se destacan como formativas para ti: estas pueden ser durante los eventos formativos del Itinerario, en retiros, enseñando, en supervisión, etc.
- Reflexiona sobre tu aprendizaje de la formación y la supervisión.

Recuerda: Tu dossier le proporciona a tu asesor/evaluador información sobre tu 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.

Puedes utilizar una grabación que ya tengas, 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 SOBRE LOS PROGRAMAS

El TTP ofrece el potencial de formarte, además de en el programa MBCT, en el programa MBSR (sujeto a disponibilidad en español), 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 tu enseñanza deben cumplir uno de estos planes de estudio.

Puede ser apropiado adaptar el plan de estudios para una población y contexto particulares. Sin embargo, durante tu formación, te pedimos precaución al respecto y te aconsejamos que utilices tu supervisión como un espacio para explorar el plan de estudios y las intenciones personales antes de hacer adaptaciones. Es necesario 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 original. Si realizas una adaptación significativa, es importante que cambies el nombre del programa, para preservar la integridad de los programas originales y presentar su adaptación con claridad a sus participantes.

ORIENTACIÓN SOBRE LA POBLACIÓN

La recomendación acorde a las directrices de buenas prácticas de la Red del Reino Unido y de la Red Española de Programas estandarizados de Mindfulness y Compasión, 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 en español. Puedes entregar el dossier en ambos idiomas.

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 en MBCT (o MBSR si disponible) en su contexto profesional. Actualmente podemos aceptar grabaciones de video en español, inglés y francés, siempre que proporcione una transcripción completa de una sesión (ponte en contacto con nosotros una vez que se

complete la grabación y te informaremos qué sesión requerimos). La transcripción debe incluir todas las palabras habladas por los participantes y los profesores.

Si deseas enviar en un idioma que no sea inglés, francés o español, ponte en contacto con Rebecca Crane (r.crane@bangor.ac.uk) para hablar. Dependerá de la disponibilidad de evaluadores capacitados.

INTERVENCIONES BASADAS EN MINDFULNESS – CRITERIOS DE EVALUACIÓN DOCENTE. (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 AL USAR 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 DURANTE 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 its 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-

Lakey, 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 la persona supervisada:

1. Identifica el número y la duración de las sesiones supervisadas que has realizado con tu supervisor/a durante esta parte de la formación.
2. Por favor, comenta sobre el papel que la supervisión ha desempeñado en el desarrollo de tu práctica de enseñanza en mindfulness durante el pasado año.
3. Por favor, confirma que has 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 - Practicing Teacher)*.
4. Enumera cualquier práctica docente en la que hayas participado durante el año y comenta sobre el papel que la supervisión ha desempeñado en relación con esto.
5. Utiliza este espacio para hacer cualquier otro comentario sobre el proceso de supervisión y, si lo deseas, sobre la información suministrada por tu 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, comenta sobre el uso que de la supervisión ha hecho el supervisado durante el período de formación (Incluye ejemplos de compromiso del alumno con el proceso de supervisión).

2. Por favor, comenta sobre la práctica docente del alumno durante el período de formación y sobre el papel que ha desempeñado la supervisión en su apoyo.

3. Confirma 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 del TTP

Felicidades por completar tu recorrido del Itinerario de Formación - TTP.
Por favor, completa el registro del dossier a continuación y envíalo junto con los certificados o la evidencia que lo acredite a formacion@mbct-spain.com

Fecha de entrega del dossier

.....

Fecha de inscripción inicial en el Itinerario de Formación de Profesores - TTP

.....

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 formativo TTP | Fechas | Formadores | Lugar |
|---|---------------|-------------------|--------------|
| <i>Teacher Training Retreat de Nivel 1 (TTR1)</i> | | | |
| MBCT Specialist training | | | |
| Seminario de Indagación - <i>Inquiry Workshop</i> Seminario de proceso de grupos - <i>Group Process Workshop</i> | | | |
| <i>Teacher Training Retreat de Nivel 2 (TTR2)</i> | | | |
| MBST Specialist training | | | |
| MBCT-CA Specialist training | | | |

REGISTRO DE RETIROS

Por favor completa la siguiente tabla para detallar los retiros a los que has asistido durante el TTP.

