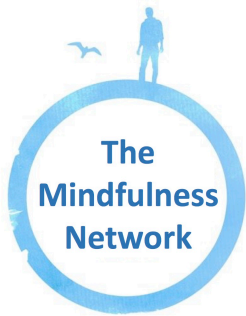


Manual del Itinerario de Formación en Mindfulness



2023 / 2024

EN COLABORACIÓN CON THE MINDFULNESS NETWORK Y LA UNIVERSIDAD DE BANGOR



PRIFYSGOL
BANGOR
UNIVERSITY

INDICE / CONTENIDOS

Bienvenida.....	3
Visión General del Itinerario de Formación.....	7
Estructura del Itinerario de Formación	13
Requisitos de Retiros para el Itinerario de Formación	24
El Papel de tu Supervisor.....	26
El Papel de la Tutoría (Mentoring).....	31
Nuestra Comunidad de Formación	33
Buenas Prácticas.....	36
Orientación para el Desarrollo de Habilidades de Enseñanza de Mindfulness	37
Orientación sobre la Presentación del Portafolio.....	40
Orientación sobre la Evaluación Final de la Competencia Docente	45
Lecturas Básicas	51
Apéndice I: Declaración de Aprendizaje de Supervisión	55
Apéndice II Registro del Portafolio del Itinerario de Formación.....	57
Apéndice III: Directrices para la Grabación de Vídeo	61
Apéndice IV: Información sobre la Grabación en Vídeo y Formulario de Consentimiento	65
Apéndice V: Comunidad de Amigos de Mindfulness Network.....	66
Apéndice VI: Comunidad SiTT / SiTT-MBCT'Spain	67


Bienvenido al **Manual del Itinerario de Formación en Mindfulness**. Aquí encontrarás toda la información que necesitas para capacitarte para enseñar programas basados en Mindfulness, y/o para introducir enfoques basados en Mindfulness en tu vida y en tu trabajo con la Universidad de Bangor y Mindfulness Network.

La formación adopta un enfoque modular y de portafolio que es flexible y adaptable para ajustarse a tu situación actual, tu contexto profesional y tu experiencia previa. No hay límite de tiempo para completarlo, y te animamos a desarrollar tu aprendizaje y experiencia a un ritmo que funcione para ti y tus circunstancias vitales. Ofrecemos diferentes rutas a través del Itinerario de Formación en función de los programas, poblaciones, comunidades o contextos específicos que te interesen.

Nuestra Comunidad online te ayudará a navegar por los diferentes aspectos de la formación y la experiencia que son necesarios para completar el Itinerario. Construirás un portafolio/dossier que registre tu formación, retiros, enseñanza y supervisión. Trabajarás en estrecha colaboración con un supervisor para desarrollar tu competencia docente, tu comprensión del enfoque y las necesidades de la población o el contexto en el que pretendes trabajar, y el vínculo con tu propia práctica personal de mindfulness. Estarás conectado con una comunidad creciente de compañeros, tendrás la opción de i) emparejarte con un compañero que también esté en el itinerario, ii) inscribirte en el foro de miembros del Itinerario de Formación y iii) asistir a las conexiones de grupo online, de forma que podamos practicar juntos, conectarnos e intercambiar las alegrías y los desafíos de la práctica de mindfulness.

Completar todas las partes del Itinerario conduce a la certificación del Centro de Investigación y Práctica de Mindfulness (Centre for Mindfulness Research and Practice-CMRP) de la Universidad de Bangor y de Mindfulness Network.

Una vez completado el Itinerario, podrás inscribirte en el módulo Itinerario Profesional para Profesores de Mindfulness (Mindfulness Teachers Professional



Pathway-MTPP) de la Universidad de Bangor (BU), y presentar vídeos grabados de tu enseñanza para que sean evaluados con los Criterios de Evaluación de la Enseñanza de Intervenciones Basadas en Mindfulness (Mindfulness Based Intervention: Teaching Assessment Criteria-MBI:TAC) y obtener la certificación de Profesor evaluado por Competencias, el nivel más alto de reconocimiento disponible. La finalización con éxito demuestra que has cumplido con los estándares de formación altamente reconocidos y rigurosos de la Universidad de Bangor.

En las siguientes páginas, encontrarás: un esbozo del itinerario, su estructura y las evidencias que deberás presentar; orientación sobre el uso del MBI:TAC para la autorreflexión; orientación sobre el papel de tu supervisor, tutorías y la plataforma de la Comunidad online que te apoyará a lo largo de este proceso.

Nuestros mejores deseos.

CONTACTOS CLAVE PARA EL ITINERARIO DE FORMACIÓN:

Estamos deseando embarcarnos en este viaje contigo y estaremos aquí para apoyarte en cada paso del camino.

RESPONSABLE DE FORMACIÓN EN ESPAÑA

Estrella Fernández estrella@mbct-spain.com



COORDINADORA DE FORMACIÓN EN ESPAÑA

Julieta Laugero formación@mbct-spain.com



RESPONSABLE DE FORMACIÓN EN UK

Dr Sophie Sansom sophie@mindfulness-network.org



DIRECTORA, CENTRO DE MINDFULNESS RESEARCH AND PRACTICE, BANGOR UNIVERSITY

Rebecca Crane r.crane@bangor.ac.uk



Aquí encontrarás un calendario de actividades de formación y retiros recomendados:

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

La lista de supervisores acreditados puede consultarse aquí:

<http://supervision.mindfulness-network.org/choose-a-supervisor/>

Puedes consultar aquí toda la información referente a la incorporación al Itinerario de Formación en Mindfulness:

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

INCORPORACIÓN AL ITINERARIO DE FORMACIÓN:

Puedes solicitar tu inscripción en el Itinerario de Formación rellenando el formulario de inscripción: <https://mbct-spain.com/solicita-tu-inscripcion-al-ttp>

Una vez que hayas rellenado el formulario y hayamos procesado el pago, recibirás un correo electrónico de bienvenida y se te inscribirá como miembro de nuestra Comunidad del Itinerario de Formación Online. Nuestro equipo de formación y el sitio web de la Comunidad te serán de gran ayuda a lo largo del Itinerario de Formación.

No es necesario que esperes a inscribirse en el Itinerario de Formación para solicitar y completar actividades formativas. Toda la formación que realices se considerará válida de forma retrospectiva, por ejemplo, si realizas un Seminario de Indagación u otro evento de formación con nosotros, contará para tu portafolio/dossier una vez te inscribas en el Itinerario.

Formalizando la cuota de inscripción de 150 €, pasarás a formar parte de una comunidad de alumnos que se apoyan mutuamente conectándose online, con la posibilidad de compartir las alegrías y los retos del Itinerario de Formación. Más información en la [página 37](#).

VISIÓN GENERAL DEL ITINERARIO DE FORMACIÓN

Tu Portafolio del Itinerario de Formación se construye a lo largo del tiempo asistiendo, ya sea en persona u online, a una serie de eventos de formación y retiros, y manteniendo reflexiones escritas sobre tus experiencias a medida que comienzas a enseñar mindfulness con supervisión. Una vez completado, puedes presentar tu portafolio para la certificación. La participación en el Itinerario de Formación te permite empezar a enseñar mindfulness de acuerdo con las Directrices de Buenas Prácticas. Una vez completado el itinerario, podrás inscribirte para que se evalúen los vídeos de tu competencia docente con los Criterios de Evaluación de la Enseñanza de Intervenciones Basadas en Mindfulness (Mindfulness Based Intervention: Teaching Assessment Criteria-MBI:TAC) de la Universidad de Bangor - el estándar más alto de certificación disponible para profesores de mindfulness.

Hay **dos rutas** para obtener la certificación a través del Itinerario de Formación, el cual se puede personalizar para adaptarse a tus circunstancias profesionales y personales y, en última instancia, se reflejará en el certificado de competencia que recibas:

La **Ruta Uno** es la Ruta de Formación de Profesores tradicional (Teacher Training Pathway - TTP), para aquellos que quieran enseñar uno o más programas basados en mindfulness, con la opción de especializarse en un contexto particular. **Certificación: Trained to Teach Mindfulness-based Programs with Specialisms** (Capacitado para Enseñar Programas basados en Mindfulness con Especialidades).

La **Ruta Dos** es para aquellos que quieran llevar un enfoque basado en mindfulness a otros contextos profesionales. **Certificación: Trained to Facilitate a Mindfulness-based Approach with Specialisms** (Capacitado para Facilitar un Enfoque basado en Mindfulness con Especialidades).

Es posible especializarse en múltiples planes de estudios y contextos, por ejemplo: *Capacitado para Enseñar Programas basados en Mindfulness con especialización en MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction) y MBCT (Mindfulness Based Cognitive Therapy) en el lugar de trabajo, de forma individual y en la población general.*

Nota: Los cursos de formación pueden ser presenciales, online o una combinación de ambas opciones.

➤ **The Essentials: Cultivar y Transmitir Mindfulness**

Esta formación de nivel inicial, impartida en condiciones de retiro, siembra la esencia de la vida consciente y de la enseñanza basada en mindfulness: cómo ser más consciente, cómo relacionarse con el mundo y con otras personas de forma más hábil, y cómo guiarse a uno mismo y a los demás en la práctica de mindfulness. Es el primer paso esencial para impartir mindfulness en diferentes contextos, poblaciones y enfoques.

Tras el curso “The Essentials” (o la formación equivalente de Nivel 1 “TTR1” para aquellos que hayan iniciado el Itinerario antes de 2024), tendrás la opción de especializarte en una gama cada vez mayor de programas estandarizados y contextos:

➤ **Curriculum Specialist Training (Formación Especializada en Programas):
formación especializada en uno o varios programas estandarizados basados
en mindfulness:**

La Formación Especializada en Programas (Curriculum Specialist Training) ofrece un aprendizaje vivencial de los contenidos, temas y prácticas que componen el curriculum específico de un Programa estandarizado basado en Mindfulness (Mindfulness-based Program - MBP).

Las opciones actuales incluyen:

- *MBCT: Programa de Terapia Cognitiva basada en Mindfulness (Mindfulness based Cognitive Therapy)*
- *MBSR: Programa de Reducción del Estrés basado en Mindfulness (Mindfulness based Stress Reduction)*

Los alumnos que deseen impartir un programa estandarizado basado en mindfulness (Ruta Uno), pueden decidir en cuál o cuáles de estos programas embarcarse, lo que se reflejará en el certificado de competencia que reciban.

○ **Context Specialist Training (Formación Especializada en Contextos): formación especializada en uno o varios de los siguientes Contextos:**

La Formación Especializada en Contextos (Context Specialist Training) ofrece una comprensión e integración más profunda de la enseñanza de mindfulness dentro de poblaciones, comunidades o contextos específicos.

Las opciones actuales incluyen:

- *Entornos individuales (one-to-one)*
- *Entornos laborales (Mindfulness en el trabajo)*
- *Entornos juveniles (Mindfulness para jóvenes)*

Los alumnos de cualquier Ruta pueden elegir varios contextos en los que especializarse, lo que se reflejará en el certificado de competencia que reciban.

○ **Domain Specialists (Formación especializada en Dominios/Habilidades de Enseñanza): especialidades basadas en los Dominios del MBI:TAC.**

La Formación especializada en Dominios/Habilidades de Enseñanza (Domain Specialists) cultivan las habilidades específicas de los dominios de competencia docente en mindfulness, tal y como se evalúan en los Criterios de Evaluación de la Enseñanza en las Intervenciones Basadas en Mindfulness (Mindfulness Based Intervention: Teaching Assessment Criteria-MBI:TAC).