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

REGISTRO DE ENSEÑANZA SUPERVISADA

Por favor, proporciona detalles de los cursos de ocho semanas que has impartido durante tu tiempo en el Itinerario de Formación de Profesores - TTP

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

Gracias por completar este registro. Una vez que tu dossier haya sido evaluado, te contactaremos en relación a los próximos pasos para tu certificación como profesor de mindfulness con The Mindfulness Network / CMRP.

Apéndice III: Pautas para la grabación de vídeo

Ya que vas a enviar grabaciones de un curso de 8 semanas, es esencial que te prepares para esto practicando grabarte a tí mismo mientras enseñas. Esto asegurará que tienes las habilidades tecnológicas y que estás preparado para cualquier efecto psicológico de ser grabado, lo que puede afectar a tu enseñanza inicialmente. Recuerda ponerte en contacto con Rebecca Crane antes de comenzar a grabar el curso que planea enviar. Sin embargo, también grabarás algunas partes de tu enseñanza para compartir con tu supervisor/a, por lo que la siguiente información será útil para esto y te ayudará a prepararte para completar la entrega de tu dossier.

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

Elige la cámara correcta: si compras o alquilas una cámara o una cámara de video, debe tener un buen sonido y una imagen bastante clara (no te preocupes 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 olvides asegurarte de que tu cámara tenga todos los conectores que necesita para transferir sus imágenes al ordenador.

Una cámara de video y algunas cámaras modernas grabarán continuamente durante 2 horas; Otras cámaras grabarán durante un máximo de 30 minutos. Si tienes una cámara que solo graba durante 30 minutos, debes encontrar una manera de reiniciarla después de cada período de 30 minutos, lo que podría ser difícil si no tienes 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 puedes comprar paquetes de software más avanzados, o hay un software gratuito disponible en Internet que convierte archivos de video. Utiliza google para averiguar cómo hacerlo de una manera que sea compatible con tu equipo informático.

Asegúrate de que el sonido es tan bueno como la imagen. Para ser evaluado adecuadamente, es esencial que podamos escucharte a ti y a tus participantes claramente. Recuerda que el evaluador no podrá ver las caras de los participantes, lo que hace que la calidad del sonido sea aún más importante. Haz al menos una prueba de grabación antes de comenzar a enseñar. En la medida de lo posible, asegúrate 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 debas cerrar las ventanas y las puertas). Si la calidad del sonido es dudosa, intenta usar un micrófono externo.

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

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

Comprueba hacia dónde apunta la cámara. Es importante asegurarse de que estás filmando lo que debe verse. Es importante ver toda la cara y no solo una vista lateral. La mayor parte de tu cuerpo debe estar en la vista de la cámara (para que el evaluador pueda ver la postura de tu cuerpo); al mismo tiempo, evita tener la cámara tan lejos que tu rostro no pueda verse con claridad. En la medida de lo posible, tus participantes no deben estar al alcance de la cámara por razones de confidencialidad. Puedes colocar la cámara entre dos participantes (quizás mirando por encima de sus hombros) del otro lado del círculo hacia ti mismo. Poner la cámara dentro del círculo es muy intrusivo, pero demasiado afuera hace que la imagen sea pequeña y el sonido demasiado silencioso. Encuentra un equilibrio que se adapte a tu situación. Es importante que se te pueda oír todo el tiempo y estés visible la mayor parte del tiempo. Esto incluye ser visible y audible mientras se guían las prácticas tumbadas (escáner corporal, movimientos conscientes) y de pie (estiramiento y respiración). A veces, puedes 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, pídele a otra persona que opere la cámara por ti. Esto es particularmente útil cuando estás grabando, de modo que tu atención pueda estar completamente centrada en tu enseñanza (no en la cámara) y siempre puedas mantenerte "al alcance". Es importante que tu 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. Practica dónde colocar la cámara antes del inicio de cada sesión y decide cómo colocarla cuando te muevas de tu 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 ti).

Sé consciente de los efectos de grabarse uno mismo. Si te preocupa si la cámara está funcionando, etc. puede distraerte de tu enseñanza. Además, es posible que inicialmente te sientas incómodo al ser grabado. Es útil practicar la grabación tan pronto como sea

© CMRP / Bangor University / Mindfulness Network 2022

posible en tu enseñanza (antes de hacer las grabaciones para la evaluación) para que comiences a sentirte más cómodo. Ver tus grabaciones te dará una mayor sensación de familiaridad y facilidad. La práctica de mindfulness, especialmente el estabilizarse en tu cuerpo, será un apoyo con cualquier sentimiento de ansiedad o autoconsciencia. Recuerda que la enseñanza grabada es muy útil para que la veas, aprendas y opines y será parte del proceso de supervisión.