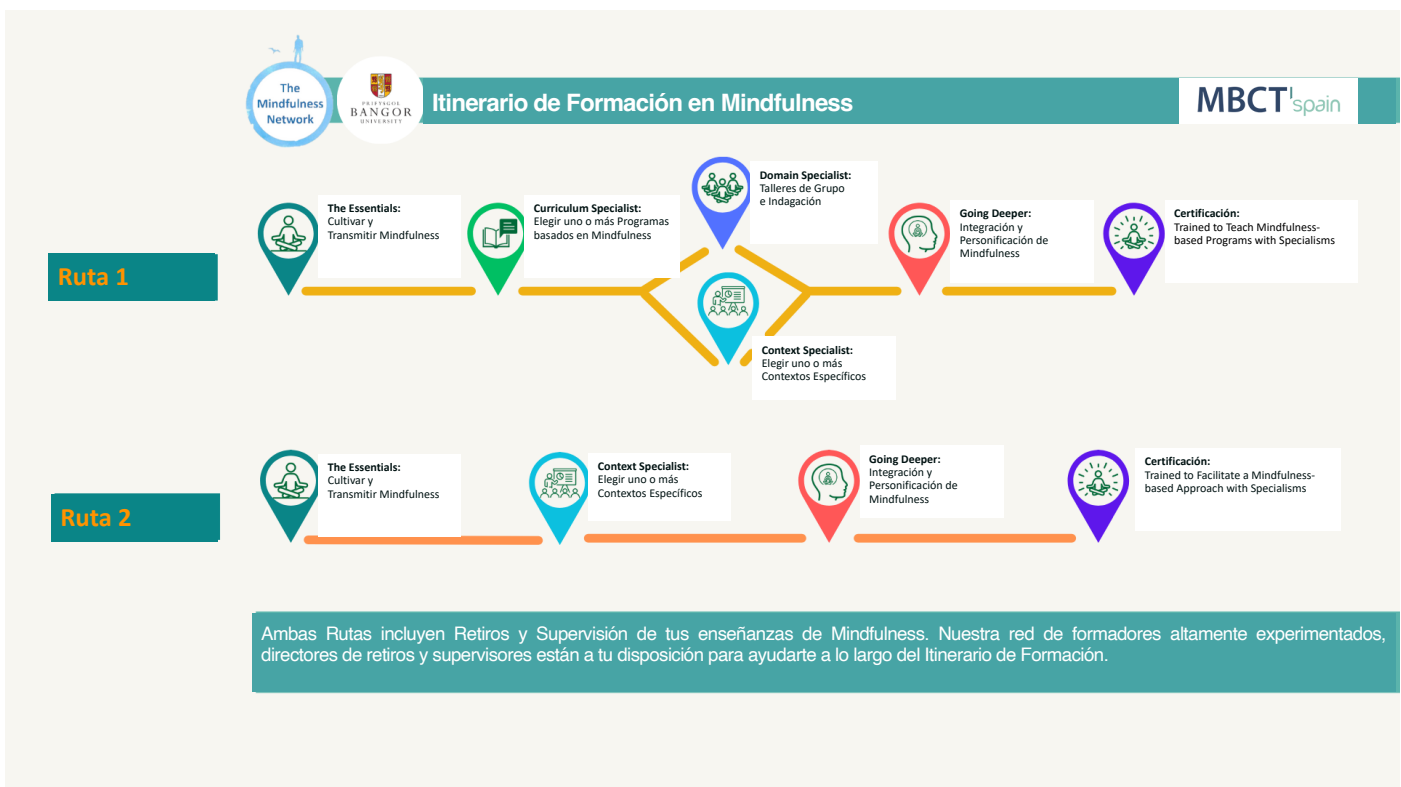
Las opciones actuales incluyen talleres sobre:

- *Indagación Interactiva y Transmisión de los Temas del Curso (Dominio 5)*
- *Gestión del Entorno de Aprendizaje Grupal (Dominio 6)*

○ Going Deeper (Profundización)

La formación de Profundización (Going Deeper) (o formación equivalente TTR2/ Nivel 2 para los participantes en el Itinerario antes de 2024) fomenta la integración y la personificación en la impartición y transmisión de mindfulness.

El Itinerario de Formación es flexible para adaptarse a tus necesidades. El siguiente gráfico muestra los módulos de formación necesarios en cada Ruta para completar el Itinerario y obtener la certificación. Puedes realizar tantas formaciones especializadas como desees, en el momento que consideres, junto con los requisitos de Retiros y Supervisión que se describen a continuación.



RETIROS:

NOTA: Los retiros pueden ser presenciales, online o una combinación de ambas opciones.

De acuerdo con las Directrices de Buenas Prácticas (redprogramasmindfulness.org) para profesores de mindfulness, se espera que los alumnos asistan a retiros anuales de meditación de mindfulness dirigidos por profesores. Los retiros “Fundamentos de Mindfulness” y “Profundización y Ampliación de los Fundamentos de Mindfulness” se han desarrollado para complementar el Itinerario de Formación. La idoneidad de retiros alternativos debe comentarse con antelación. Para más información sobre los requisitos de los retiros para el Itinerario de Formación, véase la [página 22](#).

ENSEÑANZA DE MINDFULNESS BAJO SUPERVISIÓN:

Debes completar la **enseñanza supervisada** de tres o más programas (**Ruta Uno**) o la **facilitación supervisada** de un enfoque basado en mindfulness durante un periodo mínimo de 12 meses (**Ruta Dos**) antes de presentar tu portafolio para obtener el **Certificado de finalización del Itinerario de Formación**. Para más información sobre el papel y los requisitos de la supervisión y la tutoría, consulta la [página 24](#).

PRESENTACIÓN DEL PORTAFOLIO Y CERTIFICACIÓN:

Tu Portafolio debe documentar tu formación, retiros, enseñanza y supervisión. Una vez enviado, recibirás un **Certificado de finalización del Itinerario de Formación**, ya sea como

- **Trained to Teach Mindfulness-based Programs with Specialisms** (Capacitado para Enseñar programas basados en Mindfulness con Especialidades) en el programa(s)/contexto(s) elegido(s). (**Ruta Uno**),
- **Trained to Facilitate a Mindfulness-based Approach with Specialisms** (Capacitado para Facilitar un Enfoque Basado en Mindfulness con Especialidades) en el contexto(s) elegido(s). (**Ruta Dos**).

Encontrarás una lista completa de los contenidos para tu portafolio en la Guía de Orientación para la Presentación del Portafolio, véase la [página 36](#).

NOTA: En la Ruta Uno, existe la posibilidad de obtener una certificación intermedia, de Nivel1: Practicing Teacher, antes de obtener el certificado como Trained Teacher. Para esta certificación intermedia como Practicing Teacher tienes que haber cursado los siguientes eventos formativos: i) The Essentials, ii) Curriculum Specialist (ej. MBCT or MBSR), iii) Seminario de Indagación; además de un retiro de 5 días “Los Fundamentos de Mindfulness” ; y haber impartido, de forma supervisada, 2 cursos.

EVALUACIÓN DE COMPETENCIAS:

Aquellos alumnos certificados como Trained to Teach Mindfulness-based Programs with Specialisms (Ruta Uno) pueden inscribirse en el módulo Itinerario Profesional para Profesores de Mindfulness (Mindfulness Teachers Professional Pathway-MTPP) con la Universidad de Bangor. Este módulo implica la presentación de un vídeo de su enseñanza, con una pieza reflexiva escrita que acompaña a la evaluación MBI:TAC en el módulo MTPP. Una vez validado, recibirán una Certificación en Evaluación por Competencias. Actualmente ofrecemos evaluación por competencias en MBSR, MBCT, MBCT-CA y MBCP. Encontrarás más información en Orientación sobre la Evaluación Final de la Competencia Docente, en la [página 45](#).

ESTRUCTURA DEL ITINERARIO DE FORMACIÓN

Para ayudarte a determinar que Ruta deseas seguir en el Itinerario de Formación, en la tabla siguiente se describen las diferencias en cuanto a certificación y requisitos:

RUTA	CERTIFICACION	ENTRENAMIENTO	RETIROS	ENSEÑANZA
RUTA 1	Trained to Teach Mindfulness-based Programs with Specialisms	The Essentials Curriculum Specialist Context Specialist or Domain Specialists Going Deeper	Retiro “Los Fundamentos de Mindfulness” Retiro “Profundización y Ampliación de los Fundamentos de Mindfulness”	Impartir tres cursos supervisados <i>NOTA. Si te especializas en varios programas y/o contextos, imparte un curso adicional para cada uno de ellos.</i>
RUTA 2	Trained to Facilitate a Mindfulness-based Approach with Specialisms	The Essentials Context Specialist Going Deeper	Retiro “Los Fundamentos de Mindfulness” Retiro “Profundización y Ampliación de los Fundamentos de Mindfulness”	Facilitar un enfoque basado en Mindfulness durante un periodo de doce meses. <i>NOTA. Si te especializas en varios contextos, facilita durante seis meses más en cada uno de ellos.</i>

Sea cual sea la ruta que elijas, todos los elementos del Itinerario de Formación son relevantes para el desarrollo personal y profesional continuo.

RUTA UNO: TRAINED TO TEACH MINDFULNESS-BASED PROGRAMS WITH SPECIALISMS

La **Ruta Uno** ha sido cuidadosamente diseñada para ayudar a los profesores a cultivar los seis dominios de competencia dentro del marco del MBI:TAC que se requieren para enseñar una variedad de Programas basados en Mindfulness (Mindfulness-based Program-MBP). Hay opciones para aquellos que quieran enseñar un MBP a grupos, individualmente, al público en general o dentro de una organización.

¿POR DÓNDE EMPIEZO?

The Essentials: Todas las Rutas de formación comienzan con *The Essentials: Cultivar y Transmitir Mindfulness*. Este trabajo de base desarrollará las competencias esenciales de habilidades relacionales (Dominio 2), personificación (Dominio 3) y guía de la práctica de mindfulness (Dominio 4), que son relevantes para la enseñanza basada en Mindfulness independientemente del programa que vayas a impartir.

¿QUÉ VOY A ENSEÑAR?

The Curriculum Specialists (Las Especialidades en Programas): La formación en uno o más *Curriculum Specialists* permitirá la enseñanza de una gama de programas MBP. Estarás equipado para enseñar con fidelidad y adherencia a la forma del programa (Dominio 1) y para transmitir los temas del curso a través de la enseñanza de los componentes del curriculum (Dominio 5).

¿CÓMO ENSEÑARÉ EL PROGRAMA EN UNA POBLACIÓN O CONTEXTO ESPECÍFICO?

The Context Specialists (Las Especialidades en Contextos): Si tienes previsto impartir un MBP en un contexto determinado, dentro de una organización, individualmente o a una población/comunidad concreta, asistir a un *Context Specialists* te ayudará a hacerlo.

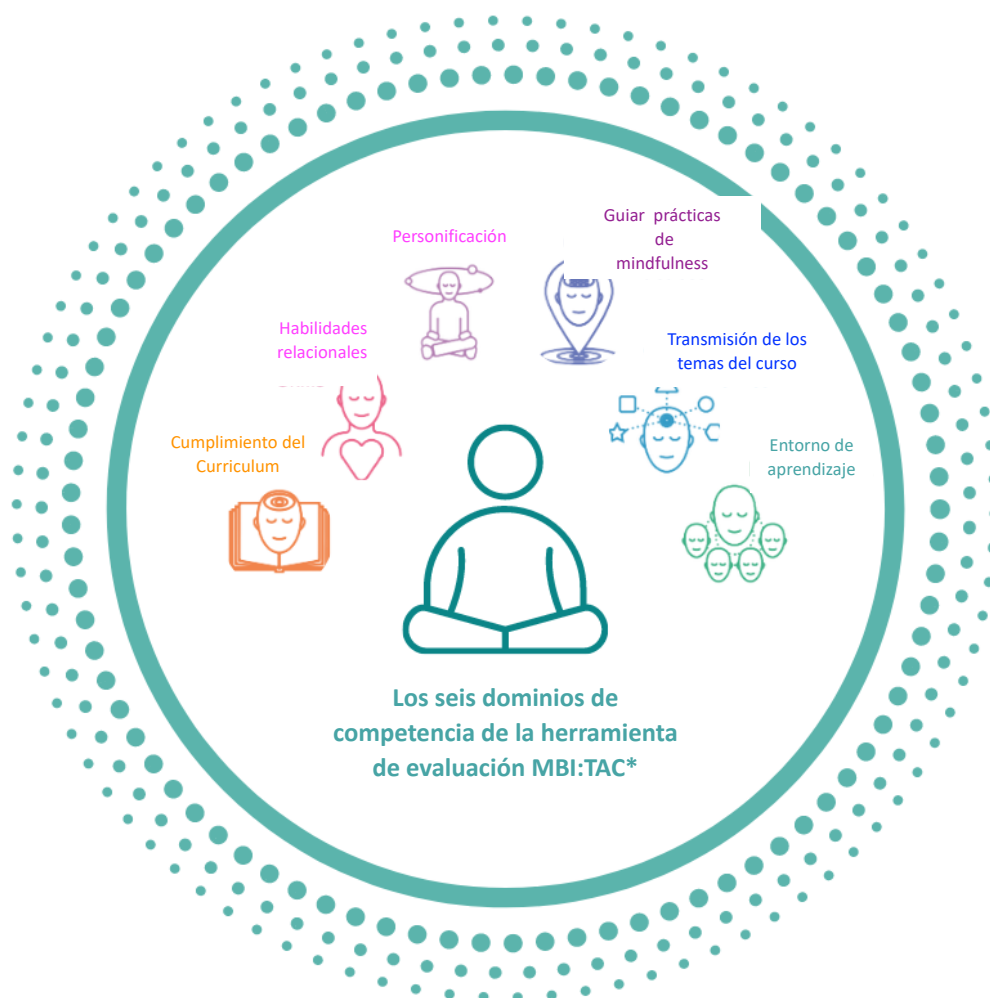
The Domain Specialists (Las Especialidades en Dominios/Habilidades): alternativamente, para perfeccionar tus habilidades de enseñanza, los *Domain Specialists* de Gestión de Grupos e Indagación serán tu siguiente paso.

En cualquier caso, en esta etapa del Itinerario de Formación desarrollarás habilidades para transmitir los temas del curso (Dominio 5) y mantener el entorno de aprendizaje (Dominio 6) de forma que sea relevante y aplicable al contexto en el que trabajas.

¿CÓMO VOY A INTEGRARLO TODO Y PROFUNDIZAR EN MIS HABILIDADES?

Going Deeper (Profundización): El módulo final del Itinerario de Formación ofrece la oportunidad de integrar y encarnar plenamente la enseñanza de programas basados en mindfulness.

**MBI:TAC: Criterios de Evaluación de la Enseñanza en Intervenciones Basadas en Mindfulness (Mindfulness-Based Intervention Teaching and Assessment Criteria) desarrollados por la Universidad de Bangor en colaboración con colegas de los centros de mindfulness de las Universidades de Exeter y Oxford.*



RUTA DOS: TRAINED TO FACILITATE A MINDFULNESS-BASED APPROACH WITH SPECIALISMS

La **Ruta Dos** ha sido diseñada para orientar a quienes deseen facilitar un enfoque basado en mindfulness dentro de un contexto profesional específico. Hay opciones para aquellos que trabajan de forma individual, como en terapia, trabajo con jóvenes y coaching, y para aquellos que desean aplicar un enfoque de mindfulness a su función profesional dentro de una organización.

¿POR DÓNDE EMPIEZO?

The Essentials: Para introducir plenamente un enfoque mindful en tu vida personal y profesional, empezarás por cultivar las competencias básicas de habilidades relacionales, personificación y guía de las prácticas de mindfulness -para ti mismo y a los demás-, con *The Essentials: Cultivar y Transmitir Mindfulness*.

¿CÓMO INCORPORARÉ ESTE ENFOQUE A MI TRABAJO?

The Context Specialists (Las Especialidades en Contextos): Tanto si trabajas individualmente (terapia, asesoramiento, coaching, trabajo con jóvenes, clases particulares, etc.) como dentro de una organización (liderazgo, gestión, creación de equipos, etc.), *The Context Specialists* te prepararán para integrar formas conscientes de ser y trabajar de forma hábil y sostenible.

¿CÓMO PUEDO INTEGRAR UN ENFOQUE DE PROGRAMAS BASADOS EN MINDFULNESS MBP'S EN ESTA RUTA?

The Curriculum Specialists (Las Especialidades en Programas): Esta ruta reconoce que mindfulness puede ser "captado", así como "enseñado". Si también tienes la intención de enseñar MBPs como parte de un enfoque amplio y holístico para la integración de mindfulness puedes optar por completar un *Curriculum Specialist* y saltar al Itinerario de la Ruta Uno en cualquier momento de tu formación.

Going Deeper (Profundización): El módulo final del Itinerario de Formación es una oportunidad para encarnar plenamente la facilitación de un enfoque basado en mindfulness.

RUTAS SUGERIDAS:

El Itinerario de Formación es modular y puede completarse en cualquier orden y plazo, siempre que se cumplan los requisitos previos de cada evento formativo. Sabemos que los itinerarios de formación serán personales para cada alumno y te invitamos a cambiar y adaptar las rutas para que se ajusten a tus necesidades; sin embargo, hemos establecido como una guía las siguientes rutas recomendadas:

RUTA UNO

Paso 1: The Essentials: Cultivar y Transmitir Mindfulness

Paso 2: Empezar a guiar prácticas con supervisión/tutoría

Paso 3: Retiro “Los Fundamentos de Mindfulness”

Paso 4: Curriculum Specialist (Especialidad en Programa)

Paso 5: Empezar a enseñar un curso con supervisión

Paso 6: Context Specialist (Especialidad en Contexto) o Domain Specialist (Especialidades en Dominios): Talleres de Grupo e Indagación)

Paso 7: Impartir un segundo curso completo con supervisión

Paso 8: Retiro “Profundización y Ampliación de los Fundamentos de Mindfulness”

Paso 9: Impartir un tercer curso completo con supervisión

Paso 10: Formación en Profundización (Going Deeper)

Paso 11: Entrega del portafolio y certificación

Paso 12: Evaluación formal de competencias a través de la Universidad de Bangor

Paso 1: The Essentials: Cultivar y Transmitir Mindfulness

Paso 2: Empezar a guiar prácticas con supervisión/tutoría

Paso 3: Retiro “Los Fundamentos de Mindfulness”

Paso 4: Context Specialist (Especialidad en Contexto)

Paso 5: Empezar a facilitar un enfoque basado en mindfulness en tu contexto con supervisión/tutoría

Paso 6: Retiro “Profundización y Ampliación de los Fundamentos de Mindfulness”

Paso 7: Formación en Profundización (Going Deeper)

Paso 8: Entrega del portafolio y certificación

REQUISITOS PREVIOS DE CADA EVENTO FORMATIVO

A continuación encontrarás una lista de requisitos previos para los eventos formativos del Itinerario. Puedes completar los eventos en cualquier orden si cumples los requisitos previos individuales de cada uno de ellos. Cualquier evento completado antes de la inscripción en el Itinerario contará retrospectivamente para tu Portafolio.

Los prerrequisitos marcados con * se refieren a las prácticas de meditación que son compatibles con los enfoques basados en mindfulness y los programas reconocidos de ocho semanas basados en mindfulness dirigidos por un profesor. Esto se evaluará cuando recibamos tu formulario de solicitud para los eventos de formación individuales, para asegurarnos de que el evento es adecuado para ti.

También puedes ponerte en contacto con nosotros a través de formacion@mbct-spain.com para consultar cualquier duda que tengas sobre tu historial de formación y la formación equivalente o alternativa que pueda o no ser relevante para tu portafolio.

The Essentials: Cultivar y Transmitir Mindfulness

- Los participantes deben haber estado meditando con regularidad durante al menos seis meses, utilizando prácticas compatibles con los enfoques basados en mindfulness*.
- La participación en un curso de ocho semanas basado en mindfulness es un requisito para cualquiera que vaya a enseñar un programa basado en mindfulness.

Curriculum Specialists (Especialidades en Programas)

- Los participantes deben haber meditado regularmente durante al menos seis meses utilizando prácticas compatibles con los enfoques basados en mindfulness.
- Haber participado en un curso reconocido de ocho semanas, dirigido por un profesor y basado en mindfulness.*
- The Essentials /Retiro de Formación de Profesores Nivel 1(Teacher Training Retreat level 1-TTR1) o equivalente*.

Domain Specialists (Especialidades en Dominios/Habilidades): Talleres de Gestión de Grupos e Indagación

- Los participantes deben haber estado meditando regularmente durante al menos seis meses utilizando prácticas compatibles con los enfoques basados en mindfulness.
- La participación en un programa de ocho semanas basado en mindfulness es un requisito para cualquier persona que enseñe un programa basado en mindfulness.
- The Essentials / TTR1 o equivalente*.

Context Specialists (Especialidades en Contexto)

- Los participantes deben haber estado meditando regularmente durante al menos seis meses utilizando prácticas compatibles con los enfoques basados en mindfulness.
- La participación en un programa de ocho semanas basado en mindfulness es un requisito para cualquier persona que enseñe un programa basado en mindfulness.
- The Essentials / TTR1 o equivalente*.

Going Deeper (Profundización)

- Los participantes deben haber estado meditando regularmente durante al menos doce meses utilizando prácticas compatibles con los enfoques basados en mindfulness.
- La participación en un programa de ocho semanas basado en mindfulness es un requisito para cualquier persona que enseñe un programa basado en mindfulness.
- The Essentials / TTR1 o equivalente*.
- Curriculum Specialist (Especialidad en Programa) y/o Context Specialist (Especialidad en Contexto) o equivalente.
- Haber completado la enseñanza supervisada de dos o más programas basados en mindfulness y/o la facilitación supervisada de un enfoque basado en mindfulness durante doce meses o más.
- Haber asistido al menos a un retiro dirigido por un profesor de un mínimo de cinco días de duración.

Se puede encontrar información detallada sobre cada evento de formación, fechas, horarios y objetivos de aprendizaje al reservar a través del [Calendario de MBCT'Spain](#).