Estate al tanto de los posibles efectos de la grabación en los miembros del grupo.

Deberás informar a tus participantes con anticipación sobre la grabación y solicitar su consentimiento (consulta 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 verás tú, tu supervisor y el asesor. Es importante que los participantes tengan claro si se les verá o no, y que solo tú estás siendo filmado y no ellos. Recuerda 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 estás relajado con la cámara y el proceso de grabación, tus participantes lo aceptarán como parte del mobiliario y te apoyarán en tu trabajo, considerándolo como parte del proceso de garantizar altos estándares en la enseñanza.

¡PRÁCTICA! Esto es lo más importante de todo. Prueba las funciones y configuraciones de tu cámara antes de comenzar las sesiones de grabación. Recuerda quitar la tapa del objetivo y presionar todos los botones correctos para comenzar la grabación. Asegúrate de que las 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. Verifica antes de comenzar (a veces, el tiempo restante se mostrará en la pantalla). Asegúrate de que hablas con un tono de voz lo suficientemente alto y de que la luz sea suficiente.

PERMISO PARA GRABAR SESIONES EN VIDEO

Verifica la política de grabación audiovisual de la organización para la que trabajas y asegúrate de que tus procedimientos se adhieran a ella. Deberás obtener el consentimiento de todos los participantes para ser grabados, tanto en el video que grabes para tu 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 tu supervisor.

Es posible que debas adaptar el formulario a tus propias circunstancias, en cuyo caso te pedimos que consultes con tu supervisor antes de que comience el curso e incluyas todas

las áreas citadas en el formulario a continuación. En caso de duda, consulta con tu 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:

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

Apéndice V: Comunidad SITT

¿Qué es SiTT?

SITT (*Support for Integrity in Teaching and Training*) es una comunidad internacional, que reúne a diferentes grupos de profesores, supervisores y formadores (*trainers*) de programas basados en mindfulness.

El propósito de esta comunidad SiTT es apoyar la integridad y el cumplimiento con las directrices de buenas prácticas en la profesión, y parte del reconocimiento explícito de que la experiencia y el conocimiento colectivo sirve de apoyo mutuo para estos fines.

Todos los grupos afiliados a SITT son dirigidos por los participantes en forma cooperativa, entre iguales, y pretenden ser un **apoyo adicional** a la enseñanza y la formación en mindfulness, no una alternativa para cumplir las directrices de buenas prácticas.

Este enfoque, en una atmósfera de consciencia, cuidado mutuo y cooperación, significa que la comunidad es una forma de práctica en sí misma.

¿Qué es MBCT SiTT?

En el marco de esta comunidad internacional, nuestro grupo **MBCT SiTT** es un espacio concebido para **profesores hispanohablantes del programa MBCT**, independientemente del nivel de experiencia de cada uno/a. Una vez al mes se abrirá un espacio de reflexión entre iguales, sobre cuestiones que emergen durante la impartición de los cursos, o en la práctica personal. Será una gran oportunidad para practicar junto.as la conciencia y la humanidad compartida.

La aspiración de este grupo es convertirse en una comunidad de **práctica, reflexión y aprendizaje** continuado y mutuo.

¿Quién puede acceder a las reuniones?

Este grupo está dirigido a todos los profesores y profesores en formación hispanohablantes del programa MBCT, independientemente del nivel de experiencia de cada uno/a.

¿Cuándo y cómo son las reuniones?

Los encuentros tendrán lugar regularmente el 4º martes de cada mes de 19 a 20.30h (hora España peninsular).

Un programa básico de cada sesión (puede estar sujeto a alguna modificación) será:

- 19.00h. Comienzo en silencio: 30 minutos de práctica en silencio
- 19.30h. Intención y breve presentación
- 19.45h. Reflexión colectiva con atención plena sobre el tema determinado
- 20.10h. Práctica en silencio o guiada
- 20.30h. Fin de la sesión

Más información:

<https://mbct-spain.com/retiro-mindfulness/sitt-community-spanish-speaking-mbct-teachers-teachers-in-training>