Ambas Rutas son modulares y pueden adaptarse a las necesidades individuales, lo que ofrece a los alumnos una flexibilidad total en cuanto al tiempo de realización, el coste total y, en última instancia, el certificado de competencia recibido. Para completar la totalidad de nuestro itinerario de formación y retiros, incluida la inscripción y la evaluación, los costes estimados son los siguientes:

- **Ruta Uno** (Capacitado para enseñar un programa basado en mindfulness) - desde aprox. €4400
- **Ruta Dos** (Capacitado para facilitar un enfoque basado en mindfulness) - desde aprox. €3500

El coste total de tu Itinerario de Formación variará en función del número de módulos de Formación Especializada que desees cursar y de si cualquier formación previa cuenta de forma retrospectiva para tu expediente. A continuación se ofrece un desglose orientativo de los costes:

- Inscripción en el Itinerario de Formación - **€150**
- Los **eventos de formación individuales** pueden reservarse a través del [Calendario de MBCT'Spain](#), en el que se detallan los costes correspondientes. Nuestro objetivo es ofrecer una gama de eventos online y presenciales, incluyendo opciones de alojamiento no residenciales y variadas para adecuarse a todas las necesidades. Los costes de alojamiento y viaje para los eventos presenciales variarán y no están incluidos en este presupuesto.
- Entrega y evaluación del portafolio - **£200 (en libras esterlinas)**

NOTA: La Certificación intermedia como Practicing Teacher es de £150 (en libras esterlinas)

Mindfulness Network ofrece servicios de supervisión y tutoría basados en mindfulness para apoyarte a lo largo del Itinerario. Las condiciones de pago y los honorarios se acordarán directamente con tu supervisor. La mayoría de los

supervisores y tutores ofrecen sesiones individuales de una hora entre 50 y 60 libras esterlinas (entre 60 y 70 euros). Algunos supervisores también ofrecen sesiones más cortas y tarifas reducidas. Para más información, consulta nuestras Preguntas Frecuentes sobre Supervisión y Tutoría (<https://mbct-spain.com/supervision-para-profesores>). Las condiciones de pago y los honorarios de las sesiones de supervisión basadas en mindfulness se acordarán directamente con tu supervisor y no se incluyen en este presupuesto.

Después de completar el Itinerario, los que siguen la Ruta Uno tienen la opción de solicitar la Evaluación por Competencias en el módulo Mindfulness Teachers Professional Pathway-MTPP (Itinerario Profesional para Profesores de Mindfulness) con la Universidad de Bangor - **desde aprox. £1000.**

REQUISITOS DE RETIROS PARA EL ITINERARIO DE FORMACIÓN

De acuerdo con las Directrices de Buenas Prácticas (redprogramasmindfulness.org) se espera que los alumnos asistan a retiros de meditación de mindfulness anuales, presenciales u online, dirigidos por un profesor.

MBCT'Spain en colaboración con Mindfulness Network y la Universidad de Bangor, ofrece retiros diseñados específicamente para satisfacer las necesidades de nuestros alumnos, basados en enfoques bien documentados, fundamentados tanto en conocimientos de la tradición contemplativa como en actuales teorías psicológicas, así como en descubrimientos científicos sobre salud y bienestar. Los retiros que se enumeran a continuación se basan en diferentes etapas de la práctica y el aprendizaje y están dirigidos por profesores altamente experimentados, formados en la dirección de retiros, que son veteranos en el campo de las intervenciones basadas en mindfulness. Ofrecemos dos niveles de retiro.

LA FINALIZACIÓN DEL ITINERARIO DE FORMACIÓN Y LA CERTIFICACIÓN TIENEN EL SIGUIENTE REQUISITO MÍNIMO DE RETIROS:

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

El Retiro “Los Fundamentos de Mindfulness” proporciona enseñanzas sobre los fundamentos clave de mindfulness tal y cómo se enseñan en los programas basados en mindfulness.

➤ **Retiro “Profundización y Ampliación de los Fundamentos de Mindfulness”**

El Retiro “Profundización y Ampliación de los Fundamentos de Mindfulness” profundiza en la enseñanza de los marcos de referencia clave que sustentan la práctica de mindfulness.

Si estos retiros en particular no fueran accesibles para ti o quisieras elegir otro retiro, por favor habla de su idoneidad con nosotros antes de inscribirte.

Cualquier retiro alternativo debe tener una duración mínima de 5 días; debe estar estructurado e incluir enseñanzas sobre las cuatro formas de establecer mindfulness (cuatro fundamentos), y las prácticas deben ser como las que se utilizan en los cursos basados en mindfulness, incluyendo algunas prácticas sentadas y algunas prácticas en movimiento como caminar o movimiento consciente; y debe haber periodos sostenidos de práctica en silencio. Idealmente, cualquier retiro alternativo debería estar dirigido por profesores con conocimientos y experiencia en prácticas contemplativas y programas basados en mindfulness.

Si las responsabilidades familiares dificultan la gestión de un largo periodo de tiempo fuera de casa, cabría la posibilidad de hacer ajustes prácticos en torno a los requisitos del retiro. Esto se debe comentar antes de hacer la reserva.

La lista completa de retiros ofrecidos por MBCT'Spain puede consultarse aquí:

<https://mbct-spain.com/retiro-mindfulness>

EL PAPEL DE TU SUPERVISOR

El papel del supervisor de mindfulness es ofrecer orientación continua sobre la práctica de meditación personal, sobre la enseñanza de mindfulness, y sobre la integración de la práctica personal en la enseñanza. La supervisión puede tener lugar por teléfono, Zoom o presencialmente.

La Supervisión de Mindfulness es: "Un espacio regular que se contrata entre el supervisor y el supervisado, que permite reflexionar sobre la práctica de enseñanza de mindfulness del supervisado y cómo ésta interactúa con su práctica personal de mindfulness y su vida. El proceso se dedica a desarrollar y profundizar en el crecimiento, la comprensión y la eficacia de la aplicación de mindfulness por parte del supervisado, tanto a nivel personal como en su vida laboral." - *Cindy Cooper y Jody Mardula*

La Supervisión de Mindfulness incluye una serie de roles y funciones; a lo largo del Itinerario de Formación y más allá, el rol de tu supervisor incluye:

- Ofrecer apoyo y orientación, incluyendo la captación, evaluación y orientación, el desarrollo de tus habilidades (incluyendo todos los Dominios del MBI:TAC), la comprensión del curriculum del programa y todos los diferentes elementos.
- Ofrecer apoyo y orientación para el desarrollo continuo y la profundización de tu práctica personal de mindfulness y respaldar esta práctica personal con la enseñanza o facilitación de mindfulness - y en tu vida diaria.
- Incorporar el proceso de indagación a la exploración de tu experiencia.
- Ofrecer un equilibrio entre las funciones de apoyo, educativos y éticos del proceso de supervisión.
- Definir y extraer la integración de mindfulness en tu rol profesional y ofrecer orientación sobre los límites profesionales.
- Los supervisores basados en mindfulness no tienen responsabilidad clínica.

Establecer una relación personal con un supervisor es de gran ayuda, especialmente en las primeras fases de la formación y la enseñanza.

La supervisión en grupo también está disponible en Mindfulness Network y ofrece la oportunidad de compartir el aprendizaje y el conocimiento con los compañeros, así como un formato de menor coste para cumplir los requisitos continuos de supervisión. Puede haber momentos en tu formación en los que tengas supervisión 1:1 y otras veces dentro de un grupo.

Más información sobre la supervisión en el sitio web de:

- MBCT'Spain(castellano): <https://mbct-spain.com/supervision-para-profesores>
- Mindfulness Network (inglés): <https://supervision.mindfulness-network.org/>

O, en este artículo de descarga 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 NECESITA?

Basamos nuestros requisitos en las recomendaciones mínimas de las Directrices de Buenas Prácticas ([Good Practice Guidelines](#)) elaboradas por la Asociación Británica de Enfoques Basados en Mindfulness (BAMBA), que son las siguientes

“La regularidad, la duración y el tipo de supervisión deben negociarse con un supervisor experimentado, teniendo en cuenta el alcance de la labor docente, el nivel de experiencia del profesor y los requisitos de la organización (si la hubiera). Como guía general, un profesor sin experiencia podría acordar un mínimo de tres horas de supervisión a lo largo de un curso de ocho semanas.

Se recomienda que los profesores experimentados que enseñen con regularidad tengan una supervisión de mindfulness al menos una vez al mes durante los periodos en los que estén enseñando”.

La supervisión semanal para el seguimiento de la enseñanza de mindfulness es enormemente beneficiosa. Grabar periódicamente aspectos de tu trabajo y utilizarlos para reflexionar en la supervisión, te preparará para el módulo MTPP más adelante y ayudará a tu aprendizaje formativo (las grabaciones pueden ser breves fragmentos para utilizar en la supervisión).

¿CÓMO PUEDO ENCONTRAR UN SUPERVISOR BASADO EN MINDFULNESS?

La web The Mindfulness Network contiene una ([Lista de supervisores recomendados](#)) y su disponibilidad. Los supervisores de este grupo son profesores veteranos, han recibido formación en supervisión de mindfulness y han sido cuidadosamente seleccionados para formar parte de este equipo. Hay una sección específica en la que aparecen supervisores especializados en supervisar a personas en programas de formación.

Una vez que te hayas inscrito y hayas elegido a tu supervisor, te pondrás en contacto con él y acordaréis juntos un contrato. Tu supervisor te facturará directamente.

NOTA: Si ya tienes un supervisor de mindfulness experimentado y deseas seguir trabajando con él, coméntalo con nosotros. Nos pondremos en contacto con el supervisor con el que te gustaría trabajar para solicitarle información y a su vez para informarle de los requisitos necesarios, antes de acordar que pueda trabajar como tu supervisor.

¿CUÁNDO NECESITO UN SUPERVISOR DE MINDFULNESS?

Debes contar con un acuerdo de supervisión antes de organizarte para impartir un programa basado en mindfulness.

¿TENGO QUE INFORMAROS QUIÉN ES MI SUPERVISOR?

Sí, es un requisito para el Itinerario de Formación. Envía un correo electrónico a formacion@mbct-spain.com con el nombre de tu supervisor de mindfulness. Si cambias de supervisor, deberás informar del cambio con una breve explicación del motivo.

¿ES CONFIDENCIAL LA RELACIÓN CON MI SUPERVISOR?

Sí, la relación con tu supervisor y el contenido de tus sesiones de supervisión son confidenciales, en general. No obstante:

- Tu supervisor también redactará informes y reflexiones sobre tus sesiones de supervisión, que formarán parte de la presentación de tu portafolio. Se pretende que estos informes se elaboren en colaboración, y lo ideal sería que llegais a un acuerdo sobre el contenido de los mismos.
- Tu supervisor podrá utilizar cuestiones relacionadas con tu supervisión, dentro de su propio proceso de supervisión. Se tomarán todas las precauciones razonables para garantizar el anonimato del supervisado.
- Tu supervisor podrá tratar otros aspectos de confidencialidad contigo durante el proceso de contratación.

CONFIDENCIALIDAD ENTRE EL SUPERVISOR Y LOS DEMÁS MIEMBROS DEL EQUIPO DE FORMACIÓN:

Todo el equipo de formación y supervisión tiene una responsabilidad en el desarrollo de una práctica ética por parte de los supervisados y, por lo tanto, deben ser transparentes en torno a las cuestiones que repercuten en ello. Cuando exista preocupación por la seguridad de un participante, la seguridad del alumno supervisado y/o la seguridad de aquellos directamente relacionados con la enseñanza de intervenciones basadas en mindfulness por parte del alumno supervisado, tanto el Supervisor como uno de los miembros del Equipo de Formación pueden tomar la decisión de debatir esta cuestión entre ellos.

Si la cuestión no pudiera resolverse, el debate puede extenderse al Responsable de Formación. El resultado de estas conversaciones se comunicará al alumno supervisado.

Se hará todo lo posible para debatir este tipo de cuestiones con el supervisado en primera instancia. La intención detrás de todo este proceso será coherente con una postura de "ética consciente", es decir, con la intención de proteger los intereses de los posibles participantes en los cursos de los profesores en prácticas y de los propios profesores en prácticas.

EL PAPEL DE LA TUTORÍA (MENTORING)

Varios de nuestros supervisores experimentados también ofrecen Tutorías de Mindfulness (Mentoring) para cualquier persona que practique mindfulness, con el propósito de dar soporte a la práctica personal continua de mindfulness. Esto puede hacerse a través de sesiones individuales, por teléfono u online.

La Tutoría de Mindfulness es: un espacio dedicado a explorar y desarrollar la práctica según tus necesidades individuales.

Nuestros tutores/mentores están disponibles para ofrecer apoyo y orientación en diversos aspectos de la práctica, incluyendo:

- Explorar prácticas formales e informales de mindfulness
- Integrar mindfulness en la vida cotidiana
- Aprender a personificar más plenamente la práctica de mindfulness
- Desarrollar prácticas de amigabilidad, amabilidad, aprecio, compasión y otras prácticas de meditación que permitan cultivar los fundamentos actitudinales de mindfulness.
- Mantener viva y comprometida la práctica de mindfulness.
- Afrontar con destreza los obstáculos y desafíos que puedan surgir en nuestra práctica de meditación y en nuestras vidas.

Para aquellos que deseen aplicar un enfoque basado en mindfulness a su trabajo (Ruta Dos) y que ya estén realizando una supervisión no basada en mindfulness (por ejemplo, supervisión clínica), la tutoría de mindfulness ofrece un apoyo complementario. Una combinación de la supervisión externa ya existente y tutoría de mindfulness podría cumplir los requisitos de supervisión para la certificación en el Itinerario de Formación. Puedes ponerte en contacto con formacion@mbct-spain.com para estudiar esta posibilidad.

¿CUÁL ES LA DIFERENCIA ENTRE LA TUTORÍA DE MINDFULNESS (MENTORING) Y LA SUPERVISIÓN BASADA EN MINDFULNESS?

La Tutoría de Mindfulness es independiente del papel de la supervisión basada en mindfulness en la formación profesional y el desarrollo continuo del profesorado de mindfulness. La Tutoría de Mindfulness puede dar soporte a cualquier persona que practique mindfulness, ya sea un profesor, un alumno, un graduado de un curso de mindfulness o alguien que haya desarrollado su práctica de mindfulness a través de la lectura o una aplicación, y desee profundizar, refrescar, consolidar y adaptar su práctica de mindfulness con un profesor de mindfulness experimentado.

La supervisión basada en mindfulness es para aquellos que enseñan mindfulness o se están formando para enseñar. Proporciona un espacio para que el profesor (supervisado) trabaje estrechamente con un profesional experimentado (supervisor), tanto para asegurar que el contenido de un programa basado en mindfulness se enseña de forma competente y segura, como para destacar y desarrollar las habilidades específicas que se necesitan para enseñar mindfulness. También proporciona un espacio para que supervisado y supervisor reflexionen juntos sobre el contenido y el proceso de la enseñanza. La exploración de la práctica personal es un aspecto importante de la supervisión de mindfulness en el contexto de cómo la práctica de mindfulness se vincula con la enseñanza y le da soporte.

La Tutoría de Mindfulness (Mentoring) va más allá, ofreciendo un espacio dedicado sólo a la reflexión, la orientación y la exploración de la práctica de mindfulness en el contexto más amplio de la vida cotidiana.

Más información sobre La Tutoría de Mindfulness (Mentoring) [aquí](#)

NUESTRA COMUNIDAD DE FORMACIÓN

El Itinerario de Formación es una opción de formación flexible. Las personas avanzan en el itinerario al ritmo que les conviene, completando eventos formativos y facilitando/enseñando enfoques basados en mindfulness bajo supervisión para crear un portafolio. Nuestro equipo de formación ofrece orientación práctica y asesoramiento sobre la estructura, el contenido y el calendario adecuados. Esto ayuda a los alumnos a tomar decisiones y formular planes para evitar quedarse atascados o perdidos durante el itinerario. Cuando te inscribes en el Itinerario de Formación, pasas a formar parte de una comunidad de alumnos, que se apoyan mutuamente conectándose online y en diversos eventos de formación a medida que construyes tu portafolio, tus habilidades y tu experiencia.

THE MINDFULNESS NETWORK COMMUNITY SITE

La *Community Site* da soporte tanto a la formación online como presencial, por lo que es importante que te familiarices con este espacio antes de cada evento de formación y retiro. Te inscribiremos en los eventos que elijas una vez completado el proceso de pago y solicitud, normalmente una semana antes de que comience el evento. Una vez que hayas iniciado sesión, verás tu(s) evento(s) en "Mis cursos", en el menú superior de la *Community Site*. Cada curso tendrá un tablón de anuncios, donde encontrarás noticias, lecturas previas al curso y material de apoyo. Una vez que tengas una cuenta, podrás utilizar tu nombre de usuario para acceder a los materiales y certificados de tus cursos.

LA WEB DE LA COMUNIDAD DEL ITINERARIO DE FORMACIÓN

Al inscribirte en el Itinerario de Formación, te unirás a la Web de la Comunidad del Itinerario de Formación, donde podrás acceder a recursos de orientación, un foro de miembros y formar parte de una comunidad de alumnos que se reúnen para practicar, apoyarse mutuamente y compartir las alegrías y los retos del trabajo.

ITINERARIO DE FORMACIÓN: FORO DE MIEMBROS

Hay un foro a disposición de los miembros del itinerario en el que la Comunidad puede conectarse, compartir aprendizajes y experiencias y plantear preguntas e inquietudes. El equipo de MBCT'Spain y Mindfulness Network estará disponible en el foro para ofrecer asesoramiento y apoyo continuos. Los alumnos recibirán los datos de acceso en el momento de la inscripción.

SESIONES DE CONEXIÓN CON LA COMUNIDAD DEL ITINERARIO DE FORMACIÓN

Las sesiones trimestrales de conexión online ofrecen un espacio para que los alumnos interactúen con otros miembros de la Comunidad. Las fechas, los horarios y los enlaces de Zoom están disponibles en la Web de la Comunidad para todos los inscritos en el Itinerario.

También se ofrecen tutorías de grupo bimensuales para seguir ayudando a los alumnos a progresar en su itinerario formativo y ofrecerles la oportunidad de resolver sus dudas.

La inscripción en el Itinerario de Formación ofrece la posibilidad de asociarse con un compañero que también esté cursando la Formación en Mindfulness. El apoyo y la conexión entre compañeros pueden ser inestimables para mantener la motivación y el compromiso. Esta opción se ofrecerá a los alumnos al inscribirse en el Itinerario.

COMUNIDADES MÁS AMPLIAS

MBCT'Spain, Mindfulness Network y la Universidad de Bangor se enorgullecen de apoyar tanto a la **Comunidad de Amigos de Mindfulness Network (Mindfulness Network Community Friends-MNCF)** como a la los grupos **SiTT (Soporte a la Integridad en la Enseñanza y la Formación- Support for Integrity in Teaching and Training-SiTT)**.

Puedes encontrar más información sobre estos grupos comunitarios en los Apéndices V y VI.

BUENAS PRÁCTICAS

Esperamos que todos los miembros de la comunidad de formación se comprometan con los criterios de buenas prácticas. Todos los alumnos deben adherirse a las Directrices de Buenas Prácticas establecidas por la Red BAMBA ([Good Practice Guidelines](#)) si residen en el Reino Unido, la Asociación de Profesores de Mindfulness de Irlanda ([MTAI](#)), si es en Irlanda; o en la Red Española de Programas Estandarizados basados en Mindfulness, en el caso de España ([redprogramasmindfulness.org](#)).

ORIENTACIÓN PARA EL DESARROLLO DE HABILIDADES DE ENSEÑANZA DE MINDFULNESS

PREPARARSE PARA ENSEÑAR

- Desarrollar tu práctica personal es la base de toda enseñanza de mindfulness. Si no te sientes capaz de mantener una práctica diaria, es demasiado pronto para formarte como profesor. Te recomendamos que te tomes más tiempo para profundizar y fortalecer tu práctica de meditación antes de emprender el itinerario.
- Descargar y practicar con una variedad de audios ([Audios Juntos en la Distancia](#)) de meditaciones.
- Participar y observar otros enfoques o cursos basados en mindfulness, si es posible. Es una forma inestimable de aprender más sobre el enfoque y el curso, comprender mejor el proceso de aprendizaje, especialmente la indagación, y profundizar en tu propia práctica.

EMPEZAR A IMPARTIR UN PROGRAMA O ENFOQUE BASADO EN MINDFULNESS

- Empieza por organizar lo antes posible la supervisión necesaria con un supervisor aprobado por Mindfulness Network.
- La evaluación y orientación acerca de la población con la que trabajas es una parte crucial de cualquier curso. Este proceso deberá estudiarse detenidamente con la ayuda de tu supervisor.

- A los alumnos también les resulta muy útil emparejarse con un compañero de forma regular, para intercambiar orientación práctica y practicar la indagación y ofrecerse retroalimentación mutuamente. La opción de emparejarse con un compañero se ofrecerá al inscribirse en el Itinerario de Formación.
- Organiza un aprendizaje como asistente que te sirva de enseñanza, observando o ayudando a un profesor experimentado antes de impartirlo tu mismo. La retroalimentación y el debate durante este proceso son extraordinariamente útiles.
- Grábate practicando la guía de las prácticas en casa (por ejemplo, con tu teléfono) y escúchalo. Es una forma estupenda de desarrollar tus habilidades y experiencia en guiar las prácticas.
- Cuando te prepares para impartir un programa basado en mindfulness, prepara tu cuaderno de trabajo o conjunto de folletos, con la idea de seguir revisándolo y desarrollándolo a medida que adquieras experiencia y recibas comentarios. Asegúrate de citar todas tus fuentes (Segal et al. MBCT para la depresión, materiales de formación de Bangor, MBCT'Spain, etc.).
- Es muy importante dedicar suficiente tiempo a la supervisión. En este documento se hacen sugerencias sobre el nivel de supervisión necesario inicialmente.
- Para aprovechar al máximo la supervisión, te recomendamos que grabes en vídeo parte de tu trabajo y pidas a tu supervisor que te de su opinión sobre la grabación. También es muy valioso reflexionar viéndose/escuchándose a uno mismo.

- Asegúrate de que estás trabajando dentro de las Directrices de Buenas Prácticas y utiliza el MBI:TAC para ayudarte a reconocer y desarrollar las habilidades necesarias para ser un profesor de mindfulness competente.
- Se recomienda a los alumnos que adquieran una copia del libro "Essential Resources for Mindfulness Teachers" editado por Rebecca S. Crane, Karunavira y Gemma M. Griffith del Centre for Mindfulness Research and Practice de la Universidad de Bangor, Gales, Reino Unido. Este texto se utilizará a lo largo del programa de formación, y nos complace ofrecer un descuento del 20%: <https://training.mindfulness-network.org/book-discount/>

ORIENTACIÓN SOBRE LA PRESENTACIÓN DEL PORTAFOLIO

Puedes enviar tu portafolio electrónicamente como archivo adjunto por correo electrónico, en formato zip para que todas las secciones estén juntas. Debes incluir los certificados digitales en este envío. La evaluación del portafolio tiene un coste de 200 £.

NOTA: La Certificación intermedia como Practicing Teacher tiene un coste de £150.

Organiza tu portafolio de manera que sea fácil para tu evaluador revisarlo y comprobar que se han cumplido todos los criterios.

Por favor, envía tu portafolio al Responsable de Formación de MBCT'Spain (datos de contacto en la [página 5](#)).

POR FAVOR, INCLUYE:

- Índice de contenidos
- Una breve introducción (no más de 1 cara) presentándote a ti mismo y tu contexto
- Registro del portafolio (Apéndice II)
- Reflexión escrita
- Informe del supervisor (Apéndice I)
- Bibliografía de lectura
- Certificados de Eventos de Formación

INFORME DEL SUPERVISOR

Para presentar un portafolio para la certificación deberás incluir un informe del supervisor. En el apéndice I se incluye un formulario de declaración de aprendizaje de la supervisión. Si te presentas para **Trained Teacher**, el informe debe confirmar que tu supervisor ha visto vídeos de tu docencia para debatirlos en la supervisión y que respaldan tu cualificación en este nivel.

ESCRIBIR UN DIARIO

Durante todo tu Itinerario de Formación se te pide que lleves un diario de tu práctica personal de mindfulness, tu experiencia en retiros, tu práctica docente y tu experiencia de participación en los eventos formativos. Esto servirá de base para tu reflexión escrita. Un diario puede ser muy valioso para aumentar la conciencia de tu desarrollo personal y también puede ir más allá y ayudarte a reflexionar sobre el diálogo continuo entre tú como practicante y tú como profesor. Llevar un diario ayuda a integrar tu propia práctica en la enseñanza, así como a integrar las experiencias que encuentras en el diálogo con los participantes en tus clases. Todo ello se suma al rico tapiz que profundizará en tus habilidades y alimentará tus intenciones de enseñar.

El diario pretende ser un vehículo de reflexión personal sobre las cuestiones y los procesos que experimentas durante tu práctica personal cotidiana y durante la formación y la enseñanza. También servirá para registrar los cambios que experimentes en tu conciencia, tus percepciones o tu comportamiento a medida que continúes el proceso. Puedes utilizar el diario reflexivo como herramienta de precisión para sacar lo que estás experimentando y captar las cuestiones que surjan y explorarlas.

Animamos a que este proceso sea lo más abierto y espontáneo posible, aportando las cualidades de aceptación y curiosidad a tus reflexiones y dejando ir, lo mejor que puedas, los juicios que te surjan. Puede ser útil ver tu diario como una extensión de tu práctica haciéndolo en “modo ser”. Abandona cualquier necesidad de formular, analizar o sacar conclusiones de lo que te surja. Simplemente fíjate en lo que hay y anótalo.

ALGUNAS CUESTIONES A CONSIDERAR:

¿Cuál es mi experiencia de la formación, de la enseñanza, de los retiros, etc.?
¿Cómo soy consciente de ello? ¿Qué ha sido especialmente difícil o satisfactorio? ¿Cómo ha influido mi práctica en mi enseñanza y viceversa?

PRESENTACIÓN DE LA REFLEXIÓN ESCRITA

El requisito de la reflexión escrita dentro del Itinerario es para informarte a ti y a tu evaluador sobre algunas de las percepciones 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, en su mayor parte interna, debe describirse de forma clara y completa para que puedas tomar conciencia de ella y de tu relación con ella, identificando patrones de experiencia habitual y comprendiendo diferentes formas de trabajar con ellos.

Tu reflexión escrita tendrá un enfoque diferente en las distintas etapas de tu itinerario. Algunos de tus escritos serán descriptivos de tu experiencia directa y otros serán reflexiones en profundidad sobre lo que has descrito. La reflexión es una habilidad útil para todos nosotros y que todos podemos perfeccionar. También forma parte de la práctica de mindfulness, que nos enseña, de forma lenta y constante, que podemos empezar 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 ser, por tanto, una poderosa experiencia de aprendizaje.

Si bien el diario es exclusivamente para tu reflexión y aprendizaje, el resumen que envíes tiene como objetivo informar al evaluador de tu portafolio sobre el desarrollo de tus habilidades, actitudes y conocimientos. Debes relacionar el contenido del resumen de tu diario con los resultados de aprendizaje del Itinerario (véase la página 13). Es importante que demuestres que has tenido en cuenta la inclusión, la igualdad y la diversidad en tu enfoque. La conciencia de la sensibilidad al trauma y la ética profesional deben quedar claras.

Número de palabras: hasta **3500** palabras

NOTA: Certificación de Practicing Teacher: hasta 2500 palabras.

INCLUYE EN TU REFLEXIÓN ESCRITA:

- Una visión general de tu contexto de enseñanza y un breve relato de tu trayectoria hasta llegar a este punto.
- Una descripción de tu práctica actual, tus retos y alegrías.
- Una o dos experiencias que destagues como formativas para ti, ya sea durante la formación, retiros, enseñanza, supervisión, etc.
- Reflexiona sobre lo que has aprendido de la formación y la supervisión.

Recuerda: tu portafolio proporciona a tu evaluador información sobre tu desarrollo personal y tus habilidades.

- Reflexionar e investigar sobre el aprendizaje y desarrollo personal como practicante de mindfulness.
- Desarrollar habilidades, actitudes y conocimientos que permitan la práctica como profesor de cursos basados en mindfulness.
- Demostrar la importancia de la integridad personal del enfoque, los estándares éticos y las actitudes mindful para los profesores de cursos basados en mindfulness.
- Demostrar familiaridad con las estrategias de enseñanza y aprendizaje de los enfoques basados en mindfulness.
- Desarrollar habilidades hasta alcanzar un nivel de competencia para impartir enfoques basados en mindfulness dentro del propio contexto profesional de los estudiantes en todos los ámbitos del proceso de enseñanza.
- Desarrollar habilidades profesionales mediante la selección, organización y evaluación de materiales didácticos, para facilitar la integración del aprendizaje teórico y experiencial.
- Profundizar en las capacidades para reflexionar sobre el proceso como profesor y practicante de mindfulness.
- Cultivar la conciencia de las cuestiones profesionales y éticas, incluido el uso de la supervisión.

ORIENTACIÓN SOBRE LA EVALUACIÓN FINAL DE LA COMPETENCIA DOCENTE

MÓDULO: MINDFULNESS TEACHER PROFESSIONAL PATHWAY-MTPP (PROFESIONAL PARA PROFESORES DE MINDFULNESS)

Una vez que hayas enviado con éxito tu portafolio y te conviertas en un Trained Teacher, recibirás un enlace de inscripción que te permitirá matricularte en este módulo en la Universidad de Bangor. La inscripción se realiza en dos momentos cada año: en septiembre o en enero. Las personas inscritas en septiembre deben presentar (grabación del curso) antes de enero, y las inscritas en enero deben presentar antes de mayo. Es aconsejable tener un curso ya grabado antes de la inscripción, o la certeza de que se puede lograr dentro de este lapso de tiempo. No se reembolsarán las tasas de matriculación de los módulos si no puedes presentarlos a tiempo.

EL MÓDULO INCLUIRÁ:

1. Asistir a la enseñanza en línea sobre "Cuestiones profesionales y éticas en la enseñanza basada en mindfulness".
2. Presentación de un dossier para la evaluación con el MBI:TAC que incluya grabaciones audiovisuales de un curso completo de 8 semanas con un análisis reflexivo escrito.
3. Tutorías en grupo para apoyar tu compromiso con la presentación escrita.

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

Existe un manual aparte para este módulo en el que se detallan los requisitos para la presentación. Cuando estés preparado para grabar tu curso para este módulo, ponte en contacto con el organizador del módulo (P.5) dentro de la universidad.

ORIENTACIÓN SOBRE EL PROGRAMA

El Certificado de Competencia que recibas en última instancia estará relacionado con la formación especializada que hayas realizado, el curso específico que hayas presentado para su evaluación y el nivel al que se te haya evaluado para este enfoque concreto.

Si deseas recibir un certificado independiente para la evaluación de la competencia en varios currícula/programas, puedes hacerlo dentro de tu presentación del módulo MTPP, si:

- Asistes a la formación especializada pertinente
- Presentas un curso completo para su revisión y anclas tu ensayo a un programa como se establece en el manual
- Presentas simultáneamente 1 sesión completa para evaluación del otro programa (sesión 5 de MBCT o sesión 6 de MBSR)
- Pagas directamente al evaluador por el tiempo adicional necesario (alrededor de 150 libras esterlinas).
- Asegúrate de que tu declaración de aprendizaje supervisado hace referencia a que la supervisión se ha adaptado a las especificidades de cada programa (es decir, necesitarás un supervisor con experiencia en ambos programas).

Si no puedes presentar pruebas de la enseñanza de ambos programas en una sola presentación, puedes obtener un certificado en el otro programa llevando a cabo una nueva presentación por separado en una fecha diferente retomando el Itinerario Profesional para Profesores de Mindfulness de nuevo.

ORIENTACIÓN SOBRE LA POBLACIÓN

La recomendación de las Directrices de Buenas Prácticas de BAMBA para impartir cursos basados en mindfulness es tener formación y/o conocimientos y experiencia de la población con la que se trabaja. Reconocemos que un porcentaje del público en general y otros grupos no clínicos experimentan factores que impactan significativamente en su salud mental y bienestar. Por lo tanto, recomendamos encarecidamente a quienes trabajan en estos contextos sin formación clínica, que realicen una formación en Primeros Auxilios en Salud Mental.

LENGUA DE ENSEÑANZA Y PRESENTACIÓN

Por lo general, nuestros cursos de formación se imparten en castellano. No obstante, algunos seminarios o retiros pueden impartirse en inglés con traducción simultánea o consecutiva al castellano.

La evaluación de la competencia docente (módulo final MTTP) se lleva a cabo en la Universidad de Bangor. Para este módulo deberás presentar grabaciones en vídeo de tu práctica docente en tu contexto profesional. Se aceptan las grabaciones de vídeo en castellano, siempre que proporciones una transcripción completa al inglés de una sesión (ponte en contacto con nosotros una vez que tu grabación esté completa y te informaremos de qué sesión necesitamos). La transcripción debe incluir todas las palabras pronunciadas por los participantes y los profesores.

A lo largo del itinerario participarás en la formación y la auto-reflexión/evaluación utilizando el MBI:TAC - ver mbitac.bangor.ac.uk

El desarrollo de estos criterios fue dirigido por Rebecca Crane en la Universidad de Bangor en colaboración con el equipo de formadores de Bangor y colegas del Centro de formación en mindfulness de las Universidades de Exeter y Oxford. Todos los programas de máster de estos centros utilizan estos criterios para evaluar las competencias de la práctica docente, y también están siendo adoptados por organizaciones de formación de Europa y EE.UU. Para el profesional individual, estos criterios de competencia pueden ser utilizados como una herramienta de reflexión para apoyar el aprendizaje a medida que se desarrollan las habilidades en la enseñanza de cursos basados en mindfulness. Para la organización de formación, el MBI:TAC ofrece una metodología transparente para evaluar las habilidades de un estudiante, y una forma de ofrecer sistemáticamente feedback sobre los puntos fuertes de la enseñanza y las necesidades de aprendizaje para apoyar el desarrollo continuo.

Los criterios se han desarrollado principalmente para responder a una serie de contextos en los que la competencia de un profesor de mindfulness es una cuestión central. También son utilizados por formadores y supervisores como una herramienta de desarrollo para ofrecer una retroalimentación clara a los alumnos e indicaciones para el desarrollo. De esta manera también pueden ser utilizados como una guía para la autoevaluación.

Uno no puede exponerse al rigor de ser evaluado, incluida la autoevaluación, sin experimentar cierta vulnerabilidad, por lo que este trabajo exige una profunda sensibilidad y respeto por parte de todos los que participamos en él. En todos los contextos, lo más importante es fomentar tu desarrollo como aprendiz. Es importante aportar conciencia, amabilidad y paciencia al proceso de aprendizaje y utilizar hábilmente la herramienta de autoevaluación al servicio del autodesarrollo en lugar del autojuicio.

El propósito del MBI:TAC en este contexto es servir de guía a los alumnos para que conozcan su progreso en el desarrollo de sus habilidades y las áreas en las que deben seguir avanzando; proporcionar un lenguaje común entre el alumno, el tutor y el supervisor y una estructura a las pruebas necesarias para determinar la competencia docente. Te recomendamos que reflexiones personalmente y con tu supervisor sobre los ámbitos del proceso de enseñanza, explorando tus puntos fuertes y tus necesidades de aprendizaje.

PRINCIPIOS QUE DEBEN TENERSE EN CUENTA AL UTILIZAR LOS CRITERIOS DE EVALUACIÓN

Al evaluar la competencia utilizando estos criterios, los alumnos 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.
- Los descriptores de competencia dentro de un dominio son progresivos, es decir, las habilidades de nivel superior incluyen habilidades ya descritas en bandas anteriores.
- Los dominios no están clasificados por orden de importancia, pero algunos son más sustanciales que otros, es decir, hay un gran número de variables a tener en cuenta.
- Los dominios describen procesos que están en juego en todo momento. En un

momento dado, varios ámbitos/dominios estarán en acción. Por ejemplo, durante el diálogo dirigido por el profesor que sigue a una práctica de mindfulness, el Dominio 1 será relevante (la adecuación de los contenidos de los temas que se están tratando, el ritmo de la sesión); el Dominio 2 será relevante (el aspecto relacional de las conversaciones); el Ámbito 3 será relevante (la personificación 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 conciencia y la capacidad de respuesta al proceso del grupo durante el diálogo).

Las habilidades y los procesos representados por los dominios están muy interconectados entre sí, lo que dificulta distinguir qué habilidades se demuestran dentro de cada dominio.

'Essential Resources for Mindfulness Teachers', editado por Rebecca S. Crane, Karunavira y Gemma M. Griffith. Este texto se utilizará a lo largo del programa de formación, y nos complace ofrecer un descuento del 20%: <https://training.mindfulness-network.org/book-discount/>

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., & 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*. Particularly:

- Chapter 18, Some reflections on the origins of MBSR, The trouble with maps. Kabat-Zinn J.
- Chapter 6, How does mindfulness transform suffering? 1 the nature and origins of dukkha. Teasdale J., Chaskalson M.
- Chapter 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. and 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). Disciplined 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., & 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, & 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*.

Kuyken, W & Feldman, C (2019). Mindfulness. Ancient Wisdom meets Modern Psychology. *Guildford Press*.

LECTURAS RECOMENDADAS

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: Guilford*.

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., & 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., & Kabat-Zinn, J. (2007). The mindful way through depression: Freeing yourself from chronic unhappiness. *New York: Guilford*.

APÉNDICE I: DECLARACIÓN DE APRENDIZAJE DE SUPERVISIÓN

NOMBRE DEL SUPERVISADO:

NOMBRE DEL SUPERVISOR:

(Si el supervisor no forma parte del equipo de Supervisores de Mindfulness Network, facilite todos los datos de contacto)

ESTA PARTE DEL FORMULARIO DEBE RELLENARLA EL SUPERVISADO:

Por favor, indique el número y la duración de las sesiones supervisadas que ha realizado con su supervisor durante la formación:

Por favor, comente el papel que ha jugado la supervisión en el desarrollo de su práctica docente basada en mindfulness durante el último año:

Por favor, confirme que ha presentado un vídeo de orientación e indagación de al menos una práctica de 40 minutos de duración en total, de su enseñanza e indagación:

Por favor, enumere las prácticas docentes que ha realizado durante el año y comente el papel que ha desempeñado la supervisión en relación con las mismas:

Por favor, utilice este espacio para hacer cualquier otro comentario sobre el proceso de supervisión y, si lo desea, sobre la información facilitada por su supervisor, continuando al dorso si fuera necesario:

Si ha cambiado de supervisor durante el itinerario, enumere todos sus supervisores y explique brevemente el motivo del cambio:

FIRMA DEL SUPERVISADO:

FECHA:

ESTA PARTE DEL FORMULARIO DEBE RELLENARLA EL SUPERVISOR:

Por favor, comente el uso de la supervisión por parte del alumno durante el periodo de formación. (Incluya ejemplos del compromiso y la implicación del alumno en el proceso de supervisión).

Por favor, comente la práctica docente del alumno durante el periodo de formación y el papel que ha desempeñado la supervisión para apoyarla:

Por favor, confirme que ha tenido la oportunidad de revisar un vídeo de la enseñanza e investigación del supervisado. Ofrezca comentarios sobre esta revisión en este informe (no es necesario si solicita la certificación de Nivel 1 y la salida anticipada del Itinerario):

¿Desea añadir alguna otra información que considere relevante?

FIRMA DEL SUPERVISOR:

(La firma puede ser electrónica)

FECHA:



MBCT^lspain



PRIFYSGOL
BANGOR
UNIVERSITY

REGISTRO DEL PORTAFOLIO DEL ITINERARIO DE FORMACIÓN

Enhorabuena por completar tu recorrido de formación en mindfulness. Por favor, completa el siguiente registro y envíalo junto con las pruebas a:

estrella@mbct-spain.com.

Presentación del Portafolio

Fecha de presentación:

*Fecha de inscripción inicial
en el Itinerario de
Formación:*

Nombre del Supervisor:

Por favor, rellena la siguiente tabla para detallar los eventos de formación a los que has asistido. Si no has asistido a alguno de los eventos enumerados a continuación, deja la fila en blanco.

Evento Formativo	Fechas	Profesores	Lugar / Online
<i>Teacher Training Nivel1 (TTR1, TTO1, TTC1) o Essentials Training</i>			
<i>Curriculum Specialist/s</i>			
<i>Context Specialist/s</i>			
<i>Domain Specialist Workshops (Indagación, Grupo)</i>			
<i>Teacher Training Nivel 2 (TTR2, TTO2) or Going Deeper</i>			

Por favor, rellena la siguiente tabla para detallar los retiros a los que has asistido durante el Itinerario de Formación.

Nombre del Retiro	Fechas (inicio-final)	Profesores	Lugar/Online
<i>Los Fundamentos de Mindfulness</i>			
<i>Profundización y Ampliación de los Fundamentos de Mindfulness</i>			
<i>Otros...</i>			

Por favor, proporciona detalles de cualquier enfoque basado en mindfulness que has enseñado durante el Itinerario.

Nombre del programa (ej. MBCT) o descripción del enfoque	Fechas (inicio-final)	Lugar/Online

Gracias por completar este registro. Una vez que se haya evaluado tu portafolio, nos pondremos en contacto contigo para informarte sobre el siguiente paso en la certificación con Mindfulness Network en asociación con la Universidad de Bangor.

Como vas a presentar grabaciones, es esencial que te prepares para ello practicando la grabación de ti mismo enseñando. De este modo, te asegurarás de que dispones de los conocimientos tecnológicos necesarios y de que estás preparado para el efecto psicológico de ser grabado, que puede afectar inicialmente a tu enseñanza. No olvides ponerte en contacto con Sophie Sansom, responsable de formación, antes de empezar a grabar para el módulo MTPP. También es posible que grabes tus clases para compartirlas con tu supervisor, por lo que la información que te ofrecemos a continuación te resultará útil para ello y te ayudará a prepararte para esta situación.


Busca ayuda: Si no has utilizado una cámara antes, pide ayuda y consejo a un amigo o a un compañero que la haya utilizado. Incluso puedes pedir prestada una cámara para practicar.

Elige la cámara adecuada: Si vas a comprar o alquilar una cámara o vídeo cámara, debe tener un buen sonido y una imagen razonablemente nítida (no te preocupes demasiado por los píxeles: si es una cámara digital reciente, será suficiente). Suele ser útil conectar un micrófono externo a la cámara. No olvides asegurarte de que la cámara tiene todos los conectores necesarios para transferir las imágenes al ordenador.

Las cámaras de vídeo y algunas cámaras nuevas graban de forma continua durante 2 horas; otras cámaras graban durante un máximo de 30 minutos. Si tienes una cámara que sólo graba durante 30 minutos, tendrás que encontrar la manera de reiniciar la cámara 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 de la cámara admite una grabación de 2 horas.

Hay muchos programas disponibles para convertir tus archivos multimedia a formato MP3, MP4 o MPEG. En la mayoría de los casos, el ordenador incluye el software necesario. También puedes comprar paquetes de software más avanzados, o hay programas gratuitos en Internet que convierten archivos de vídeo. Busca en Google cómo hacerlo de forma compatible con tu equipo informático.

Asegúrate de que el sonido es tan bueno como la imagen. Para que te evalúen correctamente, es esencial que podamos oírte a ti y a tus participantes con claridad. Recuerda que el evaluador no podrá ver las caras de los participantes, por lo que la calidad



del sonido es aún más importante. Haz al menos una grabación de prueba antes de empezar a dar clase. En la medida de lo posible, asegúrate de que no haya ruidos fuertes procedentes del exterior de la sala (por ejemplo, obras de construcción) que puedan dificultar la audición de lo que se dice en la grabación (puede que tengas que cerrar ventanas y puertas). Si la calidad del sonido es dudosa, prueba a utilizar un micrófono externo.

Asegúrate de que hay suficiente luz en la habitación para que la imagen sea nítida.


Coloca la cámara en un lugar estable. No querrás que la cámara se caiga o se incline mientras grabas. Puede que merezca la pena comprar un trípode. Si no, asegúrate de que hay una superficie o mesa a la altura y en el lugar adecuados para apoyar la cámara.

Comprueba hacia dónde apuntas con la cámara. Es importante asegurarse de que se está filmando lo que debe verse. Es importante que se vea toda la cara y no sólo una vista lateral. La mayor parte posible de tu cuerpo debe estar a la vista de la cámara (para que el evaluador pueda ver tu postura corporal); al mismo tiempo, evita que la cámara esté tan lejos que tu cara no pueda verse con claridad. En la medida de lo posible, los participantes no deben aparecer en la cámara por motivos de confidencialidad. Puedes colocar la cámara entre dos participantes (mirando por encima de sus hombros) enfrente de tí. Poner la cámara dentro del círculo es muy intrusivo, pero demasiado fuera hace que la imagen sea muy reducida y el sonido demasiado bajo. Encuentra un equilibrio que se adapte a tu situación.

Es importante que seas audible todo el tiempo y visible la mayor parte del tiempo. Esto incluye ser visible y audible mientras diriges las prácticas tumbado (exploración corporal, movimiento consciente) y de pie (estiramientos y respiración). En ocasiones, puede que se te oiga pero que pierdas parte de la imagen durante breves periodos de tiempo, por ejemplo, al pasar de estar sentado a estar tumbado, o cuando enseñes meditación caminando y pierdas de vista la cámara.

Si es posible, pídele a otra persona que maneje la cámara por tí. Esto resulta especialmente útil cuando grabas para una evaluación sumativa, ya que así tu atención puede centrarse por completo en tu intervención (no en la cámara) y siempre puedes mantenerte "en el punto de mira".

Practica dónde colocar la cámara antes de empezar cada sesión y decide cómo colocarla cuando te muevas de la silla, por ejemplo, al rotafolio, a un escáner corporal o a una práctica de movimiento. Si mover la cámara interrumpe el proceso o distrae al grupo, por



ejemplo, en una práctica en movimiento, es posible apuntar la cámara hacia el suelo o una pared y que sólo se grabe el sonido durante breves periodos (pero recordando apuntar la cámara hacia ti después).

Ten en cuenta los efectos de la grabación sobre ti mismo. Si te preocupas de si la cámara funciona, etc., puedes distraerte. Además, al principio puedes sentirte incómodo si te graban. Es útil que practiques grabándote lo antes posible (antes de venir a hacer las grabaciones para la evaluación) para que empieces a sentirte más cómodo. Ver tus grabaciones te dará una mayor sensación de familiaridad y facilidad. Tu práctica de mindfulness, sobre todo la conexión con tu cuerpo, te ayudará a aliviar cualquier sensación de ansiedad o timidez. *Recuerda que las grabaciones son muy útiles para que las veas, aprendas de ellas y te retroalimentes, y que forman parte del proceso de supervisión.*

Ten en cuenta los posibles efectos de la grabación en los participantes .Tendrás que informar con antelación a los participantes de que van a ser grabados y pedirles su consentimiento (véase el formulario de consentimiento). Hablar de ello con franqueza y de forma tranquilizadora es útil, como también lo es dejar claro que la grabación sólo tiene fines de supervisión o evaluación y que las grabaciones sólo las verán tú, tu supervisor y tu asesor. Es importante dejar claro a los participantes si estarán a la vista o no, y que sólo te están grabando a ti y no a ellos. Recuerda que a menudo se graba inadvertidamente a los participantes, por ejemplo, cuando se olvidan de la cámara o cuando están en movimiento o caminando. Por lo general, si te muestras relajado con la cámara y el proceso de grabación, los participantes lo aceptarán como parte del mobiliario y apoyarán tu trabajo, considerándolo parte de la garantía de un alto nivel en la enseñanza.

PRACTICA! Esto es lo más importante de todo. Prueba las funciones y los ajustes de tu cámara antes de empezar las sesiones de grabación. Recuerda quitar la tapa del objetivo y pulsar todos los botones adecuados para iniciar la grabación. Asegúrate de que tus tarjetas de memoria graban el tiempo suficiente. El tiempo de grabación que puede aguantar cada tarjeta dependerá del tipo de cámara y del tamaño de la tarjeta. Compruébalo antes de empezar (a veces se mostrará el tiempo restante en la pantalla). Asegúrate de que tu voz es lo suficientemente alta y de que la luz es suficiente.

Comprueba la política de grabación audiovisual de la organización para la que trabajas y asegúrate de que tus procedimientos se ajustan a ella. Deberás obtener el consentimiento para ser grabado en vídeo de todos los participantes del curso que estés grabando para tu supervisor y para la evaluación.

En la página siguiente encontrarás un modelo de formulario de consentimiento que podrás utilizar con los participantes de tu curso para grabar para tu supervisor.

En el caso de que tuvieras que adaptar el formulario a tus propias circunstancias (suprimir/modificar frases), te pedimos que lo consultes con tu supervisor antes de que comience el curso y que incluyas todas las áreas citadas en el formulario que aparece a continuación. En caso de duda, consulta con tu supervisor.

APÉNDICE IV: INFORMACIÓN SOBRE LA GRABACIÓN EN VÍDEO Y FORMULARIO DE CONSENTIMIENTO

Confirmando que he sido informado de que la sesión de mindfulness en la que estoy participando será grabada en vídeo como parte de la formación continua y el desarrollo del instructor, que se está formando para impartir Cursos Basados en Mindfulness.

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

Entiendo que las cintas de vídeo podrán utilizarse en el contexto de la supervisión, la evaluación y para futuras formaciones. Las grabaciones serán confidenciales en el marco de una colaboración entre las universidades de Bangor, Oxford y Brown.

Acepto participar en una sesión que está siendo grabada en vídeo, y que estas cintas se utilicen para los fines arriba indicados. He tenido la oportunidad de hacer preguntas, y las que se me han formulado han sido respondidas satisfactoriamente.

Se me ha dado una copia de esta información y del formulario de consentimiento para que la conserve.

NOMBRE (EN MAYÚSCULAS): _____

FECHA: _____

FIRMA: _____

ATESTIGUADO POR: _____

INSTRUCTOR DE MINDFULNESS [FIRMA + CENTRO DE TRABAJO/DETALLES DE CONTACTO, ETC.] _____

La Comunidad de Amigos de Mindfulness Network (Mindfulness Network Community Friends-MNCF) - anteriormente *Friends of Bangor CMRP Alumni Group* - es el ala voluntaria de Mindfulness Network. Es una iniciativa para involucrar a la comunidad de mindfulness en general y llegar a nuevas audiencias a través de eventos gratuitos o basados en donaciones de una amplia gama de oradores y expertos, junto con oportunidades regulares y para practicar. Dirigidos por un Comité de Voluntarios dedicados, con el apoyo de Mindfulness Network, trabajamos juntos para ofrecer un programa inspirador de sesiones diurnas, nocturnas y de fin de semana guiadas por profesores experimentados. La MNCF dirige grupos especializados, como el grupo de hombres MGM, sesiones de práctica en inglés y mandarín, retiros de silencio en línea, oportunidades para que los profesores en formación practiquen la enseñanza, e intercambios en Mindfulness Network y la Universidad de Bangor.

Sabemos que en la comunidad de mindfulness existe un profundo deseo de práctica y conexión. En lugar de ser un club con socios, ser Amigo de la Comunidad es una invitación abierta a todo el mundo. Para saber cómo podemos ayudarte, echa un vistazo a la zona de Amigos de la Comunidad ([Community Friends area](#)), que encontrarás en la web de Mindfulness Network Community. En el calendario encontrarás detalles de los eventos semanales y mensuales y sesiones de práctica.

Para saber más sobre las actividades y eventos de la MNCF, suscríbete al boletín mensual de Mindfulness Network ([Mindfulness Network monthly newsletter](#)). También puede seguirnos en [Facebook](#) y [Twitter](#), donde se publican actualizaciones periódicas. Si tienes ideas y entusiasmo y te gustaría ser voluntario para ayudar al Comité de la MNCF, ponte en contacto con communityfriends@mindfulness-network.org. El espacio es tuyo y agradecemos ideas sobre recursos, sesiones prácticas y voluntarios para apoyar eventos como anfitriones o facilitadores de Zoom.

Te damos una calurosa bienvenida y esperamos poder conectar contigo en el futuro.

QUE ES SITT?

El SiTT (Support for Integrity in Teaching and Training) es una comunidad de profesores de mindfulness que reconocen la experiencia y los conocimientos de los demás y se apoyan mutuamente para cumplir de forma continua las directrices de buenas prácticas. Todas las actividades afiliadas al SiTT, incluidas las reuniones mensuales de grupo, las jornadas comunitarias y los retiros, son dirigidas y lideradas por los participantes de forma cooperativa, por lo que se describen como "dirigidas por iguales". Este enfoque, llevado a cabo con atención y en una atmósfera de cuidado mutuo y cooperación, significa que los eventos son una forma de práctica en sí mismos. SiTT cree que la supervisión formal y los retiros dirigidos por profesores son necesarios para una buena práctica continua. El modelo dirigido por compañeros pretende ser un apoyo adicional a la enseñanza y formación de mindfulness y no una alternativa para cumplir las Directrices de Buenas Prácticas.

El papel del SiTT consiste en facilitar las actividades dirigidas por pares conectando a los miembros, organizando la logística, las directrices y el contacto personal para obtener información, asesoramiento y apoyo. La aspiración es que el SiTT desarrolle una comunidad de profesores, formadores y alumnos de mindfulness.

La práctica de Mindfulness conduce a una mayor conciencia de nuestra humanidad común. Todos nos estresamos, nos asustamos, nos preocupamos. Todos queremos ser felices, amar, sentirnos amados y tener paz mental; forma parte de la condición humana. Con la práctica también nos damos cuenta de que la calidad de nuestras vidas está directamente relacionada con la forma en que actuamos y reaccionamos ante los demás, que estamos fundamentalmente interconectados y que, por lo tanto, la competencia y el beneficio personal tienen poco sentido. Sin embargo, es muy fácil olvidar estas cosas en nuestro día a día, especialmente en nuestra vida profesional, incluso como profesores de mindfulness. Recordar esto es una práctica, y esta práctica es la base de la Comunidad SiTT.


ANTECEDENTES E INICIOS

SiTT comenzó con un grupo de profesores de mindfulness con sede en Exeter que reconocen el valor de la comunidad en el compromiso con la práctica personal y la enseñanza auténtica. Otros se unieron y la comunidad SiTT empezó a crecer. Los miembros de SiTT asisten a reuniones mensuales de grupo, jornadas comunitarias, jornadas de práctica y retiros dirigidos por compañeros.

OBJETIVOS

1. Facilitar una comunidad de profesores, formadores y alumnos de mindfulness que se apoyen mutuamente para mantener la integridad y cumplir las Directrices de Buenas Prácticas.
2. Permitir a los profesores de mindfulness utilizar las relaciones dentro de la comunidad como una oportunidad para practicar la autoconciencia y la humanidad común.
3. Reducir el compromiso económico que supone para la comunidad de profesores de mindfulness el cumplimiento de los Requisitos de Buenas Prácticas.

REUNIONES DEL GRUPO SITT



Las reuniones mensuales ofrecen a los profesores un espacio en el que reunirse para practicar, reflexionar y conectar. Las reuniones comienzan en silencio, que se mantiene hasta después de la primera práctica sentada. A continuación, tiene lugar un espacio de reflexión entre compañeros en el que la comunicación consciente y la respuesta hábil ayudan a los profesores a reflexionar sobre un tema, como, por ejemplo, uno de los dominios del MBI:TAC, un fundamento actitudinal o algún contenido más específico. A continuación, se realiza una práctica final.

Los miembros pueden asistir a cualquier grupo abierto una vez como participantes y luego entrar en la rotación para facilitar las reuniones mensuales. Esto puede parecer un reto para algunos, lo que supone una valiosa oportunidad para utilizar la práctica como recurso y dirigirse hacia ella. Quienes deseen crear un nuevo grupo, ya sea abierto a cualquier miembro de la comunidad o cerrado para quienes trabajen dentro de una especialidad, deben ponerse en contacto con SiTTmindfully@gmail.com.

JORNADAS COMUNITARIAS

Mientras que las reuniones mensuales favorecen las conexiones entre profesores que trabajan estrechamente entre sí, ya sea por zonas geográficas o por especialidades, las Jornadas Comunitarias reúnen a profesores, formadores y alumnos que imparten mindfulness en diversos campos y lugares. Se crea así un mayor contenedor para el aprendizaje y la conexión. Los talleres se centran en la comunicación consciente, la creación de comunidades y la reflexión entre iguales sobre la enseñanza y la práctica. Las Jornadas Comunitarias son también una oportunidad para que los miembros reciban actualizaciones basadas en el aprendizaje compartido de la comunidad.

COMUNIDAD SiTT

- Reuniones mensuales del Grupo SiTT, en persona u online.
- Iniciación a los grupos SiTT para quienes deseen crear nuevos grupos. Los grupos pueden estar abiertos a toda la comunidad o cerrados a quienes trabajen en una especialidad.
- Apoyo continuo y coordinación de grupos mensuales, jornadas comunitarias y retiros, así como desarrollo de la comunidad SiTT en general.
- Logotipo de miembro de la SiTT para demostrar el compromiso con las Buenas Prácticas.
- Jornadas Comunitarias
- Jornadas de prácticas
 - Grupos de Facebook y WhatsApp

COMUNIDAD SiTT - MBCT'SPAIN

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. 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 juntos 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 Y COMO 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.

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

Para más información puedes consultar nuestra web: ([SiTT - MBCT'Spain](#))

CONTRIBUCIONES AL SiTT

Para contribuir a la comunidad SiTT, puedes:

- ✓ Ofrecerte para guiar alguna práctica.
- ✓ Ofrecer tu ayuda en la administración de SiTT.
- ✓ Ofrecerte como donante.

Algunos miembros ofrecen una donación mínima mensual a través de domiciliación bancaria, otros donan anualmente. También aceptamos contribuciones puntuales. El 100% de todas las donaciones y contribuciones se destinan a apoyar a la comunidad para que continúe y crezca.

Si deseas contribuir a SiTT, ponte en contacto con SiTT@MBCT-Spain.com